

## Povezovanje in ples z dojenčkom v prenatalnem obdobju

Znano je, da se osnovnih pet čutil pri dojenčku začne razvijati in se razvije že v času nosečnosti. Dojenčki že v maternici vidijo oz. razločijo med svetlobo in temo, slišijo zvoke maternice, mamin glas, zvoke ter glasbo iz okolice, čutijo tresenje, pozibavanje, stiskanje, nežne dotike... Dr. Thomas Verny v svoji knjigi navaja, da so dojenčki v maternici že precej zavedajoči, zaradi **sprejemanja čutnih zaznav** pa je **maternica njihova prva učilnica**.



Če vemo, da vse kar mama vnese v svoje telo, preide skozi placento in vpliva na dojenčka, potem lahko zatrdimo podobno tudi za vsa čustva. Ko dojenčku že v maternici nudimo ljubezen (glajenje, božanje trebuščka, nežno, umirjeno prigovarjanje ... ), smeh, umirjeno glasbo, mu pripovedujemo in pojemo, se sproščamo ter izogibamo stresu, *krepimo njegove pozitivne občutke varnosti*. Rezultati dr. Vernyjevih študij (in drugih) kažejo, da so dojenčki, ki so v času nosečnosti izpostavljeni pozitivnim čutnim zaznavam in pozitivnim čustvom veliko bolj veseli, dobrovoljni, tudi umirjeni in se lažje prilagodijo okolici izven maternice ter bolje spijo. Vidimo, da se 'bonding' med materjo in dojenčkom ne začne šele po rojstvu, temveč k zdravi navezanosti veliko pripomoremo mame že v času nosečnosti. Z dobrim opazovanjem, sproščenostjo, usmerjenostjo k dojenčku in samozavedanjem, lahko mama prepozna, kaj njenemu dojenčku ustreza, paše, kaj ga pomirja in mu posledično lahko svojo materinsko ljubezen predstavi že v času nosečnosti.

**Ko plešemo**, v našem telesu spodbudimo in vključimo delovanje cele vrste bioloških in fizioloških sistemov. Dihanje, srčno - žilni sistem, vegetativni, vestibularni, senzomotorični sistemi pospešeno delujejo. Prav tako je spodbujena prebava in hormonsko delovanje (hormon sreče, oksitocin, endorfini). Ne smemo zanemariti socialnega vidika in sprostitvenega momenta, saj kljub povečani fizični aktivnosti, ki je za kondicijo nosečnice izrednega pomena, sprošča stres in napetosti ter krepi občutek sreče. Ples, glasba in ritem zelo pozitivno vplivajo na razvoj možganov (povezovanje desne in leve možganske hemisfere, nevronske povezave) in vedno kar kličejo k motoričnim vzpodbudam in veselju.

**Poplesavanje nosečnice na njej priljubljeno glasbo** je nekaj, kar priporočam vsem nosečnicam. Zajeti so vsi pozitivni aspekti plesa in povezovanja z dojenčkom v trebuščku:

- mama se giba in krepi/ohranja kondicijo, pospešeno gibanje dojenčku dovaja **več kisika**,
- se sprošča, saj lažje odmisli stres vsakdanjika, **sproščena mama** pa pomeni **sproščen dojenček**,

- njej ljuba glasba jo osrečuje, **sreča prehaja na nerojenega dojenčka**,
- če se plesu priključi še oče, se krepi **družinska povezanost**.

## **Dojenček, gibanje in ples = 'bonding', kognitivni razvoj, mentalni razvoj, čustveni razvoj**

*'Če znaš govoriti, lahko tudi poješ, če se znaš premikati, lahko plešeš.'* – *Afriški pregovor*

Prva leta življenja so najpomembnejša leta v otrokovem življenju, so leta odkritij in izjemnega razvoja. Vsako dojenčkovo gibanje je samo po sebi učenje in novo znanje. Prepoznavanje lastnih prstov, prijemanje, obračanje na trebušček, plazenje... Vsak gib ustvarja fizične zmožnosti, motorična znanja. **Gibanje tvori čutne zaznave in nevrnske povezave v možganih**, ki so potrebni za doseganje optimalnih bioloških potencialov. V prvih letih življenja je namreč vzpostavljeno ogromno število nevrnskih povezav v možganih, veliko več, kot jih premorejo možgani odraslega človeka. Kako kvalitetne bodo te otrokove sinapse in v kolikšni meri se bodo do odraslosti ohranile, je odvisno od načina in količine ukvarjanja z dojenčkom ter njegove **izkušnje v prvih letih življenja**. Vse kar starši, predvsem mame, ki so v tem letu za otroka najpomembnejša oseba, vlagajo v dojenčka, vse njihovo zavestno in usmerjeno ukvarjanje z njim (seveda kakovostno in pravilno), je naložba za ves nadaljnji razvoj: tako gibalni kot tudi kognitivni, emocionalni in socialni razvoj. Ustvarja se nekakšna banka izkušenj, ki v nadaljnjem življenju omogoča lažje učenje, splošno razgledanost, inteligenco. Narava je zelo dobro poskrbela, da se možgani (kognitivni razvoj) in telo (gibalni razvoj) v optimalnih razmerah razvijata vzporedno, skoraj istočasno. *Torej, več kot se otrok giba in motorično razvija, bolj stimulira možgane. In bolj, kot so možgani stimulirani in v 'akciji', več gibanja je potrebnega, da so možgani stimulirani.*

Seveda, geni so pomemben faktor v dojenčkovem razvoju, vendar pa več, kot omogočimo dojenčku, da *stimulira svoje čute* (sluh, vid, okus, dotik, voh, ravnotežje, zaznava temperature), večje možnosti ima, da odraste v ustvarjalnega, živahnega, inteligentnega, čutečega, odgovornega odraslega.

