

طرق لمساعدة الرضع على الحركة واللعب 5





إعداد: مصطفى الزعبي

في الأغلب يُهمل الرضع عندما يضع الأشخاص أهدافاً شخصية تتعلق باللياقة البدنية، ويحددون إجراءات تمارينهم البدنية.

تاريخياً، كان يُنظر إلى الحركة النشطة للرضع على أنها سمة شخصية من المفترض أن يكون الأطفال من ذوي النشاط الكبير بمفردهم، من دون الحاجة إلى تدخل الكبار، لتشجيعهم على الحركة

ومع ذلك، تكشف الأبحاث أن الاختيارات والسلوكيات والعادات اليومية للبالغين لها تأثير كبير في مقدار حركة الأطفال، وهناك طرق عدة وسهلة وممتعة لإضافة المزيد من النشاط البدني إلى حياة الرضيع اليومية، ولماذا يحتاج الأطفال إلى الحركة ومقدارها

وهناك طرق عدة لدعم الأطفال على الحركة ولا يتطلب أي منها شراء معدات باهظة الثمن.

1- حركة البطن

مرتان إلى ثلاث مرات في اليوم، ضع رضيعاً مستيقظاً على بطنه لبضع دقائق، ثم العب معه وتفاعل معه. هذه هي الطريقة الأساسية لدعم حركة الأطفال الذين لم يزحفوا بعد

استكشاف الحركة -2

القيام بالأنشطة التي تساعد الأطفال على تعلم الحركة، مثل حضنه؛ إذ يشجع الأطفال على الحركة. ويشاهد الأطفال أيضاً ما يفعله الكبار من حولهم بما في ذلك مدى نشاطهم. في إحدى دراساتنا، ذكرت العديد من الأمهات أنهن يمارسن نشاطاً بدنياً، لكن القليل منهن أدركن أنه من المهم أن تكون قدوة للنشاط البدني المنتظم للرضع

عندما يتعلم الأطفال التحرك والتحكم بشكل أفضل في أقدامهم وأيديهم، والتقاط الأشياء المنزلية العادية، مثل الأشياء الصغيرة التي يمكنهم دفعها في أفواههم والاختناق، تصبح مخاطر محتملة تتطلب تدخل الكبار. قم بحمايتهم عن طريق إزالة الفوضى وإزالة الأشياء التي يحتمل أن تكون خطيرة من مساحة لا تقل عن 5 أقدام و7 أقدام ليستمتعوا بلعبهم

أفكار ألعاب -4

لا يتطلب الأمر ألعاباً جديدة أو مكلفة لتشجيع حركة الأطفال. استخدم الأشياء حول المنزل، يمكن تكديس الوسائد للزحف عليها. ويمكن أن تتضاعف أوعية الخلط وأكواب القياس مثل الألعاب. يمكن تحويل أجسادهم إلى صالة ألعاب رياضية لتسلق الأطفال. على سبيل المثال، اجلس على الأرض مع فرد رجلك وشجع الطفل على سحب نفسه أو الزحف فوقها

الخروج في الهواء الطلق -5

توصي الإرشادات بأخذ الأطفال إلى الخارج مرتين إلى ثلاث مرات يومياً، إذا سمحت الأحوال الجوية بذلك. ويشير بحث علمي إلى أن الأطفال يكونون أكثر نشاطاً بدنياً عندما يلعبون في الحدائق والملاعب وغيرها من المناطق المفتوحة التي تسمح بالأنشطة الحركية الإجمالية مثل الزحف والمشي. وقد تشمل فوائد اللعب النشط في الهواء الطلق تحسين ضبط النفس والانتباه والتواصل والتنمية الاجتماعية

وأكد الخبراء لا يجب أن يكون الأمر متروكاً للوالدين وحدهما. وربط البحث الدعم الاجتماعي من قبل الأشقاء والأقران ومقدمي رعاية الأطفال والمعلمين بزيادة النشاط البدني لدى الأطفال

اللعب والعوائق

تقترح منظمة الصحة العالمية أن يكون الأطفال نشيطين بدنياً عدة مرات في اليوم، لا سيما من خلال اللعب التفاعلي القائم على الأرض، وبالمثل، توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بفرص اللعب التفاعلي على مدار اليوم

فما العوائق أمام حركة الرضع؟

حدد الباحثون عوائق رئيسية أمام الحركة النشطة للرضع: وقت الشاشة، والأجهزة المقيدة، والصور النمطية والمعتقدات والممارسات المتعلقة بجنس الرضيع وطريقة لعبه

ولا تشجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمنظمات الأخرى السماح للأطفال بأي وقت أمام الشاشة بخلاف الدردشة المرئية، ومع ذلك، وجدت مراجعة حديثة أن الأطفال الذين تصل أعمارهم إلى سنتين قد يقضون ما بين 36 و330 دقيقة أمام الشاشة يومياً، ووجد تحليل عام 2019 للبيانات بين عامي 2008 و2010 أن وقت الشاشة للأطفال زاد من 53 دقيقة يومياً في عمر السنة إلى أكثر من 150 دقيقة يومياً بعمر 3 سنوات، مما يشير إلى أن عادات الجلوس أمام الشاشات تبدأ في الظهور في سن مبكرة جداً

وتظهر الأبحاث في النشاط البدني للبالغين باستمرار أن الذكور أكثر نشاطاً من الإناث، بغض النظر عن العمر. ويشير

بحث إلى أن هذه الفجوة قد تبدأ أثناء الطفولة وتكون مرتبطة باللعب بين الجنسين

وفي دراسة أجريت عام 2020 لاستكشاف التطور الحركي للرضع فيما يتعلق بتشجيع الوالدين للعب، وجد الخبراء أن آباء الأطفال الذكور في الأغلب يشجعون اللعب الذي يعزز المهارات الحركية الإجمالية: الحركة التي تنطوي على العضلات الكبيرة التي تدعم أنشطة مثل المشي أو الجري أو الركل. في الأغلب يهتم آباء الرضع الإناث بتعزيز المهارات الحركية الدقيقة، والتي تتضمن حركات أصغر في اليدين والذراعين وأنشطة دعم مثل الوصول والإمساك

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.