

האם זריזות או איטיות בהתפתחות התנועה של התינוק בשנת חייו הראשונה יכולות להעיד על התפתחותו בהמשך? והאם יש מקום להתערבות או דאגה? תלוי את מי שואלים. דברים שחשוב לדעת לפני ש"משווים ביצועים"

תינוק עצלן? איך דבר כזה

מה החשיבות בביצוע כל שלבי ההתפתחות? "כל שלב בהתפתחות התינוק מהווה בסיס לרכישת מיומנות לשלב הבא. לדוגמה, ללא שליטה בשרירי הצוואר, שנרכשים בשלב הרמת הראש, יתקשה התינוק להתהפך. דילוג על שלב הזחילה או ההליכה על הטוסיק או מעבר לעמידה, עלול לגרום בעתיד לבעיות של שיווי משקל לא מפותח, קושי בהבחנה בין שני צדי הגוף, ואפילו קשיי למידה".

עיכוב התפתחותי מתגלגל כמו כדור שלג, מרגישה פינקלר, "תינוק שנתקע בשלב מסוים בהתפתחות עלול לגרום את העיכוב לשלבים הבאים, לכן חלון ההזדמנויות לטיפול בגילאים האלה משמעותי ביותר. הימנעות מטיפול בגיל הצעיר עלולה להשפיע על הילד בהמשך חייו, והטיפול בו יהיה ממושך וקשה יותר".

כמי שמנהלת פורום להתפתחות תינוקות באתר "דולה", פינקלר מודעת לחרדות ולאמביציה של ההורים ראות את ילדיהם צולחים ביעף את מסלול ההתפתחות. חלקם לא מתאפקים, ודוחקים או מסייעים להם לעבור לשלב ההתפתחותי הבא. "כאמור, תנועותיה היא דחף מולד אצל תינוקות, אולם ישנם תינוקות שזקוקים לגירויים והתנסויות שיעזרו להתפתחות המוח ולהתפתחות המוטורית. אפשר להציע גירויים לתינוקות, אבל לא להגזים". כך למשל, ניתן להניח בקרבת התינוק שניים-שלושה צעצועים (יותר מדי צעצועים יבלבלו אותו ויגרמו

ל כך הרבה ציפיות יש להורים מילדיהם, עד כי הלחץ להגיע להישגים מתחיל כבר בחודשי חייו הראשונים של התינוק. האומנם אפשר לייחס לעולל רך תכונות כמו עצלות, אדישות או היעדר מוטיבציה? "הייתי מוחקת את המושג 'תינוק עצלן' מהלקסיקון ההתפתחותי", אומרת אפרת פינקלר, מלווה התפתחותית לתינוקות בשיטת שלהב (ראו מסגרת). "תנועותיות היא דחף מולד. באמצעותה חווה התינוק הנאות חושיות ותפקודיות ומגלה את העולם. התנועה מאפשרת לו להביע רצונות או לסרב בטרם למד לדבר. אני לא מכירה תינוק שרוצה לשכב כל היום על הגב, רק מתוך עצלות".

איך ניתן להבחין בין קצב איטי לבין בעיות בהתפתחות? "קיים גבול דק מאוד בין תינוק המציג קצב התפתחות איטי לבין תינוק הסובל מעיכוב התפתחותי. חשוב להרגיש כי יש תינוקות שתמיד יעשו את הרברים על הגבול התחתון – כלומר במועד וגם קודם לכן, ולעומתם, תינוקות המתמקמים על הגבול העליון ומעבר לו. לדוגמה, תינוק אמור להיות מסוגל להתהפך בגיל שבין 6-4 חודשים, אבל הורים רבים נלחצים כשזה לא קורה בדיוק ביום שבו מלאו לו 4 חודשים. במקום להילחץ הם צריכים להיות עם היד על הדופק ולהתבונן בהתפתחות התינוק בחודשים אלה, ואם מסתבר שהתינוק לא עשה כל מאמץ להתהפך, יש לפנות לאבחון מקצועי".

