

# STYMULOWANIE ROZWOJU NIEMOWLĄT

mgr Magda Piekarska – Psycholog,

Przychodnia Rehabilitacyjna dla Dzieci i Młodzieży, ul. Balkonowa 4

**Czy moje dziecko prawidłowo się rozwija? Czy nie powinno już zacząć się uśmiechać? Raczkować? Chodzić? Czy jest z nim wszystko w porządku? Jak stymulować jego rozwój? Te i podobne pytania od zawsze nurtują rodziców. W poniższym artykule postaramy się pomóc opiekunom rozwikłać te wątpliwości. Przede wszystkim pamiętajmy, że trudno o autorytatywne i jednoznaczne ramy czasowe. Znamy mniej więcej czas w jakim powinny się pojawić niektóre umiejętności, jednakże rozwój każdego dziecka jest indywidualny i zależy w dużej mierze od jego gotowości fizycznej i psychicznej do realizowania nowego kroku rozwojowego.**



Od urodzenia do skończenia pierwszego roku zachodzi mnóstwo zmian w organizmie niemowlęcia. Z noworodka, który jest całkowicie zależny od swoich rodziców, rośnie mały człowiek, który z ciekawością eksploruje świat. Posiada szeroki repertuar emocji i zachowań, które pomagają mu dostać to, czego w tej chwili pragnie, przemieszcza się samodzielnie i potrafi zakomunikować już wiele swoich potrzeb. W okresie pierwszego roku zachodzi wiele zmian w rozwoju dziecka, a ich jakość, wpływa na dalsze etapy rozwoju.

Niemowlę rozwija się fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. Uczy się komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Jego mózg rozwija się w niezwykle szybkim tempie. Rozwój psychomotoryki powinien być w centrum uwagi rodziców i wielu specjalistów. Zmiany zachodzące w wieku niemowlęcym są przede wszystkim wynikiem wzrostu i różnicowania tkanek i komórek. W mózgu powstaje wiele połączeń nerwowych. Już w najwcześniejszym etapie centralny układ nerwowy posiada ogromne możliwości.

Dzięki plastyczności mózgu i jego sensorywności, wczesna terapia i rehabilitacja dziecka w tym okresie jest jak najbardziej zasadna, ponieważ pokazuje jak ważny może być to moment w stymulowaniu rozwoju. Stymulowanie, czyli pobudzanie poprzez wzbogacanie środowiska, wzmacnianie osiągnięć, pobudzanie dziecka do

aktywności. Środowisko w jakim maluch się rozwija ma ogromne znaczenie. Kompetentni i świadomi opiekunowie, a także odpowiednio stymulujące otoczenie, to jest to, czego najbardziej potrzebuje dziecko i co wpływa na jego prawidłowy rozwój. U dziecka rozwijają się równocześnie różne obszary, które są ze sobą mocno powiązane. Rozwój fizyczny, manipulacji, komunikacji jest ściśle związany z rozwojem psychicznym i emocjonalnym. Kiedy dziecko nie rozwija się prawidłowo w obszarze fizycznym, często pociąga to za sobą opóźnienie w rozwoju komunikacji, co może skutkować problemami w rozwoju emocjonalnym i społecznym. Opóźnienie w danej sferze rozwoju może rzutować na całościowy rozwój jednostki.

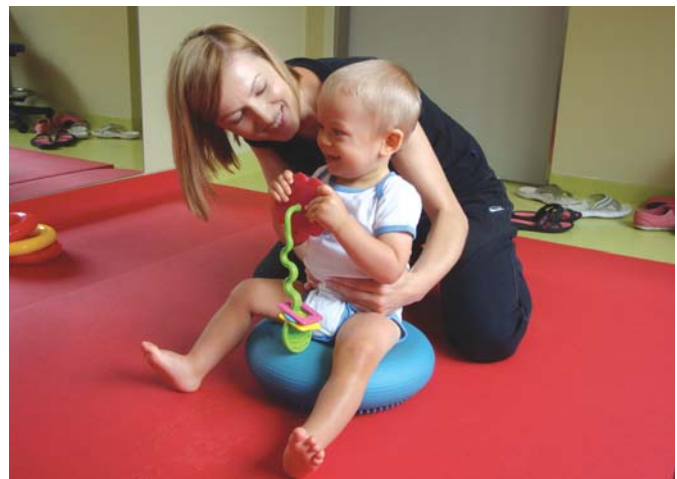
Na rozwój wpływa mnóstwo czynników. Jednym z podstawowych jest relacja matka-dziecko. Kiedy dziecko czuje się bezpiecznie, rozwija się w atmosferze pełnej miłości i akceptacji, a także posiada pozytywne doświadczenia w relacji ze swoimi opiekunami, będzie gotowe, aby poznawać otaczający go świat. W relacji z rodzicami uczy się komunikowania i już w pierwszych tygodniach dziecko reaguje na głos matki, potrafi też naśladować mimikę.

