

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

TERAPIA PRIN MIȘCARE ȘI DANS

Terapia prin dans și mișcare este o formă de art-terapie, o combinație între dans și psihoterapie, un mod de exprimare și comunicare care ajută individul să se dezvolte, să se vindece și să aibă o stare generală de bine. Efectele se produc la nivel fizic, emoțional și mental. Terapia prin dans sau terapia mișcării reprezintă utilizarea mișcării în scop psihoterapeutic, pentru a promova integrarea emoțională, psihică și comportamentală a individului. Terapia prin dans se bazează pe ideea că există o legătură directă între mișcare (corp) și emoții (psihic).

“Dansul nu reprezintă numai mișcare, dansul reprezintă muzică, armonie, gândire, apropiere, îmbrățișare și de ce nu, iubire!” Prof. Univ. Dr. Neurochirurg Alexandru Vlad Ciurea

Terapia prin dans și mișcare antrenează întregul corp în activități. Încă de la primele ședințe de terapie se pot remarca mai multe beneficii asupra corpului și psihicului:

- Antrenează mușchii și îmbunătățește funcționarea articulațiilor;
- Crește încrederea în sine, în propriile forțe;
- Ajută la dobândirea centrului de greutate, îmbunătățește coordonarea și dezvoltă motricitatea grosieră;
- Ajută la corectarea posturii și la scăderea în greutate;
- Consolidează schema corporală;
- Duce la creșterea condiției fizice și a rezistenței;
- Aduce beneficii mari pentru relațiile interumane, în cadrul socializării de grup;
- Crește capacitatea de focusare, a prezenței în mediu;
- Eliberează emoțiile negative și reechilibrează emoțional persoana;
- Facilitează eliberarea de endorfine (hormonii fericirii);
- Aduce beneficii la nivelul sistemelor respirator și circulator.

Prin mișcare fizică persoana devine mai rezistentă la stres și mai puțin anxioasă, își va menține / consolida capacitățile cognitive și de memorare, își va îmbunătăți autocontrolul și va deveni mai motivată.

Reflexele primitive / arhaice

Mirela Stan - Kinetoterapeut

Reflexele neonatale sau reflexele arhaice se dezvoltă în timpul vieții intrauterine, aceste reflexe sunt involuntare și sunt esențiale pentru supraviețuirea nou născutului. Nou născutul este o ființă subcorticală, cu activitate bulbo-spinală, reflexă, fără activitate voluntară și fără inhibiție corticală. Nou născutul prezintă hipertonic musculară, cu flexia membrelor și hipotonie a capului. La naștere funcțiile vegetative sunt bine dezvoltate, țipatul și plânsul prezente la naștere,

fiind fenomene subcorticale. Reflexele arhaice ale nou născutului semnifică integritatea centrilor subcorticali. Mai jos voi prezenta cele mai importante dintre aceste reflexe.

Reflexul de supt: se atinge obrazul sau buzele nou născutului și răspunsul constă în deschiderea gurii și mișcări ritmice de supt. Reflexul acesta este prezent de la naștere și dispare de obicei în jurul vârstei de 1 an.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Reflexul de fixare pentru supt: se atinge obrazul și răspunsul consta în deschiderea gurii și întoarcerea bărbiei spre stimul. Și acest reflex dispare pana la sfârșitul primului an de viață.

Reflexul punctelor cardinale: la atingerea tegumentelor peribucale cu indexul, nou născutul își întoarce capul de partea excitata, schițând reflexul de supt.

Reflexul optic-tonic al cefei (reflexul Peiper): se apropie o lumina de ochii nou născutului și acesta va da capul pe spate cu contractura cefei pana la poziția de opistotonus, cu pupila în mioza.

Reflexul poziției de spadassin (reflexul lui Magnus și Klein): nou născutul este în decubit dorsal, i se întoarce ușor capul într-o parte, el își va ridica membrul superior de partea faciala cu antebrațul în extensie pe braț și mana în pronație, membrul superior de partea occipitala este mai ridicat decât cel de pe partea faciala cu antebrațul în flexie pe braț și mana în flexie pe antebraț, membrul inferior de partea faciala este în flexie, iar membrul inferior de partea occipitala este în extensie.

Reflexul Moro (reflexul de îmbrățișare): nou născutul este în decubit dorsal, i se aplică o excitare bruscă (se trage scutecul brusc de sub el, un zgomot puternic, suflarea brusca pe fata copilului), acesta va avea o mișcare rapida de extensie și abducție a membrilor superioare cu revenirea lenta în flexie și aducție. Reflexul dispare în jurul vârstei de 4 luni însă poate persista pana la vârsta de 6 luni. Persistenta acestui reflex peste vârsta de 6 luni, este dovada unei suferințe cerebrale cronice.

Reflexul de apucare (de agățare): se excita palma sau planta cu indexul nostru și nou născutul își flecteaza degetele cu agățare.

Reflexul de redresarea a capului: tracționarea de antebrațe a nou născutului, pana ce este adus în șezut, produce căderea posterioara a capului urmată de aducerea lui înainte. Reflexul mano-bucal: la presiunea palmara bilaterala cu policele, nou născutul ridica capul și deschide gura.

Reflexul ascensorului (reacția de cădere): nou născutul este ținut din axile deasupra capului examinerului, se imprimă o mișcare brusca de cădere, nou născutul va depărta brațele de trunchi cu degetele în evantai ca aripile unei păsări, având tendința să planeze, sa-si micșoreze viteza de cădere.

