

Ψυχοκινητική ανάπτυξη

Δρ Ζωή Καραμπατζάκη

Ο άνθρωπος κατάφερε να ξεφύγει από την πρωτόγονη μορφή του, να εξελιχθεί σε ένα ανώτερο είδος ζωής και από απλό εξάρτημα του περιβάλλοντός του να γίνει ο δημιουργός του μέσα από την κίνησή του. Διαφοροποιήθηκε από τα ζώα και δημιούργησε πολιτισμό, κυρίως, χάρη στον τρόπο που χρησιμοποίησε το σώμα του μέσω της κίνησης και της δράσης. Δηλαδή η κινητικότητα του ανθρώπου είναι συνυφασμένη με την ίδια του την ύπαρξη. Ο όρος *ψυχοκινητικότητα* χρησιμοποιείται προκειμένου να αναδειχθεί η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην ανθρώπινη κινητικότητα, στη νόηση και στο συναίσθημα (Καραμπατζάκη, 2002).

“Σε κάθε διαγωγή, σε κάθε πράξη του παιδιού συμμετέχουν οι παρακάτω πέντε ουσιαστικές λειτουργίες της ψυχοκινητικής οργάνωσης:

- *Το σωματικό σχήμα*
- *Η κινητική εκτέλεση*
- *Ο χώρος*
- *Ο χρόνος*
- *Η συναισθηματική σχέση”* (Σταύρου, 1985, σσ. 412-417).

Το σωματικό σχήμα

Το σωματικό σχήμα μπορεί να θεωρηθεί ‘*ως η άμεση επίγνωση του σώματός μας, είτε βρίσκεται σε στάση (ακίνητο), είτε σε δυναμική στάση, δηλαδή σε κίνηση*”.

Κάθε άνθρωπος σχηματίζει μια προσωπική εικόνα, μια παράσταση του ίδιου του σώματός του και η οποία χρησιμεύει ως βασικό σημείο αναφοράς στη σχέση του με τον εξωτερικό κόσμο. Είναι η αναπαράσταση περισσότερο ή λιγότερο σφαιρική, περισσότερο ή λιγότερο επιστημονική και διαφοροποιημένη που έχει ο καθένας για το σώμα του.

Η κινητική εκτέλεση

Στο ανθρώπινο σώμα, ακόμα και στις πιο ασήμαντες κινήσεις, επενεργούν περισσότερες από μία δυνάμεις και η κοινή τους συνισταμένη έχει ως αποτέλεσμα την κίνηση.

Για την αποτελεσματική εκτέλεση μιας κίνησης είναι απαραίτητα ορισμένα στοιχεία όπως: η ψυχοκινητική ισορροπία, η πρωτοβουλία για την πράξη, ο ψυχοκινητικός συντονισμός, ο έλεγχος του νεύματος και της αναπνοής (Σταύρου, 1985), τα αισθητήρια όργανα όρασης και ακοής, η γνώση ύπαρξης δύο πλάγιων μερών του σώματος (πλευρίωση) και η κιναισθήση

Η έννοια του χώρου

Ο χώρος είναι μια τρισδιάστατη οντότητα, μια απέραντη έκταση με υλικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά . Σχετίζεται άμεσα με το σώμα μας και περιλαμβάνει διάφορα στοιχεία όπως :

- *Την κατάληψη του χώρου*, που είναι η ικανότητά μας να μετατοπιζόμαστε μέσα στο χώρο, να νιώθουμε άνετα μέσα στο σώμα μας που βρίσκεται σε κίνηση
- *Τον προσανατολισμό* μέσα στο χώρο, που είναι η συνειδητοποίηση της κατάστασης του σώματός μας μέσα στο περιβάλλον, της θέσης δηλαδή που μπορεί να έχει ως προς τα πρόσωπα και τα πράγματα. Είναι ακόμα η ικανότητά μας να μετατοπιζόμαστε ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες και συγκεκριμένες διαδρομές
- *Τη γνώση των εννοιών* που σχετίζονται με το χώρο και την πραγματικότητα την οποία αντιπροσωπεύουν. Τέτοιοι όροι είναι π.χ. οι έννοιες καταστάσεων : μέσα, έξω, ψηλά, χαμηλά, μπροστά, πίσω, απέναντι, ανάμεσα κ.τ.λ. ή έννοιες θέσεων : ανοιχτός, κλειστός, ξαπλωμένος κ.τ.λ.
- *Τη δόμηση και την οργάνωση του χώρου*, που είναι η δυνατότητά μας να οργανώσουμε το χώρο που έχουμε στη διάθεσή μας και να διευθετούμε τα πράγματα μεταξύ τους.

