

S akými ťažkosťami chodia za vami rodičia najčastejšie?

A. Kováčová: To je veľmi rôzne. Niekedy prídu rodičia, ktorí majú len záujem dozvedieť sa viac o svojom dieťati, pozrieť sa na neho a jeho pohyb našimi očami. Inokedy prichádzajú s deťmi, ktoré sa narodili predčasne alebo zápasia s nejakou nepohodou – zle spinajú, majú problémy s bruškom, nevedia ležať na brušku a pani doktorka hovorí, že by mali, tak sa prídu spýtať, čo za tým môže byť a spoločne hľadáme, s čím všetkým by to mohlo súvisieť a ako to pozitívne ovplyvniť. No a potom sú tu ešte deti s rôznymi štádiami vývinového



zaostávania alebo deti, ktoré zápasia s nejakou vážnejšou diagnózou a neraz ich k nám odporučí pediater či neurológ.

Bavíme sa najmä o deťoch do prvého roku života, ale nedá mi nespýtať sa aj na staršie deti. Mnohé z nich majú napríklad problémy s nesprávnym držaním tela, trápia ich skolióza – viete pomôcť aj s tým?

A. Sedlačková: Myslíme si, že aj toto veľmi súvisí s raným vývinom. A potom je to aj civilizačná záležitosť, pretože vonkajšie prostredie

ovplyvňuje naše správanie, vrátane pohybového správania. Ak ľudia okolo mňa, najmä otec a matka, sú neustále pri počítači, aj ja potom riešim zábavu staticky. Takže aj v týchto prípadoch sa môžeme vrátiť k raným pohybovým vzorcom a posilniť to, čo tam celkom dobre nefunguje a rozbehnúť správnu motiváciu.

Keď sú deti staršie a majú problém, ktorý súvisí s raným vývinom, lebo sa u nich napríklad zafixovali zlé pohybové vzorce, dá sa to ešte zmeniť? Zoberme si napríklad dieťa, ktoré chodí tak, že špičky nôh smerujú dovnútra alebo sa príliš prehýba v driekovej oblasti...

A. Kováčová: Vždy sa môžeme minimálne pokúsiť o zmenu a odkryť to, prečo si dieťa volí nejaký návyk či polohu. Opäť sa na to pozeráme cez vývin, pretože tie mechanizmy nie sú veľmi odlišné ako pri bábätkách. Keď bábätko chce hračku a nevie sa za ňou natiahnuť, lebo nedokáže priamo zdvihnúť rúčku, tak si hľadá nejakú inú cestu. A rovnako je to u väčšieho dieťaťa. Niekomu napríklad od malička išli veci lepšie na jednu stranu ako na druhú a keď sa to ničím nevyvažovalo, nepracovalo sa s tým a zároveň kapacita tela nebola dostatočná na to, aby si vyrovňalo tieto problémy samo, mohol vzniknúť problém. V našom tele je daná snaha o rovnováhu, máme to v sebe zakódované, lebo vtedy všetko najlepšie funguje. Preto sa telo snaží vyrovnať si veľa vecí samo a treba ho len podporiť. Ak sa to nestane, čím viac potom používame ruku na jednej strane, tým bude druhá ruka slabšia a rozdiel medzi nimi bude väčší. Čiže nerovnováha narastá a potom je už čoraz ťažšie nejakú ju vyriešiť.

A. Sedlačková: Treba si ale uvedomiť aj to, že nemôžeme byť ideálni. Ideál je niečo umelo vytvorené. Každý máme svoju históriu aj svoj potenciál. Aj preto niektoré deti chodia s chodidlami viac dovnútra – z nejakého dôvodu to tam je, môže to byť aj genetika, jednoducho, toto sme my. Môžeme sa však snažiť pomôcť dieťaťu tak, že nájdeme jeho plný potenciál, čiže jeho problém sa nebude ďalej prehlbovať, ale všetko sa dostane do nejakej optimálnej polohy. Nie ideálnej, ale najlepšej možnej pre to konkrétne dieťa. Čiže nedosiahneme to, že dieťa bude zrazu špičky vytáčať smerom von, ale predsa len bude mať k dispozícii viac možností.

Dá sa povedať, čo si majú mamičky všimnúť na pohybe svojho dieťaťa?

