

***HAUR PSIKOLOGIA,  
0 urtetik 5 urtera  
KASU PRAKTIKOAK  
lanaren erabilera didaktikorako  
orientabideak***

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak onetsia: 2006/05/19  
Lege-gordailua: B.16700-2006.



TIBIDABO EDICIONES-K, S.A.



## **HAUR PSIKOLOGIA 0 URTETIK 5 URTERA, KASU PRAKTIKOAK LANA LAU DVDZ OSATUTA DAGO.**

0 urtetik 5 urtera arteko hurrekin lan egiten duten profesionaleri (hezitzaileei, irakasleei, fisioterapeutei, psikologoei, psikomotrizistei eta abarri) **tresna bat emateko** sortu da material hau, **adin horretako haurren gurasoei orientabideak eta aholkularitza emateko.**

DVDen bitartez, kapitulu bat osorik ikus daiteke, eta, ondoren, eztabaida sortu gai horren inguruan. Gidoi bat ere ematen da, nola jokatu erakusteko, gurasoek haur txiki horien alderdi batzuk lan ditzaten eta kontura daitezten alderdi horiek garrantzitsuak direla. Horrez gain, elementu batzuk ematen dira, haurren heziketan estrategikoak, errealistak, positiboak eta irekiak izateko.

**DVDek** Haur Hezkuntzarekin lotutako gaiak garatzen dituzte, eta haurren gorputzak eta mugimenduak garai horretan zenbateko garrantzia duten erakusten dute.

Idea horiek DVDetan aurkeztu dira, adin horietako hurrekin egin beharreko lana praktikoki azaltzeko; izan ere, era horretara, kasu jakin bakoitzean jorratu beharreko gaia aukera daiteke, eta ikus-entzunezkoen bitartez landu. Horrela, lana atseginagoa da eta talde osora zabal daiteke.

DVDA erabiltzerakoan, guraso-talde bakoitzaren premietara edo arduretara egokitzen diren gaiak hautatzea gomendatzen da. Ikastetxeetan, komeni da landu beharreko gaien programazioa mailaka banatzea, haurren bilakaera-garaiak kontuan hartuta. Horregatik, gida honetako atal batzuetan zehaztuta daude Haur Hezkuntzako curriculumean azaltzen diren mugimenduak.

Adin horretako hurrekin (0-5 urteko hurrekin) lan egiteko zenbat aukera dagoen ulertzeko, lau DVD egitea erabaki da, haurren lau bloke psikomotor handietan oinarrituta:

- A. Haurrak uretara
- B. Lurrean egiteko ariketak
- C. Zentzumen anitzen hezkuntza
- D. Psikomotrizitatea

DVDak deskribatzen hasi aurretik, lanaren ardatz nagusiaren gainean hausnartuko dugu; hau da, gorputzaren eta mugimenduaren gainean gogoeta egingo dugu:

## ZER DA MOTRIZITATEA ETA ZER FUNTZIO DAUKA?

Hasteko, argi izan behar dugu zer funtzio eta **izaera** dituen **mugimenduak**, zer esanahi duen eta zer ondorio dituen pertsonengan. Haur bakoitzaren kasuan esanahi hori irakurtzen saiatu behar dugu, eta horren arabera sistematikoki jokatu, eredu psikomotorraren baitan. Mugimenduari buruz hitz egiten dugunean, mugimendua osorik hartzen dugu kontuan; hau da, mugimenduaren dimentsio hauek ere aintzat hartzen ditugu: tonua, jarrera, keinua, praxia orokorra / praxia fina; jatorrizko motrizitatea eta borondatezko motrizitatea, motrizitate tonikoa. Beraz, motrizitate **tonikoa** dago alde batetik (jatorrizko motrizitatea, menderatzailea, gaitasun zinetikoa gehienbat), eta **kontroleko** motrizitatea bestetik (arreta jartzeko gaitasun handiagoa eskatzen du, borondatezko inhibizioa eta abar). Funtsezko hiru ideia hauek daude oinarrian:

- 1.- Mugimendua garapen pertsonalaren eta sozialaren muina da.
- 2.- Motrizitatea harremangune bihurtzen da.
- 3.- Mugimenduzko jarduera asko dagoenez, haurrak mugak topatzen ditu, eta horrela frustrazioa eramaten eta esfortzurako gaitasuna onartzen ikasten du. Horrez gain, mugimenduan lorpenak izatean, handitu egiten da haurraren autoestimua.

Bestalde, garrantzia eman behar diogu motrizitatearen beste alderdiari, **ez jarduteko mugimenduzko jarduerari**: jarduera bizia egin ondoren espontaneoki atseden hartzeari; “erlaxazio” esplizituari, nahita geldirik egoteari eta abarri. Mugimendua inhibitzeko gaitasuna mugimendua kontrolatzeko funtsezko modua da, mugimenduaren arloko eta beste hainbat arlotako irakaskuntzen oinarrizko baldintza eta ondorioa.

Pertsonen alderdi guztiak daude motrizitatearen baitan: hasierako bizitza da (Wallon), lehenengo adierazpen orokorra -tonikoa, jarrerazkoa, keinuzkoa (Ajuriaguerra/Angelergues)-, biziraupena eta komunikazioa lotzen ditu hasieratik, aurreneko erlazioa da -lehendabizi, elkarrizketa tonikoa eta jarrera, eta, ondoren, keinua, beste pertsonaren baitan nork bere burua eraikitzeko bidea-, lehenengo sozializazioaren oinarria da. Walloni jarraiki, lehenengo ezagutza ere bada, ingurunera egokitzeko praxia edo mugitzeko gaitasun guztiak, jarduerak eta kontrola ahalbidetzen baititu.

Dimentsio tonikoa motrizitatearen funtsezko alderdietako bat da. **Tonuak** lotu egiten ditu bi mota horietako motrizitateak eta plazerak. Tonuari esker da haurra mugimendu- eta plazer-unitate. Tonuak plazera eta mugimenduaren kontrola ditu bere baitan. Tonua da motrizitatearen eta nortasunaren funtsa, bai eta horien alderdi guztien funtsa ere, bereziki afektibitate sakonarena.

**Gorputz-zatien jarrera edo posizioa**, gorputz-zati batzuek besteekin eta pisuarekin duten jarrera; oreka da, mugimenduaren oinarria; gorputz-segmentuen posizioa eta elkarreragina, bai geldirik egotean bai mugitzean; bizitzaren aurrean zein jarrera dagoen erakusten duen adierazpen tonikoa; besteen jarrerara egokitzeke lehenengo komunikazioa (Ajuriaguerra, 1993); lehenengo harreman toniko-emozionala, amaren gorputzak edo jarrerak segurtasuna eta lasaitasuna izaten baitu elkarren artean moldagarritasuna eta mutualitatea badago; edukitzailea eta edukia bereizi gabe fusionatzen dituen gunea, azken finean, asimilazioa, eta, aldi berean, gorputzaren mugak esperimentatzearen jatorria (egokitzea). Jaioberriak berezko erreaktibotasunez edo erreaktibotasun erreflexuz egiten duen **keinuen mugimenduzko jarduerari** helduek ematen diote esanahia, eta keinu (intentzionalitatea duen ekintza) eta komunikazio bihurtzen dute, harremanean adierazpena azaltzeko eta sinbolizatzeke gogoz. Sinbiosia (egokitzea) eta heldua manipulatzeko (asimilazioa).

Sistematikoki landu behar dugu keinua, emozionalitate guztien adierazpen gisa (batez ere agresibitate/indar eta afektuaren adierazpen gisa). Bakoitzak bere keinuak onartu/bultzatu behar ditu, desinhibitu edo kontrolatu egin behar ditu, eta besteengana moldatzeko komunikaziora bideratu, norberak hartu eta taldeari transmititu, ispilu eta koltxoi gisa joka dezaten.

**Mugimenduzko jarduera praxikoan**, ingurunearen konkistaren arabera antolatu da mugimendua (Piaget). Psikomotrizitateak sistematikoki lantzen ditu praxia orokorrak, gaitasunak, ibiltzeko, korri egiteko, jauzi egiteko eta gauzak botatzeko, jasotzeko eta beste hainbat ekintza egiteko oinarritzko mugimenduen patroiak. Jarduera espontaneoak egitea eta jarduera batzuk proposatzea eskatzen da, bai jarduera orokorrak bai berariazkoak. Eskolara hastean, gazterik garatu behar izaten dira praxia finak, eta, hori lortzeko, funtsezkoa da praxia orokorra (segmentuen independentzia) lantzea.

# **ZEIN DIRA MUGIMENDUAREN OINARRIZKO MAILAK?**

Mugimenduaren alderdiak lau atal hauetan sailka ditzakegu:

**1. PLAZERA** (motrizitatearen alderdi guztiekin gozatzeko gaitasuna). Mugimenduaren plazer guztia lortzea da asmoa. Haurrak plazer handia izaten eta erakusten du bere motrizitatearen hiru dimentsio hauetan: motrizitate tonikoan, jatorrizko motrizitatean eta mendekotasuneko/kontrolleko motrizitatean. Plazera, plazer-unitatea sartzen da. Bi mailatako mugimendu-plazerak daude:

- **Plazer primitiboa.** Gizakia plazera duen izakia da, eta haurra, plazera berehala sentitzen duen izakia. Mugimendua mendekotasun- eta kontrol-alderdiekin, alderdi kognitiboarekin soilik lotzea muga handia da.

- **Mugimendua menderatzearen eta kontrolatzearen plazera.** Indartsuagoa da, eta nagusitu egiten zaio plazer primitiboari, haurra hazten doan heinean. Saio bakoitzean erakusten du haurrak premia hori: hazteko, saiatzeko, gauza zailak egiteko premia.

