



## Bab 10 Gerakan

Bayi yang masih kecil hanya memiliki sedikit kendali atas caranya bergerak. Namun secara perlahan-lahan, ketika ia tumbuh, mula-mula ia mampu mengendalikan satu bagian tubuhnya, kemudian bagian yang lain:



Pertama-tama, ia dapat mengendalikan kepala dan (batang) tubuhnya ...



... selanjutnya ia mampu untuk mengendalikan lengan dan sebagian tangan ...



... dan akhirnya, mengendalikan gerakan kaki.

Anak-anak belajar bergerak karena mereka tertarik pada sesuatu, seperti mainan, dan ingin meraihnya. Anak yang tidak dapat melihat dengan baik membutuhkan lebih banyak dorongan semangat untuk bergerak karena ia mungkin tidak tahu ada dunia yang menarik untuk dijelajahi.

Untuk anak yang tidak dapat melihat dengan baik, gerakan mungkin juga menakutkan. Bantulah anak Anda agar terbiasa bergerak dengan cara memberikannya semangat untuk bergerak sejak hari ia lahir. Apabila anak Anda berusia kurang dari 6 bulan atau tidak banyak bergerak, pertama-tama bacalah Bab 5 mengenai "Kegiatan-kegiatan untuk Bayi yang Masih Kecil."

Apabila anak Anda sudah bisa mengendalikan kepalanya dan dapat duduk dengan bantuan Anda, berarti ia sudah siap memulai kegiatan-kegiatan di dalam bab ini. Kegiatan-kegiatan ini akan membantu anak Anda belajar untuk:

- duduk sendiri dan merangkak
- berdiri, berjalan, dan menggunakan tongkat
- memiliki tangan dan lengan yang kuat dan luwes
- merasakan detail-detail dan bentuk-bentuk yang halus dengan jari-jarinya

Untuk informasi mengenai cara menjaga keamanan anak Anda, lihat Bab 9 mengenai "Keamanan." Untuk informasi mengenai keamanan ketika berjalan di tempat-tempat baru, lihat halaman 112. Untuk informasi mengenai cara-cara untuk mendorong semangat bermain antara anak Anda dan anak-anak lain, lihat halaman 129.

## KEGIATAN-KEGIATAN

Apabila anak Anda bisa melihat sedikit, pastikan untuk menyesuaikan kegiatan-kegiatan ini guna memanfaatkan penglihatannya yang masih tersisa dengan sebaik-baiknya (lihat Bab 4).

### ➤ *Membantu anak Anda duduk sendiri*

Posisikan anak Anda dalam keadaan duduk dengan kedua kaki terbuka lebar dan kedua lengannya berada di depan untuk menopang diri sendiri. Tunjukkan kepadanya beberapa mainan dan kemudian letakkan mainan-mainan tersebut di tempat-tempat yang berbeda, seperti di antara kedua kakinya, dan di sisi kanan dan kiri tubuhnya. Ketika ia bergerak untuk mencari mainan, ia akan menggunakan dan mengembangkan keseimbangannya.



### ➤ *Membantu anak Anda belajar merangkak*

Apabila anak Anda sudah bisa tengkurap dan mendorong naik tubuh bagian atasnya dengan kedua lengannya lurus, berarti ia sudah siap mulai belajar merangkak. Kegiatan-kegiatan di bagian ini bisa membantunya belajar menggerakkan tubuh bagian atas dan bagian bawahnya secara terpisah, meletakkan berat badan di lengan dan kakinya, dan memindahkan berat badannya dari sisi ke sisi. Semua keterampilan ini penting untuk belajar merangkak dan sebaiknya dilakukan dengan urutan-urutan yang ditunjukkan di sini.

1. Ketika anak Anda sedang tengkurap, letakkan beberapa mainan didekat pinggangnya. Kemudian bantulah ia mendorong tubuhnya naik dengan satu tangan dan meraih mainan dengan tangan lainnya.



