

časopis pro maminky s miminky

Miminko®

Miminko®

www.casopis-miminko.cz

**POHYBY MIMINKA
V BŘÍŠKU**

**POLOHY
PŘI PORODU**

JAK SI PORADIT
S MALÝMI
STRÁVNÍKY

**Co zůstává
v paměti
z nejtělejšího
věku**

**MAMINKY SI POVÍDAJÍ:
DĚTI A STOLOVÁNÍ**

Rady pro tatínky:
**Polohování a manipulace
s miminkem**

46 Kč

21. ročník

březen 2023



9 771214 457003

03





Pozitivní dětské vzpomínky

FORMUJÍ ZDRAVOU OSOBNOST

Ne nadarmo se některým lidem připisuje, že mají paměť jako slon. Lidská paměť je skutečně velmi fascinující nástroj a pamatujeme si kde co. Občas i to, co bychom nejraději zapomněli. Jak je to ale s dětmi? Opravdu si pamatují vaši kytičkovou sukni, kterou jste na sobě naposledy měla v jejich půlroce života?

O zákoutích paměti i vzpomínkách jsem si povídala s dětskou psycholožkou Mgr. Terezou Bydžovskou z Hradce Králové.

Vývoj paměti od narození

Je možné, aby si miminko, které samo ani nezvedne hlavičku, vůbec něco pamatovalo? Ač to mnohým z nás může znít neuvěřitelně, ti nejmenší uzlíčci si jistým způsobem opravdu pamatují. Dětská psycholožka taje miminkovské paměti popisuje blíže: „Novorozenec (0. – 28. den)

má zcela jistě paměťové schopnosti, které mu pomáhají rozlišovat různé podněty (jako jsou např. obličeje, tvary, barvy, směry apod.) Dnes již díky experimentům víme, že novorozenec např. rozliší základní geometrické tvary. Důležité ale je, že uchování v paměti je zpočátku velmi krátké (pohybujeme se v řádu maximálně několika sekund). K významnému prodloužení uchování v paměti dochází okolo druhého měsíce věku dítěte. V dalších měsících, a to konkrétně v kojeneckém období

(29. den – 1. narozeniny) dochází k zásadnímu somatickému, neuropsychickému a motorickému vývoji. Můžeme tedy v tomto období zaznamenat první výraznou změnu v rozvoji dětské paměti, ke které dochází přibližně okolo 9. měsíce, kdy dochází ke zvyšování synapsí neuronů ve frontálním laloku.“

Psycholožka dodává, že mezi prvotní rozpoznatelné projevy paměti patří znovupoznávání a jednoduché asociace postupu úkonů při bezprostřední činnosti. Což znamená, že kojence uspokojuje neustálé opakování určitého sledu podnětů (dítě svým způsobem vyžaduje stále stejnou posloupnost a rytmus opakovaných činností). „U šestiměsíčního dítěte můžeme říci, že si věci pamatuje přibližně 2 – 3 dny. Ke konci kojeneckého období se uchování v paměti prodlužuje, přesto si dítě nepamatuje nic déle než několik týdnů. Z tohoto období jsou vzpomínky vzácné a kusé. Pamatujeme si pouze silně emocionální situace,“ upřesňuje.

Vzpomínky až od 3 let

Pokud vás teď napadlo, že byste ale přece jen dali ruku do ohně za to, že vy si opravdu ze svého miminkovského či raně batolecího období něco pamatujete, psycholožka nás jemně vyvádí z omylu: „Možná se vám stalo, že se vám vybavila vzpomínka z dětství, kdy jste byli ještě batoletem. Podle nedávné studie (vědeckého týmu ze City University v Londýně), která byla provedena na téměř sedmdesáti tisících respondentech, se pravděpodobně nejedná o reálnou vzpomínku. Vědci i v tomto výzkumu potvrdili, že lidská paměť vzpomínky eviduje až od cca 3 let. Je tedy pravděpodobné, že pokud se vám vybavují vzpomínky na období do 2–3 let věku, tak se jedná pravděpodobně o falešné vzpomínky, které jsou vytvořené z rodinných vyprávění, fotografií a pozdějších zkušeností.“

