

Obdobie 4. – 6. mesiaca veku dieťaťa

Autor: Mgr. art Anna Sedláčková, ArtD

Obdobie 4. až 6. mesiaca je podľa mňa jedno z najharmonickejších období prvého roku života. Väčšina detí má už stabilizované **vitálne funkcie** ako sú trávenie, vylučovanie, ale aj vzťah k priestoru – ku gravitácii, a základné **sociálne vzťahy**, väzbu k rodičom a ostatným blízkym príbuzným.

Dieťaťko vo veku 4 - 6 mesiacov

Dieťa má často pravidelný denný režim, postupne sa **predlžuje čas aktívneho bdenia**, ako aj čas nočného spánku. Udomácnilo sa medzi svojimi a stáva sa viac a viac súčasťou rodiny so svojimi nárokmi, ale aj vkladmi do nej.

Čo je najkrajšie, dieťa nielen vníma svoje okolie, ale aktívne s ním nadväzuje kontakt. Často sa usmieva na rodičov, súrodencov, ale aj neznáme osoby, svoju pohodu a radosť **prejavuje vokalizáciou, džavotanim, smiechom** a pohybom celého tela.

V tomto období môžeme pozorovať ďalšie charakteristické rysy a preferencie dieťaťa. V porovnaní s druhým polrokom života dieťaťa je to **obdobie pomerne pokojné**. Dieťa potrebuje pre svoje záujmy relatívne malý priestor, aj keď **postieľka mu už nestačí**.

Vydávam sa do priestoru (rolovanie, pretáčanie)

Rozvíjajúce sa fyzické a psychické schopnosti umožňujú dieťaťu postupne spoznávať a ovládať stále viac a viac priestoru okolo seba. **V polohe na chrbátiku** sa naťahuje za hračkou, alebo sa hrá so svojimi vlastnými nohami.

Dieťa zažíva pri zmysluplnej pohybe veľmi príjemné pocity, ktoré dáva najavo vokalizáciou, bľabotáním, výskaním alebo smiechom. **Vedome objavuje svoje telo**, obzerá si svoje ruky, ak sa mu podarí zdvihnúť nôžky, chytá si najskôr kolienka, potom chodidlá a tie si napokon ochutná.

V minulej časti sme sa venovali konceptu stredovej osi tela ako východiska pre organizáciu pohybu a vnímania. Ak je **stredová os dobre založená** okolo tretieho mesiaca (dieťaťko je na chrbátiku s hlavičkou v strede, ručičky symetricky zdvíha a uchopuje predmety a nôžky sa pokrčené priťahujú k brušku), potom je len otázkou času, kedy **dieťaťko začne experimentovať s pretáčaním panvy** do jednej a druhej strany a postupne sa pretočí na bok a späť do stredu. To sa väčšinou deje, keď má pokrčené nohy a zdvihnuté ruky (prípadne si drží kolená alebo chodidlá).

Ak sa udomáčni v polohe na boku, natiahne sa rukou za hračkou, pri tom jemne zdvihne a natiahne hlavičku - pretočí sa na bruško.

Práve **pretočenie z chrbátika na bruško je prvým samostatným pohybom do priestoru**, ktorý nám signalizuje ďalší stupienok k samostatnosti dieťaťa.

Priestor na hranie a polohovanie

Samostatné pretočenie je dosť často prirodzeným upozornením pre rodičov, že **dieťa potrebuje hrací priestor**. Mal by byť bezpečný, aby z neho dieťaťko nespadlo, mal by byť aj dostatočne veľký, aby na ňom mohli ležať aj rodičia. Je to nielen príjemné, ale pre dieťaťko aj **veľmi motivujúce, keď rodičia vidia svet z jeho perspektívy**.

Pre rodičov je to príležitosť vyskúšať si na vlastnom tele pohyby, ktoré robí ich dieťa. Takéto miesto by malo byť v miestnosti, ktorá je centrom denného života: v kuchyni, obývačke a pod.



Malo by byť dosť priestranné na to, aby si naň mohli ľahnúť na bruško bábätko a dvaja dospelí. Je dobré, ak je chránené pred prievanom a vyteplené od zeme. **Vhodný je koberec alebo veľké puzzle kocky**, s ktorými sa dieťaťko vyhrá, keď bude staršie. Na spodnú vrstvu položte jednu alebo viac diek, ktoré môžete prať. Deky by mali byť jednofarebné, pri viacerých voľte rôzne farby. Ak sú deky rôznofarebné alebo majú našité rôzne ozdoby a hračky, **dieťa je príliš stimulované farbami a tvarmi**.

