

Ψυχοκινητική παρέμβαση: θεωρητικό πλαίσιο και μεθοδολογικές αρχές

Αντώνης Καμπάς
Αναπλ. Καθηγητής

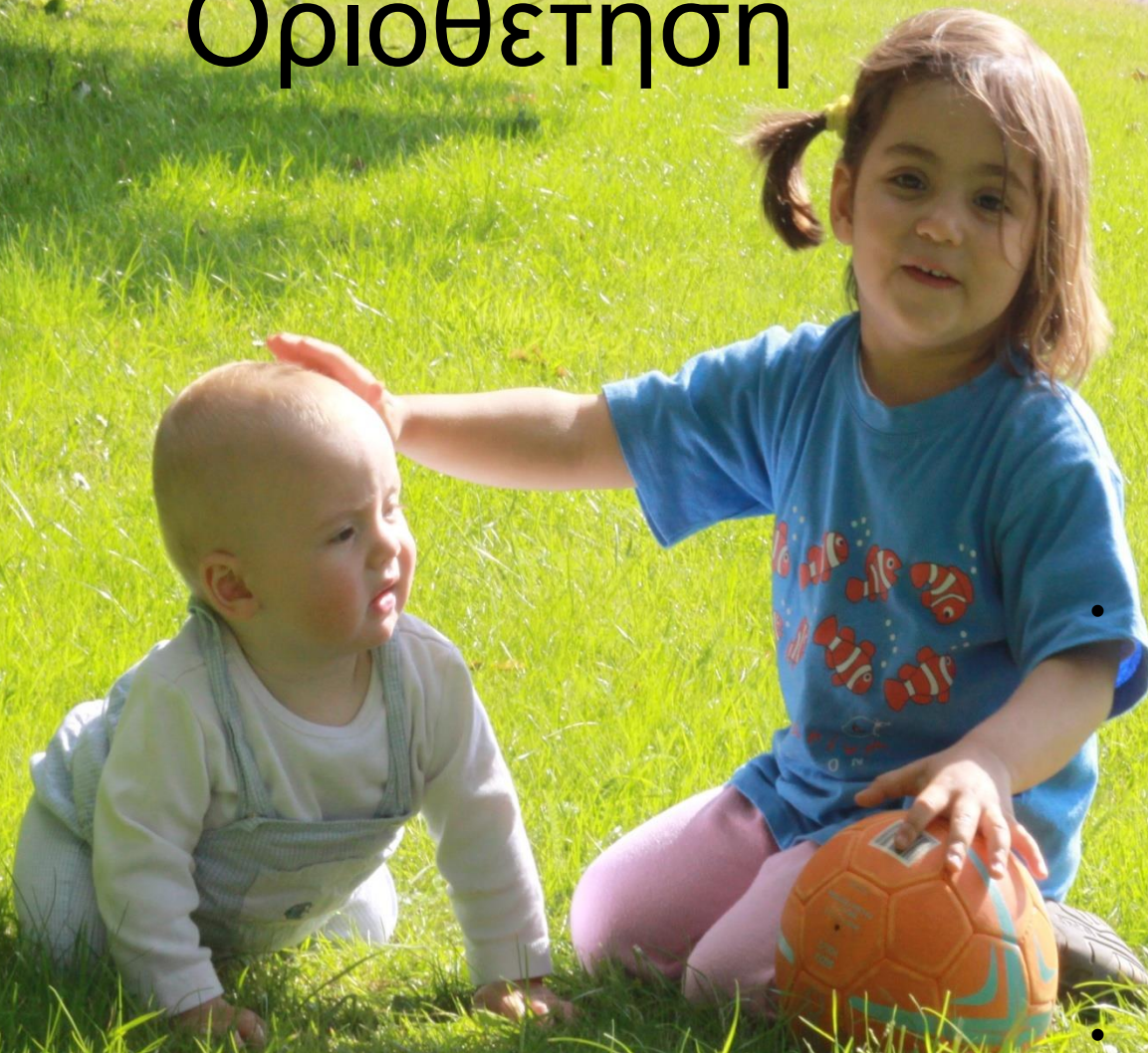
Περιεχόμενα

- Θεωρητικό πλαίσιο
- Εφαρμογή
- Οφέλη
- Σχετικές αναφορές

What is psychomotor therapy? (European Psychomotricity Forum)

