



LESZEK NAZIEMIEC

Dzikie dziecko

Jak wspierać
rozwój
psychoruchowy
dziecka
w zgodzie
z naturą

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Barbara Lepionka

Opracowanie graficzne składu i skład: Adrian Partyka

Fotografie we wnętrzu książki: Tomasz Muc

Materiały graficzne na okładce i we wnętrzu książki wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Serdeczne podziękowania za udział w książce dla dzieci i ich rodziców, którzy zgodzili się zapozować do zdjęć: Zuzanna i Zelia Maliszewskie, Helena i Maja Muc, Katarzyna Naziemiec, Maria Wlazło, Agnieszka i Iga Wrońskie.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/dzidzi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9517-6

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

Spis treści

Część I Inspiracje | 7

Prolog | 9

Kultury pierwotne a współczesność | 13

Problem jedności psychofizycznej | 18

Jean Piaget | 21

Zygmunt Freud | 23

Berta i Karel Bobathowie | 26

A. Jean Ayres | 27

Część II Sensomotoryka w praktyce | 31

Co to jest napięcie posturalne? | 33

Jak przebiega rozwój odruchów i reakcji postawy? | 35

W jaki sposób układać niemowlę w pierwszych
miesiącach życia? | 39

Moje dziecko się pręży i odgina! Czy to normalne? | 42

Jak mocno trzymać i masować dziecko podczas
pielęgnacji? | 44

Moje dziecko ciągle płacze? Czy fizjoterapeuta
może pomóc? | 46

Urodziło mi się dziecko. W jaką zabawkę edukacyjną
zainwestować? | 47

Jak nosić dziecko? | 50

Czy noszenie dziecka w chuście jest dobre? | 52

Jaką matę kupić dziecku do zabawy?
Na jakiej powinno leżeć niemowlę? | 54

Czy możemy używać smoczka? | 55

Czy dzieci należy szeroko pieluchować? | 56

Moje dziecko się obracało, ale już nie umie! | 57

Czy należy dziecko pospieszać w rozwoju? | 58

Czy rozwój mowy ma związek z rozwojem motorycznym? | 60

Kiedy kupić dziecku buty? Jak je wybrać?
Co jest dobre dla stopy? | 61

Czy moje dziecko ma jak najdłużej chodzić boso? | 64

Jaki sport wybrać dla mojego dziecka? | 66

Czy sport nie będzie za bardzo forsował mojego dziecka? | 68

Czy pozwolić dziecku na chodzenie po drzewach? | 70

Czy mogę w trakcie zabawy odwracać niemowlę lub starsze
dziecko głową do dołu? | 72

Bujaczki, foteliki, nosidła i chodziki.
Czy możemy używać tych rzeczy? | 74

Czy raczkowanie jest naprawdę takie ważne? | 76

Moje dziecko zaczęło chodzić na palcach. Czy to przejdzie? | 78

Moje dziecko chwyta przedmioty lewą ręką.
Czy będzie leworęczne? | 79

Moje dziecko rzuca kamieniami. Czy to dobry nawyk? | 82

Czemu dzieci ćwiczą kopnięcia? | 87

Dlaczego dzieci zbierają kamyczki i muszelki? | 88

Mój dwulatek chce podnosić ciężkie przedmioty z ziemi.
Czy należy mu zabronić? | 89

Moje dziecko zwykle siedzi nieprawidłowo. Czy jest na to
jakaś rada? | 91

Moje dziecko ciągle się przewraca. Czy mogę coś
z tym zrobić? | 93
Moje dziecko nie umie podskoczyć, co mam robić? | 97
Moje dziecko siedzi w ciemnej szafie. Czy to normalne? | 98
Kiedy kupić dziecku deskorolkę? | 99
Dziecko brudne, ale szczęśliwe? | 101
Jak mogę hartować moje dziecko? | 103
Kiedy i jak rozpocząć naukę pływania? | 108
Klocki i puzzle. Najlepsze zabawki edukacyjne? | 116
Co to jest wychowanie żeglarskie? | 118
Czy istnieją jakieś proste ćwiczenia na wyciszenie
i poprawę koncentracji dziecka? | 119
Na czym polega muzykowanie? | 122
Moje dziecko się nudzi. Czy jest na to jakaś rada? | 125