Ked' pretáčanie nejde

Všetko má svoj čas a **snaha urýchliť vývin je na škodu deťom aj rodičom**. Aj v tomto období je dobré byť dobrým pozorovateľom a naučiť sa porozumieť pohybovým prejavom vášho dieťaťa. Vo všeobecnosti **optimálny čas pre samostatné pretáčanie** je medzi štvrtým a šiestym mesiacom. Ak dieťaťko prešlo v prvých mesiacoch života **problematickými situáciami** (predčasné narodenie, ohrozené životné funkcie, hospitalizácia, silný reflux alebo kolíky), vtedy sa môže objaviť rotácia s primeraným oneskorením. Je lepšie nechať pretočenie vyzrieť, aby bolo prejavom vyzretého vnímania spolu s motorikou, ako ho fyzicky násilne stimulovať a predbiehať vyzretie vnímania. **Pohyb dieťaťa má pre neho zmysel iba v súlade s jeho zámerom**.

Traumatické situácie tiež prispievajú k určitým fyzickým prejavom, ktoré bránia plynulému vývinu jednotlivých pohybových míľnikov, ako je napríklad pretočenie. Budeme sa im venovať v nasledujúcej časti.

Ak je extenzia silnejšia ako flexia

Dosť často sa stretávame so situáciou, kedy sa pokúšame dieťaťku pomôcť do pretočenia a ono rozhodí ruky, prehne chrbátik a vráti sa späť. Toto sa môže stať v rôznych štádiách pretočenia, buď celkom na začiatku pretočenia alebo už pri dokončení z boku na bruško.

Niektoré deti sa snažia pretočiť tak, že sa prehnú dozadu ako luk. Niekedy to vidíme aj keď sa deti pretáčajú sami

Súvisí to **so zostatkovou stresovou reakciou na zmenu polohy**, ktorá sa prejaví v extenzii tela. Rada by som sa pri tejto problematike pristavila, lebo sa mi zdá **pre správne pochopenie** tohto procesu nevyhnutná.

Trochu teórie:

- *svaly na prednej strane trupu voláme **flexory** a zaoblenie chrbtice dopredu okolo pupka voláme **flexia**, tento pohyb voláme aj zbalenie.*

- svaly na zadnej strane trupu voláme **extenzory**, prehnutie - oblúk chrbtice dozadu nazývame *extenzia*, tento pohyb voláme aj *natiahnutie*.

Čo sa týka svalového vývoja, **dieťa potrebuje flexorovú polohu**, aby si vytvorilo rovnomerne vyváženú silu a koordináciu. Mozog a telo dieťaťa sú naprogramované tak, že **prvé vedomé pohyby vykonáva cez extenziu** (dvíhanie hlavičky a pod.) Prvé učenie sa pohybu súvisí s extenziou. Malý alebo väčší stres môže byť príčinou zvýšenej sily – napätia, extenzorov. V tom prípade majú flexory menšiu šancu, menej príležitostí zosilniť tak, aby udržiavali telo vo svalovej i celkovej rovnováhe. Preto, aj keď je flexia prirodzená, dieťa potrebuje v priebehu každého štádia vývoja, kedy získava nové pohybové zručnosti, **obnovovať si flexorovú silu**. V každom efektívnom pohybe sa flexorová a extenzorová sila vyvažujú.

Keď sa vrátíme k pretáčaniu, **zdvihnutie nôh a rúk aktivizuje flexory** – svaly prednej strany trupu, im pomáha pretočiť sa na bok, na boku sa oprú o chodidlo vrchnej nohy a natiahnu hlavu do priestoru (extenzia), čo spôsobí natiahnutie celého tela a pretočenie. Ak je však **natiahnutie (extenzia) príliš rýchle** a spôsobí rozhodenie ručičiek do strán, deti sa vrátia do východiskovej polohy.

Niekedy môžeme vidieť ako si deti našli rôznymi „mostíkovými“ spôsobmi stratégiu presúvania sa v priestore.

