



Informacione për prindërit – Psikomotorika

Të dashur prindër

Një zhvillim i suksesshëm i lëvizshmërisë është kusht paraprak për pjesëmarrjen aktive të fëmijës në përditshmërinë shkollore. Në vijim ne do t'ju informojmë se si terapia psikomotorike, i nxit fëmijët dhe të rinjtë që bien në sy me lëvizshmërinë e tyre në zhvillimin motorik, në fushat e motorikës së përgjithshme (lëvizjen e të gjithë trupit), motorikës së lëvizjeve precize të gishtërinjve (punë të imta me dorë) dhe motorikës grafike (aftësitë e të shkruarit) dhe i forcon ata në vetëbesimin dhe zhvillimin e tyre.

Çfarë është psikomotorika?

Terapia psikomotorike merret me rregullsitë dhe ndryshimet e zhvillimit të lëvizshmërisë dhe të sjelljes së lëvizjeve. Terapia psikomotorike ka për qëllim që fëmija sipas mundësive përkatëse të tij të mund ti zbatojë aftësitë e perceptimit, veprimit dhe kontaktimit. Fëmija duhet të mësojë të sillet me vështirësitë e tij. Terapistja ose terapisti i psikomotorikës i shpjegon gjërat që bien në sy dhe devijimet në zhvillimin e lëvizshmërisë dhe bën në rast nevojë edhe terapi individuale ose në grup. Këshillimi i prindërve dhe mësuesve është një pjesë e rëndësishme përbërëse e terapisë psikomotorike. Si masë preventive në mësimin shkollor, personat e specializuar mbi psikomotorikën sjellin njohuritë e tyre mbi zhvillimin e lëvizshmërisë dhe sjelljen e lëvizjeve.

Kujt i nevojitet psikomotorika?

Një masë psikomotorike mund të nevojitet, nëse një nxënëse ose një nxënës tregon shënja që bien në sy në zhvillimin e lëvizshmërisë dhe në sjelljen e marrëdhënieve. Shfaqjet e mundshme të këtyre lloj shenjave janë:

- vështirësitë koordinuese motorike p.sh. problemet e baraspeshës, ngathtësia
- rënia në sy tek rregullimi i gjendjes së tensionit të muskulaturës (Tonusi), p.sh. tendosjeve
- vështirësitë motorike në punët e imta p.sh. prerja, marrja me punët e vogla, gjatë sajimit, ndërtimit
- raste që bien në sy përta i përket orientimit vendor dhe kohor
- vështirësitë grafiko-motorike p.sh. mbajtja jo e rregullt e lapsit, shtypje të vogël ose të lartë të tij, rrjedha të pa automatizuara të lëvizjeve në shkrim, pa siguria në përmbledhjen e formës, vështirësia për të mësuar të shkruajë.
- nëse marrëdhënia e ndërsjellë e perceptimit, mendimit, ndjenjës dhe sjelljes nuk qëndron në baraspeshë, mund të shfaqen edhe dukshmëri psikomotorike në formën e:

- vështirësive në komunikim
- çrregullimit në sjellje (shqetësim, agresivitet, sjellje impulsive ose e frenuar)
- çrregullimit deficitar i vëmendjes

Çfarë mund të bëj shkolla?

Nëse tek një nxënëse ose tek një nxënës vërehen shenja që bien në sy në lëvizshmërinë ose në zhvillimet socio-emocionale të tij, atëherë prindërit dhe mësuesi bëjnë kërkesë për një bisedë në shkollë, për një sqarim psikomotorik.

Si rrjedhojë e sqarimit dhe pëlqimit të prindërve, kryesia e shkollës mund të udhëzojë një terapi individuale ose në grup jashtë klasës ose një terapi integruese të fëmijës/të riut në një grup të klasës. Në rast nevojë mund të vihet në dispozicion edhe shërbimi psikologjik shkollor.

