

KAKO SE POKRETATI S DETETOM

od 0 do
9 meseci



POKRETATI SE, ... A ZAŠTO?

Radi zdravog razvoja deteta

I sami zapažate da je (po)kretanje vrlo važno za vašu bebu. Ona se kroz pokrete izražava i uspostavlja odnose sa okruženjem zahvaljujući kontaktu – dodiru. Pokretanje omogućava bebi da upozna svoje telo i da istražuje okruženje. A takodje i da postepeno kontroliše svoje pokrete, da se drži u odredjenom položaju i da se pomera s mesta. Pokret, dakle, omogućava vašoj bebi da stiče iskustva i da se razvija.

Bebama je potreban pokret

Bebe se mnogo bacakaju i ostavljaju utisak da se dovoljno pokreću. Međutim, posmatranja ukazuju da je fizička kondicija dece starijeg uzrasta poslednjih godina slabija. Ta tendencija može da se pojavi već u prvim mesecima života, uprkos našoj želji. Ponekad i uslovi stanovanja ograničavaju fizičku aktivnost (ograničen prostor unutar stana, udaljenost pakova, susedi osetljivi na buku, itd.), ponekad bebe «trpe» od obaveza roditelja (opterećena svakodnevica, prevozi motornim vozilima, itd.) a nekad i izvesna «pomoćna» sredstva (baby-relax stolica, korišćenje sedišta za automobil u kući, itd.) ograničavaju njihove pokrete. A ipak, pokret je nešto što je prirodno za bebu. Pa čak i obične, svakodnevne aktivnosti čine bebi veliko dobro.

Kako da pratite svoju bebu?

Ovde ćete naći ideje za kretanje i pokrete u svakodnevnom životu. Moćićete i da ih dopunite ako s pažnjom posmatrate šta vaša beba želi.



POTREBNO MI JE DA SE POKREĆEM DA BIH...



... komunicirala

Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da odvoje vremena da me posmatraju
- » Da mi opreme prostor u kome mogu da se pokrećem slobodno i bezbedno
- » Da mi pruže trenutke maženja
- » Da nauče da prepoznaju moja izražavanja i potrebe



... potom mogla da
se opustim



... otkrila
svoje telo



... uhvatila predmete da
se sa njima igram



... upravljala svojim
držanjem i pokretima

SUVIŠE UMORNA DA BI SE POKRETALA?

0 meseci



Igra pogleda

Vaša beba voli kada je gledate, kada joj govorite i kada joj se smešite. Okrenite polako svoje lice na jednu, pa na drugu stranu, na levo pa na desno. Beba će vas pratiti pogledom, okrećući glavu.

Može i ovo

Produžite igru praveći ustima zvuke i grimase.

licem u lice

U ležećem položaju pored vaše bebe, okrenite je polako na stranu, na bok, da bi ste se našli «licem u lice». Beba će moći da dotakne vaše lice.

Upozorenje: obratite pažnju da okrećete bebu na obadve strane.



čamac

Sednite na pod, a bebu stavite da vam zajaš na noge, tako da njena stopala dodiruju pod.

Držite bebu oko pojasa, oko kukova, ili za ruke i igrajte se sa njom tako da održava ravnotežu. **Upozorenje:** nemojte tresti bebu tokom igre.

Može i ovo

Okrenite bebu ka sebi, kako bi mogla da vas gleda.

9 meseci



Predloge izložene na ovoj stranici treba čitati od gore na dole, u skladu sa razvojem bebe. Iz sigurnosnih razloga, uvek vodite računa o sposobnostima vaše bebe da prati te igre.

POKRETATI SE KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?

Ljuljuškanje

Ljuljajte bebu ljuljajući se i vi.
Možete pri tom i da pevušite ili da
pustite neku prijatnu, tihu muziku.



Prepovijanje, to je prava stvar!

