

Vývoj a výchova děťátka do dvou let

Psychomotorický vývoj



Daniela Sobotková
Jaroslava Dittrichová

- Pohybový, rozumový a citový vývoj dítěte
- Hra, řeč, spánek
- Praktické rady

Věnování

Autorky tuto knížku věnují památce prof. PhDr. Zdeňka Matějčka, CSc., který svými výzkumnými studii, klinickou prací, knihami pro rodiče, přednáškami a výchovou studentů i psychologů významně ovlivnil psychologii u nás i v zahraničí a prospěl mnoha dětem i rodičům.

Vývoj a výchova děťátka do dvou let

Psychomotorický vývoj



Daniela Sobotková
Jaroslava Dittrichová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Daniela Sobotková, CSc., PhDr. Jaroslava Dittrichová, CSc.

VÝVOJ A VÝCHOVA DĚTÁTKA DO DVOU LET

Psychomotorický vývoj

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4762. publikaci

Foto Mgr. Aleš Sobotka, Zuzana Koudelková, Lucie Najmanová, Václav Vrba,
rodina Řeháková
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 168
Vydání 1., 2012

Vytiskla Tiskárna Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3304-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7933-1 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7934-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

SLOVO NA ÚVOD	11
Odlišnosti v chování	11
Individuální rychlost vývoje	11
Co je cílem knížky?	12
VÝVOJOVÉ ETAPY OD NAROZENÍ DO DVOU LET ŽIVOTA	13
OD NAROZENÍ DO 2. MĚSÍCE	15
Chování – spánek, bdění, pláč	15
Spánek	15
Bdění	19
Pláč	20
Pohybový vývoj	22
Dbát na symetrické držení	22
Poloha na bříšku v době bdění	24
Jemná motorika ruček	24
Rozumový vývoj	26
Vývoj řeči	28
Citový a sociální vývoj	28
Jak nejlépe s miminkem navázat kontakt	29
První sociální úsměv	31
• Čeho se vyvarovat	32
Pozor na pocity viny	32
• Co je důležité a potřebné	33
Pocit bezpečí a jistoty	33
Dialog mezi dítětem a rodičem	33
3–6 MĚSÍCŮ	35
Chování – spánek, bdění, pláč	35
Spánek	35
Bdění	37
Pláč	38

Pohybový vývoj	38
Poloha na zádech	39
Poloha na bříšku	42
Jemná motorika ruček	44
Rozumový vývoj	46
Hrazdička se zavěšenými hračkami	49
Důležitá role úst	49
Představa zachování předmětu	51
Krátké hrátky u stolu	52
První dětské knížky	53
Vývoj řeči	53
Citový a sociální vývoj	55
• Čeho se vyvarovat	56
Pozor na nevhodné rituály a nedůslednost	56
Pozor na přetížení dítěte	56
• Co je důležité a potřebné	57
7–10 MĚSÍCŮ	59
Chování – spánek, bdění, pláč	59
Spánek	59
Bdění	60
Pláč	61
Pohybový vývoj	61
Poloha na zádech	61
Poloha na bříšku	62
Lezení	62
Vzpřimování	65
Posazování	65
Pohybové hry	65
Jemná motorika ruček a souhra oko – ruka	68
Rozumový vývoj	71
Výpravy za poznáním	72
Zachování tvaru a velikosti	74
Vnímání kauzálních vztahů	74
Hra na „schovávanou“	75
Hra na „dávání“	76

Vývoj řeči	78
Citový a sociální vývoj	80
Jistá citová vazba	80
Období domácích hříčků	81
• Čeho se vyvarovat	82
Nevynechat lezení	82
Pozor na hopsadla a chodítka	83
• Co je důležité a potřebné	83
Stálost pečovatele a prostředí	83
Radostná součinnost s rodiči	84
11–14 MĚSÍCŮ	85
Spánek	85
Problémy se spánkem	86
Více zapojit do péče o usnutí tatínka	87
Pohybový vývoj	88
Chůze	89
Jemná motorika ruček a souhra oko – ruka	90
Rozumový vývoj	93
Hra na „vkládání“	94
Další poznávání kauzálních vztahů	99
Další hra „na schovávanou“	103
Hra pomocí nápodoby	103
Vývoj řeči	105
Ukazování	106
Citový a sociální vývoj	108
Postupné uvolňování úzké citové vazby	108
Další rozvoj hry na „dávání“	109
Hra u zrcadla	109
Rozvoj vlastní identity	112
• Čeho se vyvarovat	112
Pozor na nedůslednost a nejednotnost	113
• Co je důležité a potřebné	113
Dostatečný a vhodně uspořádaný prostor	113
Povzbuzování k samostatné činnosti	113
Jak nejlépe se učit něčemu novému	114

