

## Psychomotorický vývoj dítěte - 10. měsíc

### CO BY MĚLO DĚTÁTKO UMĚT

Znovu opakují to, co v textu k minulým měsícům. Je třeba zdůraznit, že **každé miminko je jiné**. Následující řádky jsou pro vás informací, ne zákonem.

© Váš andělek už určitě objevuje svět a někdy je to docela dřina. Jak pro něj, protože na cestě poznání dochází občas ke karambolům, tak i pro vás, protože prostě a jednoduše nestiháte. V tomto období je pro děťátko **ústředním tématem lezení**. Možná tuto dovednost vaše malé vynechalo a začalo rovnou chodit. Pediatr a vaše rodina vás uklidnila, že se nic neděje, vždyť „vy jste také nelezli!“. Lezení je nesmírně důležité a tak se nenechte ukolébat, vraťte se zpátky na zem na všechny čtyři a hrajte si na pejska.

Při lezení děťátko přirozeně zapojuje svalové skupiny, které bude využívat celý svůj život. Správný způsob lezení nám dává základ pro správný samostatný stoj. Všechny odchylky jsou potom viditelné - ploché nohy, skolióza, lordóza, nohy do X či O. Při správném lezení by důležité klouby na celé noze měli být v jedné ose - tzn. **rovina kyčle, kolene a kotníku**. Zkuste si sami ze svých kyčlí spustit pomyslný provázek. Ten by měl spojit kyčel - koleno - kotník do jedné přímky. Myslím, že ne vždy je u nás dospělákův výsledek příznivý. Pak se divíme, že máme migrény, bolesti zad, břicha, atd. Při lezení je tedy moc důležité, aby děťátko mělo kolínka na úrovni kyčlí a pohyb kolene aby směřoval k bříšku a ne do strany.

© Bezva dovedností je **lezení po schodech** (viz obr.1). Dopřejte dítěti dostatek důvěry, ukažte a řekněte mu, jak na to a uvidíte, jak krásně vše zvládne.

Když bude cítit vaši podporu a přitom bude vědět, že je to jen na něm, nebude se bezhlavě vrhat po hlavě dolů. Samozřejmě také záleží na povaze vaší i děťátka.



Obr. 1 - Lezení po schodech

© Určitě už vaše malé objevilo **kouzlo stoje**. Doleze k nábytku nebo židli a postaví se (viz obr. 2). „Tý jo! To jsem šikula“ Tento pocit určitě z děťátka cítíte, je vidět v jeho očičkách. Prosim vydržte a vůbec dítěti nenabízejte vaše ruce k chůzi. Obcházení nábytku je lezení ve svislici, dítě má stále čtyři opěrné body (ruce a nohy). Jestliže děťátko vezmete za ruce a ukazujete mu, jak má chodit, děláte mu medvědí službu. Chodit musí začít samo, i za nás to nikdo nemohl udělat. A tak ho nechejte občas spadnout na zadeček a objevovat svět kousek po kousku. Jen tak si zapíše do hlavičky správné návyky. Když ho vezmete za ruce, tak jeho tělo půjde

## Psychomotorický vývoj dítěte - 10. měsíc

do úplně jiného a špatného postavení. Svoje těžiště tak bude mít v oblasti hrudníku a ne v podbřišku a to potom znamená horší stabilitu a celou nerovnováhu těla. Myslím, že je to zbytečné a tak zkuste babičkám vysvětlit, jak je důležité, aby chvilku nechali svoje ega spát a dopřáli děťátku svobodu pohybu. Budete mít potom i více pohody, protože vaše malé nebude křičet a dožadovat se vození za ruce ve chvíli, kdy musíte vařit či štípat dříví.



Obr. 2 - Stoj u nábytku

### CO BY NAOPAK DĚŤÁTKO UMĚT NEMĚLO

- © Děťátko leze s kolínekami hodně do široka.

### POMÁHÁJÍCÍ TECHNIKY:

1. Stoupněte si nad děťátko tak, že mu jeho kolínka srovnáte do správné polohy a takto mu pomáháte lézt (viz obr. 3). Když se budete děťátku takto pár

dní věnovat, uvidíte, jak krásně si samo nožičky srovná. Chce to jen váš čas.

2. Jestliže děťátko takto leze, je třeba posílit jeho šikmé břišní svaly, velmi vhodné je proto plavání, cvičení na balónu, over balonu atd.
3. Také pomáhají masáže, kranio-sakrální terapie, rehabilitace podle Vojty či manželů Bohatových.



Obr. 3 – Pomoc při lezení

### DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ PRO RODIČE:

Nechci, aby tyto řádky byly pro vás stresem a vy začali svoje děťátko zkoumat a hlídat, jestli vše dělá tak, jak se má. Když na základě mého popisu psychomotorického vývoje zjistíte, že něco není v pořádku, neděste se, nekončí svět a vaše dítě není postižené. Může zkusit nabízenou techniku, která může danou odchylku srovnat a nebo lze vyhledat odborníky, kteří vám rádi a ochotně pomůžou. A když neuděláte nic a vaše děťátko začne třeba špatně chodit, tak i potom existuje pomoc. Nic není definitivní a mějte na paměti, že vždy děláte pro svoje malé maximum. Opravdu!

### DOBRÁ RADA:

– Žijeme v hektické době, a děti nás nutí se zastavit. Buďme za to rádi. Citlivost a respekt k dětskému světu je velmi důležitý. Když budete chtít s děťátkem co-

## *Psychomotorický vývoj dítěte - 10. měsíc*

koli podnikat, oznamte mu to. **Sedněte si k němu na zem a vysvětlete mu, co se bude dít.** Vaše dítě je malé, ale ne hloupé a potřebuje vědět, do ho čeká. Uvidíte, jak jednodušeji se vám s ním bude komunikovat.

- Nebojte se, láskou a doteky miminko **nerozmzlíte**. Naopak.

*Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková  
BC Plaváček*