Reflexul poziției statice: se tine nou născutul în poziție verticala la marginea unei mese, fata dorsala a piciorului se atinge ușor de marginea mesei, nou născutul va ridica piciorul si-l va așeza cu fata plantara pe masa. Reflexul automat de mers (reflexul lui Andre Thomas): nou născutul este așezat cu plantele pe masa, se imprimă o mișcare de cădere în fata, sugarul va pași având tendința sa-si redreseze poziția corpului.

Reflexul de extensie încrucișată a membrilor inferioare: la ciupirea pielii gambei, nou născutul flectează și apoi extinde membrul inferior opus cu abducția care va aduce călcâiul în contact cu locul excitat.

Reflexul Landau: nou născutul este ținut în poziție orizontala, cu fata privind în jos, daca se extinde capul, trunchiul și membrele inferioare se extind, descriind un cerc cu convexitatea inferioara; daca se flecteaza capul se flecteaza și trunchiul și membrele inferioare, realizând un arc de cerc cu convexitatea superioara.

Reflexele tonice cervicale și labirintice: rotarea brusca a capului într-o parte face ca membrele care privesc fata să ia o poziție în extensie, iar cele care privesc occiputul în flexie. Reflexele arhaice dispar între 4-5 luni de viață, când apare inhibiția corticala. Asimetria lor indica leziuni ale sistemului nervos în hemoragiile intracraniene, paralizii de plex brahial.

În concluzie, reflexele arhaice au o valoare deosebită în diagnosticul neurologic ce permit aprecierea nivelului de dezvoltare a SNC, având în același timp valoare localizatoare a leziunii. Persistența acestor reflexe are în practică o semnificație importantă, deoarece prezența lor limitează posibilitățile de evoluție motorie ale copilului.



Kinesiotapin-ul - Importanța și beneficiile sale

Raluca Păroiu - Kinetoterapeut principal

Kinesiotaping-ul este o metoda prin care se aplica pe piele benzi dintr-un material special, numite benzi kinesiologice cu scopul de a ameliora dureri, de a corecta poziții vicioase, de a relaxa sau pune în tensiune anumiți mușchi sau grupe musculare în funcție de modul de aplicare al acestora. Se adresează mușchilor, articulațiilor, ligamentelor, dar și sistemelor circulator și limfatic.

- **La ce folosește aplicarea de benzi kinesiologice?**

În pediatrie folosirea acestora poate ajuta la eficientizarea programului de kinetoterapie pentru îndeplinirea obiectivelor stabilite. Se folosesc cu succes în afecțiuni ortopedice, neurologice, post-operatorii, respectându-se principiile modului de lucru. Bandajarea neuromusculară la copii necesită o atenție suplimentară. În general dimensiunea unei benzi ar trebui să se potrivească cu dimensiunea segmentului individului bandajat, indiferent dacă este vorba de copii sau adulți.

Cu excepția faptului că mărimea benzii ar trebui să fie ajustată, se recomandă precauție suplimentară atunci când este vorba de bandajarea copiilor. Mai ales în cazul copiilor mici, pielea nu este încă complet dezvoltată. Din acest motiv, reacțiile la bandă pot fi mai severe. Prin urmare, se recomandă să manifestați reticenta atunci când aplicați bandă și trebuie să efectuați acest lucru numai după o evaluare atentă.

De asemenea, există și etape în dezvoltare în care o anumită poziție sau postură este fiziologică. De exemplu, fiecare copil trece printr-o fază în care va merge cu genunchii în poziția varus.

Ar fi o greșală dacă o astfel de poziție fiziologică ar fi corectată cu bandă. Dacă aveți dubii, apălați întotdeauna la ajutorul unui fizioterapeut pediatru specializat.

- **Cum se aplica o bandă kinesiologică?**

În funcție de scopul pentru care se utilizează, se folosesc anumite tensiuni ale acestora și metode de aplicare pentru a se îndeplini scopul dorit

Prin aplicarea de benzi kinesio se vor optimiza funcțiile musculare, articulare, nervoase și limfatice. De asemenea, principalele beneficii sunt:

- Scăderea inflamației și a durerii
- Creșterea stabilității articulare
- Eliminarea crampelor musculare
- Stimularea circulației
- Favorizarea drenajului limfatic
- Ameliorarea posturilor incorecte
- Favorizarea procesului de cicatrizare
- Scurtarea timpului de vindecare al afecțiunilor musculare (hematoame, contuzii)

Contraindicații kinesio taping:

- Nu se folosesc benzi kinesio dacă există plăgi deschise, alergii la adezivul benzilor sau dacă pacientul are diabet. Alte patologii care contraindică aceasta terapie sunt cancerul, bolile renale și unele patologii cardiace (insuficiența cardiacă congestivă sau tromboza venoasă profundă).

Traumele de pierdere și urmările lor

Daniela Șandru – Psiholog practicant

Înainte de a aborda argumentul, e necesar să reamintim că esența existenței umane include relațiile de atașament. Atașamentele între oameni se stabilesc prin intermediul experiențelor emoționale, experiențe care, în durabilitatea lor, asigură permanența legăturilor de atașament. Astfel, cu cât este mai puternic un atașament emoțional, cu atât este mai mare frica de despărțire, și implicit, durerea despărțirii.

