



Hendlings un zīdaiņa prasmes

Laila Laganovska
SIA Rīgas Dzemdību nams, RSU
Mag.psych., vecākā vecmāte



Hendlings



- Hendlings ietver sevī precīzas apiešanās paņēmienu ar bērnu.
- Tas dod iespēju sekmēt mazuļa attīstību caur fizioloģiskām bērna kustībām.
- Tehnika palīdz veidot un uzlabot bērna pozu, mazināt patoloģiskās kustības.



Hendlings

- Pamatprincips ir bērna sakārtošana uz viduslīniju. Mazulis, ja pareizi ar viņu darbojas, izjutīs savas kustības, iepazīs un ar laiku aktīvi līdzzarbosies.
- Hendlingu vajadzētu pielietot visiem ģimenes locekļiem, kas aprūpē bērnu.



DARBOJOTIES AR BĒRNU JĀIEVĒRO

- Simetrija – nedrīkst pieļaut, ka viena ķermeņa puse ir aktīvāka par otru
- Ir jāuztur acu kontakts ar bērnu
- Nedrīkst ļaut bērnam zaudēt kontroli pār kustību norisi (kustības jāveic lēni, sagaidot bērna reakciju)



Mazuļa pacelšana un nēsāšana

Bērnu ceļ caur velšanu uz sāniem. Sānu pozīcija regulē muskuļu tonusu, bērnam ir vieglāk sakārtoties uz ķermeņa viduslīniju, līdz ar to apgūstot simetriju.



Mazuļa pacelšana un nēsāšana

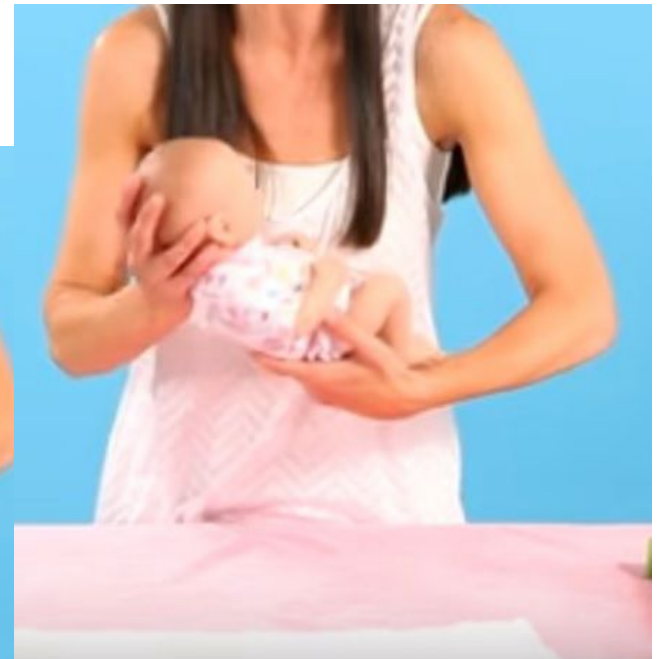
- Necelt bērnu aiz padusēm.
- ✓ Nest bērnu var dažādos veidos, pozai jābūt simetriskai, ar labu **galvas stāvokļa kontroli**.
- Nevajadzētu ilgstoši nēsāt bērnu ar vēderu pret sevi – uz savām krūtīm. Mazuļa muguriņa ir pārāk vāja, lai noturētos.



Mazuļa pozicionēšana



Mazuļa pozicionēšana



Mazuļa pozicionēšana (pārvietošanas poza)



Mazuļa pozicionēšana



Mazuļa pozicionēšana

- Poza guļus uz vēdera. Ieteicama, ja bieži sāp vēders.



- Poza guļus uz sāna – sānu pozā gravitācijas ietekme ir samazināta. Sānu stāvoklī jāskatās, lai apakšējā roka nebūtu saspiesta. Simetrisku attīstību var panākt, izmantojot gan labo, gan kreiso sānu.
- Zīdaiņi reizēm vajadzētu novietot uz **labā sāna**, lai veicinātu kuņģa iztukšošanos pēc ēšanas.

Mazuļa pozicionēšana

- Zīdaiņa pozicionēšana pakaviņā uz muguras.
- Atbalstītas mazuļa rokas un kājas, kas atvieglo mazulim darbības ar rokām
- Izmantot ierobežotu ilgumu (laikā)

Mazuļa pozicionēšana

- Atraudziņas sagaidīšana pēc 1 mēneša
- Pāri celim



- Bērna nēsāšana pēc 1-2 mēnešiem



Bērnu var guldīt dažādās pozās

- Mazulis uz vēdera. Izmantojam nedaudz. Nodarbes ar pakaviņu uz vēdera. Var izmantot pēc 3 mēnešu vecuma.