## Patrz, uśmiecha się!

Dziecko w kontakcie z opiekunami może być zachęczone do komunikacji, bądź wręcz przeciwnie. Ważna jest naprzemienność reakcji/działania. Kiedy dziecko się do

nas uśmiecha, zaczepia, a rodzice reagują na to pozytywnie i w odpowiednim czasie, dziecko jest zachęczone do dalszej komunikacji, zdobywa pozytywne doświadczenie. Natomiast kiedy nie ma odpowiedzi ze strony rodziców na próby komunikacji, dziecko zniechęca się i powoli może wycofywać się z kontaktu, co w późniejszym etapie może skutkować m.in. zaburzeniami zachowania. Wobec tego należy podkreślić jak ważny jest dialog z dzieckiem oraz reagowanie na inicjowanie kontaktu od strony dziecka. Podczas komunikacji trzeba pamiętać również o mimice i gestach, które niemowlę również bacznie obserwuje. Istotnym elementem jest dostrajanie się, w którym matka pokazuje swojemu dziecku, że ona wie, co ono w danym momencie czuje i zaspokaja jego potrzeby. To właśnie odpowiednia reakcja matki na łzy, poziom ekscytacji powoduje tworzenie się poczucia więzi emocjonalnej. Brak stałego reagowania na przeżycia dziecka np. radość, łzy, potrzeba przytulenia, może skutkować negatywnym wpływem na rozwój emocjonalny.

Wszystko to, co robimy z niemowlęciem, często jest dla niego nowe i ciekawe, pobudza to jego zmysły i stymuluje mózg. Pod koniec okresu noworodkowego umiejętność krótkotrwałej fiksacji wzroku na przedmiotach i twarzy, a także reagowanie na dźwięki z otoczenia, są bardzo ważnymi umiejętnościami, które są wstępną fazą poznawania i uczenia się świata.





Kolejną umiejętnością będzie odwracanie się dziecka w kierunku dochodzących bodźców. Jeżeli już na tym etapie dziecko nie jest zainteresowane przedmiotami czy twarzą matki, należy uczyć je skupiania wzroku na różnych bodźcach. Jednym ze sposobów jest ustawianie się w polu widzenia dziecka, próba zachęcania go bogatą mimiką, czy też stymulującymi zabawkami. Zwłaszcza błyszczące i kontrastowe (czarno-białe) elementy skupiają wzrok dziecka. Ważny jest również łagodny i melodyjny głos jakim mówimy do dziecka. Rozwój społeczny buduje się od kontaktu wzrokowego, jakie dziecko potrafi nawiązać z matką.

### A-kuku!

Następnym etapem społecznego rozwoju jest wchodzenie w interakcję, reagowanie uśmiechem na uśmiech (około 2–3 miesiąc życia). Ważne są również prawidłowe reakcje słuchowe, dzięki którym dziecko uczy się różnicować dźwięki. Prezentowanie bodźców słuchowych i wzrokowych dziecku, naprzemiennie z obu stron, sprzyja wychodzeniu z asymetrii ułożeniowej, typowej dla noworodków. Zaleca się unikać podążania za preferowaną przez niemowlę stronę, gdyż może to pogłębiać asymetrię bądź przeszkadzać jej w wycofywaniu się.