2. Tempatkan anak Anda di atas salah satu kaki Anda sehingga kedua lengannya lurus dan lututnya bengkok. Untuk membantunya menahan berat badan pada lengan dan kakinya, dan untuk memindahkan berat badannya dari sisi ke sisi, goyanglah kaki Anda dari sisi ke sisi sambil menekan bahu dan punggung bawahnya dengan pelan.



3. Tempatkan anak Anda dengan posisi menyamping menyilangi kaki Anda. Letakkan beberapa mainan yang dapat dijangkau di depan sebelah kanan dan kirinya. Doronglah semangatnya untuk meraih mainan, pertama-tama dengan satu tangan, lalu dengan tangan yang lain.



Ini mainan Kocok-Kocok kesukaanmu, Diego. Bisaakah kamu merangkak kemari dan mengambilnya?



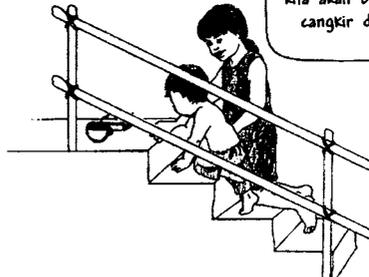
4. Apabila anak Anda menyeret perutnya ketika ia mulai merangkak, topanglah perutnya dengan tangan Anda atau dengan handuk. Ketika ia bergerak menuju mainan, tariklah handuk ke atas sedikit pada satu sisi, kemudian pada sisi yang lain secara bergantian, sehingga ia belajar memindahkan berat badannya dari sisi ke sisi. Setelah ia bertambah terampil, coba lepaskan topangan Anda..

Kesini dan ambillah kelintinganmu, Kontie.



6. Setelah anak Anda bisa merangkak dengan mudah, doronglah semangatnya untuk merangkak naik tangga. Tempatkan tangannya pada anak tangga yang pertama dan bergerak naiklah bersamanya. Kemudian bantulah ia berbalik dan menuruni tangga dengan cara duduk dengan bokongnya.

Tinggal satu anak tangga lagi, Alfredo. Setelah itu kita akan bermain dengan cangkir dan kotakmu.



Segera sesudah anak Anda bisa merangkak, Anda harus memastikan bahwa tempat-tempat di mana ia merangkak bersih dan aman untuknya.

➤ **Membantu anak Anda belajar berdiri**



Peganglah ia dalam posisi berdiri di pangkuan Anda. Lambungkan ia naik dan turun sedikit sehingga ia menjadi terbiasa merasakan di mana kakinya berada. Juga gerakkan ia dengan lembut dari sisi ke sisi sehingga ia belajar memindahkan berat badannya.

Duduklah di lantai dengan kaki terbuka lebar. Doronglah semangat anak Anda untuk berpegang pada tubuh Anda dan menarik dirinya dalam posisi berlutut, dan kemudian berdiri.



Letakkan mainan yang ia sukai di atas kursi atau meja dan doronglah semangatnya untuk bangkit berdiri mengambilnya. Atau letakkan tangan Anda di pinggangnya untuk membantunya berdiri.



Untuk membantu anak Anda menurunkan badannya dari posisi berdiri ke posisi duduk, topanglah bokongnya ketika ia menurunkan badannya ke lantai.



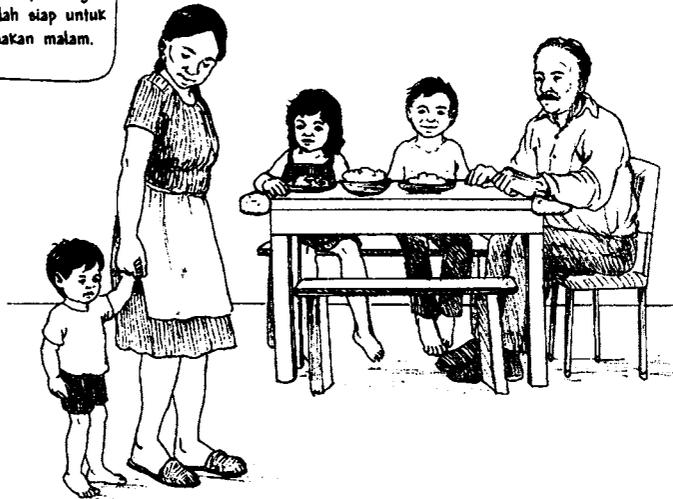
➤ **Membantu anak Anda belajar berjalan**

