



10. poglavlje

Kretanje

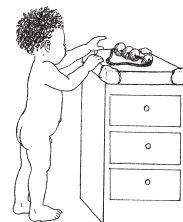
Malo dijete teško kontrolira svoje kretanje. No, postupno, kako raste, ono nauči upravljati prvo jednim dijelom svoga tijela, a zatim i ostalim dijelovima:



Prvo nauči upravljati glavom i trupom ...



... zatim razvija kontrolu ruku i donekle šaka ...



... i, naposljetku, kontrolu nogu.

Djeca uče kretati se jer ih nešto zanima, na primjer igračka, i žele je dohvatiti. Djetetu oštećena vida trebat će više poticaja za kretanjem jer ono možda ne zna da uopće postoji zanimljiv svijet za istraživanje.

Dijete koje oštećena vida može se i bojati kretanja. Pomozite djetetu da se navikne na kretanje potičući ga da se kreće od dana rođenja. Ako je vaše dijete mlađe od 6 mjeseci ili se malo kreće, prvo pročitajte 5. poglavlje o aktivnostima za malo dijete.

Kada vaše dijete može kontrolirati pokrete glave i sjediti uz pomoć, spremno je za početak aktivnosti opisanih u ovom poglavlju. Te će aktivnosti pomoći vašem djetetu da:

- nauči samostalno sjediti i puzati
- nauči stajati, hodati i koristiti štap
- razvije jake, gipke šake i ruke
- može prstima prepoznati fine detalje i oblike.

Za informacije o tome na što trebate obratiti pozornost da zaštitite vaše dijete, pogledajte 9. poglavlje o sigurnosti. Za informacije o sigurnosti pri hodanju nepoznatim mjestima, pogledajte str. 112. Za informacije o tome kako potaknuti igru vašeg djeteta s drugom djecom pogledajte str. 129.

AKTIVNOSTI

Ako vaše dijete ima ostatak vida, obavezno prilagodite ove aktivnosti tako da, što je više moguće, iskoristite njegov preostali vid (vidi poglavlje 4).

► **Kako da pomognete djetetu samostalno sjediti**

Stavite svoje dijete u sjedeći položaj s raširenim nogama i ispruženim rukama radi ravnoteže. Pokažite mu neke igračke i zatim ih stavite na različita mjesta, na primjer između njegovih nogu i s njegove desne i lijeve strane. Krećući se da bi pronašlo igračke, koristit će i razvijati ravnotežu.



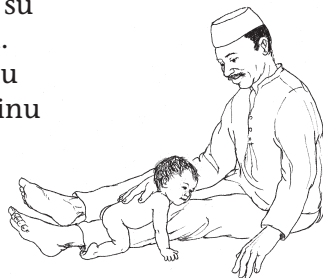
► **Kako da pomognete djetetu naučiti puzati**

Kada vaše dijete može ležati na trbuhu i podići gornji dio tijela s ispruženim rukama, spremno je početi učiti puzati. Aktivnosti u ovom dijelu teksta pomažu mu naučiti da odvojeno pomiče gornji i donji dio tijela, da opterećuje ruke i noge i da prebacuje težinu s jedne na drugu stranu. Sve te vještine su važne za učenje puzanja i treba ih vježbati ovdje prikazanim redoslijedom.

1. Kada vaše dijete leži na trbuhu, stavite nekoliko igračaka njemu sa strane blizu struka. Zatim mu pomozite da se podigne uz pomoć jedne ruke i posegne za igračkom drugom rukom.



2. Stavite si dijete na jednu nogu tako da su mu ruke ispružene, a koljena savinuta. Da mu pomognete nositi vlastitu težinu na rukama i nogama i prebacivati težinu s jedne na drugu stranu, ljuljajte nogu lijevo-desno i lagano mu pritišćite ramena i donji dio leđa.



3. Stavite dijete preko svoje noge. Neka mu naprijed lijevo i desno neke igračke budu u dosegu. Ohrabrite ga da posegne za igračkom, jednom pa drugom rukom.



Diego, ovdje je tvoja omiljena zvečka. Možeš li doći ovamo i dohvatiti je?



4. Ako vaše dijete vuče trbuh po podu kada počne puzati, pridržite mu trbuh rukama ili ručnikom. Dok se kreće prema igrački, malo podignite ručnik prvo s jedne, a zatim s druge strane, tako da nauči prebacivati težinu s jedne na drugu stranu. Kako mu se sposobnosti razvijaju, sve mu manje pomažite.

