



Projekto vykdytojas:
VšĮ Vilniaus universiteto
ligoninė Santaros klinikos

Projektas „Vaikų ir paauglių
psichikos ir raidos sutrikimų
prevencija ir pagalba šeimai“
finansuojamas Europos
socialinio fondo lėšomis



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014-2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

NEIŠNEŠIOTŲ NAUJAGIMIŲ TĖVŲ MOKYMO PROGRAMA

NEIŠNEŠIOTŲ NAUJAGIMIŲ RAIDOS PRIEŽIŪRA

Mokymo programą parengė
VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų
Vaiko raidos centro specialistai:

•
Vaikų ligų gydytoja-socialinė pediatrė
Rimutė Grigelionienė

•
Medicinos psichologė
Ieva Bačkienė

•
Vaikų ligų gydytoja-socialinė pediatrė
Karolina Petrauskienė

•
Ergoterapeutė
Judita Dovydenaitė

•
Kineziterapeutė
Vilma Danilevičienė

•
Muzikos terapeutė
Irena Vaitkevičienė

Programą patvirtino:
Lietuvos socialinės pediatrijos draugijos taryba
2021 m. birželio 28 d. posėdyje,
Protokolo Nr. 2021/P-1

TURINYS

1 susitikimas

<i>Tėvystės iššūkiai, auginant neišnešiotą kūdikį</i> _____	5
<i>Neišnešiotais gimusių kūdikių raidos ir savireguliacijos ypatumai pirmaisiais metais, pagalba</i> _____	10

2 susitikimas

<i>Neišnešiotą kūdikio sensorinės raidos supratimas ir jos lavinimas</i> _____	21
<i>Neišnešiotą kūdikio motorinės raidos ypatumai, vertinimas, pagalba</i> _____	24

3 susitikimas

<i>Neišnešiotą kūdikio maitinimo ypatumai, burnos ir viso kūno sensomotorikos ypatumai</i> _____	27
<i>Muzikos garsų ir muzikinės ritmikos įtaka neišnešiotą kūdikio vystymuisi</i> _____	30

4 susitikimas

<i>Neišnešiotą kūdikio psichomotorinės raidos palaikymas ir skatinimas</i> _____	32
<i>Kūdikio emocinė raida ir tėvų įtaka jai</i> _____	38

MOKYMO PROGRAMOS ORGANIZAVIMAS

Programą rekomenduojama taikyti, teikiant vaikų raidos sutrikimų ankstyvosios reabilitacijos paslaugas ankstyvosios reabilitacijos tarnybose bei neišnešiotų naujagimių konsultacijų ir ilgalaikio stebėjimo skyriuose prie perinatologijos centrų, o taip pat kitose įstaigose, kuriose su neišnešiotais vaikais dirbama multidisciplininės komandos principu.

Tikslinė grupė: dalyvauti šioje programoje kviečiamos šeimos su kūdikiais (nuo 3–4 mėn. iki 1 metų koreguoto amžiaus), kurie yra gimę neišnešioti.

Vienas mokymų ciklas vyksta mėnesį, po susitikimą per savaitę – iš viso 4 susitikimai, kurių trukmė – 2 val. Kiekvieną susitikimą kartu veda 2 skirtingi specialistai.



1 susitikimas: veda psichologas ir gydytojas-socialinis pediatras

TĖVYSTĖS IŠŠŪKIAI, AUGINANT NEIŠNEŠIOTĄ KŪDIKĮ

Susitikimas su psichologu (1 val.)

1. Tema. Tėvystės iššūkiai, auginant neišnešiotą kūdikį.

2. Tikslas. Suprasti ir padėti įveikti neišnešiotą kūdikio tėvystėje kylančius iššūkius.

3. Eiga.

- **Susipažinimas.** Pasveikinami visi susirinkusieji, trumpai pristatoma šių susitikimų eiga ir bendrieji tikslai. Aptariamas šio susitikimo planas. Su vaikais į grupę atvykę tėveliai raginami jaustis laisvai, prižiūrėti savo vaiką kaip įprasta. Vėliau prašoma prisistatyti tiek grupės dalyvius (pasakant savo vardą ir pristatant savo vaiką: pasakant jo vardą, nuo gimimo skaičiuojamą amžių ir dabartinį koreguotą amžių), tiek specialistus (pasakant vardą ir specialybę). Pristatant dalyvių taip pat prašoma išskirti ir įvardinti po vieną šios dienos įvykį ar nutikimą, kuris pradžiugino. Visiems prisistačius, žaidžiamas vardų įsiminimo žaidimas. Atsistojus ratu, vienas iš dalyvių pradeda, mesdamas kamuoliuką kitam ir bėmetant pasakydamas žmogaus, kuriam meta kamuoliuką, vardą. Žaidžiama, kol visi vardai įsimenami.

- **Lūkesčių aptarimas.**

Praktinė užduotis tėvams. Jiems išdalijami lipnūs lapeliai ir rašikliai. Prašoma kelias minutes pagalvoti ir ant atskirų lapelių surašyti lūkesčius šiems užsiėmimams. Tai gali būti specialistams skirti konkretūs klausimai ar dominančios apibendrintos temos. Vėliau dalyvių prašoma trumpai pakomentuoti užrašus ir lapelius priklijuoti ant sienos / lentos. Panašias temas galima sugrupuoti.

Specialistai girdėdami tėvų lūkesčius gali trumpai atliepti ir pakomentuoti.

- **Diskusija ir praktinės užduotys.** Dalyviai kviečiami laisvos formos diskusijai apie pastarojo meto emocinius sunkumus ir iššūkius. Klausimai įtraukimui: kokie jausmai aplankė grįžus iš ligoninės; kaip sekasi rūpintis vaiku; kiek šiuo metu yra laiko atsipalaidavimui ir poilsiui; kiek pavyksta atsipalaiduoti; kas trukdo atsipalaiduoti ir t. t. Komentuojant tėvų pasisakymus siekiama atspindėti ir normalizuoti jausmus, išreikšti supratimą ir palaikymą. Taip pat atsakoma į tėvams kylančius klausimus, pateikiamos rekomendacijos ir patarimai.

4. Teorinė medžiaga diskusijai palaikyti.

EMOCINIAI IŠGYVENIMAI GRĮŽUS NAMO

Dauguma tėvų nerimauja parsiveždami namo naujagimį, ypač jei tai pirmasis vaikas šeimoje. Juk ne juokas būti visiškai atsakingam už kitą žmogų, kuris kol kas yra absoliučiai priklausomas nuo suaugusiojo priežiūros. Iš dalies tėvų nerimas yra natūrali reakcija, skatinanti sutelkti savo dėmesį ten, kur jo labiausiai reikia. Išbandymai, su kuriais tenka susidurti ankstukus auginančioms šeimoms dar ligoninėje, yra tikrai neeiliniai ir neretai sustiprina tėvų patiriamą nerimą keliaujant namo.

Anksčiau ar vėliau ateina išsvajota diena, kuomet ankstukas išleidžiamas iš ligoninės. Pagaliau kūdikis keliauja ten, kur turėtų būti visą laiką – su savo šeima, savo namuose. Tikėtina, kad ten geriausiai jaučiasi ir ankstuku besirūpinantys žmonės – jo tėvai. Tačiau kartu grįžimas namo gali suaktyvinti

nerimą – juk šalia nebelieka medicinos personalo, žmonių, kurių galima čia pat pasiklausti patarimo. Nelieka ir medicininės įrangos, monitorių, kurių buvimas šalia suteikia saugumo pojūtį. Kartais nutinka ir taip, kad ankstukas keliauja namo, būdamas nors ir stabilios, tačiau nebūtinai itin geros sveikatos būklės. Taigi kylantis nerimas ir neužtikrintumas yra suprantami tėvų jausmai.

Sunku iš anksto nuspėti, kaip šeimos nariai jausis grįžę namo. Galbūt tai bus palaimingas metas, kuomet atrodys, jog baisiausias etapas liko praeityje. Tačiau kartais nutinka taip, kad pasibaigus stresą keliančiai situacijai (šiuo atveju visos be išimties aplinkybės siejamos su ligininės specifika), kurios metu žmogus būna instinktyviai sutelkęs visas savo jėgas kaip nors išlikti ir tiesiog atbūti, atlėgus šokui (o jis gali tęstis ne dieną ir ne savaitę), žmogų aplanko jausmai, kurie kurį laiką buvo atidėti į šalį. Gali apimti liūdesys ir apmaudas, galbūt prasiveržti nuovargis ir susierzinimas, pyktis ar dar didesnis nerimas ir įvairios baimės.

Mokslinių tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiai, tačiau dalis jų patvirtina, kad praėjus netgi pusmečiui po grįžimo iš ligininės ankstukų tėvai būna linkę patirti daugiau nerimo, labiau linkę sirgti depresija (tiek mamos, tiek tėčiai!), palyginti su laiku gimusių vaikų tėvais. Be abejo, įvairūs psichikos sveikatos sunkumai pasireiškia ne tik šeimoms, susilaukusioms ankstukų, tad svarbu, kad tėvai žinotų, jog taip nutikti gali ir tai nebūtinai prasidės būnant ligininėje.

Vieni dažniausių psichikos sveikatos sutrikimų pogimdyminiu laikotarpiu – tai pogimdyminė depresija, nerimo sutrikimas, potrauminio streso sutrikimo sindromas (itin būdingas esant komplikuotam gimdymui). Kiekvienas šių sindromų turi įvairius simptomus, kurių čia nevardinsime, o svarbi žinutė tėvams yra ši: jeigu jaučiate, jog jūsų emocinė būklė prastėja, ir nepadeda įprasti nusiramino ar nuotaikos pakėlimo būdai, jeigu ši būseną užsitęsia ir ima trikdyti jūsų kasdienį gyvenimą, pradeda ardyti jūsų santykius su savimi ir aplinkiniais, kreipkitės į specialistus – psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus. Nelikite vieni su iškilusiais sunkumais. O taip pat nepamirškite, kad jūsų psichinė būklė dabar jau nėra vien tik jūsų reikalas. Vaikai yra itin jautrūs juos supančių žmonių savijautai, nuotaikoms, emocijoms. Ypač kalbėti dar nemokančiam vaikui emocijų jautimas yra vienintelis būdas prisitaikyti, suvokti, kas vyksta aplinkui. Tam, kad vaikas jaustųsi ramus ir augtų laimingas, jam reikalingi pakankamai stabilūs ir ramūs žmonės šalia. Tai nereiškia, kad jūsų emociniame gyvenime turi nelikti „neigiamų emocijų“, tačiau jeigu jūsų protą ir širdį užvaldė liūdesys, įtampa, pyktis ar kiti atsipalaiduoti ir džiaugtis neleidžiantys jausmai, jei atrodo, kad sunku susivaldyti, atraskite laiko pasirūpinti savo vidumi. Galbūt tai neatrodo labai svarbu dėl savęs, tačiau padarykite tai dėl savo vaiko, jam tai ypač svarbu. Nekaltinkite savęs, tiesiog pasirūpinkite savimi.

PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Įsivaizduoju, kad šios potėmės pavadinimas gali suerzinti. Dalies jūsų galvose, ko gera, spėjo praskrieti abejonės: „Kaipgi čia pasitikėsi savimi, kai šitiek daug išsvajotų ir suplanuotų dalykų nutiko visiškai kitaip. Nepavyko vaiko apsaugoti ir išnešioti iki galo, vos pavyko užsukti ir išsaugoti pieno gamybą, pirmosios patirtys ligininėje apskritai buvo tragiškos, patys paprasčiausi dalykai truko tiek daug laiko, o kiek kainavo nervų, kol kūdikis išmoko pats kvėpuoti, kol išmoko valgyti... Su savo emocijomis susitvarkyti vos pavyksta, nuovargis nepakeliamas. O dar nuolat aplinkui besisukiojantis personalas, kuris, atrodo, viską žino geriau už mane. Vaiką sugeba ir pamaitinti, ir nuraminti kažkaip geriau... Kas gali garantuoti, kad namie bus kitaip, kad savarankiškai viską darysiu tinkamai?“ Tokios mintys neretai sukasi tėvų galvose. Kartais jos nepaleidžia ir grįžus namo.

Vien tuščiai sau kartojama frazė „Aš pasitikiu savimi, turiu pasitikėti savimi, privalau...“ duos mažai naudos. Pasitikėjimas savo jėgomis ateina per patirtį. Tačiau patirtį mes esame linkę vertinti labai nevienodai. Prisiminkite, kad tai, ką jūsų šeimai teko patirti ligininėje, tikrai nėra natūralu ir įprasta.

Kitomis aplinkybėmis jūsų patyrimai ir savijauta būtų buvę visai kitokie. Ankstuko priežiūra ligoninėje ir su ja susiję aspektai tikrai gali pakirsti pasitikėjimą savo motiniška nuojauta, o taip pat ir pasitikėjimą savo augančiu vaiku, pačias džiaugsmingiausias akimirkas aptemdyti nerimu ir įtampa. Deja, nėra stebuklingos lazdelės, kuri leistų imti ir nubraukti atsiminimus apie ligoninę ir grįžus namo pradėti viską iš naujo. Kiekvienai šeimai tenka atrasti būdą šių patirtį įprasminti ir integruoti į savo ir savo vaiko gyvenimo istoriją. Tačiau prisiminkite, kad tai, jog ligoninės etapą atlaikėte, buvote su savo vaiku, kai jam to labai reikėjo (nors jums patiems ne visuomet buvo lengva, kartais tekdavo atsitraukti fiziškai ar emociškai), tai rodo, kad jūs esate pakankamai geri tėvai. Pabandykite ne tik peikti save už tai, kas nepavyko (nepavyksta), leiskite sau pasidžiaugti sėkmingais momentais, savo veiksmais ir vykusiais sprendimais.

VIZITAI PAS SPECIALISTUS. RAIDOS VERTINIMAS

Grįžus namo iš ligoninės, ko gera, norisi daugiau niekada į ją nebesugrįžti. Vis dėlto prieš išvažiuojant šeimai į rankas įduodamas tolesnių vizitų pas specialistus planas. Belaukiant šių vizitų kai kurių tėvų nerimas auga. Baisu sulaukti žinios, kad galbūt stebimas organas funkcionuoja nebetinkamai ar išsivystė kokia nors sveikatai grėsminga būklė. Vizitai pas kardiologus, okulistus, neurologus neretai kelia mažiau nerimo nei apsilankymas pas raidos specialistą.

Dažniausiai yra neramu išgirsti, kad vaiko raida atsilieka, o galbūt paaiškės, kad jis turi kokį nors su psichine veikla susijusį sutrikimą, bus priskirta diagnozė. Ko gera, šios diagnozės kelia itin didelį susirūpinimą, nes atrodo, kad jų neįmanoma paveikti, kad jos nepataisomai sutrikdo žmogaus tolesnio gyvenimo kokybę. Baimindamiesi verdikto, tėvai kartais atidėlioja šiuos vizitus, net jei patys pastebi keistumus vaiko raidoje, elgesyje. Toks tėvų elgesys gali būti suprantamas, tačiau nepateisinamas. Vengdami pasirodyti specialistams egzistuojančios problemos tikrai nesumažinsite, tačiau to nedarydami galite praleisti progą padėti savo vaikui vystytis. Raidos specialistai neturi tikslo švaistytis diagnozėmis, kurios pačios savaime luošintų tolesnį vaiko gyvenimą. Diagnozės tikslas – kiek įmanoma tiksliau apibrėžti problemą tam, kad būtų suteikta reikiama pagalba.

Naujagimio smegenys aktyviai vystosi dar ilgą laiką po gimimo. Žmogaus smegenys yra plastiškos, tai reiškia, kad jos prisitaikysios mokytis. Be abejo, skirtingi vaikai vystosi skirtingu tempu, tačiau visų vaikų raida vyksta tam tikra seka ir egzistuoja jautrūs raidos periodai. Tarkime, vaikams, kurie dėl aplinkos skurdumo neišmoksta kalbėti iki 5 metų amžiaus, vėliau tai padaryti labai sunku, galbūt ir neįmanoma. Langas tarsi užsiveria ir proga prarasta. Esminis principas, kuriuo galite vadovautis – raida turi vykti, vaikas turi progresuoti lyginant jį su juo pačiu praeityje. Jei pastebite, kad vaiko raida sustojo, tarsi sustingo, kad ji labai reikšmingai atsilieka nuo bendraamžių arba vaikas, regis, prarado turėtus įgūdžius, verta pasirodyti specialistams. Nustačius, kad tai nėra laikinos, savaime praeinančios bėdos, vaikui skiriama ankstyvoji reabilitacija, jos metu paprastai dalyvauja procesą kuruojantis gydytojas (socialinis pediatras, neurologas), kineziterapeutas, ergoterapeutas, logopedas, psichologas bei kiti specialistai. Dažniausiai vaikui būna skiriami pagal amžių įtraukiantys pratimai – žaidimai, kurių tikslas yra skatinti raidą, o vaikui padėti savarankiškėti ir džiaugtis pažanga. Tėvai dažniausiai aktyviai įtraukiami į procesą, apmokomi tam tikrų žaidimų, pratimų, tėvams aiškinama, kokios pagalbos ir kodėl reikia jų vaikui.

KITI VAIKAI ŠEIMOJE

Net ir užaugusiems iki savo planuotos gimimo datos, sustiprėjusiems ir daugybę dalykų išmokusiems ankstukams dar ilgai po grįžimo namo gali prireikti daugiau tėvų dėmesio ir laiko. Kita vertus, nemažai dėmesio prisireikia ir laiku gimusiems kūdikiams. Naujagimio atsiradimas šeimoje sukelia mažesnę ar didesnę suirutę vyresniųjų vaikų mintyse bei jausmuose. Juk naujagimiui tenka daugiausia nedalomo

mamos dėmesio. O čia dar ankstukas, kuris pats sau vienas taip ilgai turėjo mamą ligoninėje. Skirtingo amžiaus vaikai šią realybę priima skirtingai. Be to, vienokie jausmai juos gali užplūsti lankant broliuką ar sesutę ligoninėje ir kitokie šiam pargrįžus namo, visiškai įsiliejus į šeimos kasdienybę. Dažniausiai tokioje situacijoje sutinkamas jausmas – pavydas. Tiesa, jis gali slėptis po pykčiu, neklausymu, regresavimu (grįžimu į jau praeitą raidos etapą, pavyzdžiui, mažesni vaikai vėl pradeda reikalauti valgyti iš buteliuko, nors jau seniai to nedaro). Kartais pavydas maskuojasi ir po įtartinais perdėtu gerumu, paslaugumu.