A. Sedlačková: Pohyb treba vnímať vcelku. Nie je oddelený od života. Je prejavom toho, ako sa dieťaťko má a zároveň aj prejavom jeho charakteru. Bábätko treba dopriať veľa dotyku bez toho, aby sme sa nutne zamýšľali nad nejakými postupmi.

Skôr si hľadáme svoju cestu. Dotyk je niečo, čo dieťa malo už v brušku a dobre to poznalo. Lebo naše dieťa viedlo 9 mesiacov aktívny pohyb, pričom sa neustále dotýkalo steny maternice a zrazu je prostredie okolo neho iné. Aj dotyk je iný. Druhá vec, ktorú odporúčam, je v pokoji sa naladiť na dieťa – kto je tento malý človečik vedľa mňa, aký má charakter? Toto sa dá odčítať od malička. A keď sa nám tu vynoria nejaké otázky a chcem vedieť viac o tom, čo vidím, tak to môžem prísť skonzultovať. Ale nemusí tam hneď byť panika, že „on ešte nerobí toto a pritom už by mal...“ Myslím si, že v tomto priestore je dnes veľa nervozity a zbytočného porovnávania detí.

A. Kováčová: Okrem toho, že sa mamička naladí na dieťaťko, mala by sa naladiť aj sama na seba v role matky. Materstvo prináša nové situácie aj nové emócie. Na jednej strane je tu to, čo ja cítim, že moje dieťa potrebuje, na strane druhej mi niečo hovorí informačné zdroje – lekári, staré mamy, kamarátky a tieto veci môžu byť vo veľkom rozpore. Podporujeme mamičky v tom, aby práve svoj pocit brali ako dôležitú informáciu. Lebo keď spadneme do porovnávania sa s údajmi v nejakých tabuľkách a normách, tak sa nám môže stať, že si všimneme len to, či sa dieťa pretáča alebo nepretáča, no zároveň nám ujde veľa vecí, ktoré naše dieťaťko robí. A keď sa na pohyb pozrieme globálne, tak zistíme, ako tieto veci spolu súvisia.

Toto nám možno chýba najviac – vnímať všetky súvislosti.

A. Sedlačková: Vezmime si takú praktickú vec, akou je polohovanie dieťaťa vo všetkých štyroch polohách – na chrbátiku, brušku, pravom aj ľavom boku. Zamysleme sa, ako dieťa vníma jednotlivé polohy. Keď napríklad vidíme, že na jednom boku je mu tá poloha nepríjemná, treba sa spýtať, prečo to tak je? Čo za tým môže byť? Lebo nejaký dôvod tam isto nájdeme. No a potom je tu ešte jedna zaujímavá vec, a to sú prechody medzi jednotlivými polohami. Napríklad máme dieťa na brušku a dieťa na štyroch – ako sa dostane odtiaľ tam a zase späť? A dostane sa tam vôbec? Pri malých deťoch sú dôležité aj prechody, ktoré sa objavujú pri starostlivosti o ne. Keď dieťa prebalujem, robím to šup-šup, som pri tom rýchla alebo pomalá, dôkladná, dieťa aj pohľadkám... Lebo aj toto všetko je pohyb, ktorý sa týka dieťaťa. Akú informáciu mu dávam o jeho tele v pohybe aj pri takýchto bežných veciach? No a nakoniec tu vyvstáva ešte jedna otázka – ako sa hýbeme my, matky? Pretože aj takto prenášame informácie na dieťa. Keď sme celé napäté a stuhnuté, tak to napätie a stuhnutosť prenášame ďalej. Skúsme sa niekedy hýbať tak, ako naše dieťa. Je to len hra, no doprajme si ju, môže nám priniesť poznanie aj veľa krásneho.

Keď už spomínate polohy, čo ak dieťa v niektorej polohe plače? Dávať ho do nej aj napriek tomu alebo akceptovať jeho odmietanie a túto polohu jednoducho vynechať? Často to býva napríklad v polohe na brušku – dieťa plače, tak si mama povie, že ho tam dávať nebudeme...