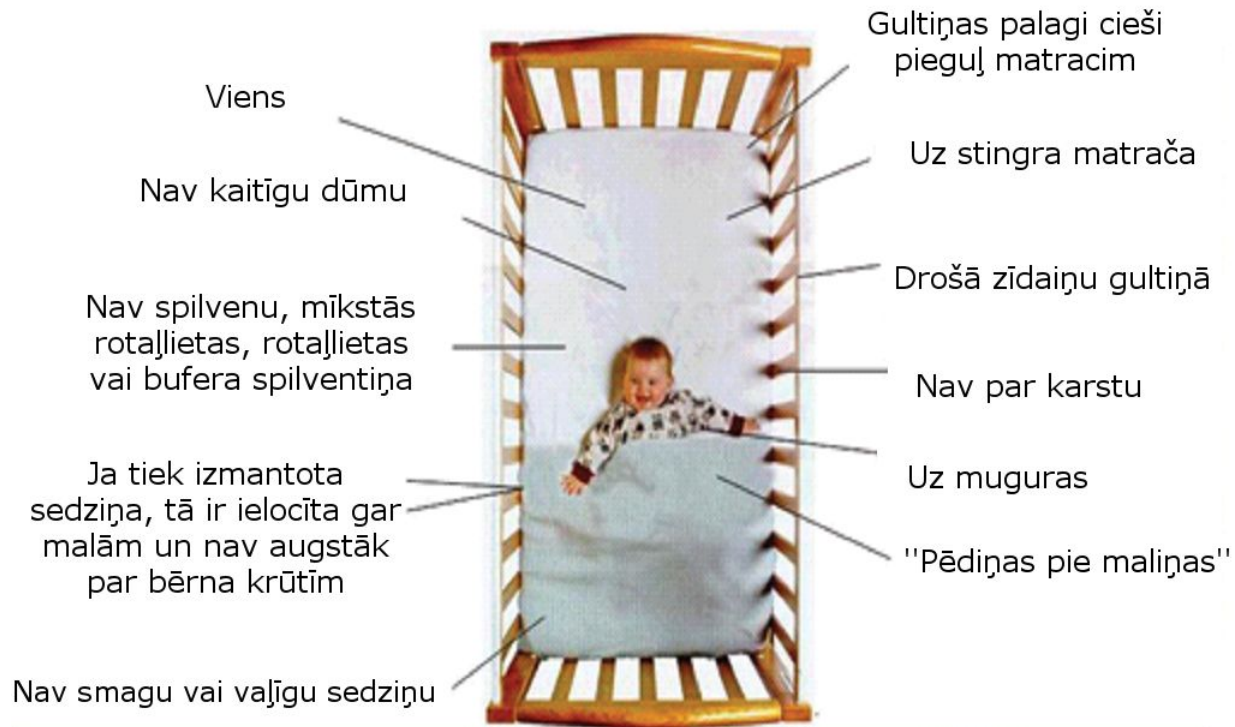
- Mazulis pozā uz sāniem (var neko nelikt starp kājām, var ielikt salocītu autiņu)

Droša gulēšana



Droša gulēšana

Kā izskatās droša gulēšanas vide?



Vecāku loma zīdaiņa attīstībā

4 principi:

- 1) bērna aprūpētājs un mierinātājs
- 2) rotaļu draugs bērnam
- 3) skolotājs, kas iemāca kā darīt kaut ko
- 4) disciplinētājs- vecāks iemāca, ko var darīt un ko ne, uzliekot robežas

Bērns nav mazs pieaugušais



Iedzimtie refleksi

Iedzimtie refleksi pazūd laika gaitā – tos atvieto kontrolēta motoriska darbība

***Zīšanas reflekss** (līdz 3 –6 mēnešiem) – kad pieskaras zīdaiņa vaidziņam, viņš pagriež galvu, atver muti un sāk zīšanas kustības;

***Grābšanas reflekss** (līdz 3 –4 mēnešiem) – kad ieliek pirkstu zīdainīša saujiņā, viņš to sagrauj

***Staigāšanas reflekss** (līdz 2 mēnešiem) – kad zīdainīti tur stāvus pret galda, viņš veic “staigāšanas” kustības ar kājiņām

- Kā veicināt ķermeņa kontroli, apzināšanos un veidot pozitīvu ķermeņa tēlu?