Kad ir kaip būtumėte ruošę vyresnėlį sutikti naująjį šeimos narį, kad ir kiek šeimos nariai būtų skyrę jam dėmesio, kol mama su ankstuku buvo ligoninėje, vis vien vaikas gali patirti negatyvių, trikdančių jausmų. Tai nebūtinai rodo, kad kažką darėte ne taip. Tai reiškia, kad vaikas savo vidiniame pasaulyje kurio nors konflikto vis dar neišsprendė, o išspręsti vienaip ar kitaip jis privalo, tą daryti jį skatina gyvenimo realybė. Mes negalime (ir nesame įpareigoti) vaiko apsaugoti nuo visko, negalime už jį išspręsti jo vidinių konfliktų, tačiau galime bandyti jam padėti.

Visi kylantys jausmai turi teisę pasireikšti, nes tai yra atsakas į vidinius ar išorinius įvykius. Klausimas, kaip patirdamas tam tikrus jausmus žmogus renkasi elgtis. Pavydo genamam mušti naujagimį nėra tinkamas elgesys. Jis tiesiog pavojingas. Tačiau galima paraginti vaiką išsakyti kylančius jausmus ar mintis. Įvardyti potyriai iškart praranda dalį savo krūvio. Galite išgirsti įvairių pasvarstymų – grąžinti brolių ar sesę į parduotuvę, iš kurios jis buvo pirktas, ar net išmesti jį į šiukšliadėžę. Tokie ir panašūs pasvarstymai dažniausiai nereiškia vaiko ketinimo taip elgtis, jie greičiausiai sako, kad vaikui nelengva užleisti savo vietą šeimoje jaunesniajam, nes jis pats dar neatrado naujos savosios padėties. Vyresniojo brolio ar sesers pozicija turi ir tam tikrų privalumų – vyresnėlis moka ir gali žymiai daugiau dalykų, yra savarankiškesnis, galėtų būti geras padėjėjas tėvams ir mokytojas jauniui. Taigi galime padėti vaikui palengva šiuos privalumus atrasti. Skirtingiems vaikams gali padėti skirtingi dalykai. Kai kuriems užteks retsykiais atvirai pasikalbėti apie savo potyrius su tėvais, kitiems gali padėti aktyvus įsitraukimas į kūdikio priežiūrą (vežimėlio stūmimas, daiktų padavimas mamai, dainavimas mažyliui, žaidimas su juo), kitam galbūt labai reikės bent dalelės individualaus mamos dėmesio kasdien – tarkime, pasakos prieš miegą, pusvalandžio žaidimo tik su mama, niekam netrukdant.

TĖVŲ TARPUSAVIO SANTYKIAI

Kartu su naujagimiu šeimoje įvyksta pokytis. Jei tai pirmasis vaikas, pokyčiai būna itin ryškūs. Dviejų žmonių santykiuose turi atsirasti vietos trečiajam. Ir tas trečiasis kurį laiką yra labai nesavarankiška ir itin savanaudiška būtybė, pati to net nesuprasdama. Ankstuko gimimas neretai būna paženklintas didesniu tėvų nerimu, atsiranda iššūkių, kurių įprastai nebūtų buvę, kuriems niekas nesiruošė. Šie iššūkiai gali partnerius sustiprinti arba apsunkinti jų bendradarbiavimą.

Natūralu, kad gimus vaikui, ypač pradžioje, jam tenka didelė dalis (dažniausiai) mamos dėmesio. Šeimos įpročius ir kasdienybę tenka pritaikyti prie naujagimio poreikių, nes jis savųjų valdyti dar negali. Greičiausiai jūsų dienotvarkė labai pasikeis ir joje neliks tiek daug laiko ir jėgų vienas kitam. Romantikos apibrėžimas neišvengiamai keisis. Ten, kur kuriami santykiai, neišvengiamai kyla nesutarimų ir konfliktinių situacijų. Ypač tada, kuomet tenka įgyvendinti savo įsitikinimus apie buitį ir vaikų auklėjimo klausimus, tėčio ir mamos atsakomybes.

Nėra universalių receptų, kurie tiktų visoms šeimoms. Dauguma mūsų žinome, kad puoselėjant santykius kartais tenka prisiversti kalbėti, kai to nesinori, kartais atvirkščiai – išmintinga patylėti ir savo įžvalgas pasilaikyti sau. Visgi vieną dalyką verta sau priminti – žmonės nemoka skaityti vienas kito minčių. Jų neįvardijus, tikimybė, kad kitas žmogus supras, kaip aš jaučiuosi ar ko aš noriu, gali būti artima nuliui. Be abejo, kiekvienas atsirenkame, kam, kiek ir apie ką kalbėti, net ir žmonos bei vyro santykis neturi būti be savicenzūros. Tačiau kartais tikrai sveika prisėsti ir ramiai, racionaliai įsivardyti,

ko vienas iš kito tikimės, ypač augant mažyliui. Juolab jeigu jaučiate, kad namuose didėja įtampa, daugėja konfliktų. Galbūt ne viską išeis pakeisti ir pokyčiai nebus greiti, tačiau pokalbis apie lūkesčius gali būti pirmasis žingsnis didesnio vienas kito supratimo ir pokyčių link.

Gali būti, kad šeimoje nėra konfliktų, neryškėja nesutarimai, tačiau partneriai kartais ima ilgėtis vienas kito emocinio artumo. Be abejo, gyvenimas gimus vaikui keičiasi, jis niekada nebebus toks, koks buvo. Tačiau vyras ir žmona nepaliauja būti vyras ir žmona. Jūsų, kaip poros tikslas – išmokti branginti vienas kitą ir puoselėti santykius, pasikeitus gyvenimo aplinkybėms. Pradėti reikėtų nuo minties, kad net ir gimus anksčiau, kuris galbūt turi sveikatos sutrikimų ir yra reikalingas papildomo dėmesio, jūs kaip tėvai turite teisę pasirūpinti ir savo santykiais. Tai, kad esant galimybei skirsite laiko vienas kitam, neturėtų sukelti jums kaltės jausmo, kad atimate šį laiką iš savo vaiko. Vaiko gerovei svarbu augti laimingoje šeimoje, matyti vienas kitą gerbiančius ir branginančius tėvus.

5. Praktinės užduotys tėvams po susitikimo ir namuose.

- Psichologei pristačius ir vadovaujant, rekomenduojamas relaksacijos seansas (autogeninė treniruotė ar vizualizacija), naudojant muziką. Po relaksacijos yra naudinga pasidalinti potyriais su kitais seanso dalyviais.
- Peržiūrai ir praktiniam panaudojimui namuose su grupės dalyviais pasidalijama relaksacinės muzikos ar seansų įrašų internete nuorodų sąrašas:

RELAKSACIJA (su balsu)

Relaksacijos pratimai:

<https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c>

Meditacija, atpalaiduojantis pasivaikščiavimas:

<https://www.youtube.com/watch?v=jepRQL8y7ig>

Meditacija. Ramybės oazė – Šviesos Sauja:

<https://www.youtube.com/watch?v=CXmcvb -Bbl>

RELAKSACINĖ MUZIKA

Meditacinė muzika

<https://www.youtube.com/watch?v=uY-wg1dwFRM>

3 valandų relaksacinė meditacija:

<https://www.youtube.com/watch?v=EeZHNmtBvDI>

3 valandų relaksacinė muzika su vandens garsų meditacija:

<https://www.youtube.com/watch?v=luRkeDCoxZ4&list=RDQMCN-JCHF4Bgl>

Alfa bangų muzikos studija:

<https://www.youtube.com/watch?v=WPni755-Krg>

NEIŠNEŠIOTAIŠ GIMUSIŲ KŪDIKIŲ RAIDOS IR SAVIREGULIACIJOS YPATUMAI PIRMAISIAIS METAIS, PAGALBA

Susitikimas su gydytoju (1 val.)

1. Tema. Neišnešiotais gimusių kūdikių raidos ir savireguliacijos ypatumai pirmaisiais metais, pagalba.

2. Tikslas. Supažindinti tėvus su neišnešiotais gimusių kūdikių raidos ir savireguliacijos ypatumais ir suteikti jiems žinių apie šių kūdikių raidos ir savireguliacijos įgūdžių formavimą.

3. Metodai ir eiga. Susipažinimas, tėvų lūkesčių aptarimas, trumpa gydytojo prezentacija užsiėmimo tema, praktinės užduotys tėvams, diskusijos (tėvams rūpimų temų aptarimas), temos apibendrinimas.

4. Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys tėvams.

NEIŠNEŠIOTUMO TERMINOLOGIJA

Gimimo svoris (GS) – įprastai laikomasi pozicijos, kad neišnešiotų naujagimių gimimo svorio apatinė riba yra 500 g, tačiau kartais gimsta bei išgyvena ir dar mažesni.

Gestacijos amžius (GA) – tai tas laikotarpis, kurį vaisius praleidžia gimdoje. Jis atitinka moters nėštumo trukmę savaitėmis. Neišnešiotų naujagimių GA svyruoja nuo 22 iki 37 savaičių. Kuo mažesnis GA, tuo labiau nesubrendęs naujagimis ir tuo daugiau medikų priežiūros bei artimųjų slaugos jam prireikia.

Chronologinis amžius – laikas, praėjęs nuo vaiko gimimo iki esamo momento. Šis terminas naudojamas, kalbant apie visus žmones.

Koreguotas amžius (KA) – tai amžius, kokio būtų naujagimis, jei jis būtų gimęs laiku.

Apskaičiuojamas iš chronologinio amžiaus atėmus laiką, kurio pritrūko iki pilno išnešiojimo. Pvz., neišnešiotam naujagimiui yra 5 mėn. po gimimo, jis gimė 28 sav., t. y. 12 sav. arba 3 mėn. prieš laiką, taigi, jo KA bus 2 mėn. (5 mėn. minus 3 mėn.).

Koreguotas amžius taikomas, vertinant visus vaiko parametrus (raidą, augimą, maitinimą, visų organų sistemų brandumą). Tik skiepai skiriami pagal chronologinį amžių. Koreguoto amžiaus terminas vartojamas iki maždaug 2,5 metų amžiaus, toliau koreguoti vaiko amžių nebėra prasmės.

Postkonceptinis amžius (PKA), arba amžius, praėjęs nuo vaisiaus pradėjimo momento. Šis terminas vartojamas tol, kol neišnešiotas naujagimis pasiekia tą laiką, kada jis turėjo gimti laiku, t. y. 40 sav., o paskui jau vartojamas koreguoto amžiaus terminas.

Ypač neišnešiotas naujagimis – tai naujagimis, kurio GA yra 22–27 sav., arba kurio GS yra iki 1000 g.

NEIŠNEŠIOTŲ KŪDIKIŲ BENDRIEJI RAIDOS YPATUMAI

Žmogaus kūdikio raida yra ypač greita pirmaisiais metais: per vienerius metus jis iš bejėgio naujagimio virsta savarankiška būtybe, mokančia savarankiškai judėti, pradedančia kalbėti ir bendrauti su aplinkiniais. Kūdikis tiria pasaulį ir darosi vis labiau nepriklausomas. Kiekvieno vaiko raida vyksta savu tempu ir yra unikali, bet vis dėlto visi žmonių vaikai patiria panašius pasikeitimus ir pereina tuos pačius raidos etapus.

Dauguma neišnešiotų kūdikių (ankstukų) vystosi pakankamai gerai ir jų raidos etapai yra panašūs į išnešiotų kūdikių, vis dėlto jie gali turėti ir tam tikrų raidos ypatumų. Šitie ypatumai dažniausiai mažėja, kūdikiui augant, tad juos galima vertinti kaip neišnešiotą kūdikio normą. Vis dėlto dalis neišnešiotų kūdikių, ypač tie, kurie gimė labai mažo gestacijos amžiaus arba turėjo rimtų sveikatos sutrikimų

ankstyvame periode, patiria didesnes augimo ir vystymosi problemas. Tad neišnešiotų kūdikių raida ir jos išėitys gali skirtis, atsižvelgiant į gimimo laiką ir patirtas komplikacijas. Kuo labiau neišnešiotas gimė vaikutis arba kuo rimtesnių komplikacijų patyrė, tuo atidžiau gydytojai ir kiti specialistai stebės jo raidą.

Neišnešiotų kūdikio raida gali būti netolygi, t. y. spartesnė vienos srities (pvz., motorikos) ir lėtesnė kitos (pvz., kalbos, dėmesio sutelkimo). Jų pojūčiai (sensorika) gali būti aštresni nei laiku gimusių bendraamžių, ir tai gali turėti įtakos jų raidai.

Pirmąjį gyvenimo pusmetį, o kartais ir ilgiau, neišnešiotukų raida gali būti lėtesnė dėl užsitęsusių adaptacijos ir sveikimo periodo po priešlaikinio gimimo ir jo komplikacijų.

Neišnešiotų, kaip ir visų kitų, kūdikių raidai, turi įtakos ir įgimtas temperamentas, jo asmenybės savybės. Pvz., vieni kūdikiai yra labai fiziškai aktyvūs, jie daugiau juda ir turi spartesnę motorinę raidą, o kiti, atvirkščiai, lėčiau juda, bet yra didesni stebėtojai ir tyrinėtojai.

Prižiūrintys asmenys, kūdikio santykiai su jais ir visa aplinka, kurioje kūdikis auga, taip pat turi reikšmės jo vystymuisi. Mylintys tėveliai gali skatinti savo kūdikio raidą tinkamai juos fiziškai prižiūradami, stengdamiesi suprasti ir pažinti savo kūdikį, kurti jam tinkamą stimuliuojančią aplinką, žaisti ir bendrauti su juo, saugoti nuo ligų. Kūdikio sveikata, ligos ir paveldimumas taip pat turi reikšmės neišnešiotuko raidai.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO RAIDOS STEBĖJIMAS

Lietuvoje sukurta programa, kurios metu visų kūdikių raida aktyviai stebima šeimos gydytojų, atliekant reguliarius patikrinimus tam tikrame amžiuje.

Neišnešiotų naujagimių raida stebima atidžiau. Tą atlieka ne tik šeimos gydytojai, bet ir gydytojai, turintys didesnę vaikų raidos srities patirtį Naujagimių stebėjimo postuose prie Neonatologijos centrų, Ankstyvosios reabilitacijos tarnybose.

Neišnešiotuko raidą gydytojas stebi profilaktinių vizitų metu tokia tvarka: 3–4, 6–8, 9–10, 12–14 mėn., 18–20, 24 mėn. koreguoto amžiaus. Tokios konsultacijos metu gydytojas įvertina kliniškai bei, jei prireikia, tiria visas kūdikio raidos sritis – judesių, prieškalbinių ir kalbos įgūdžių, socialinę-emocinę, pažintinę, savarankiškumo įgūdžių – ir, esant poreikiui, inicijuoja pagalbą.

Kiekvieno vaiko raida yra individuali ir vyksta savu tempu, todėl nevertėtų jo gretinti su kitais kūdikiais, o geriau jį palyginti su juo pačiu, t. y. kokių naujų įgūdžių, laikui bėgant, jis išmoksta, koku tempu vyksta jo mokymasis ir pan. Todėl, vertinant pirmųjų metų raidą, daugiau akcentuojama vaikučio daroma pažanga ir jos tempas bei kokybė, perdaug neprisirišant prie amžiaus mėnesių.

Praktinė užduotis tėveliams susitikimo metu

Trumpai (5–10 min.) pagalvokite, ką jūsų kūdikis dabar moka, ir užsirašykite. Namuose papildykite savo sąrašą.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO MOTORINĖ RAIDA

Kūdikio motorinės raidos bendrybės

Kūdikio motorikos įgūdžius parodo jo kūno padėtys ir atliekami judesiai. Motorikos sistemą sudaro smulkioji ir stambioji motorika. Stambioji motorika – tai viso kūno judesiai, kurie padeda vaikui judėti

erdvėje (pvz., vartymasis, šliaužimas, sėdėjimas, ropojimas, vaikščiojimas). Stambiosios motorikos etapai ir jų eiga yra gana pastovūs ir beveik vienodi visose kultūrose.

Smulkioji motorika – tai judesiai, kuriuos atliekant dalyvauja smulkūs kūno raumenys – pirštų, riešo, akių, kramtomieji. Judesiai vystosi tam tikra seka ir vieni etapai yra susiję su kitais.

Stambiosios motorikos vystymosi kryptis – nuo galvos link apačios, nuo vidurio linijos link periferijos. Tad pradžioje stiprėja kūdikio kaklo raumenys ir jis išmoksta laikyti savo galvą, kai laikome jį ant rankų stačią (vertikaliajoje padėtyje). Paguldytas ant pilvo kūdikis mokosi pakelti galvą ir remtis pradžioje dilbiais, o vėliau – ištiestomis rankomis ir pradeda kelti priekinę krūtinės ląstos dalį. Vėliau jis išmoksta apsiversti nuo nugaros ant pilvo ir atgal. Gulintis ant pilvo kūdikis mokosi šliaužti, vėliau stotis ant keturių ir ropoti (tenka pažymėti, kad ne visi kūdikiai ropoja, dalis praleidžia šią stadiją). Kūdikio nugaros ir liemens raumenys stiprėja, ir jis pradeda mokytis sėstis ir sėdėti, iš pradžių padedamas, vėliau – savarankiškai. Artėjant pirmųjų metų pabaigai arba antrųjų metų pradžioje vaikas mokosi atsistoti ir eiti palei lovytės kraštą, baldus, stambius daiktus. Ir kai jis jau sugeba išstovėti kelias sekundes pats be atramos, po truputį pradeda mokytis savarankiškai žingsniuoti.

Smulkiosios motorikos įgūdžiai apima rankų pirštų judesius, koordinuotus rankų ir akių judesius, kramtymo judesius. Pradžioje kūdikis laiko plaštakas sugniaužtas, jis gali liesti rankomis savo veidą, galvą, burną, tokiu būdu ramindamas save ir tuo pačiu metu pažindamas savo kūną liesdamas. Po truputį plaštakos atsignaužia, kūdikis išmoksta iesti rankas, jas atranda, stebi, pradeda eksperimentuoti su jomis: liečia vieną kitą, sudeda kartu, deda į burną, siekia ir paima žaislą, tyrinėja burna, perdeda jį iš vienos rankos į kitą, kiša žaislą į burną, paima po vieną žaislą į abi rankas, juos sutrenkia, sąmoningai meta žaislus. Laikui bėgant, jis vis geriau naudoja savo plaštakas ir pirštus, pradeda imti smulkesnius daiktus, naudodamasis nykščiu ir kitais pirštais, sugeba paimti vis smulkesnius daiktus, pvz., kreidelę, pieštuką, maisto gabalėlį (tai – vadinamasis pincetinis ir replinis griebimas). Nuo 6 mėn., palaipsniui įvedant vis rupesnę maistą, stiprėja ir jo kramtyme dalyvaujantis burnos raumenynas – klojamas pagrindas įvairesnių garsų tarimui.