Ako môžeme pomôcť?

Líhajte si k deťom, budú sa k nám radi obracať. Dieťaťko už od tretieho mesiaca veľmi rado komunikuje s mamou, otcom alebo ďalšími členmi rodiny tvárou v tvár (en face).

Skúste si **ľahnúť vedľa dieťaťka** na jeho hracej ploche. Pozorujte, ako dieťaťko reaguje.

- Otáča k vám hlavičku a snaží sa zapojiť celé telo?
- Dvíha ruky, ťahá sa nimi za vami?
- Zdvíha nohy?
- Ak necháva nohy na podložke jemne sa mu ich dotknite a keď ich pokrčí, podoprite mu ich. Pomáha mu táto poloha v pretočení?

Možno cítite, ako sa **nohy dieťaťka zatláčajú do vašich dlaní** a ono nájde podporu k pretočeniu. Pohyb do strany nemusí byť veľký, dôležité je pre dieťa nájsť ten prvotný moment rolovania. Najmä v začiatkoch môže príliš rýchle prerolovanie nabok vyvolať úľakovú reakciu, preto odporúčam **pracovať pomaly**.

Ak sa v predchádzajúcej situácii objavovalo veľa úľaku, skúste **nasledujúcu verziu**:

Kľaknite si k nohám dieťaťa a oprite si ruky o zem. Skloňte sa nad dieťaťko, ktoré leží na chrbátiku, rozprávajte sa s ním, podoprite mu nožičky jednou rukou.

Po chvíli, keď cítite, že dieťaťko je plne zaujaté spoločnou hrou, sa trochu posuňte nabok nad ruku, ktorú máte opretú o predlaktie. Stále podopierate chodidlá dieťaťa. Dieťa sa prispôsobí vašej polohe.

Po chvíli sa opäť posuňte nižšie. Postupne pokračujte, až si ľahnete na zem vedľa vášho bábätko, stále mu podopierajte chodidlá. **Podporujte dieťaťko tým, že mu rozprávate a usmievate sa.**

Potom, ak dieťa zmena polohy nevyrušila, môžete pokračovať v rozprávaní a hraní sa na boku.



Ak ste postrehli, že dieťaťko začalo byť v určitom momente pretočenia nervóznejšie a stratilo vnútornú pohodu, ukazuje to na **momentálnu úroveň schopnosti dieťaťa** v pokoji zvládnuť pretočenie.

Pomáhajte dieťaťu **vždy iba do miesta, kde cítite odpor** alebo nepohodu. Rolovanie – pretáčanie by nemalo dieťaťu spôsobovať stres.

Ako som už niekoľkokrát spomínala, stres sa odráža v extenzii tela – prehnutia tela do luku so súčasným rozhodnutím rúk do strán. Niekedy, ak sa dieťa dostane do malého pretočenia, horná ruka (opačná ruka k smeru otočenia sa otvára do strany – dotýka podložky). To je moment, ktorý mu bráni zmeniť polohu a vracia ho späť.

Čo robiť v takomto prípade?

Ľahnite si k dieťaťku zboku a komunikujte s ním. Skontrolujte, či má dieťaťko voľné zdvihnuté nohy, najlepšie je mu podoprieť chodidlá a pomôžte mu v otočení pohybom chodidiel do smeru k vám. Robte to pomaly a stále pokojne komunikujte. Ak sa horná ruka otvorí dozadu, vložte do nej svoj prst. **Ruku mu neťahajte**, iba čakajte, čo sa bude diať. Väčšinou dieťa samo ruku prevedie pred hrudník do smeru otočenia.

Niekedy deti v **polohe na boku strácajú orientáciu** z toho dôvodu, že hlavička je veľmi vyvrátená dozadu. Je to opäť prejav dominancie extenzorovej sily. Táto poloha nie je celkom optimálna, lebo po pretočení sa dieťa väčšinou dostane do polohy s rozpaženými rukami, ktoré si nevie položiť na podložku a to je veľmi únavné. Preto **tieto deti nemusia mať radi polohu na brušku**. Rovnako záklon hlavy v rotácii z boku na brucho extrémne stimuluje vestibulárny systém. Predstavte si, že na kolotoči zakloníte hlavu. Rovnako záklon hlavy spôsobuje to, že vidíme priestor nad sebou a nie priestor na úrovni hlavy. Predstavte si, že by ste chodili po meste stále so zdvihnutou hlavou.