**2. SEGURTASUNA.** Segurtasuna, subjektuaren hainbat dimentsiotara (dimentsio kognitibo, erlazional eta afektibora) zabaltzen den ekintzaren aurrean. “Bestearekin” eta “bestearengandik” jasotzen da segurtasuna, eta, ondoren, barneratu egiten da.

**3. GAITASUNA** (haurraren adina, taldea, aukerak, abiapuntua eta abar kontuan hartuta, errendimendu egokia izatea). Zortzi hilabetetik 7 urtera arteko tartea adin kritikoa da oinarriko mugimendu-patroiak ikasteko. Sistematikoki landu behar ditugu, ez ditugu bultzatu bakarrik egin behar. Horrez gain, beste mugimendu-alderdi batzuek ere laguntzen dute ikaskuntza horretan, eta landu egin behar dira; honako hauek dira, besteak beste: mugimendua inhibitzeko gaitasuna eta segmentuen independentzia. Garuna eta neurocortexa aske uzten dituzte beste hainbat gauza ikasteko.

Mugimendu-ariketa adierazpen-egoeren artean sartzen dugu, hazteko bidean dagoen harremanaren baitan. Modu eta dosi egokietan eginez gero, ez doa globalitatearen kontra (Fonseca); aitzitik, haurrari bilakaera naturala izaten laguntzen dio, bereizkuntzarako bidean. Baldintzak egokiak izanez gero, bi urtera

arte, espontaneoki gara daiteke mugimendua, kanpotik laguntzarik jaso gabe (Pikler, 1985). Hala ere, tesi hori zalantzan jarri zuten hirurogeita hamarreko hamarkadan. Horregatik, uste dugu Eskolaurrean eta Lehen Hezkuntzan plangintza programatu bat egin behar dela mugimendu-patroi horien gainean, eta ez zaiela utzi behar jolas librean soilik aritzen.

**4. SORMENA:** *“Mugimenduaren bitartez, gizakiak alderdi jakin bat konfiguratu du, nahasmendu bat zuzentzeko gai da, arriskatu egiten da, esperimendu egiten du eta erreakzio berriak ezagutzen ditu. Sormenaren eta ezagutzen ez den horren ikerketaren nozioa mugimenduaren esperientziaren bitartez barnatzen zaizkio gizakiari, barruko premiak berritzeko ibilgailu gisa”.* (Fonseca, V.).

Argi utzi behar dugu **motrizitatea ez dela** ezagutza, baizik eta kontrol edo harreman egokiak lortzeko **tresna** edo bitartekoa. Mugimendua gainerako dimentsioen edukitzailea eta adierazpena da. **Dena gertatzen da mugimenduan.** Gizakiak motrizitatean eraikitzen du bere nortasuna. Mugimendu horretan funtsezkoa da gozatzea, mugimenduaren plazera sentitzea. Guk esplizituki eta sistematikoki landu nahi dugu saio bakoitzean, jarduera programatuetan eta jarduera espontaneoetan, mugimendu espontaneoarekin plazera lortuz eta plazera sentituz mugimendua kontrolatzean.

Laburbilduz, esan dezakegu **mugimendu-dimentsioan pertsona oso-osorik adierazten dela.**

## **ZER GERTATZEN DA HAURRAK BERE MUGIMENDU-DIMENTSIOA KONTROLATZEN EZ BADU?**

Hainbat autorek garrantzi handia ematen diote mugimenduaren kontrolari, subjektua heltzeko prozesuaren barruan. Hona hemen adibide batzuk:

*“Haurra erreakzio azpikortikalez jabetzen denean, nola eragin, nola kontrola eta nola inhibi ditzakeen ikusten duenean, orduan kontrolatzen du bere burua. Hori da gorputzaren kontrolaren oinarria”.* (Lapierre, A. eta Aucouturier, B., 1977a: 4).

*“Jaio ostean, nerbio-sistema heltzeak eta bereziki bala piramidala mielinizatzeak, eta norberaren pertzepzioak eta*

*pertzepzio esterozeptiboak pixkanaka bat etortzeak, ahalbidetzen dio haurrari objektu-egoeratik ateratzea*". (Lapierre, A. eta Aucouturier, B., 1985: 56).

*"Plano hauetan mugimendua moldatzea: eskuen abilezian, eskuen trebetasunean, begien eta eskuen koordinazioan, mugimenduaren koordinazio orokorrean, koordinazio-gaitasunak martxan jartzen dituzten praxien ikaskuntzan eta egikaritzeko hainbat alderdiren kontrolean -giharren indarrean, esaterako-. Praxia horien ikaskuntza bizitako esperientzia-mailaren arabera da. Saiakeren eta hutsegite edo saioen bitartez ikasten da, eta pauso horietan programazioa inkontzientea da*". (Le Boulch, J., 1981: 29).

## **ZER DA KOORDINAZIO DINAMIKO OROKORRA?**

Haurrak bere gorputza kontrolatzeko, gorputz hori menderatu behar du; hau da, ondo koordinatu behar du bere mugimendua, orokorrean eta zatika. Espainieraren Errege Akademiako hiztegiaren arabera, koordinazioa hainbat gauza bateratzeko eta moldatzeko aukera da, bateragarriak izan daitezzen eta batek besteari edo lortu nahi den erantzunari enbarazurik egin ez diezaioten. (1. liburukia: 761).

Bakoitzak bere gorputza kontrolatzea da, gehienbat, koordinazioa, funtzio garrantzitsua baitu mugimendu-keinuen zehaztasunean eta egokitzapenean. Koordinazio dinamiko orokorrari esker, ikasleak bere gorputz-segmentuak kokatzen eta bere muskulu-tonua ahalik eta eraginkorren erabiltzen ikasten du, zer gaitasun dituen konturatzen da eta bere gorputza martxan jartzeko zer elementuk parte hartzen duten ikusten du. Koordinazio dinamiko orokorraren bidez, automatismoak landu daitezke eta anarkia endokrinoak, neurobegetatiboak eta mugimendu-anarkiak "kontrolatu".

Mugimenduzko jarduera orokor guztiak jarduera kinestesikoak, ukimen-jarduerak, jarduera labirintikoak, espazio- eta denbora-jarduerak eta abar dira, baita mugimenduzko jarduera arruntenak ere. Jarduera dinamiko orokorrek funtzio garrantzitsua dute nerbio-aginteak hobetzen eta sentsazioak eta pertzepzioak egokitzen.

## **ZER GERTATZEN DA HAURRAK BERE MUGIMENDUA KONTROLATZEN ETA KOORDINATZEN EZ BADU?**

Litekeena da haur hori baldarra izatea mugitzeko garaian; hau da, hainbat baldintzaren eraginez, baliteke subjektu horrek ezin antolatu izatea bere mugimendua. Autore batzuek “**nahasketa psikomotorren**” barruan sartzen dute **mugimendu-baldartasuna**. H. Bucher-ek, esaterako, honela definitzen du mugimendu-baldartasuna: “Disfuntzionamendu oso baten sintomak dira nahaste horiek, indarrek paraleloki lan egiten dute eta elkarri eragozten diote. Beraz, zaila da jakitea zein den nahaste horren jatorria; jatorrizko gabezia den, edo prozesu psikoafektibo baten edo nahasmendu funtzional baten ondorioa den.

**Lanari dagokionez, bideo edo DVD bakoitzean** haurraren mugimendu-garapena konfiguratzeko duten bloke hauek azaltzen dira: **Lehenengo DVDa** uraren aukerak interesatzen zaizkien profesionalentzat eta gurasoentzat da. Uretara egokitzeko prozesuak zer etapa dituen erakusten du, eta uretara errazago egokitzeko estrategiak eta teknikak deskribatzen ditu.

**Bigarren DVDak** haurraren mugimenduaren bilakaera lantzen du, arrastaka ibiltzen denetik, bertikalean lekualdaketa nagusiak egiten hasten denera arte. Horrez gain, jarduera batzuk eskaintzen ditu, haurra bertikal ibili ahal izateko eta koordinazio- eta orekagaitasunak ikasteko prozesuan helduak lagun diezaion. Elementu praktikoa batzuk ematen ditu heziketan barneratzeko eta, horrela, prozesua hobetzeko.

**Hirugarren DVDak** esplicituki erakusten du zenbateko garrantzia duen zentzumen anitzaren hezkuntzak, eta elementu batzuk proposatzen ditu pertzepzio-bide nagusiak estimulatzen laguntzeko.

**Laugarren DVDak** lau jarduera-bloke garatzen ditu haurraren motrizitatea hobetzeko eta perfektionatzeko. Jarduera instrumental eta espresiboagoetara jotzen laguntzen dio bere gorputzari eta bere mugimenduari. DVD horren azken aldera, haurrek zein erreakzio-mota izan ditzaketen azaltzen da, laburbilduta.

DVD horietan azaltzen da zenbateko garrantzia duen helduen laguntzak haurraren gorputz-irudia eraikitzeko prozesuan. Horrez gain, estrategia ludiko irekiak proposatzen dituzte haurraren garapen integrala lortzeko.

**Jarraian, orientabide didaktiko batzuk emango ditugu, kapitulu bakoitza ikustean zer egin jakiteko:**

## **DVDA: HAURRAK URETARA**

1. DVDA: Haurrak uretara

Lehenengo DVDan, uretan egin daitekeen hezkuntza-lanaren ezaugarriak erakusten dira. Horrez gain, honako helburu nagusi hauek proposatzen dira:

1. Garapen fisikoa eta psikikoa bultzatzea, norberaren gorputzaren pertzepzioa eta ezagutza izateko lanen bitartez.
2. Mugitzeko gaitasuna handitzea eta dibertsifikatzea: jarrerak, lekualdaketak, ekintza orokorrak eta segmentu-ekintzak, baita manipulazio-ekintzak ere.
3. Uretako autonomia finkatzea.

### **1. kapitulua. URETARAKO PRESTAKETA:**

Gizakientzat ura elementu arrotza dela dirudi, baina haurra berez mugitzen da nahi bezala. Hala ere, denbora pasa ahala, erraztasun hori desagertu egiten da, eta lurra toki handiagoa hartzen du.