Część III Wsparcie. Dziecko w zdrowiu i chorobie | 129

Budowanie strategii poznawczych | 132
Kłopoty z komunikacją | 138
Dziecko rysuje | 139
Choroba i śmierć dziecka | 140
Duch Carla Gustava Junga | 144

Epilog | 145

Podziękowania | 147

Literatura | 148

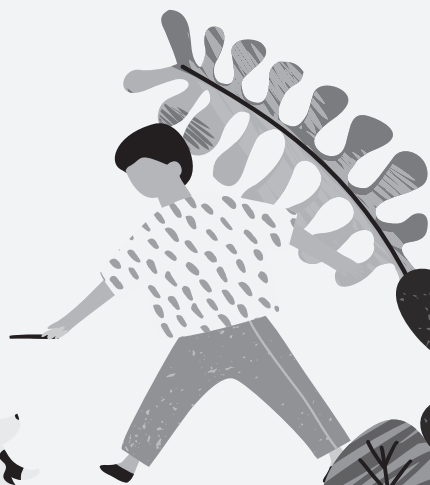
The background features a stylized, monochromatic illustration of a landscape. On the left, there are several trees with dense, dotted foliage. In the center, a woman with short dark hair, wearing a patterned jacket and a light-colored dress, stands with her arms outstretched. To the right, a smaller figure, possibly a child, stands with arms outstretched, wearing a striped shirt and a skirt. The bottom of the page is filled with various leafy plants and bushes, some in silhouette and others with light-colored outlines. The overall style is minimalist and artistic.

Umysł to ciało.

FRIEDRICH NIETZSCHE

CZĘŚĆ II

Seńso- motoryka w praktyce



Co to jest napięcie posturalne?

Fizjoterapeuci, mówiąc o napięciu posturalnym u dziecka już chodzącego (lub u dorosłego), myślą najczęściej o tym, jak sobie ono radzi z siłą grawitacji. Czy potrafi się tej sile przeciwstawić i trzymać się prosto, a raczej należałoby powiedzieć — trzymać się wysoko. Człowiek o dobrym napięciu posturalnym jest wyciągnięty do góry, stoi na całych stopach, ale nie ma sztywności w ruchach. Osoba o niższym niż przeciętne napięciu posturalnym może sprawiać wrażenie, jakby się nieco zapadła w kierunku podłoża. Stopy może ustawiać w koślawości, kolana mogą uciekać do środka lub być nadmiernie wyprostowane. Miednica jest nadmiernie pochylona do przodu lub do tyłu. Plecy mogą być okrągłe, brzuch wystający. Zwykle takie dziecko nie potrafi napiąć odpowiednio mięśni stabilizujących tułów lub, inaczej mówiąc, napiąć osi tułów – głowa. Czasami, by skompensować deficyty w napięciu posturalnym, chodzi na palcach i napina mocniej mięśnie na obwodzie ciała. Po prostu nie potrafi się inaczej ustabilizować. Wygląda na kogoś o wzmożonym napięciu, ale jest to tylko kompensacja wiotkości w tułowiu. W wypadku niemowlęcia rozwój napięcia posturalnego wygląda następująco:

zdrowy donoszony noworodek nie potrafi dobrze napinać mięśni brzucha i mięśni tułowia. Napina za to mięśnie na obwodzie, co daje obraz kończyn przyciągniętych do tułowia. W miarę rozwoju napięcie i kontrola głowy i tułowia rośnie, a obwód staje się coraz bardziej swobodny. Ręce służą do podporów i manipulacji, nogi do lokomocji. Około szóstego miesiąca dziecko potrafi się już wyprostować (wyciągnąć na długość), podpierając się wysoko na rękach. Często trudno dociec, skąd się wzięło niższe, niż być powinno, napięcie posturalne. Może to kwestia genetyczna, może skutek niedotlenienia okołoporodowego albo choroby przebytej w życiu płodowym. Może taka jest uroda dziecka. Istnieje wiele schorzeń i zaburzeń, w których wyniku dzieci mają kłopoty z napięciem posturalnym, tu jednak ograniczamy się do omówienia sytuacji, gdy to napięcie oscyluje w zasadzie w granicach normy lub jest trochę za niskie. Takich przypadków jest sporo. Rodzice pytają często, czy w dzisiejszych czasach dzieci z napięciem posturalnym jest więcej niż kiedyś. Chyba jednak nie. Teraz z pewnością w większym stopniu zwracamy uwagę na to, jak dzieci się rozwijają.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Nie mów do dziecka „nie garb się” i „wyprostuj się”, nie ma ono bowiem na tyle wykrystalizowanej świadomości ciała, by zrobić użytek z takiej rady; może na przykład nadmiernie ściągać łopatki, unosić ramiona i napinać plecy albo też przesadnie wypinać klatkę piersiową i wciągać brzuch. Wyobraź sobie, że stojąc na całych stopach, wyrastasz do góry. Jesteś wysoki lub wysoka, ale nie zadzierasz brody do góry – tak jakby nitka przechodziła przez cały kręgosłup i wychodziła z czubka głowy, ciągnąc Cię ku górze. Ciało powinno być swobodne, kończyny górne luźne, brzuch tylko nieco napięty. Trudno korygować dziecko, jeśli samemu nie ma się wystarczającej świadomości własnego

ciała, by wykonać dobrze korektę postawy. Ćwicz to najpierw na sobie, najlepiej przed lustrem. Ważne, by spokojnie, normalnie oddychać, nie wstrzymywać oddechu przy ćwiczeniu. Podobne ćwiczenie można wykonywać w klęku i w siedzeniu. Może trudno jest budować napięcie posturalne, ale można dojść do wprawy, by szybko korygować swoją sylwetkę, by siedzieć, stać i chodzić bardziej aktywnie, lepiej przeciwstawiając się sile grawitacji. Są dzieci, które przyjmują złą postawę, ale same potrafią się skorygować. Dwoje dzieci na pierwszy rzut oka może wyglądać podobnie, tak jakby napięcie posturalne było obniżone, a wzorce ruchowe nieprawidłowe. Jedno z nich jednak szybko nauczyło się dokonywać korekty, drugie nie — to dzieci o zupełnie innej świadomości ciała.

Jak przebiega rozwój odruchów i reakcji postawy?

Rodzące się dziecko ma niedojrzały mózg. Nie potrafi kontrolować postawy i ruchu tak jak ludzie dorośli. Wyposażone jest jednak w wiele mechanizmów, dzięki którym w jakimś stopniu może się adaptować do otaczającego środowiska. Po urodzeniu najbardziej dojrzałe są stare ewolucyjnie części mózgu i to dzięki nim dziecko ma odruchową kontrolę ruchu. Do repertuaru zachowań ruchowych zaliczamy u noworodka na przykład stanie i chodzenie automatyczne. Jeśli podtrzymując tułów, przybliżamy dziecko nóżkami do podłoża, na przykład stołu, ono usztywnia nogi tak, jakby chciało stać. Jeśli będziemy przesuwając je do przodu — może zacząć kroczyć. Innym odruchem obserwowanym od początku jest odruch skrócenia tułowia. Jeśli podrapujemy palcem jeden z boków dziecka, zacznie ono zginać podrażnioną część tułowia. Te odruchy po pierwszym miesiącu życia szybko słabną i zanikają. Toniczny odruch błędnikowy (TOB) polega na wzroście napięcia mięśni prostujących całe ciało, gdy obracamy dziecko na plecy,



i wzroście napięcia mięśni zginających całe ciało, gdy odwracamy je na brzuch. Odruch ma charakter obronny. Tam, gdzie ciało styka się z podłożem, napięcie na wszelki wypadek wzrasta. Jest to też jedna z najprostszych i najstarszych ewolucyjnie metod stabilizacji ciała. Odruch dominuje do czwartego miesiąca życia. Samo słowo „toniczny” oznacza, że dziecko reaguje na bodziec napięciem mięśni, które utrzymuje się tak długo, jak długo on działa.

