



Lektoři musí umět děti zaujmout

KRISTÝNA PŘIBYLOVÁ,
majitelka dětských tělocvičen Monkey's Gym

Poradila byste, čím vším se řídit při výběru kurzu?

Správný kurz respektuje vývojové fáze dítěte, probíhá tempem, které je dítěti příjemné, zahrnuje různorodé aktivity a hlavně je pro miminko i maminku zábavou. Doporučuji řídit se jednoduchým pravidlem: Ověřte si, že lektor je vám schopen odpovědět na základní dotazy týkající se pohybového vývoje vašeho potomka. Pokud centrum spolupracuje s fyzioterapeutem, pak máte téměř jistotu, že bude vše v pořádku. V každém případě hledejte aktivity u odborníků s certifikátem, ověřte si jejich zkušenosti. Ideální je, pokud se na cvičení s dětmi skutečně specializují, a není to jen jedna z mnoha aktivit, které provozují.

Dá se podle něčeho poznat dobře a špatně vedený kurz?

Metodika lekcí by měla být předem stanovená odborníkem a měla by mít správnou strukturu. Ta by se v určitých bodech měla opakovat. Lektor či lektorka musí metodiku ovládat, musí umět provést hodinu tak, aby děti zaujala, a současně být empatický a vnímavý k rozdílným dovednostem i povahám dětí. Momentů, které u kojenců a batolat vyvolají pláč, je tolik, že dle nich nelze posuzovat kvalitu vedené hodiny. Důležité však je, jak lektor na pláč reaguje, zda je vám schopen poradit, navrhnout jinou aktivitu či umožnit na chvíli lekci opustit a pak se ke cvičení přidat, až se miminko zase bude cítit komfortně.

JAK VYBRAT KURZ pro miminko

Dnes už nemusíte znučeně vysedávat s miminkem doma nebo na hřišti. Využijte některý z kurzů ve svém okolí. Podle čeho vybírat, abyste zvolila pro vašeho drobečka ten nejlepší?

PŘIPRAVILA: VERONIKA VLACHOVÁ

Pokud vaše dítě v době vývoje nebude navštěvovat žádný kurz, rozhodně to neznamená, že bude méně chytré, hbité nebo šikovné než to, které jako tříměsíční mrně plavalo nebo cvičilo na zíněnce. Absolvování kurzu dá ale vašemu dítěti spoustu dobrých předpokladů, jak být pak mezi ostatními vrstevníky spokojenější. Dokonce se má za to, že pak bude nadšenějším týmovým hráčem. Díky pohybovým kurzům v nízkém věku ve vaší ratolesti probudíte také pozitivnější vztah k pohybu. A jak podotýká Kateřina Bilková z dětského klubu Pohyb dětem, kurzy přinesou matkám i větší nadšení a podporu během mateřské dovolené: „Maminky si mohou na kurzu popovídat s ostatními rodiči stejně starých dětí.“

KDY ZAČÍT?

„Obecně lze říci, že čím dříve, tím lépe,“ říká zkušená metodička kojeneckého cvičení a fyzioterapeutka Iva Whitten. „Nicméně před ukončením třetího měsíce skupinová aktivita nebude mít smysl. Miminko se teprve adaptuje na okolní prostředí, je snadno unavitelné a rozvoj

pohybových dovedností ve větší míře teprve propukne,“ dodává Iva Whitten. Kristýna Příbylová, majitelka dětských tělocvičen Monkey's Gym, dokonce doporučuje první pohybové kurzy začít až kolem půl roku: „Je zcela dostačující začít v organizovaných kurzech s miminkem cvičit od chvíle, kdy se samo plazí a začíná lézt.“ Pokud se ovšem cítíte po porodu dostatečně fit a vašemu miminku ještě není ani čtvrt roku, můžete začít navštěvovat alespoň pravidelná setkávání s ostatními maminkami ve svém okolí, mezi který-

mi si najdete nové kamarádky ve stejné situaci. Nebo se můžete sama přihlásit na cvičební kurz po porodu, na který s sebou vezmete i miminko. Na druhou stranu se svět nezboří, pokud s miminkem začnete navštěvovat pohybový kurz v jakémkoli věku. „Vždy to bude mít pozitivní význam,“ potvrzuje Iva Whitten.

