



Symetrický tonický šijový reflex nie je v pravom zmysle novorodenecký, lebo sa objavuje po narodení. S novorodeneckými reflexami má spoločné to, že by mal byť tiež utlmený pred ukončením prvého roku života. Pri optimálnom vývine je to medzi 9. až 11. mesiacom života.

AKO SA VYVÍJA DIEŤA 4

SYMETRICKÝ TONICKÝ ŠIJOVÝ REFLEX

ZADOČEK LAHŠÍ NEŽ HLAVA

Obdobie symetrického tonického šijového reflexu (STŠR) je veselá fáza. Dieťaťko budí dojem, akoby chcelo zadkom dosiahnuť nebesia, pričom na podlahe sa deje niečo strašne zaujímavé. Občas sa mu podarí zdvihnúť sa a ťažká hlava končí v hlbokom zákľone. Dieťaťko hľadí do stropu v pozícii strážneho psíka. Ja som aj niekedy pozrela, čo tam také zaujímavé máme. Jasné, že nič. Najzaujímavejšie veci sa dejú vo vnútri dieťaťa.

STŠR sa spúšťa zákľonom a predkľonom hlavy. Vyvoláva protichodnú reakciu dolnej a hornej časti tela. Zákľon hlavy spôsobuje napätie v hornej polovici tela a uvoľnenie v dolnej polovici. Pri zákľone sa prepnú ruky a pokrčia sa nohy. Predkľon pôsobí opačne. Nastane uvoľnenie hornej polovice tela, ruky sa pokrčia a zvýši sa svalový tonus dolnej časti, čiže nohy sa napínajú a dieťa sa ich snaží vystrieť. Bábätko sa v tomto čase snaží dostať na všetky štyri a môžeme ho často vidieť kývať sa vpred a vzad.

Úlohou reflexu je pokračovať v „rozbíjaní“ celotelovej reakcie tonického labyrintového reflexu a podporovať úplné utlmenie činnosti starších reflexov, najmä už nepotrebného TLR. ATŠR, ako sme si hovorili, pomáha získať kontrolu nad pravou a ľavou polovicou. STŠR zasa pomáha „rozdeliť“ telo na hornú a dolnú časť. V tejto fáze sa kladú základy spolupráce trupu s nohami.

STŠR pripravuje telo na zdvihnutie sa z podlahy. Dieťa zažíva novú skúsenosť a po-

