

Část II.

Vaše dětátko
na začátku
života
Od narození
po první krůčky



••••• Vaše **novorozeně**

Představte si, co se stane, když se miminko narodí. Vynoří se z tmavého, útulného, jeskyni podobného místa, kde žilo devět měsíců. V těchto měsících slyšelo pravidelný tep matčina srdce i hučení matčina krevního oběhu. Vstupuje do světa jasných světél a barev, podivných zvuků a pohyblivých předmětů. Tenhle svět může být občas strašidelný, ale vždycky je pro děťátko stimulující. Potřebuje trpělivost a pochopení, aby se mohlo přizpůsobit.

Novorozeně do asi tří měsíců věku je mezi nebem a zemí, ještě tu není úplně s námi. Používá řadu reflexů, které se někdy mohou jevit jako náhlé, prudké a trhané, aby se z pobytu v lůně naladilo na svět venku. Ačkoliv existuje široká škála povah, všechna novorozeňata jsou extrémně citlivá na prostředí. Potřebují tiché, klidné zacházení, jež jim pomůže se uvolnit. Úkolem rodiče je pomoci děťátku učinit tento přechod na svět. Jak to udělat uctivým způsobem?

Máme několik klíčů, jak to provést. Ty nejdůležitější zahrnují pozorování vašeho miminka, abyste ho pochopili, pomohli mu odpoutat se tím, že s ním mluvíte a říkáte mu, co uděláte, jednáte pomalu a jemně a vyčkáte, než zasáhnete.

❖ Pozorování děťátka

Mým zásadním pravidlem projevení úcty miminku je stát se citlivým pozorovatelem. Pozorování je nástroj, s jehož použitím dítěti porozumíte. Můžete své

miminko sledovat v jakékoliv situaci – když ho chováte, jak leží na dece, v postýlce, v ohrádce nebo na jiném bezpečném místě, které vyberete.

Když trávíte čas s miminkem, ať už ho přebalujete, držíte, nebo u něj tiše sedíte, když leží vedle vás, zkuste být zcela s ním. Tím „doplň palivo“ na chvíle, kdy nejste spolu, když pospává, tiše odpočívá nebo jste pryč. Dostane-li se dítěti bezvýhradně pozornosti, je-li u vás, bude pro něj snazší odloučení. Takový čas je opravdu „kvalitní“ (podrobněji k tomu později v této kapitole).

Vyskytuje se, bohužel, tendence nevěnovat dítěti plnou pozornost, ale dělat všemožné jiné věci, když jste spolu. Miminka jsou chována, zatímco jejich rodiče čtou noviny, poklepávána po zádech během sledování televize a houpána na kolenou během telefonních hovorů. Buďte zcela s ním, dejte mu svou plnou pozornost, když jste pohromadě, a vám oběma to ohromně prospěje.

Když pozorujete své miminko, ať dělá cokoli – soustředí se na odraz světla na zdi, poklidně leží na dece, nebo dokonce spí – užívejte si, co vidíte. Nedělejte si starost s tím, co nevidíte, přestože vím, že rodiče se nemohou starostí úplně zbavit. Při kontaktu s dětmi máme tendenci promítat své myšlenky do jejich pocitů, protože nám je nemožnou sdělit. Miminka mají chování – spí, usmívají se a pláčou. Dospělí z tohoto

chování vyčtou cokoli, co jim dovoluje jejich zkušenost či nálada. Pozorování zblízka to pomáhá napravit.

Některé teorie obhajují podněcování miminek – ukazování černobílých obrázků pro podporu zrakové ostražitosti, mávání chraстítky před obličejem k vylákání reakce, nebo zapisování do sportovních kurzů k procvičení těla. Dělá se to z důvodu stimulace jejich inteligence či tělesného vývoje, které se vyvinou samy. Věřím, že děťátko, které právě vyšlo z lůna, potřebuje přechodné období klidu a míru, zbavené umělé stimulace. Život sám mu poskytne přirozené podněty, které miminko potřebuje k vývoji. Možná si říkáte, bude se mé dítě vyvíjet tak rychle nebo dobře jako ostatní, nebude-li ho stimulovat? Má odpověď zní ano. Věřte, že se vyvine podle svého času a rytmu, vlastním způsobem. Konečně, kdo ví lépe, jak být miminkem než samo miminko?