Neišnešioti kūdikio motorinės raidos ypatumai

Viena dažniausių būklių, turinčių įtakos neišnešioti kūdikio raidai pirmaisiais metais, yra raumenų tonuso (įtampos) pakitimai. Apie trims ketvirtadaliams neišnešiotų naujagimių, kurių gimimo svoris mažesnis 1500 g, būdingas padidėjęs ar per žemas raumenų tonusas, o taip pat – raumenų silpnumas.

Laiku gimusiam naujagimiui yra būdingas padidėjęs lenkiamųjų raumenų tonusas, tai padeda jam išlaikyti fleksinę padėtį ir būti susirietusiam. Palaipsniui didėjant tiesiamųjų raumenų tonusui, maždaug nuo 4 mėnesių, nusistovi pusiausvyra tarp lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų, tai užtikrina normalią tolimesnę judesio raidą.

Neišnešiotam kūdikiui gimimo metu ir pirmąjį gyvenimo pusmetį, o kartais ir visus pirmuosius gyvenimo metus, dažniausiai būdingas didesnis tiesiamųjų raumenų tonusas. Būdinga tokio vaikelio padėtis yra ištiestos galūnės, išlenkta nugara ir kaklas, atgal atlošta galva, todėl jam gana sunku būti susirietusiam, išlaikyti fleksinę kūno padėtį, taip reikalingą jo energijos ir šilumos palaikymui, augimui, savireguliacijos lavėjimui ir tolimesnei motorinei raidai.

Kartais vyraujantis tiesiamųjų raumenų tonusas nėra labai akivaizdus: pvz., jis gali reikštis tik didesniu rankų arba tik kojų įsitempimu, ypač pirmąjį gyvenimo pusmetį.

Neišnešiotų naujagimių raumenų tonusas gali būti netolygus, t. y. įvairių kūno dalių skirtingas, ir tai gali turėti įtakos jo raidai. Padidėjęs pečių juostos tonusas gali apsunkinti kūdikiui rankų suvedimą priešais save ir jam tampa sunku tyrinėti savo rankas, sudėtinga paimti žaislą. Kūdikiui, turinčiam

didesnį kojų raumenų tonusą, sunkiau mokyti ropoti, jam sunku sulenkti kelius ir pakišti kojas po savimi. Nugaros raumenų tonuso padidėjimas apsunkina kūdikio sėdėjimą, ir tokie kūdikiai dažniau iš pradžių išmoksta ropoti ir tik tada sėdėti. Visgi kai kurie kūdikiai, turintys padidėjusį raumenų tonusą, išmoksta anksčiau kelti savo galvytę ir vartytis.

Vis dėlto neišnešiotiems naujagimiams dažniau būdingas mažesnis raumenų tonusas ir silpnesnis raumenynas. Ypač tai būdinga sveikstantiems po sunkesnių neišnešiotumo būklių kūdikiams, kurie dar neturi pakankamai jėgų. Naujagimis ar kūdikis atrodo suglebę, jo galvytė nusvirusi ir jis silpnai priešinasi pasyviam judesiui. Jeigu mažos gestacijos naujagimis buvo ilgai intubuotas, jo burnos raumenys greičiausiai bus silpnesni ir dėl paties neišnešiotumo, ir dėl to, jog jis ilgai neturėjo galimybės mokyti čiulpti, todėl šie raumenys neturėjo galimybės vystytis ir sustiprėti. Tai gali išlikti ir antraisiais gyvenimo metais.

Mažas raumenų tonusas, silpnas raumenynas dažnai sulėtina kūdikio motorinę raidą pirmaisiais metais. Tačiau jei raumenys sustiprėja, vaikui vis aktyviau judant, tolimesniais gyvenimo metais mažas raumenų tonusas nebeturės tiek įtakos judesių kiekybei, bet kartais gali paveikti jų kokybę (judesiai gali būti nerangūs, gali kilti pusiausvyros išlaikymo sunkumų).

Kartais neišnešiotas kūdikis judėjimą apsunkina ir stabdo ar aktyvina jo jautrumas sensoriniams dirgikliams, ilgiau išliekantys ar pernelyg išreikšti naujagimystės refleksai. Dėl to į aplinkos stimulų sureagavęs neišnešiotas naujagimis gali sustingti arba, atvirkščiai, perdėtai aktyviai judėti ir sunkiai sustoti ar nusiraminti, ilgiau krūpčioti, dažniau loštis atgal, lėčiau atsipalaiduoti. Kartais tokios perdėtos reakcijos į stimulus gali išlikti ir ilgesnį laiką.

Tėvelių pagalba kūdikiui, turinčiam padidėjusį raumenų tonusą

Naudinga yra guldymas ant pilvo, ant šono, fleksinės („embriono“) padėties suteikimas, rankų suvedimo į vidurio liniją formavimas. Nederėtų naudoti šokdinių, vaikštynių, nes šios priemonės neleidžia kojų raumenims atsipalaiduoti.

Tėvelių pagalba kūdikiui, turinčiam mažą raumenų tonusą

Skatinti vaiką aktyviai judėti, atsižvelgiant į vaiko jau turimus motorinius turimus įgūdžius, ir parenkant jam tinkamą motyvaciją (siekti patinkančio žaislo, judėti link jo, judėti link netoliese esančios mamos ar tėčio ir pan.).

Tėvelių pagalba jautriam kūdikiui

Stebėti ir bandyti suvokti, kokiomis aplinkybėmis kūdikis įsijautrina; stebėti, kaip kūdikis nusiramina ar kas jį nuramina; taikyti pastebėtas ramino strategijas; išlaikyti ramybę patiems; jei įmanoma, vengti stresą kūdikiui sukeliančių aplinkybių.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu

Pagalvokite, kaip guldote ir nešiojate savo kūdikį, kaip bandote išlaikyti fleksinę padėtį, užsirašykite, pasidalinkite savo pastebėjimais grupėje.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO KALBOS ĮGŪDŽIŲ RAIDĄ

Kūdikio kalbos raidos bendrybės

Pagrindinė kalbos funkcija yra komunikacija su kitais individais. Visą kalbos sistemą sudaro trys pagrindinės dalys: girdimasis dėmesys, kalbos supratimas ir pats kalbėjimas (garsų ar žodžių tarimas).

Nuo pirmųjų dviejų dalių iš esmės priklauso trečioji – garsų tarimas ir kalbėjimas. Labai reikšmingas dalykas, vystantis kalbai, yra normali klausa (nuo ausų funkcijos priklausantis gebėjimas).

Kūdikų kalbos sistemos tyrimai rodo, kad visų kūdikių kalbos raidos etapai pirmaisiais metais yra panašūs. Kūdikiai nuo pirmųjų gyvenimo mėnesių pradeda savo norus ir emocijas išreikšti neverbaliai – veido išraiška, kūno kalba, žvilgsniu; o taip pat ir verbaliai – verksmu, neartikuluotais garsais, gugavimu, vėliau – vis labiau artikuotais garsais (pradeda juoktis balsu ir krykštauti, vėliau, čiauška) bei jų intonacija. Pirmųjų metų pabaigoje kūdikiai pradeda sakyti „ma-ma, te-te“, mėgdžioti gestus, garsus, ir po kelių mėnesių, sąmoningai kreipdamiesi tik į tėvus, sako „mama, tėtė“, rodo gestus ir taria trumpus žodelius, pvz.: mojuoja „ate“, rodo „ne“ purtydamas galvą, „taip“ – linksdamas galvą, rodo „paimk mane“, keldamas rankas. Tokia kalbos raiška atsiranda, jei normaliai formuojasi kalbos supratimo įgūdžiai: pirmaisiais mėnesiais kūdikis reaguoja į žmogaus balsą kūno kalba ar žvilgsniu, vėliau jis pradeda suktis į balsą, surasti akimis garso šaltinį, skirtingai reaguoti į motinos ir kito žmogaus balsą. Metų pabaigoje išmoksta žaisti slėpynių („ku-kū“), atpažįsta dažnai naudojamus žodžius (savo vardą, „einam“, „čiūčia-liūlia“, „niam-niam“, „ate-ate“). Apie pirmuosius metus supranta žodį „ne“, paprašytas gestu gali paduoti jo rankoje esantį daiktą, paprašytas žodžiu, gali paduoti jam jau pažįstamą daiktą ir pan.

Neišnešiotų kūdikių kalbos raidos ypatumai

Neišnešiotų kūdikių kalbos raida vyksta panašia seka, tačiau ji neretai būna lėtesnė tiek dėl paties neišnešiotumo (smegenų nebrandumo, burnos ir jos aplinkos raumenų tonuso pakitimų), tiek dėl nelengvo naujagimystės laikotarpio, dažnai apsunkinto ligų, būklių ir sudėtingo gydymo (intubacijos, zondavimo ir pan.), tiek dėl dažniau nei išnešiotiems vaikams pasitaikančio klausos sutrikimo. Tyrimai rodo, kad daugumos mokyklinio amžiaus vaikų, kurie gimė neišnešioti, kalba atitinka amžių, tačiau daliai vis dėlto būna sunkumų sukaupti dėmesį ir išgirsti, ką mokytoja sako visai klasei, daliai jų kyla kalbos supratimo sunkumų, daliai – kalbėjimo sunkumų. Kai kuriems sunkiau vystosi ir rišlioji kalba, t. y. gebėjimas sklandžiai ir nuosekliai pasakoti.

Kaip tėveliai gali skatinti kūdikio kalbinę raidą

Suteikite kūdikiui galimybę stebėti jus dienos metu (kūdikio lovytėje, paskui gultuke, kėdutėje ir pan. (atsižvelgiant į kūdikio motorinę raidą), pradedant nuo 15 minučių ir palaipsniui didinant laiką (atsižvelgiant į tai, kiek vaikutis gali būdrauti, nepavargti).

Bendraukite su kūdikiu: šypsokitės jam, eksperimentuokite su balsu – skleiskite įvairius garsus, kartokite jo skleidžiamus garsus – taip užmegsite pokalbį.

Pasakokite kūdikiui apie tai, ką darote jį rengdami, keisdami sauskelnes, maitindami, prausdami, žaisdami kartu. Kai jis jus stebi, įvardykite jam savo veiksmus.

Mokykite kūdikį įvardyti kūno dalis. Rodykite ir vardykite savo ir kūdikio kūno dalis. Rodykite paprastas paveikslėlių knygas ir vardykite paveikslėlius.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu ir namuose

Pabandykite užmegzti dialogą su savo kūdikiu: nusišypsokite ir pakalbinkite jį, išlaukite, kol jis atsakys (kūno kalba ar garsais) ir vėl pakalbinkite (pamėgdžiodami jo tariamus garsus, jeigu jis sureagavo garsais). Šią interakciją pakartokite kelis kartus.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO SOCIALINĖ IR EMOCINĖ RAIDA

Kūdikio socialinės ir emocinės raidos bendrybės

Žmogaus socialinis ir emocinis bendravimas formuoja jo gyvenimo patirtį. Tad vaikai, augantys puoselėjančioje, nuspėjamoje ir saugioje aplinkoje, bus atsparesni stresui vėlesniame gyvenime ir geriau pasiruošę sveikiems, ilgai trunkantiems santykiams savo šeimoje ir už jos ribų. Socialinė ir emocinė raida – tai savo jausmų supratimas ir valdymas, mokėjimas atpažinti juos kitame žmoguje, mokėjimas suprasti kitą žmogų ir kurti teigiamus santykius su aplinkiniais.

Jausmų valdymas yra svarbus bet kuriomis vystymosi / gyvenimo aplinkybėmis: sutelkiant dėmesį, siekiant tikslo, kuriant santykius su draugais, įgyjant savarankiškumą, bandant suprasti kitus.

Socialinės-emocinės raidos etapai

Pradžioje kūdikis tik stebi ją prižiūrinčią mamą, kiek vėliau jis pradeda reaguoti kalbinamas, palaikyti akių kontaktą ir atsakyti šypsena į šypseną. Sukakus pirmajam gyvenimo pusmečiui, jis pažįsta ir džiaugsmingai reaguoja į jį kalbinančią motiną ar prižiūrintį asmenį, atkreipia dėmesį, ar šalia yra tėvai, ar ne, skirtingai reaguoja į savus ir svetimus, rodo pasitenkinimą, bendraudamas su tėvais arba prižiūrinčiais asmenimis, išmoksta ir mėgsta žaisti „ku-kū“, ploti katučių, Palaipsniui mokosi pats nusiraminti ir gali pabūti / pažaisti vienas. Vis aiškiau gali parodyti pasitenkinimą, nepasitenkinimą, jaudulį. Apie 8–9 mėnesį atsiranda normalios socialinės baimės reakcijos: kūdikis nuo mamos rankų įdėmiai stebi svetimą suaugusįjį, glaudžiasi prie jos, jei šis pabando priartėti ar paimti jį nuo mamos rankų, verkšlena ar verkia, tiesia į mamą rankas, jei yra paimamas svetimo žmogaus. Jau gebantys savarankiškai judėti erdvėje kūdikiai ir vienerių metų vaikai keliauja ieškoti tėvų ar kitų artimų žmonių, kai jiems pabosta žaisti vieniems ar prireikia pagalbos, pvz., ko nors išsigąsta.

Neišnešiotais gimusių kūdikių socialinės-emocinės raidos ypatumai

Neišnešiotų kūdikių socialinis ir emocinis elgesys gali skirtis nuo kūdikių, gimusių laiku. Tam vėlgi turi reikšmės ir pats neišnešiotumas, ir ilgalaikis gydymas naujagimių reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriuje, ir jų patiriamos sveikatos būklės – visi šie veiksniai gali turėti įtakos jų nervų sistemos brandumui.

Pirmaisiais metais kai kurie neišnešioti naujagimiai daugiau miega, nei nori bendrauti. Kartais jie patiria sunkumus socialinio kontakto metu (greičiau nuo jo nuvargsta, sunkiai susikaupia, išsiblaško arba būna irzlūs). Neretai neišnešioti kūdikiai būna labai aktyvūs, perdėtai judrūs, tad juos gali būti sunkiau įtraukti į bendravimą.

Ženkla, rodantys kūdikio pasiruošimą bendrauti ir gerą savijautą

Subtilesni ženklai. Akys atmerktos, žvilgsnis žvalus, antakiai pakelti, rankytės liečia viena kitą, kiša į burną kumštuką, plaštakos atgniaužtos ir atsipalaidavusios, sklاندūs kūno judesiai.

Ryškesni ženklai: akių kontaktas, jūsų veido stebėjimas, galvos pasukimas į jus, čiulpimas, bandymas pasiekti tėvelius rankutėmis, šypsena, maitinimo garsai, gugavimas, čiauškėjimas ir burbuliavimas, tolygus ir reguliarus judėjimas.

Ženkla, rodantys kūdikio nuovargį

Subtilesni ženklai: susiraukusi ir susiraukšlėjusi kakta, žvilgsnio nusukimas, žagsėjimas, grimasos, įtempti ištiesti pirštai, akių užmerkimas, žiovulys, lūpų suspaudimas, čiaudėjimas.

Ryškesni ženklai: nugaros išlenkimas lanku, atsirūgimas, verkimas, susijaudinimas, įsikibimas į ranką, užmigimas, atsitraukimas, kosėjimas, springimas, kvėpavimo sulaikymas arba kvėpavimo pakitimas.

Tėvėlių pagalba, lavinant neišnešiotą kūdikio socialinius gebėjimus

Norint padėti savo kūdikiui, reikėtų mokytis jo kūno kalbos. Taip jūs suprasite, ar jūsų kūdikis pasirengęs bendrauti tuo metu, kai to norite jūs, kada jis pavargsta nuo bendravimo teikiamos stimuliacijos, kada jau reikia sustoti. Kai išmoksite skaityti vaiko kūno kalbą, geriau padėsite savo vaikui, ir jis su didesniu noru įsitrauks į socialinį kontaktą.

Jeigu pirmaisiais mėnesiais kūdikis yra labai aktyvus ir judrus, jam sudėtinga gulėti ramiai, pabandykite suvystyti jį taip, kad jis galėtų liesti savo veidą rankutėmis, tai padės jam nustoti judėti, nurimti ir geriau susikaupti kontaktui su jumis.

Stenkitės sukurti tylią ir ramią aplinką. Sumažinkite dirgiklių ir žaislų kiekį kūdikio aplinkoje, kad jis nepervargtų nuo gausios stimuliacijos. Stenkitės vengti situacijų, kurios sukelia jūsų vaiko dezorganizuotą ir pašėlusį elgesį.

Nuraminimo / nusiraminimo būdai

Kūdikio verksmas yra jo būdas pranešti apie save, todėl nereaguoti į verksmą / neramumą negalima. Svarbu sureaguoti ir bandyti suprasti kūdikio neramumo priežastį („aš pavargau, noriu miegoti, valgyti, bendrauti, man nuobodu, esu nusiminęs, man šalta / karšta...“), padėti jam nusiraminti, ir pamažu mokytis nusiraminti savarankiškai. Pradžioje švelniai jį užkalbinkite; jei nepadeda, uždėkite savo ranką jam ant pilvo, vėliau sulenkite jo rankas ir kojas taip, kad rankomis jis liestų savo burnos sritį, paimkite jį ant rankų horizontaliai. Jei tai nepadeda, paimkite jį stačią, suvystykite jį, vėl paimkite ant rankų horizontaliai, stačią, švelniai pasupkite; palaikykite horizontaliai, jei nepadeda stačiai. Duokite čiulptuką. Pereidami nuo vieno ramino būdo link kito, stebėkite kūdikį ir sustokite, kai tik jis nurims.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu

Pagalvokite, kada ir kaip greitai jūsų kūdikis sudirgsta, kaip tai atrodo, kaip jis nusiramina / kaip jį nuraminiate, užsirašykite, pasidalinkite pastebėjimais grupėje.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO SAVIREGULIACIJA, MIEGAS, MAITINIMASIS

Verkimo, valgymo ir miego valdymas yra didžiausias tėvų rūpestis, ypač pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais.

Kūdikio savireguliacijos įgūdžiai, bendrybės

Pirmi trys kūdikio gyvenimo mėnesiai gali būti pavadinti greitu pereinamuoju raidos periodu, kurio metu kūdikio fiziologija ir elgesio reguliacija turi pereiti ir pasikeisti nuo intrauterinės į ekstrauterinę. Manoma, kad tai apima kelis etapus. Kūdikis turi galėti reguliuoti savo fiziologinę arba autonominę sistemą, motorinę sistemą, savo būdravimo-miego būsenas ir savo elgesį / nuotaką bendravimo metu. Savireguliacija – tai sėkminga visų šių keturių etapų integracija. Kūdikis, gebantis organizuoti, reguliuoti ir moduluoti savo elgesį, yra gerai pasiruošęs kiekvienos dienos gyvenimo iššūkiams.