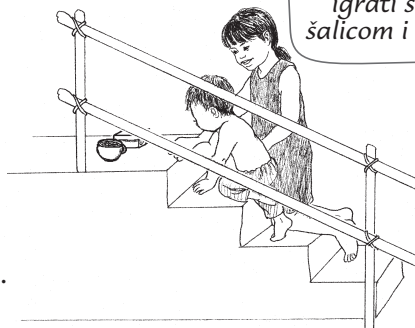
Dođi uzeti svoju zvečku Kontie.



5. Jednom kada se vaše dijete bude moglo održati u pužućem položaju na rukama i koljenima bez tuđe pomoći, potaknite ga da posegne za igračkom. Nastojte da se stalno kreće naprijed, tako da se ne spusti na stražnjicu.

6. Kada vaše dijete bude moglo puzati s lakoćom, potaknite ga da puže uz stepenice. Stavite mu ruke na prvu stepenicu i krećite se zajedno s njim. Zatim mu pomozite da se okrene i siđe niz stepenice sjedeći na stražnjici.

Samo još jedan korak Alfredo. Onda ćemo se igrati s tvojom šalicom i kutijicom.



Čim vaše dijete počne puzati, morat ćete pripaziti da mjesta gdje puže budu čista i sigurna za puzanje.

► Kako da pomognete djetetu naučiti stajati

Natife,
hajdemo
skakutati
gore-dolje.



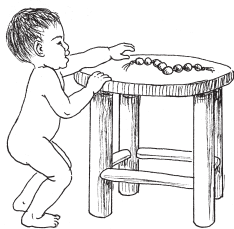
Držite ga tako da vam stoji na koljenima. Neka malo skakuće gore-dolje tako da postane svjesno položaja svojih stopala. Također ga lagano njišite u jednu i drugu stranu tako da nauči prebacivati težinu.

Sjednite na tlo raširenih nogu. Potaknite dijete da se primi za vas i podigne u klečeći položaj i da zatim ustane.



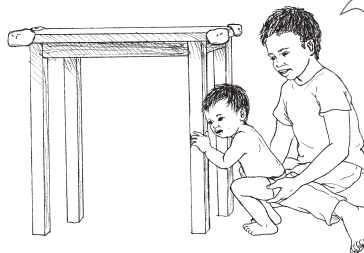
Nastavi vući Anil.
Tako je!

Stavite igračke koje mu se sviđaju na stolac ili stol i potaknite ga da se uhvati i povuče prema gore kako bi ih dohvatilo ili ga podržite za bokove da biste mu pomogli ustati.



Ustani,
Viku!

Da pomognete djetetu da se iz stojećeg položaja spusti u sjedeći, pridržavajte mu stražnjicu dok se spušta na pod.

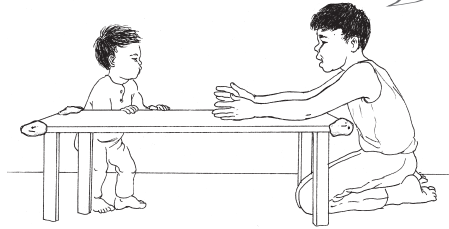


Držim te
Manuel.
Možeš
sjesti.

► Kako da pomognete djetetu da nauči hodati

Potaknite dijete da hoda naprijed-nazad, pridržavajući se za komad namještaja. To će mu pomoći i da nauči gdje se u kući nalaze različite stvari.

Dođi k meni, Thet Nay, da te čvrsto zagrlim..



Hajdemo do stola Pablo. Svi su spremni za večeru.

Kada mu se ravnoteža poboljša, držite ga za ruku i šecite s njim.



Dajte mu da počne samostalno hodati gurajući jednostavnu hodalicu, stolac ili kutiju. Stavite neki teret u kutiju ili na stolac tako da mora jače gurati i da se ne pomiče prebrzo.

Budite strpljivi. Djetetu je potrebno puno vremena da bi se osjećalo sigurnim hodati bez pridržavanja za nešto.

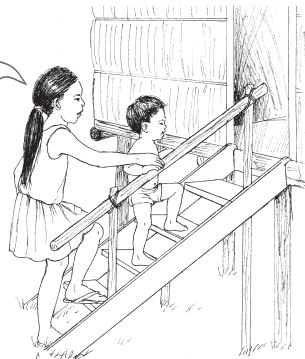


Jednom kada dijete počne hodati, obavezno razmislite o mogućim opasnostima u svom domu i području oko njega i o tome kako hodaње učiniti sigurnijim.

► **Kako da pomognete djetetu naučiti hodati po stepenicama**

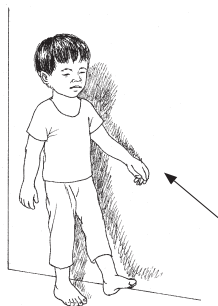
Da pomognete djetetu hodati po stepenicama, potaknite ga da stoji i drži se za rukohvat i pomiče jednu po jednu stepenicu. Kasnije ga naučite i silaziti stepenicama.

