

Mnohí rodičia sa snažia urobiť pre svoje dieťa to najlepšie. Usilujú sa ho rozvíjať po všetkých stránkach a ponúknuť mu maximum toho, čo súčasná doba pre rozvoj drobcov poskytuje. Veľmi obľúbené je plávanie dojčiat. No aj v tomto smere sú rôzne informácie, smery i prístupy. Niektoré sú vhodné, iné už nie. Ako sa v tom vyznať? Aktuálne informácie pre MAMA a ja pripravil Alexander Vajda, ktorý sa už takmer tri desaťročia venuje problematike plávania detí a bábätiok.

Ponárať či neponárať malých plavcov?



Ponáranie detí nie je to najlepšie...

Keď som sa v 80-tych rokoch začal zaoberať problematikou správneho plávania detí a dojčiat, zbieral som hlavne tie informácie, ktoré sa bezprostredne týkali ponárania malých detí. Všetko sa točilo len okolo atraktívnych obrázkov detí pod vodou. Začiatkom 90-tych rokov som chvíľu spolupracoval hlavne s propagátormi tejto práce z Českej republiky, a bolo to stále to isté. Keďže som iné informácie nemal, pracoval som tak isto: „Anička, ááááááá šup...“ Dokonca som to aj dlhé roky takto učil. Stále som však cítil, že to pre deti nie je najlepšie. A nebolo to o poznatkoch, ani o teóriách. Bolo to o praxi, bolo to cítiť zo správania sa samotných detí. Moje závery sú postavené na základe dlhodobého sledovania (17 rokov) detí, ktoré mali za sebou dlhodobejšiu „ponáraciu kariéru“, a detí, ktoré „ponáraciu kariéru“ vôbec nepoznali.

Toto sledovanie bolo možné robiť na základe fungovania projektu „dovolenky s rybičkami“, ktoré organizujem už od roku 1993 a zúčastňujú sa ho deti, ktoré absolvujú tzv. „signálové ponáranie“ počas navštevovania denných kurzov v niektorých mestách i deti, ktoré k takémuto programu nemali prístup v mieste, kde bývajú. Keďže v krátkodobých pobytach

trvajúcich prevažne 6-7 dní som nevidel žiadny význam používať metodiku ponárania detí, vyradil som tieto cvičenia z programu pobytov detí vo vode úplne. V začiatkoch nešlo o žiadne odborné modelovanie metodiky, ale o pragmatický prístup. S odstupom času som mal vedľa seba deti, ktoré využívali vodné prostredie od útleho veku, ale jedna skupina boli deti, ktoré sa ponárali už od útleho veku, a druhú skupinu tvorili drobcí, ktorí sa začali ponárať až vtedy, keď sa pre takéto cvičenie rozhodli sami. To znamená, že žiadne cvičené, či tzv. signálové ponáranie neabsolvovali. Zjednodušene sa tento výsledok dá zhrnúť do jednoduchého a jednoznačného poznania: Deti, ktoré mali za sebou signálové ponáranie, sa správali zhruba vo veku od 3 do 5 rokov oveľa horšie ako deti, ktoré signálové ponáranie nikdy neabsolvovali. Hovoríme výhradne o správaní sa pri bazéne a v bazéne samotnom. Toto bol jasný podnet k hľadaniu, prečo to tak je. Opadla slepá dôvera v dlhodobé poznatky a skúsenosti iných a nastalo neustále hľadanie...

Veľmi veľa podnetov mi prinieslo stretnutie a krátka, no pre mňa cenná spolupráca s p. Reinerom Cherekom z Frankfurtu. Jeho postoj k „ponáracím“ praktikám je tak trochu extrémny, ale práve to pre mňa znamenalo veľmi silný podnet v tom, aby som hľadal príčiny svojich pochybností. Ako je možné, že taký odborník má úplne opačný pohľad na cvičenie s deťmi, ako takmer všetok zvyšok sveta? Toto poznanie sa dá tiež zhrnúť do jednoduchej schémy – ponáranie deťom neprináša žiadny osob, tak prečo ich okrádať o čas, ktorý vedľa využiť oveľa efektívnejšie a užitočnejšie? Ale stále tu nebola odpoveď, prečo to tak je?



A. Vajda s najmenšími vyznávačmi vody





Deti sú z vody nadšené a prirodzene veľmi zvedavé. Samy dokážu veci, ktoré by sme od nich často márne vyžadovali. Keď im nezačneme o ponáraní rozprávať, často sa ponoria skôr a ani to ako ponáranie neberú. Pre ne je to hra. **Vek: 1 rok a 2 mesiace.**

Neustále detailné sledovanie správania sa detí ma naviedlo na myšlienku, že jedna vec je vonkajší pohybový (motorický) prejav detí, kde sa dá vypozerovať viacero drobností, ktoré jednoznačne hovoria, že takéto cvičenie je pre také malé deti nie práve to najzdravšie, a na druhej strane ich samotné správanie sa.