15–18 MĚSÍCŮ	115
Spánek	115
Problémy se spánkem	115
Pohybový vývoj	117
Chůze po schodech	120
Jemná motorika ruček a souhra oko – ruka	120
Rozumový vývoj	122
Další sekvenční hry	122
Porovnávání věcí a nové objevování kauzálních vztahů	125
A ještě jednou hra „na schovávanou“	127
Hra pomocí nápodoby	128
Vývoj řeči	130
Knížka – důležitý pomocník	131
Citový a sociální vývoj	132
Vytváření dalších citových vazeb v rodině	132
Cesta k soběstačnosti	133
A co nočníček?	136
• Čeho se vyvarovat	137
Pozor na přílišnou úzkostnost rodičů	137
Pozor na přílišné nároky rodičů	137
• Co je důležité a potřebné	138
Klidná a radostná pohoda	138
Hra je důležitá práce	138
Střídat chvilky pohybu a uvolnění s chvilkami klidné soustředěné aktivity	138
19–24 MĚSÍCŮ	139
Spánek	139
Další možné zvláštnosti	139
Pohybový vývoj	141
Běhání	141
Skákání	141
Chůze po schodech	142
Kopání do míče	142
Další pohybové dovednosti	142
Jemná motorika rukou a souhra oko – ruka	144

Rozumový vývoj	149
Vkládání tvarů	149
Porovnávání a přiřazování	150
Užití nástroje	152
Funkční hra a hra „na jako“	152
Vývoj řeči	154
Knížky a první krátké „pohádky“	155
Říkadla a pohyb	155
Chápání některých nových slov a pojmů	156
Slovní negace	156
Citový a sociální vývoj	157
Negativismus	157
Jak projevům negativismu předcházet?	158
Co když k negativistickému chování dojde?	159
A ještě jednou separační úzkost	159
• Čeho se vyvarovat	159
Pozor na příliš autoritativní výchovu	159
Pozor na příliš volnou výchovu	160
• Co je důležité a potřebné	160
SLOVO NA ZÁVĚR	163
Pozor na nerovnoměrný vývoj	163
Co nesmíme opomíjet – soudržnost rodiny	164
LITERATURA	165

Poděkování

Autorky děkují všem dětem a jejich rodičům za výbornou spolupráci při pořizování fotografií názorně doplňujících text knížky. Velké poděkování patří zejména rodině Koudelkových, která nejen pomáhala při fotodokumentaci své prvorozené dcerky, ale obětavě se zapojila do opětovné spolupráce a poskytla nám krásné momentky svých dalších dvou dcer.

Děkujeme také za trpělivou práci Mgr. Aleši Sobotkovi při pořizování většiny fotografií.

Slovo na úvod

Malý človíček od svého narození do věku dvou let ujde veliký kus cesty. Jeho vývoj jde kupředu ohromně rychle, tak rychlé vývojové tempo se už nebude nikdy opakovat. Je to velká výzva pro nás dospělé, abychom mu na této rychle ubíhající cestě pomáhali, jak nejlépe umíme.

V dnešní době má většina rodičů přístup k velkému množství informací týkajících se výchovy a vývoje dítěte zejména díky internetu. Také na našem knižním trhu je mnoho knih, které ukazují rodičům, jak mají o svého potomka pečovat. Někdy však tato doporučení nevedou k očekávaným výsledkům. Čím si to vysvětlit?

Odlišnosti v chování

Především je nutné si uvědomit, že dítě si přináší na svět určitou „výbavu“ vlastností a dispozic, to znamená, že každý nový človíček je od samého začátku jedinečnou bytostí. A protože je každé dítě jiné, liší se děti i ve svých reakcích na různé podněty – říkáme, že v jejich chování existují už od narození významné individuální rozdíly, které je třeba brát v úvahu, když o dítě pečujeme. To, co je pro jedno děťátko velmi vhodným výchovným postupem, pro druhé může být postupem méně vhodným až necitlivým, který pak může způsobit, že vývoj nebude optimálně pokračovat. Rodiče by proto měli ve své výchovné péči postupovat vždy s ohledem na individuální zvláštnosti chování svého potomka.