- Psychomotor therapy is concerned with the regular and irregular development of motor competencies (movement, coordination, balance). It enables the child/young person to apply the skills they have in processing information, acting and developing friendships in a way that matches their capabilities. The child should learn to deal with the difficulties they face.
- The psychomotor therapist assesses difficulties in the development of motor competencies and where necessary, provides individual or group therapy. Providing advice to parents and teaching staff is an important part of a psychomotor therapist's job. As a preventive measure, the psychomotor therapist applies their knowledge of movement and sensory skills and how these develop to provide support in the classroom.

Οριοθέτηση



- «Με τη φυσική δραστηριότητα τα παιδιά εκφράζουν τη διάθεσή τους για ζωή. Ταυτόχρονα, όμως, η κίνηση συμβάλλει και στην ανάπτυξή τους. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν το περιβάλλον τους αποκτώντας μ' αυτό τον τρόπο εμπειρίες για τον εαυτό τους και για τους γύρω τους.
- Σε κάθε φυσική δραστηριότητα τα παιδιά συμμετέχουν με όλο τους το είναι: η αντίληψη και η εμπειρία, η σκέψη, οι αισθήσεις και οι ενέργειές τους όλα μαζί μια ενότητα.
- **Αυτό το σκεπτικό αποτελεί τη βάση της Ψυχοκινητικής.**



Περιεχόμενα της
Ψυχοκινητικής

Εμπειρίες
με υλικά

Αυτοαντίληψη/Εμπειρίες
με το σώμα

Κοινωνικές
εμπειρίες

Εμπειρίες με το σώμα

- Η αντίληψη του σώματος σχετίζεται με την εικόνα που έχουμε φτιάξει για το σώμα μας, δηλαδή για το μέγεθος, τα όρια, τις ευαισθησίες του σώματος. Τα παιδιά διαμορφώνουν αυτή την εικόνα για το σώμα τους, φτιάχνουν το 'σχήμα του σώματος'.

- Η κίνηση δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να αισθανθούν και να βιώσουν το σώμα τους. Ένας από τους σημαντικότερους στόχους της ψυχοκινητικής είναι το πέρασμα μέσα από τη «βίωση» του σώματος στην κατάκτηση της αντίληψης του σώματος και στη συνέχεια της συνειδητοποίησής του.



Εμπειρίες με υλικά

- Στην Ψυχοκινητική, δε χρησιμοποιούνται μόνο εξειδικευμένα όργανα, αλλά και τα γνωστά σε όλους παραδοσιακά όργανα ενόργανης γυμναστικής, όπως η δοκός, που χρησιμεύει στα παιχνίδια ισορροπίας. Ένας πάγκος με μερικές τροχοσανίδες μετατρέπεται σε λεωφορείο, στο οποίο μπορεί κανείς να καθίσει ή να σταθεί όρθιος – ανάλογα με πως εκτιμά τις δυνάμεις του και το αν έχει διάθεση να πάρει το ρίσκο.

- Η εμπειρίες με υλικά περιλαμβάνουν τη γνωριμία με τις κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες των οργάνων, τους τρόπους χρήσης τους και τη προσαρμογή τους στις κινήσεις μας.

Κοινωνικές εμπειρίες

- Ακόμη και στο κυνηγητό μπορούν να αλλάξουν σε τέτοιο βαθμό οι κανόνες, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν τις ίδιες δυνατότητες: για παράδειγμα, να γίνει από καθιστή θέση και οι κυνηγοί να είναι πολλοί, έτσι ώστε ακόμη και τα πιο αδύναμα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής.