Nedávné americké studie začínají potvrzovat tento přístup k výchově dětí. Dr. J. Ronald Lally, ředitel Studií o rodičích a dětech ve WestEd, vzdělávací výzkumné laboratoři v Sausalito v Kalifornii, píše v periodiku *Young Children* 1995, že:

Tradiční pohledy na vývoj dítěte naznačují, že kojenci a batolata by měli být stimulováni pro posílení jejich intelektuálního růstu a rozvoje. Z tohoto pohledu na vývoj drží dospělí klíč k vyučování poměrně

bezmocných dětí, jak přijímat a uspořádat informace o světě. Na podporu tohoto přístupu byl navržen bezpočet hraček a materiálů k vyučování dětí konkrétním věcem. Ale co poselství, které tento přístup předává samotnému vývoji? Jedním možným vzkazem je: „Nevíš, o co se zajímat ani jak dělat různé věci. Potřebuješ, aby ti dospělí ukázali, jak myslet a o čem přemýšlet.“

Dr. Lally tvrdí, že odborníci na raný vývoj dítěte si začínají uvědomovat, že zdravý přístup je dát dětem „svobodu, mít při učení volbu a zažívat svět na vlastní pěst,“ spíš než je stimulovat a vyučovat. Jelikož se děti narodí s vrozeným „nutkáním k učení“, věří, že rodiče mohou podnitit jejich všestranný růst „poskytnutím blízkých a citlivých vztahů s pečovateli; navržením bezpečného, zajímavého a vývojově odpovídajícího prostředí; dopřát dětem nerušený čas k prozkoumávání; a jednat s dětmi způsoby, které emočně i intelektově podporují jejich objevy a učení.“

Pokud sedíte a pozorujete miminko se zájmem, nepotřebujete ho bavit ani stimulovat. Myslím, že pozorovat děti je vzrušující. Možná si všimnete, jak právě poprvé objevilo svoje ruce, převálilo se, nebo je zaujato nějakým předmětem v místnosti.

Kurz nazvaný „Jak pozorovat“, který jsem vedla pro katedru vzdělávání



na kalifornské Státní univerzitě v Los Angeles, byl nejobtížnějším, co jsem kdy učila. I pro studenty to byla těžká doba. Zdá se, že je snazší zaměstnat naši mysl a tělo činností než prostě jen sedět a vnímat. Jelikož jsme nepřetržitě bombardováni zásadními hotově naservírovanými informacemi z rádia, televize a internetu, může pro nás být obtížné zpomalit a pozorovat.

Jak pozorovat vaše miminko

Sledování je stavem tiché zaostřené pozornosti, jež se nemůže vyskytnout, je-li mysl v pohybu. Čím méně děláte, tím více pozorujete. Začněte tichou a poklidnou atmosférou a nechte svou mysl, ať se naladí na přítomnost. Vyčistěte si hlavu. Probudte všechny své smysly. Zbavte se předpojatých

představ. Pozorovat znamená být otevřený a nestranný, abyste situaci viděli jasněji. Pozorovatel se musí uklidnit a oprostít se od všech předsudků. Hlavní podmínkou je touha stát se dobrým pozorovatelem.

Když sledujete své děťátko, uvolněte se a zaměřte se na to, co vidíte a slyšíte. Dívejte se na dítě. Dívejte se mu do tváře, na ruce i nohy. Co říká jeho řeč těla? Sledujte, na co reaguje. Podívejte se, co udrží jeho zájem. Zjistěte, co ho obtěžuje. Tím, jak dítě roste, se tento proces stává jednodušším, neboť miminko vysílá jasnější signály a vy se zlepšujete v jejich luštění.