Co cvičení napraví

Pokud má vaše miminko odchylku v pohybovém vývoji, je dobré ji včas odhalit. Při tom vám pomůže šikovný fyzioterapeut. Jestliže při porodu, při nevhodném chování miminka, či dokonce manipulaci s miminkem vznikla špatná svalová souhra, může se to projevit právě ve špatném pohybovém vzorci. A ten se dá nejlépe a nejrychleji napravit v kojeneckém věku pravidelným cvičením. Pokud se malé odchylky nechají být nebo zůstanou nepovšimnuty, mohou se s věkem prohlubovat třeba v podobě skoliózy a nejrůznějších vad v držení těla již v předškolním věku.

NEJLEPŠÍ KURZ V HLEDÁČKU

Současná nabídka kojeneckých kurzů je tak široká, že se v ní ztratíte ještě rychleji než v zrcadlovém labyrintu. Podle čeho se řídit v první řadě? „Pokud hledáte odborné rady ohledně psychomotorického vývoje, který byste rádi podpořili, jednoznačně hledejte kurz u organizace, která má kvalitně zpracovanou metodiku,“ upozorňuje Kateřina Bilková, jednatelka pohybových kurzů Pohyb dětem. Neméně důležitým faktorem při výběru je dobře školený lektor. „Zkušený instruktor může předat rodičům správné informace o tom, jak s dětmi během dne manipulovat, jaké aktivity s dětmi dělat nejen během cvičení, ale i doma, a zároveň může sledovat, jestli se děti z hlediska psychomotoriky správně vyvíjejí, a případně rodiče včas upozorní na odchylky ve vývoji. Dobrý lektor je i ve skupince rodičů a dětí schopný reagovat na individuální potřeby všech,“ radí fyzioterapeutka Iva Whitten.

VÝZNAMNÁ ROLE RODIČE

Malé miminko se na kurz připravit nijak nedá, ale velice hbitě reaguje na pocity a chování rodiče, který ho na kurz doprovází. Proto je váš osobní pocit z prostředí jedním z důležitých faktorů při výběru. „Pro malé miminko je právě rodič jistota, kterou má. Cítí-li se rodič dobře a bezpečně, bude se tak cítit i miminko,“ říká fyzioterapeutka Iva Whitten. A když je vaše miminko neklidné nebo zapláče? Není to žádný problém. Kdykoli během cvičení miminko pochovejte, pomazlete a utěšte ho. Ano, možná budete bojovat s pocitem, že rušíte ostatní, nebo vám tak uteče velká část z hodiny, ale prioritní je si to vzájemně a bez stresu užít.

KURZY PODLE VĚKU

Pohybové kurzy s určitou metodikou jsou zvlášť v prvním roce života dítěte jasně ohraničené věkem. Každý měsíc je totiž v tomto věku velice znát. Proto je důležité, aby v jedné skupince byly děti s co nejmenším věkovým rozdílem. Pro děťátka zhruba do jednoho roku budou mít pravděpodobně největší smysl pohybové kurzy, které je budou nejvíce bavit a také je dostatečně unaví. Bude jen na vás, ▶

1/3 výška

66 x 275 mm
SPAD

55 x 236 mm
ZRCADLO



8 VĚCÍ, podle kterých byste měla kurz vybírat:

1 | KVALITNÍ METODIKA

A PROFESIONALITA. Kurz by měl mít jasný koncept a zohledňovat své lekce podle vývojových fází miminka.

2 | PROFESIONALITA A ZKUŠENOST LEKTORŮ.

Nebojte se ověřit si jejich specializaci a zkušenosti. Základem je, že vám budou sympatičtí a budou ochotní vyjít vám vždy vstříc.