Semangatilah anak Anda untuk berjalan maju mundur dengan berpegang pada sebuah perabot. Ini juga akan membantunya mengetahui di mana letak barang-barang yang berbeda di dalam rumah.



Mari kita berjalan ke meja, Pablo. Setiap orang sudah siap untuk makan malam.

Setelah keseimbangannya lebih baik, peganglah salah satu tangannya dan berjalanlah bersamanya.



Biarkan ia mulai berjalan sendiri dengan cara mendorong alat bantu berjalan yang sederhana, kursi, atau kotak. Berilah sejumlah beban pada kotak atau kursi tersebut sehingga ia harus mendorong lebih kuat agar kotak atau kursinya tidak bergerak terlalu cepat.

**Bersabarlah. Diperlukan waktu yang lama bagi anak untuk merasa aman berjalan tanpa berpegang pada apa pun.**



Setelah anak Anda bisa berjalan, pastikan untuk memikirkan kemungkinan-kemungkinan bahaya di rumah Anda dan area di sekelilingnya, dan bagaimana membuat berjalan lebih aman.

➤ **Membantu anak Anda belajar berjalan menaiki dan menuruni tangga**

Untuk membantu anak Anda berjalan menaiki tangga, doronglah semangatnya untuk berdiri dan berpegang pada susunan dan melangkahlah menaiki anak tangga satu demi satu. Kemudian, ajarkan ia juga bagaimana menuruni tangga.



➤ **Membantu anak Anda menggunakan lengannya sebagai penuntun**

Setelah anak Anda bertambah usianya, ia bisa belajar menggunakan lengannya untuk menuntun dan melindungi diri sambil berjalan.



Di rumah, ia bisa menggunakan bagian belakang tangannya untuk menyusuri dinding, pinggiran meja, atau benda-benda lain.

Tangan anak laki-laki ini sedang menyusuri dinding sebagai penuntun.



Di tempat-tempat lain ia bisa menempatkan satu tangan di depan wajahnya dengan telapak tangan menghadap keluar. Tangan ini melindungi wajah dan kepalanya. Ia harus menempatkan tangannya yang lain kira-kira setinggi pinggang untuk melindungi tubuhnya.



Bila ia jatuh, ajarkan ia untuk melindungi diri dengan cara merentangkan tangannya dan menekuk lututnya. Ini akan mencegah cedera di kepalanya.

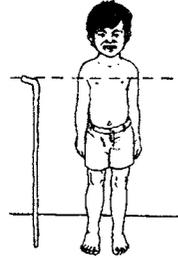
Kecelakaan-kecelakaan bisa terjadi sama seperti pada anak-anak yang bisa melihat. Namun, sangatlah penting untuk membiarkan anak Anda mengerjakan segala sesuatunya sendiri guna belajar menjadi mandiri.

➤ **Membantu anak Anda belajar menggunakan tongkat**

Anak bisa mulai belajar menggunakan tongkat kapan saja setelah ia tampak siap, biasanya ketika ia berusia 3 atau 4 tahun. Menggunakan tongkat bisa membantu anak merasa lebih nyaman bila berjalan di tempat-tempat baru.

Dengan latihan, berjalan dengan tongkat juga bisa membantunya berjalan lebih cepat dengan langkah-langkah yang panjang dan pasti. Ini karena ia bisa merasakan lebih jauh di depan dengan tongkat daripada dengan tangan atau kakinya.

Tongkat sebaiknya kecil dan ringan, namun cukup kuat sehingga tidak mudah patah. Bagian atas tongkat boleh melengkung atau lurus.



