

AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEK LÉTELEME A MOZGÁS

Az óvodáskorú gyermek egyik életkori sajátossága a nagyfokú mozgásigény. Ez kihat az élet minden területére. Amennyiben ez az igény nem elégül ki kellőképpen, általános nyugtalanság, ingerlékenység, dekoncentráltóság, esetenként agresszió léphet fel.

A gátló hatás más oldalon is megjelenhet. A mozgáskoordináció lelassulhat, a mozgások szögletessé válhatnak, az állóképesség csökkenhet. A mozgás híján a gyermeket megfosztják a tapasztalatszerzéstől, új élményektől, az ismeretek gyakorlati alkalmazásától, így az értelmi fejlődés is lelassulhat.

A mozgás életelem, mint a víz és a levegő. Ezt elvenni a gyermektől több mint hiba. A mozgás ugyanúgy jellemzi a személyiség fejlettségét, mint bármelyik más tevékenység.

A mozgás megfigyelésénél és értékelésénél mindig figyelembe kell vennünk, hogy bármilyen mozgásos tevékenység lezajlásánál fontos szerepet játszanak az értelmi, érzelmi, szociális tényezők.

De miért is ugrabugrálnak a gyermekek?

Az embrió legelső érzékszerveként az egyensúlyrendszer indul fejlődésnek. Ez létfontosságú a tartás, a mozgás, a térérzékelés, az időérzék, a helyváltoztatás, a mélységérzet és az önérzékelés szempontjából.

Az egyensúly nagyon fontos a szervezet működéséhez. Ez az első rendszer, ami a magzati kor 16. hetében már teljesen kifejlett és működőképes. Már a magzati életben biztosítja a magzat számára az anyaméhben az irányérzékelést és a tájékozódást.

A fogamzás pillanatától kezdve az egyensúlyi rendszer ingerlése elválaszthatatlanul összefonódik az embrió növekedésével. A baba az anyaméh védett körülményei között a mama minden mozdulatát érzékeli. Az újszülött a születés pillanatában találkozik először a nehézségi erővel, és az egyensúlyi rendszere révén sikerül hozzá alkalmazkodnia.

Az újszülött számára az érzékelés és a helyzetváltoztatás összeolvad. A baba még nincs annak tudatában, hogy a hang, a mozgás, a látás, a tapintás mind különböző dolgok. Ő még mindent egy nagy átfogó benyomásnak tapasztal meg.

Az egyensúlyérzékelés érzékszerve a belső fülben helyezkedik el és a feladata az, hogy a fej és a környezet bármely mozgását érzékelje és korrigálja.

A csecsemő a mozgást karja és lába állandó mozgatásával kezdi. Fáradhatatlanul gyakorolja az izmok összehúzódását és kinyújtását, miközben a szem-kéz koordinációt is egyre jobban fejleszti. Amikor a nyolc hónapos baba látszólag céltalanul össze-vissza gurul a földön, akkor az egyensúlyérzékét fejleszti, és készíti fel a felülésre, felállásra és a végcélra a járásra.

A fekvés, a rugdalózás, átfordulás és felülés, hason csúszás és a négykézláb mászás, járás, szaladás, ugrabugrálás szökdecselés, forgás, pörgés, himbálózás és mind ilyen mozgásformák, melyek által az egyensúlyrendszer és a fejlettebb agyközpontok közötti kapcsolat egyre jobban kiépül. Ez a kiépülés kb. 7-8 éves kor körül történik meg, éppen ezért ezekre az előbb említett mozgásokra, az egyensúlyérzék ingerlésére nagy szükség van.

Amikor egy 3-6 éves korú gyermek az utcán ugrabugrál és forgolódik, akkor éppen az egyensúlyi rendszerét edzi. Azt gyakorolja, hogyan tudja majd egyensúlyérzékét a legmagasabb szinten uralni, ami nem más, mint mozdulatlanul maradni.

NEM MOZOGNI UGYANIS ANNYIT JELENT, HOGY A TEST ÖSSZES MŰKÖDÉSI RENDSZERÉNEK TÖKÉLETES HARMÓNIABAN KELL LENNIE AZ ÖSSZES IZOMMAL. URALKODNIA KELL A MOZGÁSÁN, TUDNIA KELL KONTROLLÁLNI AZT. EZ A FELNŐTT TESTTARTÁS ELŐFUTÁRA ÉS ALAPFELTÉTELE.

