

1.000 najvažnijih dana u životu

Tokom prvih godina života mozak se najbrže razvija, što predstavlja temelj za sve kasnije učenje, ponašanje i zdravlje

Pišu Ana Mitić i Zorica Marković

Prvih hiljadu dana života neizbežna su tema kada govorimo o razvoju deteta u zdravlju, funkcionalnu i uspešnu ličnost. Period najvažniji ne samo za dete (zbog brzine razvoja mozga, temelja njegovog kasnijeg života), već i za roditelja. Iskustva iz neposrednog okruženja stečena u te prve tri godine života trajno utiču na detetov kasniji uspeh u životu. I zato porodica jeste i treba da bude osnovni nosilac zdravlja i razvoja deteta. Nije to samo briga o zdravlju, već i stvaranje dobrih i zdravih životnih navika koje će delovati kroz ceo detetov život, a u koje spadaju i: dojenje, redovna vakcinacija, pravilna ishrana dece i cele porodice, fizička aktivnost. Sve je to potencijal za rast i i te kako utiče na razvoj mozga, ali i na fizički i emocionalni razvoj deteta, na sticanje radnih navika, razvoj samodiscipline i emocionalne sigurnosti.

„Često se kaže da je prvih 1.000 dana života najznačajnije u životu svake osobe“, kaže prof. dr Aleksandra Stojadinović, pedijatar sa Instituta za zdravstvenu zaštitu dece i omladine Vojvodine, i dodaje:

„Tokom prvih godina života mozak se najbrže razvija, što predstavlja temelj za sve kasnije učenje, ponašanje i zdravlje. Razvoj se odvija kroz uzajamno dejstvo genetskih činilaca i uticaja okoline. Kada u okruženju deteta postoje brojni faktori koji podstiču njegov razvoj, dete može u potpunosti da ostvari svoje potencijale. Nasuprot tome, kada postoje brojni faktori koji nepovoljno utiču na razvoj, oni se „ugrađuju“ u samu strukturu mozga i ne dozvoljavaju detetu da maksimalno ostvari potencijale.“

Deca koja se razvijaju u podsticajnom okruženju, kako navodi doktorka, a to pokazuju i brojna istraživanja, „uspešnija su u školi, imaju bolje odnose sa vršnjacima i odraslim osobama, postižu

više obrazovanje, imaju bolje zaposlenje i više prihode, bolje su uklopljena u društvo kao odrasle osobe“. „Nasuprot njima, deca koja žive u okruženju u kom deluju brojni nepovoljni faktori razvijaju se sporije u odnosu na svoje vršnjake, slabije su pripremljena za školu te su manje uspešna u savladavanju gradiva, imaju niži stepen obrazovanja, rade lošije plaćene poslove, često su primaoci socijalne pomoći i imaju višu stopu kriminaliteta.“

Zato je, objašnjava, u prvim godinama života za svako dete najvažnije da ima najmanje jednu blisku, pouzdanu osobu koja ga odgaja.

„Najčešće je to majka, ali može biti i neka druga osoba – baka, tetka i sl. Potrebno je da majka (ili primarni negovatelj deteta) prepozna i zadovolji potrebe deteta. Mladim i neiskusnim majkama u početku je teško da prepoznaju kada beba plače zato što je gladna, mokra, umorna, želi da bude u naručju ili da joj se nešto priča. Potrebno je da pažljivo prate signale koje im dete upućuje i s vremenom će naučiti šta koje ponašanje znači.“

„U porodičnom okruženju dete treba da se oseća voljeno, zaštićeno i bezbedno“, ističe Aleksandra Kalezić Vignjević, koordinatorka projekta CIP – Centar za interaktivnu pedagogiju. Jer istraživanja govore u prilog tome da je period ranog detinjstva izuzetno važan za razvoj i budućnost deteta.