Pierderea unui astfel de atașament, fără a dori acest lucru, și fără a putea face ceva pentru a o opri, se numește trauma de pierdere (de exemplu: moartea unei persoane dragi, moartea subită a unui partener, părinte, copil; pierderea unui părinte prin despărțire sau divorț, pierderea părinților prin adopție, îngrijire, internare; pierderea unui partener prin infidelitate, despărțire, divorț; pierderea legăturilor cu familia de origine prin emigrarea în altă țară etc.).

Pentru copiii mici, de exemplu absența mamei, chiar și pentru o perioadă scurtă de timp, poate fi traumatică, și acela este momentul în care un atașament securizant poate să se transforme într-unul insecurizant - ambivalent. Sentimentul de securitate predominant în viața copilului se transformă în anxietate, dezamăgire și/sau lipsă de speranță.

Uneori, pentru a evita contactul cu sentimentele traumatiche, persoanele implicate își pot alunga toate trăirile, atât pozitive cât și negative, substituindu-le cu o înțelepciune controlată, care etalează principiile cât mai raționale, pentru a nu mai veni în contact cu sentimentele de pierdere (ceea ce în psihologie numim mecanism de apărare prin raționalizare).

Există diferite reacții în cazul pierderii bruște a unei persoane dragi, iar prima dintre acestea este starea de șoc: dintr-o dată totul este pus sub semnul întrebării, pare că timpul se oprește în loc și viața pare lipsită de sens; se instalează emoțiile de frică („ce voi face singur pe această lume?”), apoi furie („de ce m-a părăsit?”) și culpabilitate („ce am făcut greșit?”).

Există diferite tipare care împart reacția la o pierdere în diferite faze. John Bowlby a dezbătut trauma de pierdere din prisma adulților și a copiilor. Adulții pot avea următoarele reacții la o pierdere: amorțea, căutarea persoanei pierdute, dezorganizare și disperare, reorganizarea și orientarea spre viitor.

Copiii, însă, deseori refuză să accepte, de exemplu, pierderea unui părinte, ei devin excesiv de temători, cu o grijă permanentă că s-ar putea întâmpla din nou ceva cumplit, se tem să devină adulți pentru că apoi ar putea să moară și ei brusc, de aceea este foarte important ca ei să fie ajutați să poată trăi în continuare cu realitatea morții, fără a stopa propriul proces sufleteș de dezvoltare.

După o experiență traumatică, niciun om nu mai este cel dinainte. În traumele de pierdere, procesul de prelucrare a răni sufletești este mai degrabă unul incomplet (fără un ajutor specializat), iar personalitatea omului afectat se clivează, o parte se retrage, se disociază, iar alta continuă să trăiască negând sentimentele care amintesc de traumă.

Partea de personalitate care poartă amintirea traumei trăiește într-o stare de tristețe cronică sau depresie (ea poate fi „normală” atât timp cât nu depășește 6 luni). Simptomele frecvente ale depresiei pot fi: o stare de spirit apăsătoare, pierderea interesului pentru orice, lipsa bucuriei, scăderea energiei generale, oboseală accentuată și limitarea activității. Alte simptome pot fi diminuarea atenției și concentrării, sentimentele de devalorizare și redusă încredere în sine, sentimente de vinovăție, perspective negative și pesimiste pentru viitor, gânduri suicidale, tulburări de somn și apetit scăzut.

Este posibilă depășirea completă a unei traume de pierdere?

În unele cazuri, probabil nu. Dar în fiecare caz se poate stopa cel puțin procesul unei alte răni sufletești. În renunțarea și mișcarea din suferință acută, cel mai important proces psihic este doliul, adică acel rămas-bun de la vechea stare. A ține doliu înseamnă să dai frâu liber durerii și lacrimilor, să privești în ochi frica de a fi lăsat singur. Doliul începe acolo unde încetează furia, pentru că vechea stare nu mai există; el pune capăt reproșurilor și sentimentelor de dezamăgire. Doliul este șansa de a te reorienta și adapta la alte condiții, doliul înseamnă recunoașterea și acceptarea definitivului și retragerea propriului suflet din atașament. Printr-un doliu sănătos pot fi prelucrate sentimentele de vină și rușine, ca în final, doliul să dea libertate inimii pentru noi atașamente.

Dezvoltarea cognitivă a copiilor

Loredana Mocanu – Educator principal



Din acest motiv, copiii cu vârste cuprinse între 2 și 7 ani se află în perioada critică de învățare. Aceasta este fereastra ideală de timp în care ei beneficiază cel mai mult de capacitatea lor cognitivă de absorbție rapidă a noilor informații.

De la 7 ani, copiii intră într-o nouă etapă de dezvoltare cognitivă, cea a operațiilor concrete.

În această perioadă, școlarii dezvoltă abilități logice și încep să înțeleagă și percepțiile celor din jurul lor, modul în care gândesc și

Dezvoltarea cognitivă a copiilor se referă la modul în care aceștia gândesc, explorează lumea din jurul lor și înțeleg ceea ce experimentează. În primii ani petrecuți la școală, copiii își dezvoltă rapid abilitățile de comunicare și memoria. Chiar dacă logica copiilor de 7-11 ani

Stimularea cognitivă presupune dobândirea cunoștințelor necesare, dezvoltarea bazează foarte mult pe intuiție, care îi ajută să abilităților esențiale și a capacității de rezolvare a problemelor. Toate acestea îi ajută să își dezvolte un mod de gândire sănătos. Este dezvoltare a operațiilor formale.

important ca părinții și profesorii să susțină dezvoltarea cognitivă a copiilor. Acest sprijin esențial reprezintă fundația pe care se va clădi de parcursul de succes al copiilor la școală și mai târziu în viață. După vârsta de 11 ani, copiii intră în etapa de dezvoltare a operațiilor formale.