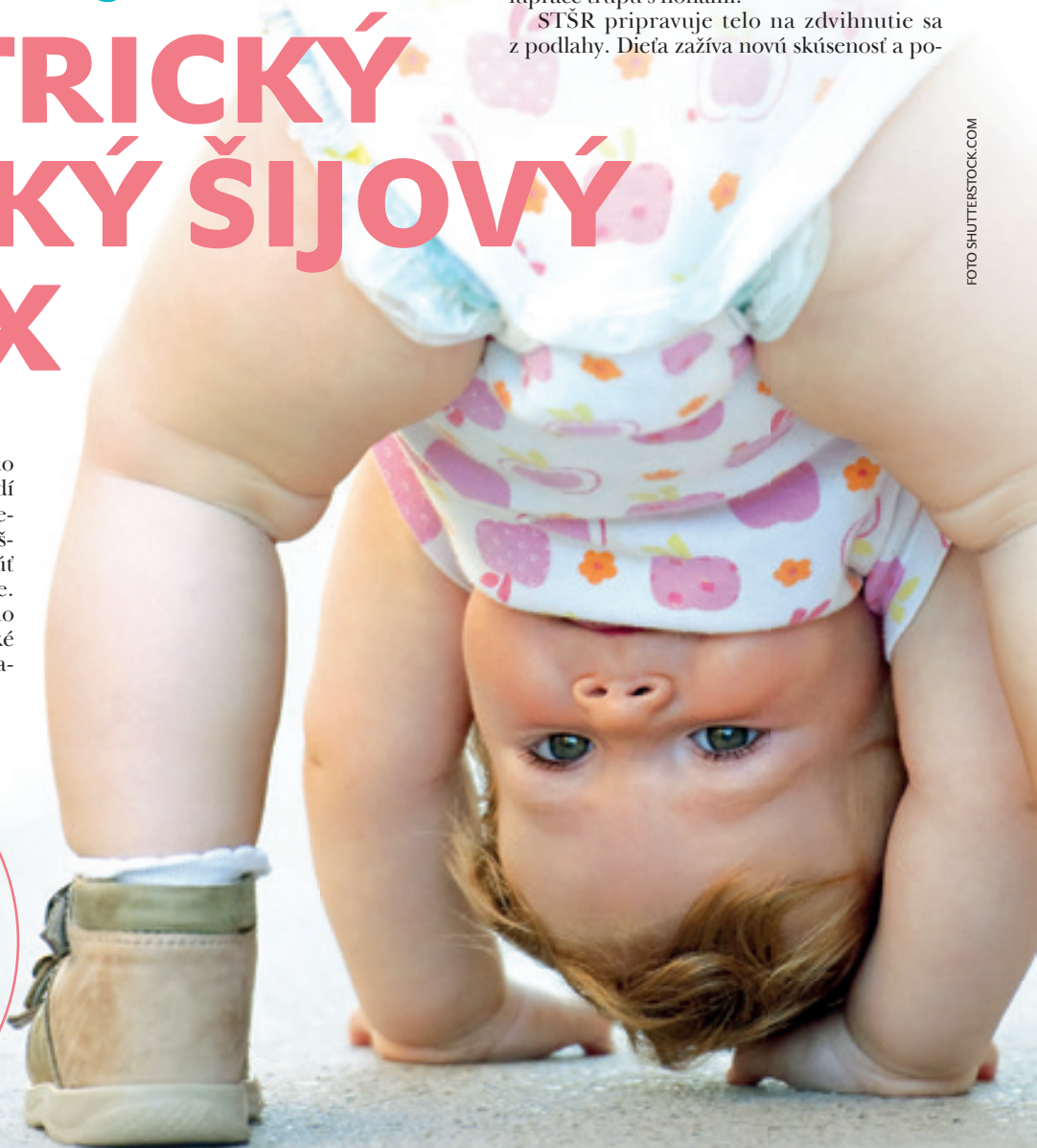


FOTO SHUTTERSTOCK.COM



kračuje vo vzdorovaní gravitačnej sile. Pohupovaním telo pripravuje chrbtové svalstvo na budúce výkony. Vyvolaný protipohyb a striedavá zmena svalového napätia zasa kladie základy kooperácie dolnej a hornej časti tela, aby dieťa vedelo udržať stabilnú polohu pri lození po štyroch. Tiež sa koordinuje pohyb hornej a dolnej časti chrbtice, čo je príprava na vzpriamený postoj a chôdzu. Pohyb dopredu a dozadu poskytuje nové stimuly pre rozvoj a dozrievanie orgánov vyhodnocujúceho pohybu (vestibulárny aparát). Oči tiež dostávajú svoju porciu tréningu. Hľadia do diaľky a potom na blízko – ďaleko – blízko – ďaleko – blízko... Postupne sa rozvíja schopnosť rýchleho zaostrovania na rôzne vzdialenosti. Drobné očné pohyby, nevyhnutné pre správne zaostrenie, sa postupne vyladujú, kým oči nefungujú ako zohratý tím.

HLAVA VYROVNÁVA SKÓRE

Pohupovaním vpred a vzad dieťa stimuluje plný nástup tohto reflexu, čím silnejšia reakcia, tým lepšie. Ak má dieťa dost príležitostí na voľný pohyb, tak opakované spúšťanie reflexu spôsobuje v konečnom dôsledku jeho oslabenie. Funkciu novorodeneckých reflexov môžeme prirovnáť napríklad k barle, ktorú použijeme po operácii kolena. Pomáha nám v tréningu a keď noha zosilnie, stáva sa nepotrebnou. V ďalšom pohybe by iba zavádzala. Po utlmení novorodeneckého reflexu, v tomto prípade STŠR, sa otvárajú brány k vyšším štádiám pohybového vývinu. Až utlmenie STŠR umožní dieťaťu začať loziť po štyroch. Keď telo prestane reagovať na pohyby hlavy, začne sa lepšia koordinácia, udržanie rovnováhy a pohyb tela sa podriadi zámerom dieťaťa. **Telo z režimu rozdelenia horná alebo dolná časť prechádza do režimu spolupráce horná a dolná časť.**

Telo sa pri lození po štyroch ocitá v novom vzťahu k zemskej gravitácii získava odlišné skúsenosti než doposiaľ a uvedomovanie si polohy svojho tela a jeho pohybu sa rozvíja o stupeň vyššie. Pri lození nastupuje ďalšia sekvencia zrakového tréningu. V tomto čase sa rozvíja binokulárne videnie. To znamená, že predchádzajúce rozdelenie zrakového poľa (vplyvom ATŠR) sa postupne prekonáva. To, čo dieťa vidí, sa začína zjednocovať do celku. Binokulárne videnie nám umožňuje spresniť odhad vzdialenosti, hĺbky alebo rozlíšenie figúry od pozadia.

