



EGYENSÚLY

A természetes fejlődésmenetet szem előtt tartva, a gyermekek mozgásának fejlődéséhez az elegendő tér és időn kívül, a megfelelő játékok, és eszközök is szükségesek. A városi életben az emberek számára a természetes mozgás lehetőségei szűkítettek. A természettel közelebbi kapcsolatban élő gyermekek, kertekben, mezőkön, domboldalakon saját maguk gyakorolják be a terep adta lehetőségeket kihasználva, az éppen aktuálisan fejlődésben lévő mozgásformákat, az egyensúlyozást, a gurulást, gördülést egész testtel, a valamire feljutást mászással, fel-leugrásokat, a függeszkedést, és a mindig igényelt ringatózó, hintázó mozgásokat. A városi játszóterek adnak némi lehetőséget milderre, de semmiképpen sem elegendőt.

Az egyensúlyozás képességének fokozati is szigorúan követik egymást.

Kezdetben az egyensúly fejlesztése csupán az érzékszerv ingerlésével történhet. Kisded korban erre szolgál a bölcső ringatása is és a hintáztatás is. Mégis nagyon fontos, hogy az egyensúlyozás adottságából majd képesség legyen, ezért fontosak a továbbiakban is a ringató, a hintáztató egyensúlyjátékok használata a gyermek fejlődése érdekében. Az egyensúly fejlesztésével és más érzékelésekkel összekapcsolt terápiás módszert Anne Jean Ayres amerikai neuro-pszichológus dolgozta ki, aki gyermek éve alatt tanulási problémákkal küszködött. Az 1972 -ben megjelent könyvében leírta tapasztalatát és az ezekből fakadó következtetéseket, miszerint a tanulási és magatartási zavarokat mutató gyerekeknél nem a tüneteket, hanem a háttérükben álló hiányokat kell pótolni. Ezzel a módszerrel sikeresen segítenek a gyermekeknek a későbbi (5-12 éves) életkorban. De miért ne idejében kapja meg a gyermek a megfelelő lehetőséget az egyensúly fejlődéséhez?

Később már, ha utólag van szükség a terápiára, a szenzoros integrációs módszerben képzett szakemberek segítségével fejleszthetik a gyermekek érzékelő rendszereit, illetve azok információinak helyes összekapcsolását.

Az egyensúlyozó képesség fejlődése

2 éves kor körül az egyik legfontosabb mozgásgyakorlás, az egyensúlyrendszer ingerlése. A 2-3 éves gyermekek játék közben fejlődve ügyesednek a mozgásukban, nem indokolt külön „testnevelés órát” beiktatni a szülőknek a napirendbe, de a gyermeknek legyen lehetősége, eszköze, játéka a saját igénye szerinti mozgásgyakorláshoz.

Az egyensúlyozó képesség a későbbiekben 3 szakaszban fejlődik. Az első szakasz a 4-8 éves korosztály, ekkor még csak lassú javulás figyelhető meg. A későbbiekben a második szakasz a lányoknál a 8-12 éves, a fiúknál a 8-14 éves kort jelenti. Ekkor még nincsenek nembeli különbségek, tehát a lányok és a fiúk teljesítménye együtt halad. A teljesítmény együtt haladása megszűnik 12 éves korban, amikortól a lányok teljesítménye visszaesik és ez az állapot csak később javul, a serdülő kor után.

Ha elegendő ingerlést kap az egyensúlyszerv és elegendő ideig áll módjában a gyermeknek a jó egyensúlyozó képesség megtanulása, a szülő megelőzheti az esetlegesen jelentkező, későbbi viselkedésbeli és tanulási zavarokat. Mint minden más adottságra, az egyensúlyérzékre is érvényes, az adottságból akkor válik képesség, ha gyakorolják, tanulják. A képességből készség akkor lesz, ha a tanulatokat felhasználják a gyakorlati életben, a mindennapokban, tehát van lehetőség a megszerzett képesség használatára.