



PIRMIEJI VAIKO GYVENIMO METAI



PIRMIEJI VAIKO
GYVENIMO METAI

Parengė:

Regina Rimkienė (Ugdymo inovacijų centro projektų koordinatorė)

Regina Sabaliauskienė (Ugdymo inovacijų centro direktorė)



Vaikų nuo gimimo iki 1 metų raida pasižymi ypač greitais tempais, todėl šio amžiaus vaikų ugdymas skiriasi nuo vyresnių vaikų ugdymo. Pirmaisiais vaikų gyvenimo metais auklėtojai ir tėvai turi ypatingai gilintis į kiekvieno vaiko raidos savybes ir, be abejo, gerai žinoti šio amžiaus vaikų raidos ypatumus, nes kūdikiai yra labai priklausomi nuo to, kaip suaugusieji geba patenkinti jų poreikius ir kaip jie padeda mažiesiems išvengti diskomforto ir streso. Moksliniai tyrimai įrodo, kad normaliai galvos smegenų veiklai būtinas visapusiškas tik gimusio kūdikio stimuliavimas. Nepaprastai svarbūs, be abejo, sveikatos ir saugumo aspektai.

Kūdikio refleksai

Kūdikis turi daugelį įgimtų refleksų:

- **Mirkčiojimo** – šviesos blyksnis ar vėjo dvelktelėjimas verčia kūdikį mirkčiuoti;
- **Ieškojimo** – jei paliesite kūdikio veidelį, jis pasisuks į tą pusę, prasižios ir ieškos, ką pačiulpti.
- **Čiulpimo** – kai tik kas nors prisiliečia prie kūdikio burnytės, jis tuoj pat prasižioja ir bando čiulpti.
- **Rijimo** – visa, kas patenka kūdikiui į burnytę, jis ryja. Nors ką tik gimęs kūdikis turi šį refleksą, bet privalo išmokti, kaip suderinti jį su kvėpavimu. Mažylis springs ir kosės, kol jam pasiseks. Šis suderinimo sunkumas kyla dėl to, kad kūdikiui būdingas refleksas įkvėpti, kai sumažėja deguonies. Jis turi išmokti kvėpuoti, prieš reflesiškai įkvėpdamas oro gurkšnius, ir lėtai iškvėpti, kai to reikia.
- **Žingsniavimo** – jei laikote kūdikį vertikaliai taip, kad jo kojytės liestų kietą paviršių, jis žingsniuoja aukštai keldamas kojas. Kai jos apsunksta, kūdikis nustoja eiti. Šie judesiai miklina jo sąnarius. Spardydamasis abiem kojytėm daro tą patį, – tai reakcija į šį refleksą.
- **Išgąščio** – išgąsdintas kūdikis išskečia rankas, pirštus, kojas ir išlenkia nugarą. Paskui susiriečia, priimdamas gynybinę padėtį, sugniauždamas rankų ir kojų pirštus, susidėdamas rankas ant kūno ir suriesdamas kelius it embrionas.
- **Griebimo** – kūdikiai automatiškai sugniaužia pirštus, jei tik kas nors paliečia jų delnus. Tai vienas pirmųjų refleksų, kuriuos tikrina gydytojas – jis paduoda kūdikiui savo pirštus ir jį pakelia. Šio reflekso kūdikiai netenka maždaug apie 7 mėnesį.
- **Šliaužimo** (atsispyrimo) – jei paguldysite kūdikį ant pilvo ir tvirtai laikysite prie padų sulenktas jo kojytes, kūdikis bandys atsispiri išsitiesdamas.
- **Nardymo** – jei staiga ant kūdikio veido užtykšta vandens, jo širdis ima lėčiau plakti. Jei vaikas panyra į vandenį, jis nustoja kvėpuoti ir gali plaukti po vandeniu.

Kai kurie refleksai išlieka visam gyvenimui, kiti – augant išnyksta.



Pasaulio pažinimas per jutimus

Vos gimę kūdikiai ima pažinti aplinkinį pasaulį padedami penkių jutimų. Kūdikiams nereikia išmokti matyti, girdėti, oda jausti prisilietimo, nereikia mokytis net užuosti ar jausti skonį. Jiems tik reikia pradėti kaupti savo patirtį apie supantį pasaulį.

