

Terapia psychomotoryczna

Terapia psychomotoryczna według Procus i Block jest stosowana u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, które wykazują łagodne objawy neuropsychologiczne określane, jako minimalna dysfunkcja mózgu lub jako dysharmonia rozwojowa. Objawy obejmują głównie funkcję ruchową, mowę, orientację w schemacie ciała (somatognozję) i emocje. Celem i efektem terapii psychomotorycznej jest budowa lub aktywizacja sieci neuronalnych, które odpowiadają za mózgowy procesy integracyjne.

Terapia psychomotoryczna przeznaczona jest dla dzieci mających:

- ✚ trudności w wykonywaniu czynności ruchowych – niezgrabność, słabą koordynację ruchową, problemy z utrzymaniem prawidłowej równowagi, męczliwość,
- ✚ opóźniony rozwój mowy i trudności w porozumiewaniu się,
- ✚ problemy z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej, trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji z otoczeniem, brak wiary w siebie, niską samooceną,
- ✚ trudności w uczeniu się i problemy szkolne - niska sprawność grafomotoryczna, mylenie kształtów i kolorów, trudności w opanowaniu pisania, czytania i liczenia - dzieci z ryzyka dysleksji,
- ✚ wyraźne opóźnienie znajomości schematu własnego ciała (somatognozji), nieprawidłowe nazywanie i wskazywanie części ciała lub nieumiejętność ich nazywania,
- ✚ brak orientacji w przestrzeni i czasie - nieumiejętne stosowanie wyrażen przyimkowych, mylenie określeń czasu, nieznanostka kalendarza i zegara,
- ✚ zaburzenia lateralizacji - brak dominacji jednej strony ciała, szczególnie tej samej ręki i oka,
- ✚ nadpobudliwość ruchową, trudności z koncentracją uwagi, nadwrażliwość emocjonalną.

Terapia psychomotoryczna odbywa się w grupie, aby dać dziecku możliwość porównywania się z rówieśnikami, naśladownictwa, współdziałania, stymulowania do wysiłku. Wszystkie ćwiczenia są zintegrowane, łączą doznania ruchowe, czuciowe, słuchowe, wzrokowe i emocjonalne. Całe ciało dziecka uczestniczy w procesie terapeutycznym, a wszystkie wykonywane czynności są nazywane. Ćwiczeniom towarzyszą piosenki, wierszyki, rymowanki lub komunikaty słowne. Podczas zajęć dzieci wykonują stały układ ćwiczeń w celu wykształcenia umiejętności planowania i organizacji czynności.

Główne cele programu terapeutycznego:

- ✚ stymulowanie i usprawnianie rozwoju funkcji ruchowych,
- ✚ poprawa świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej,
- ✚ rozwijanie mowy i myślenia,
- ✚ rozwijanie percepcji wzrokowej i słuchowej,
- ✚ rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ✚ kształtowanie poczucia własnej wartości, pewności siebie,
- ✚ kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi.

Zajęcia psychomotoryczne na terenie Poradni

Zajęcia przeprowadzane są 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny, zawsze o stałej porze, w stałe dni, bez obecności rodziców. Terapia odbywa się w grupach od 4 do 6 dzieci. Zajęcia są prowadzone jednocześnie przez dwóch terapeutów, w sali przystosowanej do ćwiczeń gimnastycznych. Jeden cykl terapii obejmuje 30-35 sesji.

Na zajęcia w Poradni przyjmowane są dzieci z badaniem i diagnozą psychomotoryczną wykonaną przez lekarza.

Schemat zajęć

Przywitanie – zajęcia rozpoczynają się przywitaniem, oczekujemy od dziecka przyjęcia postawy wyprostowanej, podania prawej ręki, spojrzenia w oczy i powiedzenia "dzień dobry". Z neurologicznego punktu widzenia wymaga to zintegrowanej aktywności kilku obszarów mózgowych: wzroku, mowy, ruchu dłoni.

Przebieranie się i składanie ubrania - dziecko ćwiczy prakcję, schemat ciała, organizację czynności w czasie, samodzielność i samoobsługę.

Toaleta - uczy regulacji i dostosowywania rytmu potrzeb fizjologicznych do rytmu innych zadań i pracy.

Masaż - dostarcza dziecku bodźców dotykowych, czuciowych, pomaga kształtować somatognozję, odblokowuje emocje, uspakaja. Ma znaczenie w kształtowaniu relacji terapeuta – dziecko.

Ćwiczenia indukcyjne - ćwiczenia ruchowe w tym samym czasie dla całej grupy. Polegają na wyzwoleniu przez terapeutę ruchów zamierzonych, kontrolowaniu ich oraz podaniu sygnału do zahamowania. Ćwiczenia indukcyjne odbywają się w zróżnicowanym tempie i rytmie,

każde jest poprzedzone zapowiedzią słowną, połączone są ze śpiewem i mową. W ten sposób dzieci przygotowują całe ciało (mięśnie, stawy) do ćwiczeń motoryki dużej.

Ćwiczenia schematu ciała - Ćwiczenia te zawsze są sprzężone z równoczesną stymulacją czuciową, ruchową, wzrokową i werbalną. Dziecko poznaje swoje ciało i tworzy jego obraz w ruchu, przestrzeni i czasie.

Ćwiczenia dużej motoryki - są stałą sekwencją 10 ćwiczeń. Dzieci z młodszej grupy, uczą się i wykonują tylko pierwsze 5, dzieci starsze wszystkie. Każdemu z ćwiczeń odpowiada obrazek, numer i nazwa oraz palec dłoni. Ćwiczenia są zintegrowaną czynnością w zakresie ruchu i przestrzeni, wykonywane w różnych kierunkach i według różnych rytmów. Ćwiczeniom ruchowym towarzyszy bardzo intensywna praca umysłowa. Dziecko musi zrozumieć polecenie, przypomnieć sobie kolejność, zaplanować ruch.

Aplikacje – zabawy indywidualne i gry zespołowe rozwijające percepcję wzrokową, koncentrację uwagi, koordynację wzrokowo-ruchową, sprawność manualną. Zadania te są związane z rysowaniem, układaniem, usprawnianiem grafomotorycznym, planowaniem przestrzeni na kartce, ćwiczeniami percepcji wzrokowej i słuchowej. Aplikacje wykonywane są na podłodze w pozycji na brzuchu.

Ubieranie się – odbywa się według podobnych zasad jak w przypadku przebierania.

Pożegnanie - analogicznie jak przy powitaniu.

Opracowanie na podstawie materiałów szkoleniowych: mgr Luiza Kulesza