ROJENI, DA TVEGAJO

*'Because in life, experience is the root of all learning.*

*Inexperience is the root of all fear.*

*And fear is the greatest container of all.'*

*(Gill Connell)*

Vsi starši imamo v sebi vsaj kanček strahu, da bi se otrok, dojenček poškodoval med tem, ko v svojem nesigurnem gibanju raziskuje svojo okolico. Vsako dojenčkovo fizično tveganje in nov podvig lahko kliče po fizični poškodbi, vendar pa se moramo zavedati, da je izogibanje fizičnim tveganjem samo po sebi tvegano. Posledice morda res niso tako opazne in vidne v trenutku, kot je rana na kolenu in buška na glavi, vendar pa so lahko dolgoročne. *Otroci so rojeni, da tvegajo, od tega je odvisna njihova rast in vsestranski razvoj.* Med tem, ko sprejema ta tveganja in živi 'na robu odkritij', bo vrednote, ki se jih nauči v tistem trenutku nosil s seboj celo življenje. V sebi bo nosil pogum za poizkušanje, vztrajnost, da poskusi znova, samostojno odločanje o izbiri, ki ga privede do cilja... Tudi zato je zelo pomembno, da starši pustijo otrokom prostor za raziskovanje, ga ne omejujejo z različnimi pripomočki in mu omogočajo čim več gibanja.

## Ples

Pri vadbi za dojenčke, ki jo imamo v Plesnem Epicentru, *Baby Moves - vadba in ples z dojenčki*, dejansko veliko plešemo, vendar pa so v ta ples, kjer seveda mamica



svojega dojenčka drži, nosi, ga usmerja itd., vključeni vsi elementi (telo)vadbe. *Ko mamica in dojenček plešeta, se mamica (in morda gledalec, opazovalec) ne zaveda, da njen dojenček neizmerno giba, krepi mišice, pridobiva nove gibalne vzorce, se z mamico povezuje, ustvarja optimalne temelje za nadaljnji kognitivni, gibalni in*

*emocionalni razvoj. Vse skozi ples, glasbo, rime in deklamacije.*

Ples se začne že pred porodom. V maternici ritem otroku daje mamino bitje srca, zunanji zvoki in glasba prav tako vplivajo na še ne rojenega dojenčka. V prvih mesecih (in tudi kasneje) dojenčkom zato izjemno paše pozibavanje (kot je bilo v maternici), ritmično šepetanje, mrmranje- deklamacije in pesmice ter nežna, mirna glasba. To vse lahko dosežemo s plesom in dotikom, ki je prvo čutilo, ki se pri človeku razvije.

S plesom razvijamo in krepimo tudi enega pomembnejših sistemov v človeškemu telesu - **vestibularni sistem**. Je naš notranji občutek za ravnotežje, ki se nahaja v notranjosti ušesa, analizira gibanje skozi naše celotno telo, prispeva k ozaveščanju, kje v prostoru naše telo je in povezuje vse senzorne informacije. Krepitev vestibularnega sistema omogoča dojenčkom krepitev jedra telesa, sedenje, kobacanje, pravilno in varno postavljanje v pokončno držo, ohranjanje ravnotežja, koordinacijo med vidom in gibom, posledično pa vpliva na dobro samopodobo in samozavest dojenčka.

**Zdrava navezanost** med mamo in dojenčkom je za zdrav razvoj dojenčka nujno potrebna. Tudi raziskave dokazujejo, da nenavezani dojenčki oz. otroci brez ljubečee odnosa s starši, lahko odrastejo v deviantne odrasle, nezmožne ustvariti in ohranjati

razmerja. Taki otroci so precej boječi, nezaupljivi, v sebi lahko nosijo precej jeze, ki izbruhne kasneje v življenju. Poleg kliničnih podatkov, tudi mame po vsem svetu vedo že generacije, da ima ljubeč, ganljiv, skrben odnos med staršem in otrokom velik vpliv na nadaljnji razvoj. Tu pa ne govorim o posesivnem odnosu mame do otroka! Ne gre za odnos, kjer mama varuje dojenčka v balončku, ga ne 'izpusti iz rok' in ga 'zavija v vato'. Gre za vzpostavljanje brezpogojne ljubezni, kjer mama ve, kdaj izpustiti ptička iz gnezda...

*'... na kratko - navezanost starša na svojega novorojenčka ni zgolj sladka sentimentalnost - je dokazana biološka nujnost.'* (Vimala MmcClure)

Na delavnicah **Baby Moves**-a vedno nekaj trenutkov oz. nekaj plesno gibalnih vaj namenimo tudi poglobljanju povezanosti. Za poglobljeno povezovanje poskrbimo z:

- gibanjem in plesom,
- glasbo,
- očesnim kontaktom,
- dotikom.

Skozi ples z dojenčkom dejansko krepimo najpomembnejše vidike dojenčkovega razvoja, naj jih povzamem:

- kognitivni razvoj
- gibalni razvoj
- vestibularni sistem
- razvoj in krepitev mišic
- pridobivanje novih gibalnih vzorcev
- bonding z mamo
- ritmični posluh
- ...

**Enostavno širimo ljubezen.**