Individuální rychlost vývoje

Individuální rozdíly se také týkají toho, jakým tempem vývoj pokračuje. Navíc u některých dětí nemusí být vývojové tempo stejné ve všech oblastech vývoje – může být například pomalejší v pohybovém vývoji, zatímco v ostatních oblastech je rychlost vývoje normální. Bývá to kupříkladu časté u předčasně narozených

děti, u kterých bychom se neměli řídit při zjišťování, co již mají umět, jejich kalendářním věkem, ale vždy od něho odečíst dobu, o kterou se narodily dříve.

Pro správnou stimulaci vývoje dítěte je nutné vědět, na jaké vývojové úrovni se dítě nachází, a motivovat je k takovým dovednostem a činnostem, které odpovídají dané vývojové úrovni. A aby šel vývoj kupředu, je možné zařadit do hry podněcující vývoj dítěte určité prvky, které jsou nepatrně obtížnější než ty, co dítě již zvládá. Tím zajistíme, že ho provádění činnosti po určité době neomrzí, ale bude ho lákat pro svou částečnou novost a mírně zvýšenou obtížnost.

Co je cílem knížky?

Pro zdravý vývoj dítěte je potřebné, aby probíhal pokud možno rovnoměrně ve všech oblastech. Naši snahou proto je seznámit rodiče s poznatky o změnách, k jakým v prvních dvou letech života dochází ve vývoji dítěte – věnujeme se vývoji bdění a spánku, vývoji pohybových dovedností a rozumového poznávání i řeči, sledujeme, jak postupuje citový a sociální vývoj. Tyto poznatky mohou rodičům pomoci posoudit, na jaké vývojové úrovni se jejich dítě aktuálně nachází.

Zároveň knížka může sloužit jako inspirace pro vhodnou stimulaci dalšího vývoje dítěte. Měla by vést rodiče také k tomu, aby poznávali individuální zvláštnosti chování svého dítěte, aby si všimali, o jaké podněty má jejich děťátko zájem, za jakých podmínek je spokojené nebo naopak nespokojené, jak se u něho vytváří pocit jistoty a bezpečí, který patří k základním duševním potřebám dítěte, a podle toho ve své výchovné péči postupovali.

Výsledky výzkumů ukazují, že rodiče jsou k takové individualizované péči dobře psychobiologicky vybaveni. Proto mohou důvěřovat ve své rodičovské schopnosti a nemusí být jen závislí na tom, co si v literatuře přečtou.

Přejeme Vám hodně radosti a krásného osobního obohacení z poznávání vašeho dítěte a hodně tvůrčích nápadů při jeho výchově.

Vývojové etapy
od narození
do dvou let života

Od narození do 2. měsíce

Chování – spánek, bdění, pláč

Když se děťátko narodí, většinu času prospí – většinou 16 až 20 hodin denně. Je tomu tak v prvních čtyřech týdnech života, které bývají označovány jako novorozenecké období, a dítě je tudíž z odborného hlediska nazýváno novorozencem. Velice podobné je to ale i v následném druhém měsíci, kdy už se mluví odborně o děťátku jako o kojenci.

Spánek

Protože je spánek v tomto nejranějším období života dítěte jeho nejčastějším chováním, věnujeme mu zde značnou pozornost. Předně by rodiče měli vědět, že chování děťátka během spánku se mění, že spánek není jednotný. Porozumět spánku dítěte pokládáme za důležité, a tak si ho nyní blíže popíšeme. Jaké různé spánkové stavy můžeme u našich maličkých rozeznat?

Klidný spánek

Spící děťátko si rodiče nejčastěji představují, jak klidně leží na zádičkách se zavřenýma očkama, pravidelně dýchá a téměř se nehýbe. Hlavička je otočena k jedné straně a ručky jsou položeny kolem hlavičky, jak je vidět na obrázku 1.

Takovýto spánek, který jsme právě popsaly, se nazývá **klidný spánek**. Tento spánkový stav netrvá dlouho, jen 10–20 minut, kdy je vystřídán jiným spánkovým stavem, o kterém se zmiňujeme dále.



Obr. 1 Typická poloha novorozence během spánku

Paradoxní spánek (REM spánek)

Tento druhý spánkový stav je delší, trvá kolem 30–40 minut. Chování děťátka během tohoto spánku je jiné. Má také většinou zavřené oči, ale může je mít i přivřené. Typické je, že se objevují rychlé pohyby očních bulbů. Tyto pohyby jsou dobře patrné, nejen když má dítě oči přivřené, ale i za zavřenými víčky. Pohyby očí jsou pokládány za nejcharakterističtější znak tohoto spánkového stavu. Proto se někdy tento spánkový stav nazývá spánkem s rychlými očními pohyby, což je v angličtině označováno termínem *Rapid Eye Movement* a odtud vznikla užívaná zkratka **REM spánek**.

