

## Na co zwrócić uwagę w rozwoju dziecka?

Kiedy byliśmy dziećmi, uczestniczyliśmy w przeróżnych podwórkowych szaleństwach. Chodziliśmy po drabinkach, po drzewach, fikaliśmy na trzepakach, przeciskaliśmy się przez dziury w ogrodzeniach itp. Nie zdawaliśmy sobie oczywiście sprawy, że kształtujemy w ten sposób mapę ciała. Nikt nie myślał o zabawie jako o źródle zmysłowych doznań, stanowiącym podwaliny rozwoju intelektualnego.

Dzisiaj życie wygląda nieco inaczej. Dzieci mają mniej ruchu i fizycznego wysiłku, a co za tym idzie – mniej doświadczeń o charakterze dotykowym, proprioceptywnym i przedsionkowym. Te pozornie odległe terminy to określenia trzech podstawowych instrumentów adaptacyjnych, w które wyposażyla człowieka natura.

**Zmysł dotykowy** to według wielu neurologów pierwsze narzędzie, którym posługuje się dziecko. W łonie matki ssie kciuk. Tuż po przyjściu na świat pije mleko z matczynej piersi, przytulane i gładzone jej troskliwą ręką. Dzięki dotykowi wszyscy odbieramy różne wrażenia, w tym ciepło, zimno, ból, przyjemność, nacisk, ciężar. Ten niezwykły zmysł wpływa na rozwój orientacji przestrzennej: nie musimy widzieć, żeby wiedzieć, skąd dochodzi bodziec.

**Zmysł propriocepcji** nazywany jest czuciem głębokim. Bywa określany jako „zmysł odczuwania samego siebie”. Dzięki niemu otrzymujemy informacje o położeniu naszego ciała w przestrzeni. Wspiera naszą zdolność do utrzymywania równowagi, ułatwia poruszanie się. Odpowiada za napięcie mięśniowe. Wpływa na rozwój poszczególnych typów ruchu. Najpierw są to *wrodzone wzorce* – raczkowanie, chodzenie, potem *reakcje posturalne* – skoki, *ruchy precyzyjne* – zapinanie guzików, wycinanie, *wyuczone sprawności motoryczne* – pływanie, a w końcu jest to *planowanie motoryczne*, leżące u podstaw każdej nowej czynności ruchowej<sup>\*ii</sup>.

Jeszcze niedawno niemowlę szczelnie owijano becikiem. Kilkanaście lat temu, kiedy urodziła się moja córka, krepujący ruchy kocyk był jedną z pierwszych rzeczy, z których zrezygnowałam. Patrzyłam z radością, jak córka zasypia, mając pełną swobodę ruchów. Wiele lat później dowiedziałam się, że zawijanie dzieci do snu jest uzasadnione. Rozwijają właśnie zmysł propriocepcji. Wytycza granicę pomiędzy ciałem niemowlęcia a światem zewnętrznym. Uważa się nawet, że spełnia swoistą funkcję wychowawczą: dziecko dostaje pierwszy sygnał o obowiązujących wokół niego ograniczeniach i zasadach. Pokolenia matek, które szczelnie owijały swoje pociechy, nie mały o tym zielonego pojęcia. Żyły po prostu bliżej ludzkiej natury, w zgodzie ze zmysłowymi potrzebami człowieka.

**Zmysł równowagi** kształtuje relacje człowieka wobec siły ziemskiego przyciągania, wyrażane ruchami gałek ocznych. Wpływa między innymi na umiejętność zatrzymania wzroku na danym obiekcie. Ze względu na aspekt neuroanatomiczny, wpływa na poziom osiągnięć szkolnych.<sup>iii</sup>

Jaki jest związek tych narządów zmysłów z mapą ciała?