Rega. Tik gimęs kūdikis neblogai mato, nors jo akies obuolys ir tinklainė dar nėra visiškai susiformavę. Iš pat pradžių kūdikis yra trumparegis ir geriausiai sutelkia žvilgsnį į tuos objektus, kurie nutolę nuo jo per 20 cm. Jis gali sulaikyti žvilgsnį ties dominančiu daiktu, t. y. koordinuoti akių judesius. Nuo pirmų gyvenimo akimirkų naujagimis pastebi veidus, atidžiai juos tyrinėja. Artimų žmonių veidai jam yra svarbiausi iš matomų objektų. Jam patinka žiūrėti į ryškias spalvas ir raštus. Kūdikis gali mėgdžioti veido išraiškas – šypsotis arba susiraukti. Bręstant tinklainei kūdikis pradeda skirti spalvas. Manoma, kad didžiausias spalvinio

matymo šuolis vyksta per pirmuosius tris gyvenimo mėnesius. Žinoma, tai nereiškia, kad jo spalvinis regėjimas šiuo metu jau yra visiškai išsivystęs. Visi pakitimai esti daugiau anatomicinio-fiziologinio pobūdžio. Dar turi susiformuoti spalvos suvokimas. Jau keturių mėnesių kūdikis gali suvokti spalvą panašiai kaip ir suaugęs žmogus.

Klausą. Vaisius reaguoja į garsus, todėl manoma, kad jis girdi. Vaisius nuolat girdi motinos širdies plakimą ir balsą. Manoma, kad tai jį ramina. Įrodyta, kad kūdikį nuramina į juostelę įrašytas motinos širdies plakimas. Kūdikį daug greičiau paguodžia tylus motinos šnabždesys nei svetimų žmonių balsai. Kūdikis girdi tuos pačius garsus, kaip ir paaugę vaikai, jį traukia balsai, ypač aukšti moteriški tonai. Artimų žmonių balsai jam yra svarbiausi girdimi garsai. Netrukus po gimimo kūdikis ima pažinti motinos balsą. Krūpteli išgirdęs netikėtus garsus, greičiausiai pravirksta girdėdamas verkiant kitus naujagimius. Ir nuraminti verkiantį naujagimį galima garsais. Jį ramina lopšinė, širdies plakimas, jūsų balsas. Iki 6 mėnesių kūdikio klausos sistema yra glaudžiai susijusi su regos sistema. Šios sistemos nėra griežtai atskirtos. Smegenų žievės atsakas į garsinį stimulą yra tokio pat dydžio ir klausos, ir regos zonose. Nuo 6 iki 36 mėnesių šis reiškinys silpnėja. O po trejų gyvenimo metų jis visiškai išnyksta. Įrodyta, kad nuo gimimo kurtiems vaikams smegenų žievės aktyvumas klausos zonose atsiranda jiems siunčiant regimąsias paskatas. Tai gali būti aiškinama tuo, kad nuo gimimo neskatinamos klausos zonos yra „užimamos“ kitų jutimų (šiuo atveju – regos).

Skonis ir uoslė. Nustatyta, kad net neišnešioti, 6–7 nėštumo mėnesį gimę vaikai jaučia skonį. Kūdikio skonis nuo pat pradžios yra taip puikiai išlavėjęs, kad mažylis gali skirti, kas saldu ir sūru, rūgštu ir kartu. Kūdikiams patinka saldus skonis. Saldumo pomėgis rodo prisitaikymą prie salsvoko motinos pieno skonio.

Gebėjimas užuosti kūdikiui būdingas nuo pirmos dienos. Uoslė padeda vaikui suvokti mamos, tėčio ar kitų svarbių asmenų savybes ir juos atpažinti. Kūdikis gali skirti malonius ir nemalonius kvapus. Jis greitai atpažįsta savo mamos kvapą. Mamų kvapą naujagimiai gali atpažinti nuo penktos ar šeštos gyvenimo dienos. Jie aiškiai parodo, kad jiems šis yra mielesnis nei kiti kvapai. Naujagimiai nusuka galvą nuo stiprių, nemalonių kvapų.