Pirma naujagimio užduotis – pritaikyti savo fiziologiją ekstrauterinėje aplinkoje. Ką tik gimusiam naujagimiui reikia pradėti kvėpuoti, palaikyti pastovią kūno temperatūrą, palaikyti stabilią kraujotaką, pradėti valgyti ir virškinti maistą, išmokti kontroliuoti judesius naujoje aplinkoje (mažiau krūpčioti, įveikti žemės trauką).

Antras etapas – kai naujagimis pasiekia šią fiziologinio stabilumo būklę, jis gali pradėti mokytis reguliuoti ir kontroliuoti savo judesius: išmokti slopinti atsitiktinius judesius, įgyti gebėjimą moduluoti raumenų tonusą, sumažinti perdėtą judėjimą, išlaikyti kūno padėtis, galiausiai – daryti valingus judesius.

Trečias etapas – tai išmokti reguliuoti arba organizuoti būdravimo / miego būsenas. Per šį etapą kūdikis įgyja gebėjimą pasiekti stabilių būdravimo ir miego būsenų, kurias galima vadinti miego protekcija, išmoksta nereaguoti į neigiamus stimulus miego metu. Kūdikis ima galėti kontroliuoti savo būsenas, panaudodamas savireguliacijos strategijas, pvz., išlikdamas fleksinėje padėtyje, liesdamas rankomis savo burną, komunikuodamas su prižiūrinčiu asmeniu, verkdamas ir siekdamas suaugusiojo pagalbos, suteikiamos skirtingais raminimo būdais.

Ketvirto etapo metu kūdikis mokosi reguliuoti savo nuotaiką bendraudamas, arba socialinę elgesį. Šiuo metu kūdikis pradeda įgyti gebėjimą išbūti ramiai budrus vis ilgesnius periodus, didėja jo gebėjimas stebėti ir reaguoti į vizualinius ir garsinius dirgiklius, gebėjimas stebėti ir įsitraukti į interakciją su prižiūrinčiu asmeniu.

Neišnešiotų kūdikių savireguliacijos ypatumai

Neišnešiotiems kūdikiams visos šios užduotys yra žymiai sudėtingesnės. Kaip jau minėta, jie yra labiau pažeidžiami ir dažnai jau turintys pradinę sunkią buvimo ekstraterininėje aplinkoje patirtį, todėl jie gali būti jautrūs aplinkos dirgikliams, dirglūs. Dažnai jie sudėtingiau prisitaiko prie naujos aplinkos, daugiau verkia, sudėtingiau juos nuraminti, jiems gali sunkiau formuotis valgymo / miego režimas. Todėl tinkamesni savireguliacijos įgūdžiai dažniausiai pasiekiami tik dalyvaujant / padedant prižiūrinčiam asmeniui.

Kaip tėveliai galėtų padėti savo kūdikiui mokytis savireguliacijos

Yra naudinga stebėti savo kūdikį, mokytis atpažinti jo rodomus pasitenkinimo ir streso ženklus, jo kūno kalbą – taip sužinoti, ar jis jautrus garsui, apšvietimui, prisilietimui, padėties pakeitimui, ir pagal tai pritaikyti jam tinkamą aplinką.

Rekomenduojama žaisti ir bendrauti su kūdikiu, stebint jo streso signalus, ir stimuliacijos suteikti tik tiek, kiek jis gali pakelti tuo momentu: taip vaikas nesudirgs ir stimuliacija bus jam į naudą.

Migdyti mažylį derėtų tuomet, kada jis jau pavargęs ir nori miego, bet dar nepavargęs. Taip jis greičiau užmigs, bus lengviau jį užmigdyti.

Pravartu stebėti kūdikio alkio signalus, o maitinti tada, kai jau matyti, kad yra išalkęs (tai netinka kūdikiams, kurie neatsibunda ir neprašo valgyti).

Praktinė užduotis tėvams užsiėmimo metu

Pagalvokite, kokie yra jūsų kūdikio alkio ir nuovargio signalai, užsirašykite, pasidalinkite savo pastebėjimais grupėje.

Neišnešiotų kūdikių miego ypatumai

Ką tik gimęs neišnešiotas naujagimis dažniausiai nuolat miega. Ilgesni ir aiškesni būdravimo periodai atsiranda maždaug nuo 36-osios postkonceptinio amžiaus (PKA, terminas aptariamas

kitame leidinio skirsnyje) savaitės. Neišnešiotų naujagimių miegas yra nebrandus, paviršutiniškas. Jų miego ir būdravimo būsenų kaita neturi aiškių ribų, tad kartais būna sunku suprasti, ar mažylis miega, ar būdrauja. Be to, dauguma neišnešiotų naujagimių yra išgyvenę apnėjas ir turėję kvėpavimo problemų, jų slaugai buvo naudojami monitoriai, stebintys širdies, kvėpavimo parametrus. Ši įranga skleidavo signalus, kai trikdavo naujagimio kvėpavimas, ir pertraukdavo tiek naujagimio, tiek tėvų ramaus netrukdomo miego periodus. Šiuolaikiniuose naujagimių skyriuose paprastai stengiamasi kiek įmanoma mažinti neigiamą aplinkos poveikį naujagimiams, kontroliuojant aplinkos triukšmą ir apšvietimą, slaugant naujagimį pagal jo rodomus ženklus, fiziologiją ir amžių, kad nepertraukiamo miego periodai būtų kuo ilgesni. Tačiau kartais atsitinka, kad naujagimiai, gydyti tokioje naujagimių intensyvios terapijos skyriaus (NITS) aplinkoje, painioja dieną ir naktį. Tai paaiškinama tuo, jog, grįžus namo, šviesa ir triukšmas dienos metu gali jiems priminti NITS aplinką, kurioje jie išmoko prisitaikyti prie triukšmo ir šviesos bei tokiomis sąlygomis nusiraminti ir užmigti. Tuo tarpu tyli, rami ir tamsi namų aplinka naktį gali priminti jiems naktinę NITS aplinką, kurioje, sumažėjus stimulų, jie turėdavo galimybes ilgiau būdrauti ramioje aplinkoje, todėl ir namuose jie gali būti labiausiai budrūs vidurnaktį.

Pastangos padėti kūdikiui atskirti dieną nuo nakties gali ne iš karto būti sėkmingos. Juk jį dar gana ilgą laiką tenka dažnai maitinti ir naktį, todėl jam sunkiau pajusti skirtumą tarp dienos ir nakties. Kai kurie neišnešioti kūdikiai miega labai trumpais periodais dienos metu, jie tik trumpam užsnūsta ir vėl bunda. Tačiau, laikantis nuoseklios taktikos, per ilgesnį laiką kūdikis išmoks suprasti skirtumą tarp dienos ir nakties ir jo miego-būdravimo ciklas taps labiau organizuotas.

Neišnešioti kūdikiai paprastai vėliau nei išnešioti bendraamžiai pradeda ramiau miegoti naktį ir išmiegoti ilgesnį laiką be pertraukų. Nors tai gana individualu, vis dėlto dažnai jiems nepavyksta išmiegoti ilgesnių nakties tarpų iki 6–8 koreguoto amžius mėnesio, o kartais ir ilgiau.

Kaip galite padėti savo kūdikiui įgyti stabilesnį miego-būdravimo ritmą

Sukurti nuspėjamą namų rutiną, atsižvelgiant į kūdikio besivystantį miego-būdravimo ritmą ir valgyimo tvarkaraštį. Rami, pasikartojanti, neturinti daug įvykių dienos rutina padeda ugdyti kūdikio gebėjimus. Rekomenduojama labai riboti lankytojų skaičių.

Kūdikis turi leisti savo dieną ramioje ir pakankamai tylioje namų aplinkoje (bet ne visiškoje tyloje), su galimybe miegoti kambaryje be televizoriaus arba intensyvių pokalbių garsų.

Yra naudinga reguliuoti apšvietimą patalpoje, kur kūdikis būdrauja ir miega dienos metu, naudojant užuolaidas ar lempas.

Pravartu suvystyti bepavargstantį kūdikį taip, kad jis turėtų galimybę čiupinėti savo rankutes, įsikibti į pirštą, girdėti tylius tėvų balsus, lopšinių dainavimą ir taip užmigti.

Pasistenkite, kad naktiniai maitinimai būtų kuo trumpesni ir kuo labiau dalykiški. Nekalbėkite ir nežaiskite su kūdikiu naktį. Pamaitinę stenkitės sugrąžinti kūdikį nuo rankų į lovą taip greitai, kaip galite.

Patartina bendrauti ir žaisti su kūdikiu dienos metu, vėlgi stebint jo nuovargio ženklus.

Jei kūdikis yra priklausomas nuo jau minėtos NITS aplinkos, naktį palikite silpną šviesą ar tyliai įjunkite radiją.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu

Pagalvokite apie namų aplinką, kurioje auga jūsų kūdikis, užsirašykite, ką joje galite ir negalite pakeisti, pasidalinkite savo pastebėjimais grupėje.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO VALGYMO YPATUMAI

Kūdikių valgymo įgūdžių raida

Pirmaisiais mėnesiais kūdikis maitinamas išimtinai skystu maistu (motinos pienu arba adaptuotu pieno mišiniu), jis čiulpia iš buteliuko arba žinda krūtį. Antrąjį gyvenimo pusmetį keičiasi kūdikio burnos ir liežuvio judesiai: palaipsniui išnyksta išstumiantys liežuvio judesiai, jis išmoksta liežuviumi stumti maistą link liežuvio šaknies, pradeda atsirasti kramtymo judesiai. Kai tai atsitinka, kūdikis jau gali pradėti valgyti tirštesnį maistą. Burnos, liežuvio, žandikaulių judesiai tobulėja, tad kūdikis gali nuimti / nulaužyti maistą nuo šaukštelio su viršutine lūpa, gali maistą kąsti, liežuviumi nustumti jį prie žandikaulių ir trinti / kramtyti. Pradeda formuotis savarankiško valgymo įgūdžiai, kūdikis ima maistą pirštais.

Neišnešiotų kūdikių valgymo įgūdžių vystymosi ypatumai

Neišnešiotas naujagimis pradeda mokytis valgyti burna iš krūties ar buteliuko dažniausiai nuo 32–34 sav. PKA. Tuo metu jo nervų sistema jau subręsta pakankamai, kad gebėtų suderinti tris procesus valgymo metu: kvėpavimą, čiulpimą ir rijimą. Maždaug nuo 3 mėnesių koreguoto amžiaus refleksinį čiulpimą pakeičia valingas čiulpimas ir kūdikis pradeda po truputį pats kontroliuoti valgymo procesą. Valgymo įgūdžiai vystosi tokia pat seka, kaip ir išnešiotų kūdikių, bet juos reikia vertinti, o ir primaitinimą įvesti pagal koreguotą amžių.

Vis dėlto neišnešiotukai gali turėti tam tikrų sunkumų valgymo metu. Jie gali:

- neatsibusti, kai nori valgyti,
- būti vangesnį, silpnai žįsti ar čiulpti,
- būti labai aktyvūs / judrūs valgymo metu dėl aplinkos poveikio ir greitai pavargti,
- sunkiai toleruoti prisilietimą prie burnos,
- nerodyti aiškesnių alkio signalų, ypač pirmaisiais mėnesiais,

Galimi neišnešiotų kūdikio alkio signalai:

- miegantis kūdikis gali pradėti judėti, niurnėti, rodyti įvairias mimikas, atlikti čiulpimo judesius,
- mažylis čiupinėja rankomis savo burną, čiulpia savo pirštą,
- kūdikis ieško, suka galvą, kai buvo paliestas jo žandas, ir pradeda čiulpimo judesius.

Jei stebimi šie signalai ir nuo paskutinio maitinimo praėjo apie 2–3 valandas, tai gali būti ženklas, kad kūdikį reikia pamaitinti, švelniai pažadinus ir atlikus reikiamas priežiūros procedūras. Kartais čiulptukas gali padėti pažadinti kūdikį, bet gali jį ir pamigdyti. Jeigu kūdikis greitai suvalgo nustatytą maisto kiekį arba pradeda atsibusti anksčiau tarp maitinimų, tai gali būti ženklas, kad reikia padidinti maisto kiekį.

Neišnešioti kūdikiai, kuriems būdingas ritmiškumas, aiškus valgymo-miego-būdravimo ciklas ir aiškūs alkio signalai, gali būti maitinami pagal poreikį. Neišnešioti kūdikiai, kurių šie gebėjimai vystosi lėčiau, turėtų būti maitinami pagal grafiką, atsižvelgiant į rodomus ženklus, reguliuojant maisto kiekį pagal kūdikio ištvermę, stebint jų svorio augimą. Tie kūdikiai, kurie maitinimo metu būna labiau dirglūs nei nemaitinant, turi būti ištirti dėl gastroezofaginio reflukso, aspiracijos. Kita dirglumo priežastis gali būti susijusi su anksčiau patirta neigiama stimuliacija veido ir burnos srityje (intubacija, atsiurbėjimai, zondavimai ir pan). Tokiam kūdikiui reikia stengtis suteikti labai tausojančią teigiamą burnos stimuliaciją, stebėti jų rodomus alkio ir sotumo ženklus, stebėti suvalgomo maisto kiekį. Šiuo tikslu svarbu bendradarbiauti su šeimos gydytoju ir kreiptis pagalbos į maitinimo specialistus (logopedą, ergoterapeutą, maitinimo specialistą), kurie padės sumažinti patirtą neigiamą stimuliaciją maitinimo metu ir įgyti teigiamos valgymo patirties.

PASTABA. Aukščiau lentelėse nurodyti tėvų pagalbos kūdikiui būdai bus aptarti bei pademonstruoti per susitikimus su kineziterapijos, ergoterapijos specialistais ir psichologu.

KADA SUNERIMTI DĖL NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO RAIDOS

Jeigu 6 mėn. koreguoto amžiaus kūdikis:

- gulėdamas ant pilvo, negeba ištraukti savo rankų iš po kūnelio ir jomis pasiremti,
- nežaidžia su žaislais, gulėdamas ant šono,
- negali sėdėti net ir padedamas,
- nesiverčia nuo nugaros ant pilvo, arba verčiasi, bet nugara tuo metu išlenkta,
- nebando pasiekti ir paimti žaislo / objekto,
- neseka žaislo akimis ir nesuka galvos link garso,
- silpnai ir tik trumpam paima daiktą,
- laiko plaštakas nuolat sugniaužtas arba laiko nykštį kumštyje,
- negali sudėti rankų viena su kita, nekiša jų į burną,
- vis dar turi sunkumų gerti iš buteliuko arba valgyti tirštesnį maistą,
- neguoguoja, nečiauška.

Jeigu 12 mėnesių koreguoto amžiaus kūdikis:

- sėdi pasodintas, bet dar negali atsisėsti pats,
- šliaužia arba šokčioja kaip zuikis, perkeldamas abi kojas vienu metu,
- negali suimti smulkių objektų pirštais, pvz., maisto gabaliukų,
- neieško paslėptų daiktų, nežaidžia „ku-kū“,
- nevokalizuoja balsių ir priebalsių junginių (pvz., „ba“),
- nesugeba trumpai susidomėti knygos puslapiu,
- neatsako į paprastus ir įprastus rutininius žodinius prašymus („paplok“, „ate“),
- vieną kūno pusę naudoja dažniau nei kitą.

2 susitikimas: veda vaikų ergoterapeutė ir kineziterapeutė

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO SENSORINĖS RAIDOS SUPRATIMAS IR JOS LAVINIMAS

Susitikimas su ergoterapeutu (1 val.):

1. Tema. Neišnešiotų kūdikio sensorinės raidos supratimas ir jos lavinimas.

2. Tikslas. Suteikti tėvams žinių ir įgūdžių apie neišnešiotų kūdikio pojūčių raidą, jų ypatumus bei lavinimą.

3. Metodai ir eiga. Susipažinimas su šeimomis; neišnešiotų kūdikių sensorinių ypatumų aptarimas bei praktiniai užsiėmimai, dalomoji medžiaga, sensorikos stimuliavimas, tėvams rūpimų klausimų aptarimas.

Susitikimo pradžioje kalbame su tėvais apie sensorines sistemas. Pristatome kiekvieną sistemą atskirai, papasakojame, kaip šiuos pojūčius galima stimuliuoti ir lavinti. Susitikimo metu naudojame žaislus ir priemones skirtingais paviršiais, garsus skleidžiančias priemones ir žaislus, tinkamus sensorinei stimuliacijai. Kartu su tėvais išbandome įvairias priemones, stebime kūdikio reakciją.

4. Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys tėvams.

KŪDIKIŲ SENSORINĖS SISTEMOS RAIDA

Vos gimus naujagimiui, visos sensorinės, arba kitaip – jutimų, sistemos jau veikia ir priima informaciją iš aplinkinio pasaulio. Naujagimis jaučia skonį, užuodžia kvapą, jaučia prisilietimą, mato, girdi ir jaučia, kai yra sūpuojamas bei imamas ant rankų. Tam, kad galėtų mokytis judėti, suprasti savo kūną ir aplinką, kūdikiui labai svarbu, kad jo jutimų sistemos veiktų tinkamai. Jutimų sistemos vystosi per patirtį, todėl kūdikiui reikia gauti labai įvairios, jo amžių atitinkančios sensorinės stimuliacijos. Neišnešiotas kūdikis gali būti jautresnis aplinkos stimulams, greičiau sudirgti, jei aplinkoje yra daug šviesų, garsų ar judesio. Tėvams svarbu atpažinti savo kūdikio rodomus ženklus, kai stimuliacijos yra per daug ir sumažinti dirgiklių aplinkoje. Jutimų sistemų lavinimas yra labai svarbus, tačiau turi būti individualiai pritaikytas kiekvienam kūdikiui.

Taktilinė sistema. Taktilinė, arba kitaip – lytėjimo, sistema yra viena jautriausių naujagimystės ir kūdikystės periodu. Šiai sistemai padedant kūdikis mokosi suprasti savo kūną ir aplinką. Taktilinė sistema suteikia informaciją apie aplinką, daiktų ypatybes, temperatūrą, skirtingo stiprumo prisilietimą ir skausmą. Kūdikiai dažniausiai visus daiktus, kuriuos pavyksta pasiekti, tyrinėja rankytėmis arba deda juos į burną. Šiose srityse lytėjimo jautrumas yra didžiausias. Tam, kad galėtų lavinti taktilinę sistemą, kūdikis turi gauti galimybę tyrinėti žaislus ir daiktus kuo įvairesniais paviršiais ir skirtinga tekstūra (švelnus, šiurkštus, gruoblėtas ir pan.).

