

# PSIHOMOTORIČNA TERAPIJA po Kiphardu

Psihomotorična terapija je namenjena posameznikom, ki potrebujejo pomoč pri obvladovanju nemirnosti, hiperaktivnosti in agresivnosti. Kljub spodaj navedenim napotkom, moramo otroka obravnavati individualno, posvetiti mu moramo veliko časa, kar zahteva določeno mero potrpežljivosti in vztrajnosti.

Dejavnosti terjajo dobro pripravljenost izvajalca programa, saj moramo stremeti k izogibanju situacijam, ko se nič ne zgodi (npr. čakanje, saj morajo biti otroci ves čas zaposleni, ker ponavadi pridejo njihove šibke točke na plano takrat, ko imajo preveč časa).

Terapija zajema vedenjsko – gibalni trening, ki zajema 6 faz. Te naj bi v okviru enega leta omogočile otroku, kolikor je le možno, nadzorovanje in obvladovanje lastnega vedenja.

## **Faza 1: Vestibularno-motorične dejavnosti (pripravljalna faza)**

### Izvajanje preprostih motoričnih dejavnosti:

- vaje z vrtenjem, ki pomagajo zadovoljiti potrebo po dražljajih, zmanjšajo hiperaktivnost ter povečajo pozornost in budnost. Otroci lahko izbirajo smer gibanja oz. vrtenja.

Pripomočki: deske za vrtenje in obračanje, trampolin, terapevtske vrtavke, majava deska, naprave za prekopicavanje in guganje, viseče naprave za guganje, vrtenje in nihanje, gugalni obroči, viseče avtomobilske gume, trapez, viseče mreže, sedeča gugalnica na vozlih in plezalne vrvi. Priporoča se tudi hitre vožnje z rolarji, ples ob glasbi, valjenje po strmini navzdol in vrtenje v skokih.

Pri teh vajah moramo biti pozorni, da ne trajajo predolgo, saj hitro pride do bledice in slabosti, zato moramo dejavnosti pravočasno prekiniti. Pri otrocih, ki kažejo specifične znake ali simptome drugih razvojnih težav, se o primernosti programa posvetujemo s strokovnjakom, ki nam pomaga program prilagoditi individualnim potrebam določenega otroka.

## **Faza 2: Razvijanje zavornih sil in usmerjanje gibanja**

### Izvajanje vaj za usmerjanje gibanja in vaje zaviranja:

- dejavnosti, ki zahtevajo hitro gibanje oz. dirjanje ob glasbi, ko pa glasba utihne, se morajo takoj ustaviti. Usmerjanje gibanja poteka tako, da otroci svoje telo vodijo po prostoru in morajo biti pozorni, da se ne zaletijo v druge, ki so jim ovira na poti.

Sem sodijo: prosti tek po prostoru, slalovski tek med ovirami, narisana pot v telovadnici, po kateri tečejo ali hodijo, tudi preko ovir ipd.

### **Faza 3: Izboljševanje koncentracije z zaprtimi očmi**

Učenje uporabe drugih čutil ob izključitvi vida, npr. sluha in tipa: vaje vsebujejo iskanje oddaljenega vira hrupa, doseganje cilja po določeni poti, otipavanje raznih stvari ipd. Po več vajah postanejo otroci bolj mirni in pozorni.

### **Faza 4: Urjenje vidne pozornosti**

Pomembna je umirjenost pred začetkom vaj, ki so namenjene spodbujanju vidne pozornosti in koncentracije. Primeri iger: razkrivanje predmetov pod odejo, pantomima, iskanje skritega predmeta, otroci za hip zaprejo oči, ta, ki predstavlja model, spremeni položaj, ostali pa morajo ugotoviti, kakšna je sprememba ipd.

### **Faza 5: Premagovanje impulzivnosti**

Razvijamo samodiscipliniranost otrok, saj večji del naredijo sami.

Izvedba: vaje tihega in glasnega govorjenja:

- otroci se urijo v samokontroli nad svojim vedenjem, najprej z glasnim govorjenjem, nato le tiho, sami pri sebi.
- obrazec V. Douglas: med dražljajem in reakcijo vrinemo premor za premislek. Prvi signal je **stoj**, drugi **glej**, tretji **poslušaj**, četrti **misli**. Za vsakega lahko naredimo znak, da ga otroci vidijo ter sčasoma ponotranjijo (vizualna podpora učenju).

