

ALPHA NURSING® podle Mony Lisy Boyesen

PSY 227 Praktikum raného vývoje
Podzim 2012
Eva Pavlíková

1

Mona Lisa Boyesen

- nar. 1945 v Norsku
- dcera zakladatelky biodynamické psychoterapie Gerdy Boyesen a spolutvůrkyně tohoto směru psychoterapie zaměřené na tělo,
- zakladatelka Evropské školy biodynamické psychoterapie E.S.B.P.E. v Lübecku.
- Více než 30 let je výcvikovou trenérkou biodynamické psychoterapie; psychoterapeutka a supervizorka.
- Na základě svých klinických zkušeností vyvinula metodu prevence raných poruch vývoje zvanou Alfa nursing®
- je spolutvůrkyní terapeutického přístupu zvaného biorelease.
- V současnosti žije v Dánsku a vede semináře a výcviky po celé Evropě.

2

Mona Lisa Boyesen



Mona Lisa Boyesen
(*1945)



Ebba Boyesen
(*1944)



Gerda Boyesen
(1922 – 2005)

3

Sací reflex

- Během krmení se odehrávají důležité fyziologické a duševní procesy.
- Sací reflex novorozence nesouvisí jenom s příjmem potravy. Chvění (kmity) jazyka během sání přispívají ke stimulaci významných nervových center v mozku, které mají zase přímý vliv na zrání dýchání.
- (Plíce novorozence ještě nejsou do 6 měsíců po narození plně rozvinuté – syndrom náhlého úmrtí dítěte.)

4

Zásadní význam sání

- Sání umožňuje dítěti jistější přechod z ochraňujícího matčina dělohy do vnějšího světa.
- sání = nejen krmení, ale i zdroj blaha
- dlouhé, nerušené sání a chování, kdykoliv a jak dlouho dítě potřebuje
- není příliš důležité, zda dítě saje z prsu či z láhve

5

Po narození...

- První měsíce života se dítě velice často pohybuje mezi ospalostí a spánkem .
- Jestliže při krmení může dítě sát až do pocitu své spokojenosti, dosahuje zřetelného uvolnění - stavu podobného **relaxaci** a **meditaci**.
- V tomto stavu převažují mozkové vlny alfa, delta a théta – důležité pro rozvoj základních neurofyzilogických funkcí.

6

Mozkové vlny

- **Beta vlny (13 - 30 Hz)**
bdělý stav vědomí - logicko-analytické myšlení, Pozornost je vedena vně a směřuje k problémům spojeným s okolím. Při vyšších frekvencích nastávají stresové stavy nebo stavy napětí, které se projevují neklidem, stresem, zlostí nebo strachem.
- **Alfa vlny (8 - 13 Hz)**
uvolněný a současně bdělý stav - klid a mír bez pocitu ospalosti nebo únavy . Zde vznikají představy, kreativní řešení problémů a idejí. Mozek pracuje harmonicky a bez vysokých ztrát energie.
- **Theta vlny (4 - 8 Hz)**
stav hlubokého uvolnění, meditace, určité fáze spánku. V bdělém stavu vědomí lze nacházet neobvyklá řešení problémů, mohou nastat hluboké náhledy, vize a rozvoj intuice.
- **Delta vlny (0 - 4 Hz)**
hluboký spánek, stav hlubokého uvolnění – dochází k procesům tělesné a psychické regenerace.

7

Spánek novorozence a kojence

- Další podstatný faktor, který je podporován nerušeným sáním je **REM fáze spánku** (Rapid Eye Movement) – v této fázi má člověk sny
- U dospělého: 20% spánku REM spánku
- U novorozence/kojence: 50%
- REM fáze spánku je důležitá pro intenzivní stimulaci centrálního nervového systému a rozhodující pro růst mozku a duševní vývoj dítěte.

8

Praktické tipy:

- U kojení či krmení je důležitá **pohoda a klid**: pohodlná poloha, dobré čtení, nápoj...
- Při krmení z láhve používejte dudlík s dírkami, které dovolují pomalé přijímání potravy a jsou uzpůsobeny tak, aby dítěti během pití umožnily vlastní regulaci (jestliže je láhev držena dolů, nemělo by mléko samo od sebe vytékat).
- Jestliže už dítě vypilo láhev, nebo ho musíte odstavit od prsu dříve, než je naplněna potřeba sání, použijte **dudlík**; tak může dítě dokončit tzv. orální cyklus a pomalu se ubrat ke spánku.

9

Praktické tipy:

- Když stravný cyklus umožňuje dítěti pomalé pití, nemusí být krmení přerušováno kvůli odříhnutí; jestliže dítě jemně opřete o sebe, může si to regulovat samo. Při pomalém pití také spolýká jen málo vzduchu.
- Pokud to kojenci příliš nevedí, měla byste mu vyměnit plenku lépe před krmením, než po něm, aby mohlo během kojení v klidu usnout.
- Držte a noste své dítě během prvních dvou měsíců co možná nejčastěji v horizontální poloze; léčivá REM fáze spánku nastává, jen když jsou **velké šijové svaly úplně uvolněné**, vzpřímená poloha způsobuje šiji příliš napětí, dokonce i když je dítě dobře podpíráno. Totéž platí pro šátky na nošení. (Intenzivní tělesný kontakt je důležitý; ale zvláště, když rychle jedete po tvrdé zemi, je to pro dítě vzhledem ke krátkým prudkým otřesům spíše nevýhodou).

10

Praktické tipy:

- Kočárek na přepravu dítěte by měl být přednostně takový, kdy z něj dítě vidí na rodiče. Koncentrace pozornosti na „svého člověka“ jej chrání před nadměrnou podnětů okolního světa.



11

Developmental care pro nedonošené děti v inkubátorech



12

Prevence raných poruch vývoje

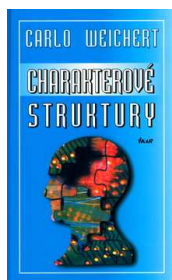
- Alfa nursing® - prevence raných poruch vývoje:
- Pokud se s kojencem nezachází v souladu s jeho instinktivními potřebami a on tím přichází o schopnost odbourávat vyskytující se stres, projeví se to během jeho vývoje a později v dospělosti narušením jeho osobnostních vzorců.
- Mezi ta narušení, která mají svůj základ v kojeneckém období, patří:
 - schizoidní struktura charakteru
 - orální struktura charakteru (orální deprivace, orální kompenzace, orální agrese)

13

(Obranné) charakterové struktury

- Koncepty, s nimiž pracují následovníci reichiánské odnože psychoanalýzy
- Obvyklé v různých směrech „na tělo orientované psychoterapie“ (bodypsychoterapie, bioenergetika, biodynamická psychoterapie, biorelaxace...)

14



15

☺ Anti ALPHA NURSING® ☺

- www.uspavac.cz
- <http://www.youtube.com/watch?v=bAe1kLNuhjE>
- **Výhrada:** tišením neklidu dítěte ještě větším neklidem se jeho mozek nenaučí skutečně relaxovat.
- Podobné přístupy jsou však doporučovány poměrně často (např. H. Karp – Nejšťastnější miminko v okolí)

16