



ללמוד ללכת

תרגילים ופעילויות שעוזרים לתינוק להתרומם, "לשייט", ולעשות את הצעדים העצמאיים הראשונים

מזחילה ועד הליכה • מדריך חינוכי

נכתב עבורך על ידי שקד ניב
מלווה אמהות ותינוקות מהצעד הראשון

 shakedniv.co.il

 [@firststepsw.shaked](https://www.instagram.com/firststepsw.shaked)

קצת עליי, ולמה כתבתי את המדריך הזה



היי, אני שקד - אמא של גל, ומלווה התפתחותית לתינוקות בגיל הרך.
אני משלבת גישה מונטסורית עם תורת ההיקשרות,
ומאמינה בליווי **בלי השוואות, בלי לחץ ובלי הפחדות**.
רק כלים אמיתיים, שמתאימים לקצב של התינוק - ולקצב שלך.

איך נולד המדריך הזה

"מה אני יכולה לעשות כדי לעזור לו ללכת?" - זו אחת השאלות שהכי מעסיקות הורים.
אז ריכזתי לך כאן תרגילים ופעילויות אמיתיות - מזמן הרצפה והזחילה, דרך ההתרוממות וה"שיוט",
ועד לצעדים העצמאיים הראשונים ומה שאחריהם. עם ההסבר למה כל תרגיל עוזר, ואיך לעשות אותו נכון.

חשוב לזכור לפני שמתחילים

הטווח התקין ללכת עצמאית רחב מאוד. יש תינוקות שמתחילים ללכת מוקדם, יש שמתחילים מאוחר יותר - ושניהם יכולים להיות תקינים לגמרי. המדריך הזה נועד לתמוך ולעודד, לא ליצור עוד לחץ.

לפני שמתחילים

חשוב שתדעי

- ✦ כל תינוק בקצב שלו - הטווח התקין להליכה עצמאית רחב מאוד, ולפעמים אפילו רחב מכפי שחושבים
- ✦ אל תשווי לתינוקות אחרים - זה לא מקדם כלום, ורק מלחיץ אותך
- ✦ אל תמשכי ואל תדחפי אותו לעמוד
- ✦ התקדמות היא לא קו ישר - יש ימים של התקדמות אדירה, ויש ימים שלא. וזה בסדר גמור
- ✗ אני לא ממליצה על הליכונים - מחקרים מראים שהם עלולים לעכב הליכה עצמאית, כי הם מאפשרים לתינוק לזוז בלי לתרגל בעצמו את שיווי המשקל והכוח שהוא צריך לבנות

הכי חשוב לי מכל

לעולם אל תעזבי לו את היד באמצע הליכה או ניסיון עמידה - אלא אם הוא רוצה. תני לו להיות זה שמחליט מתי הוא מוכן להשתחרר. זה בונה ביטחון אמיתי, לא תלות - ועזיבה פתאומית יכולה להפחיד ואף לגרום לנפילה.

גיוון וחיזוק - מתאים לכל שלב

התרגילים כאן טובים בכל שלב - גם כשהוא עדיין הולך עם יד, וגם כשהוא כבר הולך לגמרי לבד. ככל שהוא מתנסה על יותר משטחים וגבהים - כך ההליכה שלו נהיית יציבה ובטוחה יותר.

1. הליכה על מרקמים שונים

הליכה יחפה על מרקמים שונים - שטיח, דשא, חול, רצפה חלקה - מעשירה את המשוב החושי מכפות הרגליים, ועוזרת לו ללמוד להתאים את ההליכה למשטח שהוא עליו.

2. הליכה בשטח לא אחיד

חצר, גינה או חוף עם משטח לא אחיד מאתגרים את שיווי המשקל בצורה שרצפה חלקה בבית לא יכולה. זה מפתח יציבות ותגובות איזון מהירות יותר.

3. משחקי כריעה

פאזל, קוביות, או תיבת מיון על הרצפה מזמינים אותו לכרוע ולקום שוב ושוב תוך כדי משחק - בלי שזה מרגיש כמו "תרגיל". כריעה חוזרת מחזקת בדיוק את הרכיבים והברכיים שצריכים לתמוך בהליכה יציבה.

4. טיפוס מעל כריות רכות

כמה כריות על הרצפה מזמינות אותו לטפס מעליהן. זה משלב תנועה בכמה מישורים, לא רק קדימה-אחורה.

5. "שיוט" לצדדים

עודדי אותו לזוז גם הצידה לאורך הרהיט, לא רק לפנים. תנועה לצדדים מחזקת שרירים בירך שלא מתורגלים כשהולכים רק קדימה.

6. תופסת עדינה

מרדף קליל ועדין - את "רודפת" אחריו לאט, או הוא רודף אחרייך - זה תרגול מצוין לשינויי כיוון, האצה ועצירה.