Dok prepovijate bebu, pomozite joj
da otkrije svoje šake i stopala. Ako
podmetnete svoju ruku ispod bebine
stražnjice, malo ćete podići njen donji
deo tela tako da će moći da dohvati
svoja stopala.

Kotrljanje

Da biste promenili položaj bebe,
«pokažite» joj kako da se pomera,
tako što ćete je polako «otkotrljati»
s ledja na stomak, ili sa stomaka na ledja.
Pomozite joj tako što ćete staviti svoju
ruku na njen kuk ili na butinu.



POKRETATI SE NA SIGURNOM MESTU?

zadovoljstvo u pokretima

Vaš krevet je idealno mesto za igru sve dok beba ne menja mesto sama. Polegnite bebu na ledja i pustite je da se mrda i bacaka, ali se nemojte udaljavati.



Otkrivanje predmeta

Polegnite bebu na prostirku koju ste raširili na podu. Pokažite joj i pružite razne predmete da može da ih dotakne, da ih drži u rukama i da ih stavi u usta.

Istraživanje

U prostoru u kome nema nikakve opasnosti, možete da rasturite razne predmete svuda oko bebe i da je potstičete da se pokreće da bi ih dohvatila. Pustite je da ispituje oblike, materiju od koje su i boje predmeta.



POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

Trenutak nežnosti

Kada dižete bebu iz kreveta, učinite to tako što ćete staviti jednu ruku ispod njene stražnjice a drugom ćete podržati njena ramena i glavu. Nosite bebu dobro «sklupčanu i umotanu» u vašem naručju.



0 meseci



Izlazak u šetnju

Baš kao i vama, i vašoj bebi je potrebno da udahne svežeg zraka. Ako je loše vreme, obucite je dobro, pa će tako moći da se privikne na život napolju.

sad me ima - sad me nema

Sakrijte lice maramom i otkrijte ga iznenada. Vaša beba će tako kroz igru da uči i da vidi kako «nestajete» pa kako se onda opet «vraćate».



9 meseci

MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

NEKI PREPOZNATLJIVI ZNACI

Rendez-vous na www.paprica.ch
gde ćete naći informacije u raznim oblicima
- brošure, video snimke, itd. - koje vam nude
brojne savete, ideje za igre i obaveštenja
(Internet stranica je na francuskom).



PREPORUKE



FIZIČKA AKTIVNOST

Male bebe bi trebalo da budu fizički
aktivne više puta na dan (da budu
neko vreme na stomaku i na leđjima,
da pužu, da se igraju na podu, itd.).



AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Smanjite, što možete više,
aktivnosti u mirujućem položaju
(Izbegavajte da držite bebu dok
je budna u sedištu za auto ili u sedištu
«transat - naslonjača»). Izlaganje
bebe ekranima (TV, računar, igrice,
itd.) nije preporučljivo.

steže šake
i kači se za
vaš prst

drži glavu pravo,
pa je okreće u
pravcu odakle
dolazi zvuk, u
vašem pravcu

počinje da hvata
predmete koje
joj pružite

hvata svoja
stopala

okreće se sa
leđa na stomak
i obrnuto

počinje
da sedi

0 meseci

razmenjuje
pogled kada je
«licem u lice»

bacaka se kada
je na leđjima

gleda svoje šake
i igra se s njima

kada je na
stomaku, oslanja
se na podlaktice

ispituje predmete
i stavlja ih u usta

pokušava da
dohvati predmete
koji su malo dalje

9 meseci

IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Razradjeno u uskoj saradnji sa

odeljenjem Psychomotricité de
la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorka HES

C. Blanc Müller, predavačica HES

M. De Monte, predavač HES

L. Julien, studentkinja

L. Barras, studentkinja

// ILUSTRACIJE

Joël Freymond

// GRAFIKA

Tessa Gerster

// IZDANJE

Prvo izdanje na francuskom 2014

Prevod: 2016

// PREVOD

Appartenances, Lozana

Olga Marković Wagnières

© Unisanté, Centre universitaire de médecine
générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance