

Wspieranie rozwoju dziecka w 1 i 2 roku życia

opracowanie: Katarzyna Chabior- psycholog, terapeuta integracji sensorycznej

Kilka informacji o rozwoju małego dziecka:

W psychologii rozwojowej pierwsze dwa lata życia dziecka określa się jako okres „sensoryczno- motoryczny”, inaczej „zmysłowo- ruchowy”. W okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym rozwój psychiczny i ruchowy są ściśle powiązane, co oznacza, że prawidłowy rozwój poznawczy nie jest możliwy bez odpowiedniej aktywności ruchowej.

W początkowym okresie życia wspieranie rozwoju to bardziej wpływanie na otoczenie dziecka niż na nie samo. Bogate, stymulujące środowisko dostępne percepcji noworodka i niemowlęcia wywołuje zainteresowanie, ciekawość poznawczą, prowokuje malucha do aktywności. Aktywność i motywacja są niezbędne do rozwoju.

Pierwsze miesiące życia to przede wszystkim czas budowania więzi między dzieckiem a rodzicami. Ilość i jakość tych kontaktów ma ogromny wpływ na późniejsze życie dziecka. Dlatego warto wykorzystywać wszelkie okazje (np. czynności pielęgnacyjne) do okazywania maluszkowi miłości i czułości. Jeszcze niewiele rozumie, ale już bardzo dużo czuje.

Zdobywcze rozwojowe małego dziecka to tzw. kamienie milowe. Mimo istniejącej w rozwoju dziecka sekwencji rozwojowej należy pamiętać o **indywidualności każdego dziecka**.

Rzeczywisty rozwój jest najbardziej intensywny w pierwszym roku życia. W ciągu pierwszych miesięcy życia dziecka można dostrzec wiele specyficznych reakcji i zachowań, które z czasem zanikają, ustępując miejsca dojrzałszym formom funkcjonowania. Są to wrodzone odruchy, mimowolne i automatyczne, wygasające w określonym momencie samoistnie, czym steruje prawidłowo rozwijający się centralny układ nerwowy. Dojrzewający układ nerwowy toruje dziecku niemowlęciu drogę do posługiwania się ruchami coraz bardziej celowymi i zależnymi od jego woli.

Rzeczywisty rozwój motoryczny jest przewidywalny. Zdrowe dzieci należące do wszystkich kultur pokonują mniej więcej w tym samym czasie te same etapy rozwoju. Nieraz łatwiej odgadnąć wiek na podstawie tego, co dziecko robi, niż na podstawie wzrostu i wagi. Rzeczywisty rozwój dziecka określa ustalone przez naturę tempo dojrzewania nerwowo- mięśniowego i żadne ćwiczenia nie mogą przyspieszyć opanowania danej sprawności ruchowej, **jeśli mózg i mięśnie dziecka nie są odpowiednio rozwinięte**. Ponadto rolę odgrywają tu takie czynniki **jak tempo rozwoju narządów zmysłu, siła, odżywianie, motywacja, stan emocjonalny i codzienne ćwiczenia- czyli środowisko, miłość, zachęta, dostatek bodźców**. Niezmiernie istotne dla rozwoju ruchowego jest napięcie mięśniowe. Rzeczywiste napięcie mięśni wpływa na właściwe ustawienie względem siebie najważniejszych partii ciała, czyli głowy, obręczy barkowej i obręczy biodrowej. Rzeczywista pozycja głowy i tułowia wpływa na rozwój kluczowych umiejętności ruchowych, takich jak: siadanie, stanie, chodzenie czy swobodne ruchy rąk. W zależności od rodzaju zaangażowanych mięśni różni się dwie formy umiejętności ruchowych: proste i szczegółowe (precyzyjne).

Proste umiejętności ruchowe wymagają koordynacji dużych mięśni tułowia i kończyn, a obejmują wszelkiego rodzaju zmiany postawy oraz przemieszczanie się w przestrzeni i ze względu na to nazywane są **lokomocyjnymi**. W **precyzyjnych umiejętnościach ruchowych** wykorzystywane są mniejsze mięśnie rąk i dłoni, a składają się na niego różnego rodzaju manipulacje.

Rzeczywisty rozwój sprawności lokomocyjnych zaczyna się od opanowania ruchów głowy, a potem przechodzi kolejno przez stadia obracania się wokół osi ciała(przekręcanie się z boku na bok, z brzucha na plecy i odwrotnie) siadania, pełzania, raczkowania, wstawania, chodzenia, co zazwyczaj zaczyna się pod koniec pierwszego roku życia.

