

ישיבה

מבנה ההרצאה

- מהו הגיל בו מתהווה ישיבה?
- שיחה על ישיבה מגיל 3-6 חודשים
- הדרך הנכונה לעבור לישיבה
- התנאים למעבר לישיבה
- מרכיבי פונקצית הישיבה
- בעיות הנוצרות מהושבת תינוק
- מדוע לא להושיב תינוק?
- איך מאכילים תינוק שלא יושב?
- תרגילים לעידוד הישיבה

מהו הגיל בו מתהווה ישיבה?

1. הישיבה מתהווה **אחרי:**

שכיבה על הבטן (ועל כל צידי הגוף)

הרמת ראש

התהפכויות לשני הצדדים

זחילת גחון

עלייה על 6

2. כשתינוק לומד לעלות על 6 הוא יכול או לזחול (קדימה) או לעבור לישיבה (אחורה)

3. טווח הגילאים: בין גיל 7 חודשים ל-11 חודשים, ותלוי בשלבים הקודמים.

4. אצל תינוק מעוכב, לשים לב שלא מדלג על שלבים כי "רוצה" לשבת.

שיחה על ישיבה מגיל 3-6 חודשים

1. בסביבות הגיל הזה הורים נוטים להושיב את הילדים / להניחם על משטחים מוטים
2. בסביבות גיל 6 חודשים – יש הנחיה להעביר לאוכל מוצק – צריך לשבת
3. יש קשר בין מעבר למוצקים למוכנות גופנית

הדרך הנכונה לעבור לישיבה

1. משכיבה על הבטן:

לדחוף מהידיים
להתרומם לשש
להעביר משקל עם האגן לאחור, באלכסון אל מעבר לאחד העקבים
לנתק ידיים ולעבור לישיבה

2. גלגול אל הצד משכיבה על הגב (מגיל 10 חודשים)

אחיזת כפות רגלים בעזרת כפות ידיים
גלגול אל הצד
השענות עם המרפק על המשטח
דחיפה כלפי מעלה בתנועה צידית ודרך כפיפה צידית (כמו "בת הים הקטנה...")

• שתי הדרכים המוזכרות מביאות לישיבת שיכול

- הישיבה היעילה לתפקוד התינוק - מאפשרת תנועתיות לכל הכיוונים. "ישיבת מוצא" כמעט לכל תנוחה בה יחפוץ.
- להעביר משקל קדימה לזחילה 6
- הפניית גופו לאחור (ברוטציה)
- להעביר משקל לצידו השני ולהחליף את מצב הרגליים במרחב
- יכול לבלום עצמו מנפילה ע"י שימוש ברפלקס הבלימה תוך הושטת היד הצידה אל המזרון.
- מעבר לישיבה משכיבה על הגב דרך משיכה, הוא לא נכון. קורה כי נמצא על משטח מוטה

התנאים למעבר לישיבה

- התהפכות לשני הצדדים בצורה מאורגנת
- אין זקיפת יתר בגב
- יכול להישען על הידיים וליישן
- יודע לעבור משכיבה לעמידה על שש
- בעל טונוס שרירים מתאים (לא נמוך ולא גבוה)
- נמצא על שש ויודע להניע את גופו קדימה ואחורה (רוקינה)
- מערכת שווי משקל מפותחת

מרכיבי פונקצית הישיבה

מעבר לישיבה מעמידת 6:

זקיפה

כפיפה - שקיעה לאחר

העברת משקל אלכסונית (אורך של הזוקפים אחרת תהיה נפילה)

כפיפה צידית

רוטציה

ושוב הזדקפות

מעבר לישיבה דרך גלגול מהצד:

כפיפה

כפיפה צידית

רוטציה

הזדקפות

בעיות הנוצרות מהושבת תינוק

(א) יש סיכוי רב שלא יעבור את כל שלבי ההתפתחות

(ב) ירצה לעבור ישר לעמידה.

(ג) מתח מוגבר בשרירי הגב – מפריע למהלך הנכון של מעבר לישיבה, משש.

(ד) לא לומד את הכישורים לעבור ממאוזן לאנכי (קל יותר למשוך בשרירי הבטן ולשבת), מפספס הקשר בין פלג גוף עליון ותחתון, וקשר בין פלג הגוף הימני לשמאלי. רק החלק העליון מתפקד.

(ה) סיכוי לזחילה בישיבה על הטוסיק. הגוף לא לומד להישען על בסיסים קטנים כהכנה לעמידה על הברכיים שמכינה לעמידה.

(ו) במקום לפתח שיווי משקל על ידי תנועתיות מפתח ע"י נוקשות, אקסטנציה חזקה והחזקה של שרירי הגב.

נמנעים תהליכי הלמידה המפתחים את המוח, מערכת העצבים, כישורי החיים

(ז) נפילות ממצב של ישיבה נוקשה מובילות להימנעות.

מדוע לא להושיב תינוק?

1. בישיבה נכונה אין צורך בהזדקפות מקסימאלית. תינוקות שהושבו ישיבתם נוקשה והגב כמעט ללא תנועה (בנגיעה קלה מאוד נופל הצידה).
2. חוץ מישיבה הילד לא יכול לעשות כלום, כי הושיבו אותו. בעיקר כשיושב בפישוק.
3. עמ"ש לא רגיל למנח אנכי, לחץ ועומס כלפי החוליות התחתונות. לעיתים עד כדי נזק.
4. מערכת שיווי המשקל לא מספיק מפותחת לצורך הישיבה.
5. אין את עקרון שלב מוביל לשלב. פוגע בהתארגנות התנועתית (אין קשר בין עליון לתחתון / אין הישענות על ידיים / איזון הראש / תנועתיות של בית החזה והגב)
6. היציבה שרוכש כתוצאה מהושבה מלווה אותו במערכת התנועתית.
7. ילד שהתיישב דרך התרוממות משרירי הבטן, בעל בית חזה נוקשה וזקור. הגב יהיה עם מתח לשם החזקה, שרירי הבטן יהיו מאוד חזקים וההיפך בגב התחתון.

איך מאכילים תינוק שלא יושב?

- לא חייבים להתחיל מוצקים בדיוק גיל חצי שנה
- בית הבליעה צריך להיות בשל לבליעת מוצקים. אם מושיבים זה לא אומר שהוא בשל - יש קשר בין החנקות של ילדים מגופים זרים להנחיה זו.
- שלב הלעיסה צריך להגיע כשילד יושב.
- הוושט נתמכת על-ידי שרירים ועצמות, אם לא מחזיק עצמו גם הוושט מקופלת, כשיושב זה כמו צינור מתוח יותר.
- לא צריך להאכיל תינוק בכפית. קשר עין – יד – פה משתפר מאכילה עצמאית
- האימא טוענת ש"כיף לו" לשבת או להיות מוטה בעגלה. זה נכון, אבל זה גורם לו לא להתמודד עם דברים שצריכים להילמד. גם בכיתה ג' יותר כיף לא לעשות שיעורים ושיעשו אותם בשבילו.

תרגילים לעידוד הישיבה

- על כדור בישיבה – תנועתיות לכל הכיוונים
- כפיפה ויישור של הרגליים - במנחים שונים
- ריקוד בישיבה על כתפי ההורה
- כף יד אוחזת כף רגל נגדית ודרך הצד לישיבה.
- מגע המארגן את תנועתיות בית החזה ועמוד שדרה על שש