Oči bábätka pozorujú aj svoje ruky a dlážku pred sebou. To je presne taká istá vzdialenosť, pri akej čítame a píšeme. Oči sledujú pohybujúce sa ruky, koordinácia ruka – oko dostáva nové impulzy a tým sa zdokonaľuje. Pri lození dieťa získava okrem iného mnoho komplexnejšiu zmyslovú skúsenosť než doposiaľ. Prežívanie pohybujúceho sa tela (propriocepcia), pozorovanie dlážky, predmetov a svojich rúk v pohybe (zrak), registrovanie všemožných smerov pohybu a zrýchlenia (vestibulárny aparát) a načítvanie, ako sa odchodom stišuje hovor z kuchyne, sa zlievajú do jedného vjemu. Všetky tieto zmyslové kanály sa kalibrujú na realitu tohto sveta rovnako, ako sa vo výrobe kalibruje nová váha. Všetky rôzne kanály posielajú informácie do spoločných centier v mozgu, kde sa navzájom ovplyvňujú, dopĺňajú a posielajú sa do vyšších centier. Akademicky povedané buduje sa senzomotorická integrácia. Vyššie centrá si potom z informácií vytvárajú viac či menej presný obraz o vonkajšom svete. Na jeho základe vysielajú rôzne príkazy, ktoré sa telo, zatiaľ v tréningu, snaží realizovať opäť viac či menej presne.

NERVÓZNE NOHY

Ako vidíme, procesy sú to zložité a treba veľa praxe, aby všetko hladko bežalo. Tento prirodzený tréning môžu skomplikovať rôzne udalosti. Dlhšie trvajúca choroba, hospitalizácia, genetické predispozície, ohrozujúce prostredie či používanie vertikalizačných pomôcok a chodúľok. Všetko, čo redukuje prirodzený pohyb dojčiat, môže zanechať nejaké

dôsledky ďaleko presahujúce prvý rok života. Senzitívne obdobie je preč. Dieťa síce nelozilo po štyroch, ani sa veľmi neplazilo, ale naučilo sa chodiť. Aký problém? Niektorým deťom obdobie štvorožkovania naozaj nechýba. Štúdie však preukázali, že u mnohých detí je vynechanie tejto fázy spoľahlivou predpoveďou budúcich problémov pri vzdelávaní.

Pretrvávajúca činnosť STŠR totiž do určitej miery rozhoduje o tele bez vedomia nositeľa. Predklon hlavy veľí uvoľniť veľké svaly hornej polovice tela a napnúť dolné. Chrbát s ťažkou hlavou nie je neudržiavaný automaticky vzpriamene, ale dieťa vynakladá extra námahu. Ruky sú ochabnuté a nie tak úplne v stave pripravenosti, ako by mali byť. Sú preto trochu neposlušné. Nohy sú, zasa naopak, pripravené na akciu: svalové napätie zvýšené, svaly prekrvené.

Najvýraznejšie dopady pretrvávajúceho STŠR môžeme vidieť pri dlhšom sedení za stolom. Dieťa po čase začne vyzeráť ako nepokojná handrová bábika. Mať mierne predklonenú hlavu, ale vystretý chrbát, na prácu pripravené ruky, ale pokojné nohy, je pre nezrelý mozog oxymoron. (Teda dve nezlučiteľné veci spojené do jedného celku. Asi ako guľatá kocka.) A tu to začína byť naozaj ťažké. V takomto predklone sa na nešťastie realizuje takmer celá výučba.

Niektoré deti chcú vybrať s príliš klesajúcim trupom a ťažkou hlavou tým, že si ju podopnú. Stratégia je to dobrá, ale nie dlhodobou udržateľná v našej spoločnosti. „Nie sme predsa v krčme!“ Dieťa sa učí, že toto je prejav neslušnosti, lenivosti a iných zlých vlastností. Značná časť energie je teda presmerovaná na udržanie pekného sedenia. Alebo sa hľadá lepšia poloha. Telo sa opiera o hranu lavice, prípadne sa zvalí na operadlo. Zadok je úplne vpredú tak, aby aspoň kúsok operadla podprel zátylok. Kniha sa postaví na lavicu a môže sa čítať. Opäť intervencia od neznalého učiteľa. „Neváľaj sa, pekne sed!“