Uretara sartzean, mugitzea errazagoa dela ikusten dugu, baina urak larritasuna ere sortzen digu, ez baititugu kontrolatzen ez egonkortasuna ez jarrera.

Oinarrizko bi erreferentzia-puntu hauek galtzen ditugu: arnasa eta "lurra". Horregatik, lagundu egin behar diegu haurrei fisikoki eta mentalki ingurune berri horretara egokitzen.

### **2. kapitulua. URETAN SARTZEA. URETAKO LEHENENGO MUGIMENDUAK.**

Gure gorputza uretan sentitzea proposatzen da: jarrerak probatu ahal izatea, lekuz aldatzea, jarrerak aldatzea eta abar.

Haurrak edozein adin izanda ere, garrantzitsua da guk (gurasoek) testuinguru hori azaltzea eta deskribatzea. Hitzek oraindik ez dute esanahirik haurrentzat, baina ahotsa adituko dute eta ahots horrek segurtasuna emango die.

Gurasoak uretan daudela esan behar diegu haurrari, uretan sartzeko, horrek lasaitu eta motibatu egingo baitu.

Haurra uraren tenperaturara nola egokitzen den zaindu behar dugu. Ez diegu geldirik egoten utzi behar, leun mugitzen erakutsi behar diegu, sigi-saga egiten. Haurrak mugimendu arinak eginez egokitu

behar du uretara, gorputza jarreraz aldatuz, buruz gora eta buruz behera ibiliz. Hala ere, beti izan behar du helduen erreferentzia. Haurrak harremanetan egon behar du helduekin; helduak izango ditu erreferentzia-puntuak, horien aurpegiak bereziki. Gurasoen bitartez, haurrak lasai sentitzen dira ingurune berrian. Oraindik ez dute kontrolatzen ingurune hori, baina helduen aurpegiak plazera sortzen diete, irribarretsu badaude. Gainera, lotura afektiboa bultzatzen du jarduera horrek. Gozotasunez eta arduratsu hartu behar dugu haurra une oro, urarekin harremanetan jarriko den fase horretan.

Gorputzaren itxura kontuan hartzea ere garrantzitsua da uretan mugimendu independenteak egiten ikasteko. Baloratu egin behar da haurrak zenbateko gaitasuna duen hankak eta eskuak mugitzeko, funtsezkoak baitira gorputza uretan bultzatzeko.

Haur guztiek ikasi behar dute errotazio bertikala, alboko errotazioa eta errotazio konbinatua kontrolatzen, horrek segurtasun handia ematen baitie. Hori lortzeko, “uretako dantza” erabil dezakegu: helduak mugimendu leunak egin ditzake haurraren gana joateko, bere eskuak haurraren mugimendura egokituta.

### **3. kapitulua. URPERATZEAK:**

Haurrak arnasketa kontrolatzen duen ere begiratu behar da; hau da, ahotik eta sudurretik putz egiten eta apneak egiten badakien zaindu behar da.

Urperatzean, haurra beldurtu egiten da, askotan ezin izaten baitu bere arnasketa-prozesua kontrolatu. Kontzienteki arnasketa kontrolatzen hasten denean, bera urperatuko da.

Urperatzeak lasaiak eta goxoak izan behar dute. Garrantzitsua da haurrak beste hau batzuk eta helduak urperatzen ikustea bera urperatu aurretik, eta konturatzea ez dela ezer txarrik gertatzen. Ondoren, haurrak aurpegia espontaneoki bustitzea bultzatu behar dugu.

Urperatzean, segida hau jarraitu behar da beti: abisatu; uretan goxo, ziurtasunez eta lasai sartu; eta, uretatik irteteen, helduen aurpegi irribarretsua topatu.

### **4. kapitulua. URETAKO JOLASAK**

Ura dibertigarria da, aske egoteko tokia. Grabitaterik ez dagoenez, haurrak oreka berregituratu dezake, eta zer muga dituen espermentatu.

Uretan, gainera, haurrak etengabe alda dezake jarrera, eta horrek plazera ematen dio. Ez dugu ahaztu behar uretako saioetan bizipen afektibo handiak sortzen direla, eta haurrak gorputzaren bitartez azaltzen dituela bere emozio eta sentimenduak. Horrela, bere nortasuna indartzen da, segurtasuna ematen bazaio eta bere gorputzaren gaitasunean konfiantza badu.

Materialekin jolastuz gero, mugitzeko motibazioa eta segurtasuna handiagoa izango da, lurrean gertatzen den bezala. Txurroek, koltxonetek eta pilotek jolas-giroa sortzen dute eta haurra motibatzen dute. Horrela, haurrentzat errazagoa da helduen gorputzetik askatzea.

## **5. kapitulua. BAINUAREN AMAIERA**

Uretatik ateratzeko unea ere asko zaindu behar dugu, hainbat arrazoirengatik; besteak beste, tenperatura-kontrasteagatik. Horregatik, haurrak baino lehenago ateratzea proposatzen diegu gurasoei. Haurra atera ostean, dutxatu egin behar dugu, igerilekukoa baino ur beroagoaz, haurra ohitzeko eta toki-aldaketarekin gustura egoteko. Dutxa bizkarraldean hasi behar da, zerbikaletan, eta gorputz guztira zabaldu behar da ondoren, haurrari gorputzeko kloroa kentzeko.

Ur-ingurunea aprobeztatzea komeni da, haurra lehortu ostean masaje aktibatzaile bat emateko, susper dadin, urak ere oso lasaituta uzten baitu.

## **2. DVDA: LURREAN EGITEKO ARIKETAK**

Bloke honetan, mugimenduzko jardueraren hasierako alderdiak lantzen dira, eta ondorengo bilakaera, bertikaltasuna eta lekualdaketa autonomia lortu artekoa.

### **1. kapitulua. ARRASTATZEA**

Gorputz osoaz lurra ukitzen dela tokiz aldatzeko gaitasuna da. Normalean, seigarren eta hamabigarren hilabeteen artean ikasten da jarduera hori; prozesuaren tarteko puntua zazpigarren hilabetean dago. Aldi horren iraupena ez da haur guztiengan berdina izaten, honako alderdi hauek eragin handia baitute: haurraren indarra, zer helburu lortu nahi dituen, eta zer-nolako lur-

motatan ibiltzen den arrastaka. Hala ere, haurrak ez du arrastatzea guztiz menderatuko 8-10 hilabete dituen arte.

Haurra arrastaka hasiko da, aurretik bularrean etzanda egoten utzi badiote denbora luzez. Jarrera horretan, besoen sostengu-erreflexuak aurrera begiratzen uzten dio. Litekeena da haurrak arrastaka ibiltzeko lehen ahaleginak egitea, besoak mugitzeko erabiltzea, bi eskuez objekturen bat hartu nahi duenean, eta, lortzen ez duela ikustean, ukondoan gainean jarri eta indarra egitea. Ahalegina egin ostean, bularra eta burua berriro lurrera jaitsi, eta haurra aurrerantz abiatzen da, besoak mugituz tokiz aldatzeko. Gehienetan, hankak ez dira erabiltzen arrastaka ibiltzeko lehen saioetan. Beraz, jarduera honek erakusten du gorputzaren goiko aldea lehenago heltzen dela.

Gerora, arrastatzea ez du ikusiko tokiz aldatzeko bitarteko gisa, jolas gisa baizik, gorputza menderatzen lagunduko baitio. Arrastatzeak honako alderdi hauek eragiten ditu:

- segmentuak menderatzea, ukondoan gainean jartzeko eta gorputza arrastatzeko, lurretik banandu gabe.
- giharretan indarra izatea.
- arnasketa kontrolatzea.
- giharretan erresistentzia izatea.

- Arrastatze-motak:

- Librea.

- Animaliak imitatuz.

- Besoak eta hankak txandaka mugituz.

- Besoak edo hankak soilik mugituz.

- Enborraren uhin-higiduren bidez.

- Bizkarrez, aurretik aipatutako modalitatearen batekin.

## **2. kapitulua. LAU HANKATAN IBILTZEA**

- Eserita:

- Lekualdaketa libreak.

- Hankekin soilik aurrerantz egitea.

- Ipurmasailak txandaka mugituz mugitzea.

- Atzeraka, aurrekoen antzeko modalitateekin.

- Lau hankatan:

- Librea.

- Animaliak imitatuz.

- Hankak txandaka mugituz.

- Gorputzaren alde bateko besoa eta beste aldeko hanka txandaka mugituz.
- Oztopoak jarrita.

### **3. kapitulua. BRAKIAZIO IBILBIDEA:**

Igotzea eta zintzilik jartzea: Bigarren mailako balio neumotorra dute, baina bitarteko bikainak dira beldurrari aurre egiteko. Haurrari bere erritmoan uzten zaio aurrerapenak egiten.

Norabait igotzeko, heltzen ari den haurrak erabakitzeko gai izan behar du, eta, gainera, besoak eta hankak mugitu behar ditu. Hainbat azterketatan mota honetako probak egitean, eskailera finkoak eta esku-eskailerak igo behar izan dituzte haurrek.

Oro har, oraindik ibiltzeko gai ez diren haurrek arrastaka igotzen dituzte eskailerak, iristen direnera arte. Haurrak ibiltzen hasten direnean, normalean hankak txandakatu gabe ikasten dute eskailerak igotzen. Gainera, eskubandaren edo helduren baten laguntza badute, bertikalki igotzen dituzte. Hiru urte dituztela, pausoak txandakatzen hasten dira, eta hanka bat jartzen dute eskailera-maila bakoitzean. Lau urteren amaiera aldera eta bost urteren hasiera aldera, eskailerak jaisten saiatuko dira, laguntza ematen bazaie eta adorea badute.