Sledujete-li pozorně své novorozeně, objevíte jeho jedinečnou osobnost. Uvidíte své skutečné dítě, takové, jaké je, ne „imaginární miminko“ z vašich

představ. Pozorujete ho tak zblízka, že časem pochopíte, co má či nemá rádo, jaké jsou jeho nálady a schopnosti. Porozumění těmto věcem vám pomůže o něj lépe pečovat, komunikovat s ním, a zlepšovat váš vztah.

Dr. Piklerová píše v knize *Klidná miminka – spokojené matky*, „Zásadní je pozorovat. Poznat své dítě. Pokud opravdu rozpoznáte, co vaše dítě potřebuje, cítíte-li, co mu působí smutek, cítíte-li, co mu schází, zareagujete správně. Povedete a vychováte své dítě dobře.“

…❖ Utváření pouta

Prvotní potřebou vašeho dítěte je vytvořit si citové pouto k rodičům. Pouto znamená, že dítě získává zdravou závislost na osobě rodiče (obvykle matky). Nabývá jistoty tím, že ví, že pokud pláče, rodič přijde, a má-li hlad, bude nakrmeno. Vztah rodič-dítě si vytváří vlastní rytmus tak, jak si miminka začíná uvědomovat, že může ovlivnit své okolí získáním reakce na své chování. Poskytuje mu to pocit kompetence. Zároveň je posilována vzájemná úcta, když se učí přizpůsobovat jeden druhému. Cílem je rozvinout předvídatelný denní režim, který pomáhá vybudovat důvěru. Pouto je klíčové pro pocit bezpečí dítěte a jeho budoucí samostatnost. Nejdříve se musí cítit v bezpečí, aby později hledalo nezávislost.

Rodiče mohou napomáhat tomuto procesu láskyplnou péčí o základní

potřeby miminka: krmit ho, když má hlad, měnit mu pleny, udržovat ho v teple a nechat ho odpočívat, když je unavené. Péče o jeho potřeby, když signalizuje hlad nebo únavu, pomáhá vyvinout smysl pro důvěru. Nasloucháním pláči vašeho miminka a jeho rozpoznáním na něj můžete reagovat odpovídajícím způsobem. S novorozencem se snažte dělat vše hladce a v klidu, neboť novorozeňata jsou vylekaná. Tím dětátku pomůžete naučit se uvolnit.

Dr. Piklerová píše v knize *Klidná miminka – spokojené matky*:

Ruce utvářejí první spojení miminka se světem. Ruce ho zvedají, pokládají, myjí a oblékají, někdy dokonce krmí. Jak velký rozdíl se projeví, jak odlišný obraz světa dítě přijímá, pečují-li o něj klidně, trpělivě, pečující, a přesto bezpečně a rozhodně ruce – a jak jiným se svět zdá, jsou-li tyto ruce netrpělivé, hrubé či ukvapené... a nervózní. Na začátku jsou ruce dítěti vším. Ruce jsou člověk, svět. Způsob, jakým se miminka dotýkáme, zvedáme ho a oblékáme: to jsme my, přesněji, dokonce typičtěji než naše slova, náš úsměv, náš pohled.

Něžné, mírumilovné zacházení pomůže dětátku cítit se v bezpečí.

Pouto je proces, jenž se vyvíjí časem, jak vás vaše dítě poznává a cítí se doma v bezpečí. Pouto napomáhá vypěstovat emocionální kořeny.

Rodiče se mě ptají, může-li si matka či otec úspěšně vytvořit pouto ke svému miminku, když se vrátí do práce. Říkám jim, ať si nedělají starosti, rodič zůstává rodičem a je stále osobou, která s dítětem tráví nejvíc času. Rodiče určitě k dětem vstávají uprostřed noci a pracující rodiče, zastávají z dlouhodobého hlediska většinu péče. I když si dítě vytvoří vztah ke své pečovatelce, stále vnímá, kdo je jeho matka či otec.

