

# „PLÁVANIE“ 3) DOJČIAT A BATOLIAT

## Ponorit', alebo neponorit'?

### Plávajúce a potápajúce sa bábätká sú čoraz väčším hitom

Hra vo vode pomáha zlepšovať aj intelekt. Má však takýto pozitívny výsledok aj potápanie? Aj vy sa zamýšľate nad tým, či je správne ponárať deti pod vodnú hladinu?



Ponorenie je, keď sme úplne obklopení vodou pod hladinou. Ľudia sa cítia bezpečne v tomto stave, ak vedia, že sa môžu dostať na povrch v primeranom čase, aby sa nádýchli. Dospelí sú schopní racionalizácie a vyhodnotenia takejto situácie. A čo deti? Dokážu aj ony racionálne vyhodnotiť situáciu, keď sú celkom ponorené do vody? Navyše, keď ich do vody ponárajú ruky rodiča? Dojčatá zažívajú ponorenie len rukami dospelého človeka. To je zásadný problém.

#### PONORENIE BY NIKDY NEMALO BYŤ NÚTENÉ, ALEBO RIADENÉ DOSPELÝM

Podľa niektorých lekárov je plávanie a potápanie sa pre malé deti veľmi zdravé. Posilňuje to ich respiračný a kardiovaskulárny systém a naučia sa správne dýchať. Ruskí lekári vraj takéto vodné cvičenia robili s predčasne narodenými bábätkami, ktorých pľúca a srdce sa potom lepšie vyvinuli. Plávanie a hra vo vode pomáhajú zlepšovať aj intelekt.

Tieto poznatky sú názorom odborného lekára, ktorý tieto cvičenia, potápania robil cielene s postihnutými detičkami, aj s deťmi chorými na respiračné a kardiovaskulárne ochorenia. Nikde sa ale nedočítate, čo takéto cvičenie robí so psychikou bábätka.

Hovoríme o bábätkách do 1. roku života, ktoré ešte nerozprávajú. Komunikujú s nami na základe neverbálnych znakov, posturov, pocitov.

Ale sme my, rodičia, dostatočne gramotní, citliví a vnímaví k svojim detičkám?

Deti sa môžu naučiť potopiť pod vodu na krátky čas, pretože funguje reakcia známa ako potápačský reflex. Tento reflex – tzv. bradykardická odpoveď, sa prejavuje tým, že deti zadržia dych a otvoria oči, keď ich ponoríte. Reakcia sa s vekom dieťaťa oslabuje. Švédski vedci študovali potápačský reflex dojčiat vo veku od 3 do 15 mesiacov. Zistili, že žiadne z dojčiat nevdýchlo vodu pri „potápaní“. Poznamenali aj, že deti nemajú obavy z ďalšieho ponorenia.

Existuje veľmi malé percento populácie, ktoré nemá potápačský reflex. Čo sa týka informácie o tom, kedy deti prichádzajú o tento reflex, ktorý je vyvolaný pri nedobrovoľnom ponorení do vody, jednotlivé zdroje sa rôznia. Niektoré

uvádzajú, že tento reflex mizne okolo dvoch mesiacov po narodení, ostatné okolo šiest mesiacov a ďalšie uvádzajú až osemnásť mesiacov po narodení. To znamená, že je to veľmi individuálne. Dobrý dôvod, prečo je dôležité, aby rodičia so svojim bábätkom absolvovali lekcie s profesionálnym inštruktorom baby plávania, ak sa rozhodnú svoje dieťaťko ponárať. Nikdy ponorenie vášho dieťaťa neskúšajte sami.

Ak sa pre ponorenie dieťaťa rozhodnete, nemali by ste cítiť tlak na vás, aby ste ponorili svoje dieťa. Je to intímna chvíľa, ktorá by mala byť vykonaná iba vtedy, keď ste obaja pripravení. Skúsenejší inštruktor by mal vždy mať možnosť aj pre tých, ktorí sa chcú podieľať na výučbe, ale nechcú svoje bábätko ponárať.

#### PREČO SA UČÍ SIGNÁLOVÉ POTÁPANIE?

Podmiernený reflex je reakcia, ktorú organizmus získava počas života, a ktorou odpovedá na podráždenie receptorov. Podmiernený reflex sa nekonečí činnosťou, ale vnímaním a hodnotením jej výsledku.

Prečo sa v baby kurzoch plávania učí potápanie na signál? Je to preto, že sa dieťa cíti pod vodou po signály na zanorenie skvele? Mnohé fotky spod vody nasvedčujú skôr opak. Je to preto, že to prospieva pocitom dieťaťa a rozvíja radosť? Teda prospieva to psychike dieťaťa? Či je to preto, že je to skvele komerčne predajné?