Igotzean eta esku-eskaileretan antzeko prozesua ikusten da. Geldialdiak eginda igotzetik (eskailera-maila batetik bestera igotzeko bi hankak jartzetik), bi hankak txandaka mugitzera (maila batean hanka bat jarri eta hurrengo mailan bestea jartzera) igarotzen dira haurrak.

Jarduera honetan erakusten den eraginkortasuna hainbat alderdiren baitan dago: eskailera finkoen mailek zenbateko altuera eta sakonera duten, eta zer motatako esku-eskailera den. Bestalde, zaila da jakitea zenbateko eragina duten jarduera honetan haurraren erabakitzeko gaitasunak, mendeko jarrerak eta jarrera independenteak eta mugitzeko gaitasunak.

### **4. kapitulua. OZTOPOEN BILBIDEA**

Oinez ibiltzea eta korri egitea:

- 9 edo 10 hilabeterekin: Haurra sabelaren gainean arrastaka ibiltzen saiatzen da, eta, ondoren, lau hankatan hasten da (hasieran eskuen eta belaunen gainean, eta, ondoren, eskuen eta hanken gainean). Altzariei eutsita bakarrik jartzen da zutik, baina askotan erortzen da.

- 12 hilabetetik aurrera: Aurreneko pausoak ematen hasten da. Haurra oinez ibiltzen da helduren batek bi eskuetatik heltzen badio. Ondoren, esku bakarretik eutsita ibiltzen da. Bakarrik ibiltzen da, altzariei eutsita. Aulkiei bultzatzen die oinez ikasteko.

- 15 hilabetetik 18 hilabetera: Haurra bakarrik ibiltzen da. Hasieran, hankak banatzen ditu orekari eusteko.

Eskaillerak lau hankatan igotzen ditu (15 hilabeterekin, zutik eskutik eutsita). 21 hilabeterekin, eskaillerak jaisten ditu eskutik eutsita. Bakarrik belaunikatzen da objektu bat hartzeko, eta zutik ere bakarrik jartzen da, baina sarritan erortzen da. Objektu bat arrastaka eraman dezake.

- 2 urtetik 3 urtera: Mugimendu gehieneko garaia. Haurrak azkar egiten du korri (badaki bihurtuneak egiten). Igo egiten da, birak ematen ditu, bi hankekin jauzi egiten du, eta, ondoren, hanka bakarrarekin. Bakarrik igotzen eta jaisten ditu eskaillerak. Baloia jaurtitzen du (oreka gero eta hobea da).

- 4 urterekin: Tinko ibiltzen da. Pauso luzeak ematen ditu, kulunkatu egiten da, helduen erara. Erraz egiten du korri, azkarrago edo mantsoago, bira ematen du ondo markatutako angeluetan, eta badaki gelditzen eta azkar abiatzen.

- 5 urterekin: Haurrak 4 urte zituela egiten zituen gauza guztiak egin ditzake, baina errazago eta trebeago. Mugitzeko erraztasuna, grazia eta ekonomia du jarduerak egitean. Pauso luzeagoak ematen ditu ibiltzean eta korri egitean.

Oreka-arietenen bidez hobetzen dira sistematikoki oinez ibiltzea eta korri egitea. Segida tenporalaren pertzepzioarekin lotuta daude, eta zentzu-mugimenduak koordinatzeko arikeretan gauzatu eta espazioarekin lot daitezke. Berezko mugimenduzko koordinazio orokorrak direnez, hobera egingo dute, oreka orokorrarekin eta bakoitzak bere buruan duen konfiantzarekin batera. Korrika egitea oinez ibiltzearen jarraipen normalizat hartu behar da. Giharren koordinazio agonista-antagonista behar dute. Indarra beharrezkoa da, gorputzaren pisua hanka baten gainean hartzeko, bestea bultzatu ostean.

## 1. Oin-zolako sentazioak irakasteko jarduerak.

Lekuz aldatzeko jarduerak, buruan objektuak jarrita.

Lekualdaketa guztiak, orekan.

2. Espaziora egokitzea:
  - Pausoaren luzera.
  - Mugimendua distantziara egokitzea.
3. Zentzu-mugimenduen koordinazioa:
  - soinu-euskarria haurraren tempora egokitzea.
  - soinu-euskarria eta kadentzia gauzatzea.
  - haurra kanpoko kadentzia batera egokitzea.
  - haurra kanpoko kadentzia batean barneratzea.
  - kadentzia barneratzea.
  - kadentzia pixkanaka areagotzea.
  - ibilketa azkartzea eta mantsotzea.

**Jauzi egitea:** Koordinazio orokorraren ariketa nagusia da. Igotzeko jarduera bezala, hau ere asko interesatzen zaie haurrei.

Gorputzak lurretik distantzia jakin batera gorantz egiten duen lekualdaketa dela esan daiteke. Jauzi egiteko, honako hauek behar dira:

- Behar adinako indarra, gorputza lurretik jaso ahal izateko.
- Horrez gain, behar adinako oreka, minik hartu gabe jaisteko berriro lurrera.
- Behar adinako kontrola, gorputza pixkanaka altuera jakin batera lekualdatzeko. Altuera hori handiagoa edo txikiagoa izango da, adinaren arabera.

Inkestetan, lehenetsuna ematen diote eduki honi, eta, beraz, psikomotrizitatea lantzeko ardatz bihurtzen da. Psikomotrizitateko arduradunek gehienbat koordinazio dinamiko orokorrari zuzenduta egiten dituzte koordinazio-jarduerak, hori baita norberaren gorputzaren kontrolaren oinarria. Koordinazio-jardueren bitartez, honako helburu hauek lortzen dira:

- Subjektuak gorputz-segmentuak kokatzen eta muskulu-tonua behar bezala erabiltzen ikastea.
- Zer gaitasun dituen ikustea, eta gorputza martxan jartzen zer elementuk laguntzen duten jabetzea.

#### **d) Edukiaren sekuentziarioa**

Lekualdaketak:

- Lekualdaketa libreak.
- Birak:

- Libreki.
- Animaliak imitatuz.
- Besoak eta hankak txandaka tolestuz.
- Besoak edo hankak soilik tolestuz.
- Besoak saihetsera itsatsita.
- Hankak elkarri itsatsita eta luzatuta.
- Planoen gainean, hainbat inklinaziorakin.
- Oinez ibiltzea:
  - Libreki.
  - Aurrerantz: libreki:
- Berdin, oinarria aldatuta: behatz-puntetan.
  - orpo gainean.
  - oinaren barrualdearen edo kanpoaldearen gainean.
- Planoa aldatuta... (Ikus lekualdaketen zailtasuna handitzeko prozedurak).
- Atzerantz:
  - Libreki.
  - 180<sup>o</sup>-ko bira emanez paretara iristean.
  - Zirkuitu biribil edo angeluzuzen bati jarraituz.
  - Ikus prozedurak...
- Zeharka (albo batera):
  - Libreki.
  - Oinaren barrualdea joz.
  - Hanka bat gurutzatuta.
  - 180<sup>o</sup>-ko bira emanez paretara iristean.
- Belauniko:
  - Libreki.
  - Hainbat noranzkotan.
- Kukubilko:
  - Libreki.
  - Hainbat noranzkotan.
  - Tarteka jauzi eginez.
  - Animaliak imitatuz.
- Lekualdaketa horien guztien era ludikoak (eskorga eta abar).
- Ibilketa erritmoduna:
  - Libreki.
  - Aurrerantz.
  - Lur gainean.
  - Espaziora egokituta (seinaleak eginez marren bidez, bastoien

- bidez, eta abar).
- Birak eginez: finko aleatorioak.
- Oztopoak jarrita.
- Beste gorputz-zati batzuen mugimenduak eginez, libreki edo aginduak betez (segmentu jakin batzuk, tarte jakin batzuekin).
- Denborara egokituta.
- Ludikoak.
- Korri egitea:
  - Libreki.
  - Aurrerantz.
  - Lur gainean.
  - Atzerantz.
  - Abiadura aldatuz.
- Jauzi egitea:
  - Lur gainean.
  - Bi hankak batera.
  - Libreki.
  - Bi hankak aldi berean aireratzuz.
  - Berdin, bi hankak aldi berean pausatuz.
    - Hankak irekiz eta itxiz.
    - Hankak aurrerantz eta atzerantz txandaka bananduz.
    - Hanka aurrera, atzera, alde batera eta bestera eramanez.
    - Alde batera eta bestera jauzi eginez, soka, marra eta bastoi batean.
    - Soka mugitzen den bitartean jauzi eginez: horizontalki edo bertikalki.
    - Txandaka hanka batez eta besteaz.
  - Beste posizio batzuetan jauzi eginez: kukubilko eta abar.
  - Jauzi eginez lekualdatzea:
    - Libreki.
    - Jauzika ibiliz.
    - Korri eginez.
    - Hankak batera direla aurrerantz jauzi eginez.
    - Animaliak imitatuz.
  - Goranzko jauziak:
    - Libreki.
    - Bi hankak batera eta bultzadarik gabe.
    - Libre eroriz.

- Bi hankak batera direla eroriz.
- Berdin, baina hankak tolestuta, hanka-puntetan.
- Beheranzko jauzia:
  - Libreki.
  - Eskuez lurra ukitu gabe.
  - Gorputza luzatuta eroriz, besoak luzatuta, belaunak tolestu gabe.
  - Lurra ukitzean hankak mugitu gabe.
- Aurreranzko jauzia:
  - Libreki.
  - Bi hankak batera, abiadarik hartu gabe.
  - Abiada hartuz, hanka baten gainean jarrita.
  - Berdin, lurra ukitzean erori gabe.