Stimularea cognitivă specifică acestei perioade permite dezvoltarea logicii, a capacității esențială reprezintă fundația pe care se va clădi de parcursul de succes al copiilor la școală și mai târziu în viață. Dezvoltarea inteligenței senzorio-motorii a copiilor are loc de la naștere până la vârsta de 2 ani.

Copiii sunt dornici să învețe constant lucruri noi, În această etapă, cei mici cresc rapid și beneficiază de avantajele abilității lor înnăscute profesori și beneficiază de un mediu de învățare de învățare intensă. Pe măsură ce copiii încep să propice. Iată care sunt factorii principali care se târască și ulterior să meargă, ritmul cu care stimulează dezvoltarea lor cognitivă: dezvoltarea lor cognitivă are loc se intensifică.

Un mediu de învățare prielnic dezvoltării cognitive – Copiii învață și se dezvoltă cel mai pregătește pentru dezvoltarea abilităților de bine într-o atmosferă în care se acordă atenție comunicare timpurie. Din acest motiv, copiii pot sporită manifestării atenției și iubirii. Din acest învață cu ușurință, la vârste fragede, o limbă motiv, la Shakespeare School cultivăm spiritul străină, în paralel cu deprinderea limbajului de familie. Avem grijă să îi facem pe cursanți să se simtă apreciați și încurajați, pentru ca ei să

Dezvoltarea inteligenței preoperatorii a copiilor are loc la vârste cuprinse între 2 și 7 ani. **Învățarea prin joacă stimulează**

În această etapă, cei mici dezvoltă abilități simbolice de gândire, învață să asocieze vreodată un copil în timp ce se juca? Atunci ai obiectele cu diverse imagini pentru a da sens observat bucuria pură din ochii săi, curiozitatea lumii în care trăiesc. Creierul lor se dezvoltă în și entuziasmul cu care a intrat în activitatea de această perioadă pentru a crea propriile lor învățare. Jocul didactic face procesul de învățare percepții despre viață. distractiv, captivant și interactiv.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Cititul contribuie considerabil la dezvoltarea lor cognitivă. Împreună, părinții și dezvoltarea cognitivă a copiilor – Lectura îi educatorii sunt în poziția unică în care pot ajuta pe copii să își stimuleze creativitatea și modela felul în care copiii se dezvoltă, gândesc abilitățile de percepție a lumii din jur, prin și învață. Trebuie să creăm împreună, acasă și la vizualizare. Cititul stimulează creativitatea celor școală, un mediu prielnic pentru dezvoltarea mici și îi ajută să își dezvolte abilitățile de cognitivă și socio-emoțională a copiilor, în care să beneficieze de iubire și înțelegere. Trebuie să

Activitatea fizică și alimentația sănătoasă le oferim șansa de a învăța prin joacă, într-un **stimulează dezvoltarea cognitivă a copiilor** – mediu sănătos, propice dezvoltării lor. Trebuie să Sportul și hrana sănătoasă sunt esențiale pentru îi încurajăm să citească, să se implice în jocuri de dezvoltarea creierului și astfel, pentru stimularea memorie, să comunice, să pună întrebări și să cognitivă a copiilor. Din acest motiv, la exploreze natura și mediul înconjurător. Astfel, Shakespeare School susținem un stil de viață se va dezvolta o minte sănătoasă într-un corp sănătos și folosim activitățile de învățare prin sănătos, ceea ce le permite copiilor să obțină joaca în aer liber. performanțe școlare dorite.

Prin urmare, trebuie să reținem faptul că relațiile apropiate de familie și cele pe care copiii le au cu educatorii influențează

Tulburări specifice de învățare (TSI) VERSUS dificultățile de învățare

Mihaela Mija – Logoped pribcipal

Tulburările specifice de învățare (TSI) și dificultățile de învățare sunt două concepte distincte, care au fost definite și clasificate în conformitate cu criteriile prezentate în Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ediția a cincea (DSM-5).

Tulburările specifice de învățare (TSI)

- sunt tulburări neurologice care afectează capacitatea unei persoane de a învăța sau de a utiliza anumite abilități specifice, cum ar fi citirea, scrierea, matematica sau limbajul.
- printre cele mai comune se numără dislexia (dificultăți de citire), disgrafia (dificultăți de scriere) și discalculia (dificultăți ale abilităților matematice).
- simptomele pot varia în funcție de tipul specific de tulburare, dar pot include dificultăți în a recunoaște literele și sunetele, dificultăți în a citi, a înțelege, dificultăți în a scrie corect sau în a exprima idei coerente, dificultăți în a rezolva probleme matematice sau în a recunoaște modele matematice.
- acestea sunt prezente încă de timpuriu.

- cauzele exacte ale tulburărilor specifice de învățare nu sunt pe deplin cunoscute, dar se crede că există o combinație de factori genetici și de mediu implicați. Unele cercetări sugerează că există o predispoziție genetică. Posibile cauze pot fi și prematuritatea, greutatea mică la naștere, leziuni și disfuncții cerebrale minime, nașteri prelungite, probleme hormonale, metabolice.
- un mediu familial sau școlar nepotrivit, pot juca, de asemenea, un rol în agravarea tulburărilor specifice de învățare.
- implică dificultăți semnificative și persistente într-un domeniu specific de învățare, care afectează realizarea academică și funcționarea zilnică a individului.
- necesită un diagnostic formal, realizat de un profesionist specializat, cum ar fi un psiholog sau un psihiatru, care utilizează criteriile DSM-5.
- sunt rezistente la metodele clasice de predare, dar pot fi ameliorate prin intervenții individualizate.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Dificultățile de învățare

- sunt caracterizate de dificultăți în a învăța și a aplica cunoștințele și abilitățile în mod eficient, fără a fi legate de o tulburare specifică.



