

Izvešće sa radionica Baby fitness

PROBLEMATIKA:

Roditelji koji već imaju jedno ili više djece znaju sa koliko su pažnje, podozrivosti, da ne kažem straha, pristupali svojem novorođenčetu po povratku iz rodilišta. Pitanja kao što su; 'Zašto sada plaće, pa upravo je jeo? Da li ga nešto boli, što nam želi reći ? Kako ću ga podići, najudobnije za njega nositi...?' dio su roditeljske svakodnevice u početku međusobne interakcije sa djetetom. Jer recepta za roditeljstvo nema! Dijete uči nas, mi učimo njega i istovremeno, od njega. Ponekad majke zbog osobnih poteškoća iza poroda ne prihvaćaju najbolje svoje zahtjevno dijete za koje im se čini da ga i ne razumiju, a znademo da bez normalnog odnosa nema ni urednog rasta i razvoja djeteta.

Jedan od odličnih načina upoznavanja tog malog bića, nježan i motivirajući, obostrano ugodan, kao stvoren za uzajamnu komunikaciju i iskazivanje ljubavi je **baby fitness**. To je koncept rane dojenačke gimnastike koji, osim što uklanja stres i nesigurnost majke, značajno utječe na razvoj djeteta. Čitavo naše tijelo oblikovano je kao fini senzorni receptor za sakupljanje informacija i daje nam sliku o nama i svijetu oko nas. Što je bogatija djetetova senzorna okolina, imat će više prostora za učenje, mišljenje i kreativnost. Koža djeteta je primarni organ za rano učenje iz okoline, a sam dodir povećava produkciju specifičnih hormona unutar mozga (nervni čimbenici rasta) koji jače aktiviraju živčani sustav i razvoj mreže živaca jer mozak se stvara i nakon rođenja, živčane stanice i dalje se rađaju, sele na svoja odredišta i međusobno se povezuju. Aktivno sudjelovanje djeteta u nekom iskustvu osnova je svakog efektivnog učenja, a naročito motoričkog.

CILJ PROGRAMA:

Cilj baby fitnessa je višestruk. Sa jedne strane je to interakcija roditelja i djeteta gdje roditelji dobivaju prvu povezanost, stvaranje ljubavi i dobivanje mnoštva informacija neophodnih za shvaćanje djetetove osobnosti. Također uče pravilno rukovanje djetetom kroz koji nestaje osjećaj nesigurnosti i straha u smislu držanja, okretanja bebe i presvlačenja, što je često prisutno po rođenju djeteta.

Sa druge strane ova vrsta gimnastike kroz pravilan pristup potiče pravilan psihomotorni razvoj i predstavlja prevenciju mogućih poremećaja djece. Blaži oblici deformiteta nekog dijela tijela zbog težeg poroda, pritiska ili loše pozicije u maternici (glavice, stopala, neurorizična djeca) su također indikacije za ovu vrstu masaže i vježbi.

NAČIN PROVOĐENJA:

Baby fitness predstavlja kombinaciju dodira i vježbi koje provode fizioterapeuti i roditelji uz njihovu stručnu edukaciju.

Baby fitness se provodi kod djece od mjesec dana do dvije godine starosti.

Zbog primarne emotivne komponente na kojoj se temelji odnos roditelja i djeteta, bitan faktor predstavlja cjelokupno zdravlje roditelja, kako bi razvoj djeteta tekao u pozitivnom smjeru. Stoga je uz baby fitness često potrebna timska suradnja nekoliko stručnjaka: fizioterapeuta, fizijatra, pedijatra, neurologa, psihologa, socijalnog pedagoga i drugih.

Provodi se u manjoj grupi. Zbog toga što je svaka beba posebna i jedinstvena, najbolje je vježbe prilagoditi, stoga je individualni pristup bolji.

Baby fitnessom roditelj i dijete započinju prvu uzajamnu komunikaciju, stvaraju bliskost i razumijevanje i stječu sigurnost. Dijete kroz dodire, temperaturu, te vizualne ili zvučne stimulanse dobiva i sakuplja informacije o osobi i okolini koja ga okružuje. Time ono reagira na njemu svojstven način, dolazi do fizioloških procesa i poticanja rada živčanog sustava. Potiče se motoričko učenje i razvija njegovo mišljenje i kreativnost.

Radionica traje **120 minuta**. Tijekom Baby fitness radionice odvija se nekoliko stvari:

- **Fizioterapeut** demonstrira nekoliko vježbi kojima se potiče uzajamna neverbalna komunikacija roditelja i djece
- Tijekom vježbanja ili u pauzama vježbanja **pedijatar** drži jedno 10-minutno predavanje o razvojnim odrednicama novorođenčadi, te drugo 10 minutno predavanje o cijepljenjima, te obveznim zdravstvenim pregledima djeteta tijekom prve godine. Paralelno, razgovara individualno s roditeljima, obilazeći njih i njihovu djecu tijekom vježbanja.
- **Psiholog** će održati jedno 10minutno predavanje, između predavanja pedijatra, o razvojnim odrednicama djece dobi do 1 godine, te o razvoju privrženosti. Također će tijekom cijele radionice individualno obilaziti roditelje, te će kroz individualan razgovor poticati ponašanja interakcije, komunikacije s novorođenčeta, isticati pozitivne primjere kod pojedine polaznika radionice.

Voditelji - članice Baby fitness tima:

- Edita Smiljanić, dr.med. spec. pedijatrije
- Božica Lanščak, viši fizioterapeut
- Sandra Matošina Borbaš, prof. psihologije

Održano je ukupno 5 radionica:

- 4 radionice u prostorijama Obiteljskog centra Virovitičko podravске županije
 - o 28. travanj 2011.;
 - o 18. kolovoza 2011.
- 1 radionica u okviru Tjedna djeteta u OŠ E.Kumičić, Slatina, u suorganizaciji Društva Naša djeca, Slatina
 - o 6. listopad 2011.

Ukupno je na radionicama sudjelovalo 68 korisnika – 34 roditelja i 34 djece.

Radionice su održane na sljedeći način:

- Božica Lanšać, viši fizioterapeut je praktično pokazala način masaže i vježbe za poticanje motoričkog razvoja djece (medicinska gimnastika).
- Edita Smiljanić, dr.med. je održala kratka predavanja na sljedeće teme: dojenje i dohrana, skidanje temperature, njega kože, kalendar cijepljenja.
- Sandra Matošina Borbaš, prof. psihologije održala je kratka predavanja na sljedeće teme: socio-emocionalni razvoj djece, komunikacijski obrasci tijekom prve godine, temperament i privrženost.

EVALUACIJA

Koliko ste zadovoljni predavanjem:

	Broj prisutnih korisnika	Jako sam zadovoljna	Uglavnom sam zadovoljna	Niti sam zadovoljna niti nezadovoljna	Uglavnom nisam zadovoljna	Uopće nisam zadovoljna
Baby fitness	34 roditelja, 34 djece	31	3	-	-	-

Da li je predavanje bilo korisno za vaš odnos s djetetom

	da	djelomično	ne	Prosječna ocjena
Baby fitness	34	-	-	4,9