„Vreme koje roditelji provode sa detetom je dragoceno i treba ga iskoristiti na najbolji način. Trenuci zajedničke igre, čitanja knjiga, pričanja, crtanja, smejanja i uživanja su neprocenjivi, jer dete oseća pažnju, posvećenost, toplinu i bliskost. „Važno je da roditelji brinu o svojoj deci, da im pokažu koliko ih vole, da se druže sa njima, uživaju u zajedničkim aktivnostima. Takođe je važno da roditelji, posebno

na ranom uzrastu, deci isplaniraju dan, da naprave raspored, u kome će se smenjivati mirniji i aktivniji događaji, da obezbede vreme za zabavu i druženje, odmor i učenje. Boravak na otvorenom, uz razonodu, igru i istraživanje svakako treba da se nađe u svakodnevnom rasporedu. To pre svega znači da roditelji posvećeno provode vreme sa decom, bez mobilnih telefona, društvenih mreža i slično, prateći i oslušujući svoje dete, kako bi na najadekvatniji način odgovorili na detetove potrebe“, pojašnjava naša sagovornica.

Nikada nije rano da se počne sa zdravim navikama jer kada je „temelj“ dobar, nadogradnja ide nekako lakše. U zdrave navike spada ne samo ishrana već i vakcinacija, dojenje, fizička aktivnost, pravilna ishrana cele porodice, a u tome cela porodica igra važnu ulogu.

„U zdrave navike spadaju i odgovarajuća fizička aktivnost, boravak u prirodi, druženje sa drugom decom, igra sa roditeljima, braćom i sestrama ili drugim članovima porodice, čitanje, pričanje priča, upoznavanje sveta oko sebe. Sve dnevne aktivnosti porodice mogu da budu prilika da dete uči i razvija se. Ukoliko roditelji pričaju detetu, pokazuju mu različite predmete, igraju se sa njim koristeći različite igračke i materijale, čine mnogo za razvoj svog deteta“, kaže dr Aleksandra Stojadinović.

Zdrava ishrana započinje odmah nakon rođenja deteta time što mu odmah u startu života ponudimo ono što je najbolje za njega, a to je majčino mleko, ali na njegov razvoj utiču i namirnice koje je majka unosila još tokom trudnoće, objašnjava Kristina Nedeljković, patronažna sestra iz Doma zdravlja Novi Sad.

„Roditelji treba da shvate da je hranjenje deteta idealna prilika za upoznavanje i interakciju sa njim. Kao što dojenje nije samo hranjenje deteta tako ni nemlečni obrok ne možemo posmatrati kao jednostavni unos namirnica. Veoma je važno da roditelji razgovaraju sa detetom tokom obroka i da prepoznaju signale koje im dete šalje. Idealno bi bilo da porodica jede zajedno. U poslednje vreme nailazimo na sve veći broj porodica čija deca se od najranijeg perioda hrane uz gledanje crtanog filma na tabletima ili telefonima. Roditelji nisu svesni koliko dragocenih prilika za podsticanje razvoja svog deteta na taj način gube“, ističe Kristina Nedeljković.



Брините о здрављу свог детета и не пропуштајте вакцинације

Уваживање родитељског дара за цео живот



unicef

Ne samo ishrana već i svako iskustvo koje dete ima u najranijem periodu utiče na njegov kasniji život.

„A kada su temelji onoga što kreiramo dobri, onda ne postoji bojazan da će najmanji stres ili loše iskustvo srušiti sve što smo gradili. Ishrana utiče na zdravlje deteta ali i na prilike za učenje i igru. Gladno dete ne istražuje i ne igra se, a samim time ne uči i njegov razvoj je u riziku. Dakle, sve je povezano“, pojašnjava patronažna sestra i dodaje:

„Veoma je važno da roditelji zajedno donesu odluku o izboru namirnica i načinu ishrane deteta, bez pritiska okoline. Isto tako je važno da kao društvo shvatimo da ishrana deteta nije 'ženski' posao i da je to idealna prilika i za oca da se bolje poveže sa svojim detetom i da uživa“, napominje.

