

Babatorna 7.

A csecsemőkori szabályos kúszás és a négykézláb mászás fontosságáról már szinte minden szülő olvasott vagy hallott valahol. Egyre több gyermek házi orvos és védőnő figyeli és segíti a családokat azzal a szemlélettel, hogy a szülőket részletesen informálják arról, hogyan figyeljenek arra, hogy ezeket a mozgásformákat a babák megtanulják. Valamint abban is segítséget nyújtanak, ha a gyermek fejlődésében eltéréseket vagy késést látnak.

Mindkét mozgásforma nélkülözhetetlen az idegrendszer, az érzékszervek, az egyensúly és a mozgáskoordináció fejlődése során. Ezek a képességek az alapvető feltételei az értelem és a gondolkodás kibontakozásának.

Az egészséges csecsemőkori fejlődés menet, az érzékelés és a célzott mozgások harmonikus működése (szenzomotoros integráció) képezi azt a testi és idegi eszközrendszert, amelyen felépülhet az intellektus. A kúszás és a mászás kimaradása vagy helytelen kivitelezése tehát hosszú távon befolyásolja a tanulási képességeket, a figyelmet és az emlékezet szintjét, a viselkedés és az érzelmi élet szabályozását. Mivel ezeknek a mozgásformáknak a segítségével alakulnak ki az olyan keresztezett mozgásminták is, mint a járás, a futás vagy a rugalmas testmozgások, így a két mozgásforma hiányában fejletlen lehet később a mozgáskoordináció és az egyensúlyrendszer.

Tehát a gyermek két-három éves kora után mindenképpen érdemes felfigyelni a következőkre:

- › Sokszor vagy mindig lábujjhegyen jár
- › Sokszor elesik, és nem néz a lába elé
- › Eséskor nem támasztja ki magát, ezért gyakran beüti a fejét
- › Túl óvatos, bátortalan a mozgása
- › Görbe háttal ül, vagy W helyzetben (feneke a sarkai között) szeret ülni
- › Mindig szalad, mintha nem tudná pontosan, hogyan kell lassítani vagy megállni, megfordulni
- › Késik a beszédindulás, nem használ rövid mondatokat
- › Elalvási, éjjeli átalvási nehézségei vannak, a délutáni alvás hiányzik

- › Hamar dühös lesz, csapkod, esetleg verekszik, nehezen nyugszik meg
- › Közösségben, ismeretlen helyzetekben túl visszahúzódo, nagyon nehezen vagy egyáltalán nem oldódik fel
- › Váratlan hangoktól túlzottan megriad, az ismétlődő ilyen jellegű ingereket nem tudja megszokni (kutyaugatás, sziréna, gépek zaja)
- › Nem szeret hintázni vagy épp ellenkezőleg, mindig csak forogna, hintázna
- › Nem szeret rajzolni, rajzai inkább csak szabálytalan firkálások
- › Nehezen alkalmazkodik a különféle helyzetekben, szeretne mindig ő irányítani

Átmozgatások

Ha eddig rendszeresen tornáztatta a babáját, akkor mostanra az átmozgatások a mindennapok szeretetteljes játékává válhattak. Akár napközben, akár az esti fürdetés előtt mozgatta meg a pici testrészeit, biztos, hogy most már örömmel várja ezeket a mondókázós, simogatós, csikizős, puszilgatós együttléteket. Továbbra is a keresztező, testfelet átlépő, váltakozó, bicikliző, tapsikoló, ritmusos kar és lábmozgatásokkal segíthetjük legjobban a baba természetes fejlődését.



Mászás

Azok a babák, akik megtanulták a szabályos kúszást és nincs izomtónus eloszlási problémájuk, biztosan minden segítség és beavatkozás nélkül is hamarosan négykézlábra fognak emelkedni, azután pedig ösztönösen elindulnak mászva. Az is gyakran előfordul, hogy az ügyesen kúszó babák a kúszást és a mászást helyzettől függően egy rövid ideig felváltva használják.

Ha mégsem sikerülne a babának az önálló négykézlábra emelkedés, akkor érdemes ebben segíteni neki, mert ha nem tanul meg a megfelelő időben mászni, akkor hamarabb megtanul

felállni és felülni, mint négykézláb lépegetni. Ez azonban már nagyobb eltérést jelent a mozgásfejlődésben, és ahogy néhány sorral feljebb olvasták, ez hátráltatja az idegrendszer optimális fejlődését.

A mászáshoz a négykézláb állást kell elsőként megtanulnia a picinek. Az a baba, aki nem tudja a két tenyerén és a két apró térdén egyensúlyozva megtartani a testét, az nem tudja majd felemelni az egyik karját, majd az egyik térdét, hogy előrelépjen. Fejlődésánál a hason fekvő baba egy primitív reflex hatására képes megemelni a törzsét a talajtól, tehát az első megemelkedések nem tudatosak, hanem automatikusan létrejövő mozgások. De a felemelkedésért felelős reflex csak abban az esetben lehet elég erős, ha a korai fejlődésmenet és ezzel együtt a primitív reflexek fejlődése zavartalan volt.