Nohy, zdá sa, vôbec nie sú nápomocné. Nedokážu relaxovať pod stoličkou. A tak



FOTO SHUTTERSTOCK.COM

nimi dieťa hojdá, kope do tašky či podupkáva. Po upozornení ich zahákuje o nohy stoličky, aby ich umravnilo aspoň na chvíľu. Pri silne zachovanom STŠR môže byť kumulujúce sa napätie v nohách až fyzicky nepríjemné. Nešťastný žiak robí, čo môže. Tu vstupuje na scénu otázka sústredenia. Keďže dieťa je zaujaté bojom s gravitáciou, neželanými reakciami vlastného tela a zvládaním stupňujúcej sa únavy, zostáva len málo síl na absorbovanie nového učiva. Pre dieťa, inak

šikovné a zvedavé, sa škola stáva miestom utrpenia a symbolom vlastného zlyhania.

MOJE DIEŤA NEVIE JEŠŤ

Problémami s neposlušným telom a sústredením nekončíme. Ak má dieťa zachovanú činnosť STŠR, tak je veľmi náročné riadiť jemnú činnosť rúk pri písaní. Hladký, kontrolovaný a plynulý pohyb z ochabnutého svalstva dieťa nevydoluje. Výsledkom môže byť slabý alebo príliš silný tlak na ceruzu. Písmo je takmer neviditeľné alebo, naopak, čitateľné aj na tretej strane. Proces rozvoja koordinácie ruka – oko tak trochu zamrzol v čase. Manipulácia s drobnými predmetmi, kreslenie, vyšívanie, navliekanie korálikov...? Nuž, dievča s STŠR uspeje skôr v bowlingu, než na krúžku šikovných rúk.

Ďalšia pasca je nachystaná pri obednom stole. Ako vidíme, už základná požiadavka: *sed' a nemrv sa!* predstavuje výzvu. Najhoršie sú riedke polievky. Končia na stole, tričku, zemi alebo aj na úplne neočakávaných miestach. Dopraviť vývar na plytkej lyžici z taniera do úst si vyžaduje určitý stupeň rýchlosti a koordinácie. Je váš školák stále okvickaný? Je možné, že nie je babrák, len dieťa so zachovaným STŠR. Patrite k ľuďom, ktorý na pohovoroch a dôležitých návštevách radšej odmietnu kávu či zákusok? Tak to sem pravdepodobne patrite aj vy.



FOTO SHUTTERSTOCK.COM

Zo zachovaného reflexu sa nedá „vyrásť“. Pretrváva až do dospelosti a komplikuje nám život. Pri strese a zvýšenej únave, keď už hlava nie je natoľko schopná korigovať dôsledky nechcene spúšťaného reflexu, sa nemotornosť vystupňuje. Rozležete práve vtedy, keď to najmenej chcete a nie pod vplyvom zákona schválnosti, aj keď určitá zákonitosť v tom nepochybne je.

ZRADNÉ STĹPCE

Medzi snahou zdvihnúť zadok a hlavu na jednu úroveň, piatackou matematikou či odpisovaním z tabule už tušíme súvislosť. Vnemy nehrajú spolu jednu symfóniu. Sú skôr ako orchester bez dirigenta. Všetci hrajú, snažia sa ako môžu, ale každý tak trochu po svojom. Výskumy ukazujú, že deti ktoré majú zachovaný tento reflex a/alebo neprešli fázou lozenia po štyroch, majú problém s čítaním prípadne nedokážu zrakom plynulo sledovať vertikálnu líniu, čo sa stáva problematickým pri sčítavaní stĺpcov čísel.

Ťažkosti sa zväčšujú pri odpisovaní z tabule. Pohľad hore, pohľad dole dokážu značne rozhodnúť akú-takú súhrnu zmyslov. Problém môže byť aj v slabej schopnosti zaostrovať pri rýchlej zmene vzdialenosti. Vyšetrenie očí môže dopadnúť dobre, lebo pri fixovaní pohľadu do diaľky bez pohybu hlavy nemusí predstavovať problém.

Občas si pripadáam ako advokát „čudných“ detí a prosím o trochu porozumenia. Všetko, čo robíme, má svoj dôvod. Ak si dieťa podopiera hlavu, alebo počas sedenia vylezie na stoličku, radšej číta v krkolomných polohách, nebude to len tak z rozmaru. Keď ho necháte žiť, ako vie, odľahne vám aj jemu. Viac sa naučí a menej toho zababre. Prípadne pre svoje dieťa vyhľadajte špecializovaného terapeuta vo vašom regióne na stránke www.inpp.cz.

Mgr. Viera Lutherová
Balans – poradňa zdravého vývinu

FOTO SHUTTERSTOCK.COM