Lytėjimas. Nuo pat pirmos dienos oda suteikia kūdikiui svarbios informacijos apie aplinką. Fizinis *prisilietimas* gali *nuraminti* kūdikį, gali jį pažadinti ir sudominti. Kūdikis prisilietimą suvokia kaip skatinantį arba kaip raminantį. Vaiko reakcija priklauso ir nuo to, kokia kūno

dalis paliečiama. Glostymas aplink burną sukelia ieškojimo ir žindymo refleksą. Paspaudus delną, kūdikis pasuka galvą į tą pusę, iš kurios buvo spausta. Be to, jis prasižioja. Glostant lūpų kampučius vaikas sugniaužia tos pačios kūno pusės ranką ir kumštėlį kelia prie burnos. Taip reaguoti jis įprato jau prieš gimdamas. Ši reakcija padeda jam nusiraminti, pačiam save stimuliuoti arba kontroliuoti savo judesius.

Padėkite kūdikiui pažinti aplinkinį pasaulį:

Prisilietimais

- Glauskite, švelniai apkabinkite kūdikį.
- Nuo 1,5 mėnesio masažuokite kūdikį.
- Kūdikį visada lieskite švelniai. Nemėtykite jo į orą.
- Nešiokite ar laikykite ant kelių kūdikį taip, kad jis jaustų jūsų šilumą, girdėtų raminantį jūsų širdies plakimą.

Vaizdais

- Pakabinkite ryškių spalvų išmargintus žaislus ar paveikslėlius taip, kad kūdikis galėtų juos matyti.
- Patraukite kūdikio dėmesį koku nors ryškiu daiktu. Kai jis mato daiktą, lėtai judinkite jį.
- Parodykite žaislą, o paskui iškart paslėpkite. Dėkitės nustebęs, kai žaislas vėl pasirodo.

- Paguldykite kūdikį tokiose vietose, kur jis gali stebėti judančius daiktus: saulės ir šešėlio raštus, judančius žaisliukus.

Garsais

- Skirkite kūdikiui visą savo dėmesį, kalbėkite su juo, dainuokite, niūniuokite.
- Maloniu balsu pasakokite, ką šiuo metu darote.
- Įjunkite ramią švelnią muziką.
- Šnekėkite su kūdikiu iš įvairių kambario vietų, kad jis pradėtų susieti garsą su vaizdu.

Kodėl kūdikiai verkia?

Kūdikis nemoka kalbėti, todėl verkimas – vienintelė priemonė, kuria jis gali bendrauti. Taip vaikas praneša, kas jam darosi. Verksmas – sveiko vaiko kalba. Reikia išmokti skirti verkimo „atspalvius“: ar kūdikis prašo pagalbos, ar kviečia pabendrauti, ar sako, kad yra pervargęs.

Kūdikis duoda signalą dėl labai „žemiškų“ priežasčių: jam per karšta arba per šalta, šlapia, jaučiasi alkanas, pervargęs ar vienišas. Visus šiuos nepatogumus mes stengiamės pašalinti. Paprastai naujagimis per dieną verkia 2,5 valandos. Daugiausia kūdikis verkia iki dviejų mėnesių amžiaus. Kai pasieks trečią mėnesį, verkti turėtų rečiau, o verkimo priežastį lengviau galima atspėti.

Paimdami ant rankų verkiantį kūdikį, jo tikrai neišlepinsite. Kūdikiai, kuriuos dažniau nešioja ir priglaudžia, ar ramų, ar verkiantį, iš tiesų verkia mažiau. Tačiau kartais atrodo, jog kūdikis nusprendęs verkti, kad ir ką darytumėte. Taip jis parodo, kad yra pavargęs arba nori išlieti energiją. Tuomet geriausia leisti jam išsiverkti, tegul paverkia keletą minučių.

Vidurių diegliai

Manoma, kad vidurių diegliai – tai smarkus pilvo skausmas, dėl kurio kūdikis ilgai verkia, dažniausiai pavakary. Niekas taip ir nepaaiškino,

kas sukelia vidurių dieglius. Viena iš priežasčių gali būti per smarkus žarnyno aktyvumas, nepašalintos dujos. Kai kas mano, kad vidurių dieglius gali paskatinti ypatingas kūdikio temperamentas, kad jie dažniau kankina itin aktyvius, jautrius kūdikius, neturinčius nuolatinio dienos ritmo. Geriausiai kūdikiui, kenčiančiam nuo vidurių dieglių, gali padėti kantrūs tėvai ir auklėtojai.

