



מאמר

התהפכות

שלב ההתהפכות, כמו כל אבן דרך משמעותית בהתפתחות התינוק, טומן בחובו כמה חוויות ראשוניות וייחודיות. האופן שבו יחוה התינוק חוויות אלה, ישפיע רבות על יכולות הלמידה התנועתיות שלו ויגרום לו להצלחה מוטורית או לחלופין, להתקשות ברכישתן.

ההתפכות נעימה

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

כמעט כל הורה זוכר את הרגע הזה: התינוק שוכב על בטנו על שמיכה או על שטיח בחדר, ולפתע הוא מוצא אותו הפוך על גבו. ההתהפכות הראשונה. כמה מרגש. כהורים, אנו מוצאים את עצמנו מריעים לעולל ומייד מבקשים לראות את הפלא בשנית. ההתהפכות היא למעשה הפעם הראשונה שבה חווה התינוק את יכולת ההתקדמות במרחב ומצליח כך להגיע למחוז חפצו. זהו גם השלב שבו בפעם הראשונה, אולי אחת הפעמים היחידות בחייו, שבה התינוק חווה את הסביבה כולה ב-360 מעלות.

ראשית, בהתהפכות מתקיימת החוויה הראשונית של יכולת העברת משקל. התינוק עובר ממצב סטטי לגמרי, מצליח להרים צד אחד של גופו ולנתקו מן הרצפה ומשם חוזר למצב הראשוני. משחקי תנועה אלו הם הניסיונות הראשוניים שלו להגיע לשכיבה על הצד. דמיינו את עצמכם שוכבים על הבטן. כיצד תעברו אל הצד? אתם חייבים להרים צד אחד של הגוף לנתקו מן הרצפה, להתנגד בתנועה זו לכוח הכובד ועדיין להצליח לשנות מצב ולהגיע אל הצד. יכולת זו אינה מובנית מאליה והנה הישג משמעותי.

משם עובר התינוק שלנו למצב שבו בפעם הראשונה מערכת שיווי המשקל שלו מתחילה לקחת חלק פעיל יותר בהתפתחותו. בשלב הראשון של ההתהפכות מתרחשת מעין "נפילה", התינוק עובר משכיבה סטטית אל תנוחת הצד ומשם, בעזרת כוח הכובד, "נופל" אל הרצפה. עבור התינוק חוויה זו יכולה להיות נעימה ומיוחדת ויכולה גם להיות מרתיעה ומפחידה. אם התינוק עבר את כל השלבים הקודמים להתהפכות שמורכבים מיכולתו לשכב על הבטן ולהרים את הראש, ומיכולתו לשכב על הגב ולהרים את רגליו לכיוון ראשו, אזי גופו מאורגן ומוכן לשלב הבא, והחוויה תהיה חיובית עבורו.

התיאום הזה שקיים בין יכולת השכיבה על הבטן ויכולת השכיבה על הגב, מביא את גופו של התינוק ליכולת תיאום תנועתי מתאים, שמאפשרת לו להתהפך בצורה הדרגתית, אטית, וללא חוויה של "נפילה" מרתיעה.

תינוקות רבים שגופם אינו מוכן להתהפכות, כלומר תינוקות שמקשיתם את גבם יתר על המידה וכך מצליחים להתהפך, יחוו חוויה לא נעימה, וכתוצאה מכך יימנעו מלחזור על שלב כה חשוב זה.

כיצד אפשר לסייע לתינוק שלנו לחוות ההתהפכות נעימה?

1. לוודא שהתינוק שוכב על הבטן ומרים את ראשו.
2. לוודא שלאחר הרמת הראש הוא מצליח להניח את הראש ולנוח על הבטן.
3. להקפיד לשאת אותו בתנוחת עירסול לפחות שלוש פעמים ביום.

4. לוודא שהקשר עין-יד שלו מפותח. זאת נעשה על-ידי גירוי עם חפצים שונים.

5. לוודא שהושטת היד והאחיזה מפותחים. זאת נעשה על-ידי גירוי עם משחקים שונים.