- Οι συνθήκες διεξαγωγής του παιχνιδιού διαμορφώνονται από κοινού. Στο παιχνίδι υιοθετούνται διάφοροι ρόλοι, που αλληλοσυμπληρώνονται. Μέσω αυτής της διαδικασίας κατακτιόνται με έμμεσο τρόπο εμπειρίες κοινωνικοποίησης.

Μεθοδικές Αρχές της Ψυχοκινητικής Αγωγής-Παρέμβασης

- Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας
- Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας
- Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα
- Τυπικές διαδικασίες χαλάρωσης

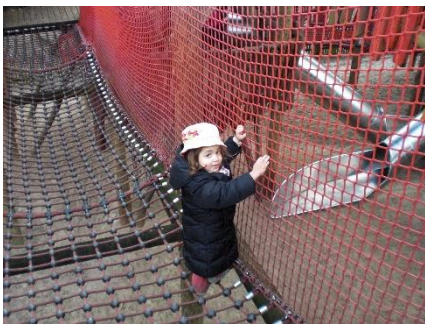


Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας



- Η αυτοδυναμία και η αυτονομία κατακτιούνται ήδη με το στήσιμο των οργάνων.
- Στη Ψυχοκινητική προτιμώνται όργανα και συνθήκες κινητικού παιχνιδιού, που υποστηρίζουν την αυτόνομη δράση των παιδιών.
- Κατά κανόνα, σε τέτοιες δραστηριότητες τα παιδιά είναι ξυπόλυτα, εκτός αν υπάρχουν σημαντικοί προσωπικοί λόγοι ή για παράδειγμα, ακατάλληλη θερμοκρασία χώρου.

Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας



- Οι δοκοί ισορροπίας απαιτούν συνεχώς αντισταθμιστικές κινήσεις του σώματος. Τα ερεθίσματα ξεκινούν από τα πόδια για να προωθηθούν στα κατάλληλα κέντρα του νευρικού συστήματος. Από την αφή στην αίσθηση της πίεσης και στη διατήρηση της ισορροπίας, ένας συνεχής αγώνας διόρθωσης της θέσης του κέντρου βάρους του σώματος και διατήρησης της θέσης του σώματος.
- Για να 'χτίσουμε' την αυτοδυναμία των παιδιών πρέπει επίσης να τους παρέχουμε τη δυνατότητα σε κάθε κινητική δραστηριότητα να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις και να βρίσκουν μόνα τους τρόπους επίλυσης. Στόχος είναι να μάθουν να εκτιμούν σωστά τις εκάστοτε συνθήκες: π.χ. ποιος τρόπος είναι ο καλύτερος για να καταφέρω την άσκηση και πώς μπορώ να βοηθήσω αποτελεσματικά τον εαυτό μου;

Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας



- Η αυτονομία ‘χτίζεται’ με το να δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν σχέσεις μεταξύ φαινομένων, να ανακαλύπτουν την ισχύ των όποιων νόμων και να καταλήγουν στη δική τους λύση. Ακόμη και τα λάθη αποτελούν σημαντικά βήματα για το σκοπό αυτό: για παράδειγμα, το παιδί αναρωτιέται ‘πως πρέπει να ασφαλίσω αυτό το όργανο, ώστε να μη ξαναπέσει;’
- Η παιδαγωγός παρέχει μόνο έμμεση βοήθεια και μάλιστα μόνο στη περίπτωση που το παιδί δεν μπορεί να ανταπεξέλθει μόνο του. Οποιαδήποτε βιαστική παρέμβαση θα εμποδίζει τη διαμόρφωση προσωπικής άποψης του παιδιού.
- Η τοποθέτηση των οργάνων στο χώρο και η συμμετοχή στην όλη διαδικασία του στησίματος, προκαλεί στα παιδιά περηφάνια διότι κατάφεραν κάτι μόνο τους.
- Η παρακίνηση προέρχονται τόσο από το ίδιο το παιχνίδι, όσο και από τα λόγια της παιδαγωγού.
- Έτσι, αφυπνίζεται η θέληση του παιδιού να πετύχει ένα συγκεκριμένο στόχο με τις δικές του δυνάμεις.

Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας



- Τα παιδιά καθορίζουν μόνα τους το νόημα των πράξεών τους. Σ' αυτό, παίζει καθοριστικό ρόλο η φαντασία τους. Ο χώρος γίνεται η μεγάλη θάλασσα, που μπορεί κανείς να διασχίσει μόνο αν υπάρχουν αρκετά νησιά και γέφυρες. Έτσι, με δοκούς ισορροπίας, με πήχεις και κούτσουρα κατασκευάζονται γέφυρες και μονοπάτια. Υπάρχουν μάλιστα και πλοία που μπορούν να μεταφέρουν επιβάτες.
- Έτσι ο στόχος 'ισορροπία και συναρμογή' επιτυγχάνεται μέσα από ένα απόλυτα πραγματικό, για τα παιδιά, σκηνικό. Σ' αυτό συμπεριλαμβάνονται οι υψηλές απαιτήσεις σε κινητική εκτέλεση αλλά και αρκετός χώρος για προσωπική έκφραση.

Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας

- Οι κινητικές δραστηριότητες πρέπει πάντα να περιλαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, έτσι ώστε να δίνουν ανάλογα κίνητρα σε κάθε παιδί.
- Για παράδειγμα το παιχνίδι με τις διαδρομές με τα «χαλάκια» δίνει τη δυνατότητα αυτής της διαφοροποίησης. Οι αποστάσεις μεταξύ τους μπορεί να είναι μεγαλύτερες ή μικρότερες, έτσι ώστε κάθε παιδί να επιλέξει το δικό του επίπεδο δυσκολίας. Τα «χαλάκια» μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για πατινάζ, δίνοντας έτσι ευκαιρία για δημιουργική έκφραση.
- Η κατασκευή ενός μονοπατιού με «χαλάκια» είναι μια ιδέα που περιλαμβάνει το σκεπτικό της διαφοροποίησης των βαθμών δυσκολίας. Συγκεκριμένα οι αποστάσεις από «χαλάκι» σε «χαλάκι» είναι ανάλογες με τις δυνατότητες κάθε παιδιού, έτσι ώστε π.χ. να υπάρχουν μεγάλα και μικρά χαντάκια.

Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας

- Η παιδαγωγός υποστηρίζει την προσπάθεια κάθε παιδιού να πετύχει μόνο του ένα στόχο. Αντί για άμεσες οδηγίες, προτιμά έμμεση βοήθεια με προφορικά σχόλια, συνοδεύει την εξάσκηση των παιδιών εκτελώντας και η ίδια και αναλαμβάνει μέρος της προσπάθειάς τους να πετύχουν το στόχο τους. Η σχέση της παιδαγωγού με το παιδί παίζει έχει καθοριστικό ρόλο για την επιτυχία της ψυχοκινητικής παρέμβασης.
- Η εμπιστοσύνη του παιδιού στο περιβάλλον του και του περιβάλλοντος στις ικανότητες του παιδιού, αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης.

Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα

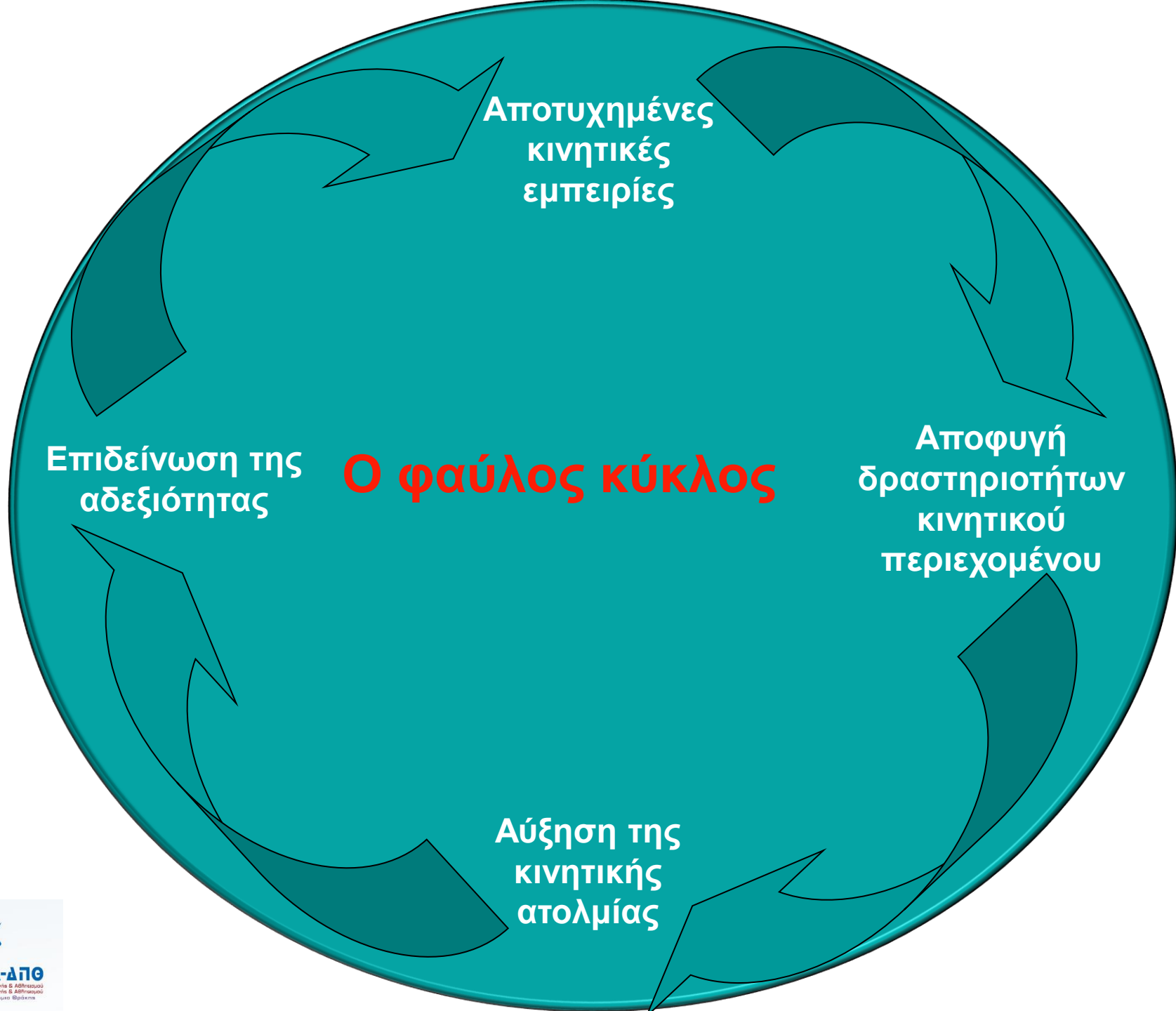
- Μέσω της κινητικής τους συμπεριφοράς τα παιδιά βιώνουν το γεγονός ότι αποτελούν την αιτία συγκεκριμένων αποτελεσμάτων. Χρησιμοποιώντας κάποια αντικείμενα και στην προσπάθειά τους να πετύχουν με τις κινήσεις τους συγκεκριμένους στόχους, επωφελούνται από τα αποτελέσματα των ενεργειών τους αφού πιστώνονται την επιτυχία που τη συνδέουν με την προσπάθειά και τις ικανότητές τους, αποκτώντας μ' αυτό τον τρόπο γνώση των ικανοτήτων τους.
- Μαθαίνουν να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν, διατυπώνοντας τα πρώτα 'το πέτυχα', 'μπορώ'. Αυτή ακριβώς η αίσθηση είναι που αποτελεί τη βάση για την αυτογνωσία, όταν το ζητούμενο είναι η απόδοση.

Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα

- Η Ψυχοκινητική έγινε γνωστή στη Γερμανία από τα ειδικά υλικά και όργανα που χρησιμοποιούνται κυρίως για την ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων και της ισορροπίας, όπως π.χ. εδώ οι τροχοσανίδες. Τα όργανα αυτά από τη μία πλευρά τραβούν σα μαγνήτης το ενδιαφέρον των παιδιών, απαιτούν όμως ένα αρκετά υψηλό επίπεδο συναρμογής για να δώσουν την αναμενόμενη διασκέδαση. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι να παίξει κανείς με την τροχοσανίδα.
- Πριν απ' όλα όμως πρέπει να εξασφαλίζεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ο ασφαλής χειρισμός του οργάνου.
- Το κινητικό παιχνίδι πρέπει να δίνει στο παιδί την εμπειρία της συμπεριφοράς που προέρχεται από τον εαυτό του, π.χ. όταν ένα παιχνίδι πετυχαίνει τους στόχους του ή η επιτυχημένη εκτέλεση μιας άσκησης πιστώνεται στις ικανότητες και τη προσπάθειά του.

Τυπικές διαδικασίες χαλάρωσης

- Για υγιή ανάπτυξη τα παιδιά χρειάζονται κίνηση αλλά και ησυχία, ηρεμία, χαλάρωση. Τα στοιχεία αυτά έχουν επίσης μια σημαντική θέση στην ψυχοκινητική παρέμβαση. Μετά από μια φάση έντονης κινητικότητας ή μετά από μια ολόκληρη ώρα με κίνηση ακολουθούν ασκήσεις χαλάρωσης και ηρεμίας που χαρίζουν στα παιδιά την ευχάριστη εμπειρία της χαλάρωσης.



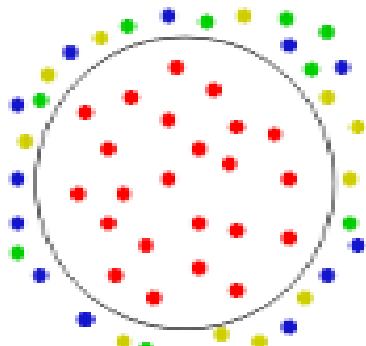
Who benefits from psychomotor therapy? (European Psychomotricity Forum)

Psychomotor therapy may be advisable when the child/young person has difficulty in developing

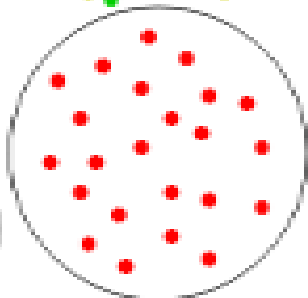
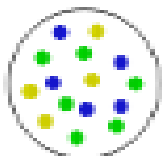
movement and sensory skills and in interacting with others. Examples of these difficulties can include:

- Problems with motor coordination, eg balance, clumsiness
- Difficulties with controlling the tonicity of muscles (tonus), eg tension
- Difficulties with fine motor abilities, eg when using scissors, doing woodwork, crafts, building
- Spatial and time perception difficulty
- Problems with handwriting, eg pencil grasp, placing too little or too much pressure on the pen/pencil, handwriting movements and processes that are not automatic to the child, uncertainty in the formation of letters, difficulty learning how to write
- If the interrelationships between perception, thinking, feeling and acting are not balanced, impaired psychomotor skill development can include:
 - Difficulties with communicating
 - Behavioural problems (restlessness, aggression, impulsive or inhibited behaviour)
 - Attentiveness disorder

