

BABATORNA 3.

Ahogy a baba fejtartása hétről-hétre erősödik, úgy egyre jobban tud figyelni a közvetlenül körülötte lévő világra. A látása és a hallása segítségével megismerkedik a kiságyával, a benne látható játékokkal, a felette lógó forgó lágy zenéjével. Megismerkedik a családtagok arcával és hangjával, az otthon ismerős zajaival. Mivel ezeket a hangingereket mindennap hallja, már megtapasztalhatta, hogy nem veszélyesek, így nem riad meg a kapucsengőtől, a porszívó bekapcsolásától, az anya tüsszentésétől vagy a tesó hangoskodásától. A napirendje is kialakulóban van, határozattan kezd szétválni a nappalok és az éjszakák ritmusa és az alvás-ébrenléti időszakok váltakozása is egyre rendezettebb. Ez a szokásrend időnként még felborulhat az időjárás változásai vagy egy kínzó hasfájás miatt. De ha a pici jó technikával elegendő mennyiségű és megfelelően tápláló anyatejet tud szopizni, illetve nincsenek sűrű bukások, akkor a napok jókedvűen telnek és ügyesen tanulgathatja a teste valamint a mozgásai feletti uralmat. Ennek a tudatos mozgásirányításnak a jelei láthatóak abban, amikor a hátán fekvé nézegeti a kezeit és elmélyülten beszél hozzájuk. Abban, ahogyan örömeiben mosolyog, és kissé megemeli a fejét, amikor anya fölé hajol, hogy felvegye őt. Tudatosan fürkészi, megérinti az anya arcát, figyeli a hangját, hogy gögicsélésével válaszolhasson, amikor kettesben beszélgetnek. A baba alaposan megfigyeli a környezetét majd hangokkal és érintésekkel próbál kapcsolatot teremteni azzal.

Hason fekvésben alkartámasz segítése

Akkor lesz az alkartámasz erős és biztos, ha minél közelebb van a két könyök a testhez, azaz minél jobban a váll alá kell kerülniük. Ez azért fontos, mert ebben a pozícióban támasztja meg a két kar a legjobban a törzset és így nem lesz fárasztó a hason fekvés a babának. A megforduláshoz is ez a helyzet adja a megfelelő kiindulást, mert így a kar nem szorul be a törzs alá, és nem akadályozza meg az átgördülést sem. Ha így fordul meg a pici, akkor a fejét is könnyedén képes lesz megtartani a válla segítségével, és nem fog lehuppanni.



Ha az alkartámasz nem okoz nehézséget az apróságnak, csakis akkor érdemes a fejmozgásokat gyakoroltatni vele. Ekkor már nem fogja magát kellemetlenül érezni hason és szívesen játszik ebben a testhelyzetben. Hasaljunk le a babával

szemben, hogy az arcunk 30 cm-re legyen egymástól. Az édesanya arcánál és hangjánál nincs vonzóbb dolog a számára, tehát érdemes először csak így biztatni a picit a minél hosszabb fejemelésre és nézésre. A következő lépésben csörgővel is be lehet bevonni őt ebbe a játékba és egyre magasabbra csalogatni a tekintetét és ezzel együtt a fejtartását. Ha jól megnézte, majd a tekintetével követte fel és le a csörgőt, akkor tegyük le elé és segítsünk, hogy megfoghassa. Ha a kezei még ökölben vannak, akkor a játékkal finoman érintgessük a kézfejét, hogy az ujjacskái kinyíljanak.

A három hónapos baba ügyesen felemeli a fejét és hosszabb ideig nézegeti az előtte lévő játékot, ezért el lehet kezdeni a fejmozgatásokat oldalirányban is. A játékot helyezzük középre a baba elé úgy, hogyha akarja, meg tudja érinteni vagy fogni. Ezután lassan toljuk oldalra a játékot, hogy a tekintetével követhesse a mozgást, majd toljuk vissza középre, hogy újból megfoghassa. Kis szünet után ismételjük meg a másik irányban is ugyanezt. Ha már ügyes a pici és magasabbra is meg tudja emelni a fejét, akkor szemmagasságban, félkörben lehet előtte mozgatni a játékot. Egy idő után nem muszáj középen megállni és odaadni neki a játékot, hanem folyamatosan mozgatva lehet a tekintetét vezetni egyik oldalról a másikra.

Fontos, hogy a játékot ne csak nézhesse, hanem meg is foghassa, ezért pont akkora játékot tegyünk elé, ami az apró tenyerébe beleillik. Ez lehet vékony, hengeres nyelű csörgő vagy rágóka. Jobban felhívja a pici figyelmét, hogyha a játék hangot is ad, netán világít. Könnyen megfogható még egy puha, színes műanyag csomagoló papír darabja is. Csak arra kell figyelni, hogy a festék ne oldódjon ki vagy kopjon le róla.

Szem-kéz koordináció segítése háton

A célirányos nyúlás és fogás megtanulása, a kartávolságnyi távolság megtapasztalása és az azon belüli tevékenységek, illetve a kezek és ujjak szándékos nyitása, zárása az alapja minden finommotoros (csippentés, fűzés, gombolás, kanálfogás) és grafomotoros (ceruzafogás, rajzolás, írás) képesség kialakulásának.

A babaszőnyeg, amiről a pici felett lelógnak a játékok vagy a kiságyra szerelhető zenélő forgó remekül segíti a háton kinyúlást és a megfogást. Ezek a játékok még jobban segíthetnek, ha csak három könnyen megfogható játék lóg le középen és két oldalt. Vékony gumival érdemes felkötni a játékokat, pontosan karnyújtásnyi magasságban. Így amikor a pici a válla vonalával párhuzamosan lógó játékot megfogja, azt egyből a szájához is húzhatja. Az első hónapokban nagyon fontos a csecsemő megismerési folyamatában, hogy amit lát és megfog, azt a szájával, mint egyfajta érzékszervvel is letapogathassa. Amint elengedte a játékot, az a gumi segítségével lazán visszaugrik a helyére és kezdődhet újból a játék.



A babatornában nincs szükség ilyen játékra, csak egy szerető kézre és mosolygó szavakra. A játékot tartjuk a baba arca felett és mozgassuk lassan oldalra, hogy a tekintetével követhesse és tegyük le a kezéhez, hogy megfoghassa. A baba először csak a megfogással lesz elfoglalva, de hamarosan a szájához is húzza a megszerzett játékot. Hagyjuk játszani vele

egy kicsit, majd varázsoljuk ki a kezéből, mert elengedni, kérésre odaadni még nem tudja. Most középről a másik oldalra vigyük a játékot ugyanúgy, ahogy az előbb. Nem csak oldalra, hanem felfelé nézve és kinyúlva is lehet folytatni a szem-kéz koordináció kialakítását. Fontos, hogy a baba mindig teljesen kinyújtott karral fogja meg a kiszemelt játékot és mindig kapcsolja össze a látását a kézmozdulataival.

Mindig a passzív átmozgatásokkal kezdjük a babatornát, amelyekről a sorozat előző részében írtam. A játékos torna közben mindig figyeljünk arra, hogy csak olyan mozdulatokat végezzünk, amelyek pontosan illeszkednek a pici fejlettségi szintjéhez, az aktuális képességeihez. Minden pici egy kicsit másképp és más ütemben fejlődik. Nem kell felgyorsítani a természetes fejlődési folyamatot, csak szeretettel és hozzáértően kell támogatni, amit a természet diktál.