V takomto prípade je **dôležité stimulovať flexiu**, aby sa hlava a celá chrbtica dostala do rovnej línie. Lahnite si vedľa neho na bok a pomôžte mu s pretočením na bok, ak to nedokáže sám. Presvedčte sa, že má uvoľnené, pokrčené nohy. Ak nie, podprite mu aspoň jedno chodidlo (hornej nohy) v polohe na boku, ak má hlavičku príliš zaklonenú a nepozerať sa na vás, poštekajte ho na spodnej pere. Ak budete trpezlivý, dieťa pohne hlavou v smere podnetu a vyrovná ju do priamej línie.

Pretáčanie z bruška na chrbátik

Vedomé pretočenie z bruška na chrbátik sa **väčšinou objavuje až potom, ako sa deti naučili pretočiť z chrbátika na bruško.**

Často sa však stretávame s tým, že niektoré deti sa už pred štvrtým mesiacom pretočia z polohy na brušku na chrbátik. Je to väčšinou preto, že silnejšie extenzory prehnú chrbát vysoko do luku s hlavou mierne za osou chrbtice **a váha hlavy preváži dieťa do rotácie.** Často majú tieto deti v polohe na brušku jednu ruku vystrejšiu ako druhú a potom sa pretočia na stranu pokrčenej ruky. V prípade, že to takto vidíte u svojho dieťatka, využite rôzne **možnosti ako posilniť jeho flexiu. Sú to:** poloha kľbka, podopieranie chodidiel v polohe na chrbte, alebo dotýkanie sa spodnej pery v polohe na brušku resp. na boku.

Niektoré deti však nemajú záujem alebo **sa nevedia pretáčať z bruška na chrbátik.** Keď sa vedľa pretočiť, rýchlo sa pretočia a keď začnú byť unavené volajú na rodičov, aby pomohli. Pretáčaniu z bruška na chrbátik sa ani nevenuje rovnaká pozornosť, ako tomu opačnému pretočeniu. Ja si myslím, že **obe sú rovnako dôležité.** Pretočenie z chrbátika na bruško metaforicky reprezentuje **dosiahnutie niečoho nového** – pohyb vpred, vzrušenie, otočenie z bruška na chrbátik predstavuje návrat domov, pohyb dozadu – oddych.



Dieťa sa otočí za niečím zaujímavým na bruško, zoberie si to a potom sa otočí na chrbát a oboma rukami to preskúma. **Obe polohy**, na brušku aj na chrbátiku, **sa dopĺňajú**, každá vytvára špecifické podnety, ktoré tá opačná ponúknuť nemôže. A práve kompletne pretočenie umožňuje dieťaťu slobodnú voľbu v horizontálnej polohe a umožňuje balansovať na boku, odkiaľ sa dieťa neskôr zdvihne cez bočný sed do sedu.

Ako môžeme pomôcť

Ak je dieťaťko na brušku, **znížte sa k nemu a hlavu dajte k jeho pravému ušku**. Pokojne mu rozprávajte spievajte alebo volajte menom. Dieťa natočí hlávku v smere hlasu. Vo chvíli nasmerovania pozornosti dieťaťa do zadného priestoru mu chytíte ľavý lakeť a jemne mu rúčku posuňte pozdĺž podložky a pomôžte dokončiť pretočenie za hlasom v celom tele. Osvedčilo sa mi **dotýkať sa hlavou** a čo najväčšou plochou ruky hlavy a chrbátika dieťaťa. Skúste to aj na druhú stranu.

Inšpirácia pre rodičov

Tak ako naše dieťa, aj my sa **najviac naučíme skúšaním**. Skúste si rôzne druhy pretáčania, tak ako sme si ich popísali v tejto časti.

- Lahnite si na zem a skúste sa pretočiť z chrbta na bok a potom na brucho a ďalej cez druhý bok na chrbát. Urobte to na obe strany.
- Pozorujte, ktoré časti pretočenia vám idú ľahko a ktoré ťažko. Na ktorú stranu sa vám to robí ľahšie - ťažšie?
- Všimnite si, či máte nohy natiahnuté alebo pokrčené.
- Skúste si v polohe na chrbte pokrčiť kolená a chytiť si ich rukami. Vychýľte jedno koleno do strany a pregúľajte sa na bok. Odtiaľ pokračujte na brucho.
- Potom sa skúste pretočiť s pokrčenými, uvoľnenými nohami o 360°.
- Skúste sa pretočiť s prehnutým chrbtom (v extenzii) a so zbaleným chrbtom (vo flexii).