Sprawności szczegółowe, czyli manualne, zaczynają się od wymachiwania całą rączką, po czym stopniowo, w miarę rozwoju koordynacji wzrokowo – ruchowej, stają się bardziej precyzyjne: od sięgania po przedmiot i chwytania go całą dłonią, przez chwyt nożycowy, polegający na obejmowaniu go kciukiem i kilkoma z pozostałych palców, aż po chwyt pęsetowy, czyli chwytanie przedmiotu kciukiem i palcem wskazującym, co również ma miejsce pod koniec pierwszego roku życia. Początek chwytania oznacza również, że rozpoczyna się aktywne poznawanie świata fizycznego. Sięganie jest pierwszym kamieniem milowym wyznaczającym poszczególne stadia rozwoju umiejętności manipulacyjnych. Skuteczne sięganie zaczyna się w 4 miesiącu, chociaż przedział pojawiania się tej sprawności mieści się między 2 a 7 miesiącem. Około 6 miesiąca ruchy stają się płynne, kontrolowane, dokładniejsze. Między 7 a 8 miesiącem opanowują chwyt pęsetowy. Następny etap- puszczanie przedmiotu jest trudny i pojawia się nie wcześniej niż w 13 miesiącu. Ważnym czynnikiem w chwytaniu jest poprawa zdolności widzenia. Wzrok ma zasadnicze znaczenie dla sięgania, aż do około 9 miesiąca, kiedy to kontrolę przejmuje propriocepcja- dziecko na tyle dobrze orientuje się w położeniu rączek i ciała, że może sięgnąć po przedmiot bez patrzenia. Do coraz skuteczniejszego sięgania przyczyniają się inne obszary mózgu- rozwój obszarów limbicznych, planowania ruchu. Po ukończeniu 1 roku życia dzieci zaczynają opanowywać umiejętności związane z lewo- lub prawo- ręcznością- jedzenie, rysowanie, manipulowanie. Mając półtora roku, prawie połowa dzieci zdecydowanie preferuje posługiwanie się jedną lub drugą ręką. W czwartym roku jest to już 90 %, ale niektórym dzieciom zdecydowanie się zajmuje nawet 7 lat. Preferencje u dzieci nie są tak stałe jak u dorosłego- nadal eksperymentują.

Przez cały okres dzieciństwa pojawiają się nowe umiejętności, poprawia się szybkość i precyzja wszystkich ruchów. Biorąc pod uwagę, jak bezradne jest dziecko, postępy ruchowe, jakich dokonuje pierwszym roku życia są zdumiewające. **Umiejętności ruchowe są powiązane z rozwojem umysłowym.** Zanim dziecko zacznie rozumieć mowę, są one ważnym narzędziem poznawania jego społecznego i fizycznego środowiska. Kiedy uda mu się chwycić przedmiot, może zacząć go badać fizycznie, sprawdzać kształt, ciężar. Pełzanie umożliwia aktywne zaznajamianie się z otoczeniem. Każde ze stadiów rozwojowych sprawności ruchowych poszerza zakres doświadczeń dziecka i zmienia jego widzenie świata. Każda umiejętność nadbudowuje się na wcześniej zdobytych sprawnościach, w miarę jak mięśnie stają się coraz silniejsze, a obwody nerwowe coraz bardziej skoordynowane. Zdobywanie doświadczeń ruchowych sprawia dzieciom radość, co przyczynia się do powstawania i umacniania samooceny i niezależności.

Najlepszą pozycją zdobywania umiejętności ruchowych dla niemowlęcia jest leżenie na brzuchu, a najlepszym miejscem dla zdobywania umiejętności ruchowych dla niemowlęcia jest podłoga. Podłoga jest twarda, daje poczucie przestrzeni, odczuwanie oporu podłoża, leżąc na niej trzeba podnosić wysoko główkę. Równie dobre jak podłoga są maty piankowe.

Ciekawość niemowlęcia prowokuje je do ruchu, np. ruchu głowy, ruchu rąk w kierunku przedmiotu czy przemieszczania się. Ciekawe i różnorodne elementy otoczenia prowokują dziecko do przemieszczania się i rozbudzają ciekawość poznawczą. Z aktywnością poznawczą łączą się czynności angażujące dwie ręce, czyli dwie strony ciała. Są one niezwykle ważne dla rozwijania koordynacji obustronnej, którą w późniejszym czasie dziecko wykorzysta do ubierania się, ścielenia łóżka, łapania piłki, itp.