Najbardziej znanym odruchem, który możemy łatwo zaobserwować w trzecim miesiącu życia, jest asymetryczny toniczny odruch szyjny (ATOS); znany też jako „reakcja szermierza”. Jeśli odwrócimy główkę dziecka na bok, to zauważymy, że ręka i noga po stronie twarzy zaczyna się prostować, a ręka i noga po stronie potylicy się zgina. Odruch ten umożliwia patrzenie na wyprostowaną rękę, daje więc prostą koordynację głowy i ręki. Różnicuje też ruchy po dwóch stronach ciała. Występuje pomiędzy piątym tygodniem a szóstym miesiącem życia.

Trochę trudniejszy do zaobserwowania jest symetryczny toniczny odruch szyjny (STOS). Gdy dziecko zgina główkę, kończyny górne wykazują tendencję do zginania się. Gdy główka prostuje się do tyłu, kończyny górne wykazują tendencję do prostowania się, kończyny dolne zachowują się wtedy odwrotnie. Aby lepiej zrozumieć, co się dzieje, wyobraźmy sobie kota, który unosi łebek, co powoduje, że przysiada na tylnych łapach i prostuje przednie. Wyobraźmy sobie, że ten sam kot schyla głowę do miski i pije mleko — jego tylne kończyny się prostują. Dziecko korzysta z odruchu, który nie zanika u czworonożnych ssaków, występuje on pomiędzy trzecim a szóstym miesiącem życia.

Dziecko w okresie do szóstego miesiąca życia ma też odruchy nastawcze szyjne. Jeśli odwrócimy i przytrzymamy głowę na jednym z boków, całe ciało może się przekręcić w stronę głowy „na jedno tempo”, bez rozdzielania ruchów miednicy i obręczy barkowej. Odruch Moro polega na gwałtownym odwiedzeniu i wyprostowaniu kończyn górnych, w mniejszym stopniu kończyn dolnych, gdy potylicza dziecka opada ku dołowi, kiedy szarpniemy za pieluszkę lub je wystraszymy. Istnieje również druga faza odruchu, która jednak szybko zanika: dziecko wykonuje ruchy przywiedzenia i zgięcia rąk tak, jakby chciało się przytulić. Odruch ma charakter obronny i jest podobny do padu, jaki wykonują adepci judo. Poszerza płaszczyznę podparcia, daje stabilność i chroni ciało przy przewidywanym upadku. Występuje do szóstego miesiąca życia. Ostatnim z odruchów zanikających, którym należy poświęcić uwagę, jest odruch chwytny rąk. Gdy włożymy coś dziecku do rączki, ta się zaciska. Nie stymulujemy tego odruchu, chcielibyśmy jednak, by dziecko potrafiło się z niego wyzwolić i mieć więcej kontroli nad ręką. Odruch zanika do szóstego miesiąca życia. Istnieje odpowiednik tego odruchu w stopach, można go zaobserwować jeszcze w drugim roku życia.

Od trzeciego – czwartego miesiąca w motoryce dziecka dominują reakcje nastawcze głowy. Głowa, bez względu na pozycję ciała, ustawia się w położeniu możliwie najwyższym, a oczy starają się ustawiać poziomo w stosunku do podłoża. Kiedy dziecko w ramach badania podciągamy do siadu, głowa ma tendencję do podążania w linii tułowia — to kolejny rodzaj reakcji nastawczych, występujący w trzecim miesiącu życia. Reakcje nastawcze „ciała na ciało” możemy obserwować od piątego miesiąca życia, choć w pewnym stopniu występują od jego początku. Dziecko najpierw odwraca na bok głowę, potem obręcz barkową, przy czym miednica pozostaje zrotowana w drugą stronę. Po pewnym czasie miednica podąża za barkami. Ruch może także zostać przez nią zainicjowany, dopiero potem ruszają barki i na końcu głowa. Reakcja daje dziecku dużo kontroli nad tułowiem; bardzo ważny ruch rotacyjny w tułowiu, wykorzystywany w wielu pozycjach, przy ich zmianach i przy lokomocji. Reakcja dominuje od szóstego miesiąca życia.