Emócie detí, ich prejav radosti, spokojnosti, vo vzťahu k neskorším vzorom správania sa vo vodnom prostredí. Postupne sa tak poskladala celá mozaika poznatkov, ktoré mi dali dokopy výsledok: **Deti sú vo vode šťastnejšie, keď ich neponárame. Deti sú vo vode šťastnejšie, keď sa pre ponáranie rozhodujú samy.**

Bábätká sa majú z vody tešiť!

Jednoznačná odpoveď na to, či malé deti ponárať alebo neponárať, znie **NIE**. Takzvané „signálové ponáranie“ sa vôbec neodporúča. Navyše deti do jedného roku by sa nemali pri pobyte vo vode vôbec ponárať, a ak, tak len od obdobia, keď sú už takéto cvičenie schopné zvládnuť samy a je to spojené s ich vlastným rozhodnutím, bez používania vonkajších podnetov na vyvolávanie reflexných reakcií. Oveľa dôležitejšie ako mokrá či ponorená tvár je pre deti ich nadšenie a radosť. Nestretol som dieťa, ktoré, ak bolo v bazéne nadšené a šťastné, by sa skôr či neskôr o ponáranie nepokúsilo samo a nemalo z toho veľkú radosť. Dokonca v neskoršom veku (známe „JA SÁM/A“), si to deti oveľa viac užívajú, ak je to pre ne nová skúsenosť. Keď ich ponoríme skôr a bez ich „dovolenia“, tak ich o zážitky z vlastného ponárania navždy pripravíme. Prvá informácia je pre tých, čo sa ešte len rozhodujú, či navštevovať s dieťaťom kurzy „plávania“. Keď sa nacvičuje signálové ponáranie, vždy je na začiatku reakcia, ktorá jasne hovorí, že to pre deti nie je dobré. Komentár je zámerne účelový, pretože laický pohľad na niektoré emócie detí môže byť nesprávny:

A druhá informácia je pre tých, ktorí navštevujú alebo navštevovali kurzy „plávania“ malých detí. Vedia, ako sa tam umelo tleska, vyslovujú sa slová nadšenia za každým ponorením dieťaťa, alebo už len samotným obliatím vody z pohárika.

Verte mi, že deti vtedy tento pocit určite nezdieľajú a sú citovo doslova zmätené.

- Keď však pochválite dieťa za to, čo sa udialo na predošlých troch obrázkoch (kontrola-pokus-nadšenie), verte, že ak budete nadšene tleskať a chváliť svoje dieťaťko v takomto prípade, jeho pocity budú totožné s vašimi.
- Ak budete svoje deti chváliť a tleskať im za to, čo sa deje na ďalších obrázkoch (oblievanie tváricky), pocity detí s vašimi určite totožné nebudú!

Kvalita spoločných prežitkov musí byť významovo na najvyššom mieste nad všetkým, čo sa v bazéne pri „plávaní“ s deťmi môže diať. Ak vám ide skutočne a hlavne o podporenie všestranného a zdravého vývoja vášho dieťaťa, pocit istoty a bezpečia je to, čo by ste mali vyžadovať stopercentne. Tu kompromisy neexistujú!



Toto si deti určite nezaslúžia a už vôbec nie od svojich rodičov! Ak inštruktor presvedča rodičov, že toto je pre ich deti dobré, nerozumie práci, ktorú robí.



Čo všetko ma okrem už uvedeného vedie k takým jednoznačným záverom, že deti by sa mali pre ponorenie rozhodnúť samy a nemali by sme ich ponárať my dospelí? V záujme detí, ale samozrejme aj ich rodičov, pretože určite chcú pre svoje deti to najlepšie, som sa rozhodol k tejto téme napísať trochu viac. Nech si v tom každý nájde svoje. Zodpovednosť totiž nie je len na rodičoch, ale hlavne na mne, ako prevádzkovateľovi a poskytovateľovi takéhoto programu pre deti. Mám záujem ponúkať najmä kvalitné a odborné služby. Deti nie sú hračky, a najmä malé deti do jedného roka potrebujú mať pre svoj zdravý vývoj také podmienky a podnety, ktoré im v ňom pomáhajú, a nie im ho narúšajú. Signálové ponáranie je presne to, čo im v ničom nepomáha, ale v mnohých smeroch môže uškodiť. To, že sa to páči nám dospelým, neznamená, že to je pre deti dobré!