- pot include probleme în înțelegerea și aplicarea informațiilor, dificultăți în organizarea și gestionarea timpului, dificultăți în rezolvarea problemelor și dificultăți în concentrare și atenție.

- pot apărea în diferite etape ale învățării, se instalează treptat, prin acumulări ale lacunelor în învățare.
- sunt caracterizate de dificultăți generale și nespecifice în învățare, care pot afecta mai multe domenii de învățare.
- pot varia în severitate, de la ușoare la severe, pot afecta într-o măsură performanța academică și adaptarea socială.
- sunt temporare și se pot ameliora cu mai mare ușurință față de tulburările specifice de învățare.
- cauzele apariției dificultăților de învățare sunt factorii de mediu, predare defectuoasă, nestimulare suficientă, absenteism, boli, indispoziții, lacune anterioare, suprasolicități școlare, absența proceselor volitive și motivaționale, stima de sine scăzută.

Psihomotricitate și limbaj

Cătălina Chiriță - Logoped principal

Psihomotricitatea este una dintre formele de adaptare la lumea exterioară care îi permite copilului preșcolar să desfășoare concomitent o activitate de explorare și una intelectuală, implicându-se cu întreaga sa personalitate. Psihomotricitatea este o funcție complexă care integrează și conjugă elemente motorii și psihice care determină reglarea comportamentului individual, incluzând participarea diferitelor procese și funcții psihice, asigurându-se execuția adecvată a actelor de răspuns la diferite situații, stimuli.

Psihomotricitatea nu se reduce la activitatea motorie, ea implică și manifestări ale funcțiilor perceptiv-și intelectuale. Ca funcție complexă ce determină reglarea comportamentului uman, aceasta include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actelor de răspuns. Structura motorie umană este în interconexiune cu toate structurile psihismului, inclusiv cu cea intelectuală. Conduitele psihomotorii ale fiecărui individ evoluează în funcție de înzestrarea aptitudinală, de gradul de

dezvoltare fizică și intelectuală, și de influențele educative cărora a fost supus pe tot parcursul copilăriei. Terapia psihomotricității se referă, în principal la activitățile destinate recuperării, ameliorării, dezvoltării și antrenării conduitelor și structurilor perceptiv-motrice (schema corporală, lateralitate, orientare, organizare și structurare spațio-temporală, etc).

Posibilitatea de a apuca obiecte începe să se manifeste pe la 4 luni, dar cleștele format de degetul mare și cel arătător nu este utilizat decât începând cu vârsta de 9 luni. Copilul mănâncă singur după 18 luni și desenează o linie după 2 ani. În ceea ce privește limbajul, vocalizarea mai multor silabe (mama, tata) apare către vârsta de 7 luni, suitele de cuvinte mai mult sau mai puțin semnificative la 1 an, propozițiile de 2-3 cuvinte la 2 ani, vârsta la care copilul înțelege perfect ceea ce i se spune. În ceea ce privește relaționarea, copilul urmărește cu privirea un obiect sau o figură la vârsta de 3 luni, deosebește figurile cunoscute de cele străine către vârsta de 6 luni și se joacă cu alți copii după vârsta de 2 ani.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Dezvoltarea afectivă și socială se exprimă în primele luni prin satisfacerea necesităților alimentare, prin importanța acordată contactelor fizice, prin rolul liniștitor al vocii părinților. Copilul trece de la o dependență totală la o autonomie relative.

În timpul perioadei de copil mic – dezvoltarea psihomotorie între 2-6 ani constă doar în perfecționarea achizițiilor precedente. În ceea ce privește motricitatea generală, copilul este văzut urcând scările singur începând cu vârsta de 2 ani, mergând cu bicicleta după 2 ani și jumătate. El face mângălituri începând cu vârsta de 2 ani, imită cercurile la 3 ani și realizează desene variate la 5 ani. Începând cu vârsta de 2 ani, copilul se exprimă în propoziții scurte și are un bagaj de mai mult de 100 de cuvinte, între care și ”eu”. Totuși, un copil care nu vorbește nu trebuie să-i îngrijoreze pe cei din jur înainte de vârsta de 3 ani.

La vârsta de 3 ani, activitatea motorie, achiziționarea deprinderii de a fi curat, îndemânarea manual, schițarea de desene și deschiderea către alții autorizează intrarea copilului la grădiniță. La 6 ani, stăpânirea limbajului și progresul grafismului permit începutul școlarizării.

Specialiștii din domeniul psihomotric au stabilit în urma unor studii longitudinale, existența unei etape de vârstă pe care au denumit-o ”interval optim de educabilitate”, care este situată între 6 și 10 ani perioada de vârstă în care aptitudinile psihomotrice pot fi dezvoltate la maximum. Mișcarea este atât o condiție a dezvoltării corpului, cât și a structurilor intelectuale și afective și constituie totodată o sursă de energie și un mijloc de exprimare al ființei.