## 5. kapitulua. OREKA ARIKETAK

Edukiaren deskribapena

*“Oreka egoera jakin bat da. Oreka bitartez, subjektu batek aldi berean jarduera bat edo keinu bat egin dezake, geldirik gera daiteke edo bere gorputza espazioan jaurti dezake (ibilketa, lasterketa, jauzia), grabitate erabiliz, edo, bestela, grabitateari aurre ginez”.* (Coste, J., 1979: 87)

Vayer (1982: 136): *“Gorputzaren orekari eusteko parte hartzen duten jarreraren eskemak edo informazio kontziente eta inkontzienteak jarrera-eskemaren barne-egitura osatzen dute. Horrek esanahi erlazionala dauka. Barne-egiturak izaera pertsonala dauka guttiz; izan ere, pertsona bakoitzak bere datuen arabera adierazten du oreka.”*

Goiko gorputz-adarren eta koordinazio dinamiko orokorraren (lokomozioen eta jarreraren) ekintza berezituaren oinarria da oreka egokia.

Oreka lotuta dago jarreraren lanketarekin. Gainera, gorputzak espazioan zein posizio duen jabetu behar da. Horrez gain, jarrera-muskuluak indartzea eta bizkarrezurra malgutzeta ere beharrezkoa da.

Oreka lortzeko, bi egitura konplexu hauek barneratu behar dira:

- Gorputza eta hark espazioan duen egoera.
- Espazioa-denbora egitura, objektuen mundura eta erlazioen mundura sartzeko bide ematen baitu.

Gorputz-zati bat lekuz aldatzen bada, grabitate-zentroa tokiz aldatzen da. Oreka ez galtzeko, erresistentzia egin behar da; hau da, gorputzaren gainerako zatiek konpentsazio-ekintza egin behar dute, ahal izanez gero gorputzaren ardatzaren aldera, bizkarrezurrean zehar, eusten duten giharretan. Gihar horien funtzioa tonikoa da; funtsean orekaren giharrak dira. Konpentsaziorik ez badago, desoreka egongo da. Erresistentzia aldatu egingo da keinuaren zabaleraren eta tamainaren arabera, baita espazioan topatzen dituen erresistentzien arabera ere. Batzuen eta besteen arteko korrelazioa agerian geratzen da, desoreka egotean horiek bat-batean eman egiten dutenean. Zailagoa da orekari eustea gorputz osoa mugitzen ari denean, geldirik geratu ordez. Kasu horretan, lekualdaketa partzial bakoitzeko konpentsazio-elementuak konbinatu egin behar dira multzo osoaren arabera, eta, horrela, oreka natural eta mailakatu batean batu.

Giharrak eta zentzu-mugimenduen organoak dira egonkortasunari eusteko eragile garrantzitsuenak. Funtsean, sistema labirintikoan eta oin-zolaren sisteman datza oreka. Belarriak, entzumen-organok ez ezik (barraskilok), oreka-organok ere baditu, organo labirintikoak. Organo horiek oinarrizko funtzioa dute oreka estatikoan; ukimen-pertzepzioak jasotzen dituzte oin-zolatik. Hala ere, sistema labirintikoaren funtzioa ez da ezinbestekoa; ordezko sistema batzuek konpentsatzen dute sistema labirintikoa ez izatea (ikusmen-sistemak, esaterako).

Oreka dinamikoak lotura estua sortzen du gorputz-ardatzaren funtzio tonikoen eta gorputz-adarren eta zentzumen-organoen eta organo motorren mugimenduzko funtzioen artean. Oreka orokorrean laguntzen duten funtzio batek edo besteak perturbazioren bat badu, negatiboa izango da orekarako.

Vayer-i (1982) jarraituz, jarrerazko oreka tonikoa honako alderdi hauen ondorioa dela esan dezakegu:

- Alderdi genetikoak: garapen morfologikoa baldintzatzen dute -hau da, biotipoari lotutako tenperamentu-tipologia-.
- Esperientzia pertsonala: izakiaren eta munduaren arteko zer komunikazio-multzo bereganatu duen subjektuak eta komunikazio horiek nola bizi izan dituen.
- Alderdi biologikoak: bai genetikoak bai psikologikoak.

Jaiotzen direnetik bost urte betetzen dituzten arte, haurrek aldaketa handiak izaten dituzte mugitzeko gaitasunean eta hainbat lan

egiteko erakusten duten trebetasun-mailan. Urte horietan, asko ugaritzen dira gihar handiek egiten dituzten mugimenduak.

Gorputzaren egitura ere aldatzen da: hasieran haurrak bizkarrezurra zuzen eta geldirik izaten du, eta erreflexuek gidatzen dute, eta gerora haurra mugitzen hasten da, hankak zuzen edukitzen ditu eta bizkarrezurra oker. Horregatik, garrantzitsua da bizitzako lehenengo urteetan oreka lantzea, haurra espazioan behar bezala mugitu ahal izateko.

Subjektuaren historia osoko plano somatikoa laburbilduta, esan dezakegu jarrerazko antolaketa tonikoak zutik ibiltzea ekarri duela. Gainera, pertsona zer den agerian jartzen da ingurunearekin komunikazioak dituenean.

Oreka-nahasteak gorputzaren eskema moldatu ezin izatearekin eta denbora- eta espazio-egiturak barneratzearekin lotuta daude.

Oreka txarra izanez gero, gorputz-segmentu batzuen mugikortasunaren kontzientzia galtzen da, eta horrek eragina du gorputzaren eskema egoki eraikitzeo prozesuan. Horren ondorioz, gaizki barneratzen dira espazio- eta denbora-egiturak. Psikologikoki, zenbat eta oreka okerragoa izan, orduan eta energia gehiago kontsumitzen da eta gero eta gehiago galtzen da arreta. Horren eraginez, zehaztasuna gutxitzen da, trakestasuna izaten da eta sinzinesia azaltzen da. Beraz, oreka-urritasunak honako nahaste hauek sortzen ditu: segurtasunik eza, zehaztasun gabeko mugimenduak, uzkurdura faltsuak, inhibizioa.

Oreka lantzeko, honako aholku metodologiko hauek daude:

- Motel eta arduraz egin behar da aurrera.
- Segurtasun eza eta larritasuna alde batera utzi behar dira; oso garrantzitsua da konfiantza izatea.
- Ariketak ondo dosifikatu behar dira.
- Motel egin behar da aurrera ariketetan.
- Erortzen ikasi behar da.
- Altuerara ohitu behar da.
- Altuera txikitu behar da.
- Etengabe praktikatuta soilik gara daiteke oreka.
- Saio bakoitzean, bitan edo hirutan egin behar dira oreka estatikoko ariketak; ahal izanez gero, saioaren amaieran.

#### **d) Edukiaren sekuentziazioa**

a) Oin-zolako sentsazioak irakastea:

- Hankekin lurra jotzea: eserita, zutik, oinez.
  - Ariketak egitea, makila txikiak eta beste hainbat tresna erabiliz (oin-zolaren azpian biraka ibiltzea).
  - Ariketak egitea, pilotak, kanikak, hondar-zakuak eta abar erabiliz.
  - Ukitzea, masajeak ematea...
- b) Oreka honako hau da, zentzu hertsian:
- Oreka-motak:
- Oreka estatikoa:
  - Objekturik gabe:
    - Zutik, hankak elkartuta, eskuak atzean elkartuta, gorputza gerritik tolestea angelu zuzenean (10 segundoz).
    - Hanka baten gainean belaunikatzea (10 segundoz).
    - Hanka puntetan jartzea, besoak saihetsetara lotuta (10 segundoz).
    - Hanka baten gainean egotea, eta bestea angelu zuzenean edukitzea belaunetik tolestuta, beste belauna ukituz (10 segundoz).
    - Hanka puntetan jartzea, eskuak gerrian, bizkarra bertikal (10 segundoz).
    - Hanka baten gainean egotea, beste hankako oin-zola gorputzari eusten dion belaunaren atzealdean edukita (10 segundoz).
    - Hanka bat jasota egotea, eta aurrera, atzera eta alboetara luzatzea (10 segundoz).
    - Alde bereko hanka eta besoa jasotzea (10 segundoz).
    - Hanka baten gainean, gorputza makurtzea. Besoek, enborrak eta jasotako hankak lerro zuzena osatu behar dute, berez, lurraren paralelo (10 segundoz).
  - Jarrera berean egotea, baina atzerantz (10 segundoz).
  - Antzeko jarreran egotea, baina alde batera edo bestera makurtuz, eta jasotako hankarekin grabitate-zentroaren lekualdaketa konpentsatuz (10 segundoz).

### Progresioa

- Bizkarraldeko euskarria kentzea.
- Kulunka-mugimenduak sartzea.
- Gero eta azkarrago hartzea posizioak.
- Objektuak erabiltzea.
- Denbora-tarte laburretan, begiak ez erabiltzea.
- Trebetasun gutxiko jolasak sartzea.

- Ariketak errepikatzea, zailtasunak izanez gero.

### Altuerako oreka:

- Haurrei asko gustatzen zaie, baina batzuek arazo psikologikoak izan ditzakete (bertigo faltsua).
- Oreka-barraren gainean: 5 urtetik aurrera egin daiteke.
- Hanketara ez begiratzen irakastea; hanketatik aurrera, distantzia txiki batera begiratzen irakastea.
- Progresioan, lekualdaketen abiadura txikituz joatea.
- Oinarri ezegonkor baten gainean: jarrera berehala orekatu beharra dago.
- Begiak itxita: lan bikaina da, sistema bestibularra garatzen baitu.