כ



שיטת שלהב

שיטת שלהב [בשמה הלועזי CHILD SPACE] ללייווי התפתחותי של תינוקות קרויה על שם מפתחת השיטה, ד"ר חוה שלהב, מתלמידותיו הבכירות של משה פלדנקרייז. שלהב מצאה כי אנשים רבים שסבלו מקשיי תפקוד בנבגותם היו תינוקות שמהירו להתפתח. שיטת שלהב נוסדה כי מעקב ולייווי התפתחותי בשלבי ההתפתחות המוקדמים חיוניים להמשך הצמיחה המוטורית והנפשית של התינוק.

www.childdevelopment.co.il

אפרת פינקלך, מלווה התפתחותית: "כל שלב בהתפתחות התינוק מהווה בסיס לרכישת מיומנות לשלב הבא. לדוגמה, ללא שליטה בשרירי הצוואר, שנרכשים בשלב הרמת הראש, יתקשה התינוק להתהפך. דילוג על שלב עלול לגרום בעתיד לבעיות של שיווי משקל לא מפותח, קושי בהבחנה בין שני צדי הגוף, ואפילו קשיי למידה"

בעל חשיבות רבה להתפתחות, שכן זו מיומנות המורכבת מתאיאום בין שני חלקי המוח, יד ורגל נגדיים. בנוסף, שלב החזילה תורם לחיזוק הגורת הכתפיים.

ד"ר זאב חורב, רכז רפואת ילדים בחטיבת הקהילה של שירותי בריאות כללית, חולק על חלק מאבחנות אלה. בניגוד למלווה התפתחותיות, הוא אינו סבור שלזריות יתר של תינוקות יש השלכות בשלבים הבאים. "תינוקות אינם מודלגים על שלבי ההתפתחות השונים. ייתכן שהם חולפים מהר על פני שלב מסוים, ונראה כאילו דילגו עליו. בכל מקרה, שלבי ההתפתחות אינם יעד בפני עצמו אלא מהווים מדרגים להשגת המטרה, שהיא ההתפתחות הסופית. אין משמעות לעובדה שתינוק מודלג, לדוגמה, על שלב

לו אי שקט) שימשכו את תשומת לבו, יגרמו לו להרים ראש, להתהפך, לזחול; ליצור עיבורו הורמנויות לתנועה - פעילות על מזון או על הרשא, ולהימנע מהשכבה ממושכת של התינוק בטרמפולינה, סלקל, עגלה או מנשא, שמונעים ממנו להתנועע בחופשיות.

ומה עם הזריזים?

לכאורה, דאגת יתר אינה נחלתן של אמהות לתינוקות זריזים, המדלגים בקלילות משלב התפתחותי אחד למשנהו ואף מקדימים לעתים את זמנם. אך לצד ההתפעלות עולה גם התהייה: האם ככוחה של שנת חייו הראשונה של התינוק לנבא את התפתחותו העתידית של הילד בהמשך? "כף לראות תינוק זריז שמציג קצב התפתחות מהיר", אומרת אפרת פינקלך, "אבל צריך לברר אם הילד לא דילג על שלבים בהתפתחות, וכיצד הוא ביצע אותם, שמא קצב ההתפתחות המהיר יבוא על חשבון מיומנויות אחרות." "ילדים שהתפתחותם המוטורית מהירה עלולים לסבול בהמשך מעיכוב בהתפתחות השפתית", מסכימה הפסיכולוגית ההתפתחותית רוני שרף, מרצה בבית הספר ללימודים מתקדמים בסמינר הקיבוצים. "בדיקה בעברם של ילדים עם בעיות קשב וריכוז מלמדת כי אצל רבים מהם הייתה דווקא התפתחות מוטורית מואצת בשנת חייהם הראשונה. חלקם, למשל, דילגו על שלב החזילה, שהוא



ד"ר זאב חורב, קופי"ח כללית: "הנטייה לבדוק ילד היפראקטיבי בן שש על פי התפתחותו המהירה בשנת חייו הראשונה, ולקבוע שזאת הסיבה להיפראקטיביות שלו, עושה לילדים אלה עוול גדול. ייתכן שילד כזה התפתח מהר בינקותו, אבל לא כל מי שהתחיל ללכת מוקדם יסבול מהפרעת קשב או היפראקטיביות בהמשך".