Η έννοια του χρόνου

Σε στενή σύνδεση με την έννοια του χώρου βρίσκεται η έννοια του χρόνου και θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κατάκτηση της μιας γίνεται σχεδόν παράλληλα με την κατάκτηση της άλλης. «Ο χρόνος μπορεί να οριστεί ως η συναίσθηση της χρονολογικής σειράς των γεγονότων που έχει ζήσει το άτομο. Πρόκειται για τη δυνατότητα του υποκειμένου να ξαναδώσει τη σειρά, τη διάταξη των γεγονότων που έχει ζήσει» .

Η συναισθηματική σχέση

Ο Wallon απέδειξε τον καθοριστικό ρόλο της κινητικότητας κατά την ανάπτυξη του συναισθηματικού και κοινωνικού βίου. Τα ψυχοκινητικά επιτεύγματα του παιδιού συνδέονται στενά με τις συναισθηματικές αντιδράσεις και την κοινωνικοποίησή του. Το παιδί στη βρεφική ηλικία επικοινωνεί με τη μητέρα του και εκφράζει τις συγκινήσεις του αρχικά μέσω του σώματός του και της κίνησης και αργότερα μέσω του λόγου του. Ομοίως από τη σωματική στάση της μητέρας του και τις χειρονομίες της αντιλαμβάνεται σταδιακά και τα δικά της συναισθήματα.

Πριν ακόμη γεννηθεί το παιδί, κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής του, αλλά και από τη στιγμή της γέννησής του, εκτελεί ορισμένες αντανάκλαστικές κινήσεις ως αντιδράσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα (Κουτσούκη-Κοσκινά, 1997). Οι αντανάκλαστικές αυτές κινήσεις αποτελούν τη βάση όπου αργότερα αναπτύσσονται βουλητικές κινήσεις που η καθεμιά απ' αυτές εξυπηρετεί βασικές ανθρώπινες λειτουργίες. Κάθε κίνηση κατατάσσεται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

- Στις κινήσεις μετακίνησης του σώματος από το ένα σημείο στο άλλο.
- Στις κινήσεις χειρισμού αντικειμένων
- Στις ισορροπιστικές κινήσεις (Κουτσούκη-Κοσκινά 1997).

Παρά την πολυγωνμία που υπάρχει ανάμεσα στους θεωρητικούς σχετικά με τη φύση της ανάπτυξης, είναι δυνατόν, ειδικά για την ψυχοκινητική ανάπτυξη, να διατυπωθούν ορισμένες γενικές αρχές όπως :

- Η κινητική εξέλιξη για όλα τα φυσιολογικά άτομα ακολουθεί μια σταθερή σειρά από στάδια και για την εμφάνιση του επόμενου είναι απαραίτητη η επίτευξη του προηγούμενου.
- Παρατηρούνται μεγάλες ατομικές διαφορές ως προς το χρόνο εμφάνισης και διάρκειας των σταδίων.
- Προχωρεί από τα άνω (το κεφάλι) προς τα κάτω άκρα και από το κέντρο του σώματος προς την περιφέρεια
- Ταχύτερα αναπτύσσονται και συντονίζονται οι μεγάλες μυϊκές ομάδες (αδρή κινητικότητα) και τελευταία οι μύες του καρπού και των δακτύλων (λεπτή κινητικότητα) (Παρασκευόπουλος, 1994).
- Αρχικά επιτυγχάνονται οι ίδιες κινήσεις και από τις δύο πλευρές ταυτόχρονα. Αργότερα επιτυγχάνεται η κίνηση ενός μέλους ξεχωριστά,

ακολουθεί η διαγώνια κίνηση και ο συντονισμός δύο μελών μεταξύ τους (Κουτσούκη-Κοσκινά 1997).

Ως δομικά στοιχεία της κινητικής ανάπτυξης θεωρούνται: α) η ισχύς: το ποσό της δύναμης που μπορεί να παράγει το άτομο, β) η ετοιμότητα: ο χρόνος που μεσολαβεί από το ερέθισμα ως την έναρξη της κίνησης, γ) η ταχύτητα: ο χρόνος που μεσολαβεί από την έναρξη της κίνησης ως την ολοκλήρωσή της, δ) η ακρίβεια: η σταθερότητα στη διατήρηση μιας κίνησης (στατική ακρίβεια) ή στην κατεύθυνση της κίνησης (δυναμική ακρίβεια), και ε) η ευκαμψία: η ευκολία κίνησης των διαφόρων μερών του σώματος (Παρασκευόπουλος, 1994).