Odbornice popisuje, že za dlouhodobé uchování vzpomínek zodpovídá dlouhodobá paměť, která má mimo jiné schopnost vnímat čas a řadit události chronologicky tak, jak šly za sebou. Centrum dlouhodobé paměti můžeme nalézt v hippocampu, který při narození dítěte není ještě zcela vyvinutý, a jeho vývoj se dokončuje až mezi 2. a 4. rokem života. Tudíž dítě do této doby není schopné zasazovat události do času (např. rozlišovat dnes, včera, zítra atd.) a vnímat souvislosti. „Jedním z možných důvodů, proč děti události z dřívější doby zapomenou je, že události ztrácejí kontinuitu a jsou tedy zapomenuty. V souvislosti se zapomínáním v raném věku mluvíme o dětské amnézii neboli dětském zapomínání,“ doplňuje detaily.

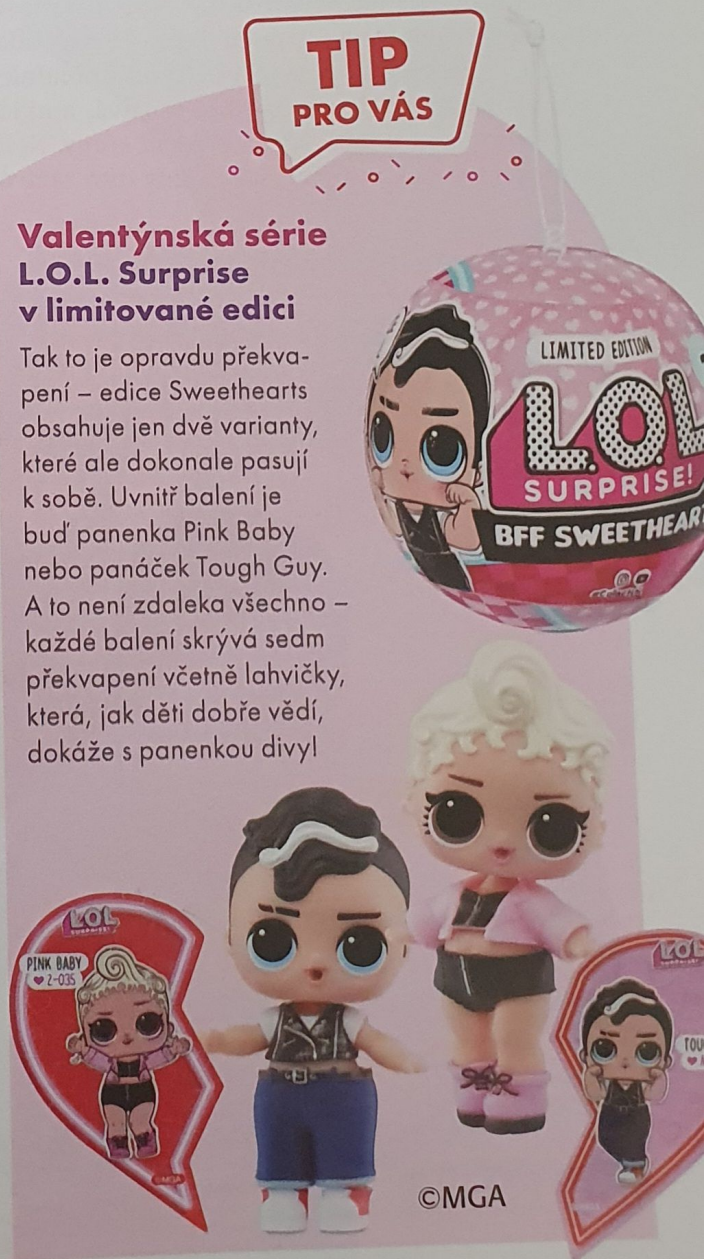
Osvěžení paměti

Když si chcete vybavit, co jen že vám to včera partner říkal, stačí se ve většině případů soustředit a pořádně zamyslet. Avšak experimentovat s cíleným návratem do dětských let může být zcela jiné, a bez odborné asistence také pěkně hořké kafe. Psycholožka nás seznamuje s podrobnostmi a připojuje také varování: „Existují určité terapeutické směry, které se zaměřují např. na poruchy attachmentu, neboli poruchy citové vazby, které pracují s tím, jak se dítě k primárním pečovateltům, zejména tedy rodičům, vztahuje a pracuje s jeho emočními i tělesnými vzpomínkami. Někdy se může stát, že se vzpomínky vybaví či vyplaví i bez jakéhokoliv odborného zásahu, např. podněty, které mohou mít podobu vůně, vizuálního vjemu či okolnosti, které vzpomínku připomenou. Pak se jedná spíše o nějaký střípek či emoci, které nemusíme zcela rozumět, protože je v nás hluboce uložená a nemáme ke konkrétní vzpomínce zcela přístup.“

**TIP
PRO VÁS**

Valentýnská série L.O.L. Surprise v limitované edici

Tak to je opravdu překvapení – edice Sweethearts obsahuje jen dvě varianty, které ale dokonale pasují k sobě. Uvnitř balení je buď panenka Pink Baby nebo panáček Tough Guy. A to není zdaleka všechno – každé balení skrývá sedm překvapení včetně lahvičky, která, jak děti dobře vědí, dokáže s panenkou divy!