I Fiziskais kontakts un pieskārieni

- Fiziskais kontakts un pieskārieni veicina bērna attīstību
- Fiziskais kontakts tūlīt pēc piedzimšanas veicina mātes un bērna emocionālās saites veidošanos (Klaus & Kennel, 1976)
- Fiziskais kontakts dod **drošību, mazina stresu**
- Ķermeņa pieredze ir pirmā, kas vēlāk tiek izmantota attiecību veidošanai ar citiem cilvēkiem

I Fiziskais kontakts un pieskārieni

- Bērns primāri saņem fizisko kontaktu barošanas, apkopšanas laikā
- Mierinājums raudāšanas laikā
- Masāža
- Bērniem ar augstu sensoro jūtīgumu var nepatikt daudz pieskārienu

II Smalko kustību attīstība (saistīta ar valodas attīstību)

- Klucīši, āmurīši, sitamie instrumenti
- Ēšana ar pirkstiem
- Pogāšana, vēršana
- Tas nepieciešams veiksmīgai ikdienas neatkarības veidošanai, valodas attīstībai, nākotnē rakstīšanai

Gulēšanas ritms

- Ieviest regulāru gulētiešanas laiku
- Rituāls pirms gulēšanas
- Mierīgs brīdis pirms gulēšanas
- Mazs apgaismojums
- (Mīļmantiņa)
- Atļaut nedaudz raudāt (zīdaiņa vecumā)

Zīdaiņa prasmes

0-3 mēneši

- *Galviņas noturēšana*
- *Kustības ar kājiņām*
- *Rokas pielikšana pie mutes*
- *Veļas no sāna uz muguras*
- *Galvas grozīšana no vienas puses uz otru*
- *Guļot uz vēdera paceļ galvu atbalstoties uz rokām*
- *Satver objektus, kas ielikti plaukstā*
- *Var viegli uzsist pa mantiņu*
- *Kontrolē acu muskuļus*
- *Patīk vannošana*



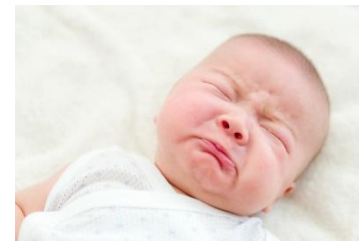


Zīdaiņa prasmes



Valoda

- *Dudinas divas vairākas skaņas*
- *Pievērš uzmanību cilvēka runai*
- *Veido zīšanas skaņas*
- *Atkāрто patskaņus un līdzskaņus*



Emocijas

- *Pamatemocijas- prieks, dusmas, bēdas, izbrīns*
- *Spēj nomierināties sadzirdot maigas skaņas, paņēmot rokās*
- *Smaida, ieraugot draudzīgu seju, sadzirdot balsi*



Zīdaiņa prasmes

Pirmais mēnesis

- *Kustības parasti ir refleksīvas, pakāpeniski kļūst organizētas un mērķtiecīgas.*
- *Pirmā mēneša laikā bērns iemācās fokusēt skatienu un ar acīm sekot kustīgam priekšmetam*
- *Iemācās veidot skaņas un veidot rīkles trokšņus*
- *Arvien vairāk sāku izjust savu ķermeni*
- *Apzinās savas rociņas un kājiņas*
- *Var nomierināt ar vecāku pieskārienu un šūpošanu*
- *Apgūst pasauli, izmantojot maņu orgānus*

Zīdaiņa prasmes

- *Spēj īsu brīdi nomierināties vai nomierināt sevi*
- *Izjūt vienotību ar māti*
- *Reaģē uz kustīgiem objektiem, sadzirdot skaņas*
- *Priecīgs veidot acu kontaktu*

Zīdaiņa prasmes

Otrais un trešais mēnesis

- *Zīdainis, guļot uz vēdera, sāk celt galviņu uz augšu.*
- *Ar atbalsta palīdzību spēj noturēt galviņu pietiekami ilgi un izmanto savas rokas, lai aizsniegtos pēc kāda priekšmeta.*
- *Satvēriens joprojām ir automātiska reakcija uz pieskārienu, ja priekšmeti novietoti bērna plaukstā.*
- *Sāk izjust savu ķermeni kā atšķirīgu no mātes*
- *Kustības kļūst arvien koordinētākas*
- *Apgūst pasauli ar maņu orgāniem*



