

Psychomotorický vývoj dítěte - 12. měsíc

Co by mělo děťátko umět

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

+ v naší populaci tak trochu platí, že roční dítě už přece musí chodit! Uklidním vás, není tomu tak. V minulé aktualizaci jsem psala, že dítě by mělo samo začít chodit do patnácti měsíců věku, ale pozor, **děťátko má čas na samostatnou chůzi dokonce do věku 18-ti měsíců!** Zkuste nepodléhat tlaku okolí a babičkám vysvětlit, že pro vás chůze vašeho malého není tou nejdůležitější v životě. Že ho rádi pozorujete v objevování sebe sama a světa kolem, a že je pro vás důležitý človíček, ne dovednost, kterou „by mělo“ přece již zvládat. Chápu, je těžké vnímat děti kamarádů, které již běhají od 8. či 10. měsíce a nemít přitom pocit, že by někde mohla být chyba a nehledat, co je špatně. Sama si tímto procházím. Moje malá mě učí velké trpělivosti a vnímání. Jakmile začne můj našeptávač, kritický rozum, vytvářet domněnky a strachy, jdu do protiútku. Podívám se svému děťátku do očí a tam najdu odpověď: „Mami, neboj, moje tělíčko možná ještě nefunguje stoprocentně, a možná je i trochu nedokonalé, ale moje dušička je šťastná a v pořádku. Můžu být s tebou a s tátou, cítím, že mě máte rádi a to je nejdůležitější. Věř mi.“

Při pokusech o samostatnou chůzi si všimněte postavení tělíčka vašeho malého. Snaží se sice udržet rovnováhu na dvou bodech – nohách, ale neopouští svého velkého pomocníka a tím jsou jeho ruce. Dítě má stále tendenci se chytat a jistit. Vaše nabízená pomoc by měla být citlivá a vždy se zásadou – „**pomůžu ti, abys to dokázal sám**“. Jestliže se vás děťátko chytne za nohavice či plášť a pochoduje s vámi, vše je v pořádku.

To, že chůze vašeho malého není ještě zcela stabilní poznáte podle toho, že jeho ručičky budou vždy v pohotovosti a v napětí a také podle toho, jak se vám bude vrhat do náruče. Když už se k vám blíží, zrychlí a poslední krok není krokem, ale skokem, a to přímo do vaší láskyplné náruče.

Hru na lákání děťátka z náruče do náruče nemusím popisovat, všichni ji známe a máme velmi rádi.

+ Jestliže vaše malé začíná chodit, tak je pro vás důležitou otázkou vhodnost či nevhodnost **botiček či bačkůrek**. Tyto řádky jsou určeny pro rodiče, kteří toto řeší, vy co máte jasno se nenechte ve svém názoru zviklat. Vaše dítě je vašim dítětem.

Já osobně jsem zastáncem volné nožičky, která si sama hledá rovnováhu a stabilitu. Pevná obuv dává dítěti oporu, ale neposiluje svalíky nohy ke správnému postavení. Jestliže máte pocit, že je u vás velká zima, pořiďte děťátku mokasinky (viz. příspěvek v této publikaci), protiskluzové ponožky či beráncí botičky.

Pokud se vaše malé staví na nožičky, ale jeho váha těla není rovnoměrně rozložena po celé ploše nohy a je více na vnitřní straně chodidylka, je třeba mu dát pevnou obuv. Bačkůrky v tomto případě nepomohou.

Co by naopak děťátko umět nemělo

- **Všimněte si postoje vašeho drobečka**. Když stojí, je váha jeho těla rovnoměrně rozložena po celé ploše nohy? Nebo je kotníček vytočený a váha děťátka je na vnitřní straně? Nevtačí při chůzi chodidla špičkou více dovnitř, až si o ně zakopává?

Možná jste si něčeho podobného všimli a vyhledali odborníka – ortopeda. Ale ouha! Dozvěděli jste se, že je nutné čekat a až se ukáže problém více, tak si máte přijít pro recept na

speciální botičky či vložky do nich. Jenže ono to jde i jinak. Je velká škoda, že ortoped vidí pouze nohu a nevnímá celé tělo. Dnešní doba je sice velmi složitá (ostatně která nebyla), ale nabízí nám velké množství informací a technik.

- V první chvíli **se podívejte sami na sebe**. Jak chodíte vy, rodiče? Naše děti nás kopírují a to od úplného miminka. Jsme jejich velkými, v tomto věku jedinými, vzory. Zkuste změnit svůj postoj a sami uvidíte.
- Denně **masírujte kotníčky krouživými pohyby** a nebojte se použít reflexní masáž. Palcem a ukazováčkem stiskněte oblast pod kotníčkem, vedle achilovky a chvíli malinko prsty pohybujte. Nebojte se trochu přitlačit. Velmi často je tato oblast bolestivá, vyzkoušejte si to sami na sobě. Podle čínské medicíny souvisí toto místo s pánví a pohlavními orgány. Vše je propojené a jestliže má děťátko takto postavené nožičky, pak i jeho pánev je ve špatném postavení. Není podsazená, břicho je uvolněné a proto je dobré posilovat břišní svaly. Plaváním, pohybem, jízdou na koníkovi, zdoláváním schodů, atd.
- Výborná je **celá masáž nožičky**, např. vytahování prstíků. Popis techniky je v této publikaci.
- Velmi doporučuji **kranio-sakrální terapii**, sama ji postupuji se svojí roční dcerou. Na internetu ve vyhledávači jistě najdete příslušného maséra či terapeuta.
- Velmi léčivá je **chůze bez bot v trávě**. Využijte léta a nechávejte vaše malé běhat bozky. Naše prababičky boty neměly a jejich klenba nohy byla perfektní. Potkali je sice jiné neduhy, těm se ale my už můžeme vyhnout.

Dobrá rada:

- *Užijte si krásnou oslavu ročních narozenin vašeho zlatíčka. Ale slavit můžete i vy! Najděte si čas pro sebe a **udělejte si s partnerem krásný večer**. Opravdu si ho zasloužíte a je přece co slavit. Už rok nejste sami.*
- *Nebojte se, láskou a doteky děťátko **nerozmazlíte**. Naopak.*