Přesto vás nabádám, je-li to vůbec možné, k uspořádání vašeho života a kariéry tak, aby jeden z rodičů mohl zůstat doma a vychovávat dítě, obzvláště v prvních letech jeho života. Velmi věřím v důležitost výchovy dítěte doma, kdy je mu rodič k dispozici. Miminko se tak může cítit jako „jediné milované“ a mít pocit jedinečnosti, který skupinová péče nenahradí. Ideální by bylo zůstat s miminkem doma přes jeho první a bouřlivý druhý rok až do třetích narozenin.

Existují však dvě strany této mince. Každý rodič má jinou míru tolerance k tomu, být doma. Pokud se rodič, zůstane-li doma, cítí mizerně a touží po své práci, nebo si zvolí pokračovat v kariéře, přičemž o dítě je dobře postaráno, je práce v pořádku. V současnosti musí v mnoha domácnostech pracovat oba rodiče na plný úvazek, aby si vydělali na živobytí pro svou rodinu. Rodič je v péči o miminko na prvním místě. Jinými možnostmi jsou příbuzní, domácí pečovatelka nebo skupinová

péče o děti. (Kapitola 6 se zabývá možnostmi péče o dítě.) Přesto si myslím, že pro miminko je nedocenitelné, když je vychováváno a „opečováváno“ svými rodiči. Kariéra může počkat. Vaše dítě nikoliv.

…❖ Mluvte na své děťátko

Věřím, že je správné mluvit k miminku opravdovým a milujícím hlasem. Není nutné hovořit dětskou řečí. Dětská řeč není jazyk, ale uměle vytvořený styl, o kterém si myslíme, že se dětem líbí. Proč se chovat uměle k vlastnímu dítěti? Proč nepoužít svůj vlastní hlas, styl mluvy, vlastní slova?

Možná používáme dětskou řeč, protože nevíme, jak jednat s malým dítětem. Cítím, že čím dřív jsme k děťátku opravdoví a upřímní, tím lépe. Ukažte svému miminku, že věříte, že vám rozumí. Je prokázáno, že miminko reaguje na tvář a vůni rodičů. Nezapomeňte, že miminko je lidské stvoření, které reaguje na tichý a něžný lidský hlas.

Může mluvení na miminko činit vaše dítě chytřejším? Prokázaly to mnohé studie z poslední doby. Psychiatrička Janellen Huttenlocher z univerzity v Chicagu řekla *časopisu Newsweek* (19. února, 1996), že čím více slov dítě slyší, tím rychleji se naučí jazyk. Mozek si vytváří nervové obvody, které používá pro vstřebávání více slov. Nicméně důvod, proč si myslím, že je důležité na miminko mluvit, je ten, že tak my lidské bytosti komunikujeme. Proč



nemluvit na dítě stejně, jako byste mluvili k příteli, manželovi či manželce? Pamatujte, stejně důležité je také vašemu miminku naslouchat.

Řekněte děťátku, co se chystáte udělat

Řekněte děťátku, co se chystáte udělat, předtím než to učiníte. Dříve než miminko zvednete, řekněte: „Teď tě zvednu.“ Taky mu sdělte, když se ho chystáte položit. Dejte mu trochu času, aby informaci vstřebalo. Počkejte na jeho reakci. Vždycky nějaká přijde, obvykle nepatrná změna výrazu nebo pohyb naznačující jeho zájem a připravenost. Pak pokračujte. Asi nerozumí vašim slovům, ale jednoho dne porozumí a vrátí se vám to. Nikdo přesně neví,

kdy dítě rozumí. Je to pomalý proces, průběh učení. I když vám miminko zatím nerozumí, utváříte dobrý návyk.