Zīdaiņa prasmes. Trešais mēnesis

Trīs mēneši

- *Bērns izveidojis gulēšanas un ēšanas režīmu. Vecākiem vieglāk paredzēt, kad bērns celsies un gribēs ēst.*

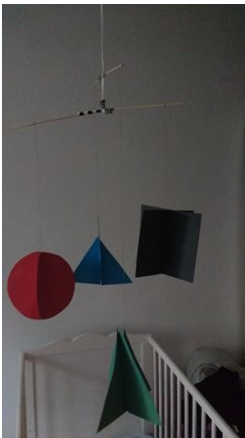
- ***Spēlēšanās attīstība***

Līdz 3 mēnešiem

- *Pārsvarā objektus bāž mutē*
- *Patīk veidot skaņas*
- *Vingrina locītavas sperot*
- *Var ar rociņu trāpīt kādam priekšmetam*



Attīstošās rotaļlietas



Jaundzimušais

- ✓ Pie/virs guļiņas kustīga rotaļlieta, krāsaini zvaniņi
- ✓ Krāsains papīrs un lukturītis
- ✓ Parādīt mēli!
- ✓ Dejošana mūzikas pavadījumā
- ✓ Grabulītis pie bērna auss





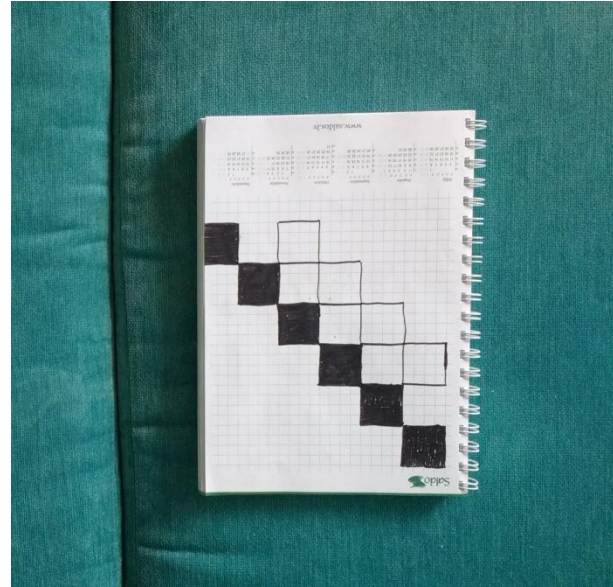
Jaundzimušais

- ✓ Pirksts vai grabulītis bērna plaukstā
- ✓ Vannojot bērnu, dziedat viņam dziesmiņas
- ✓ Tad nedaudz pamasējiet
- ✓ Mainot bērnam autiņus, nobučojiet viņam vēderiņu, pirkstiņus, tādējādi bērns ne tikai sāks apjaust labāk savu ķermeni, bet arī sajutīs Jūsu mīlestību
- ✓ Spilgts dvielis vai T krekls

Jaundzimušais un pirmais mēnesis

- ❖ ♫ Mammas un tēta balss, runāšanās, valoda
- ❖ *Bērna vārds! –sauciet bērnu vārdā*
- ❖ Spilgti, daudzveidīgi priekšmeti
- ❖ Lelle no šķīvja
- ❖ Mantiņas pārvietošana 25-30 cm attālumā no bērna sejas pa horizontāli, ar laiku pa vertikāli







Otrais mēnesis

- ❖ Bērnš uz cieta pamata uz vēdera, jums rokās spilgta rotaļlieta, un saucot bērnu vārdā rādiet viņam to.
- ❖ Apgulieties uz muguras, uzlieciet bērnu sev uz vēdera, sauciet viņu vārdā, skatoties uz jums, mazulis mēģina pacelt galviņu.
- ❖ *Vannojot* ♪
- ❖ Ģērbjot mazuli paelpojiet uz dažādām viņa ķermeņa daļām
- ❖ Atpūta kopā ar bērnu, apguļoties uz muguras un uzliekot viņu sev uz krūtīm; jūsu ritmiska elpošana viņu nomierinās abi gūsiet prieku no kopā pavadītā laika.