7. עלייה וירידה במדרגות

מדרגות הן תרגיל מצוין בכל שלב - גם עם יד תומכת, וגם בעצמאות מלאה.

בטיחות

תמיד בהשגחה מלאה ותמיכה צמודה.

כוח ויציבות - הבסיס לעמידה

לפני שהבייבי מתחיל ללכת, הוא צריך שהגוף שלו יהיה מספיק חזק כדי לשאת את המשקל ולהתייצב. התרגילים לפניך הם לא חד פעמיים ולא לינאריים. אפשר לחזור אליהם שוב ושוב, גם אחרי שהוא כבר מתחיל להתרומם לבד.

1 · עידוד מילולי - גם על הניסיון

עודדי אותו גם כשהוא לא מצליח להתרומם, לא רק כשהוא כן. "איזה כוח יש לך!" כשהוא מתאמץ מחזק את המוטיבציה שלו להמשיך לנסות.

2 · לשבת לקום

שבי מולו על הרצפה, תפסו ידיים, ועודדי אותו להתרומם ולשבת חזרה. תמכי ביד נמוכה יחסית - לא לתפוס חזק, פשוט להיות שם. זה מתרגל את רצף התנועה משיבה לעמידה.

3 · עיסוי ומגע עמוק בכפות הרגליים

אם הוא מאפשר, עסי בעדינות ובמגע יציב את כפות הרגליים שלו - למשל אחרי אמבטיה או לפני שינה. מגע עמוק מגביר מודעות חושית בדיוק לאיבר שעליו הוא עומד לבנות את כל משקלו.

4 · דחיפת הרגליים לרצפה

תתמכי בו (איך שנוח לכם) כשהוא עומד, ותני לו להרגיש את כפות הרגליים לוחצות למטה. אפשר גם ללחוץ בעדינות על הקרסוליים או כפות הרגליים שלו כלפי מטה, כדי שירגיש את המשקל ואת הנוכחות. זה מלמד אותו שהכוח לעמידה מגיע מלמטה, מהרגליים שלו.

5 · עמידה עם הגב אלייך ודחיפת קיר

עמדי כשהוא "יושב באוויר" ונשען בגבו על הגוף שלך, החזיקי אותו מתחת לברכיים / על אחורי הירכיים כשהן כפופות, מול קיר. עודדי אותו לדחוף את הרגליים וליישר את הברכיים - זו בדיוק התנועה שהוא יעשה כשהוא ידחוף את עצמו לעמידה.

6 · עמידה מול מראה

מראה בגובה שלו הופכת עמידה נתמכת למעניינת הרבה יותר - הוא רואה את עצמו, מגיב, ולפעמים נשאר בעמידה זמן רב יותר רק כדי להמשיך להסתכל.

7 · משיכה בעזרת מגבת או סדין

אם אין רהיט מתאים בהישג יד, הושיטי לו קצה של מגבת או סדין מגולגל ועודדי אותו להתרומם בעזרתה. זה עובד כמו כל משטח אחיזה אחר.

שיווי משקל, "שיוט" ותנועה

כשהוא כבר עומד, השלב הבא הוא ללמוד לזוז - לשייט, להעביר משקל מרגל לרגל, ולשמור על שיווי משקל תוך כדי תנועה. אלה בדיוק המיומנויות שהוא יזדקק להן ברגע שהוא ישחרר את הידיים.

1. "שיוט" עם הושטת יד לצעצוע

כשהוא עומד ונשען על ספה או שולחן, שימי צעצוע בצד ועודדי אותו להסתובב ולהושיט יד אליו בלי לשחרר את האחיזה. זה מחזק את הקרסוליים ומתרגל עמידה עצמאית לרגע קצר.

2. גשר בין שני רהיטים

הניחי שני רהיטים יציבים במרחק קצר (כ-1 מטר) אחד מהשני, עם צעצוע מעניין על השני. עזרי לו לעמוד וללכת את הצעד או השניים שביניהם. זה מתרגל בדיוק את העברת המשקל מרגל לרגל שהוא יזדקק לה בהליכה עצמאית.

3. הליכה עם טבעת או חישוק

במקום להחזיק בידיים שלך, תני לו להחזיק בטבעת או בחישוק קטן בגובה הכתפיים שלו. זה מתרגל הליכה עם ידיים במנח טבעי יותר, ומתחיל להרגיל אותו לתחושת עמידה ללא תמיכה ישירה מהגוף שלך.

4. כריעה והושטה ליד הקיר

ליד קיר, בלי רהיט לתמיכה, עודדי אותו לכרוע ולהרים צעצוע מהרצפה ואז לחזור לעמידה. בלי ידיים לדחוף מהן - זה מאתגר יותר, ומחזק בעיקר את הירכיים והליבה.

