



Velilere Bilgi – Psikomotorik

Sevgili Veliler

Çocuğun günlük okul yaşamına etkin katılımı için hareket gelişim evresinin başarılı olması koşuldur. Aşağıda sizi, psikomotorik terapi yönteminin hareket bozukluğu olan çocuk ve gençlerin motorik gelişimlerinin kaba motorik (tüm vücudun hareketi), ince motorik (kısmî etkinlikler) ve grafo-motorik (yazım el yatkınlığı) alanlarında ne şekilde desteklediği ve onları kendilerine güven ve gelişim konularında nasıl güçlendirdiği hakkında bilgilendiriyoruz.

Psikomotorik nedir?

Psikomotorik terapi, hareket gelişimi ve hareket tarzında düzenlilik ve aksaklıklar konusu ile ilgilenir. Psikomotorik terapi, çocuğun algılama, hareket ve ilişki kurma yeterliliğini, kendi olanaklarına uyacak şekilde kullanmasını amaçlar. Çocuk kendi zorluklarıyla baş etmeyi öğrenmelidir.

Psikomotorik terapi uzmanı, hareket tarzındaki aksaklıkları ve ayrıcalıkları bulmaya çalışır ve gerektiğinde bireysel veya grup halinde terapi uygular. Velileri ve öğretmeni bilgilendirme de psikomotorik terapinin önemli bir parçasını oluşturur.

Psikomotorik terapi uzmanları önlem olarak derslerde hareket gelişimi ve hareket tarzı konularını da işlerler.

Psikomotorik kimler için?

Bir öğrencinin hareket gelişiminde ve ilişki kurma davranışlarında aksaklıklar görüldüğünde psikomotorik bir önlem alınması gerekebilir. Bu aksaklıklar şu şekilde kendini gösterirler:

- motorik koordinasyon zorlukları, örneğin: dengeyi koruma zorlukları, beceriksizlik
 - Kasların gerilmesini sağlamada görülen aksaklık (Tonus), örneğin: kas kasılmaları
 - ince motorik zorluklar, örneğin: bir şeyi keserken, eliş yaparken, bir yapı oluştururken
 - yer ve zamanı belirlemede göze çarpan aksaklıklar
 - grafo-motorik zorluklar, örneğin: kalemi doğru tutmama, gevşek veya sıkı tutma, otomatik olmayan yazım hareketleri, kalıpları kavramada güvensizlik, yazmayı öğrenme zorlukları
- Algılama, düşünme, duyma ve davranma arasındaki karşılıklı etkileşim eğer dengeli değilse, aşağıdaki psikomotorik aksaklıklar ortaya çıkabilir:
- kendini anlatma zorlukları
 - davranış bozuklukları (sabırsızlık, saldırganlık, tez canlı veya tutuk davranışlar)
 - dikkatini verme/toplama zorlukları

Okul ne yapabilir?

Bir öğrencinin hareket tarzında ya da sosyal-duygusal gelişiminde göze çarpan durumlar gözlemlendiğinde veliler ve öğretmen bir okul durum değerlendirme görüşmesinde psikomotorik bir inceleme yapılmasına karar verirler.

İnceleme sonucuna göre ve velilerin de onayı alındıktan sonra okul idaresi bir çocuk/genç için sınıf dışında bir bireysel terapi veya grup terapisi uygulanmasına ya da sınıf içinde öğretim görürken bir terapi uygulanmasına karar verebilir. Gerekli görüldüğünde okul psikolojik danışma servisi de devreye sokulabilir.

Terapide değişik oyun türleri, hareket ve algılama alıştırmaları ile müzik iş malzemesi olarak kullanılır. Bu sırada çocuk eksikliklerini tamamlar, motorik yeterliliğini artırır, zorlukları aşmada uygun yöntemler geliştirir ve özgüvenini kuvvetlendirir. Terapide davranış ve hareket tarzları üzerinde bireysel olarak çalışılır. Psikomotorik terapi okul durum değerlendirme görüşmesinde kararlaştırılan destekleme hedeflerine, çocuğun kişisel gelişim durumuna ve kendi kaynaklarına uygun şekilde yapılır. Psikomotorik terapist uyguladığı terapinin yanında veliler ve öğretmenle görüşmeler yapar ve çocuğu ya da genci gözlemleyebilmek için de derslere katılır.

Alınan önlemler en az yılda bir kez bir okul durum değerlendirme görüşmesinde gözden geçirilir.

Psikomotorik aksaklıkların erkenden önüne geçmek ve bunları zamanında görebilmek amacı ile psikomotorik terapist zaman zaman okulda (ağırlıklı olarak anaokulunda ve ilkokulun alt basamağında) sınıf projelerine, derslere katılabilir veya öğretmene danışmanlık yapabilir. Özel bir okula giden öğrenciler de gerektiğinde bu psikomotorik terapistten yararlanabilirler. İncelemenin nerede yapılacağına, önlemlerin neler olacağına ve kim tarafından yapılacağına okul idaresi (Schulpflege) karar verir.

Veliler ne yapabilir?

Çocuklarının hareket gelişimine veliler de büyük katkıda bulunabilirler:

- Çocuğunuzu yeterince hareket etmeye teşvik ediniz. Hareket onun hareket ettiği alan deneyimini, bedenini tanımasını, özgüvenini, eşgüdüm (koordinasyon) gücünü ve denge duygusunu geliştirir. Bunun yanında metabolizma isteklendirilir ve kemikler pekişir. Hareket şişmanlığı önler, duruş yanlışlarının önüne geçer ve yaşama sevincini artırır.
- Siz de çocuğunuza bir örnek olunuz ve onunla birlikte hareket alıştırmaları yapınız.
- Ev içinde ve dışında hareket olanaklarını çocuğunuza gösteriniz. Çocuğunuzla birlikte oyun alanlarına veya ormana gidiniz.
- Çocuklar su içinde oynamayı severler. Onunla kapalı veya açık yüzme havuzlarına gidiniz.
- Değişik araç ve gereçlerle oynaması için ona olanak sağlayınız ve günlük işlere (örneğin sofrayı hazırlama, bulaşık kurulumu, yemek pişirmeye yardım gibi) katılmasını teşvik ediniz. Bu onun ustalığını ve ince motorik hareket gücünü artıracaktır.

- Oyun sırasında çocuk hareketlerin akış sürecini keşfeder. Çocuğunuzun başka çocuklarla hareketli oyunlar yapmasına destek veriniz. Bu da sosyal eğitim için iyi bir alıştırtma ortamı sunar.
- Çocuğunuzun yürüyerek ya da bisikletle okula gitmesini sağlayınız.
- Çocuğunuzla birlikte bir spor kulübü bulunuz.
- Çocuğunuzun öğretmenleri ile ilişkinizi geliştiriniz ve hareket konusunda gözlemlediğiniz aksaklıklar olduğunda onlarla soru ve sorunları konuşunuz.

Sizce atılması gereken bir adım varsa ya da sizin desteklenmeniz gerekiyorsa, sınıf öğretmeninden bir okul durum değerlendirme görüşmesi isteyiniz.

Danışma ve Bilgilendirme

Hareket gelişimi ve tarzı konusunda somut sorularınız olduğunda doğrudan belediyenizdeki yetkili psikomotorik terapistle başvurunuz. Okul yönetimi size gerekli adres bilgisini verecektir.

İnternette ek bilgileri şu sayfalarda bulabilirsiniz:

- www.vsa.zh.ch (→ Schulbetrieb und Unterricht → Sonderpädagogisches), İlköğretim Müdürlüğünün resmi açıklamaları
- www.psychomotorik-therapie.ch