Në terapi përdoren forma të ndryshme lojërash, ushtrime lëvizshmërie dhe perceptimi si dhe muzika si mjete pune. Fëmija këtu mund ti balancojë deficitet, ti përmirësojë kompetencat motorike, të gjejë një mënyrë të përshtatshme në ballafaqim me vështirësitë dhe ta forcoj vetëbesimin. Në këtë rast punohet individualisht në modelet e sjelljes dhe lëvizshmërisë. Terapia psikomotorike orientohet sipas qëllimeve përkrahëse të bashkërenduara në bisedën shkollore, temave personale zhvilluese të fëmijës dhe resurseve të tij.

Terapistja psikomotorike ose terapisti zhvillon biseda konsultuese me prindërit dhe mësuesit si masë shoqëruese dhe ndjek mësimin, ku ajo ose ai mund ti vëzhgojë fëmijët ose të rinjtë.

Masat e marra verifikohen së paku një herë në vit në një bisedë në shkollë.

Për një përkrahje të hershme dhe preventim tek dukshmëritë psikomotorike, terapistja ose terapisti psikomotorik mundet të vihet përkohësisht në dispozicion në grupin e klasës (kryesisht në nivelin e kopshtit për fëmijë dhe atë të ulët), në projektet e klasave, në ndonjë orë mësimore ose për këshillim të mësuesve. Në rast nevojë, nxënëset dhe nxënësit që frekuentojnë një shkollë private kanë gjithashtu të drejtë për një terapi psikomotorike. Komisioni shkollor vendos për vendsqarimin, masat që duhen ndërmarrë dhe vendin e zbatimit.

Çfarë mund të bëjnë prindërit?

Prindërit mund të bëjnë shumë për zhvillimin e lëvizshmërisë së fëmijës:

- Inkurajoni fëmijën tuaj që të lëvizë mundësisht sa më shumë. Lëvizjet përkrahin përvojën në hapësirë, vetëdijen trupore dhe vetëbesimin, kapacitetin e koordinimeve dhe shqisën e ekuilibrit. Për më tepër stimulohet metabolizmi dhe forcohen kockat. Lëvizja e shumtë ndikon kundër mbipeshës, parandalon dëmtimet e drejtqëndrimit trupor dhe rrit gëzimin e jetesës.
- Bëhuni ju një shëmbëlltyrë dhe lëvizni me fëmijën tuaj.
- Tregojini fëmijës tuaj mundësi për të lëvizur, brenda dhe jashtë banesës. Shkoni me fëmijën tuaj në parkun e lojërave ose në pyll.

- Fëmijët lëvizin me shumë dëshirë edhe në ujë. Shkoni me ta në pishina të hapura apo të mbyllura.
- Jepni mundësi fëmijës për të krijuar me materiale të ndryshme dhe integrojeni atë në kryerjen e punëve ditore (p.sh. ta shtrojë tavolinën, të fshijë enët, të ndihmojë gjatë gatimit). Kjo përkrah shkathtësinë e duarve dhe lëvizjet e vogla motorike.
- Fëmijët gjatë lojës mësojnë rrjedha të reja të lëvizjeve. Nxisni lëvizjet në lojë me fëmijët tjerë. Kjo është gjithashtu një fushë e mirë praktikimi për edukimin shoqëror.
- Lëreni fëmijën tuaj të shkojë në këmbë ose me biçikletë në shkollë.
- Zgjidhni së bashku me fëmijën tuaj një klub sporti.
- Mirëmbani kontaktin me mësuesit e fëmijës dhe bisedoni me ta për pyetjet dhe problemet, në qoftë se ata kanë vënë re anomali të lëvizshmërisë.

Nëse nga këndvështrimi juaj paraqitet një nevojë veprimi ose u nevojitet mbështetje, atëherë kërkoni nga mësuesi i klasës një bisedë në shkollë.

Informacion / konsultim

Për pyetjet konkrete për zhvillimin dhe reagimet e lëvizshmërisë drejtohuni terapistes apo terapistit përgjegjës psikomotorik në komunën tuaj. Administrata e shkollës mund t'ju japë adresat e tyre.

Informacione të tjera mund të gjeni nën:

- www.vsa.zh.ch (→ Schulbetrieb und Unterricht → Sonderpädagogisches), informacione zyrtare të zyrës së shkollës fillore
- www.psychomotorik-therapie.ch