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu ir namuose

- Imkite žaislus skirtingais paviršiais ir braukite per vidinį ir išorinį kūdikio rankos paviršių, įvardykite, koks tai paviršius.
- Skatinkite kūdikį tyrinėti įvairius paviršius liečiant, sugniaužiant kumštukuose.
- Taktilinės sistemos tyrinėjimui namuose galima panaudoti ir įvairius buitines daiktus: kempinėles, karolius, kojinytę pripildytą įvairių kruopų, skirtingų audinių skiautes ir panašiai.

Rega yra vėliausiai susiformuojantis kūdikio jutimas. Naujagimis mato neaiškiai ir nespaltotai, tačiau per pirmus tris mėnesius regos jutimas gerokai patobulėja ir apie ketvirtą mėnesį kūdikis jau gali aiškiai pamatyti jam rodomą žaisliuką ir bandyti jį pasiekti ranka. Pirmaisiais mėnesiais kūdikiams labiausiai tinka ryškūs ir kontrastingi žaislai ir paveikslėliai. Vizualinė stimuliacija yra puiki motyvacija kūdikiui mokytis judėti. Matydamas įdomų žaislą, kūdikis kels galvytę gulėdamas ant pilvo ar bandys pasiversti ant šono ar pilvo norėdamas žaisliuką pasiekti.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu ir namuose

Rodykite kūdikiams objektus, stimuliuojančius jų regą. Tai galėtų būti:

- kontrastingi (baltame fone juodomis linijomis nupiešti objektai, kai kur negausiai užspalvinti raudonai) piešinukai,
- plastikiniai buteliukai pripildyti vandens ir skirtingų spalvotų smulkmenų (sagučių, karoliukų, blizgučių ir pan.),
- artimųjų nuotraukos,
- ryškiaspalviai skudurėliai, dovanų maišeliai (tiesiog atremkite juos į sieną ar lovelės kraštą ir leiskite kūdikiui žiūrėti).

Klausos. Klausos jutimas gerai išvystytas jau naujagimystės laikotarpiu. Pirmaisiais mėnesiais kūdikis į staigų garsą gali reaguoti krūptelėjimu, tačiau iki 5–6 mėnesio kūdikio nebeturėtų gąsdinti kasdieniai garsai. Klausos jutimas labai susijęs su kalbos raida, todėl garsinė stimuliacija yra labai svarbi nuo pirmųjų gyvenimo mėnesių. Geriausia stimuliacija kūdikiui yra tėvų kalbėjimas, dainavimas, vėliau gali būti įvairūs muzikos instrumentai ar muzikiniai žaislai. Kūdikio dėmesį labai traukia įvairius garsus skleidžiantys žaislai.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu ir namuose

- Daug kalbėkite su kūdikiu, kreipkitės į jį vardu, pasakokite, ką jam darote, kur prisiliečiate, kuo rengiate.
- Kalbėkite, keisdami intonacijas.
- Atsakykite kūdikiui, kai jis su jumis „kalba“.
- Kalbėkite su kūdikiu, kai paliekate jį gulėti vieną, o patys atliekate buitines darbus.
- Dainuokite, deklamuokite eilėraščius, žaiskite žaidimus „virė virė košę“, plokite katutėmis.
- Duokite kūdikiui žaisti su barškučiais, mažais plastikiniais buteliukais pripildytais skirtingų smulkmenų (karoliukų, įvairių kruopų). Nevienodas turinys sukels vis kitokį garsą kūdikiui judinant buteliuką.

Skonio ir uoslės jutimai jau naujagimystės periode yra gerai susiformavę. Šie jutimai svarbūs, ruošiantis primaitinimui ir gali būti pradedami stimuliuoti anksti. Jau trečią–ketvirtą gyvenimo mėnesį galite duoti kūdikiui užuosti ne tik jam įprastinius mamos pieno, odos kvapus, tačiau ir ruošiamo valgyti maisto kvapus, kvapnias prieskonines žoleles ar vaisius, natūralių masažo aliejų kvapus. Pradėjus primaitinti, pamažu įtraukite kuo įvairesnius skonius į kūdikio racioną, taip sumažinsite tikimybę turėti išrankų valgytoją ateityje.

Vestibulinė sistema padeda kūdikiui mokytis judėti, išlaikyti kūno pusiausvyrą. Vestibulinė sistema gali būti stimuliuojama, kūdikį sūpuojant ant rankų, gultuke ar ant kamuolio, vėliau supant sūpynėse. Sūpuojant lėtai tokia stimuliacija turi raminantį poveikį, o sūpuojant greitai, poveikis bus aktyvinantis.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu ir namuose

- Pasūpuokite kūdikį ant rankų pusiau gulimoje padėtyje.
- Švelniai pakilnokite aukštym žemyn, laikydami vertikaliai už pažastų.
- Pasisodinę ant kelių veidu į save, ritmiškai pakilnokite savo kelius, su jais kartu pakilnodami ir kūdikį.

Proprioreceptinė sistema padeda kūdikiui suvokti ir keisti savo padėtį aplinkoje. Šios sistemos receptoriai yra raumenyse ir sąnariuose, taigi informacija gaunama judant ir keičiant padėtį. Ši sistema padeda kūdikiui išmokti suprasti, kaip reikia judėti, kad galėtų apsiversti ant pilvuko, atsisėsti, atsistoti. Ši sistema stimuliuojama įprastinių veiklų metu – imant kūdikį ant rankų, verčiant jį ant pilvuko ir nešiojant.

Praktinė užduotis tėvams susitikimo metu ir namuose

- Žaidimas įvairiose padėtyse ant tvirto paviršiaus.
- Supimas ant kamuolio.
- Švelnūs viso kūno paspaudimai.
- Kūno masažas minkštu vaikišku kamuoliuku.
- Pasūpavimas antklodėje lyg hamake.

PASTABA apie visas užduotis namuose: Paieškokite namuose turimų priemonių ir žaisliukų, kuriuos galėtumėte panaudoti sensorinei stimuliacijai. Išbandykite kiekvienos sensorinės sistemos stimuliaciją ir atidžiai stebėkite, kas jūsų kūdikiui patinka, o kas ne.

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO MOTORINĖS RAIDOS YPATUMAI, VERTINIMAS, PAGALBA

Susitikimas su kineziterapeutu (1 val.)

1. Tema. Neišnešiotų kūdikio motorinės raidos ypatumai, vertinimas, pagalba.

2. Tikslas. Suteikti tėvams žinių apie kūdikio motorinės raidos ypatumus ir priemones, padedančias neišnešiotiems naujagimiams įveikti pirmųjų metų judesių raidos sunkumus. Pagalbinės priemonės, teisingos nešiojimo, gulėjimo, sėdėjimo padėtys, padedančios išlaikyti taisyklingas kūno padėtis, mokytis naujų judesių.

3. Metodai ir eiga. Prisistatymas ir susipažinimas su šeimomis; trumpa paskaita su vizualinėmis priemonėmis: supažindinimas su kūdikių motorinės raidos etapais ir neišnešiotų kūdikių motorinės raidos ypatumais, diskusijos, praktinės užduotys tėvams pagal individualius jų kūdikio ypatumus (prižiūrint kineziterapeutui), namų užduotys.

4. Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys tėvams.

Neišnešiotų naujagimio motorinės raidos ypatumams įtakos turi:

- per anksti gimusio kūdikio nervų sistemos nebrandumas,
- kaulų-raumenų sistemos nepakankamas pasirengimas susidurti su gravitacine jėga (mažas raumenų tonusas, silpni raumenys),
- anatomiciniai ypatumai (santykinai didesnė galva, trumpesnės galūnės),
- kitų organų ir sistemų (kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, sensorinės ir kt.) nepasiruošimas užtikrinti įprastą judesių raidą.

PRIEMONĖS, PADEDANČIOS KŪDIKIUI IŠLAIKYTI TAISYKLINGAS KŪNO PADĖTIS, ATLIKTI JUDESIUS, NUSIRAMINTI

Guldymo padėtys, skatinančios kūdikio judesių raidą

Tik gimęs kūdikis (ypač anksčiau gimęs) būdraudamas saugiai jausis „lizdelyje“, kurį nesunku suformuoti iš specialios pasagėlės ar tiesiog susukus didesnę rankšluostį ar užklotą į ritinį ir iš jo suformavus ovalą. Tai dalinai kompensuoja mamos gimdos „namelio“ netektį ir padeda naujagimiui nusiraminti, išlaikyti galvą tiesiai, suvesti rankas į vidurio liniją.



Ši padėtis padeda sumažinti nekontroliuojamus, staigius rankų judesius, slopina įsitemimą, rietimąsi atgal, galvos atlošimą. Todėl naujagimis šioje padėtyje greičiau nurims, geriau išlaikys raminančių fleksinę padėtį.

Kūdikiui paaugus, šias priemones (volelį, pasagėlę) galime naudoti, palengvindami kūdikiui išlaikyti taisyklingas gulėjimo padėtis.

Pakišus pasagėlės vidurį po galva, o jos galais prilaikant vidurio linijoje suvestų rankų alkūnes (tai padės išlaikyti rankas šioje padėtyje), kūdikis galės lengviau pradėti žaisti pirmuoju žaisliuku: mokysis jį išlaikyti, stebėti, kišti į burną, laikyti dviem rankomis ir perimti iš vienos rankos į kitą. Iš pasagėlės suformavus ratą bei ant jo kraštų užkėlus lengvai sulenktas kojytes, mažylis dar labiau atsipalaiduotų ir galėtų mėgautis žaisliuku ar bendravimu su tėvais –akis į akį“, greičiau pasiektų savo keliukus, o po to ir pėdutes. Taip pat galima naudoti ir atitinkamo dydžio pripučiamą ratą, ant jo užklojus užklotą.

Kūdikiui gulint ant pilvo, galime pakišti volelį ar pasagėlę po pažastimis. Taip lengviau išlaikyti šią padėtį ilgiau, perkelti svorį ant vienos rankos ir atpalaiduoti kitą daikto siekimui. Guldant ant šono, volelį padėkime kaip atramą už nugaros. Ji neleis kūdikiui nuvirsti. Gulint ant šono lengviau suvesti rankas į vidurio liniją.

Puikiai atrama gali tapti ir suaugusio žmogaus kūnas. Apie tai plačiau bus kalbama ir demonstruojama praktinių susitikimų metu.

PASTABA: svarbu nelaikyti vaiko ilgai vienoje padėtyje. Kuo įvairesnės ir dažniau keičiamos gulėjimo padėtyys, ypač skatinančios aktyvumą, tuo jos labiau padės jūsų kūdikiui sparčiau vystytis.

Kūdikių nešiojimo padėtyys, skatinančios jų fizinį vystymąsi

Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kūdikis ant rankų saugiausiai jausis taip vadinamoje embriono padėtyje: išgaubta nugara, smakras prie krūtinės, rankos ir kojos sulenktos kuo arčiau pilvo. Jei pavyksta, reiktų suglausti plaštakas ties vidurio linija (pirmaisiais mėnesiais tai bus kumštukai, vėliau jie atsinauš ir bus galima suglausti delniukus).



Tokioje padėtyje kūdikis lengviausiai nusiramina (jei reikia, dar galime pasiūlyti kumštuką į burnytę), atsipalaiduoja, pasijunta saugus. Šioje padėtyje lengviausia koreguoti asimetrinę kūno padėtį, ištiesinti ir fiksuoti pakreiptą galvytę, liemenį. Kai įmanoma – palaikyti akių kontaktą. Jei mažylis vis tiek neramus, šioje padėtyje pasupkime. Lengviau tai padaryti sėdint ir spyruokliuojant ant kamuolio.

Galime kūdikį guldyti kniūbsčių sau ant dilbio. Būtina keisti puses. Esant asimetrinei galvos ir kūno padėčiai, tai puikus būdas ją koreguoti.

Galvos kontrolę gerina ir nešiojimas, kai kūdikis rankytėmis remiasi į jūsų petį. Kai mažylis jau laiko galvytę, galime pradėti jį nešioti nugara į save, laikant per liemenį ir po dubeniu. Galvytę tegu laiko pats (atitraukime nuo krūtinės) ir pagalbos suteikime tiek, kiek būtina: gerėjant liemens kontrolei, savo rankas vis leiskime žemyn (ant klubų, šlaunų, galiausiai pakaks kūdikį prilaikyti per kelius). Ši padėtis padės ne tik greičiau stiprinti kaklo ir liemens raumenis, bet ir geriau susipažinti su supančiu pasauliu, kūdikiui bus lengviau stebėti aplinką, bendrauti su artimaisiais. Teisingoje pusėje laikydami dominantą objektą, galime greičiau koreguoti netaisyklingą galvos padėtį, ar paskatinti mažiau naudojamą rankos judesius.

Sustiprėjus liemens raumenims, galime pradėti kūdikį „sodinti ant klubo“ (pakaitomis ant kairio ar dešinio). Taip ne tik toliau stiprinsime kaklo ir liemens raumenis (norint dairytis, kūdikiui prireiks daugiau pastangų), bet ir gerinsime kojų atvedimą, klubų sulenkimą – viso to prireiks savarankiškai sėdint. Privalumas – atsilaisvinusi viena mamos ar tėčio ranka. Todėl nesudėtingus buitines darbus galima atlikti „kartu“. Na, o sutvirtėjus (esant visiškai liemens kontrolei), mažylis bus laimingas išbandęs sėdėjimo ant tėčio pečių padėtį. Tai darykite, tik būdami tikri dėl vaiko saugumo!

SUSIPAŽINIMAS SU DALYVAUJANČIŲ NEIŠNEŠIOTŲ KŪDIKIŲ MOTORINE RAIDA, INDIVIDUALŪS PATARIMAI KIEKVIENAI ŠEIMAI PAGAL JŲ KŪDIKIO MOTORINĘ BŪKLĘ

Tėvus prašome trumpai įvardyti jų kūdikio pasiekimus motorikos srityje: kas sekasi, kas džiugina ir kas kelia nerimą. Kartu stebime įvairias kūdikio padėtis, jo aktyvius judesius, gebėjimą keisti padėtis. Kiekvienam dalyvaujančiam mažyliui parenkami aktualiausi pratimai, nešiojimo, gulėjimo, sėdėjimo padėtys, rekomenduojama pagalbinės priemonės, padedančios kūdikiui sėkmingai vystytis.

Praktinės guldymo padėčių užduotys tėvams susitikimo metu (parenkamos, prižiūrint kineziterapeutui) ir namuose

- Atsisėskite ant žemės, patogiai atremkite nugarą, sulenkite suglaustas kojas per kelius. Ant savo šlaunų paguldykite kūdikį veidu į save, klubai lengvai sulenkti. Tai puiki poza bendrauti su savo vaiku, palaikyti akių kontaktą, leisti jam čiupinėti jūsų veidą, mokytis rankytėmis siekti norimo objekto, kartu išlaikant simetrinę kūno padėtį.
- Neužmirškime pasiguldyti kūdikį sau ant krūtinės.
- Vietoje volelio galime naudoti savo koją. Patogiai atsisėskite ant žemės ir paguldykite mažylį skersai savo šlaunies, kad krūtine ir alkūnėmis remtųsi į jūsų koją. Sustiprėjus atramai ant dilbių, padėkime kūdikiui išmokti remtis tiesiomis rankomis: ant vienos savo šlaunies skersai guldykite kūdikį, leiskite jam atsiremti tiesiomis rankomis į žemę, kita savo koja fiksukite jo per kelius ir klubus sulenkta kojytės. Vaikas atsiduria keturpėsčioje padėtyje. Jei reikia, viena ranka prilaikykite dubenį, kita ranka galite padėti mažyliui remtis delniukais (pradžioje jis tai darys kumštukais), pakaitomis pakelti po vieną ranką, ant kitos perkelianč kūno svorį, skatinkime siekti žaislo, manipuliukime juo.

Praktinės nešiojimo padėčių užduotys tėvams susitikimo metu (parenkamos prižiūrint kineziterapeutui) ir namuose

- Laikydami ant rankų, suteikite kūdikio kūneliui horizontalią ar pusiau gulimą fleksinę („embriono“) padėtį, ją prilaikykite savo kūnu, švelniai pasūpuokite.
- Paguldykite kūdikį kniūbsčių sau ant dilbio, keisdami puses.
- Paguldykite kūdikį sau ant peties, kad jis rankutėmis remtųsi į petį, palaikydami jo fleksinę padėtį.
- Jei kūdikis jau laiko galvytę, panešiokite jį nugarą į save, laikydami per liemenį ir po dubeniu.
- Jei kūdikis jau laiko galvą ir tiesų liemenį, pasisodinkite ir panešiokite jį „ant klubo“, vis keisdami puses.

3 susitikimas: veda ergoterapeutė ir muzikos terapeutė

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO MAITINIMO YPATUMAI, BURNOS IR VISO KŪNO SENSOMOTORIKOS YPATUMAI

Susitikimas su ergoterapeutu (1 val.)

- 1. Tema.** *Neišnešioti kūdikio maitinimo ypatumai, burnos ir viso kūno sensomotorikos ypatumai.*
- 2. Tikslas.** *Suteikti tėvams žinių ir praktinių patarimų apie neišnešioti kūdikio maitinimosi ypatumus, burnos sensorikos ir motorikos skatinimą.*
- 3. Metodai ir eiga.** *Neišnešiotų kūdikių burnos sensorikos ir motorikos ypatumų aptarimas bei praktiniai užsiėmimai: maitinimo būdai, padėtys, burnos sensomotorikos stimuliavimas, su maitinimu susijusių klausimų aptarimas, užduotys tėvams.*
- 4. Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys tėvams.**

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO MAITINIMO YPATUMAI

Praktinė užduotis tėvams susitikimo pradžioje: *pasidalinti savo kūdikio maitinimo istorija nuo gimimo iki dabar. Prašome papasakoti, kaip sekėsi maitinti, kokių klausimų iškilo, su kokiomis problemomis susidūrė, kaip jas sprendė, kokie klausimai dėl maitinimo kyla dabar. Pagal tėvų istorijas ir klausimus susidėliojame, kokias svarbiausias temas reikia aptarti.*

Kiekvieno neišnešioti naujagimio, o vėliau ir kūdikio, maitinimo patirtis skiriasi. Naujagimio ir kūdikio valgymo įgūdžius gali nulemti daug įvairių veiksnių, pvz., kokio gestacinio amžiaus jis gimė, kokia buvo sveikatos būklė naujagimystės periode. Ypač mažo gestacinio amžiaus, labai mažo svorio naujagimiai, bronchopulmoninę displaziją turėję naujagimiai gali patirti daugiau valgymo sunkumų nei kiti.