### Oreka dinamikoa:

- Objekturik gabe:
- Marra baten gainean oinez ibiltzea (3 m).
- Marra baten gainean oinez ibiltzea, hanka baten muturraz beste hankaren orpoa ukituz (2 m).
- Dantza errusiarra: kukubilko, txandaka hankak luzatzea, jauzi eginez.
- Oilar-jokoa (kukubilko, elkarri bultzaka ibiltzea esku-ahurrez).
- Objektuekin:
- Marra baten aldeetan txandaka jarritako oholtxoaren gainean oinez ibiltzea.
- Lerro zuzen bat osatzen duten oholtxoaren gainean oinez ibiltzea.
- Oholtxoaren edo makilaren gainean noranzkoa aldatzea.  
Aurretik aipatutako objektuen gainean beste era batzuetara oinez ibiltzea.
- Adierazitako objektuen gainean oinez dabiltzala, objektu bat hartzeko makurtzea eta aurrera jarraitzea.
- Gauza bera egitea, buru gainean gauzak dituztela.
- Gauza bera egitea, eta baloi bat hartzea eta botatzea.
- Lurretik paralelo dagoen eskailera baten gainean oinez ibiltzea, eta pixkanaka eskailera igotzea.
- Banku suediarrean jarritako makilen gainean oinez ibiltzea.
- Tren bat osatzea, oholtxoaren gainean oinez dabiltzala.

### Desorekatzea:

- Kulunkak: aurrera-atzera, alboetara eta abar, gorputz

batekin kontaktuan daudela (eserita, haurra hanken artean hartuta...).

- Sokan, zabuan eta beste hainbat aparatutan kulunkak egitea.
- Birak: zutik (ziba), etzanda (kroketa), eserita.
- Etengabe iraultzea.
- Mantak erabiliz airera botatzea.
- Jolasak (jolas-parkeak): zigorra, txalupa...

Norberarengan oinarritzen diren jarduerak: besteak beste, presioak, kulunkak, tela baten gainean joan-etorriak, birak eta abar. Jarduera horien bitartez, haurrek ongizate- eta lasaitasun-sentsazioak izaten dituzte, beste haur batzuekin harremanetan egoten dira, eta atsegin-atsekabe eta tentsio/distentsio-dinamikak bizitzen dituzte. Biren eta erorikoen bidez, haurrek espazioaren erreferentziak eta oreka galtzea, berreskuratzea eta kontrolatzea landu eta probatu ahal izango dute. Jarduera horien bidez, haurra bere pisuarekin, bere jarrerarekin, bere sentsazio zinesesikoekin eta bere gorputzaren mugekin jolastu ahal izango da, eta horrek guztiak sendotu eta aberastu egingo du bere gorputzaren simetria eta gorputz-ardatza, eta eskuen, hanken eta buruaren lekualdaketa.

Kanpoko alderdietan oinarritzen diren jarduerak: jarduera horietan, sentikortasun propiozeptiboa espazioaren norabideen mende eta zentzu-mugimenduen plazera berritzeko haurrak gaintitu behar dituen oztopoen mende (oreka-jolasak, igotzea, korri egitea, jauzi egitea eta abar) dago. Jarduera horien helburu nagusia da haurra pertsona gisa finkatzea. Horrez gainera, haurrari espazioa norabide guztietan menderatzen lagunduko diote, bolumena menderatzen, espazioa hautematen hiru dimentsiotan.

### **Hezitzaileentzako IRUZKINAK**

Mugimenduzko jarduera espontaneoaren garrantzia: “*Haurrak aske izan nahi du bere ekintzetan; hau da, ez du inork epaitzerik nahi eta ez du helduen nahien mende egon nahi afektiboki. Beraz, jarduera-eremu zabalak utzi behar zaizkio, askatasun osoz adierazi ahal izateko, hezkuntza-mugarik gabe*” (Lapierre, A. eta Aucouturier, B., 1980: 96)

Ez dago zalantzarik mugimendu-egoera batetik abiatuta azterketa pertzeptiboa egin daitekeela, eta ondoren abstraktura igaro daitekeela. Bizitakoa intelektualizatzeke fasea da. Fase horren

aurretik, mugimenduzko jarduera espontaneoko fase bat egoten da beti. Mugimenduak sortzeko jarduera askeko tarte horren helburua honako hau da:

- Haurra sormen-egoeran jartzea, hezkuntzaren loturatik askatzea.
- Mugimenduaren bitartez, pultsioak eta motibazio inkontzienteak aske adierazten uztea.
- Mugimendua egokitzeko egoerak martxan jartzea pixkanaka, haurrekin edo taldeekin, eta espontaneoki egoera konplexuagoetara jotzea.
- Egoera horiek haurraren irudimenetik sortu dira, eta hauteman egin beharko da horietatik zeinek balio duten nozio, egitura edo erritmo bat aztertzeko abiapuntu gisa.

Haurrak **mugimendu-plazera** bilatzen eta adierazten du. Mugimenduaren edozein alderditan aurrerapenak egitean, haurra finkatu egiten da, poztu, eta horretan zerikusia dute honako alderdi hauek: gauza zailak egiteko esfortzua (dimentsio konatiboa), afektibitatea (segurtasuna, autoestimua), espazioaren ezagutza, estatus soziala (taldearen estimua), ametsezko mundua / mundu fantasmatikoa (boterea/ahalguztiduntasuna). Beste alde batean, haur batzuek mugitzeko zailtasunak dituzte, eta horiek jarduera espontaneoetan ibili dira, mugimenduak menderatzeko jardueretan, Aucouturierrek praktika psikomotorrean aurreikusten zuen bezala. Hala ere, haur horietako batzuek guztiz saihestu dituzte. Kasu honetan ere espontaneitatea ez da panazea. Programazio sistematiko bat behar da psikomotrizitatearen eremuan, haurraren berehalako nahitik eta espontaneitate hutsetik haratago doan programazioa. Programazio horrek garapen hurbilaren eremua erakutsi behar dio haurrari. Horrez gain, motrizitatearen alderdi guztiak barneratu behar ditu, eta motrizitatearen barruan, pertsonaren dimentsio guztiak. Baldintzak egokiak izanez gero, bi urtera arte, espontaneoki gara daiteke mugimendua, kanpotik laguntzarik jaso gabe (Pikler, 1985:127-8). Bi urtetik aurrera mugimenduak garatzeari buruzko tesi hori zalantzan jarri zuten hirurogeita hamarreko hamarkadan (Singer, 1969; Amheim/Sinclair, 1975). Oinarrizko mugimenduak ikasteko adin kritikoa da; *“aurreneko urteetako mugimendu-patroiak ez dira erloju biologikoaren produktu soil gisa ikusten”* (Clenaghan/Gallahue, 1985:14). Maila bakoitzeko haur-talde batek

“*haur baldarraren sindromea*” du (Amheim/Sinclair, 1975); %8-10ek gutxi gorabehera (Cratty, 1986). Komeni da bere talde naturalean egitea tratamendua.

“*Hezitzaileak objektuak, irakasgaiak, soinuak edo bilaketa-gai orokorrak proposatu behar dizkie haurrei, eta beren kabuz aztertzen utzi behar die. Hezitzaileak haurren esanetara egon behar du, haiek hala behar dutenean. Baldintza horietan bakarrik da adierazpena benetakoa, libre eta espontaneo*”. (Lapierre, A. eta Aucouturier, B., 1980: 96)

Ekintza espontaneo hori egiten ari direla, une batean jarduera bat berez azaltzen zaio taldeari; ez bada horrelakorik gertatzen, irakasleak haurren arreta bideratu ahal izango du berak aztertu nahi duen egoerara. “Ikusi zer asmatu duen...”. Zuek egin al dezakezue? Edozein egoeratik abiatuta, pertzepzio-azterketa egiteko eska dakieke. “Nola bota zenuten baloia?” galdetu, eta hainbat eratako erantzunak jaso ditzakegu.

### **3. DVDA: ZENTZUMEN ANITZEN ESTIMULAZIOA**

DVD honetan iradokizunak ematen dira haurraren zentzumen-pertzepzioaren bidezko ezagutza bultzatzeko, haurrak zentzumenen bitartez hautematen eta eraikitzen baitu mundua. Zentzumen-organoek ondo funtzionatzen badute, haurraren garapena prebenitu eta lagunduko dute.

Zentzumen-pertzepzioaren bidezko ezagutza: gauzek haurrei zentzumenen bitartez zer inpresio eragiten dieten jakitea da, zentzumen baten bitartez irudiak, inpresioak edo kanpoko sentrazioak jasotzea, eta horrela gauza bat ulertzea edo ezagutzea.

#### **Zentzumen-pertzepzioaren lanaren deskribapena eta garrantzia:**

“*Hezkuntza pertzeptiboaren helburua da haurrari antolaketa eta egitura nagusi dituen unibertso bat hautemanaraztea, eta, beraz, hezkuntza hori beharrezkoa izango da mundu magikotik, ametsezko mundutik, pixkanaka mundu objektibora pasatzeko. Mundu objektibo horretan ‘irudimen sortzailea’ landu ahal izango du haurrak*”. (Le Boulch, J., 1986: 20).

“*Lehenengo fase espontaneo eta primitiboko sentrazio*

*zehaztugabeak pertzepzio kortikal zehatz bihurtzea, eta, ondoren, aztertzea eta kontzeptualizatzea*". (Lapierre, A. eta Aucouturier, B., 1977b: 4).

*"Haurrari bere gorputza hautematen laguntzeko, metodo deskribatzaile bat erabiltzen da, bere gorputza deskribatzen ikasteko ahaleginak egin ditzan eskatzen zaio: erakutsi egiten da, ukitu, hitz egiten da..."*. (Maigre, A. eta Destrooper, J., 1982: 112).

Prekontzienteki, sistema tonikoaren antolaketa arkaikoaren bitartez izango du haurrak lehenengo harremana munduarekin. Pixkanaka-pixkanaka, tonuaren maila biologikoan zer gertatzen den jabetuko da. Kontzientzia hori bizitzaren plazer biologikoari lotuta dago.