Reakcje równoważne rozwijają się w drugim półroczu życia. Najpierw pojawiają się w leżeniu, potem w siedzeniu i wyższych pozycjach. Równowagę doskonalimy przez całe dzieciństwo lub nawet dłużej. U dziecka najpierw pojawia się nowa pozycja, na przykład siedzenie, a później w jej ramach rozwija ono równowagę. Musi już wtedy utrzymywać równowagę w niższej pozycji, w tym wypadku w leżeniu. W reakcjach równoważnych strona ciała, która jest obciążona, ulega wydłużeniu. Wydłużenie może angażować też ruchy rotacyjne tułowia. Od siódmego miesiąca życia rozwijają się obronne podpory. Dziecko wytrącone z równowagi podpira się w pozycji siedzącej najpierw z przodu (około siódmego miesiąca), następnie po bokach i na końcu z tyłu. Jeśli gwałtownie zbliżymy dziecko do podłoża, trzymając je poziomo, możemy zaobserwować reakcję spadochronową. Polega ona na tym, że dziecko wyciąga ręce przed siebie, chroniąc się przed zde-

rzeniem z podłożem. Najstarsze ewolucyjnie odruchy powinny zaniknąć, by w drugim półroczu dziecko mogło integrować dojrzalsze wzorce ruchu i wzorce postawy. Tempo i rozwój motoryki jest uzależniony od stopnia dojrzałości mózgu i doświadczeń sensomotorycznych, z których korzysta dziecko.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Bacznie obserwuj dziecko, by odkrywać kolejne odruchy i reakcje. Dziecko rozwija się dobrze, gdy jego aktywność nie jest stereotypowa; jeśli potrafi pokazywać różne warianty zachowania. Odruchy powinny wyglądać podobnie przy wywoływaniu ich po jednej i drugiej stronie ciała. Czas występowania odruchów jest przybliżony. Może się różnić indywidualnie. Jeśli dziecko czegoś jeszcze nie umie zrobić, zwróć uwagę, czy istnieją zaczątki spodziewanej aktywności; czy rozwój generalnie idzie w dobrą stronę, a dziecko robi postępy. Zwracaj uwagę na jakość aktywności ruchowej. Dwoje dzieci może po posadzeniu siedzieć, ale jedno robi to dobrze, a drugie w bardzo niedoskonały sposób — ważna jest jakość wzorca ruchowego.

W jaki sposób układać niemowlę w pierwszych miesiącach życia?

Dziecko od urodzenia możemy kłaść na plecach, brzuchu i na boku. W każdej z tych pozycji uczy się innych rzeczy. Na plecach w pierwszym półroczu życia będzie się uczyło utrzymywać głowę w linii środkowej ciała, podnosić miednicę, sięgać do ud, kolan i stóp, łączyć rączki, bawić się przedmiotami pod kontrolą wzroku i wielu innych rzeczy. W leżeniu na brzuchu będzie mogło się uczyć podporów na przedramionach, potem rękach, następnie pełzania itd. To bardzo ważne doświadczenia. Jeśli

będziemy kłaść dziecko tylko na plecach, nie będzie efektywnie rozwijać umiejętności podpierania się rękami, więc utrudnione będzie pełzanie i utrzymywanie pozycji czworacznej; może będzie chciało przeskoczyć od razu do pozycji stojącej. Istotne jest też leżenie na boku. Dziecko nabywa w niej umiejętności utrzymania stabilności i równowagi, nogi uczą się zróżnicowanych podporów, głowa — kontroli bocznej podczas unoszenia. Można też sięgać w tej pozycji do przedmiotów, rozwijać obroty. Każda pozycja jest ważna i jeśli dziecko doświadcza ich wszystkich, może później integrować te doświadczenia w złożonych wzorcach postawy i ruchu w drugim półroczu życia i dalszym rozwoju. Jeśli ma braki, to rozwój może przebiegać nieharmonijnie. Dzieci wykazują preferencje, jeśli chodzi o tolerancję konkretnych pozycji. Część woli układanie na plecach, ale są i takie, które od początku wolą leżeć na brzuchu. Te, które nie lubiły leżenia na brzuchu, mogą około piątego miesiąca i tak polubić tę pozycję. Mimo wszystko powinniśmy dać im możliwość doświadczenia tej pozycji od początku. Jeśli jest z tym duży kłopot, to możemy ćwiczyć ze stoperem. Najpierw 5 minut, potem trochę dłużej. Ważne, by wydłużać czas. Jeśli dziecko płacze, to wydaje nam się, że jest sfrustrowane już bardzo długo, a może się okazać, że minęła zaledwie minuta lub dwie. Preferencje dzieci zależą też od poziomu napięcia posturalnego. Niektóre dzieci, słabsze napięciowo, mają problem z podniesieniem głowy na brzuchu, dlatego płaczą. Pomóc im może położenie ręki na pośladkach — stabilizacja miednicy. Jeśli ta część ciała jest nieruchoma, łatwiej podnieść głowę. Bywa też, że dzieci z obniżonym napięciem posturalnym potrafią mocno odgiąć tułów i trzymać wysoko głowę, właśnie gdy leżą na brzuchu. Nie mają za to kontroli ciała na plecach i takiego leżenia nie lubią.

