

Как да научите Вашето дете да седи



Автор: Ева Бауър, физиотерапевт
Илюстрации: Алисън Чапман

- Посъветвайте се с Вашия педиатър преди изпълнението на тези стъпки.
- Вашето дете трябва да е на 5-6 месеца преди започването на тези стъпки.
- Ако някоя от тези стъпки Ви затруднява, посъветвайте се с терапевта на Вашето дете.
- Вашето дете може и да не успее да постигне всички стъпки.
- Може би Вашето дете няма нужда да постигне всички стъпки.



Това са само общи насоки и авторите не носят отговорност за евентуални инциденти при изпълнението им.

Ако имате трудности при изпълнението на предложените стъпки, поискайте конкретни насоки от Вашия терапевт.

1 Седнете на пода с разтворени крака. Сложете детето да седне плътно между краката Ви. Изпънете и разтворете краката на детето плътно до Вашите.

Когато детето започне да задържа самостоятелно главата си, постепенно отдръпнете тялото си.

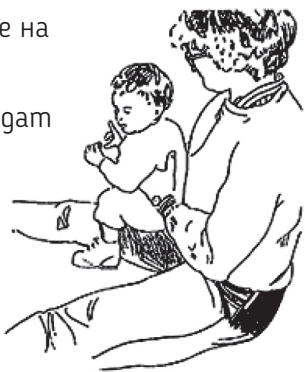


2 Сложете детето да седне на крака Ви.

Стъпалата му трябва да бъдат плътно стъпили на пода.

Придържайте тялото му с изпънати длани.

Дайте на детето да държи играчка.



3 Преместете ръцете си върху седалището на детето.

Когато детето започне да държи тялото си самостоятелно, постепенно отдръпнете Вашето тяло назад.

Пускайте от детето да пляска с ръце.





4 Поставете детето легнало по гръб на пода, а Вашето коляно между неговите крака.

Хванете едната му ръка и противоположния крак.

Помогнете на детето да седне и след това бавно да легне отново на пода.

Сменете ръцете и краката и опитайте и на противоположната страна.



5 Поставете детето да седне на крака Ви с лице към Вас.

Хванете и двете му ръце. Изпейте песничка заедно.

6 Пуснете едната ръка на детето и му предложете играчка.

Хванете отново първата ръка и предложете играчка на другата.



7 Поставете детето да седне на гърне между Вашите крака.



8 Поставете детето да седне върху кутия.

Придържайте детето отзад за таза.

9 Постепенно отгърпнете ръце.





10 Поставете детето да седне на крака ви.

Внимателно движете крака си, така че детето да трябва да пази равновесие.

11 Поставете детето да седне върху играчка.

Движете играчката из стаята.



12 Поставете детето да седне на пода между две възглавници.

Пускайте от детето да вземе играчка, поставена на пода пред него.

13 Махнете възглавниците една по една.

Пускайте от детето да играе с играчка отпред пред него.



14 Пускайте от детето да посяга назад за играчка.

Подавайте играчката първо на едната страна, после и на другата.

Ако нещо в развитието на Вашето бебе или вече поотраснало дете Ви тревожи, потърсете ни!



Карин дом

м-ст „Свети Никола“, п.к.104, Варна 9010
тел.: 052 302 518 • karindom@karindom.org

www.karindom.org

Брошурата се произдава в подкрепа програмата на УНИЦЕФ в България „Заедно от детската градина“.