Pokud děťátku nepovíte, co se chystáte udělat, zacházíte s ním vlastně jako s věcí. Nepomáhá doktor nebo zubař pacientovi cítit se bezpečněji tím, že komentuje probíhající procedury? Mluvení na vaše miminko také pomáhá formovat citové pouto. Důvěra se zvyšuje, jak se učí předvídat, co se s ním bude dál dít. Předvídatelnost přináší bezpečí v každém věku. Mluvte na své miminko jednoduchými přímými větami. Vysvětlujte mu, co se s ním děje. Návyk se utvoří na celý život.

Připomíná mi to jeden příběh, který často vyprávím. Když jsem byla na praxi jako dětská terapeutka, navštěvovala

jsem rodiny, se kterými jsem pracovala, u nich doma. V jedné rodině jsem sledovala, jak matka rychle a tiše přebalila své miminko, poté se otočila na psa a vysvětlila mu: „Vím, že máš hlad, Mopsy, ale vydrž ještě chvíli a dostaneš večeři.“ Legrační i podivné na tom bylo, že si vůbec neuvědomovala, že se rozhodla komunikovat se psem, nikoliv s dítětem.

Pro lepší ilustraci tohoto bodu si představte, že obýváme svět obrů, v němž jsme my dospělí ti malincí. Jak bychom se cítili, kdyby nás obr popadl a odnesl pryč, aniž bychom věděli, kam jdeme a co se s námi stane? Třeba se to zdá přehnané, ale alespoň máte představu, jak se musí dítě cítit ve světě, kde mu nikdo neřekne, co se bude dít.

Becky Hopkins, dětská terapeutka a matka pětiletého Josepha a desetiletého Briana, vyučuje na částečný úvazek vývoj dítěte na Kalifornské státní univerzitě v Los Angeles. Říká:

Mnozí mí studenti jsou skeptičtí vůči filozofii ZVYD. Říkají mi: „Kdo mluví na dítě? Proč byste mu říkali, že se ho chystáte zvednout?“ Potom jdou do rodiny, kde se věnují miminku, se kterým pracují. Požádám je, aby na dítě mluvili, říkali mu, co hodlají udělat, a počkali na jeho reakci. Obvykle se vrátí se slovy: „Udělal jsem, co jste řekla, a dítě zareagovalo. Udivuje mě, že to funguje.“

Diane, matka ročního Marca a šestileté Jennifer, která s dětmi zůstala doma, dodává: „Pamatuji si, jak jste nám říkala, ať na dítě mluvíme normálním hlasem a vysvětlujeme mu, co se chystáme udělat, kam půjdeme, neboť nám jednoho dne porozumí. A nebudeme vědět, kdy ten den přijde. Pokud už jste zvyklí mluvit na dítě stejně jako na kteroukoliv jinou lidskou bytost, nemusíte náhle měnit, jak s ním mluvíte.“

William, obchodník s mincemi a otec dvouleté Juliany, říká: „Naučil jsem se mluvit se svou dcerou, ne vedle ní, nebo o ní. Pokud je v místnosti a já mluvím s někým jiným, alespoň uznám její přítomnost.“

Uznání dává vašemu dítěti pocit souměřitelnosti. Ví, že se s ním počítá.

Snaha pochopit úhel pohledu vašeho dítěte

Carol Pinto a já spolupracujeme už dvacet pět let. Vyučuje filozofii ZVYD rodiče i profesionály. Navíc je učitelkou Feldenkreisovy metody, metody výchovy těla/mysli, která učí pohybem, jak zlepšit osobní schopnost fungovat při denních činnostech. Její úcta ke kompetenci dětí a k tomu, jak dobře se učí pochopit svět kolem svým senzomotorickým vývojem, ji vedla k vytvoření experimentálních seminářů o pohybu pro dospělé. Na naší výroční konferenci ZVYD vede seminář, jež provádí účastníky sledem vývojových pohybů.