Otrais mēnesis

Krāsainas aprocītes, spilgtas zeķītes

Cimdiņlelle

Smaidīgā/bēdīgā seja

Piekariet pie bērna gultas uz sienas dažādus spilgtus un krāsainus attēlus, lai bērns tos var vērot, ik pa laikam nomainiet tos



Trešais mēnesis

- Mēģiniet atdarināt tās skaņas, ko saka mazulis. Ieklausieties, kā viņš to dara un atkārtojiet.
- 🎵 Dziediet bērnam dziesmiņas, kad pārtiniet, vannojiet vai barojiet viņu.





Trešais mēnesis



- Dažādi auduma gabaliņi
- Ritentiņš
- Mantiņas, kas skan, kad bērns kustina kājiņas, rociņas, balons
- Spalvu slotiņa
- Uzlieciet mazuli uz lielās piepūšamās bumbas, pieturot to aiz sāniem viegli paritiniet to uz priekšu un atpakaļ, tas palīdzēs viņam nomierināties.





Trešais mēnesis



- Mantiņu iekustināšana ar durītēm un kājiņām
- Pastaigā bērnam patiks vērot cilvēkus, kas iet garām
- Runājiet ar bērnu- runājiet ar bērnu izmantojot jebkuru iespēju.
- Kad pienāks viņa kārta „runāt”, pagaidiet, kamēr bērns pabeidz frāzi un tad atkārtojiet viņa teikto (bērna reakcija ir lēnāka).
- **Jo biežāk jūs runāsit ar bērnu, jo biežāk viņš „runās” ar jums.**
- Dziedot dziesmiņas vai skaitot pantiņus, vārdu „mazulis, bērns” vietā sakiet mazuļa vārdu.

Trešais mēnesis

- Mācīšanās velties
- Apguldiet bērnu uz vēdera uz cietas pamatnes, 70 cm attālumā no viņa, ripiniet no vienas puses uz otru bumbiņu, lai bērns to vēro



Trešais mēnesis

- **♪** Vannojot bērnu, palīdziet viņam iepazīt savas ķermeņa daļas, dziedot jautru dziesmiņu nosauciet visas šīs ķermeņa daļas- *galva, pleci, ceļi, pirksti, acis, ausis, deguns, mute.*
- Ielieciet vannā, krāsainas plastmasas bumbas.
- Stāstiet bērnam čukstus, kā runā dzīvnieki. Viņš sāks ieklausīties šajās skaņās un smaidīs.
- Ku-kū, čaukstošs papīrs



Valodas attīstības veicināšanai



Valodas veicināšanai

- *Skatīties zīdaiņim acīs un sarunāties ar viņu*
- *Bērnam ir jādzird valoda*
- *Atdarināt zīdaiņa skaņas, gaidīt, mijiedarboties*
- *Lietot to valodu, kas bērnu iepriecina. Runā augstos toņos, zemos toņos, dažiem nepatīk skaļas balsis, lieli trokšņi*
- *Kad bērns uz kaut ko skatās, nosauciet, kas tas ir – lācītis*
- *Ar sajūsmu runājiet par to, ko bērns dara vai ar ko spēlējas*
- *Dziediet dziesmas, skaitiet pantus, kustības saistot ar vārdiem un ritmu*

- *Lasiet grāmatas jau no pirmajiem dzīves mēnešiem*
- *Ja bērns rāda uz kādu priekšmetu, var to nosaukt un iedot*

Ir labi zināt!

- Fiziskais kontakts
- Struktūra (arī telpiskā)
- Valoda
- Vienoti audzināšanas principi
- Bērna atbildes reakcija (darbība) ir lēnāka nekā jums, pieaugušie!
- Atbalsta sniegšana bērnam
- ***Vienmēr bērnam aplaudējiet par apgūtām jaunām prasmēm!***



Vecāku prasmes bērna atbalstam

- Vide (telpa) un laiks kopābūšanai (bez stresa)
- Nedalītas uzmanības sniegšana tieši bērnam
- Drosme un paļāvība, ka esmu vecāks, kas spēs un varēs iesaistīties attiecībām ar bērnu
- Spēja pieņemt visas bērna reakcijas, tām sekot, respektēt tās
- Gatavība apgūt daudz jaunas iemaņas, sekojot bērna vajadzībām («bērns kā vecāku skolotājs»)
- Paļaušanās uz savu intuīciju un pieredzi
- Iejušanās «bēbīša ādā» (empātija)



Ja gribam turpināt... 😊

- Ja gribam turpināt... 😊

Bērna raudāšana un kā uz to reaģēt?