Vedle očních pohybů mohou rodiče u děťátka pozorovat také četné pohyby tělíčka. Typické jsou rovněž pohyby obličejových svalů. Jde o různé grimasy, které připomínají často úsměv – odtud asi lidové rčení, že si dítě ve spánku hraje s andělíčky. Tento spánkový stav bývá rovněž nazýván **paradoxní** (někdy též aktivní), a to proto, že v některých charakteristikách (např. pohybové aktivitě, aktivitě nervových buněk mozku) připomíná spíše bdění. Někteří rodiče si mohou myslet, když pozorují chování svého děťátka v tomto spánkovém stavu, že

je dítě neklidné a probouzí se, a mohou do spánku nevhodně zasahovat. Dítě by však nemělo být v tomto spánkovém stavu rušeno.

Nediferencovaný spánek

Vzhledem k nezralosti centrálního nervového systému není nejmenší dítě schopno setrvat v klidném nebo paradoxním spánku delší dobu bez přerušení. Proto je u nejmenších dětí spánek často přerušovaný bděním, pláčem nebo spánkem, který bývá nazýván **spánkem nediferencovaným**. Během nediferencovaného spánku se obvykle vyskytují pohyby tělíčka, oči mohou být zavřené, přivřené i otevřené, ale nepohybují se, zaznamenáváme i různé hlasové projevy.

Jeden úsek klidného spánku následovaný jedním úsekem paradoxního spánku tvoří jeden spánkový cyklus. U malých dětí trvá zhruba 60 minut a započítávají se do něho i úseky nediferencovaného spánku. Tyto cykly se v průběhu spánku dítěte stále opakují.

Výskyt diferencovaných spánkových stavů, tj. spánku klidného a paradoxního, je podmíněn zralostí centrální nervové soustavy (CNS), která zabezpečuje souhru mezi různými procesy probíhajícími v organismu dítěte. Nevhodné zásahy do spánkových cyklů a probouzení dítěte mohou vytváření této důležité souhry narušovat. To má pak nepříznivý vliv na další vývoj spánku.

Co je pro zdravý vývoj spánku důležité

Je potřebné, aby rodiče **uměli spánek svého dítěte rozlišovat, a nenarušovali klidný nebo paradoxní spánek dítěte, nebo je dokonce v těchto dvou spánkových stavech nebudili**. Pokud musí z nějakého důvodu dítě probudit (např. při neprospívání dítěte k nakrmení), měli by počkat, až stav klidného nebo paradoxního spánku odezní, a probudit ho v nediferencovaném spánku, kdy dítě není zcela klidné a zároveň nejsou patrné žádné oční pohyby.

Rodiče by také **neměli hned zasahovat, když se u dítěte vyskytují během spánku větší pohyby**. To je u některých dětí za paradoxního spánku příznačné a neznamená to, že se s dítětem něco nepříznivého děje. Není proto dobré dítě hned zklidňovat. Zásah dospělého může spánek dítěte narušit a probudit ho.

Jak už jsme uvedli, nejmenší děti většinu doby prospívají, a to bez ohledu na to, zda je **den nebo noc**. Postupně by se však spánek měl soustřeďovat do nočních hodin. Tomu by měli rodiče napomáhat tím, že od počátku budou vytvářet **odlišné prostředí za noci a za dne**. Například když v noci děťátko krmí nebo ho

přebalují, měli by svítit jen malou lampičkou, aby místnost nebyla osvětlena tak jako za dne. Dítě by se také mělo naučit, že v noci, když je tma, si s ním nebude nikdo povídat a hrát.

Děťátko bychom v noci neměli budít na krmení, pokud je zdravé a prospívá. Je totiž prokázáno, že děti, které se v novorozeneckém období často v noci krmlily, byly schopny spát celou noc bez přerušení až v pozdějším věku než děti, které byly v noci krmeny méně často.

