



# NEPRESKOČTE LOZENIE

**Ak dieťa nelozí, môže to ovplyvniť jeho ďalší vývin. Je lepšie, ak týmto motorickým milníkom prirodzene prejde. Prečo?**

Lozenie po štyroch slúži dieťaťu na posilňovanie, štrukturalizáciu a organizáciu prepojení v mozgu na základe jeho interakcie s okolím. Napriek tomu, že sa dieťa učí v každej etape svojho vývinu, je oveľa účinnejšie, ak sa tak deje v súlade s jeho neurologickou „pripravenosťou“. Tým chcem povedať, že nie je vhodné, ak mamičky detailne lipnú na vývinových tabuľkách alebo porovnávajú deti medzi sebou, aj keď sú narodené približne v rovnakom období. Vývin je jedinečnou a individuálnou záležitosťou, ktorú treba plne rešpektovať a prijať aj mierne odchýlky. Dôležité je presmerovať svoju pozornosť na hľadanie vhodných stimulov.

**Aké sú benefity lozenia?**

Prináša viaceré významné benefity, pretože otvára dieťaťu „dvere“ na ceste z horizontálnej do vertikálnej polohy. Dieťa sa tak ocitá v novej pohybovej perspektíve vo vzťahu k zemskej gravitácii, získava skúsenosti o polohe svojho tela v priestore, posilňuje koordináčne schopnosti aj raný tréning oko-ruka, to, čo vidí, začína zjednocovať do celku. Táto fáza vývinu napomáha dozrievaniu pohybových a úchopových reflexov. Posilňuje chrbtové a brušné svaly, paže a svaly krku, čím sa posilňuje celý svalový korzet, ktorý je nevyhnutný pre nastupujúcu vzpriamenú chôdzu. Na všetkých týchto aspektoch sa podieľajú primitívne novorodenecké reflexy, ktorých prítomnosť a dozrievanie musíme vnímať s plnou vážnosťou.

**Ak teda dieťa nelozí, môže to mať viaceré príčiny.**

Buď ešte nedozrelo do tejto fázy a nie je na ňu motoricky pripravené alebo má nedostatočne rozvinutý svalový tonus, nespôsobujú hemisféry, nedozrievajú mu primárne reflexy alebo má málo podnetné prostredie. Motivovať ho môžeme prostredníctvom hry. Ak nie je dostatočne pohybovo pripravené, môžeme ho podporiť striedanim polohy na brušku a chrbte napríklad hrou na chrobáčka, kedy ho prevraciame na obe strany, pri ktorom sa zapájajú jednotlivé svalové skupiny a osovú nastavenie chrbtice. Polohovanie na obe strany súvisí aj s vývojom rovnováhy a zabezpečuje mu stimuláciu vestibulárneho aparátu. Tiež aktivity podporujúce horizontálny a vertikálny pohyb, nakláňanie dieťaťa, hra na kolotoč, kedy ho chytíme za ruky a točíme sa s ním, alebo si ľahneme na chrbát a chytíme ho oboma rukami okolo pásu a „lietame“ v priestore. Vhodné je dieťa položiť dole bruškom na väčšiu loptu a hojdať ho dopredu a dozadu, pričom sa snaží chytiť hračku a vyrovnáva svoje pohyby. Plávanie je ďalším vynikajúcim spôsobom, pri ktorom si môže vychutnať voľný pohyb vo vode, ktorá zmierňuje zemskú príťažlivosť. Niektoré deti istý pohyb neznesú, preto musí byť rodič vnímavý a pozorovať každú reakciu na novú aktivitu či cvičenie.

