

במה תורמת הפעילות במים – שחיית תינוקות – בגיל הרך

ילדתם! מזל טוב! התאהבתם מהרגע הראשון!

שינוי רב חל בחייכם,

את – מרגישה שמחה ומאושרת עייפה וכואבת באופוריה – עצובה לבד

אתה – מנסה ללמוד , קולט מאושר עייף מבולבל מרגיש רצון להתחבר

והבייבי –דורש, בוכה מחייך ישן וגודל... ☺

בשלושת החודשים הראשונים לומדים לזהות ולהבין את רצונותיו וכמו כן את ההתנהלות החדשה במשפחה. כתא משפחתי נרצה לתת לו את המרב והטוב ביותר.

תוך כדי שהימים עוברים הבייבי גדל ומתחיל להתרגל לחיו החדשים

את – במחשבות ,

”רצה אתו” לכל פעילות אפשרית – שיספוג יקלוט יתפתח וילמד, מהכול!

ההיצע רב בשוק ויכול להיווצר בלבול!

מה הטוב ביותר שאקח את ילדי ולאן?

בטוחני שרוב הפעילויות המוצעות היום בשוק תורמות להתפתחותו של הבייבי כך או אחרת אך **פעילות במים –נחשבת כאחת הפעילויות החשובות ל- 6 השנים הראשונות בהתפתחות הבייבי כשאתם כהורים נותנים לו את הטוב ביותר – שחיית תינוקות.**

בתוך שנות הגיל הרך ניתן להדגיש את הפעילות שחיית תינוקות כתורמת לדפוסי למידה ותמיכה משותפים שילוו אותם במהלך כל שנות הילדות והתבגרותם.

שלושת השלבים המהותיים בתרומת הפעילות

*ינקות – מגע בטחון והכרת עצמי

*שנה (מהליכה) – עצמאות גבולות ומה בתוכם

*שלוש (וחצי) – טרום שחייה (יסודות השחייה)

גיל הינקות

במה המים תורמים לתינוק בינקותו? למה להתחיל בגיל כה צעיר את השחייה?
הצורך הראשוני בינקות הוא מגע ואהבה וסביבת המים כה זכורה ומוכרת כמוגנת וממגנת.
התינוק, כספוג, קולט וסופג דרך המגע את רגש האהבה שהוא יכול לקבל.
הדבר נחוץ לו לפיתוח הביטחון בניית האמון והקשר.
המים חמים הינם היכל עוטף המכיל אתכם עם הבייבי, הגורמים להנאה רוגע ולתחושה מלטפת
חובקת ומערסלת.
המגע, התנועה תוך כדי זרימה, כוח המשיכה המקל להתמודד עם משקל גופו
וממד העומק במים מקנה יכולת מרחבית – תנועתית המשפרת את יכולת הגדלת
התנועה והרחבתה התורמת להתפתחות המוטורית מאוד.
עבודה פיזית עם הגוף תוך התנגדות המים משפיעה על עיצוב וחיזוק מערכת השלד השרירים.
מער' הנשימה מתפתחת ומתחזקת.
המער' העצבית מתעוררת ומתפתחת לריכוז ולמידה וקשב, קשרים במוח מתפתחים דרך קישורי
חוויה מוחשים שהן המפתח ללימוד פעילות מגוונת משותפת אתכם, גם במים.
הקשבה !!
מצב רוחם משתנה ויש לגרום להם להיות מרוצים ומאושרים תוך הקשבה ולמידה.
המים משפיעים על נפש התינוק, הוא ישמח ויחייך יצהל ויתרגש.
החוויה החושית תלהיב אותו כל פעם מחדש והוא ייפתח.
הידוק והעמקת הקשר בניכם, כ"משולש הנצחי" (הבייבי ואתם) מתחזק מאוד באפשרות להיות
ביחד.
השנה הראשונה משמעותית להתפתחות ולכן מומלץ להגיע עם הבייבי לבריכה כבר
מגיל 3 חודשים.
כמו כן שחיית תינוקות יכולה לתמוך ב'תיקון' טראומת לידה.
פעילות זו תורמת רבות לתינוקות הסובלים מליקוי התפתחותי כדוגמת היפוטוניה, טוריטיקוליס,
היפרטונוס, פגים, בעיות תחושתיות, איחור מוטורי, בעיות תקשורתיות (PDD) ומיני תסמונות
למיניהן.
למים יש יכולת ריפוי. המים עובדים ותורמים לשיפור בכל רמות ההתפתחות –

פזיולוגית, קוגניטיבית, רגשית, תחושתית ורוחנית.

אין מה להתמהמה פשוט כדאי להגיע!

גיל שנה (מהליכה)

מה יביא אותנו בגיל זה לפעילות במים?

זהו גיל של מעברים חדשים עם שלבי התפתחות. את תקופות מעבר אלו אפשר לעבור בדרך שונה, מקלה וחוויתית. המים בהיותם כלי מרפא ועוטף יכולים לעזור ולרכך מצבים וכמו כן כשעת פנאי כיפית ולהידוק הקשר בניכם.

עכשיו כשהבייבי בתנועה מתמדת מלא אנרגיה שולט בהליכה, זחילה וטיפוס. המוטוריקה הגסה השתפרה מאוד והוא יבחון את גבולות קצה היכולת.

החיקוי נהפך אצלו כדרך ביטוי תקשורתית ובמים זה מודגש בעשיה (למשל אני מראה להם איך לעשות בועות והם יחקו אותי..). תוך כדי החיקוי עם הביטחון והעצמאות שהתחיל להירכש הוא ינסה ויעז להגביר את נסיונותיו במים (כמו ללכת על מדרגה ולשמור על שיווי המשקל, יקפוץ אליכם למים ועוד..).