Η κινητική ανάπτυξη του ατόμου ακολουθεί τέσσερις φάσεις και κάθε φάση για να εμφανιστεί πρέπει να έχει ολοκληρωθεί η προηγούμενη. Οι φάσεις είναι :

- Οι αντανακλαστικές κινήσεις (0-1 χρόνων)
- Οι στοιχειώδεις κινήσεις (1-2 χρόνων)
- Οι θεμελιώδεις ή βασικές κινήσεις (2-7 ή 8 χρόνων)
- Οι αθλητικές κινήσεις (8 χρόνων και πάνω)

Οι θεμελιώδεις κινητικές ικανότητες, οι οποίες αναπτύσσονται κατά τη νηπιακή ηλικία είναι : το βάδισμα, το τρέξιμο, η αναπήδηση στο ένα πόδι (κουτσό), η αναπήδηση με τα πόδια εναλλάξ (χόπλα), η ρίψη – υποδοχή και το κλότσημα της μπάλας, η αναρρίχηση, το χτύπημα και η ισορροπία (Adams & Victor, 1993, Τσαπακίδου, 1997).

Με την ολοκλήρωση της ανάπτυξης των θεμελιωδών ικανοτήτων το άτομο μπορεί να επιτύχει περισσότερο σύνθετες δεξιότητες.

‘‘Η φάση των θεμελιωδών κινήσεων χωρίζεται σε τρία (3) στάδια :

- *Το πρώιμο στάδιο (2-3 χρόνων), στο οποίο οι κινήσεις είναι ακόμα ασυγχρόνιστες και χωρίς ρυθμό.*
- *Το βασικό στάδιο (3-4 χρόνων), στο οποίο παρατηρείται μεγαλύτερος έλεγχος και ρυθμός των κινήσεων, αλλά οι μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν δεν έχουν εξειδικευτεί πλήρως. Παθήσεις του νευρικού συστήματος εμποδίζουν την εξέλιξη των θεμελιωδών κινήσεων πέρα από το πρώιμο στάδιο, ενώ παιδιά που δεν έχουν προβλήματα στη νευρομυϊκή τους ανάπτυξη φτάνουν σ’ αυτό το στάδιο εύκολα, μέσα από την ωρίμανση.*
- *Το ώριμο στάδιο (5-7 ή 8 χρόνων), το οποίο χαρακτηρίζεται από μυϊκή συναρμογή, κινητικό έλεγχο, ακρίβεια και σταθερότητα στην εκτέλεση της κίνησης. Για την ολοκλήρωση αυτού του σταδίου απαιτείται εμπειρία και*

εξάσκηση του παιδιού. Υπάρχουν ενήλικες που δεν έχουν αναπτύξει θεμελιώδη κινητικά πρότυπα λόγω έλλειψης εξάσκησης. Παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να έχουν πλατιά συμμετοχή σε πολλές κινητικές εμπειρίες έτσι ώστε να αποκτήσουν επάρκεια στην εκτέλεση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων που θα αποτελέσουν τη βάση για την απόκτηση δεξιοτήτων'' (Κουτσούκη- Κοσκινά, 1997, σ. 44).

Βιβλιογραφία

- Adams R. & Victor M. (1993). Principles of neurology. U.S.A.: McGraw – Hill , International Editions.
- Καραμπατζάκη, Ζ. (2002). *Πρώιμη ανίχνευση και αναγνώριση της αναπτυξιακής διαταραχής του ψυχοκινητικού συντονισμού σε παιδιά ηλικίας 4-8 ετών.* (διδακτορική διατριβή). Ιωάννινα: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Σχολή Επιστημών της Αγωγής, Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών.
- Κουτσούκη – Κοσκινά, Δ. (1997). *Ειδική Φυσική Αγωγή- Θεωρία και Πρακτική.* Αθήνα: Συμμετρία.
- Παρασκευόπουλος Ι. (1994). *Εξελικτική Ψυχολογία* , Τ1& 2 , Αθήνα.
- Σταύρου Λ. (1985). *Ψυχοπαιδαγωγική Αποκλινόντων νηπίων , παιδιών , εφήβων.* Αθήνα : Άνθρωπος.
- Τσαπακίδου Α. (1997) . *Κινητικές δεξιότητες. Προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.* Θεσνίκη : University Studio Press.