Zelo pomembno na koncu pa je, da se znajo otroci pohvaliti: »To sem prav naredil!«, se spodbujati ter motivirati za nadaljnje izboljševanje vedenja.

### **Faza 6: Športna dejavnost kot sredstvo samodiscipliniranja**

Hiperaktivnim otrokom in otrokom, ki imajo težave z obvladovanjem impulzivnosti pomaga tudi šport. V ospredju je predvsem jahanje, saj je otrok partner konja in se mu mora prilagoditi, skoki v vodi, kjer morajo biti pazljivi, da ne padejo na hrbet ali trebuh, prav tako akrobatika, kjer morajo nadzorovati gibanje na trampolinu ter razne vaje v ravnotežju.

Priporočljive vaje: kotalkanje, rolanje, drsanje, hoja na hoduljah, joga in ples.

# VEDENJSKE TERAPIJE po Flanaganu in Strongu

Vedenjske terapije vsebujejo dejanja, ki pomagajo razviti sprejemljivejše, bolj zaželene oblike vedenja.

Pristopi pri teh terapijah so: **modifikacija vedenja, kognitivno-vedenjska terapija in razvijanje samozavedanja.**

Modifikacija vedenja deluje na motivatorjih, kot so nagrade in kazni.

## MODIFIKACIJA VEDENJA

Ta pristop je najbolj uporaben in znan po celem svetu. Uporabljajo ga tudi pri motnjah hranjenja in zlorabi drog tako pri otrocih kot pri odraslih.

Pomembno je:

- **Ustvarjanje okolja, ki spodbuja ustrezno vedenje:** vnaprej poskušamo predvidevati situacije, ki otroka pripeljejo do vedenjskih izbruhov. Na ta način zmanjšujemo priložnosti za neustrezno vedenje. Pomembno je, da v čim večji meri zagotovimo, da se neustrezni vzorci vedenja ne utrjujejo še naprej.
- **Vzpodbujanje ustreznega vedenja:** poudarjanje oblik pozitivnega in ustreznega vedenja. Otroku dajemo povratno informacijo o tem, katera vedenja so zaželjena, njegovo pozornost načrtno usmerjamo v oblike vedenj, tako, da ga pohvalimo, izpostavimo tisto, kar je naredil dobro, ga nagradimo, spodbujamo in izrazimo željo, da to ponovi še kdaj oziroma čimvečkrat.
- **Določevanje posledic neustreznega vedenja:** otroku pomagamo pri tem, da opredeli neustrezna vedenja. Določimo takšno število pravil, da se jih otrok lahko drži in mu je omogočen uspeh. Ne zapišemo vseh pravil naenkrat, ampak začnemo postopoma (od lažje premagljivih do težje). Otroku s tem omogočimo, da doseže uspeh.  
Vnaprej jasno opredelimo posledice za kršenje pravil, ki jih tudi izvedemo takoj po neustreznem vedenju.
- Z naše strani je izjemnega pomena **doslednost**. Uporabljamo vedno enake načine ter enake pogoje za vse.

Torej, da je modifikacija vedenja uspešna, je potrebno:

- **uporabljanje nagrad in posledic,**
- **hitro odzivanje** (nagrada ali posledica ne zaleže, če je podana kasneje),
- **vztrajanje** (rezultati ne pridejo že v nekaj dnevih),
- **po potrebi spreminjanje nagrad in posledic** (izguba zanimanja in naveličanost vedno istih nagrad in posledic),

- **uporaba pozitivnega ojačevanja** (nagrajevanje zaželenega vedenja, kolikor se da),
- **uporaba pozitivnih kognitivnih sporočil** (sporočila, ki so usmerjena v pozitivno ravnanje, kaj naj otrok naredi, ne prepovedi),
- **uporaba konkretnih nagrad** (namesto štampiljk in kljukic raje žetoni, kovanci, gumbi, frinkule ...). Lahko se dogovorimo, da za določeno število zbranih »točk« pridobi nagrado. Pri tem se poskušamo usmerjati na nematerialne nagrade: družinsko druženje ob namiznih igrar, skupnih dejavnostih (ogled risanega filma, sprehod, izlet ...).

Pripravila:

Saša Schweiger, prof. SRP