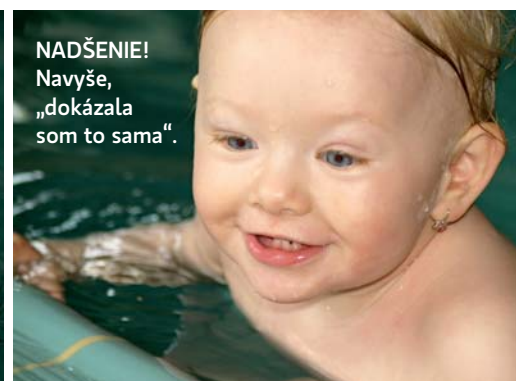


KONTROLA,
či je rodič na blízku. Utvrdenie sa v pocite istoty a bezpečia.

Vek: 1 rok a 1 mesiac.



POKUS – hľadanie nového, neznámeho. To deti doslova milujú.



NADŠENIE! Navyše, „dokázala som to sama“.



Vedeli ste, že tzv. signálové ponáranie využíva sebaobránné mechanizmy organizmu?

Najskôr zopár odborných faktov. **Signálové ponáranie je stresová reakcia**, ktorá vychádza hlavne z troch nepodmienených reflexov. (Ide o tzv. Kratschmerov apnoický reflex, ponárací (diving) reflex a Laryngálny chemoreflex.) Nikdy sa nedá povedať, že niektorý z týchto reflexov funguje izolovane, a platí tu skôr, že keď dôjde k spusteniu ktoréhokoľvek z týchto reflexov, spustia sa aj dva ďalšie. Nie je predmetom tohto článku zachádzať do vedeckých podrobností, ale je potrebné si uvedomiť, že pracujeme s deťmi. Že ľudský organizmus je nesmierne zložitý mechanizmus a nikomu neprináleží pod akoukoľvek zámienkou zneužívať jeho funkcionality pre akési efektívne komerčné záujmy. Za taký ponáranie malých detí do 1 roka považujem. Páči sa to nám dospelým, ale nie je to správna alternatíva pre deti.

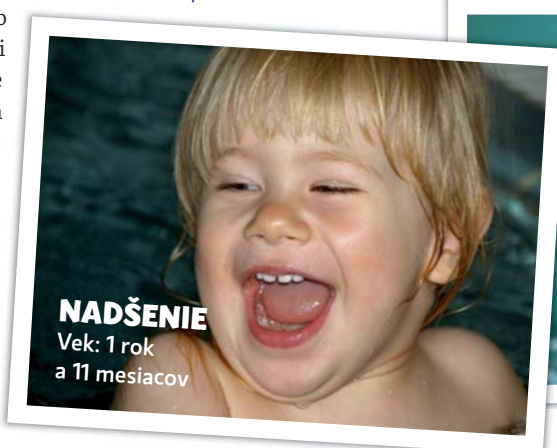
Rôzne metodiky plávania detí, nie všetky sú však OK

A teraz trochu k rôznym prístupom a tzv. metodikám, ktoré sa využívajú aj v mnohých kurzoch plávania detí a dojíť na Slovensku. Dokonca už vzniká pojem „českej metodiky“, ako niektorí prevádzkovatelia uvádzajú vo svojich prezentáciách. Ja vnímam tri smery a len jeden považujem za ten správny.

- V prvom rade ide o odborný prístup, kde kurzy vedú skutoční profesionáli nielen praxou, ale aj vedomosťami o správnom vývoji detí. Tento smer je logicky najmladší a neustále sa vyvíja.
- Ďalší smer je naturistický, ktorý sa dá zjednodušene prezentovať teóriami o návrate k prírode. Jeho podstata tkvie v názore, že sme vzišli z vody a je načase, aby sme sa tam vrátili. Práve tento smer je významne rozšírený v susednej Českej republike a má zopár priaznivcov aj na Slovensku.
- U nás, ale aj celosvetovo je však najrozšírenejší tzv. „HELP“ systém, do ktorého patrí aj signálové ponáranie, alebo akékoľvek iné cvičenia, pre ktoré sa deti **nerozhodujú samy**. Ide o využívanie rôznych „pudových“ a sebaobránných mechanizmov detí (tieto mechanizmy sú aktívne počas celého nášho života), ktoré sa využívajú na nácvik splývania na vode, ponárania, presúvania sa z dôvodu sebazáchranu, dokonca niektorí prevádzkovatelia hovoria o plávaní. Je jedno, či ide len o nácvik signálového ponárania, alebo splývania na hladine.