Raudāšanas iemesli:

Izsalkums, nogurums, vientulība, diskomforts;

Raudāšana bez konkrēta iemesla

Ko darīt?

- Neatstāt bez ievērības
- Bērns mēģina pavēstīt par savām vajadzībām
- Vecākiem pašiem jābūt mierīgiem un tikai tad jāiet pie bērna gultiņas
- Runājiet ar mazuli, uzvedaties mierīgi
- Paņemiet bērnu uz rokām un piespiediet sev klāt
- Ja bērns ir izsalcis, pabarojiet viņu



5 darbības, kas var palīdzēt:

1. **Autiņu nomaiņa;**
2. **Pozas nomaiņa (bērns jums ir rokās);**
3. **Kušināšana, runāšana;**
4. **Šūpošana;**
5. **Barošana**

Zīdaiņa pārmaiņu posmi



- 4,5-5,5 nedēļas



- 5,5-.... nedēļas



- 7,5-9,5 nedēļas



- 9,5-11,5 nedēļas



- 11,5-12,5 nedēļas



- 12,5.....nedēļas



4 mēneši

- Pieskarieties ar grabulīti pie bērna kreisās rociņas, tad pie labās, tad attāliniet to par 30 cm un atkal pietuviniet, lai viņš var to satvert.
- Paslēpes ar autiņu «**Ku kū**»
- Uzvelciet bērnam uz kājas krāsainu zeķi, sākumā viņš uz to tikai skatīsies, tad satvers to, kas viņam būs liela uzvara.
- Papīra maisiņš

4 mēneši

- Nolieciet bērnu uz vēdera, paliekot zem rociņām dvielīti, tas labi attīstīs bērna muskulatūru.
- 🎵 Dziedot dziesmiņu, izvingriniet rociņas un kājiņas:
 - *Plaukstiņpolka*
 - *Ai kā dejot patīk man*



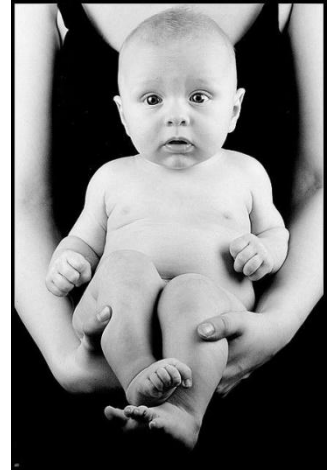
5 mēneši

- Nolaidiet visas piekārtās rotaļlietas. Bērnam vairs nav interesanti uz tām skatīties, jo viņš nevar aizsniegt tās un satvert.
- Kad jūs ņemat bērnu rokās, izstiepiet viņam pretī savas rokas, pēc kāda laika viņš iemācīsies stiept rokas jums pretī.





5 mēneši



- Droša vide!
- Bērns spoguļa priekšā
- Bērns sāk saprast, ka noteiktas darbības ko viņš veic, rada sekas:
- Spēles ar grabuļiem
- ♪Bērnā patīk klausīties dzejoliņus un dziesmiņas sēžot vecākiem ceļos, it īpaši patīk dziesmas ar „pārsteigumiem”.

5 mēneši

- Metat bumbu augšā un lejā, lai bērns seko jūsu kustībām.
- Vannojot bērnu, sauciet viņam ķermeņa un sejas daļas, kurām jūs pieskaraties



6 mēneši

- **Droša vide!**
- Rotaļlietas zemās kastēs vai grozos, lai bērns var pats tās izņemt.
- Uzaiciniet ciemiņus- labi, ja ir kāds mazulis, kas var paspēlēties kopā ar jūsu bērnu

Jaunatklājumi

- Dažādas krūzes
- Plastmasas pudelītes
- Mammas un tēta bildes
- Rotaļlieta katrā rokā un piedāvājums paņemt trešo





6 mēneši

- Paslēpjiet bērnam mīļu rotaļlietu zem segas, lai tā paliek daļēji redzama. Ar laiku bērns iemācīsies tai noraut segu.
- Spēlējiet uz galda virsmas ar mantiņu un tad to nometiet zemē, atkārtojiet to vairākas reizes. Pēc laika bērns gaidīs, kad manta nokritīs zemē un jau skatīsies uz grīdu.
- Pamājiet bērnam „atā”, katru reizi, kad izejat uz neilgu laiku ārā no telpas. Tas sagatavos bērnu jūsu ilgstošākai prombūtnei.

Paldies par uzmanību!