Rolovanie alebo pretáčanie je pre dospelých veľmi dobré cvičenie, ktoré uvoľňuje chrbticu a masíruje všetky vnútorné orgány. Odporúčam robiť každý deň.



V období druhého trimestra sa polohovanie na brušku stáva pre dieťa súčasťou aktívneho hrania. Je dôležité si uvedomiť, že počas týchto troch mesiacov sa polohovanie na brušku kvalitatívne zmení. Znamená to, že polohovanie na brušku v **4. mesiaci je na predlaktiach** s ťažiskom v oblasti spodnej časti hrudnej kosti a v **6. mesiaci sa deti väčšinou podopierajú na otvorených dlaniach s vystretými rukami** a ťažiskom pod pupkom. To znamená, že svoju váhu presúvajú viac a viac do panvy, čo neskôr vyústi do zdvihnutia panvy nad zem v polohe na štyroch. Toto je ideálna situácia.

Čo však robiť vtedy, keď naše bábätko prejavuje v polohe na brušku nevôľu a nespokojnosť?

Skôr ako začnem rozoberať situácie, kedy vzniká na brušku nepohodlie, chcem pripomenúť, že pohoda na brušku principiálne nemá byť pre dieťa nepríjemná, naopak, na brušku sa lepšie orientuje v priestore okolo seba, kontaktuje sa so zemou, od ktorej sa môže odtláčať, koncentruje sa samé na seba, objavuje svoju silu. Je to pre **dieťa fyziologická poloha**. Nemali by sme na dieťa prenášať svoje skúsenosti z cvičenia na bruchu, kedy nás bolí chrbát a ramená. Toto u dieťaťa nie je problém, ono to postupne trénuje a prirodzene posilňuje.

Pozrime sa, aké môžu byť príčiny toho, že sa dieťa na brušku necíti dobre:

- reflux
- nepríjemné vnemy v oblasti pupka – bruška,
- nevhodné používanie – nevhodná poloha, používanie tela,
- traumatizujúce zážitky spojené s prednou časťou tela napr. operačné zákroky apod.

Ak sa dieťa v polohe na brušku necíti dobre, môžeme pozorovať niekoľko vecí, ktoré nám pomôžu porozumieť situácii:

- Dieťa sa v polohe na brušku neopiera rukami o zem.
- Jedna ruka sa opiera inak ako druhá.
- Dieťa má predkolenia zdvihnuté od zeme, nekopká do podložky.
- Dieťa okolo 5 – 6. mesiaca a viac, má v polohe na brušku ruky v pästičkách.



Najčastejšou príčinou nepohody dieťaťa na brušku je to, že dieťa sa v polohe na brušku neopiera rukami o zem, ale drží polohu chrbtom. Vidíme, že hlava aj kostrč (spodná časť panvy) sú zdvihnuté a dieťa balansuje na hrudníčku.

Príčinu nepohody vám pomôže pochopiť vlastná skúsenosť.

Ak si takúto polohu sami vyskúšate, skoro zistíte, prečo tam vaše dieťaťko dlho nevydrží. Po prvé je to poloha veľmi namáhavá, po druhé nám neponúka výhľad do priestoru a preto ani žiadnu možnosť kontaktu a pozorovania, alebo aktivít.

Ak si však položíte predlaktia na zem a zatlačíte rukami do zeme, dostanete sa do príjemnejšej polohy, ruky vytvárajú symetrickú stabilitu a chrbtica nenesie až také veľké napätie, hlava sa môže začať pohybovať, pozorovať, komunikovať.

Ako pomôcť deťom opierať sa o ruky

Dotknite sa ručičiek bábätko, ak ich má pri zemi a jemne mu ich pritlačte na podložku.

V prípade, že sa neobjaví žiadna reakcia, podložte bábätko vašu ruku pod hrudníček, jemne a mätko. Hrudníček nedvíhajte, ale uvoľnite si ruku na zem a nechajte váhu hrudníka na nej spočívať.