Najdôležitejší je pocit, ktorý pri potopení vníma aj rodič, ktorý sa rozhodne, že dieťa zanorí pod hladinu vody. Ak si nie je rodič istý a inštruktor ho presvedčí, že je to správne a ponorí svoje dieťaťko, pravdepodobne dieťa začne po vynorení plakať. Jedno potopenie a dlhé upokojuvanie je nanič. Poznáme deti, ktoré po signálovom potápaní, nekompromisnom vedení lekcií, kde hlavným cieľom je niekoľkonásobné potápanie detí počas krátkej doby, sa nevysvetliteľne (aj po roku) zablokujú a odmietajú akýkoľvek kontakt s vodou. Nestrcia do vody ani prsteň. Pýtate sa ho prečo? Veď, keď si bol maličký, potápal si sa a nevadilo ti to! Naozaj mu to nevadilo?

Je to prevencia pred utopením? Tu sa treba zamyslieť, ktoré dojča či batola sa ocitne pri vode samo, bez dozoru rodiča. Dieťom do 4 rokov by sme mali byť vždy na dosah ruky, ak sa ocitnú v blízkosti vodnej plochy. Uvedomme si, že voda je živá, a tak treba deti učiť aj rešpektu pred ňou.

Keď sa dieťa dostane pod vodnú hladinu, hrtanová príchlopka (epiglotis – elastická chrupka potiahnutá sliznicou, uzatvárajúca pri prehĺtaní vchod z hltana do hrtana) sa zavrie, a tak blokuje vdýchnutie a prehltanie vody. Oči dieťaťa zostanú pod vodou otvorené. Fotografie a videá detí pod vodou jasne ukazujú tento reflex, ako plávajú s otvorenými očami a občas aj s otvorenými ústami.







## PREČO PONÁRAME DOJČATÁ, KEĎ JE LEPŠIE, AK SA PONORIA SAMY?

Pri práci s deťmi vychádzame zo zásady, že výučba „plávania“ detí predstavuje otvorený, dlhodobý systematický proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť, dôslednosť, individuálny prístup a rešpektovanie psychomotorického vývoja detí.

MOBIK je aqua baby klub, v ktorom NEVYUŽÍVAME signálové potápanie. Zistila som, že dojčatá nácvik signálu nepotrebujú, táto procedúra je dôležitá len pre rodičov. Som presvedčená, že deti by nikdy nemali byť ponorené z rozhodnutia niekoho iného. Deti by sa mali vždy začať ponárať samy. Už okolo 1. roku sa potopia spontánne, nepotrebujú signál, funguje to skvele. Skúšajú, skúmajú, objavujú. A MY sme tam preto, aby sme im vytvorili správne podmienky a prostredie, ktoré ich na to motivuje. Niekedy možno aj vlastným príkladom. Dôležitý je očný kontakt s dieťaťom pri cvičeniach.

Lubka Križánková – kvalifikovaná inštruktorka Mobiku s dlhoročnou praxou hovorí o vedení lekcií a o potápaní: „Počas kurzov ‚plávania‘ má rodič príležitosť prežiť jedinečné chvíle so svojím dieťaťom. Sú plné dôvery zo strany dieťaťa a očakávania zo strany rodiča. Preto by mali byť profesionalita inštruktorov a spôsob vedenia kurzov jednými z rozhodujúcich faktorov pri výbere klubu, v ktorom sa rozhodnete absolvovať kurzy ‚plávania‘ s vašim dieťaťom. Na čo kladieme hlavný dôraz pri vedení lekcií je dokonalé oboznámenie sa s vodným prostredím. Signálové zanorenie detí sme úplne vylúčili. Je úžasné sledovať zvedavosť detí pri objavovaní vodičky. Snažíme sa neponáhľať a porozumieť pocitom dieťaťa. Vedeíme rodičov k trpezlivosti a k symbióze s vlastným dieťaťom v tomto výnimočnom vodnom prostredí. Hra vo vode je jedinečná, preto rodičov postupne oboznamujeme nielen s jej pozitívnymi stránkami, ale poukazujeme aj na dôsledky ich často nesprávnych rozhodnutí, ako je napríklad nečakané zanorenie dieťaťa z rôznych dôvodov (či už nesprávna manipulácia alebo aj zvedavosť, či zanorenie ich dieťa zvládne). Náhle zanorenie, a tým nečakané prerušenie možnosti dýchať a prívodu kyslíka, môže u dieťaťa vyvolať a posilňovať stresové reakcie, ktoré sú pre psychomotorický vývoj nevhodné a v konečnom dôsledku sú veľmi negatívnym zážitkom. Dieťa to môže cítiť aj ako zradu od najbližšieho človeka, ktorému bezvýhradne verí. Lekcie sú vedené podľa zrelosti detí v jednotlivých skupinkách, ktoré sa stretávajú 1- až 2x týždenne. Inštruktor zaradi cvičenia primerané psychomotorickému vývoju detí. Hravou formou ponúka deťom hry a cvičenia, vďaka ktorým sa dieťa oboznamuje s vodným prostredím. Za veľmi dôležitý faktor považujeme aj príklad rodiča a jeho zapojenie sa do hry. Súčasťou našich kurzov je aj informovanie rodičov o správnych hygienických návykoch a o správaní sa počas návštev zariadení, kde sa nachádzajú bazény.“

Je možné, že veľmi malé deti nemusia zažiť nepohodlie a dokonca ponorené vo vode sa môžu cítiť ako „doma“, samozrejme, ak sú zanorené primeranú dobu. No to rozhodne nie je pravda u starších dojčiat. Ich reakcia na ponorenie bude závisieť úplne od ich skúseností z predchádzajúcich ponorov.

