

## Prvé tri mesiace - 1. časť

Prvé tri mesiace majú v živote dieťaťa výnimočné postavenie. Dieťa nadväzuje vzťah s rodičmi a s okolitým svetom, učí sa základným procesom, ako spať, tráviť a vylučovať. Je dobré, ak v tomto období čo najviac prispôbujeme rytmus a priebeh našich dní potrebám bábätká. Sledujme, ako prechádza z bdenia do spánku, z hladu do nasýtenia, z pokojného bdenia a záujmu k príliš veľkému rozrušeniu.

Ak pozorujeme veľké extrémny v prechodoch medzi bdením a spánkom, signalizuje to, že nervový systém dieťaťa sa nevie plynule prispôbovať signálom z vnútorného a vonkajšieho prostredia. Inými slovami, podnetov obklopujúcich dieťa je príliš veľa, a ono ich nevie adekvátne spracovať.

Príkladom je situácia, kedy sa dieťa upokojí iba pri určitom druhu vonkajšieho stimulu, napríklad keď ho vozíme v aute, v kočíku a pod.

## Aktívne a pasívne bdenie

V tomto prvom období života väčšinou dieťa bdie iba krátke časové úseky. V čase bdenia je dobré sa s ním hrať, čo v tomto veku znamená najmä dotýkať sa ho, rozprávať mu a využívať najmä kontakt očí.

Ale aj v čase bdenia bude často jeho pozornosť nasmerovaná dovnútra. Je dôležité pozorovať rytmus pozornosti dieťaťa, rozlišovať chvíle kedy je aktívne bdelé a pozoruje vonkajšie prostredie, to je najlepší čas na spoločné „hranie“ a kedy je síce bdelé ale jeho pozornosť je nasmerovaná dovnútra. Vtedy je najlepšie dieťa nerušiť. Táto oddychová fáza môže prejsť opäť do aktívnejšieho bdenia alebo do aktívneho odpočinku – spánku. Necitlivý prístup k rytmu vonkajšieho a vnútorného zamerania dieťaťa, môže u dieťaťa narušiť prirodzenú schopnosť modulácie jeho vnútorných potrieb (spánok, príjem potravy, vylučovanie a pod.).

## Vonkajšie a vnútorné zameranie<sup>1</sup>

Okolo tretieho mesiaca sa pozornosť dieťaťa začína prenášať častejšie von, do najbližšieho okolia. V tomto období sa objavuje prvý úsmev, ktorý dáva našej spoločnej komunikácii celkom iný rozmer.

Väčšina detí v treťom mesiaci ľahšie drží hlavičku, tvár začína nadobúdať jasnejšie črty a v pohľade môžeme rozpoznať určitý zámer.

Toto obdobie môže byť vhodné na postupne zavádzanie určitých pravidiel, ktoré sa môžu týkať frekvencie jedenia, spania a bdenia a pod.<sup>2</sup>

Ale práve v tomto období je veľmi dôležité sledovať správanie dieťaťa a odhaliť kľúče k porozumeniu toho, čo prežíva. Mám na mysli ochranu dieťaťa pred väčším množstvom podnetov aké je pre neho príjemné. Ak sa nám podarí vysledovať chvíľu, kedy sa dieťa potrebuje otočiť od podnetov a odpočinúť si a my mu to doprajeme, sme na najlepšej ceste k tomu, aby sme podporili jeho vlastnú reguláciu aktivity a odpočinku.

<sup>1</sup>Vnútorné zameranie – pozornosť obrátená dovnútra do vnútorného prostredia, vnímanie a precíťovanie seba samého.

Vonkajšie zameranie – pozornosť zameraná na vonkajšie prostredie, vnímanie a interakcia s okolím.

<sup>2</sup> Časovanie pravidelnosti v denných činnostiach je u detí veľmi individuálne. Niektoré majú pravidelný rytmus viac menej od narodenia, niektoré sa prispôbia rytmu až v druhej polovici prvého roku.

## Rozlišovanie toho, čo sme my a čo nie sme my

Vývin v prvom roku života môžeme vnímať aj ako proces stelesňovania, čo je spôsob osamostatňovania, oddeľovania. Je to precíťovanie síl v našom tele. Ale pre to aby sme mohli sami seba stelesniť, potrebujeme poznať to, čo nie sme my. Je to vzťah.

Predstavme si malé bábätko okolo 1 - 2 mesiacov ako kopká nožičkami a máva ručičkami. Niekedy si nahodne buchne do nosa, niekedy do hračky alebo do postieľky. Takto to ide deň za dňom, až kým si jedného dňa nevšimneme, že si dieťaťko obzerá svoju ruku. Tu sa udiala tá zmena, že dieťa poznáva, že ten pohybujúci sa predmet prináleží k nemu, môže ho ovládať, že je to jeho ruka. Ak sa tento základný proces neodohrá, dieťa resp. dospelí nevie rozlíšiť hranicu medzi sebou a okolitým prostredím (na fyzickej aj psychickej úrovni).

