

AKO SA VYVÍJA DIEŤA ⑧

ZAHRÁME SA NA BÁBÄTKO

Mnohé maminy to poznajú. Radosť z otehotnenia a očakávania nového človeka narušia komplikácie. Niekedy už počas tehotenstva, niekedy počas pôrodu, niekedy až v prvých mesiacoch lekári zvažujú, začnú pohmkávať a vypytovať sa. Hneď je vám jasné, že niečo nebeží podľa plánu. U niektorých detí sú problémy počas celého detstva, u niektorých sa plne prejavia až po nástupe do školy.

Všetky nepriaznivé okolnosti, ako sú ochorenia počas tehotenstva u matky, rizikové tehotenstvo, príliš veľa alebo málo plodovej vody, predčasný pôrod, intervencie počas pôrodu (vyvolávanie, cisársky rez, kliešťový pôrod, vákuová extrakcia), príliš dlhý pôrod, potreba oživovania, novorodenecká žltáčka či iné ochorenia v prvých mesiacoch môžu (našťastie vieme, že aj nemusia ☺) negatívne ovplyvniť vývin dieťaťa.

BABI, PŠŠŠT!

Neurofyziologický vývin prebieha od počatia intenzívne a nepriaznivé okolnosti môžu spôsobiť, že sa niektoré jeho etapy neodohrajú tak, ako by sa mali. Zvládnutie jednej časti otvára možnosti k druhej, až kým nie sú základné trate, ktoré prepájajú telo a mozog a jednotlivé časti mozgu položené. Po 3 a pol roku je už len málo možností nepresne zapojené a uložené „trate“ prebudovať. Ak sa u dieťaťa v staršom veku objavujú reakcie, ktoré by už nemali byť a chýbajú tie, ktoré vzhľadom na vek očakávame, hovoríme o nesprávnom vývine reflexov.

Dieťa sa rodí s určitou skupinou novorodeneckých (primitívnych) reflexov, ktoré majú svoje úlohy vo vymedzenom čase. Keď ich splnia úplne, ich činnosť sa utlmí. Už nie sú potrebné. Čakajú v zálohe, ak by sa nám stalo niečo zlé, znova sú pripravené aktivovať sa a napomáhať. Utlmenie ich činnosti otvára možnosti pre plné rozvinutie novších a zrelejších (posturálnych) reflexov, ktoré zostávajú prítomné počas celého zdravého dospelého života. Pomáhajú nám koordinovať telo, udržiavať rovnováhu, kontrolovať zrakové funkcie a súvisia so správnou činnosťou mnohých ďalších funkcií.



Keď sa vývin reflexov niekde zasekne či spomalí, ďalšie etapy (reflexy) sa nemôžu úplne „otvoriť“ a nesplnia všetko to, čo by mali. Keďže majú ešte nedokončené úlohy, odmietajú v pravý čas „odísť“. Do nejakej miery ostávajú zachované a pripomínajú starých ľudí, ktorí si stále opakujú to svoje bez ohľadu na okolnosti. Žijú v presvedčení, že pomáhajú, ale svojím rozprávaním narušujú jemnú komunikáciu v rámci mozgu a medzi mozgom a telom. Ich „rady“ sú zastarané. Hodili sa pre ležiacu bábätko, ale pre behajúce dieťa sú nevhodné. Okrem toho, že zle radia, bránia „mladším a šikovnejším“ (posturálnym reflexom) v plnom nástupe a rozvoji. Nevhodné rady a zabránenie ďalšiemu rozvoju navonok vidíme ako nemotornosť, nešikovnosť, nepozornosť, hyperaktivitu, oneskorený vývin reči, precitlivosť na podnety, emocionálnu dráždivosť alebo labilitu. Dieťa je niekedy už na prvý pohľad iné, čudné alebo až neznesiteľné. Niekedy je „v podstate“ v pohode a naozajstné problémy začnú až v škole, kde nie je schopné zvládnuť nároky. Také dieťa, my od školsťva a tí od zdravotníctva, označujeme ako nezrelé.

MAMI, NELEŽ!