Po chvíľke pocítite aktivitu v oblasti hrudníka ako aj uvoľnenie ramenného pletenca, opretie a odtlačenie predlaktí a rúk od podložky. Ak sú ruky stále nad podložkou, postupne sa ich dotknite.

Ak ani to nepomáha, treba sa prísť poradiť na individuálnu konzultáciu.

Ak má dieťaťko **ručičky vzadu za chrbtom**, podloženie hrudníčka je účinný spôsob, ako mu pomôcť. Táto kondícia však svedčí o nevyváženom zastúpení flexie a extenzie tela, o dominantnej extenzii a je dobré ju riešiť komplexnejšie polohovaním aj pohybom.

U niektorých detí vidíme, že **sa jedna ruka opiera inak ako druhá**. Väčšinou je jedna vystretá a druhá pokrčená. Tieto deti sa často pretáčajú najskôr z bruška na chrbátik ako z chrbátika na bruško, z dôvodu nevyváženej polohy na brušku, ktorá ich prevažuje na stranu viac pokrčenej ruky. Tieto deti majú preferenciu v používaní jednej stane tela.

Skúste podložiť dieťaťku ruku pod najvyššie miesto trupu, ktoré sa dotýka podložky a pozorujte, či mu pomáha zreorganizovať polohu. Môžete skúsiť jemne uvoľniť vystretú ručičku tak, aby boli obe pokrčené a spočívali predlaktím na podložke (jemne pokrúžte ramenom a laktom).



Niekedy naše dieťaťko ostáva stále opreté o predlaktia a nedvíha sa vyššie (okolo 5. – 6. mesiaca)

Všimnite si, či dieťaťko v polohe na brušku kopká chodidlami o podložku, alebo má nohy od kolien stále zdvihnuté.

Pri kopkaní, resp. opieraní chodidiel do podlahy dieťa zatláča a protisila prechádza celou chrbticou do hlavy a rúk, tonizuje ich a tým dieťa získava silu a priestor na vyšší zdvih hlavy a odtlačenie – dopnutie rúk.

Pomôžte dieťaťku nájsť nohami podložku. Môžete mu ich jemne priblížiť k zemi alebo môžete skúsiť podložiť pod chodidlá materiál, ktorý šušťí, vhodný je napr. mikroténový sáčok. Dieťa zistí, že kopnutím o zem sa objaví šušťavý zvuk a začne situáciu viac skúmať. V prípade, že sa dieťa zvuku ľaká, musíte hľadať iný spôsob. Nikdy nepracujeme v situácii, ktorá vyvoláva u dieťaťa strach.

Ďalším dôvodom, prečo sa deti nemôžu zdvihnúť z predlaktia vyššie, sú ruky zavreté v pästi.

Odtlačenie z ručičiek v polohe na brušku má svoju postupnosť. V prvých týždňoch a mesiacoch má dieťa hlavu položenú na zemi alebo ju zdvíha iba mierne nad zem v otočení hlavy. Ruky sú položené na zemi predlaktiami a pästičky sú opreté o malíčkové hrany.

Prvotné posilňovanie ramenného pletenca sa deje cez malíčkovú hranu k hrotu lopatky. Postupne sa prenáša opora z malíčkovej hrany smerom k palcovej hrane so súčasným otváraním dlane. Sila z palcovej hrany prechádza na prednú stranu ramenného pletenca, čo sa prejaví vo vysokom zdvihu dieťaťa nad podložku a otvoreným hrudníkom.

Preto deti, ktoré majú veľmi dlho zovreté ruky v päste majú problém zdvihnúť sa vyššie na ruky, čo sa neskôr môže prejsť v ťažkostiach pri lození po štyroch.

Hľadte dieťaťu ruky kefkou a potom mu podoprite spodnú časť hrudníčka resp. pupček. Môžete skúšať obe akcie naraz.

Vo všeobecnosti venujte otvoreniu ručičiek veľkú pozornosť. Hľadte deťom ručičky nielen kefkami, ale aj iným dotykovo rôznorodým materiálom a vnímajte ich reakcie.



Práve v období od 4. mesiaca sa deti začínajú viac zaujímať o hračky. V súčasnosti je hračiek od výmyslu sveta a predsa je veľa z nich celkom nevhodných pre malé deti.