Maitinant bet kokio amžiaus naujagimį ar kūdikį svarbu žinoti pagrindines taisykles. Maitinimas turi būti saugus, atitinkantis kūdikio amžių ir sugebėjimus bei malonus tiek kūdikiui, tiek jį maitinančiam asmeniui.

Nors kūdikis tirštą maistą pradeda ragauti apie 5–6 gyvenimo mėnesį, pasiruošimas šiam etapui prasideda anksčiau. Kūdikio burnytė pratinasi prie kitokios tekstūros, kai kūdikis kiša pirštukus ir įvairius žaislus, kramtukus į burną. Šis tyrinėjimas prasideda apie trečią mėnesį ir tęsiasi visus pirmuosius gyvenimo metus. Duokite kūdikiui žaisliukus skirtingais paviršiais ir leiskite jam juos kramtyti dantenomis. Jei kūdikiui pačiam nepavyksta to padaryti, duokite kūdikiui į rankytę žaisliuką ir atveskite kūdikio rankytę prie burnos. Paglostykite kūdikio veiduką savo pirštais, švelniai palieskite skruostus skirtingo paviršiaus medžiagomis, stebėkite kūdikio reakcijas, papasakokite kūdikiui, ką darote. Tokiu žaidimu lavinsite ir stimuliuosite kūdikio lytėjimo jutimus.

Pažintis su maistu taip pat turėtų prasidėti gana anksti. Leiskite kūdikiui būti virtuvėje, kai gaminate maistą, taip kūdikis užuos ir susipažins su įvairaus gaminamo maisto kvapais. Kai valgote su šeima, kūdikis taip pat turėtų būti šalia ir stebėti valgymo procesą. Taip paskatinsite kūdikį domėtis maistu. Kūdikis mokosi apie maistą, stebėdamas valgančius kitus šeimos narius, stebėdamas jų teigiamas reakcijas ir emocijas.

Kūdikio elgesys maitinimo metu iki 4–6 mėnesio jau rodo tam tikrą kūdikio suvokimą apie maitinimą:

- atpažįsta buteliuką / krūtį, žino, kad bus maitinamas,
- parodo elgesiu, išreiškia mimika ir garsais, kad laukia maitinimo,
- deda rankas ant buteliuko / krūties,

Apie 4–6 mėnesį galima pastebėti tam tikrus ženklus, kurie rodo, kad kūdikis pasiruošęs pradėti ragauti tirštą maistą:

- deda pirštukus / žaislus į burną ir juos kramto dantenomis,
- pamatęs šaukštuką ir būdamas alkanas – žiojasi,
- domisi maistu, kurį valgo suaugęs.

Maitinimo padėtys. Maitinant kūdikį iš buteliuko, jo kūnas turėtų būti laikomas pusiau gulomis. Kūdikio padėtis maitinimo metu gali būti ant nugaros, išlaikant galvą ir kūną vienoje linijoje, o rankas ir kojas sulenktas. Kūdikiams, kurie sunkiau koordinuoja čiulpimą, rijimą ir kvėpavimą ar valgo skubėdami ir dažnai springsta, tinka maitinimo padėtis ant šono, viršutinę kūno dalį pakeliant 45 laipsnių kampą.

Pradėjus primaitinti kūdikį tirštu maistu jo padėtis turėtų būti kuo vertikalesnė. Jei kūdikis jau gali sėdėti, geriausia jį maitinti specialioje maitinimo kėduteje. Maitinančio asmens padėtis kūdikio atžvilgiu taip pat svarbi. Sėdėkite priešais kūdikį taip, kad jūsų akys būtų viename lygmenyje. Taip maitinant šaukšteliu, jūs nekelsite šaukšteliu per aukštai ir kūdikiui nereiks atlošti galvos. Jei kūdikis dar nesėdi, stenkitės užtikrinti kuo vertikalesnę padėtį, laikydami jį priešais save ant sulenktų kelių arba gultuke. Kūdikio kūnas ir galva turi būti vienoje linijoje, galva neturi būti atošta ar labai palenkta į priekį.

Maitinimas – tai daugiau nei atitinkamo maisto kiekio davimas kūdikiui, siekiant užtikrinti jo augimą ir sveikatą. Tai – kartu ir bendravimas, socialinis kontaktas su maitinančiu asmeniu. Todėl labai svarbu, kad būtų sukuriama maitinimui tinkama aplinka, ypač pradedant mokytis valgyti tirštą maistą. Neišnešiotas kūdikis gali jautriai reaguoti į naujus skonius ir tekstūras prie burnos ir jos viduje, todėl skatinti ragauti reikėtų neskubant. Pirmieji ragavimai gali būti nuo paties kūdikio ar jūsų piršto, aplipusio koše. Stebėkite, kaip kūdikis reaguoja. Tuomet galima į košę panardinti šaukštelį ir švelniai jį įdėti kūdikiui į burnytę. Pasirinkite kuo plokštesnį šaukštelį švelniu paviršiumi. Kūdikis gali stumti šaukštelį liežuviu ar kramtyti dantenomis. Leiskite jam tyrinėti ir neskubinkite. Pirmųjų kartų ragavimo esmė yra susipažinti su kitokios tekstūros ir skonio maistu, o ne suvalgyti tam tikrą kiekį košės. Kai kūdikis bus pasiruošęs, jis pats noriai žiosis, matydamas artėjantį šaukštelį ir suvalgomo maisto kiekis didės.

Maitinimo metu svarbu neskubinti kūdikio, duodant jam vieną šaukštelį po kito. Stebėkite kūdikio ženklus ir kitą šaukštelį dėkite, kai kūdikio burna tuščia ir jis pats išsižioja rodydamas, kad jau yra pasiruošęs. Nenaudokite dėmesio nukreipimo strategijų (tokių, kaip žaislai, į kuriuos kūdikis užsižiūrėjęs išsižioja), kad sumaitintumėte didesnę kiekį maisto. Maitinimo metu žiūrėkite kūdikiui į akis, kalbėkite su juo. Stenkitės, kad kūdikio dėmesys maitinimo metu būtų sutelktas į maistą ir jus. Šitaip kūdikis mokysis pajusti alkį ir sotumą bei reguliuoti suvalgomo maisto kiekį, o tai labai svarbu formuojant sveikus valgymo įgūdžius. Maitindami šaukšteliu, šaukštelį padėkite ant apatinės lūpos tiek, kad, užsičiaupdamas kūdikis galėtų paimti maistą nuo šaukšteliu. Venkite maisto nubraukimo per viršutines dantenas ar maisto supylimo į burną, palenkiant šaukštelį. Nevalykite maisto nuo lūpų, nebent būtina reikia – šitaip jūs skatinsite kūdikį mokytis judinti lūpas ir liežuvį, taip lavindami burnos motoriką.

Mokymasis valgyti šaukšteliu gali būti ilgas procesas. Neišbraukite iš kūdikio raciono produktų, kurių kūdikis atsisakė vieną ar du kartus. Jam reikia daug sykių paragauti, kad nuspręstų – patinka ar ne. Jei

kūdikis nenoriai ragauja naujus skonius šaukšteliu, leiskite jam pačiam patyrinti naują maistą savo pirštais, tegu paliečia ir pats įsideda į burną paragauti. Tikėtina, kad gavęs laiko apsiprasti ir nuspręsti paragauti savo tempu, kūdikis tą darys mieliau, nei bandant jį įkalbėti paragauti maistą, siūlomą šaukšteliu.

Maitinimo metu leiskite kūdikiui žaisti su maistu: išsitemti pirštus, kišti juos į burną ir pan. Šitaip skatinsite kūdikio mokymąsi valgyti savarankiškai. Duokite jam į ranką antrą šaukštą: jis pradžioje šaukštu daužys stalą ar lėkštę, o vėliau bandys paimti maistą.

Praėjus porai mėnesių po pirmųjų ragavimų, sutrintą maistą ruoškite vis tirštesnį bei pradėkite įvesti labai minkštus, lengvai burnoje suvoliojamus maisto gabaliukus. Svarbu, kad kūdikis anksti įprastų prie įvairių tekstūrų ir konsistencijos maisto burnytėje, nes vėliau kūdikio burnos jautrumas didėja ir jis gali atsisakyti kramtyti maistą, kuris nebus sutrintas į vienalytę košelę.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu ir namuose: burnos motorikos ir sensorikos lavinimas

- Kūdikio veiduko glostymas ir masažas pirštais, jei gerai toleruoja ir nesipriešina įvairaus paviršiaus medžiagomis. Būtinai stebėkite kūdikio reakciją į prisilietimus.
- Skatinkite kūdikį kišti pirštus į burną, taip pat dėti žaisliukus į burną. Žaisliukai gali būti įvairiais paviršiais. Galite patys imti kramtuką ir švelniai perbraukti juo per dantenas ir liežuvį. Stebėkite kūdikio reakciją ir pakartokite.
- Įdėkite į kūdikio kojinytę kvapnių prieskoninių žolelių (pvz., mėtų, čiobrelio), kojinytę užriškite ir duokite kūdikiui patyrinti ir užuosti įvairius kvapus.
- Jei vaikas jau turi dantukų, galima naudoti labai švelnų kūdikiams skirtą dantų šepetėlį, užmaunamą ant piršto, juo švelniai masažuoti burnytę, taip pat ir žandukus, lūpas.

MUZIKOS GARSŲ IR MUZIKINĖS RITMIKOS VAIDMUO NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO VYSTYMUISI

Susitikimas su muzikos terapeutu (1 val.)

1. Tema. Muzikos garsų ir muzikinės ritmikos vaidmuo neišnešioti kūdikio vystymuisi.

2. Tikslas. Suteikti tėvams žinių ir praktinių patarimų apie neišnešioti kūdikio sensorikos, pažinimo, emocinės raidos stimuliavimą, pasitelkiant muziką.

3. Metodai ir eiga. Susipažinimas su šeimomis, trumpa paskaita apie muzikos reikšmę, diskusijos, praktiniai užsiėmimai (vaikų žaidinimų, ritminių žaidimų ir pratimų, gyvo dainavimo, muzikinių instrumentų panaudojimo demonstravimas ir mokymas).

4. Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys tėvams.

D. W. Winnicott: „Jeigu norime, kad kūdikis užaugtų sveiku, nepriklausomu ir visuomeniškai orientuotu suaugusiu žmogumi, jam vienareikšmiškai privalu gauti gerą pagrindą. Tokį pagrindą gamtoje laiduoja motinos ir kūdikio ryšys, vadinamas meile“. Vienintelis tikras pagrindas, ant kurio gali formotis vaiko ryšiai su motina ir tėvu, su kitais vaikais ir pagaliau su visuomene, yra pirmasis sėkmingas ryšys tarp motinos ir kūdikio. Svarbiausias žmogus kūdikiui – motina, kuri pristato savo kūdikiui pasaulį „mažais gabalėliais“, padeda vaikui suvokti šį pasaulį. Mažam vaikui, juo labiau kūdikiui, gyvenimas yra tiesiog nepaprastai stiprių išgyvenimų seka. Pasaulis, kuriame gyvename kartu su vaiku, drauge yra ir jo vaizduotės erdvė, tad vaikas ją išgyvena intensyviai ir giliai. Kiekvienas motinos vaikui perteikiamas pasaulio „gabalėlis“ turi būti pakankamai mažas, kad kūdikis nesusipainiotų. Ilgainiui motina labai išlėto didina tuos „kąsnelius“, šitaip „maitindama“ vis augantį vaiko sugebėjimą džiaugtis pasauliu. Tai vienas svarbiausių motinos uždavinių, kurį motina atlieka natūraliai, savaime. Kūdikiui būtina justti šiltą motinos odą ir kvėpavimą, tai matyti. Motinos gyvybingumas ir fizinė globa kuria psichologinę ir emocinę terpę, esmingai svarbią ankstyvajai emocinei kūdikio raidai.

Per motinos ar kitų prižiūrinčių elgesį vaikas susipažįsta su išorine tikrove ir su aplinkiniu pasauliu. Tam labai gali padėti muzikiniai garsai, muzika. Muzikos terapijoje tą mažą „gabalėlį“ atitinka lopšinės ir žaidinimai. Žaidinimai – tai trumpos dainelės su judesiu (mankštelė, jodinimas, mylavimas, juokinimas, masažavimas). Žodžiai, melodija ir judesiai vaizduoja įvykius iš vaikų supančios aplinkos. Šių kūrinėlių tekstai – tarsi trumpos pasakėlės, kuriose veikia paukšteliai – varnelės, šarkelės, gyvulėliai – katytės, pelytės, meškos, o kartais ir patys mažieji tampa veikėjais – joja ant žirgelių arba į turgelį „baronėlių“... Tai yra būdai, kaip mes galime mažylį nuraminti arba su juo pažaisti.

Praktinės užduotys tėvams susitikimų metu, kartojant paskui muzikos terapeutę ir įsimenant:

Mankštelė

- „Eisim į miestą, rasim pypkų riestų“ (mankštinam kojytes, vėliau rankytes).
- „Jauts dvyliis katarylis mau mau mau mau“ (mankštiname kojytes).
- „Šimku šimku bačku pilnas pilvas kleckų“ (pratimas pusiausvyrai, siūbuojame į kairę ir dešinę puses).

Masažiukas

- „Zyru zyru bumbu, per senelio lungu, pjaus senelis meškų, duos Julytei dešrų, didelį didelį, per visų pilviukų“ (glostome pilviuką apvaliais judesiu, o vėliau žemyn).

- „Džyru vyru duok pipirų, kad neduosi, nedžyruosiu“ (masažuojame kojas, rankas, nugarą).
- Įvairių muzikinių garsų (žaislų, instrumentų) panaudojimas įsiklausymui, garso šaltinio nustatymui, garsų mėgdžiojimui, objektų griežimui ir išlaikymui, ritmingų judesių, judesių mėgdžiojimo skatinimui.

Dainuojamos lėlinės nuraminimui, ramimosi padėčių išlaikymui skatinti.

Praktinės užduotys tėvams namuose:

- *Prisiminti ir namuose naudoti užsiėmimų metu išmokus žaidimus, lėlines, muzikinius žaislus, siekiant minėtų tikslų.*

4 susitikimas: veda ergoterapeutė ir psichologė

NEIŠNEŠIOTO KŪDIKIO PSICHOMOTORINĖS RAIDOS PALAIKYMAS IR SKATINIMAS

Susitikimas su ergoterapeutu (1 val.)

1. Tema. Neišnešiotų kūdikio psichomotorinės raidos palaikymas ir skatinimas.

2. Tikslas. Suteikti tėvams žinių ir praktinių patarimų apie neišnešiotų kūdikio psichomotorinės raidos palaikymą ir skatinimą.

3. Metodai ir eiga. Neišnešiotų kūdikių sensomotorinių ypatumų aptarimas, dalomoji medžiaga, sensomotorikos stimuliavimas, tėvams rūpimų klausimų aptarimas, praktinės užduotys.

4. Teorinė medžiaga tėvams ir praktinės užduotys susitikimo metu.

Su tėvais aptariame, ką atitinkamu raidos etapu **pagal koreguotą amžių** mokosi daryti kūdikis. Naudodamiesi susitikimo metu turimais žaislais ir priemonėmis, įvairiomis padėtimis guldomė kūdikius ir bandome žaisti. Kartu su tėvais stebime jų kūdikio reakciją, aptariame, ką kūdikis jau moka, taip pat individualiai parenkame, kokius žaidimus jis jau yra pasirengęs priimti ir kokius jo raidos įgūdžius jau galima skatinti, kokius žaidimus jis jau gali mokyti žaisti.

Trečias ir ketvirtas mėnuo

Trijų mėnesių kūdikis gulėdamas ant nugaros gali išlaikyti galvą ties vidurio linija. Šio amžiaus kūdikis jau domisi savo rankytėmis ir žaislais. Skatindami atkreipti dėmesį į rankas, duokite kūdikiui į ranką lengvą žaisliuką. Taip pat galima ant rankų dėti spalvingus ar barškančias žaisliukus- apyrankes. Kūdikis pamažu supras, kad gali išlaikyti žaislą, mokysis sekti jį akimis – šitaip lavindamas akies-rankos koordinaciją.

Kelkite kūdikio ranką link žaisliuko, jo rankyte palieskite, paglostykite žaisliuką. Šitaip mokysite siekti ir imti.

Gulėdamas ant pilvuko kūdikis kelia galvą ir pečius nuo paviršiaus, o ketvirtą mėnesį ima remtis dilbiais ir gali pasukti galvą. Jei kūdikiui sunku pačiam gulėti ant pilvuko, po krūtine padėkite susuktą volelį. Gulinčiam ant pilvuko kūdikiui akių lygmenyje padėkite žaislus, kuriuos jis galėtų ne tik matyti, bet ir paliesti rankomis. Turėdamas prieš akis įdomų žaisliuką, ryškiaspalvį paveikslėlį ar veidrodį, kuriame galėtų matyti save, kūdikis ant pilvuko gulės ilgiau.

Ant nugaros gulintį kūdikį skatinkite atkreipti dėmesį į savo kojytes. Galite ant kojyčių uždėti kojines su barškučiais ar kojų lygmenyje pakabinti barškučių taip, kad kūdikiui keliant kojas į viršų ir spardantis žaislai skleistų garsus ir kūdikis būtų motyvuojamas toliau spardytis. Tokiu būdu kūdikis stiprins kojų ir pilvo raumenis. Ketvirtą mėnesį kūdikis kelia kojas į viršų, liečia jas rankomis, geba pasiversti ant šono. Pasivertimas ant šono yra paruošiamasis žingsnis prieš apsiverčiant ant pilvuko. Nuo trečio-ketvirto mėnesio galima mokyti kūdikį verstis ant pilvo, suimant ir sulenkiant vieną koją ir švelniai kryžiuojant ją per kitą koją. Mokinti verstis reikia ir per dešinę, ir per kairę puses.

Bendravimas

Trečių-ketvirtą mėnesį kūdikis yra aktyvesnis, daugiau būdrauja ir ypač mėgsta būti kalbinamas, nešiojamas. Kūdikio šypseną, juoką ir įvairių garsų skleidimą labiausiai skatina suaugusiojo kalbinimas ir šypsenos. Todėl daug kalbėkite su kūdikiu, pasakokite, ką darote, kai jį rengiate, ką matote aplink, kai jį nešiojate ar atliekate darbus namuose. Kalbėkite su kūdikiu skirtingomis intonacijomis, rodykite įvairias veido išraiškas, atsakykite jam, kai jis leidžia įvairius garsus, taip mokysite kūdikį bendravimo įgūdžių.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu (padedant ergoterapeutei) ir namuose:

- Padėkite ties kojytėmis ar po kojytėmis žaislus ar daiktus, kurie kelia triukšmą (barškučius, karoliukus, kepimo popierių, skardą, cypiančius žaisliukus). Parodykite kūdikiui, kaip jis gali judinti kojas, kad sukeltų garsus.
- Paplokite pėdutėmis katutes.
- Laikydami kūdikį žemyn pilvuku leiskite jam pasiekti ir griebti ar nustumti žaislus rankomis ir kojomis nuo stalo.
- Ant lavinamojo kilimėlio arba rėmo pakabinkite žaisliukų, kramtukų, kaspinių, karolių – viską, ką saugu įsidėti į burną.
- Kalbėkite su kūdikiu, pasakokite, ką darote, kai jį rengiate, ką matote aplink, kai jį nešiojate ar atliekate darbus namuose. Kalbėkite su kūdikiu skirtingomis intonacijomis, rodykite įvairias veido išraiškas, atsakykite jam, kai jis leidžia įvairius garsus.

Penktas ir šeštasis mėnesiai

Stambioji motorika

Kūdikis jau verčiasi nuo nugaros ant pilvo ir mokosi apsiversti nuo pilvo ant nugaros. Mokymąsi verstis skatina vizualiniai stimulai, taigi padėkite netoliese ar rodykite kūdikiui įdomų žaisliuką taip, kad kūdikiui norint jį pasiekti reikėtų verstis. Jei kūdikiui pačiam nepavyksta, galite jam šiek tiek padėti, bet stenkitės padėti tik tiek, kiek reikia.

Paimkite gulinčio ant nugaros kūdikio pėdutes, pakelkite jas, kad kūdikis matytų ir paplokite katutes pėdutėmis. Paskatinkite kūdikį pagauti savo kojytes rankomis. Greitai kūdikis išmoks padaryti tai pats ir bandys įsikišti kojų pirštukus į burną.

Šiuo periodu svarbu, kad kūdikis galėtų laisvai mokytis judėti, vartytis ant tvirto paviršiaus, todėl bus saugiausia jam įrengti vietą žaidimams ant žemės.

Smulkioji motorika

Kūdikis mokosi suvesti rankas į vidurio liniją, dėti rankas ir daiktus į burną, tikslingai siekti žaislo, perimti žaislus iš vienos rankos į kitą.

Smulkiosios motorikos lavinimui skatinkite kūdikį siekti ir imti daiktus iš įvairaus aukščio ir padėčių. Kai kūdikis guli ant nugaros, kabinkite žaisliukus įvairiame aukštyje, duokite siekti iš skirtingų pusių. Gulinčiam ant pilvo padėkite žaislus taip, kad juos reikėtų pasiekti iš skirtingų pusių arba pasitempti į priekį.

Kūdikiui įdomu tyrinėti daiktus, kurie skleidžia įvairius garsus (čežantį popierių, šiugždančią medžiagą, barškančius karolius ir pan.). Stimuliuodami taktilinę sistemą leiskite kūdikiui liesti ir laikyti rankytėje žaislus ir daiktus įvairiais paviršiais (švelniu, šiurkščiu, grublėtu).

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu (padedant ergoterapeutei) ir namuose

- Paguldykite kūdikį ant šono ir rodykite jam žaisliuką taip, kad norėdamas jį pasiekti kūdikis turėtų verstis ant pilvuko. Padėkite kūdikiui, jei dar pačiam nepavyksta.
- Paimkite gulinčio ant nugaros kūdikio pėdutes, pakelkite jas, kad kūdikis matytų ir paplokite katutes pėdutėmis. Paskatinkite kūdikį pagauti savo kojytes rankomis.
- Gulinčiam ant nugaros kabinkite žaisliukus įvairiame aukštyje, duokite siekti iš skirtingų pusių. Gulinčiam ant pilvo padėkite žaislus taip, kad juos reikėtų pasiekti iš skirtingų pusių arba pasitempti į priekį.
- Leiskite kūdikiui liesti ir laikyti rankytėje žaislus ir daiktus įvairiais paviršiais (švelniu, šiurkščiu, gruoblėtu).

Septintas ir aštuntas mėnesiai

Stambioji motorika

Kūdikis darosi vis aktyvesnis ir sugeba pats daugiau judėti. Šio periodo pradžioje mažylis mokosi šliaužti, o jei pačiam šliaužti dar nepavyksta, galima jį pamokyti. Kai kūdikis guli ant pilvo, galima sulenkti vieną koją ir suteikti atramą pėdai, kai kūdikis pasistumia į priekį, tą patį kartoti su kita koja. Tam, kad kūdikis norėtų judėti, jis turi matyti ką nors įdomaus, ką norėtų pasiekti, tai gali būti kitas žmogus ar žaislas.

Šiuo laikotarpiu kūdikis mokosi sėdėti be atramos. Jei kūdikis savarankiškai pasėdi labai trumpai arba visai nepasėdi, reikia suteikti jam atramą. Pradžioje reikalinga atrama nugarai ir iš šonų. Vėliau atramą reikia mažinti, kad stiprėtų kūdikio raumenys. Nugaros, pilvo ir dubens raumenys, kurie svarbūs sėdėjimui, yra gerai lavinami supant kūdikį ant mankštos kamuolio sėdint. Taip pat laikydami kūdikį sau ant kelių, galite lėtai judinti kojas į šonus, skatindami kūdikį išlaikyti pusiausvyrą – tai padeda stiprinti raumenis. Lavinsite kūdikio judesius, jei sėdinčiam kūdikiui dėsate žaisliukus ne tik priekyje, bet ir šonuose.





Aštuntą mėnesį kūdikis mokosi ropoti ir pats atsisėsti. Pradžioje kūdikis gulėdamas ant pilvuko bando pasikelti remdamasis delnais arba mėgina pakelti užpakaliuką remdamasis kojytėmis ant kelių. Kai kūdikio raumenys pakankamai sustiprėja, kūdikis atsistoja keturiomis ir svyruoja pirmyn atgal. Padėti sustiprėti šiems raumenims galima guldant kūdikį sau ant kelių arba susukto volelio taip, kad kūdikis galėtų remtis į grindis rankomis ir kojomis. Tokioje padėtyje pasupkite kūdikį į priekį ir atgal.

Smulkioji motorika

Skatinkite kūdikį imti rankytėmis įvairaus dydžio ir formų daiktus ir žaislus. Įduokite kūdikiui po žaisliuką į abi rankas, parodykite, kad galima žaisliukus (ar kaladėles) stuksenti vieną į kitą. Duokite kūdikiui nuo pagrindo ar savo delno imti smulkesnius žaislus, taip kūdikis mokysis griebimo pirštais ir nykščiu. Mokykite kūdikį ištraukti įvairius daiktus ir žaislus iš dėžutės. Kūdikio jutimus lavinsite skatindami tyrinėti žaislus ir daiktus įvairiais paviršiais, skleidžiančius skirtingus garsus. Parodykite kūdikiui, kaip manipuluoti žaislais, kad išgauti skirtingus garsus. Šio amžiaus kūdikiui ypač patinka muzikiniai ir šviečiantys žaislai.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu (padedant ergoterapeutei) ir namuose

- Paskatinkite kūdikį šliaužti: jam gulint ant pilvo galima sulenkti vieną kojytę ir suteikti atramą pėdai, kai kūdikis pasistumia į priekį, tą patį kartokite su kita kojyte.
- Laikydami kūdikį sau ant kelių, lėtai judinkite kojas į šonus.
- Paduokite kūdikiui po žaisliuką į abi rankas, parodykite, kad galima juos stuksenti vieną į kitą.
- Duokite kūdikiui nuo pagrindo ar savo delno imti smulkesnius žaislus, prižiūrėdami, kad nedėtų į burną.
- Duokite žaislus ir daiktus įvairiais paviršiais, skleidžiančius skirtingus garsus; parodykite, kaip juos tyrinėti.
- Žaiskite „ku-kū“



Devintas ir dešimtas mėnesiai

Stambioji motorika

Kūdikis darosi vis aktyvesnis, šliaužia, mokosi ropoti, tvirtai sėdi. Šiuo laikotarpiu svarbu, kad kūdikis turėtų galimybę laisvai mokytis judėti saugioje aplinkoje. Mažylis mokosi atsistoti į baldus, o vėliau ir eiti prisilaikydamas. Gali stovėti atsirėmęs į baldą ir žaisti rankose laikydamas žaislus. Labiausiai judėti motyvuoja noras pasiekti įdomų žaislą ar žmogų.

Smulkioji motorika

Kūdikis mokosi daiktus sugriebti pincetiniu būdu – nykščiu ir rodomuoju pirštu. Kad galėtų praktikuotis, duokite imti smulkius daiktus (akmenukus, medinius karoliukus), traukti virveles ir raištukus, imti servetėles ar įvairių audinių skiautes iš dėžutės. Parodykite kūdikiui, kaip ploti katutes, kartu deklamuodami rimuotą eilėraštį ar dainelę. Duokite kūdikiui žaisti įvairius žaidimus, kurių metu rankytės dirba tiek po vieną, tiek kartu. Mokykite kūdikį išimti daiktus ir žaislus iš dėžutės. Kūdikiui labai patinka tyrinėti įvairius daiktus, jų savybes, todėl žaislai turėtų būti įvairių tekstūrų paviršiais, skleidžiantys įvairius garsus, skatinantys tyrinėti vienu pirštu (įkišti pirštą į skylutę, paspausti mygtuką). Pažaiskite su kūdikiu slėpynių, ant jo galvytės uždėdami medžiagos skiautę ar skarelę, pamokykite kūdikį skarelę nusitraukti nuo galvos.

Jei kūdikis jau valgo kietesnį maistą, leiskite jam maisto gabaliukus dėti pačiam į burnytę. Tai puiki smulkiosios motorikos, akies-rankos koordinacijos ir savarankiškumo įgūdžių pamoka.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu (padedant ergoterapeutei) ir namuose

- Suteikite galimybę savo kūdikiui laisvai judėti saugioje aplinkoje.
- Duokite imti smulkius daiktus (akmenukus, medinius karoliukus), traukti virveles ir raištukus, išimti servetėles ar įvairių audinių skiautes iš dėžutės.
- Pradžioje su kūdikio rankutėmis plokite katutes, kartu deklamuodami rimuotą eilėraštį ar dainelę; paskui jau skatinkite jį mėgdžioti jus.
- Pažaiskite su kūdikiu slėpynių, ant jo galvytės uždėdami medžiagos skiautę ar skarelę, pamokykite kūdikį skarelę nusitraukti nuo galvos.
- Jei kūdikis jau valgo kietesnį maistą, leiskite jam maisto gabaliukus imti ranka ir dėti pačiam į burnytę.



Vienuoliktas ir dvyliktas mėnesiai

Stambioji motorika

Šiuo periodu kūdikis daugiausia laiko praleidžia žaisdamas sėdėdamas ir stovėdamas. Paskatinkite kūdikį judėti iš vienos kambario vietos į kitą, įrengdami mažas žaidimų vietas skirtingose kambario vietose. Šitaip kūdikis norėdamas pasiekti žaislus bandys ropoti ar eiti pasiremdamas į baldus iki norimos vietos. Padėkite žaislus skirtingame aukštyje, taip paskatinsite kūdikį keisti padėtį iš sėdimos padėties į stovimą, kad galėtų pasiekti aukščiau esančius žaisliukus. Užtikrinkite, kad paviršiai, į kuriuos kabinasi kūdikis, yra tvirti ir saugūs, kūdikio aplinkoje yra jam tinkami daiktai. Galima mokyti kūdikį vaikščioti prilaikant jį už rankų.

Smulkioji motorika

Mokykite kūdikį nuimti žiedus nuo piramidės, parodykite, kad galima daiktus ištraukti iš dėžutės, o paskui sudėti atgal. Šiame amžiuje galima kūdikį mokyti statyti bokštą iš dviejų kaladėlių, ridenti ir mesti kamuolį. Kūdikio jutimus gerai lavina žaidimai su natūraliomis medžiagomis: akmenukais, kankorėžiais, smėliu. Parodykite kūdikiui, kaip semti smėlį kastuvėliu ir berti jį kibirėly. Kartu su kūdikiu pavartykite knygelę storais puslapiais. Skaitykite pasakas, kartu su kūdikiu žiūrėkite paveikslėlius. Rodykite ir įvardykite kūdikiui daiktus, matomus paveikslėliuose, mokykite kūdikį, kokius garsus leidžia matomi gyvūnai. Mokykite kūdikį mojuoti rankyte atsisveikinant.

Maitinimo metu įtraukite kūdikį į valgymo procesą. Duokite šaukštą į rankytę ir parodykite, kaip galima maišyti, kabinti košę, padėkite kūdikiui įsidėti maisto su šaukšteliu į burną.

Praktinės užduotys tėvams susitikimo metu (padedant ergoterapeutei) ir namuose

- Paskatinkite kūdikį judėti (ropoti, eiti palei baldus) iš vienos kambario vietos į kitą, įrengdami mažas žaidimų vietas skirtingose kambario vietose.
- Kartu su kūdikiu pavartykite knygelę storais puslapiais, žiūrėkite paveikslėlius.
- Rodykite ir įvardykite kūdikiui jo matomus žmones („mama“, „tėtis“, „baba“, „sesė“), daiktus, objektus paveikslėliuose.
- Rodydami gyvūnus, išstarkite, kokius garsus jie skleidžia.
- Mokykite kūdikį mojuoti rankyte atsisveikinant (paėmę ranka už jo rankutės, parodykite judesį ir tarkite „Ate“).
- Duokite šaukštą į rankytę ir, paėmę už jos savo ranka, parodykite, kaip galima maišyti, kabinti košę, padėkite kūdikiui įsidėti maisto su šaukšteliu į burną.

KŪDIKIO EMOCINĖ RAIDA IR TĖVŲ ĮTAKA JAI

Susitikimas su psichologu (1 val.)

1. Tema. Kūdikio emocinė raida ir tėvų įtaka jai.

2. Tikslas:. Aptarti pagrindinius kūdikio emocinės raidos aspektus bei tėvų įtaką vaiko emocinei raidai.

3. Eiga.

- **Praktinė užduotis tėvams.** Grupės dalyviams išdalunami lapeliai su klausimais, į kuriuos prašoma atsakyti (žr. 2 numeriu pažymėtą priedą). Tėvai kviečiami savanoriškai pasidalinti savo atsakymais. Vyksta laisvos formos diskusija. Dažniausiai tėvai įvardija, kad savo vaikams linkėtų tapti laimingais žmonėmis. Šiam tikslui pasiekti reikalinga emocinė ir asmenybės branda, stabili psichinė būklė. Nuosekliai pereinama prie teorinės medžiagos apie emocinius kūdikio poreikius pirmaisiais gyvenimo metais pristatymo.
- **Teorinės medžiagos pristatymas**

PIRMŪJŲ METŲ PSICHOLOGINIAI VAIKO POREIKIAI IR IŠŠŪKIAI

Per pirmuosius vaiko gyvenimo metus įvyksta labai daug pokyčių. Iš mažos, visiškai nuo suaugusiųjų priklausomos būtybės, kuri didžiąją dalį laiko miega ir, regis, nubunda tik tuomet, kai išalksta ar kuomet tenka kuo nors pasipiktinti, kūdikis virsta mažu rimtu žmogumi, kuris mokosi vaikščioti, pradeda kalbėti, susidomėjęs tyrinėja jį supantį pasaulį. Tuomet jau niekam nekyla abejonių, kad šis žmogus protauja ir jaučia. Tačiau iki tol kūdikiui ir šeimai tenka pereiti daug įdomių bei reikšmingų tarpinių etapų.

Naujai gimusiam žmogui tenka susipažinti ir atrasti santykį su jį supančia aplinka ir pačiu savimi. Tam, kad naujajam žmogui būtų įdomu apsigyventi mūsų pasaulyje, kad jis išsiugdytų smalsumą, o kartu įgytų gebėjimus reikalingus išlikti šioje žemėje, pirmiausiai jis turi jaustis saugus. Tik kuomet kūdikis jausis saugus, kūno energiją jis galės skirti ne saugumo paieškoms, bet pasaulio pažinimui. Bazinio saugumo ir pasitikėjimo jausmo susiformavimas yra vienas svarbiausių pirmųjų metų psichologinių vaiko, o kartu ir visos šeimos uždavinių.

Ko gera, nesunku įsivaizduoti, kokį svarbų vaidmenį šiame procese vaidina tėvai. Ypač mama, jei ji yra pagrindinė vaiko globėja. Apie mamos ir naujagimio ankstyvojo ryšio svarbą kalba nemažai autorių, yra tai išsamiai paaiškinančių psichobiologinių teorijų (prieraišumo, mentalizacijos, evoliucijos). Toliau bus pateiktos kelios reikšmingos šių teorijų idėjos, kurios, mūsų nuomone, padeda lengviau suvokti vaiko vidinį pasaulį ir suaugusiųjų vaidmenį jį puoselėjant.

- Manoma, kad kurį laiką po gimimo vaikas save ir mamą vis dar suvokia kaip vieną organizmą. Taigi atsiskyrimas nuo mamos vyksta labai palaipsniui. Pats gimimas fiziškai išskiria mamą su vaiku, tačiau poreikis būti arti mamos išlieka dar labai ilgą laiką.
- Vaiko bejėgiškumas pirmaisiais gyvenimo metais lemia tai, kad siekdamas patenkinti savo poreikius jis yra priverstas kreiptis į suaugusiuosius. Būtent šiam tikslui itin pravartus yra naujagimio verksmas, pranešantis, kad jam reikalinga tam tikra pagalba – vaikas alkanas, šlapias, jam ką nors skauda, jam nepatogu (per karšta ar per šalta, ką nors spaudžia), jam sunku pačiam nusiraminti, sunku pačiam užmigti.
- Vaiko saugumo jausmą skatina jo globėjai, jeigu jie pakankamai greitai ir tiksliai geba

patenkinti vaiko poreikius, prireikus yra žmonės, padedantys vaikui nusiraminti. Pradžioje mažojo žmogaus gebėjimas laukti ar ramiai atleisti tėvams jų klaidas yra labai menkas. Taip yra dėl kol kas ribotų atminties ir mąstymo gebėjimų, nesuteikiančių vaikui galimybės suvokti ir ateityje prisiminti: jei mama yra šalia, tuoj pat ji galės manimi pasirūpinti, nėra ko nerimauti. Tačiau ilginiui vaiko protiniai gebėjimai gerėja ir gebėjimas išlaukti vis didėja.