Všetko v prírode je v pohybe. Dokonca aj taká hmota, ktorá sa javí ako úplne nehybná, je vlastne šíalený pohyb drobných častíc vo veľkom prázdne. Pohyb je nevyhnutná ingrediencia aj vo vývine dieťaťa. Zdravé malé dieťa je permanentne v pohybe. Čím je staršie, tým je menej kinetické, lebo dozrievanie postupuje, tréning sa stáva sofistikovanejším a „veľký pohyb“ už nie je nevy-

dieťaťko sa v brušku len tak pasívne vznáša a hýbe sa, len keď sa mu chce? Omyl. Každý pohyb matky vyvolá protipohyb embrya. Dieťaťko musí zaregovať a spracovať zmenu. Jeho rozvíjajúci sa nervový systém má nový stimul. Okrem toho začínajú byť aktívne novorodenecké reflexy, ktoré „provokujú“ dieťa na pohyb. Všetky tieto pohyby pomáhajú budovať a kvalitne rozvíjať nervový systém. Každá práca sa počíta.

Pri optimálnom vývine sú pri pôrode plne rozvinuté novorodenecké reflexy. Vďaka nim dieťa aktívne spolupracuje pri pôrode. Pri prechode pôrodnými cestami sa silne aktivuje asymetricko-tonický labyrintový reflex (ten šermiarsky), spinálny Galantov reflex. Oba aktivujú rôzne časti tela, na strieďačku napínajú a uvoľňujú veľké svalové skupiny. Dieťa sa vlastne počas pôrodu „vysťroubuje“ z pôrodných ciest. Pri veľkom finále záklon hlavičky pri vystúpení z pôrodných ciest zabezpečí aktiváciu tonického labyrintového reflexu, ten napnutie celého tela a dieťa von ľahko vyklzne. Ak reflexy nie sú dostatočne rozvinuté a pripravené, spolupráca dieťaťka je slabá a pôrod sa môže vďaka tomu predĺžiť.

hnutný. Zo začiatku sa teda budovanie a rozvoj nervového systému pevne spája s pohybom.

Napríklad taký pohyb tehotnej maminy. Nie je dobrý len pre jej zdravie a psychickú pohodu, ale pomáha vývinu mozgu dieťaťka. Boli ste doteraz v tom, že

Z klinických pozorovaní a výskumov vyplýva, že normálny fyziologický pôrod má svoju úlohu vo vývine reflexov. Pôrodné cesty špecificky pôsobia na telo dieťaťka a tým ho stimulujú. Platí, že čím viac stimulácie, tým viac práce reflex vykoná a tým viac je „ochotný“ v pravý čas ustúpiť so scény.

Možno bude pre niekoho zaujímavé, že anglická organizácia INPP Chester, ktorá sa venuje výskumu a terapii reflexov, pred pár rokmi pridala do dotazníka

mapujúceho možné komplikácie, ktoré by mohli predznamenať nesprávny vývin reflexov, aj otázku o umelom oplodnení. Vychádzali zo svojich skúseností, keď k nim od istého času začalo prichádzať viac detí, ktoré boli počaté práve umelým oplodnením. Nemyslím, že by sme mali umelé oplodnenie zatradiť. Avšak je to pripomenka, že prírodu možno len ťažko úplne verne nahradiť.

POHYB A ZASE POHYB

Pohyb je dôležitým faktorom aj po narodení. Dieťa sa neustále hýbe, lebo trénuje nervové prepojenia a ich funkcionality. Všetky vnútorné alebo vonkajšie okolnosti, ktoré obmedzujú dieťa v pohybe, ho oberajú o vzácne hodiny tréningu. Ak má jemné vyladovanie neurologickej komunikácie medzi zmyslami a mozgom, medzi mozgom a výkonovou časťou (telo, ruky, nohy, oči, ústa) „výpadky“, tak sa to odrazí aj na kvalite a presnosti jednotlivých funkcií u dieťaťa.