הסקרנות מביאה את הבייבי לחקירה ולמידה תוך חוויה התנסותית במים. דרך משחק בהנאה יש המון שמחה ואהבה.

הוא יתלהב לחזור על תרגילים המוכרים לו אך יכול להיות שמצבים מסוימים חדשים יפחידו אותו.

ניתנת האפשרות לחלק את התרגילים לדרגה פשוטה יותר. אם ברמת הפחד שלו ובעידוד שלכם תיתנו לו ביטחון לבצע, אולי בחשש קל, ולאחר שינסה מס' פעמים ויבין שהכול כשורה הוא יתלהב וירצה לבצע אותם עוד ועוד וכך יעמיק הביטחון והעצמאות בו יותר.

סביבות גיל השנה וחצי עלולות להיות התפרצויות זעם. במים אפשר לנווט בקלילות התפרצויות אלו מתסכול ולכוונם לחוויה. בכוחו, כ"שולט עולמו", הוא לומד שלא רק ע"י ריצוי הסביבה אלא גם ע"י אי הסכמה ו"ויכוח" הוא יקבל תשומת לב מרבית אך תוך כדי התלהבות מהסביבה החדשה ובחירת האפשרויות המגוונות יהווה לו מענה והפסקת חיפוש השליטה באמצעים שליליים.

פעוטות שיכנסו לפעילות סביבות גיל השנתיים עלולים לפחוד מהמים מאוד. פעילות זו יכולה לתרום או למנוע להתגבר על פחדים ממים או ללמוד דרך פעילות זו שחרור הפחד והפיכתו להנאה.

כשנולד אח חדש ואורך החיים משתנה בבית זהו פתרון מצוין למי שעדיין לא הגיע לבריכה, להתחיל להגיע בזמן איכות לבילוי, ולהדק את הקשר בניכם. אפשר להתחלף כדי לזכות בזמן איכותי זה עם ילדך.

מי שכבר נמצא בפעילות זו מומלץ מאוד לא להפסיק בזמן הגעת האח החדש כדי לשמור לפעוט על מסגרת רצופה ולהמשיך לתת לו חוג כייפי איכותי ותורם העוזר לעבור את התקופה הקשה בקלות ובהנאה.

בתוך המים החוקים והגבולות מאוד ברורים. יש את גבולות הבריכה ישנם חוקי בטיחות וגם הפעוט יציב לעצמו את הגבולות הנוחים לו בדרך של ניסיון וטעיה.

חשוב לזכור – בכל גבול יש מרחב פעולה – ענק!

גיל שלוש (וחצי)

למה כדאי ללמוד טרום ויסודות השחייה ?

אנו גרים בארץ שטופת שמש ומבלים את רוב ימות השנה במים.

חשוב שילדנו ידעו לסמוך על גופם גם במים, יהיו בתנועה מתמדת בתוך המים בביטחון ודימוי עצמי חיובי כשיש להם הרגל ניצול שעות פנאי, זמן איכות וכיף של פעילות מהנה משותפת ומפתחת קשר עמוק וחזק בין ההורה והילד.

לקראת גיל 3 מתקרבות פרופורציות מבנה גוף הילד לזה של אדם מבוגר.

משקל הראש נעשה תואם ביחס לגוף והילד יכול להתחיל להרים את ראשו מעל פני המים במצב ציפה.

הפעילות הפיזית מחזקת את השרירים ואת השלד. המער' הנורולוגית מתעוררת לריכוז ולמידה וקשב. מער' הנשימה מתפתחת ומתחזקת. ההתפתחות הרגשית משתפרת ומתבגרת.

המוטוריקה העדינה השתפרה ושילוב התנועות (קורדינאציה) מאפשרת לימוד מיומנות מוטורית.

במים, רוב הפעילות החברתית נעשית דרך משחק כחוויה בין תקשורתית כשהחברים בקבוצה משמעותיים להפעלת המשחק. הילד צובר כישורים חברתיים כבסיס לחיים – מתנה לחיים!

הקבוצה מדרבנת וממריצה את החשש הפחד וההתלבטות בהתחלה, אם יש אך גם הקצב האישי של כל ילד ניתן להגעה בזמנו.

ההצלחה לתוצאות הפעולה מגיעות יחסית מהר והאושר המתפרץ מהילד מלא התרגשות ופתיחות כשהפחד נעלם בדרך חיובית ומהנה.

המים בעצמם הם מעטפת מרגיעה במגע ותחושה הגורמת לחושים להתעורר ולהכיר את הגוף.

פעילות זו הינה כלי הכנה חווייתי לכיתה א' דרך אבני הדרך מתהליך ההתפתחות.

ככל שנתחיל מגיל צעיר כך תתרום פעילות זו לילד.

בפעילות זו ההורה והילד מפתחים לעצמם דפוסי למידה ותמיכה משותפים שילוו אותם במהלך כל שנות הילדות וההתבגרות.

ילד הבטוח ביכולותיו יעשה הכול לבד כי הוא יכול ורוצה. יש להאמין להקשיב ולכבד את רצונותיו במיוחד אם הוא מצהיר אותם בגדר גבולות ברורים.

בעקביות יש להרפות לחץ. כשהילד יהיה מוכן רגשית הדברים יעשו. ההורה הקשוב מודע מאמין והסומך עם סבלנות ואהבה יגיע לחינוך הרמוני ומאוזן עם ילדו.

מאמינה בכם שתבחרו בדרך

באהבה גדולה

אורית – נעים במים