Kilka wskazówek, jak pomagać dziecku odkrywać i ćwiczyć nowe umiejętności:

- nie ograniczaj kontaktu dotykowego z dzieckiem: głaszcz, przytulaj, masuj, docień
- codzienne czynności pielęgnacyjne, bliskość fizyczna wzmacnia więź emocjonalną,
- daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, uspokaja, jest niezbędna do harmonijnego rozwoju.
- nie ograniczaj kontaktu kinestetycznego z dzieckiem: noś na rękach, kołysz, bujaj, kręć się
- z dzieckiem, ciągnij dziecko na kocu,
- pozwól dziecku na kontakt stóp ze światem,
- dawaj dziecku różne zabawki, przedmioty naturalne i pomóż mu je poznawać,
- pamiętaj, że świat rozumiany przez małe dziecko i odbierany jego zmysłami różni się
- zasadniczo od tego, który ty widzisz,
- śpiewaj dziecku, muzykuj z nim na różnych instrumentach typu garnki, butelki, talerze,
- pozwól dziecku na swobodny ruch i trening mięśniowy: ułóż dziecko na bezpiecznym podłożu i pozwól mu samodzielnie się poruszać, przekręcać, przesuwac, dźwigać,
- zachęcaj do aktywności na brzuchu,
- pozwól dziecku brudzić się- w ten sposób poznaje świat,
- zachęcaj do używania dwóch rąk w zabawie,
- nie zakładaj dziecku butów, jeśli nie chodzi,
- nie ubieraj dziecka w krępujące ruchy ubrania,
- pamiętaj, że istotą rozwoju małego dziecka jest zabawa.

Kilka wskazówek, jak pomagać dziecku rozwijać mowę:

Należy jak najwięcej mówić do dziecka. Mimo iż dziecko jeszcze nie odpowiada, uczy się w ten sposób poprawnych dźwięków mowy. Dziecko wnet zacznie naśladować rodzica. Dziecko zaczyna rozpoznawać dźwięki i uczy się je wydawać na długo przed tym, nim rodzic usłyszy pierwsze „mama” czy „tata”. Mówienie do dziecka od urodzenia działa uspokajająco i służy rozwojowi mowy w przyszłości. Słowa rodzica, wypowiedane w przerwach pomiędzy gaworzeniem i śmiechem dziecka, pokazują, że rozmowa jest procesem dwukierunkowym. Równocześnie dziecko czuje się słuchane. Niemowlęta i małe dzieci rozumieją więcej, niż są w stanie powiedzieć. Spokojnie więc można czytać im książeczki, w których występują słowa, których dziecko nie jest jeszcze w stanie wypowiedzieć. Wspólna nauka piosenek lub śpiewanie dziecku, gdy jest one jeszcze za małe, by towarzyszyć, to wspaniały sposób na poszerzenie słownictwa i poprawę rozumienia słów. I, oczywiście, to doskonała zabawa! Rozwój mowy dziecka rozpoczyna się na długo przed momentem wypowiedzenia przez nie pierwszego „mama”. Stymulację tej umiejętności można rozpocząć już od pierwszych dni życia dziecka. Zaznaczyć jednak wcześniej trzeba, iż rozwój mowy rozpoczyna się **jeszcze w łonie matki**. Tam maluszek ćwiczy już swoje narządy artykulacyjne, aby w raz z momentem narodzin mógł wydać krzyk uważany za początek mowy ludzkiej. W brzuchu mamy maluszek odbiera i rejestruje w swej pamięci zjawiska rytmiczne: dzięki zmysłowi równowagi czteromiesięczny płód odczuwa rytm kolebania w czasie chodu matki, a siedmiomiesięczny bicie serca matki. Równocześnie, mniej więcej w czwartym lub piątym miesiącu, a z całą pewnością w ostatnich miesiącach przed urodzeniem, płód zaczyna reagować na bodźce akustyczne. Dziecko rejestruje również w swojej pamięci głos matki. Natomiast jako nadawca szepto - lub najpóźniej siedmiomiesięczny płód ssie swój palec i „płacze”, kiedy go gubi.