Aj keď každé dieťa je originál, vo všeobecnosti môžeme povedať: čím menšia komplikácia a čím neskôr sa vo vývine stala, tým viac je dieťa „otvorené“ možnosti, že dozrievanie dobehne. Predpoved: z toho vyrastie, má šancu naplniť sa ak.... Ak netrávi čas v prvých mesiacoch po narodení v ležadlách, vajíčkach, hopsadlách, chodílkach a sit-up pomôckach. Máte niečo také doma? Nekompromisne to vyhodte do smetí. Náručie a rovná podložka sú miesta, kde sa má dieťa nachádzať. Všetko, čo obmedzuje pohyb, obmedzuje aj vývin dieťaťa. Taktiež ak v batolacom a predškolskom veku dieťa trávi čas s tabletom, pri televízore alebo má hyperprotektívnych rodičov, ktorí ho „zachráni“ pred každou preliezačkou, stromom či múrikom.



Fisher-Price®

Nové objavy
na každom
rohu!



Psíkovo stolček Smart Stages™

Vydajte sa do ZOO, urobte si výlet na farmu, na trh alebo navštívte Psíka u neho doma! Detským telefónom „zavolajte“ Psíkovi, alebo jeho Sestričke. Nechýbajú posuvné, ani otočné hračky! Hračka hovorí po slovensky a anglicky.

Vek: od 6 mesiacov



fisher-price.sk

Dieťa prirodzene vždy pre seba hľadá riešenia. Nezrelé deti možno často identifikovať na prvý pohľad. Nedajú sa zastaviť. Ich mozog im napovedá: nestoj, máš resty, tak *makaj*. Dostatok príležitostí na pohyb nie je dobrý len pre zdravie, imunitu a pohodu dieťaťa, ale podporuje aj dozrievanie na neurofyziologickej úrovni. Niekedy ani dostatok pohybu „neprebije“ nezrelosť, ale stále má svoje nezastupiteľné miesto. Pomáha dieťaťu pracovať na schopnostiach a fintať, ako prekonať či obísť nežiaduce „intervencie“ stále aktívnych, ale zastaraných reflexov. Vychovávať takéto dieťa je únavné a náročné. Viem. Ale chvíľky pokoja s tabletom sa vypomstia neskôr, keď budete chodiť na predvolania do školy, intervencie do poradní a vyšetrenia k najrôznejším odborníkom častejšie ako v detstve na klavír.

V každom prípade môžeme povedať, že fyzickej aktivity, ak ju iniciuje dieťa a nie ambícia rodiča, nie je nikdy dost. V tomto zmysle krúžky ako futbal, atletika či hokej nie sú veľmi efektívne. Niečo ako gymnastické rozvojové cvičenia, kde ide o množstvo rozmanitých aktivít stimulujúcich koordináciu a rovnováhu, sú výborné. Obyčajné bežné ihrisko s preliezačkami, hojdačkami, kolotočmi, prekážková dráha v prírode, lezenie na stromy, ploty, staré dobré prašiaky sú perfektné tiež. Že sa na to nemôžete pozerať? Tu by mali nastúpiť chlapi. Sú menej úzkostní a vedia byť veľmi tvoriví. Drobné zranenia, ak nezastavia vaše dieťa, neriešte. Tu sa riešia vážnejšie veci.

KEĎ TO NEJDE, TAK TO NEJDE

Stáva sa, že vývin reflexov je narušený hlbšie. Ani dostatok pohybu nespôsobí zásadné zlepšenie. Prípadne sa mu dieťa vyhýba, lebo podvedome vie, že na svoje telo sa nemôže úplne spoľahnúť alebo s ním nie je v dobrom kontakte. Nemá svoj pohyb úplne pod kontrolou a strach ho chráni pred zranením. Dieťa je akoby zakliate v časovej slučke. Telo rastie a starne, ale hlava mentálne zaostáva ďaleko za ním. V predchádzajúcich častiach sme opísali jednotlivé reflexy, ich úlohy a aj spôsoby, ako môžu deťom komplikovať život. Nesprávna činnosť reflexov vyvoláva ťažkosť vo všetkých oblastiach. Ovplyvňuje správanie i prežívanie. Výrazne narúša poznávací procesy teda učenie a komplikuje sociálne vzťahy a spája sa s niektorými zdravotnými problémami.