Drži se za rukohvat, Fernando, tako da se ne ozlijediš.



► **Kako da pomognete djetetu da se koristi rukama kao vodičima**

Kako vaše dijete raste, ono može naučiti koristiti ruke da ga vode i štite dok hoda.



Doma može gornjim dijelom šake slijediti zid, rub stola ili neke druge predmete.

Ovaj dječak rukom dodiruje zid i tako mu on služi kao vodič.



Na drugim mjestima može držati jednu ruku ispred lica, s dlanom okrenutim od tijela. Ta ruka mu štiti lice i glavu. Drugu ruku bi trebalo držati otprilike u visini struka, da zaštiti ostatak tijela.



Kada padne, naučite ga da se zaštiti tako da ispruži ruke i savije koljena dok pada. Tako će spriječiti ozljedu glave.

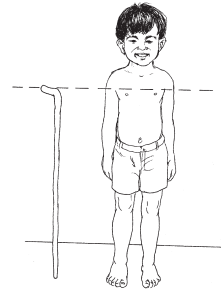
Nesreće će se događati, baš kao što se događaju djeci koja vide. No, važno je dopustiti djetetu da sâmo radi razne stvari, da nauči biti nezavisno.

► Kako da pomognete djetetu naučiti koristiti štap za hodanje

Dijete može početi učiti koristiti štap čim izgleda spremno, obično s 3 ili 4 godine. Korištenje štapa može pomoći djetetu da se osjeća opuštenije kada hoda po nepoznatim mjestima.

Uz vježbu, može mu također pomoći da hoda brže, dugim, sigurnim koracima. To je zato što štapom može dalje osjetiti što se pred njim nalazi nego što to može vlastitim rukama ili nogama.

Štap bi trebao biti tanak i lagan, ali dovoljno jak da se ne slomi lako. Vrh štapa može biti savinut ili ravan.



Treba biti toliko dug da gotovo doseže djetetova ramena.

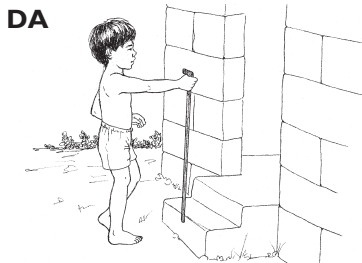


Ispočetka neka vaše dijete štapom lagano dodiruje tlo ispred sebe dok hoda. Zaustavite se prije nego se umori. U početku je dovoljno 5 do 10 minuta.

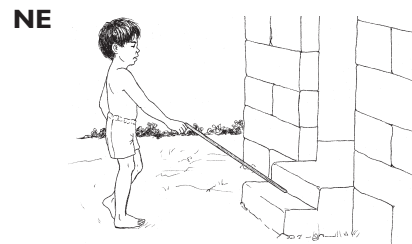


Kako se navikava na upotrebu štapa, naučite ga da ga miče lijevo-desno, lagano dodirujući tlo. Širina zamaha treba biti nešto veća od širine njegovih ramena.

Vaše dijete može koristiti štap i da mu pomogne kretati se stepenicama i rubom pločnika:



Naučite ga ovako držati štap da osjeti visinu i položaj svake stepenice.



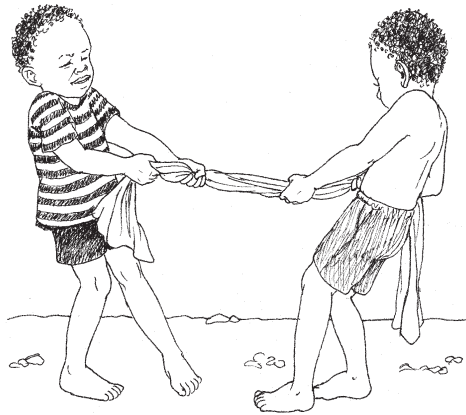
Neka ne drži štap ovako! Zbog stepenice se štap može iznenada zaustaviti i udariti ga u trbuh.