- Pagalbos nusiraminant poreikis yra ne ką mažiau svarbus nei kiti, biologiniai vaiko poreikiai. Neramumo metu, ilgai ir paniškai verkdamas vaikas patiria stresą, kuris daro neigiamą įtaką jo organizmo ir smegenų augimui, trikdo imuninės sistemos darbą. Yra situacijų, kuomet verkimas neišvengiamas, tarkime, kai skauda kalantis dantims. Ne visuomet pavyksta greitai vaiką nuraminti, kartais net neaišku, ko tiksliai jam reikia, visa tai suprantama, tačiau teorijos, raginančios sąmoningai palikti kūdikį vieną išsirėkti, kad šiam prasivėdintų plaučiai ir kad jis išmokytų nusiraminti pats, tikrai nebūtų naudingos jūsų mažam vaikui. Kūdikis dar neturi visiškai susiformavusio gebėjimo mąstyti ir vargiai iš tokios patirties pasidarys vertingas išvadas. Vaiką nusiraminti tėvai moko, būdami šalia, o ne palikdami jį vieną bejėgį ir pasimetusį. Be abejo, ilgalaikis tikslas būtų išugdyti mažojo žmogaus gebėjimą nusiraminti pačiam, tačiau mes tokio savaime susiformavusio įgūdžio negalime tikėtis iš kūdikio. Taigi pirmiausia tėvams tenka raminti vaiką, daryti tai už jį. Jausdamas pasitikėjimą savo globėjais, ilginiui vaikas sugebės perimti tuos nusiraminimo būdus, kuriuos jam taikys tėvai: savo elgesiu esate pavyzdys savo vaikui. Svarstymai, kad tėvai išlepins vaikus, pernelyg į juos reaguodami, būtų verti dėmesio nebent kitais raidos etapais, vėlesniame vaiko amžiuje. Jei jūsų vaikas itin neramus ar irzlus (arba jūsų tolerancija vaiko verksmui nedidelė), natūralu, kad ilginiui apima nuovargis, gali kilti susierzinimas. Tokiu atveju jokiais būdais nepurtykite vaiko! Tai nepadės jam nusiraminti ir gali negrįžtamai pakenkti jo smegenims, sukelti supurtyto vaiko sindromą. Jeigu jaučiate nuovargį, kreipkitės į artimuosius, kurie galėtų pagelbėti ar jus pavaduoti – leistų jums tiesiog pailsėti. Kartais visiems tėvams prisireikia poilsio, tai normalu.

- Sudėtingėjant vaiko suvokimo galimybėms, protiniams gebėjimams, jo vidinis pasaulis taip pat darosi turtingesnis. Pradžioje didesniąją laiko dalį vaikas miegodavo ir valgydavo, o dabar gana greitai pradedamos reikšti įvairios emocijos, akivaizdus darosi kūdikio noras bendrauti. Pirmoji sąmoninga vaiko šypsena paprastai būna itin laukiamas ir džiaugsmingas įvykis šeimoje. Visos kylančios emocijos yra reakcijos į tai, kas vyksta vaiko viduje ar išorėje. Išmokti suprasti, kas darosi, kokie jausmai kyla ir kaip su jais elgtis, taip pat yra užduotis, kurią vaikui padeda išspręsti tėvai, bandydami atspėti ir įvardyti vaikui kilusią emociją, susiedami ją su įvykiais, prireikus padėdami ją suvaldyti. Pradžioje tai dažniau vyksta per apsieitimą veido išraiškomis ar garsais balsu, vaikui išmokus kalbėti jausmai pradedami įvardinti žodžiais. Prielaida, kuria turėtume vadovautis, kad sėkmingai vyktų šis procesas – vaikas nuo pat pradžių yra žmogus, psichinė būtybė, turinti vidinį pasaulį, kurį mums reikia bandyti suprasti.

- Visapusiškai smegenų raidai reikalinga stimuliacija. Naujagimiui pati geriausia stimuliacija – kūno kontaktas su mama. Pasvarstymai, kad laikomas ant rankų vaikas pripranta, tampa rankinuku, galbūt ir patogūs mums, suaugusiesiems, tačiau tikrai ne į naudą mažiesiems. Be abejo, vaikui gera būti ant rankų. Ir kuomet jam neramu, jis prašosi būtent to, kas padeda – buvimo glėbyje žmogaus, kuris vaiku rūpinasi. Ankstyvo amžiaus vaikai dar neturi protinių gebėjimų suplanuoti savo elgesį taip, kad sąmoningai erzintų savo globėjus. Kadangi mūsų tikslas palaipsniui ugdyti savarankiškumą, tikrai nebūtina kiekvieną kartą vaikui sukurtėjus imti jį ant rankų. Kartais užtenka vaiką pakalbinti, priglauti prie jo rankas, padėti palaikyti fleksinę padėtį. Taip pat ir ankstukams: palaikyti ramybę, ypač miegant, gali padėti suvystymas. Tik prisiminkite, kad vystymas yra pagalbinė, ne tramdomoji priemonė. Kartais ir šilto glėbio negana, tenka į pagalbą pasitelkti čiułpimą – pasiūlyti čiułptuką. Tačiau jeigu jaučiate, kad buvimas kartu geriausia, kas gali padėti vaikui, pasitikėkite savo nuojauta. Būdamas mamos glėbyje vaikas ne tik jaučiasi ramus, jis iš visų pusių gauna proprioceptinę stimuliaciją, dažniau mato mamos veidą, o taip pat ir aplinką, po kurią ji juda, užuodžia mamos ir ją supančius kvapus, girdi įvairius garsus. Taigi vaikas saugiai semia į save kasdienio gyvenimo patirtis. Paprastas, tačiau jam naujas, įdomias ir svarbias jo raidai.

Kas vyksta kitaip augant ankstukui? Pagrindiniai vaiko poreikiai ir kylantys iššūkiai iš esmės yra tie patys. Tačiau dėl priešlaikinio gimimo ir turėtos patirties lignoninėje kai kuriems tikslams pasiekti gali prireikti daugiau jėgų ir laiko. Visų pirma, yra didesnė tikimybė, kad anksčiau laiko gimęs vaikas gali būti jautresnis vidiniams ir aplinkos stimulams. Taip gali nutikti dėl jo ne iki galo subrendusios nervų sistemos gimimo metu. Be to, lignoninėje taikomas gydymas, o taip pat medicininė aparatūra, kurios prisireikia, dažniausiai veikia kaip pertekliniai stimulai. Taigi gali būti, kad jūsų vaikas grįžus namo bus jautresnis aplinkos garsams, kvapams, prisilietimui. Neretai ankstukų miegas net ir pasiekus išnešiotumo ribą išlieka paviršutiniškas, trūkinėjantis. Jei pastebite būtent tokius vaiko ypatumus, pritaikykite aplinką prie jo. Nervų sistemos augimui reikia poilsio, o poilsiui reikia ramybės. Leiskite prie naujos aplinkos vaikui priprasti palengva.

Ankstukui taip pat gali būti sudėtingiau įeiti į pastovų miego-būdravimo ir valgymo režimą. Kai kuriems vaikams puikiai tinka lignoninės grafikas, kuomet valgoma kas tris valandas. Jeigu tą pastebite, galite tokį grafiką taikyti ir toliau. Vis dėlto dalis vaikų rodo ženklus, kad norėtų maitintis ir ilsėtis visai kitu režimu. Pasirinkite tokį režimą (o kartais – atsisakykite aiškaus režimo), kuris labiausiai tinka jums ir jūsų vaikui. Svarbu sekti kūdikio jums rodomus ženklus, laiku pastebėti, kada jis pradeda alksti, kada jaučiasi ramus ir tiesiog būdrauja, o kada apsnūsta ir yra pats tinkamiausias metas miegui. Be abejo, svarbiausia saugumas, tad reikėtų atkreipti dėmesį, ar suvalgomas maisto kiekis pakankamas pastoviam organizmo augimui, ar gaunama užtektinai poilsio. Suprantama, kad gyvenimo aplinkybės ne visuomet leidžia visiškai prisitaikyti prie vaiko poreikių, tačiau jei tokią galimybę turite, bent jau pirmaisiais mėnesiais namuose geriausia būtų pasikliauti vaiko rodomais ženklais. Tikrai ne kiekvienas kūdikis lengvai paklūsta dirbtinai primestam grafikui. Ir tai jis daro ne dėl noro pasipriešinti ar suerzinti, kūdikis vadovaujasi vidiniais impulsais, automatiškai kylančiais poreikiais, kurių atsisakyti ar pakeisti gyvenimo pradžioje jis, deja, negali. Neretai tėvams kyla nerimas, kuomet jie išgirsta kitų šeimų patirtį ir ima lygintis tarpusavyje (arba su statistiniais vidurkiais). Greičiausiai iš aplinkinių sulauksite ir aktyvių komentarų, ir patarimų apie jūsų gyvenimo įpročius ir ritmą, tačiau prisiminkite, kad svarbiausias atskaitos taškas turėtų būti jūsų šeima. Jeigu visgi abejojate savo nuojauta, pasikonsultuokite su specialistais, kurie galės objektyviai įvertinti, kiek jūsų gyvenimo būdas patenkina vaiko poreikius.

Greičiausiai kurį laiką jums teko prie savo vaiko praleisti žymiai mažiau laiko, ir turėti žymiai mažiau kontakto, nei būtų natūralu vaikui gimus laiku (o tai būtų visa para). Galime tik spėlioti, kaip šį ryšio sutrikdymą vidiniame pasaulyje patiria vaikas, tačiau tai turėtų būti gana gąsdinantis patyrimas. Atėjus laikui, vienas maloniausių užsiėmimų lignoninėje dažniausiai būna „kengūravimas“ – kuomet tėvai ir vaikas būna ten, kur jiems ir priklauso – kartu. Nebijokite to tęsti namuose. Tiesiog laikykite savo vaiką ant rankų tiek, kiek jaučiate, kad jums abiem to reikia. Ši rekomendacija nėra grįsta vien sentimentalumu. Būtent prisilietimu jūs teigiamai stimuliuojate besivystančias vaiko smegenis, galite suteikti jam taip reikalingą saugumą ir padėti jam nusiraminti. O taip pat galite geriau jausti paties vaiko poreikius, jo kūno reakcijas, skatinti saugaus ryšio formavimąsi.

PERDĖTA GLOBA

Tėvai yra atsakingi už vaiko gerovę, jo priežiūrą, vaiko saugumą. Kartais vaikai trokšta to, kas nesaugu (paragauti indų plovimo skysčio, pasivaikščioti palange prie atviro lango, nurauti katinui ūsus ir t. t.), ir tėvų pareiga įvertinus situaciją priimti sprendimą, kiek leisti vaikui eksperimentuoti ir patirti natūralias elgsenos pasekmes. Kai kurie tėvai yra linkę į perdėtą globą. Toks polinkis ypač sustiprėja, kuomet vaikas iš tiesų patiria tam tikrų sveikatos sutrikimų, perserga pavojingomis ligomis. Ankstukai – tai grupė vaikų, labai potenciali būti perdėtai saugoma. Objektyvių priežasčių tam yra tikrai daugiau nei pakankamai. Vaikas tikrai gali turėti sveikatos sutrikimų, kuriems reikalingos specifinės aplinkos sąlygos, tam tikri apribojimai. Juk ir išsirašant iš lignoninės patariama kurį laiką vengti masinio susibūrimo vietų, kruopščiai laikytis higienos taisyklių, saugoti ankstuko imunitetą. Kartais gaunamas

patarimas ypač atsakingai pritaikyti aplinką į dirglumą linkusiems vaikams ir pan. Visos šios ir panašios rekomendacijos teisingos ir reikalingos. Tačiau bėgant laikui verta sau vis užduoti klausimą, kiek ilgai, kaip stipriai ir nuo ko reikėtų vaiką saugoti?

Kartais tėvai vedini savo nerimo nesąmoningai yra linkę riboti vaiko raidos galimybes. Pavyzdžiui, bijodama, kad savarankiškai judėdamas vaikas susižeis, šiam pradėjus ropoti mama vis sodina jį į kėdutę, deda į maniežą. Toks mamos elgesys gali trikdyti vaiko raidą, konkrečiai – stambiosios motorikos įgūdžius, pažinimo galimybes. Taigi elgesys, kurio pirminis motyvas pasirūpinti vaiko saugumu, tampa trikdžiu. Natūralu, kad tėvai jaudinasi, kuomet vaikai auga ir savarankiškėja. Kiekvienas vaiko žingsnis savarankiškumo link po truputį mažina tėvų galimybę kontroliuoti situaciją. Tačiau tėvų ilgalaikis tikslas – padėti vaikui pasiruošti savarankiškam gyvenimui. Ir kiekvienu raidos etapu vis išskyla situacijos, kurias anksčiau ar vėliau, su didesne ar mažesne pagalba vaikas tampa pajėgus įveikti. Todėl reikėtų vaiką paskatinti įveikti tai, kas jam įveikiama, užuot dėl savo nerimo nugalinti jį. Nesvarbu, ar vaikas būtų gimęs anksčiau laiko, ar netgi turintis negalių ar specialiuosius poreikius.

Kita vertus, perdėtai saugodami savo vaikus kartais esame linkę kai kur perspausti, tikėdamiesi iš jų to, ko jie dar negali. Pavyzdžiui, nerealu tikėtis, net ir iš itin ramaus būdo trijų mėnesių kūdikio, kad jis gebės ramiai išlaukti maisto apie valandą laiko. Jis tiesiog dar negali kontroliuoti savo kūno poreikių, jų atidėti, tam dar neatėjo laikas.

Vertinant ankstukus, reikėtų laikytis sutarimo iki dvejų metų amžiaus skaičiuoti jų koreguotą amžių. Tai tarsi suteikia vaikui laiko rezervą, kurį jis prarado gimęs anksčiau laiko. Tačiau kuomet kyla noras savo vaiką riboti, verta paklausti savęs, ar tai tikrai darau, kad užtikrinčiau vaiko saugumą, ar bandau numalšinti savo nerimą, kuris kyla dėl mano asmenybės ar patirties aspektų. Jei kyla abejonių, apsilankykite pas raidos specialistus, jie galės visapusiškai ir objektyviai įvertinti jūsų vaiko gebėjimus, padės nusistatyti realistiškus lūkesčius ir suteiks rekomendacijas.

Jeigu vaiko priežiūra jums kelia tik nerimą, o kasdienės jūsų veiklos su vaiku persmelktos įtampos, regis, nelieka vidinių išteklių nė kiek pasidžiaugti augančiu mažu žmogumi, jo laimėjimais, verta susirūpinti savo vidine savijauta.

Praktinės užduotys tėvams

Su grupės dalyviais peržiūrėti ir aptariami trys internete esantys vaizdo įrašai, iliustruojantys suaugusių žmonių emocijų įtaką vaikų savijautai bei pažintinei raidai. Dalyviai kviečiami laisva forma pasidalinti kylančiomis mintimis bei jausmais. Gali būti iškelti ir aptarti aktualūs klausimai.

Dalimosios medžiagos pateikimas

Grupės dalyviams perduodamas sąrašas su nuorodomis:

- susitikimo metu žiūrėtų vaizdo įrašų;
- dokumentinio filmo „Babies“; rekomenduojama jį peržiūrėti itin nerimauti linkusiems tėvams, siekiant pamatyti, kokia įvairi yra kūdikių priežiūros praktika;
- animacinio filmo „Išvirkščias pasaulis“; rekomenduojamas žiūrėti siekiantiems geriau pažinti emocijas ir jų reguliaciją;
- literatūros papildomam skaitymui.

PAPILDOMA MEDŽIAGA



KAI MANO VAIKAS UŽAUGS, NORĖČIAU, KAD

JIS/JI BŪTŲ:

JIS/JI TURĖTŲ:



SKAITINIAI

Selma H. Fraiberg

Stebuklingi metai: kaip suprasti ir įveikti ankstyvosios vaikystės sunkumus

Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz

Laimingi vaikai

E. H. Erikson

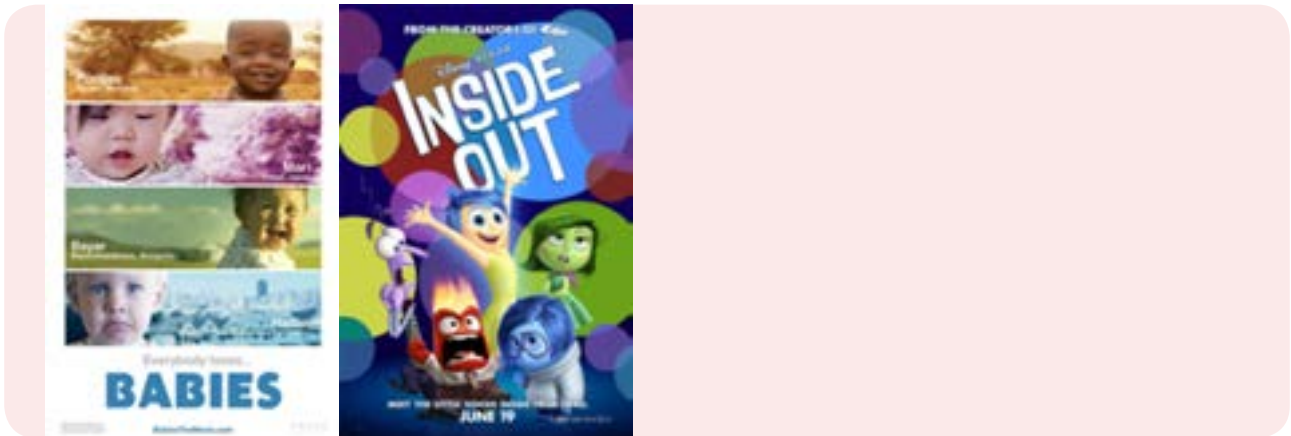
Vaikystė ir visuomenė

FILMAI

Babies (Bébé(s), 2010)

<https://vimeo.com/36656985>

Išvirkščias pasaulis (Inside Out, 2015)



VAIZDO KLIPŲ NUORODOS

Still face experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Regulating emotions to angry adult

<https://www.youtube.com/watch?v=7FC4qRD1vn8>

The visual cliff experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=p6cqNhHrMJA>

VISO CIKLO INTERNETO NUORODOS

<https://www.candokiddo.com/books/begin-with-a-blanket>

www.pathways.org

<https://auginulietuva.lt/>

<https://www.ankstukai.lt/>

<http://www.pozityvitevyste.lt/lt>

<https://raisingchildren.net.au/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/premature-milestones#1>