Kaip atpažinti vidurių dieglius?

- Diegliai sukelia verksmą, kuris intensyvumu skiriasi nuo paprasto verkimo, nes pastarasis paprastai liaujasi, kai kūdikis pavalgo, kai jam pakeičia sauskelnes ar priglaudžia.
- Diegliai prasideda sulaukus trijų savaitių, nuo jų kenčia 10–15 % procentų naujagimių.
- Kūdikis klykia smarkiai, ilgai, kartais ištisas valandas.
- Pritraukia kojas, paraudonuoja, daužosi, leidžia dujas, jį sunku nuraminti.
- Vėlai po pietų ar vakare tai sustiprėja.

Kaip galėtumėte padėti kūdikiui?

Vidurių dieglių išgydyti neįmanoma, bet kūdikio patiriamą nepatogumą palengvinti galite tokiais būdais:

- Nemaitinkite kūdikio, jei jis nealkanas. Kartais šią bėdą gali sukelti maitinimas.
- Pabandykite atsipalaiduoti, nes savo įtampą galite perduoti kūdikiui. Kaskart sau priminkite, kad diegliai nesukelia jokios fizinės žalos.
- Venkite per smarkiai kūdikį stimuliuoti. Švelniai pakelkite ir palaikykite, šnekėkite su juo tyliai, ramesnėje grupės ar namų vietoje. Pabandykite švelniai pasūpuoti supamojoje kėdėje.
- Suvystykite kūdikį į antklodę.
- Padėkite į lopšį ar sūpuokles.
- Išneškite į lauką, kartais nuraminti jį padeda aplinkos pakeitimas.
- Įjunkite ramią muziką ar padainuokite.
- Pavežiokite vežimėlyje, kūdikis veikiausiai užmigs.
- Pašalinkite iš aplinkos erzinančius dirgiklius.

Nuovargis

Kūdikis dėmesį išlaiko dar visai trumpai, vos kelias minutes. Tik tokį laiką tarpą kūdikis su mumis efektyviai ir smagiai bendrauja. Dėmesio apimtis taip pat ribota – vaikelis sugeba priimti vieną arba du stimuliacijos šaltinius. Suaugę turėtų prisiminti bendraudami su kūdikiu: vienu metu tik kalbiname arba tik žaidžiame, rodome. Pasirinkdami žaislus ir veiklą, mes turime atsižvelgti į šias kūdikio dėmesio ypatybes. Kitu atveju, siūlydami ryškius, daugiafunkcinius žaislus ir įvairius, besikeičiančius žaidimus, mes rizikuojame per greitai nuvarginti vaiką. Norėdami kuo geriau patenkinti vaikelio bendravimo poreikius ir nepravirkdyti jo, turime išmokyti atpažinti kūdikio nuovargio signalus. Nuvargę kūdikiai dažnai nukreipia akutes į šalį, pasikeičia jų „gugavimo“ tonacijos, judesiai tampa intensyvesni, stipresni, staigesni, o tai neretai išgaudina ir juos pačius. Suaugusiųjų užduotis – laiku pastebėti nuovargio signalus ir sumažinti žaidimo intensyvumą arba kūdikiui leisti pabūti ramioje aplinkoje. Pernelyg smarkus stimuliavimas sukelia nuovargį, kuris išsiliesia ašaromis.

Miegas: kiek miego reikia kūdikiui?

Nėra taikingesnio vaizdo, kaip miegantis kūdikis. Vaikų miego poreikis yra skirtingas. Praėjus keliems mėnesiams nuo gimimo, kūdikio miego ritmas tampa lengviau nuspėjamas.

Iš pradžių tikėtina, kad kūdikis pažadins tėvus du–tris kartus per naktį. Dauguma kūdikių vėliau pabunda vieną ar porą kartų per naktį. Gali pasitaikyti ir labai neramių naktų, kai kūdikis ilgai neužmigs, kai atrodys, kad niekaip neįmanoma jo nuraminti. Naujagimiai paprastai miega apie 3 valandas, paskui apie valandą būdrauja. Jie dažniausiai pabunda išalkę, o pasisotinę vėl užmiega. Daugelis naujagimių miega nuo 12 iki 20 valandų per parą. Ką tik gimęs kūdikis iš pradžių neatskiria dienos nuo nakties, tad visas 24 valandas jis miega ir būdrauja panašiu ritmu. Po kelių dienų jis pradeda ilgiausiai miegoti naktį. Miego ritmas paprastai nusistovi maždaug apie trečią kūdikio gyvenimo mėnesį.