Prim. dr Danijela Vukićević, dečji fizijatar sa Klinike za rehabilitaciju „Dr Miroslav Zotović“, napominje da porodica

poslednjih 20 godina menja svoju organizaciju, od toga da šire socijalno okruženje (bake, deke, rođaci) sve više biva svedeno na situaciju gde jedan roditelj provodi najviše vremena sa detetom, dok drugi radi. Vreme provedeno sa detetom je vrlo često ispunjeno drugim obavezama, dok deca veliki deo vremena provode ispred TV ekrana, kompjutera, mobilnih telefona, dok jedu, dok se uspavljaju, dok putuju.

„Kada se zapitamo zašto je to tako, moramo biti svesni činjenice da deca uče po modelu“, objašnjava. „Od drugog dana po ro-

OD DRUGOG DANA PO ROĐENJU, DETE JE U STANJU DA ČITA EMOCIONALNE SIGNALE ODRASLIH KOJI BRINU O NJEMU

Prim. dr Danijela Vukićević, dečji fizijatar sa Klinike za rehabilitaciju „Dr Miroslav Zotović“

denju, dete je u stanju da čita emocionalne signale odraslih koji brinu o njemu. Ovaj veoma važan segment razvoja, često se gubi pod izgovorom da je dete malo, ne razume, ne treba da se navikava na nošenje, treba da nauči da samo zaspi. Na taj način se gubi onaj najlepši deo stvaranja čvrste veze između roditelja i deteta, jer je svaki dan u životu deteta, naročito u prve tri godine života, prepun iskustava koja moraju biti pozitivna i stimulativna, da bi dete napravilo čvrstu bazu, koju će kasnije nadograđivati“, objašnjava dr Danijela Vukićević.

Kretanje je značajna karakteristika deteta. Od trećeg meseca, motorički razvoj postaje sve kompleksniji.

„To je pravo vreme da dete spustimo na pod i omogućimo mu da istražuje svoje motorne sposobnosti. Boravak na podu, na čvrstoj, ravnoj površini a ne u nosiljkama, sedištima, ljuljškama na struju ispred televizora, omogućava detetu da istražuje svoje motorne mogućnosti: okretanje, prevrtanje, bauljanje, puzanje, sedenje, stajanje, hodanje. Svako dete ima svoj tempo razvoja i raspon od osam do deset meseci je očekivan za dostizanje nekih motornih veština. Uvežbavanje motornih veština je veoma značajno sa aspekta: vizuomotorne percepcije (vidim ono što me interesuje i krećem ka tome), motornog planiranja (pokušavam da pronađem obrazac koji će me dovesti do željenog predmeta), uvežbavanje oslonca šake koji će štiti glavu kod padanja, opterećenje ručnog zgloba kod pridržavanja, oslonca koji nam je neophodan za aktivnosti oblačenja, hranjenja, pisanja. Neprestano kretanje zahteva akomodaciju oka, približavanje, udaljavanje, neophodne za čitanje, snalaženje u prostoru“, ističe dr Danijela Vukićević.

Deca su zahtevna, divna, nepredvidljiva, očaravajuća. Udubljujući se posmatranjem u karakter deteta, otkrivamo, shvatamo, odlučujemo šta je najbolje za njega. Zato, napominje ona, ne postoje univerzalni saveti. Ali posmatranje je jedan od najmoćnijih instrumenata za procenu, napominje sagovornica Nedeljnika.

„Dete je kompleksan sistem. Nijedna od oblasti razvoja: kognitivni, govorno-jezički, fina, gruba motorika, ne razvija se odvojeno jedna od druge, već su isprepletene međusobnim interakcijama. Zahtevaju neprestano stimulisanje i vođenje od strane roditelja, stvarajući dobar temelj koji će dete nadograđivati tokom odrastanja“, zaključuje Danijela Vukićević, dečji fizijatar. **N**