A. Sedlačková: Určite treba hľadať spôsob, ako v tej polohe byť, ale bez plaču. Lebo keď dieťa na brušku plače, nemôže vnímať to, čo táto poloha ponúka celému systému a prečo je vlastne dôležitá – z bruška sa v podstate postavíme. A keď tú polohu dieťa odmieta, potom vyvstáva otázka, ako to bude ďalej riešiť. Preto treba hľadať príčinu, prečo na brušku plače a zároveň aj cestu, ako by mu tam mohlo byť príjemne. Určite by sme si nemali povedať, že na tom brušku teda nebude.

A. Kováčová: Rovnako by sme si nemali povedať ani to, že ho na bruško budeme dávať bez ohľadu na to, že tam plače, lebo je to preň dôležité... Každé dieťa má trochu iné telo, inak sa pohybuje, inak reaguje. Plač na brušku môže u detí súvisieť s rôznymi vecami, napríklad možno sa dieťa v polohe na brušku neopiera rukami o zem, balansuje na hrudníku a to je preň veľmi namáhavé... Okrem toho je dôležité vidieť aj to, čo nám poloha na brušku prináša. A síce, že nám poskytuje vnemy, ktoré neskôr potre-

bujeme pre pohyb na vyšších úrovniach – aby sme sa začali plaziť, zdvihli sa na štyri. Všetko so všetkým súvisí. A plač je pre nás indikácia, ktorú treba správne pochopiť. Niekedy totiž od mamičiek počujem, že dieťa sa na brušku nudí, je nahnevané, nechce robiť to či ono. Vidíme za tým len emočnú stránku, dokonca nejaké rebelantstvo, a to aj u bábätiok. Lenže dieťa si plačom môže len jednoducho pýtať našu pomoc, lebo niečo nedokáže zvládnuť samo. Ak mu pomôžeme, napríklad tak, že mu jemne podložíme svoju ruku pod hrudníček, zrazu môže byť všetko inak. Na vývine ma najviac fascinuje to, že je ako skladačka. Veci nie sú samostatné – dieťa nedávame na bruško len preto, aby sme nejakú strávili čas, kým ešte nesedí, ale preto, že z tejto polohy sa potom posunie ďalej. Všetko na seba nadväzuje a na konci je plný potenciál a sila zvládnuť rôzne situácie, ktoré život prináša. V dnešnej civilizovanej spoločnosti už síce nevyužívame plný potenciál nášho tela, ale stále máme silu aj schopnosť liezť do výšky, ísť do hĺbky, rolovať sa a robiť ďalšie pohyby. A všetky tieto zručnosti sa vybudujú cez maličké pohyby na ceste od ležiaceho bábätko po chodiace dieťa.

Na kurzoch, ktoré ponúkate, je zaujímavé to, že laikovi i profesionálov učíte o vývine detí práve prostredníctvom pohybu. Ako to vyzerá?

A. Sedlačková: Vývinový pohyb treba pochopiť nielen kognitívne, ale aj prostredníctvom svojho tela. Preto na kurzoch napríklad zisťujeme, čo je to rolovanie, ako sa odtláčame, aby sme porozumeli, prečo sa veci dejú a ako ich precitujeme. Potom vieme, ako to cítia naše deti, kde môžu mať problém, ako sa im dá pomôcť. Telesný prežitok nám dáva úplne inú informáciu, ako len keď sa niečo naučíme z papiera. Žiaľ, v súčasnosti málo pracujeme s prežitkom pohybu, nezamýšľame sa nad tým, čo nám dávajú receptory zvnútra, ako vnímame samotný pohyb.

Nie je to tým, že pohyb jednoducho berieme ako niečo prirodzené a keď naše dieťa nemá veľký problém, ani sa nad ním vlastne nezamýšľame?

A. Kováčová: Mne sa zdá, že od určitého veku dieťaťa sa zameriavame len na to, či vie rozoznávať farby, či už pozná písmená a čísla a veľmi chceme rozvíjať kognitívne vzdelanie, ale na pohyb zabúdame. Špecifikom nášho systému je práve hľadanie súvislostí medzi telom a myslou a nachádzanie prejavov mysle na tele a zase naopak, prejavov tela v myšli.



Telo a myseľ sú súčasťou jedného celku, nemali by sme ich oddelovať.