Krzyk noworodka tuż po urodzeniu, jak również ssanie, jest kontynuacją umiejętności nabytych wcześniej. Krzyk kończy etap przygotowawczy w rozwoju mowy dziecka i rozpoczyna pierwszy okres zwany **okresem melodii**, przypadającym na pierwszy rok życia dziecka. Początkowo maleństwo komunikuje się z otoczeniem tylko za pomocą krzyku. Noworodki prezentują różne modulacje płaczu w zależności od przyczyny dyskomfortu. Około 2-5 tygodnia życia dziecka jego mama potrafi już rozpoznać po rodzaju krzyku jego przyczynę, a więc potrzebę dziecka (głód, mokro, niewygodna, ból, zimno). Dziecko natomiast zaczyna kojarzyć, że ilekroć krzyczy, tylekroć zjawia się matka i to z właściwą, trafną wobec rodzaju potrzeby pomocą. Jest to pierwsza forma wokalnego komunikowania się dziecka ze światem dorosłych. Płacz dziecka jest doskonałym ćwiczeniem narządu oddechowego. Kolejną fazą w rozpoczętym procesie porozumiewania się jest **uśmiech**. Dziecko zaczyna się uśmiechać ok. 3 tygodnia życia. Dziecko uśmiecha się wtedy, gdy czuje obecność bliskiej osoby, gdy osoba ta zagaduje przyjaźnie i uśmiecha się. Na niej skupia wzrok i wodzi za nią oczyma. Matka jest zatem pierwszym i najbogatszym źródłem bodźców wzrokowych, słuchowych i dotykowych.

Gdy maleństwo ma 2-3 miesiące zaczyna wydawać dźwięki zbliżone do samogłosek i spółgłosek np. gli, tli, kli, gla, bli, ebw ,e_che, ek_che, e_rrhe.. Ten etap nazywamy **głużeniem, gruchaniem**. Jest to również trening narządów artykulacyjnych, ale trening nieświadomy, automatyczny, podobnie jak krzyk będący reakcją bezwarunkową. Temu treningowi towarzyszą ruchy całego ciała niemowlęcia, które gruchając wyraża swoje zadowolenie. Ważną informacją jest fakt, że dzieci z uszkodzonym narządem słuchu również głużą, dlatego musimy być czujni.

Około szóstego miesiąca życia niemowlę zaczyna słyszeć swoje głużenie i wtedy mówimy już o **gaworzeniu**. Dziecko, bowiem w sposób świadomy zaczyna się bawić dźwiękami przez siebie wydawanymi. Wyraźne są wtedy rytmiczne ciągi sylabowe np. da-da-da, mem-mem-mem. Dziecko gaworzy najchętniej, gdy jest w dobrym nastroju oraz znajduje się samo w znanym mu otoczeniu. Potrafi już skoncentrować uwagę na osobie do niego mówiącej, lokalizuje źródło dźwięku. W tym też okresie dziecko zaczyna żuć.

Pod koniec 8 miesiąca dziecko umie odróżniać już osoby znajome od obcych, radośnie zwraca się do bliskich mu osób, a odwraca się z lękiem od nieznanym. W wieku dziesięciu miesięcy maluch rozumie wiele nazw z otoczenia. Około 11. miesiąca życia pojawiają się pierwsze sensowne **syłaby i ciągi**, które stosuje świadomie. Rozumie już także polecenia nie wolno i nie ruszaj. W swoje pierwsze urodziny maluch powinien wypowiadać już dwa najważniejsze słowa: „**mama**”, „**tata**”.

Jak zatem możemy stymulować rozwój mowy swojego dziecka?

Niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka, w tym również jego mowy, jest prawidłowa więź uczuciowa z najbliższymi osobami, a zwłaszcza z matką. Matka przebywając z dzieckiem i zaspokajając jego podstawowe potrzeby, w tym potrzebę miłości i bezpieczeństwa, dostarcza bodźców stymulujących rozwój ogólny, w tym również rozwój mowy. W odpowiedniej, czulej atmosferze i w ścisłym, stale wzmacnianym związku uczuciowym małe dziecko jest w stanie podolać olbrzymim trudnościom, jakie się przed nim piętrzą przy zdobywaniu tak trudnej umiejętności, jaką jest mowa ludzka.