Odborníci na poruchy spánku také upozorňují, že je nevhodné, aby děťátko usínalo při krmení v náručí. Během prvního měsíce se tomu asi někdy nevyhneme, ale v průběhu druhého měsíce již děti po nakrmení hned neusínají. Není pak vhodné chovat je v náručí, dokud neusnou. Vytvořil by se tím nezdravý rituál pro usínání a postupně by dítě neumělo usnout jinak, než když bude například kojená a budeme je chovat. Hrozí pak nebezpečí, že bude vyžadovat takový postup po každém probuzení a usínání.

Řekli jsme si, že na naše malé bychom neměli v noci mluvit. Neznamená to však, že se nebudeme děťátku věnovat, když začne plakat. Nemůžeme totiž vědět, co mu schází a jak na ně budě působit, ponecháme-li ho během noci v pláči. Z psychologického hlediska je pro dítě důležité, abychom v něm vytvářeli pocit jistoty, že ho nikdy neopustíme. Ponecháme-li dítě samotné v pláči, můžeme ho této jistoty zbavovat. Mimo to pláč dítě vyčerpává, a to může působit rušivě na spánek, který se později dostaví.

Co dělat, když děťátko v noci pláče

Nejdříve bychom se měli pokusit zjistit, co děťátku asi chybí, například jak dlouhá doba uplynula od posledního krmení a nemůže-li být hladové, nepotřebuje-li přebalit, zda mu není horko atd. Pokud se nenajde příčina pláče, měli bychom se snažit nechat dítě v postýlce, položit je na zádička a jen dotykem – hlazením, držením za ručičku nebo položením své ruky na jeho hrudiček – se snažit je uklidnit. Dítě nedoporučujeme v noci chovat, protože v náručí dospělého nemůže zaujmout polohu, která je pro spánek přirozená a pro jeho nerušený průběh vhodná. Pěstovali bychom tím také nevhodný rituál, který k vytvoření zdravého spánku rozhodně nevede.

Děti obvykle zklidní tzv. nenutritivní (nevýživové) sání. K tomu je nejvhodnější dudlíček, proto bychom ho mohli zkusit nabídnout. Živějším a dráždivějším dětem pomůže omezení pohybu tím, že je zabalíme do peřinky či dečky.

Můžeme také omezit prostor v postýlce a vytvořit děťátku „hnízdečko“ pomocí podlouhlých polohovacích polštářů.

Jaká poloha je pro spánek dítěte nejzdravější?

Nejmenší děti, které neumějí změnit úmyslně svou polohu, mají spát **na zádičkách**. Některá miminka mají problémy s častým ublinkáváním, a tak je možné, že jim bude doporučena, alespoň v době po nakrmení, poloha na boku. Je to z toho důvodu, aby dítě zvratky nevdechlo a neudusilo se jimi. Ale i když leží děťátko na zádech, má hlavičku vždy stočenou ke straně, jak již bylo ukázáno na obrázku 1, a tak zvratky mohou s pusinky vytékat.

Rozhodně se nedoporučuje nechávat spát nejmenší děti na bříšku. Neumějí se přemístit z poblíkaného místa o kousek dál a při nádechu tak mohou zvratky snadno vdechnout. V poloze na bříšku mají miminka také těžiště na hlavičce a na hrudníku, který je tak stísněn, což je nepříznivé pro optimální dýchání dítěte.

Individuální rozdíly ve spánku

Už mezi nejmenšími dětmi jsou ve spánku velké individuální rozdíly. **Některé děti jsou velcí spáči, jiné tolik spánku nepotřebují.** Některé děti spí klidněji, spánek mají méně přerušovaný, jiné mají během spánku hodně pohybů nebo se ze spánku častěji budí. Doporučit zcela jednoznačné postupy, které by pomáhaly dobrému spánku stejně u všech dětí, nejde. Proto je velmi důležité, aby rodiče své dítě znali a věděli, za jakých podmínek jejich děťátko lépe spí, a takové podmínky mu vytvářeli.

Bdění

Podobně jako spánek ani bdění není jednotný stav. Novější literatura rozlišuje u nejmenších dětí **klidné bdění**, během kterého dítě má očka široce otevřená, leží téměř bez pohybů a pravidelně dýchá. Dalo by se říci, že děťátko je plně soustředěné. Toto bdění se u nejmenších dětí vyskytuje jen krátce, a to nejčastěji po začátku krmení.

Vedle klidného bdění se rozlišuje další stav bdění, během kterého jsou očka otevřená, ale pohled děťátka není tak soustředěný a dítě je živé, hodně se pohybuje. Proto se tento stav bdění nazývá **bdění s pohyby**. Také toto bdění je v prvních týdnech života velmi krátké.