Babatorna

A nyolcadik hónapra az egészségesen fejlődő babák felültetve hosszabb ideig is meg tudnak ülni egyenes háttal támaszkodás nélkül. Ha ez a testtartás még nehézséget okoz és a felültetést követően néhány másodperc múlva eldőli, és nem támaszkodik meg elöl vagy oldalt a karjaival, akkor mindenképpen forduljanak szakemberhez.

Csak az egyenes háttal ülő babákat lehet segíteni a következő babatornával, hogy minél hamarabb megtanulják a négykézlábra állást.

A hason fekvő pici törzsét emeljük meg, és a lábait térdben behajlítva toljuk a hasa alá. Ekkor a testsúlyának a nagy része a fenekére és a lábaira nehezedik, azaz a sarkán ül. Így könnyebben ki tudja nyújtani majd a karjait, hogy a könyökéről felemelkedve a tenyereire támaszkodhasson. Ekkor tegyünk közvetlenül elé egy kis gyerekzsámolyt vagy egy vastagabb könyvet, amire rátesszük a kedvenc kis játékát. Ahhoz, hogy megfoghassa a játékot, az egyik karját meg kell emelnie, miközben a másik tenyerén támaszkodik. Amikor ez sikerült, akkor segítsünk neki abban, hogy a másik kezével is ráléphessen a kis zsámolyra. Nyuszi ülésben ülve, az egyik tenyerével támaszkodva, tehát ismét egyfajta három pontos támaszban játszhat.

Ha a lábait nehezen tudná behajlítva megtartani, akkor térdeljünk mögé és a saját térdeinkkel támasszuk meg őt. Ha a kar kinyújtása okoz nehézséget, akkor a mellkasát tartva könnyítsük meg a támaszkodást.

Most kérjük el a játékot a babától és tegyük le közvetlenül elé a szőnyegre, hogy elérhesse.



Ezzel arra biztatjuk őt, hogy kissé oldalra lehajolva leereszkedjen a zsámolyról. Az a cél, hogy mindkét kezével lépjen le a szőnyegre, de maradjon nyuszi ülésben és a karjai legyenek kinyújtva.

Ha megszerezte a szőnyegen lévő játékot, akkor rövid ideig tartsuk még négykézláb, majd hagyjuk, hogy hasra feküdjön, és úgy játsszon, ahogy szeretne. Napjában többször is lehet ebben a helyzetben segíteni a négykézlábra emelkedést, és ahogy ügyesedik a pici, egyre többször lehet megismételni a zsámolyra fel és a szőnyegre letámaszkodást.

A következő babatorna mozdulatok a törzs izomzatának erősítésére szolgálnak. A térdünkkel megtámasztott nyuszi ülésből emeljük fel a törzsét függőleges helyzetig. Így előttünk térdelve a hátával nekitámaszkodhat a mi törzsünknek és egyszerre két kézzel játszhat a játékkal. Óvatosságból, nehogy előreessen, tartsuk meg előlről a testét. Miután elkértük a játékot, tegyük le elé úgy, hogy négykézlábra ereszkedve pont elérhesse azt. Biztassuk és gyengéden döntsük előre, hogy a két kinyújtott kezére támaszkodhasson, de közben a lábai maradjanak behajlítva. Ha négykézlábra állva megfogta a játékát, segítsük visszaemelkedni a függőleges térdelő helyzetbe. Apránként egyre magabiztosabban fog rátámaszkodni a karjaira és egyre erősebben fog felegyenesedni. Ha még bizonytalannak érezzük a kartámasztát, akkor a térdelő helyzetből ne a szőnyegre, hanem a zsámolyra támaszkodjon le, mert így kisebb súllyal terheli a karjait és könnyebb a letámasztás és a felegyenesedés.

A térden és a tenyéren támaszkodás, a testsúly előre-hátra helyezése, a karok váltakozó támasza a játékkal való tevékenykedés közben szinte észrevétlenül beindítja a mászást. A zsámolyra való feltámaszkodás és leereszkedés rövid idő múlva már egyedül is sikerülni fog a picinek, ezért a babatorna után hagyjuk ott a zsámolyt a játszóhelyén, hogy spontán módon is ismerkedhessen vele.



Mindegyik babatorna gyakorlat leutánozza az említett primitív reflex hatását, így a baba a természetes folyamat leutámozása révén tanulhatja meg a négykézlábra emelkedés tudományát.

A következő és egyben a sorozat utolsó részében a felüléssel és az ülő babatorna gyakorlatokkal foglalkozunk majd.