## Zmysly a ich úloha vo vývine

Vzťah s okolitým svetom nadväzujeme prostredníctvom zmyslov. Vývin zmyslov postupuje od zmyslov vnímajúcich vnútornejšie podnety k vonkajším. Postupnosť je nasledovná: dotyk - hmat, pohyb, čuch, chuť, sluch a zrak.

Keď sa vrátíme k príkladu s rukou, je to najskôr dotyk ruky o ústa, pohyb ruky, jej vôňa a chuť a nakoniec vizuálny vnem ruky, ktorý dá celkový obraz mojej ruky.

Využitím postupnosti vývinu zmyslov môžeme podporiť moduláciu vonkajšieho a vnútorného zamerania. Zrakové vnemy sú v našom civilizovanom svete od malička u detí mimoriadne stimulované, čo spôsobuje nasmerovanie pozornosti smerom von. Preto dotyk a pohyb (ale aj čuch, chuť a sluch) môžu u detí vzbudiť záujem o precíťovanie vlastného tela cez príjemné pocity, s čím súvisí tréning pozornosti na vlastné telo, na seba, čo je základom pozornosti aj vo vzťahu k vonkajšiemu prostrediu.

Pri narodení a v prvých mesiacoch po na rodení dieťa využíva na komunikáciu s prostredím najmä rannejšie zmysly, ktoré mu poskytovali informácie ešte v maternici, dotyk (hmat a pohyb), čuch a chuť, ktoré sú maximálne aktívne hneď po narodení, aby dieťa mohlo prijímať potravu. Prostredníctvom týchto zmyslov ako aj sluchu rozoznáva svoje prostredie, svoju rodinu. Pozná vôňu mamy, pozná rytmus a tempo jej pohybu, pozná jej hlas ale aj hlasy ostatných členov rodiny, ktoré počulo v maternici. Myslím si, že pre rodičov je veľmi dobré sa vrátiť k vnímaniu cez dotyk, pohyb, čuch, chuť a zvuky aby sa mohli so svojim bábätkom dorozumieť. Môžu sa navzájom masírovať, pohojdávať sa na fitlopte, vychutnávať vôňu a chuť jedla a radosť zo zvučania a spievania. Tak sa priblížime spôsobu ako vnímajú svet naše malinké bábätká.

Skúste si toto jednoduché cvičenie, aby ste sa naučili pozorovať svoje vnímanie a vnímanie svojho bábätká.

- V teplej miestnosti dajte bábätku dolu plienky a nechajte mu aj holé chodidielka. Všimnite si, ako dáva najavo zmenu. Pohybuje sa aktívnejšie ale je pokojné alebo znepokojené?
- Ak je pokojné, položte mu svoju dlaň na oblasť pupčeka. Predtým si ju môžete zahriať a scitlivieť. Skľudnilo sa alebo znervóznelo? Pozorujte ako dieťa zaznamenalo dotyk vašej ruky na pupčeku. Spomalil sa pohyb, zrýchlil, dieťaťko sa skľudnilo alebo znepokojilo?
- Ak je dieťa pokojné precíťte ako vy vnímate dotyk dieťaťka. Cítite ho na dlani, alebo pocit prechádza hlbšie k stredu tela. Je to pre vás príjemný pocit, alebo znepokojivý?
- Skúste zamerať pozornosť na dýchanie bábätká, na to, ako vám jeho zdvíhajúci sa a klesajúci hrudníček hýbe rukou a prenáša sa tak aj ďalej do vášho tela.

- Ak je dieťa stále pokojné skúste zamerať pozornosť na vlastné dýchanie. Môžete si predstaviť, ako váš dych prechádza cez vašu dlaň až na bruško vášho bábätka a dych vášho bábätka prechádza cez vašu dlaň do vášho tela.
- Ako sa cítite?
- Ako prejavuje svoje pocity vaše bábätko?

Ak dieťaťko znepokojnalo nenechajte sa odradiť a skúšajte toto cvičenie častejšie, aj deti potrebujú na učenie čas. Možno po prvý raz to bolo naňho priveľa alebo naopak mama nebola celkom pokojná. Určite ste si všimli, že naše rozpoloženie sa okamžite odrazí na reakciách a nálade dieťaťa.

Skúšajte toto jednoduché cvičenie pravidelne (najlepšie raz denne) a pozorujte, čo sa bude meniť vo vnímaní a prejavoch vás oboch.

Ak pocítite nepohodu vy alebo bábätko, prestante.

Budem rada, ak budete mať chuť sa so svojim skúmaním podeliť. Napíšte mi na adresu [anka@babyfit.sk](mailto:anka@babyfit.sk)

**Pri dotýkaní sa súčasne dotýkame a sme dotýkaní.**

**Nechajme sa dotýkať našimi deťmi.**