Dětská psychologka připomíná, že je zároveň nutné připomenout existenci různých alternativních směrů, jak se navrátit do dětských raných vzpomínek: „Ovšem osobně bych byla velmi opatrná s tím, pokud někdo nabízí, že vám pomůže vyvolat vzpomínky na prenatální či velmi rané období. Doporučuji vždy vyhledat péči vystudovaných odborníků z oblasti psychoterapie či psychologie, kteří jsou schopni i případné negativní vzpomínky adekvátně ošetřit.“

Vzpomínky a vliv na budoucnost

Každá zkušenost nás nějak formuje. To samozřejmě platí i u dětí a paměť k tomu přispívá nemalou měrou. Tereza Bydžovská nás uvádí do kontextu: „Kromě dlouhodobé paměti, která obsahuje vzpomínky na konkrétní události, existuje ještě tzv. emoční paměť. O tento druh paměti se stará jiná část mozku, tzv. amygdala (ta je vyvinutá již v okamžiku narození dítěte). Zde se shromažďují nezávisle vzpomínky na všechny emoce, které od prvního dne života novorozenec zažívá (radost, blaženost, spokojenost, pocit bezpečí, ale také strach, hněv či pocit nejistoty). První vzpomínky jsou spojeny s pocity, které dítě prožívá, a ukládají se do paměti jako jakési emoční stopy. Není proto zcela podstatné, co, kde a kdy dítě zažívá,

ale jak to zažívá. Je důležité, jak se cítí, s kým a kde je mu dobře.“

Ke vzpomínkám, které nás v budoucnu ovlivňují, psychologka doplňuje: „Již od prvních dnů si vytváříme vztahy s nejbližšími pečujícími osobami, ve většině případů tedy primárně s matkou a následně i otcem. Tyto citové vazby a vzpomínky s nimi spojené mají nesporný vliv na náš další vývoj a celoživotní dopad na tvoření nejen blízkých rodinných vztahů, ale i vztahů s vrstevníky a v pozdějším věku vztahy partnerské. To, jak v raném dětství zažíváme okolní svět, formuje naši rozvíjející se osobnost, emocionalitu i způsoby chování.“

Odbornice objasňuje, že pokud dítě vyrůstá v milujícím, harmonickém a podnětném prostředí, jeho výbava pro budoucí život má dobré základy, otevřenost vůči světu a pocit důvěry. Pokud jsou jeho potřeby zanedbávané nebo často zažívá nejistotu, neklid či nemá možnost pevného vytvoření citové vazby k blízkým osobám, může později v životě často zažívat pocit ohrožení a nedůvěry vůči lidem. „Samozřejmě víme, že prostředí ovlivňuje život dítěte do určité míry, dalším faktorem je příroda, tedy genetická výbava člověka. Prostředí pomáhá formovat zdravou osobnost, stejně tak jako pozitivní vzpomínky,“ uzavírá. 