Pri obidvoch cvičeniach je u dieťaťa vyvolávaná rovnaká stresová reakcia, ktorá sa dá nazvať záchranou pred utopením. Nie fyzická. Ale psychická! Správanie sa a prejavy detí dávajú jasne najavo, že to pre ne nie je najvhodnejšie. Dokonca tieto cvičenia zachádzajú až tak ďaleko, že niektoré deti po získaní týchto zručností nie sú schopné vo vode uvoľnene dýchať. Úroveň neustáleho dráždenia reflexných reakcií sa stane automatickým reflexom (reakciou) pri takmer akomkoľvek pohybe vo vode, pretože dieťa očakáva ponorenie. Nie z vlastnej iniciatívy, ale zo strany rodiča.

Nájdete krajší a pre deti dôležitejší výraz na ich tvárach, ako nadšenie a radosť?



NADŠENIE
Vek: 1 rok
a 11 mesiacov



RADOŠŤ
Vek: 4 roky
a 2 mesiace

Treba si jednoznačne uvedomiť, že čokoľvek čo je spojené so sebazáchranou, čo je spojené s vlastnou ochranou pred utopením, je skutočne spojené so všetkým, čo sa sebazáchranu týka. A teda každý nácvik, nech je to len samotné spúšťanie reflexov zatajenia dychu, je reflexná reakcia, keď ide skutočne o život. Pri reflexe dieťa, a obzvlášť do 1 roka svojho života, nedokáže analyticky vyhodnotiť situáciu tak, že „veď niekto ma predsa zachráni“. Vždy sa spustí len jedna jediná reakcia a pocit – ide mi o život. Podceňovanie alebo dokonca zľahčovanie tohto faktu je jednoznačne len nedostatok odborných informácií a neschopnosť vidieť komplex súvislostí z pohľadu citového a motorického správania sa detí.

A v neposlednom rade som za celú svoju kariéru nenašiel nikoho z odborníkov aj v iných odboroch a ani rodičov, kto by mi vedel povedať jeden jediný dôvod, čím je ponáranie pre malé deti prínosom. Okrem toho, nácvikom ponárania detí prevádzkovatelia rodičov *zavádzajú* a je spojený s údajnou ochranou dieťaťa pred utopením. To však podčiarkuje aj fakt, že takýto nácvik je spojený skutočne s bojom o život. Kto chce ponúknuť takýto prístup, nech jasne prezentuje, že organizuje „HELP“ systém, aby rodičia vedeli, do čoho sa so svojimi deťmi púšťajú.

Pre dobré nastavenie psychického stavu dieťaťa je naopak potrebné, aby dieťa pred vyvolávaním reflexných reakcií spojených s ponorením bolo chránené. Aby pobyt vo vode nebol spojený s tým, že dochádza k umelému dráždeniu týchto reflexov. Dôvodov je viac. Hlavný dôvod vidím v tom, že pri takomto prístupe dieťa oveľa viac rodičovi dôveruje, cíti sa v jeho rukách oveľa bezpečnejšie. To je základný predpoklad k tomu, aby sme mohli s deťmi pracovať tak, aby im program prinášal skutočný prospech a nešlo len o mechanické odcvičenie zaužívaných kolektívnych cvičení.

Poukazujem na to, že je potrebné, aby sa jednotliví inštruktori a prevádzkovatelia jasne diferencovali a čitateľne prezentovali, aké sú ich hlavné ciele. Aby rodič, ktorý nechce svoje dieťa „zachraňovať“ pred utopením, ktorý nechce, aby jeho dieťa vo veku, kedy je pre neho nácvik plávania (skutočných prvkov z učenia plávania, medzi ktoré patrí aj nácvik ponárania) nezmyselný, zbytočne neplytval časom a peniazmi na niečo, čo svojmu dieťaťu v skutočnosti ponúknuť nechce.



