



מאמר

שלב הישיבה

**כיצד תוכלו לעזור לתינוקכם להגיע לישיבה בכוחות עצמו וללא תמיכה
שעולה לעכב את התפתחותו**

מאת : שי זלברבוש ² מומחה להתפתחות תינוקות וילדים ומנהל מכללת צעד ראשון

שלב המעבר לישיבה מהווה אצל התינוק קפיצה משמעותית ביכולות התפקוד שלו. בפעם

הראשונה הוא רואה את העולם ממקום חדש, גבוה. בשלב זה לרוב כבר נשמעים ניצני דיבור ומתחיל השימוש בשפה. התינוק שלנו בשל לאכול מזון מוצק יותר, ושלב זה מעיד על בגרות.

הבשלות ההתפתחותית והשלבים השונים תלויים באופן שבו לומד התינוק לשבת. המעבר משכיבה על הבטן, דרך המעבר להישענות על הברכיים והידיים ומשם להתמודדות מורכבת נגד כוח הכובד והלמידה לשבת באופן עצמאי, מעיד על מגוון יכולות וכישורים סנסומוטוריים כגון מערכת שרירים חזקה דייה, מערכת שיווי משקל מפותחת ושימוש נכון בקשר שבין הגפיים.

כישורים אלה הם שמאפשרים לתינוק להתחיל להשתמש בפיו לצורכי שפה ודיבור, בית הבליעה והגרונ המוחזקים על-ידי השרירים בתנוחה נכונה, מאפשרים בליעה טובה ואיכותית של מזון מוצק. שיווי המשקל שלו מאפשר לו להיות יציב ועצמאי, והוא אינו זקוק עוד לתמיכה של כריות או של מבוגרים. בשלות בישיבה חשובה גם כדי להיות מוכנים לשלבים הבאים: המעבר לזחילה וחזרה לישיבה, והמעבר לעמידת ברכיים ומשם לעמידה עצמאית.

במקרים רבים נוטים ההורים לעזור לתינוקות לשבת. "עזרה" זו שלכאורה נתפשת כאינסטינקט הורי בריא, מעכבת את יכולותיו של התינוק ללמוד בעצמו והוא מגיע לשלב הישיבה כשהוא אינו בשל דיו.

במקרים כאלה הישיבה יכולה להיות בלתי יציבה או נוקשה מדי, קושי מסוים יכול להתפתח ולהפריע להיגוי נכון של ההברות, והתינוק עלול להראות קושי וחוסר ביטחון באתגרים המוטורים הבאים, זאת משום שמערכת שיווי המשקל שלו לא תוכל לעזור לו להתקדם ולאפשר לו להיות יציב במעברים לעמידה ובעמידה. ישנה סבירות גבוהה לכך שייראה גם עיכוב בשלב העמידה וקושי בצעדים הראשונים. כאשר התינוק ישב נוכל לראות כיצד הוא משתמש בעמוד השדרה ובחגורת הכתפיים: כתפיים שמוטות יכולות להעיד על חולשת שרירים שדורשת חיזוק, הקשתה מוגברת של הגב התחתון יכולה להעיד על יציבה לא נכונה ועל מתח שרירי מוגבר יתר על המידה, שדורש הורדת מתח ואיזון שרירי.

טיפים:

1. להימנע מלעזור לתינוק לשבת
2. לוודא שהוא שוכב על הבטן ולומד לעבור לעמידת שש
3. לוודא שהוא יודע לעבור מעמידת שש לישיבה
4. לוודא שהתינוק מגיע לשלב הישיבה עם רפלקסים בשלים של שיווי משקל
5. לתרגל את שיווי המשקל בישיבה על-ידי הנחת התינוק על ירך ההורים והטיות קלות

לצדדים, קדימה ואחורה

המידע באדיבות צעד ראשון