COLTUL CU POVESTI

POVESTEA Leului Bibi

a) indicații terapeutice:

– dificultăți școlare

b) efecte dorite:

– înțelegerea importanței școlii

– prevenirea abandonului școlar

– responsabilizarea elevilor față de rezultatele școlare

Bibi era un pui de leu foarte drăgălaș. Pe el nu-l interesau sfaturile tatălui său, care voia să-l învețe tactica vânătorii, pescuitului și a apărării de alte animale, pentru că jungla era periculoasă, fie și numai dacă te rătăceai în ea. În timp ce frații săi învățau aceste lecții de viață, Bibi stătea toată ziua la soare, se bronza sau înota, se strâmba cu maimuțele și se întrecea la înot cu broaștele.

Într-o zi, Bibi a fost atacat de un tigru și cum el lipsise în ziua când tatăl său îi învățase cum să facă față acestui pericol, nu a știut ce să facă. Speriat de moarte, și-a strigat din toată puterea frații și surorile care l-au salvat în ultima clipă. Bibi s-a hotărât atunci să-și viziteze tatăl și să-l roage să-l învețe tot ce considera că i-ar fi necesar. El a promis că



va munci de două ori mai mult pentru a recupera timpul pierdut. Tatăl a acceptat și Bibi a făcut progrese foarte rapid.

După mai mulți ani, i-a succedat tatălui său la tron. În calitate de rege al animalelor, le-a explicat copiilor importanța cunoașterii pentru învingerea greutăților vieții.

Sursa: www.gokid.ro

Masajul bebelușului. Cum se face, ce beneficii are?

Daniela Panaite – Maseur Principal

Masajul bebelușului este recomandat atât de medicii pediatri, cât și de către neonatologi, pentru că are numeroase beneficii. Poate fi realizat încă din prima săptămână de viață, dar este important să fie efectuat cu grijă, astfel încât să fie perceput de bebeluș ca un moment de relaxare. Acest lucru înseamnă că mișcările trebuie să fie blânde, deoarece



sistemul osos al copilului este fragil, iar pielea, în primele luni, este sensibilă și se poate irita foarte ușor. Produsele de îngrijire folosite în timpul băiței și a masajului ar trebui alese cu grijă, astfel încât să fie cât mai naturale.

Cum se realizează masajul bebelușului

Pentru ca prichindelul să aibă parte de relaxare este important să fii destinsă, calmă și într-o stare pozitivă. Asta, pentru că emoțiile și stresul se transmit copilului. Specialiștii spun că trebuie masate toate părțile corpului. Se începe cu picioarele, apoi se continuă cu burtica, brațele și spatelui. Măinile și picioarele nu se trag, ci se masează ușor, iar pentru fiecare parte a corpului pot fi folosite anumite tehnici:

Masajul picioarelor

Prinde piciorul bebelușului cu mâna stângă, iar cu dreapta efectuează un masaj al tălpilor, dinspre călcâi spre vârful piciorului. În cazul în care bebelușul se gădila, renunță la masajul tălpii și treci direct la picioare.

Se procedează la fel: prinzi piciorul cu mâna stângă și masezi ușor de sus în jos, cu mișcări delicate, apoi prinzi piciorul cu ambele mâini și repeți această mișcare.

Masajul burticii

În această zonă el se face cu grijă și cu mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic.

Masajul brațelor

Ridică ușor brațul bebelușului și ține-l cu mâna ta stângă, apoi cu dreapta masează ușor, prin alunecare de sus în jos. Repetă mișcarea de trei - patru ori.

Masajul spatelui

Pune bebelușul să stea pe burtică, apoi masează-l cu mișcări fine de la fund spre gât, apoi în sens invers. După ce faci acest lucru de patru - cinci ori, poziționează-ți două degete (arătător și mijlociu) pe părțile laterale ale coloanei și trece-le de jos în sus de câteva ori, fără să apeși.

Care sunt beneficiile și ce produse se folosesc pentru masajul bebelușului

Majoritatea bebelușilor iubesc masajul, iar acest lucru se vede, pentru că zâmbesc, se întind și au o mimică ce exprimă fericire, iar dacă ar putea vorbi, sigur ar spune: “mai vreau!”. Pe lângă faptul că îi relaxează, masajul are mult mai multe beneficii pentru bebeluși:

- previne constipația deoarece mișcările circulare pe burtică îmbunătățesc tranzitul intestinal;
- reduce nivelul de stres cauzat de toate lucrurile cu care cei mici intră în contact și pe care nu le cunosc;
- ameliorează durerile provocate de colici;
- crește calitatea somnului;
- stimulează circulația;
- creează o legătură emoțională puternică între părinte și bebeluș.

INFORMAȚII UTILE

!!!! IMPORTANT: Centrul Comunitar de Servicii Copii cu Dizabilități Focșani organizează lunar, în ultima vineri a fiecărei luni, **Școala Părinților**. Programul este susținut de specialiștii din cadrul centrelor, care abordează teme de interes pentru părinții și persoanele interesate din comunitate, existând o programă stabilită după o analiză a nevoilor.



Postura și aliniamentul corporal

Adrian Voicu – Kinetoterapeut Principal

Auzim din ce în ce mai mult vorbindu-se despre o postură corectă și despre cum aceasta este esențială pentru o sănătate bună.

Ce este postura?