Baliteke hori izatea pertzepzioaren jatorria. Pertzepzio horiek barrukoak dira, propiozeptiboak, giharren tentsioen eta tentsio horien ñabarduren pertzepzioa. Pertzepzio horiek zuzenean lotuta daude bizi-mugimenduaren plazer primitiboarekin, mugimendu biologikoaren plazer primitiboarekin. Mugimendu primitiboarekin zerikusia duen edozerk sortzen du plazera: moteltasunak, jarraipenak, kurbak, irristaketak, kulunkak, sehaskan kulunkatzeak, gozotasunak, biguntasunak... Bizi-erritmo hori apurtzen duen edozerk (abiadurak, zakartasunak, etenak, ibilbide angeluarrek, estropezuek, erresistentzia finkoek eta abarrek) atsekabea sortzen du, agresio tonikotzat hartzen baita.

Antolaketa toniko-emozional horretan, haurrak besteak aurkituko ditu hasieran; bereziki, ama. Maila horretan, besteak aurkitzea ukimen-sentsazio bat aurkitzea da, baina, horrez gain, bestearen mugimenduarekin harremana aurkitzea ere bada, beste izaki bizidun baten antolaketa tonikoarekin harremana aurkitzea. Harreman horretatik harmonia sortuko da, besteak maila primitibo horretan hautemateko eta trukatzeko gaitasuna izan badu; edo disarmonia, gaitasun hori izan ez badu. Maila horretan bakarrik egon daiteke benetako komunikazioa.

Aucouturierren ondorioen arabera, gorputzeko sentsazio propiozeptiboaren plazera bilatzen duten mugimenduzko jarduerak eragin handiagoa dute haurraren garapen psikologikoan. Gainera, mugimenduaren plazera lortzeko haurrak egiten dituen mugimenduzko jardueren aurrekoak dira jarduera horiek. Kontrol propiozeptiboari nagusitasuna ematen dioten mugimenduzko jardueren eta horien ondorioz sortzen den estimulazio toniko-emozionalaren luzapena dira. Beraz, Aucouturierren pentsamendu

hau Wallon eta Piageten printzipio teorikoen sintesizat har daiteke, nabarmentzen baitu elkarri estu lotuta dauden honako sentsazio hauek garrantzia dutela: mugimenduzko sentsazioak, zentzumenezko sentsazioak eta sentsazio propizeptiboak.

Haurraren zentzumenezko plazera hainbat jardueratan ikus daiteke. Estimulazio labirintikoekin eta vestibularrekin lotutako mugimenduzko jarduerak sortzen diete, batik bat, hurrei zentzumen-pertzepziozko plazera, eta, horrez gain, gorputzaren eskema sortzen laguntzen diete.

### **Edukiaren sekuentziak**

1. Ezagutza zenestesikoa: gihar, artikulazio eta tendoietako sentsazio propiozeptiboak, sentsazio propiozeptibo tonikoak.
2. Ezagutza zenestesikoa: sentsazio interozeptiboen ezagutza: biriken jarduerarena, ongizatearena eta abarrena.
3. Ezagutza esterozeptiboa: gehienbat azalekoa (gorputzen kontaktua) eta ukimenezkoa.

### **Oinarrizko sentimen-sistemak:**

#### Informazioa jasotzeko sistema:

- \* Ikus-sistema: informazio gehiago ematen du kanpoko munduaren gainean. Jaiotzen denetik, haurrak ikusi egiten du, nahiz eta ez ezagutu. Argitasuna, iluntasuna, irudia eta sakonera bereizten ditu (esaterako, hilabeterekin silueta aztertzen du, eta 2 hilabeterekin aurpegiko xehetasunei erreparatzen die); nahiago ditu marrazkiak dituzten irudiak ezer gabeak baino.
- \* Entzumen-sistema: haurrak soinuak entzun eta hautematen ditu. Soinu baxu eta erritmikoek lasaitu egiten dute. Soinu jakin batzuk nahiago ditu: gizakien ahotsa. Horri esker jartzen du arreta hizkuntzaren soinuetan, eta, ondoren, imitatu.
- \* Dastamena: hasieratik igartzen ditu gustuak eta zaporeak. Adib.: jana leunagotik lehorragora aldatu.
- \* Usaimena: helduei atseginak iruditzen zaizkigun usainez aurpegia erlaxatzen zaio haurrari, eta usaintzeko mugimenduak egiten hasten da (nahiago du amaren esneaz bustitako zapia zapi garbia baino). Adib.: etxeko maindireak eta etxeko arropak erabili eskolan, haurrek lo egiten dutenean (eskolako aurreneko astean).

- \* Ukimena: haurra presio-erreflexutik (graspingetik) nahita heltzera pasatzen den heinean, garatu egiten da sentitzeko eta eskuen bidez bereizteko duen gaitasuna. Horri esker, sentsazioen munduan barneratzen da.

## 1. kapitulua. IKUSMEN ESTIMULAZIOA

Komenigarria izango litzateke haurraren ikusmenak izaten duen bilakaera azaltzea, beranduen garatzen den zentzumena baita, baina baita gehien balio duena ere. Jaioberriak 90 graduz jarrai diezaioke objektu bati lehengo hilabetean, eta 180 graduz bigarreanean. Kolore biziak eta mugitzen diren objektuak interesatzen zaizkio, baina gizakien aurpegia gustatzen zaio gehienbat. Adi-adi begiratzen dio. Agian barre ere egingo dio. Lehenengo hilabetean egiten duen irribarrea ez da ezer jakini egina, baina bigarren hilabetean gehiago bereizten du nori egiten dion irribarre.

Hirugarren hilabetetik aurrera, haurrak guztiz biratzen du burua, mugitzen ari den objektu bati jarraitzeko. Atsegin du mugimendua, kolore biziak. Begiratzeko tartea luzatu egiten dira. Eskuak hauteman ditu (eskuetara begiratzeko adina da), eta ahora eramaten ditu. **Laugarren hilabetetik aurrera ikusten du ondo haurrak.** Bira osoa eman dezake, alde batera edo bestera, norbaiti jarraitzeko.

DVDan hainbat estrategia ematen dira haurrak ikusmen-estimulazioaren alderdiak lantzeko; besteak beste, kolorearen identifikazioa, argitasun-iluntasun kontrasteak eta azaldu-desagertu jolas presinboliko ezaguna. Azken jolas horren bitartez, haurrak ikasten du gauzak begien bistatik ezkutatu arren oraindik existitzen direla.

Iluntasuna eta argitasuna lantzea akzio-erlaxazioarekin lotuta dago. Azken hori oso lan garrantzitsua da bakoitzak bere gorputza kontrolatu ahal izateko. Espainieraren Errege Akademiako hiztegiaren arabera, **erlaxazioa** erlaxatzearen ekintza eta ondorioa da -hau da, lasaitzea, biguntzea-. Gogoari atsedean ematea edo entretenitzea. Atsedean fisiko eta morala izatea. Giharrak guztiz abandonatzea eta buruko ardura guztiak alde batera uztea. (DRAE ,1992: 1761).

Hainbat autoreren arabera, garapenerako funtsezko bitartekoa da erlaxazioa:

*“Erlaxazio-teknikak funtsezkoak dira haurraren tentsioa*

*txikitzeke, eta, horren ondorioz, baita agresibitatea eta inguruko munduarekiko erreakzioak txikitzeke ere. Horiek guztiak haurrak bizi izandakoaren emaitzak dira*". (Maire, A. eta Destrooper, J., 1982: 25-26).

*"Hezkuntza psikomotorrean erabilitako erlaxazioa bi mota osagarritakoa da. Alde batetik, erlaxazio orokorra dago. Ariketa jakin batzuetatik abiatu eta pixkanaka-pixkanaka egiten da aurrera. Progresio horretan, haurrak objektu bat sentitu, estutu eta utzi beharko du. Eta, bestetik, segmentu-erlaxazioa. Hasieran, ahoz gora etzanda egiten da. Ondoren, ohiko jarreretara pasatzen da, jarrera kontrolatuetara, eta, gero, automatikoki bakoitzak nahi duen jarreretara. Hezkuntza horrekin, haurrak gorputzaren espazioa menderatzen du, eta zuzenean prestatzen du ekintzarako*". (Picq, L. eta Vayer, P., 1977: 15).

*"Gelditasuna, isiltasuna eta besteekin adostasuna lortu nahi izatea. Konturatu gara antsietaterik gabe lor daitekeela, pultsioa onartu ostean, eta pultsioa ez dela lortzen haurrak beste plazer bat, handiagoa, aurkitzen ez duen bitartean; esaterako, gelditasunaren plazera, isiltasunaren plazera, azken azterketaren arabera, bere pultsioak menderatzeko plazera baitira*". (Lapierre A. eta Aucouturier, B., 1977b: 70).

*"Erlaxazioaren bitartez, haurra jabetzen da giharrak nahierara erabil ditzakeela; giharretako tentsioak askatu eta distentsio psikikoa lor dezakeela*". (Le Boulch, J., 1981: 139).

*"Erlaxazioaren oinarrizko helburua doitzea da, eta, horrez gain, tentsio-egoerak kontzienteki nola barneratzen diren baloratzea eta batasun psikosomatikoa pixkanaka sustatzea*". (Fonseca, V., 1996: 387).

Beraz, muskulu-tonua nahita txikitzea da erlaxazioa. Autore askoren ustez, psikomotrizitatearen beste aldea da. Erlaxazioan, gelditasuna eta giharren distentsioa terapia gisa erabiltzen dira.

Erlaxazioaren hezkuntza oso lotuta dago honako hezkuntza hauekin, batez ere: muskulu-tonuaren hezkuntzarekin eta gorputzeko hainbat zonaren eta alderdi emozionalen kontrol eta ezagutzaren hezkuntzarekin. Erlazio horiek (erlaxazioa / muskulu-tonua, erlaxazioa / gorputzaren kontrola, eta erlaxazioa / gorputzaren eskemaren ezagutza) kontuan hartuta, erlaxazioaren garapeneko lau etapak definituko ditugu:

### 1. etapa (2 urtetik 3 urtera):

Etapa honetan haurrak ahalik eta sentsazio orokor eta segmentario gehien lortu behar ditu bere gorputzean, gero eta hobeto ezagutzeko bere gorputzeko zati eta zona garrantzitsuenak.