Istnieje przekonanie, że niemowlę w pierwszych miesiącach życia, położone do spania na brzuchu, może się udusić, że jest

bardziej narażone na nagłą utratę życia — nie zostało to jednak potwierdzone naukowo. Zdrowe dzieci przekładają głowę z jednej strony na drugą. Owszem, leżące na plecach dziecko może na przykład zwymiotować i się zachłysnąć, ale rodzice i tak są czujni podczas snu niemowlęcia — bez względu na jego pozycję. Czasami śpiące maluchy przyjmują nietypowe pozycje, na przykład mocno się odginają (prostują), nie ma to jednak dużego znaczenia. W czasie snu kora mózgowa jest w pewnym stopniu wyłączona z kontroli postawy i dzieci raczej nie utrwalają tych pozycji. Ludzie, nie tylko w fazie niemowlęctwa, potrafią bardzo długo spać w niezwykłej pozycji: sześciolatek śpi w ułkonie japońskim, z nogami skulonymi pod brzuchem, a dorosły człowiek odgięciowo — nie jest to żadna patologia. W różnych miejscach na świecie panują inne zasady, jeśli chodzi o pielęgnację niemowlęcia. W niektórych krajach anglosaskich dzieci były częściej kładzione na brzuchu, w Polsce wyraźnie częściej na plecach. Jeśli dziecko przebywa długo na brzuchu, a głowę przewraca z boku na bok, czaszka może się stać nieco bocznie spłaszczona i wydłużona w osi tył – przód. Jeżeli leży wyłącznie na plecach, czaszka może się płaszczyc w okolicy potylicy. Obejrzyjmy mecz Polska – Anglia i sprawdźmy tę teorię!

Dziecko powinno być układane płasko, jeżeli nie ma problemu z refluksem; jeżeli treść pokarmowa nie wraca po posiłku do przełyku. Dzięki leżeniu płasko, z wyprostowanym kręgosłupem, dziecko nie rozwija tendencji do nadmiernego wyprostnego prężenia się lub zgięciowej pozycji całego ciała. Ma większą szansę zrównoważyć napięcie prostowników i zginaczy ciała. Dzięki neutralnej pozycji niemowlęciu łatwiej rozwijać obroty wokół osi ciała, uczyć się siadania przy użyciu podporu ręką z boku, ponieważ do tej czynności trzeba się w pewnym stopniu rotować na boki. Podkładanie dziecku poduszki pod głowę nie jest dobrym nawykiem.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Jeśli dziecko nie toleruje pozycji na brzuchu, spróbuj je ponosić i pobujać — podtrzymuj przy tym brzuch tak, jakby leżało. Kładź je w tej pozycji na swoich udach, gdy siedzisz. Kładź je na sobie, gdy leżysz na plecach. Przyzwyczajaj do tej pozycji błędnie dziecko. Jeśli nie lubi ono pozycji na plecach, to kiedy je kładziesz, połóż mu dłoń na brzuchu, by ustabilizować pozycję. Jeżeli dziecko czuje się niestabilne w pozycji na boku, podtrzymuj je, by nie straciło równowagi.