Tongkat sebaiknya cukup tinggi kira-kira hampir mencapai bahu anak Anda.

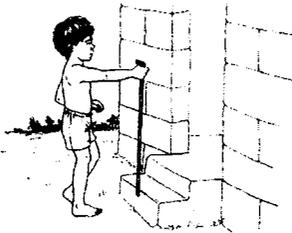


Mula-mula, mintalah anak Anda menyentuh tanah di depannya secara ringan menggunakan tongkat selagi ia berjalan. Berhentilah sebelum ia lelah. 5 sampai 10 menit sudah cukup sebagai permulaan.

Setelah ia terbiasa menggunakan tongkat, ajarkan ia untuk menggerakannya dari sisi ke sisi sambil menyentuh tanah secara ringan. Lebar ayunan sebaiknya sedikit lebih daripada lebar bahunya.

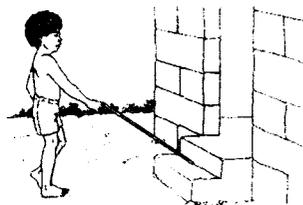
Anak Anda bisa juga menggunakan tongkat untuk membantunya menaiki dan menuruni tangga dan pembatas jalan:

**BETUL**



Ajarkan ia untuk memegang tongkat seperti ini guna merasakan ketinggian dan posisi masing-masing undakan atau anak tangga.

**SALAH**



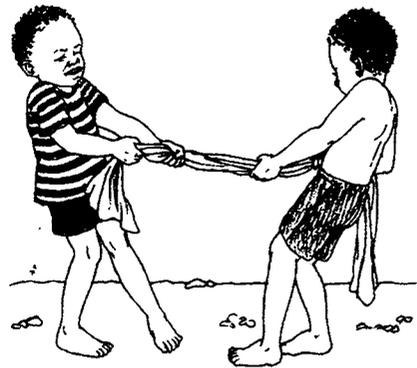
Jangan memegang tongkat seperti ini! Undakan atau anak tangga mungkin membuat tongkat berhenti mendadak dan menusuk perutnya.

➤ *Membantu anak Anda mempelajari banyak jenis gerakan*

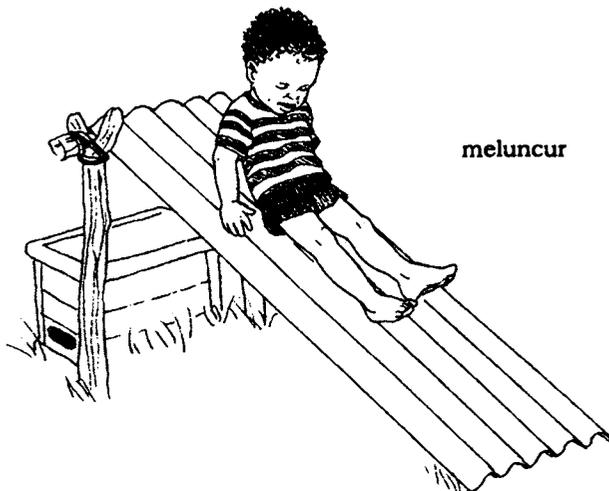
Setelah anak Anda bisa berjalan dengan mudah dan mantap di atas kakinya, biarkan ia bergerak ke sekeliling tempat-tempat terbuka di mana ia tidak akan menabrak benda-benda. Setelah ia merasa yakin dengan dirinya sendiri, ia bisa mempelajari semua gerakan yang berbeda untuk anak seusianya:



mendorong



menarik



meluncur



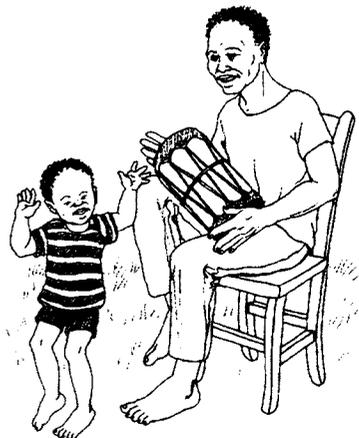
menyeimbangkan badan



berayun



memanjat



menari

### Keterampilan tangan dan jari

Semua anak-anak mengembangkan keterampilan-keterampilan tangan dan jari, akan tetapi keterampilan-keterampilan ini lebih sulit dipelajari oleh anak-anak yang tidak dapat melihat. Anak yang tidak dapat melihat dengan baik harus belajar mengendalikan jari, tangan, dan lengannya karena ia begitu tergantung pada mereka untuk memberikan informasi kepadanya mengenai dunia. Keterampilan-keterampilan ini juga penting ketika ia belajar membaca tulisan Braille (lihat halaman 139).

Anak-anak yang tidak dapat melihat dengan baik mungkin tidak seaktif anak-anak lain. Doronglah semangat anak Anda untuk ikut serta dalam kegiatan sehari-hari yang akan membantunya mengembangkan:

- kekuatan dan kelenturan tangan dan jarinya
- kemampuan merasakan detail-detail dan bentuk-bentuk yang kecil dan halus dengan jarinya



sebagai anak kecil



lebih tua dan di sekolah



mulai belajar berdagang

➤ **Membantu anak Anda mengembangkan kekuatan dan kelenturan tangan dan jari**

Berikan kepada anak Anda tugas atau buatlah permainan di mana ia menggunakan otot-otot jarinya – sebagai contoh, menggelindingkan bola lumpur atau tanah liat, meremas adonan roti, mengupas kulit kacang, atau memeras jeruk.

Berikan anak Anda tugas atau buatlah permainan di mana ia memecahkan atau merobek sesuatu – seperti rumput, daun, kulit jagung, atau tempurung – menjadi potongan-potongan kecil.





Ajak anak Anda untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang mengharuskan ia memutar tangannya, seperti memeras air keluar dari pakaian basah, membuka stoples dengan tutup berulir, atau menyalakan dan mematikan radio.

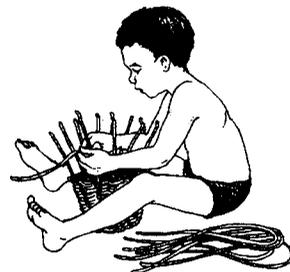


Doronglah semangat anak Anda untuk mencoret-coret dan menggambar. Menggambar di pasir atau lumpur basah membuatnya bisa merasakan bentuk-bentuk yang telah ia gambar.

Ajarkan anak Anda permainan atau keterampilan di mana ia harus menggunakan jari-jarinya secara tersendiri, seperti memasukkan tali sepatu melalui lubang sepatunya atau mengikat simpul.



Ajarkan anak Anda kerajinan tangan, seperti menganyam, merajut, atau mengait, yang membutuhkan ketrampilan tangan.



Kegiatan-kegiatan seperti mendorong mainan melalui lubang pada kotak (lihat halaman 66), makan dengan jari atau dengan alat-alat makan (lihat halaman 76), dan menggunakan kancing (lihat halaman 81) semuanya baik untuk mengembangkan kekuatan dan kelenturan.

- **Membantu anak Anda mengembangkan kemampuan merasakan detail-detail dan bentuk-bentuk yang halus dengan jarinya**

Biarkan anak Anda merangkak di permukaan-permukaan yang berbeda, seperti lantai kayu, permadani atau karpet, rumput basah dan kering, lumpur, dan pasir.



Mintalah anak Anda menemukan pakaiannya sendiri dengan merasakan tekstur bahan pakaian.



Mintalah anak Anda membantu dengan tugas di mana ia harus merasakan perbedaan antara benda-benda kecil.

Tempelkan tali atau benang menggunakan lem dengan pola-pola yang berbeda pada kertas atau kain. Kemudian biarkan anak Anda melacak garis-garis dengan ujung jarinya.