Kai kurie kūdikiai prieš užmigdami truputį paverkia. Dėl šito nereikia nerimauti, kaip ir dėl kelių sukūkciojimų per miegą. Jeigu kūdikis yra nelaimingas, alkanas ar jam nepatogu, verksmas bus daug garsesnis. Kartais kūdikis verkia kaip tik dėl to, kad jis pavargęs ir laikas miegoti.

Miegoti kūdikį paguldykite ant nugaros arba šono! Tyrimai parodė, jog, palikdami kūdikį miegoti ant pilvo, rizikuojame, kad jis gali netikėtai numirti nuo „lovelės sindromo“ arba vadinamojo staigios kūdikių mirties sindromo.

Ką daryti, jei kūdikis neužmiega?

Stebėkite, ką vaikelis daro pats, kad nusiramintų. Dažniausiai tai bus kumštuko ar pirštuko čiulpimas, antklodėlės tempimas ant veidelio ir panašūs įpročiai. Atraskite mažylio nusiramavimo „strategiją“ ir naudokitės ja. Suformuokite miegojimo įprotį. Pavyzdžiui, prieš einant miegoti, atlikite kokius nors „ritualus“: išmaudykite, perrenkite, paskaitykite pasakėlę, padainuokite lopšinę. Svarbu, kad kūdikis būtų migdomas tuo pačiu laiku, toje pačioje vietoje – savo lovytėje. Augdamas vaikas mokosi per asociacijas. Jei tą patį ritualą naudojate diena iš dienos, vaikelis supras, jog jį ruošiate miegui, ir jis pasijus saugiai bei ramiai. Kiekvieną kartą pasakykite kūdikiui, kad atėjo metas miegoti. Jeigu jūs tą kartosite nuo pat pirmųjų mėnesių, vaikui šie žodžiai asocijuosis su miegu. Galbūt iš pradžių kūdikis to nesupras, tačiau, kai supras, klausys ir pats lauks, kol paguldysite jį į lovę.

Stebėjimo žurnalas

Mažam vaikui reikia visų juo besirūpinančių suaugusiųjų pagalbos. Kadangi visa, kas susiję su vaiko priežiūra ir ugdymu, šio amžiaus vaikui yra nepaprastai svarbu, auklėtojai ir tėvai turi nuolat keistis informacija, padėti vieni kitiems kuo geriau tenkinti vaiko emocinius, socialinius, pažintinius, kalbinius ir fizinius poreikius. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais vaikų dienos tvarkė būna labai individuali, tuo tarpu vyresnių vaikų dienos tvarkės supanašėja ir dauguma jų jau yra pasirenkę sėkmingai prisitaikyti prie lanksčios lopšelio dienos tvarkės.

Siūlome naudoti „Stebėjimo žurnalą“, kuriame auklėtojai ir tėvai gali keistis su vaiko ugdymu susijusia informacija, pateikti vieni kitiems klausimus, aptarti bendrus rūpesčius, susitarti dėl susitikimų ir kt. „Stebėjimo žurnale“ kaupiama informacija yra griežtai konfidenciali ir gali būti prieinama tik auklėtojai ir vaiko tėvams.

Stebėjimo žurnalas

Dienos įrašas

Data: _____

Vaiko vardas ir pavardė: _____

Tėvų stebėjimas: _____

Tėvų parašas: _____

Auklėtojo komentaras: _____

Auklėtojo parašas: _____

Literatūra:

1. Ankstyvojo ugdymo vadovas. Tėvams, globėjams, pedagogams/sud. Monkevičienė O. – V., 2001.
2. Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų. Knyga ugdytojams. – V., 2002.
3. The Amazing Newborn. International Step by Step Association, 2005.
4. Grahham, M., A. Powell; I. Stabile; and C. Chiricos. Partners for a Health Baby. Home Visiting Curriculum for New Families. Babies First Six Month. Need City of Publication: Florida State University Center for Prevention and Early Intervention Policy, 2001.
5. Dodge D. T. Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. – Vilnius: Presvika, 2008.
6. www.mamosdienorastis.lt