3 | JAK JE TO DALEKO?

Dlouhé dojíždění na kurz přes celé město dokáže pěkně pokazit náladu vám i miminku. Vybírejte v takové lokalitě, která je lehce dosažitelná, nebo alespoň tak, aby vám cesta neznepříjemnila zbytek kurzu.

4 | KDY SE KONÁ.

Časové plánování je důležité. Aby bylo miminko příjemně naladěné, najedené a po kurzu mohlo v klidu vyčerpaním usnout. Ideální je dopoledne.

5 | PŘÍJEMNÉ PROSTŘEDÍ.

Dejte na svůj pocit. Jak se v místnosti cítíte? Líbí se vám prostředí i hračky a pomůcky, které se při kurzu používají? Je součástí objektu třeba i kavárna či dětský koutek, ve kterém můžete strávit pár chvil před kurzem nebo po něm? A co hygienické zázemí?

6 | PODLE REFERENCÍ.

Promluvte si s maminkami, které vámi vyhlédnou té kurzy již absolvovaly, nebo popátrejte na internetu, kde se zveřejňují také recenze k jednotlivým firmám.

7 | PODMÍNKY ÚČASTI.

Důkladně si přečtěte podmínky kurzu. Zejména možnost storna, rezervace, náhrady při nemoci či možnosti změnit čas kurzu.

8 | NADSTANDARD.

Máte-li v úmyslu zachytit své miminko při akci na fotografiích, zjistěte si, zda firma zajišťuje možnost fotografa, nebo alespoň akceptuje přítomnost třeba dalšího člověka, který by vyfotografoval jen vás a vaši ratolest.



Denní načasování

Váš potomek by neměl být při cvičení hned po jídle a ani příliš unavený. Ideální doba je asi 30 minut po nakojení, případně chvíli po probuzení. V průběhu prvního roku se ale samozřejmě vhodný čas cvičení může měnit dle režimu dítěte, proto hledejte takové cvičení, kde vám nabídnou více časových alternativ a umožní i v průběhu kurzu přejít do jiné lekce.

zda zvolíte „suchozemské“ pohybové lekce, nebo plavání, které dítě otuží a seznámí s vodou.

NEJEN O POHYBU

Přestože během markantního vývoje dítěte jsou nejčastěji vyhledávané asi právě pohybové kurzy, možná budete lačnit spíše po odlišných typech zábavy. V nabídce jsou třeba i kurzy cizího jazyka nebo znakování, které se doporučují pro kojence i předškoláky. „Učení dalšího jazyka v raném dětství je u nás opředeno mnoha mýty,“ říká Michaela Tilton, zakladatelka konceptu GoKids. „Nejlepším a zcela přirozeným učitelem jazyků vždy byla a je

POHYBOVÁ AKTIVITA BY MĚLA DÍTĚ BAVIT, ALE TAKÉ HO UNAVIT.

maminka. Děláme to úplně přirozeně a jde nám to – důkazem jsou naše děti, které jsme naučily mluvit. Dokážeme to i v angličtině, a to dokonce též v případě, že angličtinu nemáme dokonale. Pro dítě bude mnohem snadnější dopilovat výslovnost a gramatiku než začínat od začátku v době, když už to není tak snadné,“ dodává Michaela Tilton. Její další kurzy – znakování BabySigns, které pomáhají rodičům komunikovat s dítětem ještě předtím, než se naučí dobře mluvit – se nabízejí i v on-line formě, tedy v pohodlí doma před počítačem. „Připravujeme i další kurz pro rodiče, jenž je určen těm, kteří chtějí dítě učit od raného věku angličtinu.“ Vybírat ale můžete i mezi kurzy dětských masáží, které se vám budou hodit zejména při uspávání drobečka nebo v rámci uklidnění po náročném programu. Takové kurzy najdete například v pražské pobočce Studio pro ženy nebo v knize Baby motýlí masáže od Markéty Křížkové. A určitě si přečtěte i rady v boxech, jak vybrat ten „nej“ kurz. ■