► **Kako da pomognete djetetu naučiti razne načine kretanja**

Kada vaše dijete dobro nauči hodati i bude sigurno na nogama, dajte mu da se kreće po otvorenim prostorima gdje neće udarati u predmete. Kada stekne sigurnost, može naučiti sve različite pokrete djeteta svoje dobi:



guranje



povlačenje



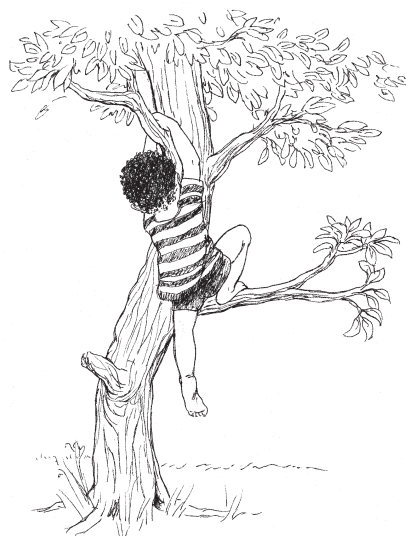
klizanje



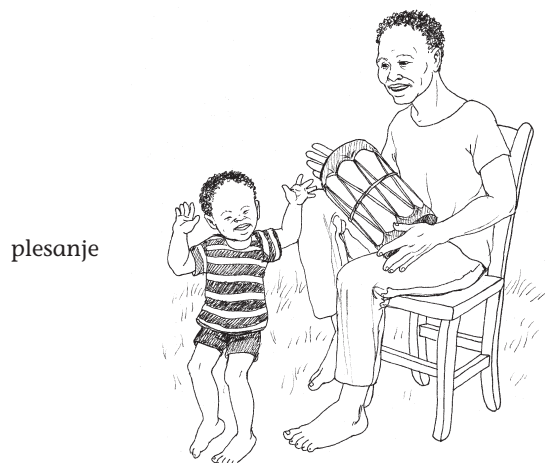
držanje ravnoteže



ljudanje



penjanje



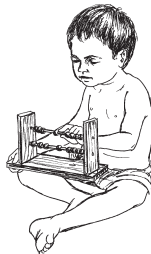
plesanje

Vještine upotrebe šaka i prstiju

Sva djeca razvijaju vještine upotrebe šaka i prstiju, ali ih slijepa djeca teže uče. Dijete oštećena vida mora naučiti kontrolirati svoje prste, šake i ruke jer toliko ovisi o njima za dobivanje informacija o svijetu. Te su vještine važne i kada uči čitati Brailleovu abecedu (vidi str. 139).



kao mlado dijete



starije i u školi



kada počinje učiti zanimanje

Djeca s oštećenja vida nekad nisu aktivna poput ostale djece. Potaknite svoje dijete da sudjeluje u svakodnevnim aktivnostima koje će mu pomoći da razvije:

- snagu i gipkost šaka i prstiju
- sposobnost prstima prepoznati male i fine detalje i oblike

► **Kako da pomognete djetetu razviti snagu i gipkost šaka i prstiju**

Dajte mu zadatke ili izmislite igre u kojima koristi mišiće prstiju – na primjer, pravljenje kugli od blata ili gline, miješenje štruca kruha, ljuštenje graška ili cijedenje naranči.

Dajte djetetu zadatke ili izmislite igre u kojima treba nešto razlomiti ili iskidati – na primjer travu, lišće, kukuruznu komušinu ili ljuske – na male komadiće.





Potaknite dijete da radi stvari pri kojima mora zakretati šake, kao što je cijeđenje mokre odjeće, otvaranje posuda s poklopcima koji se zavrću ili isključivanje i uključivanje radio aparata.

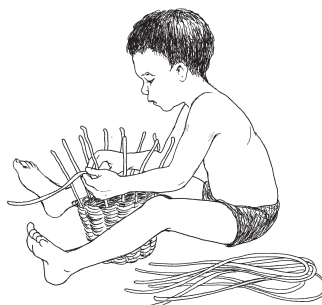


Potaknite dijete na šaranje i crtanje. Ako crta u mokrom pijesku ili blatu, moći će opipati oblike koje je nacrtalo.

Naučite dijete igre ili vještine u kojima mora prste upotrebljavati odvojeno, kao što je umetanje vezica u cipele ili vezanje čvorova.



Naučite dijete umijeća kao što su tkanje, pletenje ili kukičanje, koja zahtijevaju vještinu ruku.



Aktivnosti kao što su provlačenje igrački kroz otvor u kutiji (vidi 66. str.), jedenje prstima ili jedaćim priborom (vidi 76. str.) i korištenje dugmadi (vidi 81. str.) dobre su za razvijanje snage i gipkosti.

► **Kako da pomognete djetetu razviti sposobnost da prstima prepoznaje fine detalje i oblike**

Dajte djetetu da puže na raznolikim površinama, kao što su drveni podovi, otirači, mokra i suha trava, blato i pijesak.



Potaknite dijete da pronađe svoju odjeću po tome kakav je materijal pod prstima.



Zamolite svoje dijete da pomogne u poslovima u kojima mora prepoznavati razlike među sitnim predmetima.

Zalijepite vrpce ili konac u različitim uzorcima na komad papira ili tkanine. Zatim dajte djetetu da vrhovima prstiju slijedi linije uzorka.