Hračky a hry

Hračky sú aj veľmi dobrým prostriedkom, ako môžeme zistiť inklináciu k farbám, zvukom, materiálom a pod.

Keďže vnímanie dieťaťa sa rozvíja postupne je dobré hračky vyberať **jednoduché a funkčné**. Pre dieťaťko vo veku 4. – 6. mesiacov sú vhodné hračky menšie a ľahšie, aby sa im dobre držali. Vhodné sú rôzne **krúžky**, ktoré dieťaťko v tomto veku vie držať a vložiť do úst.

Môžu mať rôzne veľkosti a farby.

Ďalšou skupinou hračiek sú **hračky zvukové** a tým mám na mysli rôzne hrkálky, nie až tak hračky, ktoré natiahneme alebo stlačíme a oni hrajú. Tie sú pre väčšie deti.

Hrkálky rôznych farieb a intenzity môžu byť pre deti veľmi podnetné. Môžete vypožorovať, či ich niektorý zvuk **neľaká**. Keďže deti tejto vekovej skupiny este nevedia hračku vedome pustiť, môže sa stať, že dieťa sa vyľaká, začne mávať ručičkami, pričom sa zvuk ešte zintenzívni. Ak pozorujete, že zvuk, tvar alebo farba hračky dieťa príliš rozruší, dajte hračku preč. Môžete ju ponúknuť dieťaťu o pár mesiacov.

My dospelí sme často nadšení, aké premyslené hračky na nás číhajú v obchodoch. Na jednej jedinej hračke máme často obrovské množstvo podnetov. Plyšové zvieratko viacerých žiarivých farieb – vizuálna stimulácia, so šušťavými ušami a pískacím bruškom – sluchová stimulácia, s pevnými krúžkami na uchopenie, z ktorého každý ma iné vrúbkovanie - dotyková stimulácia.

Naše malé dieťa sa ešte nevie orientovať v takej spleti podnetov. Je preň lepšie **viacero jednoduchších hračiek**, kde môže trénovať pozorovanie jednoduchých javov a nie je neustále vyrušované ďalšími akciami hračky.

Áno, naše dieťa potrebuje vhodné podnety ale, ak ich je príliš veľa, tak si nemôže trénovať schopnosť **rozvíjania konkrétnych aktivít, zamerania pozornosti, sústredenia**.

A to je v dnešnej dobe veľmi aktuálna téma.



Pohyb s bábätkom

Ak je vaše dieťaťko v dobrej pohode, určite bude šťastné, keď si s ním zatancujete alebo sa inak pohybovo zahráte.

Ak radi tancujete, zapnite si obľúbenú hudbu, vezmite si bábätko na ruky zabalené do kľbka a tancujte – improvizujte. Rozhýbte si bruško, boky, ramená, otočenia, pohupy. S malými deťmi, ako sú tie naše je dobré sa hýbať pomaly a plynulo. Ak máte šatku alebo dobrý nosič s širokým pudlom

(Ergo, Manduca, Liliputi), môžete si rozhábať aj ruky hladkými krúživými a vlnkovými pohybmi. Príliš náhle zmeny rýchlosti alebo smeru pohybu môžu vyvolať úľakový reflex, ktorý navodí dieťaťatku stres. **Pomalý a plynulý pohyb** pripomína bábätku vnemy z obdobia v maminom brušku, čo pôsobí veľmi upokojujúco. Takýto uvoľnený pohyb poskytuje masáž vnútorným orgánom bábätku, najmä, ak využívame postupné vychyl'ovanie v rôznych smeroch.

Ak sa takémuto tancu venujeme pravidelne, po čase zistíme, že naše dieťaťatko je oveľa pevnejšie a rado sa hýbe rýchlejšie bez toho, že by sa objavoval úľak (zaťaté pästičky a rozhodené ručičky do strán), takže môžeme náš tanec spestriť rýchlejším pobehtím, otočením alebo pridupnutím. Ak radi tancujete konkrétne tanečné štýly, ktoré sú rýchle, skúste ich s bábätkom robiť v spomalenom prevedení.

Materiál pripravila Mgr. Anna Sedlačková ArtD., občianske združenie Babyfit, www.babyfit.sk
Foto: Zuzka Németh