**Mnohé deti nelozia, ale plazia sa. Je to v poriadku?**

Obe fázy vývinu sú pre dieťa dôležité, nakoľko majú spoločného menovateľa, ktorým je krížový pohybový vzorec. V praxi

PREČO JE TENTO STUPEŇ VÝVOJA TAKÝ DÔLEŽITÝ A ČO SA STANE, AK HO DIEŤA „PRESKOČÍ“? AKO DIEŤA PODPORIŤ AKTIVITAMI A HROU, ABY SA SPRÁVNE VYVÍJALO?

sa mi často stáva, že pri rozhovore rodičia uvádzajú, že ich dieťa prešlo vývinovou fázou „vojenského plazenia“, aj lozilo. No napriek tomu, keď dieťa poprosím, aby mi predviedlo spomínaný pohybový vzorec, je osvojený nesprávne. Nie vždy ide o krížové pohyby. Niekedy sa deti plazia iba so zapojením hornej polovice tela a dolnú nepoužívajú alebo zapájajú iba jednu stranu tela. Lozenie býva nekoordinované, nie je plynulé, deti dvíhajú nohy od kolien hore. Preto je nevyhnutné pri „tréningu“ vytvoriť optimálne podmienky pre samotný pohyb dieťaťa. Ideálne je, ak máte doma na podlahe koberec alebo zabezpečíte, aby sa dieťaťu na podlahe nešmykalo (protišmykové ponožky, pančuchy s protišmykovými gumami aj na kolenách). „Syndróm plávajúcej podlahy“ spôsobuje, že dieťa nemá stabilnú základňu pre lozenie, osvojenie správneho krížového vzorca, chodidla sa šmykajú, čo spôsobuje ťažkosti s odrážaním chodidla a potlačením plantárneho reflexu.

**Jednou z úloh detstva je vybudovať spojenia v mozgu, ich súčasťou je aj prepojenie oboch hemisfér. Ruka v ruke sa súběžne s psychomotorickým vývinom dieťaťa vyvíja aj lateralizácia.**

Viacere odborné štúdie sa zhodujú v tom, že je lepšie, keď je jedna hemisféra dominantná a má prevahu nad tou druhou. Ide o prednostné používanie jedného z párových orgánov (ruky a nohy tzv. motorická lateralita, oka a ucha tzv. senzorická lateralita). Ľudský mozog je za týchto podmienok organizovanejší a schopný efektívnejšie spracovávať a vyhodnotiť informácie, ktoré k nemu prichádzajú.



ODBORNÍK  
**Mama**  
aja

PaedDr. Jaroslava Barčíková  
špeciálna pedagogička,  
neurovývinová terapeutka INPP  
Diagnostické a terapeutické  
centrum Euspe v Žiline  
www.euspe.sk

Okolo 4. mesiaca dieťa využíva obidve ruky vyrovnané. Na začiatku 7. mesiaca pomaly dochádza k asymetrickému používaniu. Postupne sa dieťa v období mladšieho školského veku „vyhraňuje“ a funkčne by sa mala lateralita ustáliť do 8. roka života. Ak sa dieťa pred nástupom do školy nevyhraňuje

a neuprednostňuje pri činnostiach konkrétnu hornú alebo dolnú končatinu, môžeme dozrievanie stimulovať aktivitami, ktoré umožňujú spoluprácu mozgových hemisfér.

Je dôležité ponechať mu priestor, aby si samo vybralo, napr. ktorou rukou uchopí predmet, ktorou nohou kopne do lopty, aké oko uprednostní pri pozieraní do kaleidoskopu, prípadne ktoré ucho preferuje pri hre na telefón.

**Sú deti, ktoré „preskočili“ fázu lozenia, a predsa sa naučili chodiť. Aké dôsledky to môže zanechať v ich ďalšom vývine?**

Viacere štúdie preukázali, že vynechanie tejto fázy môže byť prediktorom budúcich problémov pri vzdelávaní. Nelozenie sa môže odradiť aj v poruche svalových reťazcov, zakrivení chrbtice, nerovnomerne rozloženom svalovom tonuse, čo má za následok chybné držanie tela.