5. משחק ההדבקה בגובה

הרטיבי חלקי אמבטיה שנדבקים (או מדבקות חלון), והדביקי אותם על הוויטרינה או קיר האמבטיה בגובה קצת יותר גבוה מגובה העמידה שלו - כך שהוא צריך להתרומם ולהרים יד כדי להגיע אליהם. זה מתרגל התרוממות מלאה ושחרור יד אחת.

טיפ

הגובה חייב להיות נגיש - מספיק גבוה כדי לאתגר, לא גבוה מדי כדי לתסכל. אם המשחק בתוך האמבטיה - בזהירות ובהשגחה מלאה.

הליכה - עם תמיכה ובלעדיה

השלב שהכי מצפים לו. חשוב לזכור שהצעדים הראשונים לרוב לא נראים כמו הליכה "אמיתית" בהתחלה - זה בדרך כלל כמה צעדים מתנדנדים, נפילה, וניסיון חוזר. וזה בדיוק איך שזה אמור להיראות.

1. הליכה נתמכת - ידיים בגובה כתפיים

כשאת מחזיקה לו ידיים בזמן הליכה, תחזיקי אותן בערך בגובה הכתפיים שלו ולא גבוה יותר. ככל שהוא מתחזק - אפשר להוריד את הידיים בהדרגה, ולעבור מהחזקת שתי ידיים להחזקת יד אחת בלבד.

2. צעצוע דחיפה יציב

צעצוע שהוא דוחף בעצמו כשהוא כבר עומד מעודד הליכה עצמאית ונותן ביטחון בגוף. זה שונה מהליכון עם מושב, שלא מומלץ - כי הוא לא דורש ממנו לעבוד באמת על שיווי המשקל שלו.

3. עמידה עם הגב לרהיט וספר קצת רחוק

כשהוא עומד עם הגב לספה, שבי מולו וקראי לו ספר - אבל תחזיקי אותו קצת מחוץ להישג יד, כך שהוא צריך להישאר בעמידה עצמאית ולהתאמץ קלות כדי לראות.

4. "בוא אליי!"

עמדי או כרעי במרחק קצר ממנו, פרשי ידיים, וקראי לו לבוא אלייך. המוטיבציה לחיבוק או למגע לפעמים מספיקה כדי לשחרר את הצעד העצמאי הראשון.

5. ריקוד תוך כדי אחיזת ידיים

תנועה קצבית ומהנה תוך כדי החזקת ידיים מתרגלת העברת משקל מרגל לרגל בצורה משחקית, בלי שזה מרגיש כמו תרגול.

6. תרגול עצירה ופנייה

הניחי צעצוע לא בקו ישר אלא בצד, כך שהוא צריך לעצור באמצע ההליכה ולשנות כיוון. זו מיומנות נפרדת מהליכה בקו ישר.

7. העברת חפץ מיד ליד בעמידה

כשהוא עומד נתמך, תני לו לקחת חפץ מהיד האחת ולהעביר אותו לשנייה. זה מתרגל שחרור אחיזה מהרהיט לרגע קצר בלי לאבד שיווי משקל - בדיוק המיומנות שהוא יזדקק לה כדי להעז ולהשתחרר מהליכה.

★ טיפ זהב

אם את מרגישה שהוא כבר מוכן ורק צריך "דחיפה קטנה" - תעודדי אותו לעמוד עם תמיכה, תני לו חפץ קטן בכל יד, ותראי אם הקסם קורה.

רוצה ללכת איתי עוד קצת?

יש עוד כמה דרכים ללוות אותך ואת התינוק שלך, מעבר למדריך

מפגשים קבוצתיים



כמה סוגים של מפגשים קבוצתיים - סדנאות התפתחות לפי נושא (עמידה והליכה, זחילה, ישיבה עצמאית ועוד), מעגלי אמהות למרחב של שיתוף ותמיכה, ועוד.

קבוצה קטנה

מעגלי אמהות

סדנאות התפתחות

לפרטים

ליווי אישי



ליווי פרטני שמתאים את עצמו אלייך ולתינוק שלך - בין אם זו שאלה נקודתית, ליווי צמוד בתקופת מעבר, או ליווי מקיף יותר.

בטלפון

בזום

בקליניקה

לפרטים

100% בחינם

מעגל האמהות - קבוצת הוואטסאפ שלי

כבר מעל 70 אמהות שמתייעצות שם כל יום - שאלות, התנסויות ותמיכה אמיתית מאמהות שנמצאות באותו שלב בדיוק כמוך. ללא עלות, ואפשר לצאת בכל רגע.

להצטרפות בחינם



שקדניב

ביטחון בצעדים הראשונים

שקד ניב — מלווה אמהות ותינוקות מהצעד הראשון

050-2170004

shakedniv.co.il

@firststepsw.shaked