→

בהמשך.

יש הטוענים כי עמידה והליכה מוקדמות עלולות למנוע בשלד של הילד.

"תינוק יהיה מסוגל לעמוד רק אם טונוס השרירים והעצמות שלו מאפשרים לו זאת. אם עצמותיו רכות, התינוק לא יהיה מסוגל לעמוד. הדבר נכון גם לגבי המיתוס של הושבת תינוק בטרם ישב בכוחות עצמו. נכון, אין להושיב תינוק בכוח, אבל אם התינוק מושך לשיבה אין למנוע זאת ממנו, כי הוא יושב רק כשיהיה מוכן. החיים הרבה יותר מעניינים בשיבה או בעמידה מאשר בזחילה".

הזחילה, כל עוד התפתחותו המוטורית בכלל תקינה. אם ילד הולך, רץ או רוכב על אופניים, מה הטעם לנבור בעבר ולגלות שלא זחל בינקותו?".

גם החשש שמא תינקות שמיהרו להתפתח עלולים לסבול בילדותם מהפרעת קשב או היפראקטיביות מיותר, לדעתו, "הנטייה לבדוק ילד היפראקטיבי בן שש על פי התפתחותו המהירה בשנת חייו הראשונה, ולקבוע שזאת הסיבה להיפראקטיביות שלו, עושה לילדים אלה עוול גדול. ייתכן שילד כזה התפתח מהר בינקותו, אבל לא כל מי שהתחיל ללכת מוקדם יסבול מהפרעת קשב או היפראקטיביות

שלבי ההתפתחות של התינוק וטווח הזמן הצפוי בכל שלב*

1. שכיבה על הבטן והרמת הראש

מתי? עד גיל 4 חודשים.

איך? עד גיל 4 חודשים התינוק אמור להרים את ראשו כשהוא שוכב על הבטן, כולל שליטה מלאה בהרמת הראש ובשרירי הצוואר השרירים מסייעים לו להסתובב מצד לצד כשהוא שוכב על הבטן או על הגב. **אפשר לעזור?** חשוב להשכיב את התינוק על בטנו בשבועות הראשונים של חייו, כדי לעודד אותו לרוכש את המיומנות הזו.

2. התהפכות מהבטן לגב ומהגב לבטן

מתי? בגיל שבין 6-4 חודשים. סממן ראשון לתנועה של התינוק, המהווה שלב חיוני בהתפתחותו המוטורית התקינה.

איך? בשלב הראשון התינוק מתהפך מהבטן לגב, תוך פיתול טבעי של הגוף. ההתהפכות מהגב לבטן קשה יותר, ומתרחשת בשלב הבא. תינוק שאינו שולט עדיין בהרמת הראש יתקשה להתהפך.

אפשר לעזור? ניתן לגרות את התינוק באמצעות רעש, כדי שישב את ראשו אל מקור הצליל. בעקבות הראש הוא יסובב גם את היד, הכתף והאגן. אפשרות נוספת: "ננדת יד רגל" – חיבור של יד ורגל וגדיות כשהתינוק שוכב על גבו.

3. זחילה

מתי? הזחילה נחלקת לכמה שלבים, ונרכשת החל מגיל חצי שנה ועד 10 חודשים.

איך? זחילת גחון: בגיל 6-8 חודשים. הירכיים, הבטן ובית החזה נוגעים ברצפה, והתינוק זוחל בהתאמה של יד ורגל וגדיות. בהגיעו לשלב זה התינוק כבר יודע להתהפך מהגב אל הבטן ומהבטן לגב בצורה חלקה.