Fiksacja wzrokowa początkuje kolejną umiejętność jaką jest koordynacja wzrokowo-ruchowa w zakresie oko–ręka, a także oko–usta. Około 3 miesiąca dziecko sięga po atrakcyjny przedmiot, próbuje go dotknąć, a w następnej kolejności uczy się chwytania i manipulowania przedmiotami. Aby stymulować rozwój tych umiejętności należy eksponować zabawki w zasięgu wzroku i ręki niemowlęcia. Zalecanie jest, aby przedmioty prezentować w linii środka nad klatką piersiową. Zabawki mogą być różnokolorowe, o różnych fakturach, możliwe do uchwycenia. Czasem jest tak, że dziecko

może preferować jedną stronę, jedna ręka jest bardziej aktywna. Niepokój powinien wzbudzać niełączenie rąk w linii środka. Zaburzenia koordynacji rąk często są wynikiem nieprawidłowego napięcia. Wtedy należy poddać niemowlę rehabilitacji. Warto zaznaczyć że koordynacja wzrokowo-ruchowa jest ściśle związana ze sprawnością ruchową jaką dziecko uzyskuje pod koniec pierwszego roku życia. Ważne jest, aby stymulować dłonie dziecka, pokazując mu różne faktury, kształty. Może być to różne podłozę, na którym dziecko będzie leżeć na brzuchu, bądź masaż dłoni różnorodnymi powierzchniami. Dzięki temu „odwrażliwiamy” delikatne dłonie niemowlęcia i zachęcamy do chwytania.

### Raczkujemy

Jednym z ważnych etapów w rozwoju niemowlęcia jest raczkowanie. Naprzemiennie raczkowanie świadczy o uporządkowanym ośrodkowym układzie nerwowym. Czasami brak etapu raczkowania traktowany jest przez niektórych specjalistów jako grupa ryzyka w wystąpieniu trudności w uczeniu się w okresie szkolnym. Kiedy dziecko osiągnie umiejętność raczkowania, a następnie siadania, ma większe możliwości w zakresie pracy rąk. Rozwija się manipulacja, a motoryka mała staje się coraz sprawniejsza. Niemowlę zaczyna coraz więcej dostrzegać, jest bardziej ciekawe otaczających przedmiotów, potrafi samodzielnie się do nich zbliżyć i eksplorować. Zrzuca różne przedmioty na ziemię, wywołując tym samym różne dźwięki, przysłuchuje się temu co się wokół niego dzieje. Zaczyna dostrzegać mniejsze przedmioty i około 9–10 miesiąca zaczyna zbierać wszystkie okruszki z podłogi.

Przy takim badaniu nowych przedmiotów przez dziecko, niezwykle ważna jest umiejętność w skupieniu jego uwagi na wykonywanej aktywności. Jeżeli ma trudności w koncentracji, istotne jest, aby mu

w tym pomóc. Jednym z ważnych elementów jest ograniczenie ilości bodźców, które go otaczają, np. zmniejszyć ilość zabawek, ograniczyć dźwięki. Kiedy dziecko rozprasza najmniejszy impuls, warto próbować wydłużyć jego zainteresowanie danym przedmiotem. Należy w takiej sytuacji wprowadzić stałą strukturę dnia, która będzie przestrzegana, a która pomoże uporządkować codzienne funkcjonowanie.

Na tym etapie rozwoju można już zaobserwować pewne przejawy nadpobudliwości, które bez odpowiedniej pracy mogą rozwijać się w złym kierunku.

### No, chodź do mamusi...

Pod koniec okresu niemowlęstwa dziecko stawia pierwsze kroki. Ważne jest, aby tą umiejętność nabył samodzielnie, kiedy będzie na to gotowy. Kiedy osiągnie tą umiejętność będzie to oznaczało, że ma dobrze funkcjonujący zmysł równowagi, sprawnie działający zmysł przedmiotowy i dobrze ukształtowany układ mięśniowo-ruchowy. Prowadząc dziecko za ręce hamujemy jego odruch obronny, który w razie upadku pomoże mu się po-deprzeć. Ważne jest, aby stworzyć dziecku bezpieczną przestrzeń, by mogło bezpiecznie próbować pierwszych kroków, motywować je i nagradzać pierwsze próby samodzielnego chodzenia.

**W stymulacji niemowląt ważne jest wiele elementów, które nawzajem na siebie wpływają. Natomiast niezwykle ważne jest, aby ich rozwój odbywał się w bezpiecznej i spokojnej atmosferze, pełnej wsparcia i miłości, a stymulacja rozwoju odbywała się w formie zabawy i nie stawała się przykrym obowiązkiem.**

Źródło: B. Cytowska, B. Winczura, (red.) (2006). Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.