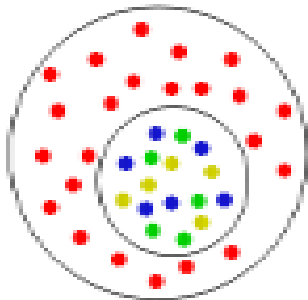
αποκλεισμός



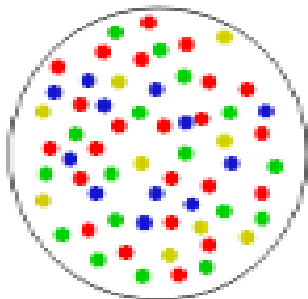
διαχωρισμός



ενσωμάτωση



συμπερίληψη



Προπόνηση

Ατομική εξάσκηση

Κινητική/Φυσική Αγωγή

Ψυχοκινητική

Η Ψυχοκινητική παρέμβαση και η εμπειρία της εφαρμογής της σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες

- **Ανάπτυξη της αυτοδυναμίας και της αυτονομίας:** *δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά με ΑΔΣ να αισθανθούν ότι μπορούν να δοκιμάσουν πράγματα εφόσον δεν υπάρχουν περιορισμοί*
- **Διαφοροποίηση των βαθμών δυσκολίας:** *δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά με ΑΔΣ να δοκιμάσουν μια δραστηριότητα ξεκινώντας από το επίπεδο δυσκολίας με το οποίο αισθάνονται άνετα*
- **Βιώνοντας την αυτοαποτελεσματικότητα:** *δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά με ΑΔΣ να δουν τα θετικά αποτελέσματα των ενεργειών τους και να πιστωθούν επιτυχίες.*
- **Τυπικές διαδικασίες χαλάρωσης:** *είναι μια ευχάριστη εμπειρία για όλα τα παιδιά γιατί τα φέρνει κοντά, ενισχύοντας τους δεσμούς της ομάδας και βελτιώνοντας την ανοχή στη διαφορετικότητα.*



The effects of a psychomotor training programme on motor skill development in children with developmental language disorders

P. Rintala ^{a,*}, K. Pienimäki ^b, T. Ahonen ^b, M. Cantell ^a, L. Kooistra ^c

^a *Department of Physical Education, University of Jyväskylä, P.O. Box 35, 40351 Jyväskylä, Finland*

^b *Niilo Mäki Institute, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland*

^c *Department of Psychology, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland*

Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of two approaches to movement intervention for children with a combination of language and movement difficulties – a specialist approach labelled psychomotor training and regular PE lessons from trained PE teachers. From a sample of 76 children formally classified as suffering from developmental language disorder, 54 (71%) fell below the 15th percentile on a test of motor competence. These 54 children were then divided into two groups, one of whom received a 10 week psychomotor training programme and the other regular PE lessons. Although all children, regardless of the type of intervention, made progress, the differences between these two approaches were small. However, the children in the psychomotor training programme did improve more than those who followed the regular physical education curriculum, particularly on the object control task of the Test of Gross Motor Development. Our results are discussed in terms of the contribution movement intervention can make to the overall development of children with developmental language disorders. © 1998 Elsevier Science B.V. All rights reserved.

PsycINFO classification: 3250; 3270; 3357

Keywords: Psychomotor training programme; Developmental language disorders; Developmental co-ordination disorder

Early Learning in Psychomotor Training of Down's Syndrome

MARÍA TERESA SANZ APARICIO and JAVIER MENÉNDEZ BALAÑA

Departamento de Psicología Basica II, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED, Bravo Murillo 38, Madrid, Spain

(Received 12 October 2002)

This research was undertaken to study a new application of vicarious learning, and thereby to ascertain whether subjects undergoing early motor training would benefit from this type of learning. To this end we started out from a fundamental premise: the participation by the parents in the early motor training of their children. An experimental study was designed with a sample of forty Down's syndrome babies according to two training groups. In the first the parents learned the motor training model vicariously from the clinician. In the second group, the parents were taught through written instructions. The results obtained establish statistically significant differences in favour of the vicariously taught group.

Key words: Psychomotor stimulation; Development quotient; Modelling training; Written training; Down's syndrome

Psychomotor Therapy and Psychiatry: What's in a Name?