Amelyik gyermek nem tud nyugton maradni, az a gyermek ösztönösen tudja, hogy az egyensúlyi rendszerét tovább kell fejlesztenie. Csak az a gyermek tud bonyolultabb feladatokra összpontosítani, az iskolában a teljes órát végig ülni, aki már a mozgását már teljes mértékben tudja uralni ill. kordában tartani. Az a gyermek, amelyik nem tud a járdán anélkül végig menni, hogy a járda melletti kerítés peremére fel ne mászna ill. le ne ugorjon onnan újra és újra, az a gyermek próbálja ösztönösen megtanulni, hogyan uralhatná jobban az izomműködését, illetve hogyan fejleszthetné tovább mélységérzetét, térérzékelését.

A hiperaktivitás és a figyelemzavar egy alulfejlett egyensúlyi (vestibuláris) rendszerre utalhat. Bizonyítást nyert, hogyha egy hiperaktív gyermeknek megengedik, hogy először 30 másodpercig mindkét irányba forogjanak, utána nyugodtabbá válnak. Fontos számukra az egyensúlyi rendszerük ingerlése, az hogy az agyuk lendületbe jöjjön.

TEHÁT A GYERMEKEK ELSŐ SZÓKINCSE FŐLEG MOZGÁSOKBÓL TEVŐDIK ÖSSZE, ÉS ELSŐ ANYANYELVE A TESTBESZÉD, CSAK AKKOR TUDJA A MOZGÁSÁT KOORDINÁLNI, MAGASABB SZINTRE EMELNI, HA MOZGÁSTERE BŐVÜL, ÉS MI FELNŐTTEK ENGEDJÜK EZT.

LÁTÓ ÉS HALLÓ, TAPINTÁSI RENDSZERÜNK IS AZ EGYENSÚLYI RENDSZEREN KERESZTÜL ÉRI EL AZ AGYAT. HA TEHÁT A GYERMEK ELSŐ ANYANYELVE A MOZGÁS, AKKOR AZ ÉRZÉKELÉS A MÁSODIK. A GYERMEK CSAK AKKOR KÉPES A MAGASABB SZINTŰ NYELVI KÉPESSÉGEIT: MINT PÉLDÁUL BESZÉDET, OLVASÁST, ÍRÁST ZAVARTALANUL KIFEJLESZTENI, HA A MOZGÁS ÉS AZ ÉRZÉKELÉS TÖKÉLETESEN KIFEJLŐDÖTT ILL. INTEGRÁLÓDOTT.

Ayres szerint:

A gyermek a fejlődése során sokat tapasztal, amelyeket felfog, tárol, tudatosít, összekapcsol, értelmez. Ezeket az érzéketeket mozgással együtt tudja csak kiteljesíteni. Ha a rendszer nem jól működik pl.: idegrendszeri érési zavar vagy sérülés áll fenn, abban az esetben pszichés, szociális, motoros, kognitív területeken elmaradások lehetnek.

SZENZOMOTOROS INTEGRÁCIÓS TERÁPIÁK

A szenzomotoros integrációs terápia lényege:

Mozgással történő idegrendszeri fejlesztés, melynek célja, hogy megtanítsa a kisgyermeket az érzéketek hasznos szervezésére, és az ezekre adott hatékony mozgásos válasz kivitelezésére.

A percepciós tapasztalatok egyik leghatékonyabb szervezője a mozgás. A gyermekben leküzdhetetlen vágy él az iránt, hogy cselekedhessen. Benne rejlik a késztetés az érés, a normális szenzomotoros fejlődés iránt.

Az érettebb és az integráltabb mozgások nem taníthatók, megjelenésük nem erőltethető, legfeljebb előcsalogathatóak olyan ingerek felkínálásával, melyek a gyermek szükségleteire szabottak.

Regressziós terápiákról van szó ami egy alacsonyabb fejlődési fokra lép vissza, és így dolgozza fel az ontogenetikus fejlődésmenetet. Olyan helyzeteket kell teremtenünk, ahol többféle érzékelés valósul meg. Ez taktilis, vestibuláris, proprioceptív, akusztikus, vizuális ingerek adagolásával valósítjuk meg.

Fontos:

- a gyermekeket végig kell vezetni az ontogenetikus fejlődésmenet egyes szakaszain
- olyan érzékekkel kell találkozni, amelyeket nem volt módja még átélni
- ezeket mozgás közben élje át, tapasztalja meg , érzékelje

Bazsonyi Beáta
Konduktor, TSMT mozgásfejlesztő
Nyelv-és beszédfejlesztő pedagógus