## AKTIVITY NA PREPOJENIE OBOCH HEMISFÉR:

**PEČIEME**

**PALACINKY** – je aktivita, pri ktorej používame obe ruky súčasne. Vystríme ruky pred seba a otočíme dlane do vzájomnej opozície. Jedna dlaň je otočená smerom nahor, druhá nadol. Vykonávame rýchle striedavé pohyby, pri ktorých otáčame iba dlane. Vyzerá to tak, ako keby sme piekli a otáčali palacinky. Môžeme použiť bzučiak alebo protichodný pohyb zastavilo.

**HRA NA OPICE** – dieťa imituje pohyby dospelého. Jednou rukou vykonávame krúživý pohyb nad hlavou napr. v smere hodinových ručičiek a druhou robíme protichodný krúživý pohyb po bruchu. Posilňovať môžeme aj pravolavo: chyť si pravou rukou ľavé ucho, ľavou rukou sa dotkni pravého kolena. Striedame ruky a časti tela, čím posilňujeme aj vnímanie telesnej schémy a súčasné používanie oboch strán tela.

**EN-TEN-TIKY** – využívame rytmizáciu riekankiek spojenú s tleskaním. Matka si sadne oproti dieťaťu a na ľubovoľnú riekanku si spoločne tleskajú na dlane, pričom uplatňujeme aj vytleskavanie do kríža. Keď je dieťa šikovné, môžeme zapojiť aj dolné končatiny – tleskanie v koordinácii s dupnutím.

**HRY V ĽAHU**

**NA CHRBTI** – dieťa leží na chrbte, ruky má vystreté nad hlavou, nohy sú ohnuté v kolenách. Pravou rukou sa dotýka päty na ľavej nohe a naopak. Opäť krížime stredovú líniu tela. Dieťa sa v tejto polohe môže načahovať za predmetmi do kríža, ktoré mu dospelý ponúka.

**HRY V ĽAHU**

**NA BRUCHU** – dieťa leží na lopate alebo doske na kolieskach, po ktorej sa posúva smerom dopredu k dvom

- **V čase, keď sa dieťa učí loziť, je v tej istej vizuálnej vzdialenosti, ktorú bude neskôr potrebovať, keď zasadne do školských lavíc a začne sa učiť čítať a písať. Potom nie je výnimkou, že špeciálnopedagogická korekcia detí s grafomotorickými problémami sa presúva namiesto písania do obdobia „batoľaťa“ a kopírujeme vzorce pohybového vývinu.**
- **U starších detí sa to prejaví napríklad v sede za stolom, pri písaní alebo jedení. Veľa energie musí dieťa prenášať do správneho sedenia alebo si uľavuje, resp. hľadá kompenzačné riešenia. Mení polohu tela, opiera sa o hranu lavice alebo sa, naopak, zvalí na operadlo, sedí s nohami pokrčenými v kolenách alebo mu hlava leží na lavici. Preto nemôžeme od dieťaťa, ktoré prežíva takýto fyzický diskomfort, očakávať, že bude pokojne sedieť a plne sa sústrediť na vyučovanie.**

## POZOR!

Neodporúča sa urýchľovať vývin v „chodítku“, pretože redukuje prirodzený pohyb, môže ovplyvniť posun ťažiska tela do nesprávnych polôh, čo má za následok zlú súhrnu svalstva, nesprávne zakrивovanie chrbtice alebo môže nepriaznivo ovplyvniť bedrové kĺby.

napr. plastovým boxom. Do pravého musí ukladať predmety napr. červenej farby ľavou rukou, do ľavého ukladá predmety modrej farby pravou rukou.

**V POZÍCII NA ŠTYROCH**

– vystríe súčasne pravú ruku a ľavú nohu, a naopak. Cvičenie posilňuje rovnováhu aj koordináciu.

**PÍSANIE LEŽATEJ OSMIČKY VO VZDUCHU**

– dieťa by malo sledovať svoj prst očami, môžete mu pomôcť tým, že vediete jeho ruku. Smer písania treba prispôbiť, ak sa vyhraňuje ako ľavák.