

Vývin dieťaťa v prvom roku života je fascinujúci a práve pohyb v tomto celku hrá dôležitú úlohu. Formujú sa základné pohybové vzorce, ktoré môžu diéta ovplyvňovať po celý život. Keď porozumieeme zákonitostiam pohybu, ako aj individuálnemu pohybovému prejavu nášho dieťaťa, môžeme významne podporiť jeho vývin – a to platí pre zdravé deti aj pre deti so zdravotným postihnutím (deti so špeciálnymi potrebami). Prečo by nás mal zaujímať pohyb našich detí? O tom sme sa rozprávali so zakladatelkami občianskeho združenia Babyfit, tanečnými pedagogičkami a odborníčkami na pohyb Mgr. Art Annou Sedlačkovou, ArtD. a Mgr. Art Angelikou Kováčovou. Obe pri práci s deťmi využívajú najmä somatickú metódu Body – Mind Centering®, ktorá pomáha porozumiť, ako sa mysel' prejavuje cez telo a ako možno pohybom tela späť pôsobiť na mysel'.

A. Sedlačková: Dôležitým nástrojom našej práce je pozorovanie. Nielen dieťaťa, ale celej situácie, ktorá sa pred nami odohráva. Zvyčajne príde s dieťaťom mama, niekedy aj otec a starší súrodencovia a celá situácia nám dáva určitý obraz o tom, ako táto jednotka funguje, aké je prostredie okolo dieťaťa. Niekedy si všimneme, že matka je veľmi úzkostlivá a tam je klúč k tomu, čo následne vidíme na dieťaťi. Riešime to s rešpektom, aby mama porozumela tomu, čo sa s bábätkom deje, ale zároveň aj sama sebe. Možno sa vyskytol nejaký problém alebo tam bol tažký pôrod a stále si nesie v sebe úzkosť, ktorá cez dotyk veľmi silno rezonuje aj u dieťaťa. No a potom je



DIETĂ A POGYB ALEBO AKO PODPORIŤ ZDRAVÝ VÝVIN

Základom celej vašej práce s deťmi a rodinami je pohyb. Prečo?

A. Sedlačková: Jednoducho preto, lebo bez pohybu by sme nežili, je základom všetkého. Pohyb totiž nie je len to, čo vidíme navonok – že diéta chodí, vie si sadnúť, postaviť sa, ale aj to, čo sa deje vnútři. A práve vonkajší pohyb veľmi úzko súvisí s vnútornými pohybmi nášho tela – či sú bunky zdravé, živé, ako sa hýbu, ako prúdi naša krv a iné tekutiny, v akom stave je trávenie. Celá naša fyziológia a anatómia sú základom na pochopenie nášho vonkajšieho pohybu. Vďaka tomu môžeme pracovať úplne s každým, aj s bábätkami, o ktorých si možno myslíme, že sa ešte poriadne nehýbu, no v skutočnosti je ich pohyb bohatý. A práve cez ich vnútorný pohyb môžeme sledovať aj to, ako sa neskôr bude vyvíjať ich vonkajší pohyb.

Hovorite, že môžete pracovať aj s najmenšími deťmi. Čo presne znamená „pracovať s nimi“? Ako?

A. Sedlačková: Vychádzame z toho, že každé dieťa má záujem komunikovať s vonkajším prostredím. Takže na začiatku pozorujeme, ako komunikuje s matkou či s hračkou, čo urobí, keď niečo chce, ako to rieši, akú má straté-

giu. A keď vidíme, že dieťa má motiváciu, ale jeho stratégia nie je veľmi funkčná, tak ho podporíme v tom, aby si našlo stratégiu, ktorá by ho doviedla do cieľa. To znamená, že chce chytia hračku, ale nevie zdvihnuť ruku alebo skoordinovať oči a ruku, tak pracujeme na tom, aby dieťa v sebe objavilo, ako urobiť to, čo chce.

A. Kováčová: Zároveň pracujeme aj opačne – môže sa totiž stať, že žiadna motivácia tam z nejakého dôvodu nie je. Vtedy sa snažíme dostať dieťa do takej pohody, aby sa mohla objavíť. To je presne o tom, že vonkajší pohyb a vnútorný spolu úzko súvisia. Keď u malých detí napríklad nefunguje trávenie a bolí ich bruško, nemajú chuť naťahovať sa za hračkou. Sami vieme, že keď máme nejaké zdravotné problémy a čítame vnútornú nepohodu, nechce sa nám komunikovať s druhými, nemáme ambície robiť niečo veľké, nezaujíma nás nič naokolo, riešime len svoje vnútropis. Všetko je to o rovnováhe. Vnútorné vyvažuje vonkajšie a vonkajšie zase to vnútorné.

Mama teda príde za vami s dieťaťom a čo sa bude diať?

tu hra, v rámci ktorej už my hľadáme priamy vzťah s dieťaťom. Včleníme sa do situácie a sledujeme, ako dieťa reaguje na nás. Niekedy je to priateľstvo hned od prvej chvíle, inokedy sa dieťa ostýcha a to nám opäť veľa napovie. Učíme sa, aké dieťa je. A keď ho potom zaujímame hrou a ono sa uvoľní, môžeme už využiť svoje zručnosti a techniky, aby sme mu pomohli. Robíme to cez dotyk. Pomocou presne cieleného dotyku doplníame niečo, čo dieťa vo svojom tele až tak veľmi neprečituje. Snažíme sa pomôcť mu prečítiť to, čo ono prirodzene má, ale je to niekde zabudnuté alebo to z nejakého dôvodu nie je k dispozícii.

A. Kováčová: Naše pozorovanie je ne-hodnotiace. Nemáme pred očami dokonalú schému, čo by už dieťa malo robiť a neprovádzame ho s ňou, nehodnotíme, či je na tom dobre alebo zle. Pozeráme sa na to, ako sa dieťa hýbe, ako ho mamička drží na rukách, zdvívá z podložky, pokladá, ako sa spolu hrajú... a ako to môže ovplyvňovať pohyb dieťaťa. Tiež sa pozoráme na to, či mu vytvára podnetné prostredie na rozvoj tej-ktorej vývinovej fázy a z toho potom vyplýva naša ďalšia práca.