ההתהפכות מתרגלת את מערכת שיווי המשקל ואת העברת המשקל מצד לצד, הנחוצות לשלב הזחילה. במהלך זחילת הגחון התינוק מנסה לעבור לזחילת שש.

זחילת שש: בגיל 8-10 חודשים. שש נקודות מגע של התינוק ברצפה: כפות הידיים, הברכיים וכפות הרגליים. יש תינוקות שמדלגים על זחילת גחון ועוברים לזחילת שש, ובשלב זה יש לתינוק הזדמנות להשלים מיומנויות של תרגול ההצלבות במוח, חציית קו האמצע (הפרדה בין ימין ושמאל), חיזוק מערכת שיווי המשקל, ועוד מיומנויות שהשפעתן רבה על יכולות הלמידה בעתיד.

אפשר לעזור? ליצור הזדמנויות משחק, כדי שהילד יהיה על הרצפה וירצה לנוע. ניתן לגרות אותו לתנועה בעזרת חפצים מתגלגלים ולעזור לו לפתח את תנועת הדחיפה ברגליים.

4. ישיבה

מתי? בגיל 7-10 חודשים.

איך? הישיבה מתרחשת לרוב במהלך זחילת שש. תינוק שאינו שולט בזחילה יתקשה לבצע את המעבר לישיבה. בזמן הישיבה מתרחשת העברת משקל מצד לצד וצריך לשמור על שיווי המשקל.

אפשר לעזור? אין להושיב תינוק לפני שהוא עשה זאת בעצמו. הגוף ובעיקר הגב ועמוד השדרה אינם מוכנים לכך. אפשר לעודד את הילד לזחול על שש, והדבר יקדם אותו לקראת הישיבה.

5. עמידה

מתי? בגיל 10-12 חודשים.

איך? בשלב העמידה מערכת שיווי המשקל של התינוק אמורה להיות מספיק מפותחת

למניעת נפילות. בשלב זה התינוק יודע להבדיל בין חלקי גופו, מבין שיש לו שתי רגליים ושתי ידיים, ומסוגל להבדיל בין ימין לשמאל. בתחילה הוא עומד תוך הסתייעות ברהיטים ושאר חפצים. בהמשך הוא נע לצדדים כשהוא אוחז בחפצים. כשהוא מרגיש בטוח הוא מעז להסתדר לבד ולעמוד בכוחות עצמו.

אפשר לעזור? יש להימנע מלמשוך תינוק לעמידה. יש לאפשר לו לתרגל את הפעולה בכוחות עצמו, כדי שידע להיעזר בגופו ולהתרומם למצב עמידה, וכדי שיוכל לחזור למצב ישיבה או זחילה. אפשר להניח צעצועים במקומות גבוהים, כדי לעודד אותו לקום ולעמוד.

6. הליכה

מתי? בגיל 12-15 חודשים, לפעמים גם מאוחר יותר.

איך? לאחר שסיים את שלב ההליכה לצדדים, התינוק מתחיל ללכת קדימה ועדיין הוא נעזר ונתמך בחפצים. ברגע שירגיש יציב ובטוח הוא יעשה את הצעד הראשון, אחריו תבוא נפילה, ואז צעד נוסף, ונפילה, וכך עד שיצליח לעשות כמה צעדים ברציפות. מערכת שיווי המשקל אמורה לדאוג שהנפילה לא תהפוך להתרסקות.

אפשר לעזור? כל עוד התינוק אינו מנסה ללכת בכוחות עצמו, יש להימנע מהולכתו. צריך לאפשר לו לבסס את ביטחונו בעמידה, וכשיחוש בטוח הוא יסע קדימה לבדו. בשלב הזה אפשר להציע לו לדחוף כיסא (בתנאי שלא גרים שניים רגישים בקומה שממנת).

[* ייעוץ: אפרת פינקלר, מלווה התפתחותית לתינוקות בשיטת שלהב]