## REŠPEKTUJTE ZÁKLADNÉ PRINCÍPY PLÁVANIA A POTÁPANIA DETÍ

Reakcia na ponor je závislá aj od niekoľkých ďalších faktorov. Najviac pozitívny výsledok ponorenia je, keď sa deti pri cvičeniach, ktoré navodzu-

jú ponorenie, samy rozhodnú ponoriť sa. Inými slovami, je výhodnejšie nechať deti, aby preskúmali ponorenie svojím vlastným tempom a nenútili ich. Treba počkať, kým budú vývojovo na takej úrovni, aby boli schopné iniciovať ponorenie samy. Ak navštevujete aqua baby klub, ktorý praktizuje signálové potápanie, dokážu vám aj zdôvodniť účel ponárania vo svojom prístupe k výučbe plávania? POZOR! Veľmi dôležitý poznatok nepochybne je, že je **zbytočné nútiť ponárať dojčatá kvôli učeniu plávať!** Ponorenie je neoddeliteľnou súčasťou pri výučbe plávania, no ponorenie nemôže byť nútené. Ak dieťa, ktoré učíme plávať, nútime ponárať sa, výučba sa spomaluje, ba dokonca sa môže celkom zmariť. To je dôležitý faktor, kde bezpečnosť vo vode prvoradá.

Pri plávaní a potápaní detí je nutné rešpektovať základné princípy, ktoré vyplývajú z neurologických a psychomotorických vzorcov dieťaťa, ktoré sú uložené v mozgu. Dieťa sa vyvíja podľa naprogramovaných, tzv. pamäťových stôp (engramov), ktoré tvoria základ na vytvorenie správneho motorického prejavu (napr. posadenie sa, pretáčanie dieťaťa a pod.) Nesprávnou, neodbornou manipuláciou s dieťaťom a neznalosťou v problematike motorických vzorcov sa môže narušiť správny motorický stereotyp daného pohybového prvku (dieťa vykoná pohybový prvok, ale s nesprávnym prevedením, a tak si to fixuje až do dospelosti). Pri správnosti motoriky dieťaťa je dôležité posudzovať nielen kvantitu pohybu, ale aj kvalitu jeho vykonania.



V metodike plávania, a to najmä cvičenia s pomôckami vo vode, využívame aj princípy tzv. Baby-Bobath konceptu. Tento terapeutický prístup je najmä u detí s neurologickými poruchami. (Fyziologické posturálne napätie má byť také vysoké, aby prekonalo silu gravitácie a zároveň také nízke, aby umožnilo plynulý – selektívny pohyb, činnosť. Mobilná stabilita = stabilná mobilita.)

Pri potápaní detí na signál „a šup“ si treba uvedomiť, že myelinizácia („dozrievanie“) určitých nervových dráh sa deje maximálne do prvého roka dieťaťa, keď je tento postup potápania možný. Od jedného roka dieťa na signálne potápanie nereaguje, alebo len veľmi obmedzene, preto sa postup potápania u detí nad jeden rok učí iným spôsobom.

## TAKŽE AKO MÁM PONORIŤ MOJE DIEŤA?

„Ak sa takto rozhodnete, moja odpoveď je: **„Vždy s kvalifikovaným inštruktorom!“**“

A čo by som chcela na záver odkázať rodičom? **Dieťa, na ktorého natiahnuté ruky sa často odpovie odmietnutím, môže navždy stratiť schopnosť prejavovať svoju nežnosť a vychádzať mu v ústrety.**

Stefan Garzyňski

Všetkým vám, milí rodičia, prajem, aby ste citlivo vnímali svoje deti, aby ste im neodopreli, keď ku vám „natahujú ruky“ a nezničili tak ich dôveru vo vás. Veľa šťastím usmiatech, spokojných detičiek a ich rodičov vo vode.

Monika Zemanová

manager, vedúci inštruktor AQUA BABY MOBIK  
podpredseda a zástupca pre Bratislavu Asociácie VODNÉ DETI  
+421 904 977 007, +421 907 675 715  
monika.zemanova@mobik.sk, www.mobik.sk  
zemanova@vodnedeti.sk, www.vodnedeti.sk