Postura este poziția corpului – felul în care capul, trunchiul și membrele se afla în echilibru. De obicei, când ne gândim la postura, ne imaginăm doar partea superioară a corpului, mai cu seama ne raportăm la coloana vertebrală. De cele mai multe ori, neglijăm ideea de postură din lipsa de timp sau cunoștințe. Ii acordăm puțină atenție doar când ne afectează imaginea, ne doare sau simțim nevoia de confort. În situația ideală, corpul nostru se așază în mod natural în poziții ce asigură condițiile necesare activităților pe care trebuie să le desfășurăm, fără a împiedica realizarea funcțiilor organelor interne. Stresul, activitățile fizice repetitive care solicită excesiv anumite părți ale corpului, accidente și alte situații creează tensiuni la nivelul țesuturilor. Toate cele enumerate modifică mai mult sau mai puțin postura, iar corpul își caută un confort relativ. Pentru asta, însă, adopta poziții care modifică spațiul și condițiile de funcționare ale organelor interne, creând astfel premisele unor afecțiuni ulterioare. Postura este influențată și de starea noastră psiho-emoțională și influențează, la rândul ei, felul în care percepem viața de zi cu zi. Corectându-ne postura, ne putem redobândi starea de bine.

Ce putem face pentru a ne corecta postura?

Pentru corecția posturii sunt câțiva pași importanți:

- 1 Sa dorim să ne corectăm/ îmbunătățim postura.
- 2 Sa găsim un medic de recuperare/ terapeut/ kinetoterapeut care să ne acorde atenția cuvenită, însoțită de întrebări specifice în anamneza. Astfel își va putea da seama de posibile posturi/ mișcări greșite. Va stabili durata timpului pentru anumite activități, ulterior efectuând o evaluare aprofundată a posturii, atât static, dar și dinamic. Toate acestea sunt necesare pentru a depista dezechilibrele musculare și articulare.
- 3 Sa deprindem eliminarea obiceiurilor greșite posturale și să le înlocuim cu

obiceiuri sănătoase posturale – cum ar fi purtatul ghiozdanului; cititul stand în banca, în pat, pe canapea, pe jos; modul de scriere; lucrul la telefon/ tableta/ laptop/ jocuri pe monitor; condusul mașinii, ținutul copilului în brațe; ținutul genții pe umeri; călcatul rufelor; postura corectă în operații, dacă este medic; statul pe scaun corect biomecanic și nu comod (răsucit sau tolănit) etc.

- 4 Terapii manuale și osteoarticulare prin care să fie corectate dezechilibrele musculare și articulare. Majoritatea oamenilor (98%) se naște cu un dezechilibru la nivelul bazinului și tălpilor, ce necesită corecție.
- 5 Exerciții terapeutice de echilibrare musculară (kinetoterapie).
- 6 O motivație puternică ce ne păstrează focuși și consecvenți, dar și un coach potrivit, care poate fi terapeutul sau poate deveni un prieten.
- 7 O gândire de învingător, de om vertical și cu încredere în sine și în viața sa.

Ce poate face un terapeut postural sau un kinetoterapeut pentru cineva cu probleme?

Pentru pacientul care are deja instalate anumite dezechilibre, dureri musculare și articulare, terapeutul / kinetoterapeutul trebuie să înceapă cu o anamneza, o evaluare și apoi tratament prin terapii manuale și exerciții corective, dar și să fie un bun motivator pentru el pe parcursul programului. Dacă vorbim de echilibrarea posturală a unui copil este nevoie și de ajutorul părinților, a celor care îl supraveghează, implicit a cadrelor didactice. Copiii asimilează și copiază idei și atitudini comportamentale de la cei din jur. Prin urmare, este foarte important ca acesta să aibă o constantă în ceea ce privește postura corectă. Este relativ inutil ca terapeutul să lucreze cu un copil 1 ora pe săptămână, dacă acesta nu vede același exemplu și în cercul familial. Postura incorectă devine baza pe care se pot dezvolta multe afecțiuni, fie de ordin fizic, fie de natura psihică. Adult fiind, lucrurile pot fi mai simple de înțeles, dar vor fi mai greu de executat. Corectarea necesită o perioadă mai lungă, o disciplină zilnică și multă conștientă asupra propriului corp și asupra mișcărilor care ne afectează.

Educația timpurie a copiilor cu varste între 3 și 6 ani

Matieș Maria - Asistent social principal

Educația timpurie este perioada cuprinsă între momentul nașterii și momentul intrării în școală, în care copilul începe să se dezvolte și să învețe se numește perioada copilăriei timpurii, iar educația din această perioadă se numește educație timpurie. Educația timpurie începe în familie și continuă la creșă și grădiniță. Educația timpurie este perioada în care copiii absorb ca un burete tot ce văd, aud și simt. Copiii mici învață prin imitație de la persoanele cu care petrec mai mult timp.

Reflectează: Urmărește-ți cu atenție copilul: gesturile pe care le face, cuvintele pe care le folosește, felul în care se comportă etc. Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine, prin imitație?

În perioada copilăriei timpurii copilul se dezvoltă, adică se transformă din punct de vedere:

fizic – modificare în mărime, influențată de alimentație și îngrijirea sănătății

cognitiv – limbaj, gândire, memorie etc.

psihosocial – emoții și legături cu cei din jur ...

Cum ne sprijinim copilul pentru a renunța la comportamente nedorite?

A. Ce faci atunci când: copilul tău nu vrea să mănânce ce aveți la masă, nu vrea să se îmbrace cu ce ai pregătit, plânge în magazin pentru că vrea să-i cumperi ceva, vrea să stea doar pe telefon etc.? Stabilești cu el reguli clare și consecințe pe care i le explici cu blândețe și cu respect, fără promisiuni sau amenințări. Le poți scrie chiar cu el alături și le poți pune la vedere.

