

Мартинчук Ольга Григорівна, здобувач вищої освіти соціально-психологічного факультету

"Житомирський державний університет імені І. Я. Франка", Україна

Науковий керівник: Хворова Ганна Михайлівна, канд. психологічних наук, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти

"Житомирський державний університет імені І. Я. Франка", Україна

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ МОТОРНОЇ СФЕРИ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

За даними різних досліджень, від 10% до 15% дітей молодшого шкільного віку мають ті чи інші порушення моторної сфери, серед яких найпоширенішими є диспраксія, гіпертонус або гіпотонус м'язів, слабкість дрібної моторики, затримка сенсомоторного розвитку [1-3]. Такі порушення можуть бути первинними (викликаними неврологічними чи генетичними факторами) або вторинними, що виникають на фоні загального відставання психомоторного розвитку, стресу, гіподинамії тощо. Як наслідок, ці діти часто стикаються з труднощами в освоєнні письма, малювання, маніпуляційними діями, що негативно позначається на їхній самооцінці, соціальній адаптації та успішності у навчанні. У зв'язку з цим постає потреба у пошуку ефективних, доступних і природних для дитини методів корекції моторних порушень.

Новітні підходи до корекції моторних порушень включають поєднання фізичних і когнітивних методів [2]. Один із напрямів – навчити дітей думати, як виконати рухову задачу: наприклад, метод COOP (Cognitive Orientation to daily Occupational Performance) навчає дитину спочатку уявити послідовність дій, проговорити стратегію, а потім виконати рух. Цей когнітивно-орієнтований підхід довів ефективність у тому, щоб допомагати дітям з порушенням моторної сфери знаходити власні прийоми для досягнення моторних цілей. Інший аспект – розвиток сенсорно-моторної інтеграції. Існують програми, які через спеціальні вправи покращують обробку мозком сенсорної інформації та її узгодження з рухами. Зокрема, сенсомоторна корекція (популярна в нейропсихологічній практиці) включає дихальні вправи, рухи на рівновагу, координаційні завдання, масажні елементи – все це спрямовано на оптимізацію роботи мозку через вплив на сенсорну і моторну сфери [4]. Подібні заняття стимулюють важливі ділянки мозкової кори, що відповідають за рухи, і як показує практика, допомагають дітям покращити не лише фізичну спритність, а й увагу та навчальні навички.

Терапія сенсорної інтеграції – це метод, спрямований на те, щоб допомогти мозку дитини правильно інтегрувати інформацію від різних відчуттів. Він був розроблений ерготерапевтом Джин Айрес і базується на ігрових вправах, які комбінують одночасно стимули кількох сенсорних систем [6]. Наприклад, якщо раніше дитина з аутизмом від перегрузу сенсорики починала розмахувати руками або закривати вуха, то після курсу терапії вона може навчитися спокійніше реагувати на дотики або шум, краще концентруватися на завданні. Вважається, що покращення сенсорної обробки позитивно впливає і на моторне планування:

дитині легше навчитися новим рухам, оскільки мозок краще “відчуває” тіло. Заняття сенсорною інтеграцією часто проводяться в ігрових кімнатах з спеціальним обладнанням (гойдалки, тунелі, м’ячі, басейни з кульками).

Одним із методів сенсорної інтеграції дітей з порушенням моторної сфери є пісочна терапія. Вона базується на природній привабливості ігрових маніпуляцій із піском, що сприяє розвитку сенсомоторних, координаційних і дрібномоторних навичок. Для дітей молодшого шкільного віку (6–9 років), які мають порушення моторної сфери, пісочна терапія може слугувати важливим компонентом реабілітаційної програми, поєднуючи елементи сенсорної інтеграції, дрібної моторики та загального психоемоційного розвитку [3].

У роботі з дітьми, які мають рухові порушення, пісочна терапія виконує кілька важливих функцій:

- стимуляція сенсорної обробки (завдяки тактильному контакту з піском, що сприяє активізації пропріоцептивної і тактильної чутливості);
- розвиток дрібної моторики (маніпуляції з піском вимагають тонких рухів пальців і кисті, що сприяє покращенню координації рук);
- корекція координації рухів та білатеральної інтеграції (вправи із залученням обох рук одночасно покращують координацію та міжпівкульну взаємодію);
- зниження м’язового напруження (занурення рук у пісок сприяє м’язовій релаксації, що корисно при гіпертонусі);
- підвищення загальної впевненості у рухових навичках (пісочна терапія дозволяє дитині досліджувати рухові можливості у безпечному середовищі без страху помилок).

Пісочна терапія застосовується в корекції моторних порушень у різних форматах. Зокрема, для дітей із порушеннями дрібної моторики виконуються такі вправи [2]:

- малювання пальцями на вологому піску – сприяє розвитку тонких рухів кисті та пальців, що важливо для оволодіння письмом;
- пересипання піску між пальцями – покращує координацію рухів кисті та розвиває силу пальців;
- гра з дрібними предметами в піску (знаходження дрібних намистин, камінців) – стимулює точність і контроль дрібних рухів;
- використання пісочних формочок, грабельок, лопаток – зміцнює м’язи рук та пальців, сприяє розвитку синхронності рухів;
- глибоке занурення рук у сухий або вологий пісок – допомагає активізувати тактильні рецептори, що позитивно впливає на дітей із сенсорними порушеннями;
- вправи на баланс у піску (наприклад, стояння на одній нозі в піску) – покращують рівновагу та взаємодію основних груп м’язів.

При різних видах порушень моторної сфери використовують різні види пісочної терапії. Наприклад при дитячому церебральному паралічі важливо підбирати вправи, що сприятимуть м’язовій релаксації та контролю рухів: гра з теплим піском, захоплення та утримання піску у долонях, перекочування піску між пальцями тощо.

При диспраксії та порушеннях координації використовують будівництво піщаних конструкцій (замків, гірок), малювання слідів у піску, ігри з пошуком предметів у піску тощо.

При гіпертонусі м'язів масаж рук у піску (занурення у теплий пісок, виконання кругових рухів), розминання піску між пальцями, стискання піску в кулачку, маніпуляції з сухим і вологим піском тощо.

Отже, пісочна терапія є ефективним методом для корекції моторної сфери у дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє поєднувати розвивальні та терапевтичні завдання, стимулюючи дрібну моторику, координацію, баланс, сенсорну інтеграцію та загальну рухову активність у безпечному та приємному середовищі. Завдяки поєднанню тактильних, моторних та когнітивних вправ, пісочна терапія сприяє загальному розвитку дитини, покращенню її моторики, впевненості у рухах та формуванню навичок, необхідних для шкільного навчання.

Список використаних джерел:

1. Дубовик К. В., Марценковський І.А. Порушення моторного розвитку у дітей з розладами аутистичного спектра. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, вип. 4. С. 42-44.
2. Каряка І., Хорощак Ю. Пісочна терапія як засіб зниження тривожності дітей старшого дошкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 80-86.
3. Расторгуєва В. М. Пісочна терапія - методика позитивного впливу на психічний та мовленнєвий розвиток дошкільників. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. Вип. 5. С. 281-284.
4. Рібцун Ю. В. Вивчення моторної функції молодших дошкільників із ЗНМ. *Дефектологія*. № 1. 2006. С. 44-48.
5. Родзінська Т. Вплив функціональної асиметрії моторної та сенсорної систем на розвиток образного й вербально-логічного мислення у дітей молодшого та середнього шкільного віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. Вип. 1. С. 82-87.
6. Розіна І. В. Особливості використання пісочної терапії в роботі з проявом агресивної поведінки у дітей молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 180-185.