

## Yürüme Becerilerini Geliştirme



Bağımsız yürümeye geçmeden önce bebeğiniz birçok kez ayağa kalkma aşamasını deneyecektir. Ayağa kalkma 8. ayda başlar.

Bebeğiniz birkaç saniye kadar da olsa dengede durmayı başarabiliyorsa yürüme alıştırmalarına başlayabilirsiniz. Emekleme döneminden sonra bebek sırasıyla sıralama ve yürüme aşamasına geçer. Kendini yeterince güçlü hissettiğinde ayağa kalkar.

1



Bebek ilk aşamada tutunarak ellerini ve ayaklarını yavaşça hareket ettirerek yürümeye başlar. Bu dönemde desteksiz olarak ayakta dengede durma egzersizleri yapabilirsiniz. Ayakta dururken ulaşabileceği hedefler koyarak tutunduğu nesneyi bırakmasını sağlayabilirsiniz.

2

Bir sonraki aşamada tutunduğu bir nesneden diğer bir nesneye geçebilir. Bu sayede ayaklarını kısa süreli bile olsa dengede kalmayı başarabilir. Koltuğun bitiminden 1 metre uzağında elinizde sevdiği bir nesneyi tutun ve alması için onu çağırın. Tutunarak koltuğun sonuna kadar gelip dengesini sağlamaya çalışarak size doğru gelecektir.

3



Yürüme arkadaşı kullanabilirsiniz. Hafif ve hareketli olduğunu unutmayın. Başlarda siz destekleyerek yürüme arkadaşının hızını azaltabilirsiniz.



Bebeğinizin yürümesini hızlandırmak için yürüteç kullanmamalısınız. Yürüteç kullanarak yürüyen bebekler gerçek yürüme sırasında kullanılan kalça ve eklem koordinasyonunu geliştiremezler. Yürüteç kullanımı bebeklerde normal gelişim süreci içinde yapması gereken motor gelişimi geciktirdiği gibi omurga, kalça ve parmak ucu yürümesi gibi bozukluklara neden olur. Yürümeyi kolaylaştırmak yerine güçleştirir ve hatta geciktirebilir.

## Oturma Becerilerini Geliştirme

1 Bebeğinizi 5-6 aydan itibaren dik pozisyonda kısa sürelerle ve destekli şekilde oturtmaya başlayabilirsiniz. İlk olarak onu kucağınıza oturtun, ellerini tutarak başını kontrol etmesini sağlayın veya bir koltuğa oturtun ve çevresine yastıklar dizerek onun dengede kalmasını sağlayın. Ondan gözlerinizi asla ayırmayın. İlk denemelerinde çok çabuk yan tarafa doğru devrilebilir. Zamanla oturma süresi artacaktır.



2

Bebeğinizin arkasında dizlerinizi açarak oturun. Önüne, sağına ve soluna oyuncakları koyun. Bebeğinizi hafifçe koltuk altından destekleyebilirsiniz ama hareketlerine engel olmamaya dikkat edin



## Emekleme Becerilerini Geliştirme

Bebekler oturmayı öğrendikten sonra emekleme aşamasına geçerler. Her bebek emeklemez ama emeklemeye çalışan bebeğinizi destekleyebilirsiniz.

1



İstediği oyuncaklara ulaşmasında bebeğe destek verin. İlgili çekici oyuncakları, emekleme aşamasına geçmek üzere olan bebeğinize belli bir mesafeye koyun. Oyunağa uzanmasını sağlayın

2



Emekleme pozisyonuna geldiğinde avuç içlerinizi bebeğin ayaklarının arkasına koyun. Bu hareket bebekte dengeyi sağlar.

3

Bebeğin odasına ya da uygun başka bir alana ayna yerleştirin. Aynada kendisini gören bebek, ileri, kendisine doğru emeklemek ister.

# KABA MOTOR BECERİLERİ GELİŞTİRME ÖNERİLERİ



# Kaba Motor Beceriler

Her insanda kas gelişimi büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına doğru gelişir. Dolayısıyla bebek ve çocuklarda gelişecek ilk kas grubu büyük kaslardır. Büyük kas grubunun gelişmesi ise kaba motor yeteneklerin gelişimini sağlayacaktır. Büyük kas gruplarının gelişmesi sayesinde;

- Bebek başını dik tutmayı,
- Oturmayı,
- Emeklemeyi,
- Tutunup kalkmayı,
- Adımlamayı,
- Dengede durmayı,
- Yürümeyi,
- Koşmayı öğrenir.



## TUMMY TIME

### Yüzüstü Zaman

Bebeğin uyanıkken karın üstü geçirdiği vakittir.

Doğumun ilk haftasından itibaren başlayabilirsiniz.

Bebeğinizin kas iskelet sistemini ve postür gelişimini destekler.

### Yüzüstü Becerileri Geliştirme

1



Yere ya da sırtüstü uzanıp bebeğinizi göğsünüzün üzerine koyun ve güvenliğini sağlayacak kadar sıkı tutun. Bu noktada bebeğinizle yüzyüze olmanız lazım. Şimdi onunla konuşabilir, farklı sesler ve mimikler deneyebilirsiniz.

Bebeğiniz yerde, göğüs ve omuzlarının altı küçük bir havlu ya da battaniye ile desteklenmiş pozisyondayken siz bebeğinizle göz teması kuracak seviyeye eğilip onunla oynayabilirsiniz.



2

3



Bebeğinizi yüzü yere bakacak şekilde kucağınıza yerleştirin. Diğer elinizle arkasından dokunarak farklı oyunlar oynayabilirsiniz. Bu dokunuş ona kendini daha güvende ve sakin hissettirecektir.

4



Bir kolunuzu bebeğinizin bacakları arasından geçirip, göğüs altından destekleyerek onu taşıyın. Bu noktada bebeğinizi kendinize olabildiğince yakın tutarak oyunlar oynayabilirsiniz.

5



Bebeğinizi karnının üzerinde yere koyup, sevdiği bir oyuncakla, parlak bir nesneyle veya sesinden hoşlandığı bir çingirakla oynayarak, karnının üzerinde kalma süresini artırmaya çalışabilirsiniz.

### Dönme Becerilerini Geliştirme



Bebeğiniz başını çevirerek bir nesneyi takip etmeye başladıysa dönmesi yakın demektir. Ayaklarını elleriyle tutması veya ağzına götürmesi de dönme becerisinin gelişim işaretidir.

Bebeklerin dönmeyi öğrenmesi için öncelikle kaslarının güçlenmesi, kas kontrolünü yapabilmesi ve yeterli hareket alanı sağlanması gerekir. Bunun için;

- Yerde farklı pozisyonlarda bebeğinizi konumlandırın. Sağ yan sol yan yatırın ve oyuncak göstererek oynayın. Yan yatmakta zorlanırsa sırtını destekleyin.
- Dönmeyi kolaylaştırmak için sert ve uygun zemin hazırlayın. Bir oyun matı veya halısı, üzerinde dikkat çekici aktivitelerin olduğu zemin hazırlayın.
- Yerde çevresine oyuncaklar koyun ve almaya çalışırken dönmeye destek olun.
- Birlikte yere oturup elleri ve ayaklarını destekleyerek dönme egzersizi yaptırın.