De exemplu: Cumpărăm o jucărie nouă o singură dată pe lună. sau Ai voie să te joci pe telefon doar 10 min pe zi etc.

Dacă continuă cu comportamentele nedorite, nu este nevoie să-l pedepsești sau să-i spui vorbe care dor. Privește-l în ochi, la nivelul lui și amintește-i ce regulă ați stabilit împreună și care este consecința dacă nu respectă regula.

Nu-ți pierde răbdarea în a reaminti reguli iar și iar. Dacă ție, ca adult, regulile îți sunt clare și nu faci excepție de la ele, adică ești ferm, și copilului tău îi vor deveni clare și le va respecta, în timp.

B. Ce îi spui copilului tău atunci când are comportamente nepotrivite: lovește, țipă, vorbește urât, împrăștie jucăriile etc.? Alege din formulările de mai jos pe aceea/ acelea pe care o/le folosești.

Copiii nu sunt „răi” sau „buni” și nu își pun în minte să își supere părinții. Mai ales când au sub 5 ani, nu știu cum să spună și să arate că sunt

obosiți, că le e foame, sete, că le-a fost dor și că au nevoie de atenția părinților, că simt tristețe, frică sau furie, din anumite motive.

Cel mai bun ajutor pe care poți să-l oferi copilului în acest caz este să fii foarte atentă/atenț, să descoperi nevoia din spatele comportamentului nedorit și să acționezi în acea direcție. Dacă este un copil care știe să se exprime, îl poți întreba: Ce te poate ajuta să te simți mai bine?

Vei evita:

- să-i pui etichete copilului, cum sunt cele exemplificate (să-l jignești: rău, prost, obraznic, gălăgios etc.);

- să dai vina pe el pentru emoțiile pe care tu le simți (să-l învinovățești: Din cauza ta...).

Este important să formulezi mesaje la persoana I, de tip “eu”, în care să explici cum te simți tu și cauza: Atunci când găsesc jucării împrăștiate, simt tristețe, pentru că stau să strâng, în loc să petrecem mai mult timp și să ne jucăm împreună. Ar fi de ajutor:

- să validezi ce simte copilul folosind cuvinte magice ca: “Văd că...”, “Observ că...” sau “Înțeleg că...”;

- să-l încurajezi să găsească singur o soluție sau să-l întrebi cum îl poți ajuta să reușească, fără să-i critici alegerile sau capacitatea de a face lucrurile;

- să nu îi ceri copilului să fie perfect, să nu greșească;

- să apreciezi lucrurile bune pe care le face;

- să ai o atitudine calmă și liniștită; dacă te pierzi cu firea și ai reacții exagerate, cere-ți

iertare, împacă-te cu copilul tău și spune-i că îl iubești.

Reflectează:

Gândește-te la o situație dificilă în care ai fost alături de copilul tău. Cum ai procedat? Ce calități ți-au fost de folos? Ce crezi că a învățat copilul tău de la tine în acel moment?

Știai că...

“ Există perioade în care creierul copiilor se dezvoltă în salturi, numite și perioade critice. Primul salt este în jurul vârstei de 2 ani și cel de-al doilea în perioada adolescenței, 14/15 ani. De ce se numesc salturi? Pentru că numărul de conexiuni (sinapse) între celulele creierului (neuroni) se dublează.

Datorită acestui fapt, un copil de doi ani poate să învețe multe lucruri noi, din diverse domenii, mai repede decât în oricare alt moment al vieții. ”

Știați că: Integrarea Senzorială?

- Integrarea senzorială este crucială pentru procesarea informației – Creierul nostru primește constant informații prin simțuri: vizual, auditiv, tactil, olfactiv, gustativ și proprioceptiv (legat de poziția corpului). Integrarea senzorială este modul în care creierul organizează și interpretează aceste informații pentru a ne ajuta să reacționăm corespunzător la mediu.
- Problemele de integrare senzorială pot afecta dezvoltarea copiilor – La unii copii, procesarea senzorială este dificilă, ceea ce poate duce la comportamente precum sensibilitate extremă la sunete, texturi sau mișcare, dificultăți de concentrare sau anxietate. Aceste dificultăți sunt frecvente în tulburări precum autismul și ADHD.
- Terapia de integrare senzorială poate ajuta – Specialiștii în terapie ocupațională folosesc activități și exerciții specifice pentru a ajuta copiii să-și dezvolte abilitățile senzoriale. Prin jocuri care implică balans, presiune, texturi și alte senzații, copiii învață să își regleze răspunsurile la stimulii externi.
- Activitățile de integrare senzorială pot fi relaxante și benefice pentru toți – Nu doar cei cu dificultăți de procesare senzorială pot beneficia de integrarea senzorială. Activități precum înotul, gătitul, pictura cu mâinile sau jocul cu nisip kinetik sunt folosite adesea și pentru a reduce stresul și a îmbunătăți starea de spirit.
- Integrarea senzorială influențează abilitățile motrice și coordonarea – Capacitatea de a procesa corect informațiile senzoriale contribuie la echilibru, coordonare și chiar la dezvoltarea limbajului și a abilităților sociale. Integrarea senzorială este un proces esențial care ne ajută să ne adaptăm mediului, iar o bună gestionare a informațiilor senzoriale poate contribui semnificativ la o viață echilibrată și armonioasă.