Moje dziecko się pręży i odgina! Czy to normalne?

Kiedy widzimy leżące na plecach dziecko, które odgina głowę do tyłu i w ten sposób lubi spędzać czas, zapala się nam pomarańczowe światło. Słyszeliśmy, że to niepokojący objaw. Tymczasem dziecko ma pełne prawo wykonywać taki ruch i nie musi to stanowić oznaki patologii rozwoju. Do czwartego miesiąca życia aktywny jest toniczny odruch błędnikowy, który powoduje, że jeśli położymy dziecko na plecach, to wzrośnie aktywność prostowników, czyli może się ono nieco usztywnić w plecach i karku. Z drugiej strony dziecko ma w leżeniu na plecach z każdym tygodniem zwiększać kontrolę głowy i kończyn. Powinno zacząć ustawiać głowę w linii środkowej ciała, umieć spojrzeć w kierunku kończyn dolnych, czyli ściągać także brodę w stronę swojego mostka. W trzecim – czwartym miesiącu życia taka aktywność jest naturalna, ale pewne zadatki tych umiejętności powinny być widoczne wcześniej. Jeśli dziecko zawsze — obowiązkowo i stereotypowo — się odgina, powinniśmy to skonsultować ze specjalistą. Czasami rodzic nawykowo układa i trzyma dziecko w sposób odgięciowy i niepotrzebnie sam stymuluje taką aktywność posturalną. Warto zwrócić uwagę podczas karmienia piersią lub



butelką, czy broda jest nieco ściągnięta w kierunku mostka, czy raczej odgięta w drugą stronę. Także jeśli będziemy przytrzymywać dziecko z tyłu, za kark, możemy niepotrzebnie prowokować reakcje odgięciowe niemowlęcia. Dzieci około piątego miesiąca, leżąc na plecach, ćwiczą „małe mostki”, czyli prężą ciało, odbiwszy się zgiętymi nogami od podłoża — wygląda to jak ćwiczenie zapasnicze i należy do arsenału zachowań prawidłowych. Również w piątym miesiącu, leżąc na brzuchu, unoszą głowę i wszystkie kończyny w powietrze, jakby ćwiczyły ruchy pływackie. Pozycja w leżeniu może też przypominać spadochroniarza, który dopiero co wyskoczył z samolotu — i to jest normalny wzorzec, z czasem jednak dziecko coraz częściej opiera się na rękach, stabilizuje miednicę na podłożu i prostuje kończyny dolne. Niektóre dzieci nie potrafią się ustabilizować i prezentują ten wzorzec postawy jeszcze w kolejnych miesiącach. Najtrudniejsze dla laika jest odróżnienie, czy tendencje odgięciowe mieszczą się w normie i są tylko pewną niedoskonałością, czy jest to już rozwój nieprawidłowy.

W tym ostatnim wypadku dziecko pręży się coraz mocniej i nie rozwija typowych umiejętności ruchowych. W wieku pół roku może być już dość sztywne i trudno będzie ten wzorzec ruchu zmodyfikować. Nie trzeba się specjalnie przejmować prężeniem dziecka podczas snu, o czym była już mowa, i wtedy, gdy sfrustrowane, krzyczy. Taka reakcja zwykle jest prawidłowa i może występować bardzo długo.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Trzymając dziecko przed lustrem, zwracaj uwagę, czy jego pozycja nie jest nadmiernie wyprostowana. Dziecku leżącemu na plecach pokazuj zabawki tak, by ściągało wzrok w dół, w linii środkowej ciała. Przytrzymuj (asekuruj) główkę dziecka, nie chwytając za kark. Kładź dziecko na płaskich powierzchniach, by mogło samo ćwiczyć różne ruchy.

Jak mocno trzymać i masować dziecko podczas pielęgnacji?