A. Sedlačková: Rodičia sa u lekárov stretávajú s tým, že „vaše dieťa nerobí toto... tam je silná extenzia... vysoký tonus...“ Sú to pojmy, ktoré máme stále v hlave, no nerozumieme im. Ale keď pracujeme sami so svojím telom, zrazu to cítíme a pochopíme. Keď sa napríklad odtlačíme pomocou rúk, zrazu pochopíme, že – aha, tak toto je ten tonus, takto ho cítim... A tým pádom informácia dostane konkrétny zmysel. Keď máme veľa kognitívnych informácií, nevieme sa v nich zorientovať. Ale keď si napríklad ideme zaplávať, myseľ sa vyčistí. To je jednoduchý príklad, ako neustále potrebujeme pracovať s telom, aby sme si vedeli zorganizovať myšlienky.

Azda najväčšiu pomoc potrebujú deti so špeciálnymi potrebami. Ako s nimi pracujete?

A. Kováčová: Sme súčasťou medzinárodného projektu SPARKS (*Somatic Practices, Art and Creation for Special Needs* – Somatické metódy, umenie a tvorivosť pre špeciálne potreby), ktorý sa zameriava práve na ľudí so špeciálnymi potrebami. Jeho základom je spolupráca piatich centier v Európe (Taliansko, Francúzsko, Maďarsko, Veľká Británia a SR), ktoré pracujú s prístupom Body – Mind Centering®. Vymieňame si skúsenosti a znalosti o aplikácii prístupu Body – Mind Centering® pri práci s dospelými aj deťmi so špeciálnymi potrebami. Získali sme finančnú podporu z Programu

celoživotného vzdelávania Grundtvig – Učíte sa partnerstvá, ktorá nám umožňujú vymieňať si informácie so zahraničnými partnermi a sledovať ich prácu v ich domácich podmienkach. Je to veľmi zaujímavé, lebo každý z nás pracuje trochu inak – napríklad britská organizácia robí s deťmi priamo v nemocniciach, v Maďarsku zase pracujú cez umenie, majú tanečné skupiny pre ľudí so špeciálnymi potrebami a pripravujú aj predstavenia, je to veľmi rôznorodé. No najmä je to príležitosť učiť sa a prinášať potom do našej práce niečo nové.

V názve programu je termín „somatické metódy“. Čo to znamená?

A. Sedlačková: Somatický pohyb je pohyb tvarovaný zvnútra, nie zvonku. Nepoviem si „rozpaž“ a rozpažím, ale pozorovaním rôznych procesov a nasmerovaním vnímania na určité štruktúry a vnútorné vzťahy tela sa pohyb objaví. To je základ našej práce a v tom sa odlišujeme od iných. Nepozeralme na to, že dieťa ešte nesedí. Sústreďme sa skôr na to, čo už robí a ako by sa z toho, čo robí, mohlo dostať k tomu, čo nerobí. Nejdeme do vyšších úrovní a neriešime sedy a stoje, keď ich dieťa nezvláda, ale riešime to, aby si samo dalo ruky k sebe, aby používalo rovnako dve strany, aby sa pozeralo na svoje ruky, lebo tým pádom sa môže vyvinúť základ pre ďalšie úrovne fungovania. Takto to dieťaťu dáva zmysel. Keď ho len tak posadíme, ocitne sa v situácii, ktorú nepozná a nevie, čo tam má robiť, ako sa tam dostalo. Síce časom sa možno aj takto naučí sedieť, ale už nezide samo dole, lebo je to preň veľmi znepokojujúce.

Čiže aby sme spravili krok vpred, musíme sa vrátiť o krok dozadu?

A. Sedlačková: Vo vývine je vždy krok dozadu skôr ako krok dopredu.

A. Kováčová: A opäť sa nám tu ukazuje, ako súvisia spolu telo a myseľ. Niektorí z nás sú nasmerovaní len dopredu – ideme! A vidíme to aj u malých detí, ktoré lozia, ale nesadnú si, no nie preto, že by to nevedeli, ale akoby nemali na to čas, stále ich čosi ťenie dopredu. Prítahuje ich hračka, ale keď ju dosiahnu, už si nevedia dopriať to, že si s ňou sadnú, obzrú si ju, užijú si to, čo dosiahli. A to je škoda. V živote totiž potrebujeme ísť aj dozadu, odstúpiť trošku, aby sa nám ukázal celý obraz.

Monika Bothová

