

بدء الحركة وتعلم الحبو

يشعر العديد من مقدمي الرعاية الأولية بالرغبة في أن يبدأ الطفل في الحركة. وبحلول عمر 9 أشهر، يبدأ معظم الأطفال في الحركة بطريقة ما. وقد يتدحرجون للوصول إلى موقع جديد أو يتسللون أو يخبون أو يطوفون و/أو يمسكون بالأثاث لمساعدتهم على الوقوف. وتعتبر عملية تعلم الحبو معقدة. ويحبو بعض الأطفال، لكن بعض الأطفال يتخطون كل ذلك. ويحتاج طفلك إلى تنسيق العديد من مناطق جسمه للحبو. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت ليتحرك، ولا بأس بذلك.

إذا أجبرت طفلك على تطوير مهارة قبل أن يكون جاهزًا، فقد يجعله ذلك لا يرغب في المحاولة. ويبطئ هذا عملية التعلم. ومع ذلك، إليك بعض الإستراتيجيات لدعم حركة طفلك:

- **امنح الطفل الكثير من الوقت على الأسطح الصلبة، مثل الأرضية.** وإذا كنت قلقة بشأن النظافة، ضعي بطانية أو حصيرة لعب. وتعد الأسرة ناعمة جدًا لمساعدة الطفل على تطوير العضلات والتوازن الذي يحتاجه لممارسة الحركة. بالإضافة إلى ذلك، راقبيه عن كثب، حتى لا يتدحرج.

- **دعي طفلك يتجول حافي القدمين.** تبدو أحذية الأطفال لطيفة، لكن الأطفال يحتاجون إلى جميع عضلات أقدامهم وأصابع قدميهم للإمساك بالأرض.

- **امنح طفلك الكثير من الوقت على بطنه.** عندما يكون طفلك على بطنه، فإنه يطور قوة عضلية في الكتفين والذراعين والظهر والجذع لمساعدته على تعلم الحبو.

- **شجعي الطفل على الوصول إلى الألعاب والأشياء التي يهتم بها وتحرك نحوها.** ضعي الأشياء على مسافة قصيرة من طفلك. وانظري ما إذا كان بإمكانه تحريك نفسه نحو هذه الأشياء أم لا. وفي حالة إحضار الألعاب للطفل دائمًا، فقد لا يكون لديه الدافع للحركة.



الأطفال أثناء الحركة:

الزحف: يدفع الأطفال أنفسهم على بطونهم

الحبو: يتحرك الأطفال على أيديهم وركبهم

الطواف: يمسك الأطفال بأشياء للوقوف وينتقلون من

مكان إلى آخر أثناء الإمساك بالأثاث

• **تؤكد أن الطفل لديه مساحة آمنة لاستكشافها.** أبقي عينيك عليه دائماً. واطرحي على أخصائي HealthySteps أي أسئلة عن كيفية إبقاء منزلك آمناً للأطفال.

• **ضعي راحتي يديك خلف قدمي طفلك عندما يكون على أطرافه الأربعة.** ويساعده هذا على الشعور بالاستقرار. ويمنحه كذلك شيئاً "للدفع مقابلته" أثناء تعلمه الحبو.

وقد يجد طفلك طريقته الخاصة في الحبو. وقد يرجع إلى الوراء في البداية ويزعج عندما يجد نفسه يسير في الاتجاه الخاطئ. وقد يبدأ الحبو على يديه وركبتيه أو "زحف الجيش" على بطنه. ويحبو بعض الأطفال بشكل جانبي. وقد يمشي آخرون على مؤخرتهم.

إذا كان طفلك بطيئاً في بدء الحركة، استشيري أخصائي HealthySteps أو طبيب الرعاية الأولية للأطفال إذا كنت تشعرين بالقلق. وقبل أن تعرف ذلك، ستلاحقه في شتى أرجاء المنزل، فقط لتحاول مجاراته!

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