Neurolog brytyjski, lord Brain powiedział: „Wiedza o otaczającym nas świecie zaczyna się od zrozumienia własnego ciała” . Prawidłowa interpretacja tych słów jest kluczem do rozwoju poznawczego. Jak je rozumieć? Właściwe przygotowanie instrumentów, w które wyposażyla natura, to wstęp do efektywnego procesu uczenia się. Te instrumenty to właśnie zmysły. A jeśli stymulacja precyzująca mapę ciała jest niewystarczająca? Na co zwrócić uwagę w rozwoju dziecka? Jak postępować w świecie, w którym urządzenia nie tylko wyręczają człowieka, ale coraz częściej go zastępują?

Po pierwsze, **zwróćmy uwagę na fazy rozwoju ruchowego niemowlęcia**, w tym –niezwykle istotne raczkowanie. Każdy rodzic musi mieć świadomość, że dziecko powinno raczkować. Ruchy, które wykonuje, przemieszczając się na czworaka, kształtują koordynację, naprzemiennosc, integrują odruchy niemowlęce. Wpływają na siłę mięśni, która w przyszłości przełoży się na koncentrację uwagi, wspomagają pracę gałek ocznych oraz orientację w przestrzeni. Niech nie cieszy nas zbyt wczesne chodzenie. Nie stawiamy dziecka. Raczej opóźnijmy niż przyspieszajmy pionizację (można zwrócić się o pomoc do terapeuty ruchowego lub rehabilitanta). Niepełny rozwój ruchowy niemowlęcia może w przyszłości skutkować trudnościami edukacyjnymi.

Po drugie, **ważny jest trening samoobsługi i samodzielności**. Wdrażanie dziecka do zakładania, zdejmowania, rozpinania, zapinania i wiązania. Nakłanianie do wykonywania czynności związanych z higieną osobistą – myciem zębów i całego ciała, czesaniem. Zachęcanie do samodzielnego jedzenia, posługiwania się sztućcami, do smarowania, krojenia, eksperymentowania ze smakami i zapachami, które wspomagają procesy pamięciowe. Istnieje praktyczny związek pomiędzy tymi czynnościami a jakością chwytu pisarskiego, precyzją kreślenia znaków, utrzymywaniem się w liniaturze i kratkach, tempem i jakością procesu czytania.

Po trzecie, **angażujmy dziecko w prace domowe**. Ścielenie własnego łóżka, mycie i odkurzanie mebli i podłogi, pranie i wykręcanie własnej bielizny, prasowanie drobnych rzeczy pod kontrolą dorosłego wzbogacają wachlarz wzorców motorycznych. Wpłyną na ilość i jakość wrażeń dotykowych, a tym samym na jakość spostrzegania.

Po czwarte, **pamiętajmy o wspólnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu**. Warte polecenia są wszelkie zabawy z piłką i balonikiem. Oprócz gry w piłkę nożną, także rzuty do celu: do kosza, tarczy i do siebie, podrzuty, slalomy z piłką, kozłowanie, gry w kręgle bule, ping-ponga, kometkę. Zapasy z tatą, zawody na rękę. Wspinaczka po labiryntach ze sznurka (tzw. pająki), place zabaw z huśtawkami, karuzelami, trampolinami. Skoki, także te na piłkach. Pływanie, rower, rolki, narty i łyżwy. Ważne, żeby zabawy były dostosowane do możliwości ruchowych dziecka, nie zniechęcały, powtarzały się systematycznie.

Nie zmienimy rzeczywistości, ale możemy ją nasycić doświadczeniami, które pomogą ją oswoić i zrozumieć. Namawiam Was, dorosłych, żebyście zechcieli zabrać swoje dzieci w świat Waszego dzieciństwa.

<sup>i</sup> „O dyspraksji, czyli wiem co, ale nie wiem jak”, Ewa Grzybowska, Warszawa 2008.

<sup>ii</sup> „Uczenie się przez zmysły”, V. F. Maas, Warszawa 1998.

<sup>iii</sup> Błędnik oraz ślimak (element narządu słuchu) są unerwiane przez ten sam, VIII nerw czaszkowy. Elementy narządów przedsionkowych stanowią kontynuację kanału ślimakowego (narząd słuchu).

**Joanna Pluta**