Nesprávne fungujúce reflexy sa často diagnostikujú u detí s rôznymi poruchami. Diagnózy ako sú poruchy autistického spektra, vývinu reči (dysfázia), motorického vývinu (dyspraxia), tzv. poruchy učenia (dyslexia, dysgrafia, dysortografia, dyskalkúlia), pozornosti (ADHD, ADD) a správania sa sčasti prekrývajú a väčšina detí má diagnostikované viaceré súčasne. Značná časť rôznych prejavov týchto porúch je dôsledkom nezrelého neurofyziologického fungovania a pre dieťa predstavuje veľkú životnú záťaž.

Pretrvávajúce novorodenecké reflexy spomaľujú, obmedzujú, v závažnejších prípadoch až blokujú dozrievanie centrálnej nervovej sústavy. Ak bol vývin v ranom veku narušený hlbšie, dieťa z nezrelosti nevyrastie. Výskumy ukazujú, že pretrvávajúce novorodenecké a nezvinuté posturálne reflexy sprevádzajú človeka aj v dospelosti. Okrem toho sa, po dvadsiatich rokoch výskumu to snáď môžeme povedať, hodnoverne preukázalo, že tento stav nesie v sebe povážlivé riziko rozvinutia psychiatrickej poruchy (predovšetkým schizofrenie) v mladistvom alebo dospelom veku.

DRUHÁ ŠANCA

V anglickom Inštitúte neurofyziologickej psychológie (INPP) už niekoľko desaťročí vyvíjajú a testujú terapeutické postupy, ktorých cieľom je zmierniť alebo odstrániť blokovanie vývinu, aby malo dozrievanie šancu. Terapia spočíva v niekoľkominútovom dennom cvičení počas niekoľkých mesiacov, najviac však rok a pol. Počas terapie sa dieťa cvičeniami vývinovo vracia na začiatok, ešte do obdobia tehoten-

stva, keď sa novorodenecké reflexy začali vyvíjať. Cviky sú fyzicky nenáročné a napodobňujú pohyby, ktoré dieťa prirodzene robí. Mozog takto dostáva druhú šancu, zopakovať zanedbané vývinové etapy. Zdá sa to ako veľmi dlhé obdobie, ale stimulácia musí byť postupná a nervová sústava potrebuje dostatok času na vykonanie zmien.

Pred nástupom do INPP programu dieťa prejde komplexnou diagnostikou, s rodičom sa vykoná podrobný rozhovor o detailoch z obdobia tehotenstva, pôrodu, o ranom vývine, zdravotných problémoch a aktuálnych prejavoch. Samozrejme, že terapia nie je vhodná pre všetky deti a ani nelieči autizmus. Dieťa pokračuje len vtedy, ak sa zistí, že jeho/jej problémy vyplývajú z neurofyziologických príčin. Očakávané zmeny sú pri tých symptómoch, ktoré vyplývali z týchto príčin.

Ak je to vhodné, dieťa nastúpi do terapeutického programu a domov odchádza s jedným až dvomi cvikmi. Po 6 až 8 týždňoch sa na kontrolnom stretnutí opakuje časť diagnostiky a na základe aktuálnych výsledkov sa cviky upravujú alebo sa vymenia za nové.

Terapia u dospelých je možná, ale prináša isté ťažkosti. U dospelého človeka sa za tie roky nazbieralo veľa bolestivých emocionálnych zážitkov v súvislosti s nedostatočným fungovaním. Vtedy je namieste spolupracovať so psychológom alebo psychoterapeutom, ktorý bude pomáhať spracovávať vyplavené spomienky a emócie. Ak sa vám zdá, že vaše dieťa by mohlo byť kandidátom na tento druh terapie, nájdite si terapeuta na stránke www.inpp.cz v časti Zoznam INPP certifikovaných odborníkov. Začať v detskom veku je oveľa jednoduchšie. Pamätajte, že čím skôr sa začne, tým menej problémov sa na dieťa neskôr nabalí.

Mgr. Viera Lutherová
Balans – poradňa zdravého vývinu