Michel Probst^{*}, Jan Knapen, Greet Poot and Davy Vancampfort

University Psychiatric Centre- K. U. Leuven, Campus Kortenberg, Belgium and Department of Rehabilitation Sciences, Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences, K. U. Leuven, Belgium

Abstract: In Belgium and the Netherlands, psychomotor therapy as a kind of physical activity and body-oriented therapy has been well integrated into mental health care since 1965. In contrast to its acceptance in most European countries, the term “psychomotor therapy” has not found its way into the Anglo-Saxon literature. Psychomotor therapy is defined as a method of treatment that uses body awareness and physical activities as cornerstones of its approach. In Flemish psychiatric hospitals, psychomotor therapy is imbedded in different treatment programmes for different diagnosis related patient settings. The purpose of this article is to summarize the history, the practical implementations, and the research concerning psychomotor therapy. Its relationship to other similar approaches is described. With this article, we hope to cross borders and build bridges between different international interventions with the same background.

Keywords: Psychomotor therapy, complementary therapy, physical activity, body awareness.

ORIGINAL ARTICLE

The effects of a psychomotor training program on motor proficiency of Greek preschoolers

Renate Zimmer¹, Christos Christoforidis², Panagiota Xanthi², Nikolaos Aggeloussis² and Antonis Kambas²,

¹Dep Phys Educ Sp Sc, University of Osnabrück, Germany, ²Dep Phys Educ Sp Sc, Democritus University of Thrace

Abstract

Psychomotor Training (PT) in preschoolers focuses mainly on handling problematic cases and their perceptual-motor development. The aim of the current research is the study of Psychomotor Training (PT) effectiveness on motor proficiency of preschool aged children in Greece. A PT approach, based on basic principles of Psychomotor Education, was applied on a group of preschoolers (n=233) aged 59.75±6.45 months, while a control group (n=212) of similar aged children followed the typical education programme of the public Kindergarten but not the PT programme. Motor proficiency in both groups was evaluated by the MOT (Motoriktest für vier-bis sechsjährige Kinder) 4-6 test battery (6 criterion measurements) at the beginning and in the end of the PT programme. The results indicated that there was a significant interaction between the PT programme and the group factor ($F_{1,419}=573.8$, $p<.001$, $\eta^2=.991$), while post-hoc comparisons revealed that both the experimental ($p<.001$) and the control group ($p<.05$) were significantly improved at the end of the training intervention. A significant interaction was noticed between the group and the age factor ($F_{3,419}=124.3$, $p<.001$, $\eta^2=.586$) while post-hoc comparisons revealed that motor proficiency improvement in the experimental group was significantly greater ($p<.001$) than that noticed in the control group independent of age. It was also found that four-yr-old children demonstrated the most significant motor proficiency improvement after the implementation of PT compared to other three age groups in the experimental group. Conversely, there was no age effect in the control group concerning motor proficiency improvement. Finally, a significant interaction was found between measurements and age. Post-hoc comparisons revealed a significant improvement in all measurements of motor proficiency with the exception the the comparison between second and third and between forth and fifth. The results of the present study indicate the significance of PT programs in improving Motor Proficiency in preschoolers.

Key words: *Psychomotricity, Intervention, Kindergarten*

Βιβλιογραφία

- Probst, M., Knapen, J., Poot, G., Vancampfort, D. (2010). Psychomotor Therapy and Psychiatry: What's in a Name? *The Open Complementary Medicine Journal*, 2, 105-113.
- Rintala, P. et Al. (1998). The effects of psychomotor training programme on motor skill development in children with developmental language disorders. *Human Movement Science*, 17, 721-737.
- Sanz Aparicio M.T., Balana, J.M. (2003). Early Learning in Psychomotor Training of Down's Syndrome. *Early Child Development & Care*, 173(2-3), 317-321.
- Zimmer R.,_Christoforidis Ch., Xanthi P., Aggeloussis N., Kambas A. (2008). The effects of a psychomotor training program on motor proficiency of Greek preschoolers. *European Psychomotricity Journal*, 1(2), 3-9.