Najlepszym, pierwszym ćwiczeniem w nauce mowy jest.....ssanie piersi matki. Rozwojowi mowy sprzyja karmienie piersią, ponieważ ssanie dziecka to najlepsze w tym okresie ćwiczenie języka i warg. Podczas zaspokajania potrzeb pokarmowych niemowlę uaktywnia cały narząd artykulacyjny. Zaburzenia ssania, połykania i żucia zwykle poprzedzają zaburzenia mowy.

Mówienie jest nierozzerwalnie związane ze słyszeniem. Należy obserwować dziecko, czy i jak reaguje na dźwięki z otoczenia. Ponieważ dobry słuch jest warunkiem rozwoju mowy, należy

bacznie zwracać uwagę, czy dziecko odwraca głowę w kierunku źródła dźwięku, reaguje na odgłos dzwonka lub telefonu. Najprostszy test polega na potrząsaniu grzechotką za plecami dziecka z prawej i lewej strony i obserwowaniu jego reakcji. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zgłosić się do pediatry i poprosić o skierowanie na badanie słuchu.

Stymulowanie rozwoju mowy polega na zachęcaniu dziecka do czynności artykulacyjnych (płacz, głuzenie, gaworzenie, a potem wypowiedzianie pierwszych słów) oraz zapewnienie mu szerokiej gamy ciekawych, prostych i łatwych do różnicowania dźwięków. W tym celu pomocne są karuzele zawieszane nad łóżeczkiem, a potem ciekawe i zróżnicowane pod względem głośności i modalności dźwięków: grzechotki, piszczki i delikatne dzwoneczki. Pamiętajmy jednak, iż o rozwoju mowy dziecka nie zadecydują kolorowe i piękne zabawki. Mogą one być pomocne, ale z pewnością nie zastąpią głosu mamy i taty. Dlatego należy pamiętać, aby mówić nucić i śpiewać do dziecka. Maluchy, które gruchają bardzo lubią „rozmowy” z rodzicami. Należy jak najczęściej mówić do dziecka fundując mu tzw. „kąpiel słowną”. Każda sytuacja jest dobra, aby wychowywać dziecko w tzw. „kąpeli słownej”. Ciepły i łagodny głos opiekuna działa na dziecko wyciszająco i uspokajająco. Pamiętajmy też o tym, że do dziecka należy mówić powoli i wyraźnie, a zdania nie powinny być zbyt długie. Nagradzajmy i wzmacniamy pierwsze wokalizacje dziecka, poprzez uśmiech, mówienie do niego lub imitację wydawanych przez nie dźwięków. Dzięki temu wzmacniamy wczesną gotowość do komunikacji dziecka, zachęcamy je do bogatej i zróżnicowanej ekspresji siebie w tym oczywiście wokalne.

Niemowlaki należy zachęcać do zabawy swoim głosem, śmiechem, chichotania i piskiem, ponieważ są to doskonale ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Niezwykle ważnym elementem w rozwoju mowy dziecka jest dostarczenie mu prawidłowego wzorca wymowy. Rodzice muszą mówić poprawnie! Nie mogą pozwolić sobie na powtarzanie wytworów językowych dziecka. To nie rodzice mają się uczyć mowy od dziecka, ale dziecko od rodziców.

Dziecko, którego rodzice zadbali o te podstawowe warunki do rozwoju mowy jest gotowe do porozumiewania się z innymi, co manifestuje bogatą gestykulacją i mimiką łączy z próbami werbalizacji. Zwraca uwagę na nowe dźwięki w otoczeniu i próbuje odgadnąć ich źródło oraz je nazwać. Prezentuje całą gamę reakcji werbalnych prowadzonych do wypowiedzania słów.

Aby pogłębić wiedzę dotyczącą rozwoju dziecka warto przeczytać następującą pozycję:
L. Eliot: „Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia dziecka”.

Propozycje zabaw wpierających wszechstronny rozwój małego dziecka można znaleźć m.in. w następujących pozycjach:

C. Rose, G. Dryden: „Zabawy fundamentalne 1. Od urodzenia do 12 miesięcy.

Chwytam, siedzę, raczkuje”

„Zabawy fundamentalne 1. Od 12 miesięcy do 24 miesięcy.

Chodzę, mówię, rozumiem”

M. Bogdanowicz: „Przytulanki”

J. Silberg: „Gry i zabawy z niemowlakami”.

P. Zawitkowski: „Mamo, tato, co ty na to? O opiece, pielęgnacji i rozwoju waszego maleństwa”