Je veľa rodičov, ktorí chcú svojim deťom v prvom rade ponúknuť zdravú aktivitu, ktorá je prospešná nielen po pohybovej a funkčnej stránke, ale aj psychickej. Na druhej strane, ak sú rodičia, ktorí chcú svojim deťom ponúknuť tzv. alternatívne, alebo športové podnety, nech im je skutočne odborne vysvetlené, čo sa im ponúka, aby si dokázali zväžiť prínosy a záporny takéhoto programu. Tu však už narážame na vzdelanie a odbornú úroveň jednotlivých prevádzkovateľov a inštruktorov, čo je ďalšia samostatná, ale aj nie veľmi atraktívna téma. Preto je vždy, v prvom a aj poslednom rade na rodičoch, čo deťom ponúknem. Na ich vlastnom úsudku, na ich vlastnej informovanosti a schopnosti analyzovať informácie a vyberať to, čo sami považujú pre svoje deti za dobré. A nemyslím si, že prevádzkovatelia pôjdu proti rodičom. Ak budú rodičia vyžadovať pre svoje deti odborný a správny prístup, verím, že sa im ho prevádzkovatelia budú snažiť ponúknuť. Zatiaľ však väčšina kurzov plávania pre malé deti na Slovensku túto alternatívu neponúka. A pritom i Americká pediatrická asociácia ako jedno z odporúčení uvádza: „Psychomotorický vývoj detí do veku 4 rokov neumožňuje ich zapojenie do bežného plaveckého výcviku...“ (PEDIATRICS Vol., 105 No. 4 April 2000, pp. 868-870).

Aj pre praktické dokreslenie podstaty toho, čo som napísal, som pripravil pre „internetových“ čitateľov jednu praktickú ukážku. Stiahol som jedno prezentačné video istej renomovanej „plaveckej“ školy a poprosil som syna, aby mi z neho kúsok izoloval, len vo forme zvukového záznamu. Aby bolo možné čo najviac rozlíšiť pocitovú stránku dieťaťa, je vhodné zachovať nasledovnú postupnosť:

1. Najskôr si pustíte len zvukový záznam a prehrajte si ho viackrát. Keďže nie je z neho možné izolovať len hlas dieťaťa, musíte sa na jeho samotný prejav sústrediť, aby ste si ho dobre vypočuli a zamyslite sa, čo vo vás tento zvuk vyvoláva. Zavrite oči a vžite sa do pocitov dieťaťa, ktoré vydáva uvedené zvuky počas nácviku.
2. Potom sa započúvajte do všetkých zvukov, ktoré v zázname sú a uvedomte si, ako sa počas nácviku správa renomovaný cvičiteľ (v tomto prípade cvičiteľka). Akú vedie komunikáciu (good job.- dobrá práca; very nicely – veľmi dobre).
3. A až v úplne poslednom kroku si pustíte obrazový záznam a pozrite sa na to, čo ste počúvali. Zvukový záznam je z časovej stopy od 1:30 do 1:38.

Pre tých, ktorým sa to nepodarí stiahnuť, alebo tento článok len čítajú, ponúkam vlastné subjektívne zhrnutie. Prezentačné video renomovanej školy pri takejto analýze potvrdzuje, že dieťaťu ide skutočne o život. Na zázname jasne počuť zvuky, ktoré zjavne identifikujú neprirodené, nepravidelné a veľmi intenzívne (až hlasné) nádychy dieťaťa a dajú sa zaradiť do prejavu, kedy dieťaťu ide skutočne o život. Navyše, medzi týmito zvukmi nejde o žiadny zvukový „podmaz“, ani o krkanie žiab na rybníku. Je to dychový prejav cvičiaceho dieťaťa. Vyslovene bojuje s tým, čo sa mu ponúka a paradoxne je za to chválené a povzbudzované s úsmevom na tvári. To, že takéto cvičenie prevádza samotná inštruktorka a nie rodič, sa dá označiť ako za jedinú a chabé pozitívum. Toto celé by som zaradil až do akejsi formy zvrátenosti nás dospelých, čo sa dá bez nadsadenia zaradiť do trestnej činnosti páchanej na deťoch. A v prípade, že navedie takýto inštruktor rodiča dieťaťa, aby on sám osobne s vlastným dieťaťom takúto činnosť vykonával, tak ide o trestnú činnosť páchanú aj na samotných rodičoch. Psychologické aspekty takýchto dejov a ich vplyv na citový vývoj dieťaťa sú také zložité a širokospektrálne, že by sa o tom dala napísať samostatná kniha.

Zvukový záznam dieťaťa a inštruktora pri nácviku splývania (mechanizmus nácviku je zrovnateľný s nácvikom signálového ponárania) nájdete pod linkom: <http://www.alvacentrum.sk/download/ponaranieHelp.mp3> a celé obrazové video nájdete pod linkom: <http://www.alvacentrum.sk/download/reklameVideoNacviku.flv>

Je len na rodičoch detí, ako dokážu uvedené informácie prijať a rozhodnúť sa, čo svojim deťom ponúknu. Aby sa deti zdravo a šťastne vyvíjali, je v prvom rade kompetencia rodičov. Preto by ani prevádzkovatelia kurzov plávania nemali rodičov zavádzať a podsúvať im klamlivé a populisticky účelové informácie.