Szczególnie przy pierwszym dziecku jesteśmy bardzo ostrożni w pielęgnacji. Odbieramy od położnej noworodka w beciku i niejako automatycznie uznajemy, że w pierwszym miesiącu życia dziecko powinno być stale w niego zawinięte; najlepiej, by je jak najmniej ruszać. Rzeczywiście — zawinięte w kokon, może być spokojniejsze, a to ze względu na niedawne doświadczenia z życia płodowego. Wymaga jednak wprowadzania powoli innych bodźców, a jego ciało potrzebuje trochę swobody, by robić postępy w rozwoju sensomotorycznym. Od początku niemowlę ma możliwość poruszania głową i kończynami w pełnym zakresie, pomimo że zdrowe donoszone dziecko zwykle przyjmuje pozycję ze zgiętymi i przywiedzionymi do tułowia kończynami, dlatego

możemy odchyłać głowę i kończyny na boki, na przykład by umyć szyję czy pachy. Mocniejszym chwytem nie spowodujemy uszkodzeń ciała. Dzieci dotykane wyłącznie delikatnie nie mają okazji doświadczyć zróżnicowanych bodźców dotykowych. Mocniejszy chwyt powoduje, że dziecko jest lepiej ustabilizowane; może on też mieć skutek uspokajający, co sprawi, że maluch, czując, że jest stabilny i zabezpieczony, będzie pewniej eksperymentować ruchowo. Dzieci nadwrażliwe na bodźce dotykowe czasami lepiej reagują na mocniejszy dotyk. Wczesne niemowlę ciągle się porusza, o ile nie śpi, nie potrafi dobrze zatrzymać ruchu. Może być to dla niego ciekawe doświadczenie, jeśli pomożemy mu wstrzymać ruch. Wspomoże to też propriocepcję dziecka, budując podstawy świadomości własnego ciała. Jeśli chodzi o rodzicielski masaż niemowlęcia poniżej szóstego miesiąca życia, to pamiętajmy, że dziecko na głaskanie, rozcieranie i ugniatanie może reagować mocnym odruchem tonicznym, napinając odpowiednią część ciała. Przy głaskaniu boku — skróci go, podczas masowania karku wywołamy reakcję wyprostną. Może to być nieprzyjemne dla dziecka i może ono nie tolerować takiego masażu. Jeśli utrzymuje asymetrycznie główkę — wydaje nam się, że jeden z mięśni jest nieprawidłowo skrócony — niektórzy zalecają jego masaż. Powoduje to zwykle, że dziecko jeszcze mocniej napina ten mięsień i bardziej zgina głowę w niepożądaną stronę. Podsumowując, stosujemy zróżnicowany dotyk, stabilizację, elementy masażu i obserwujemy, co jest dobrze tolerowane, a co nie.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Złap stopę dziecka, gdy cała kończyna dolna jest zgięta, i spróbuj ją zatrzymać w jednej pozycji. Przytulaj mocniej dziecko do siebie. Pomagaj dziecku odwracać główkę na boki, gdy leży na plecach. Sprawdzaj, jak reaguje jedna i druga rączka na dotyk — najpierw delikatny, a potem nieco mocniejszy.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Dzikię dziecko rozwija się w zgodzie ze swoją naturą

Ta książka powstała przede wszystkim z myślą o rodzicach, którym właśnie urodziło się dziecko. Przedstawione w niej pomysły i idee mogą być stosowane w domu i poza nim, w żłobku, przedszkolu i pierwszych klasach szkoły podstawowej. Przydadzą się również terapeutom, którzy na co dzień pracują z niemowlętami i maluchami, dbając o ich aparat ruchu.

Żyjemy w warunkach diametralnie innych od tych, w których na świecie pojawił się nasz gatunek. Cywilizacja zmieniła bardzo dużo — także to, jak opiekujemy się dziećmi. Umieszczamy je w różnego rodzaju nosidłach, fotelikach i bujawkach, uczymy chodzić w butach, korygujemy postawę i sposób, w jaki chodzą czy siedzą. To wszystko wyrazy troski o najmłodszych, które jednak... nie zawsze są dla nich dobre.

**Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak w zgodzie z naturą wspomóc
rozwój sensomotoryczny swojego dziecka —
ten poradnik jest dla Ciebie!**

Książkę wspierają:



MIESIĘCZNIK
**DZIKIE
ŻYCIE**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-9517-6



9 788328 395176

cena: 44,90 zł