Adin horretan, haurrak ezin ditu berez bakartu gorputzeko segmentuak, ez du kontrolatzen bere muskulu-tonua eta ez du ezagutzen bere gorputzaren eskema. Hiru urteko haurra kontrasteko erlaxazio segmentarioko ariketak egiten has daiteke; hau da, gorputzeko hainbat zati uzkurtu eta ondoren erlaxatu egin ditzake. Ondoren, pixkanaka-pixkanaka orokortzen joango da, gorputz osoa batera erlaxatu arte.

### 2. etapa (4 urtetik 5 urtera):

Haurra gai da bere jarduerak egiteko behar duen muskulu-tonua doitzeko eta kontrolatzeko. Horretarako, gorputzeko hainbat segmentu bakartzeko gai izan behar du. Horrela, mugimendu bat egiteko behar diren segmentuak bakarrik erabili behar ditu, eta gainerakoek inhibituta edo erlaxatuta egon behar dute. Hori lortzeko, segmentuak kontrolatu egin behar dira neurri batean.

#### **Erlaxazioa lantzeko, honako urrats hauek eman behar dira:**

- Erlaxazioa, prozesu ludiko gisa.
- Borondatezko prozesu gisa, prozesu libre gisa.
- Isiltasun lasaia.
- Gelditasun lasaia.
- Gorputza gerritik makurtuta: gorputzari mugimendua eginarazi arren, besoa guztiz geldirik. Gauza bera artikulazioekin: eskumuturrak eta ukondoak pasibo, makurtuta egon arren; pasibotasuna (ez aurreratu, ez kontra egin, ez posizio bat jarri grabitatearen kontra).
- Ahoz gora etzanda:
- Aureko prozesu bera
- Tentsiorik eta zurruntasunik ez honako toki hauetan: kopetan, begitardean...
- Giharrak (besoak, hankak) nahierara tentsionatzeko eta lasaitzeko gaitasuna.
- Lasaitasuna, musika lasaia jarrita.
- Arnasketaren kontzientzia gutxi.
- Esfortzu bat egin ondoren bihotza azkar nola dabilen ikusi, eta lasai eta pozik hartzea.

- Bihotza mantsotzea ere pozik eta botere sentsazioaz hartzea.
- Lasaitasuna eta poza, bihotza lasai mugitzen dela ikusita.
- Harridura-poza, esfortzua egin ostean kideak bihotza nola duen sentitzean.
- Gauza bera, bihotza atsedenean dela sentitzean.
- Poza, alaitasuna eta segurtasuna, gorputza menderatzen dela ikustean (tentsioa-lasaitasuna), bihotzaren eta biriken “indarra” sumatzean, atsedean hartzeko aukera ikustean, erlaxatzeko denbora hartzean.

## **2. kapitulua. ENTZUMEN ESTIMULAZIOA**

Entzumenaren bilakaerari dagokionez, nabarmendu behar da jaioberriak erreakzionatu egiten duela zarata handiak entzutean (mairuaren erreflexu arkaikoa gorde dugu), interesatzen zaizkiola soinuak eta lasaitu egiten dela musika entzutean. Bigarren hilabetean, zarata aurkitu ahal izango du. Laugarren hilabetean, badu zorrotzasuna, eta burua mugitzen du soinua nondik datorren ikusteko. Ondo identifikatu eta kokatzen ditu soinuak, eta gizakien ahotsak interesatzen zaizkio bereziki. Bosgarren hilabetetik aurrera, haurrak burua mugitzen du, hitz egiten dion pertsonaren aldera. Askok gustatzen zaio ahoaren mugimendua, gizakien ahotsaren soinua. Askok sentitzen ditu intonazioak eta musika.

DVDan azaldu nahi da garrantzitsua dela gorputzaren mugimendua soinuekin koordinatzea. Erritmoaren bitartez lan egiteak kanpoko espaziora egokitzeko bide ematen du eta haurraren adierazkortasuna sustatzen du, ama beti alboan duela.

Erritmoak gorputza kontrolatzeko aukera ematen du, baina hasieran haurraren fenomeno espontaneo da. Bederatzi hilabetetik aurrera, haurrak objektuak astintzen ditu, txandaka keinu erregularrak eginez. Urtebetetik aurrera, eta batzuetan baita aurretik ere, haur batzuk gai dira erregularri soinuak egiteko. Beraz, ez zaio haurrari erritmoa irakatsi behar, baizik eta lagundu egin behar zaio erritmoak sortzeko eta erritmoetara egokitzeko berezko gaitasuna ateratzen. Erritmo espontaneo horietatik abiatuta, erritmoaren egituraz jabetzen eta egitura hori aztertzen erakutsi ahal izango zaio haurrari, keinuen transposizioak eginez eta objektuekin eta grafikoekin irudikatuz.

### Erritmoak funtsezko hiru nozio hauek ditu oinarrian:

- a) Segidan erregulartasuna dagoela erakusten duen nozioa. Hortik eratorriko da denboraren nozioa; hau da, segidan maiztasun handiagoa edo txikiagoa dagoela erakusten duen nozioa.
- b) Bi elementu edo gehiago txandakatzen direla erakusten duen nozioa. Nozio hori lotuta dago errepikapenaren, zikloaren, nozioarekin.
- c) Talde erregularren nozioa, eta, horri lotuta, baita bitarteen ere.

Beraz, alternantzia-erritmoak eta taldekatze-erritmoak ditugu, eta bi mota horietako erritmoak elkartzen dira, era konplexuagoan edo ez horren era konplexuan. Bestalde, erritmoen aldaerak hainbat denboratara egokitu daitezke.

Erritmoa oso era espontaneoan azaltzen da haurraren joan-etorrietan. Pozik dagoela erakustean, batzuetan “kantu” espontaneo bat egiten du, eta erritmo batekin egiten du. Erritmo horiek haurraren garapen psikomotorraren parte dira, eta, seguru asko, erritmo horiek parte hartzen dute garapen horretan. Hain zuzen, haurrak esperientzietan antolatzen ikusten ditugu pixkanaka-pixkanaka, eta horietan beren koordinazio- eta oreka-gaitasunak probatzeko beharra dutela ematen du. Gorputzaren erritmo espontaneo horiek berezkoak dira, zentzu-mugimendukoak. Haurra ez da guztiz konturatzen zer erritmo sortzen ari den. Gorputzaren eta musikaren erritmoetan honako bi alderdi hauek bereizten dira, beste adierazpen-moduetan baino gehiago: alderdi analitiko arrazionala eta alderdi afektiboa, emozionala. Azken honek nortasunaren maila sakonenetan du jatorria, eta sentimenduak azaltzeko edo sortzeko bide ematen du.

### Erritmoa kontrasteen bitartez:

#### **Zarata eta isiltasuna.**

Zarataren (hitz egitearen, abestearen, jotzearen) eta isiltasunaren alternantziak erritmoa sortzen du, eta linealki adieraz daiteke.

#### **Argitasuna eta iluntasuna:**

Soinu-erritmo guztiak argi-erritmo bihur daitezke, eta alderantziz.

### **Indartsua eta ahula:**

- Intentsitate etena, kolpeen (eskuen, hanken, perkusio-tresnen), keinuen, lekualdaketa erritmodunen, martxen bidez.
- Intentsitate jarraitua -hau da, bitarterik gabea- ahotsaren eta haize-instrumentuen bidez, modulazio jarraitura iritsi arte.
- Oihartzun luzeko instrumentuak gainezartzea. Soinuen gainezarpenera hautematera eraman daiteke haurra.

### **Asko eta gutxi:**

Asko eta gutxiren arteko kontrastea ez da berariazkoa; kasu askotan aplikatu daiteke: distantzian, azalera, bolumenean, kopuruan, kolorean, soinuan, denboran eta abarretan. Horrek guztiak hainbat erritmo sortzeko aukera ematen digu.

### **Urrun eta gertu:**

Lekualdaketa-erritmoa: hainbat norabidetan gerturatzea eta urruntzea. Taldean ontzi batetik urruntzea edo ontzira gerturatzea, erritmo soinudun baten edo kantu erritmiko baten bidez.

## **3. kapitulua. UKIMEN ESTIMULAZIOA ETA ESTIMULAZIO KINESTESIKOA:**

DVDaren sarreran esan dugun bezala, presioaren bilakaerak lagundu egiten du ukimen-sentsazioak kontrolatzen. Bilakaera hori presioaren erreflexu arkaikoarekin (graspingekin) hasten da. Erreflexu hori oso nabarmena izaten da lehenengo hilabetean, eta txikitu egiten da bigarrenean. Hirugarren hilabetean, graspingaren ordezkututakoa heltzen da. Haurrak nahi gabe heltzen du, eskuak objektua ukitzen duenean. Eskua ireki eta itxi egiten du, eta segundo batzuetan objektuari eusten dio (sarritan, ahora eramaten du objektua). Ukimen bidezko mugimenduaren erreakzioa da (haurrak ukimenaren bitartez ezagutzen du). Bosgarren hilabetean, nahita heltzen die gauzei: ahurraz heltzen du, zehaztasunik gabe. Haurrari objektu bat aurrean jartzean, ahurrarekin eta azkeneko hiru hatzekin hartzen du, eta ahora eramaten du (ikusmen eta ukimenezko erreakzioa). Haurrak ukimenarekin lotzen du ikusmena.

Amak masajea emanda, haurrak bere gorputzaren eskema ikasten du. Kontaktua horren bitartez, haurraren tonua erregulatzen da. Izan

ere, batzuek gehiegizko intentsitatea izaten dute (hipertonia), eta beste batzuek txikiegia (hipotonia). Eutonia lortzea da helburua; hau da, gorputz-zati guztien muskulu-tentsioa egokia izatea, gizakiak egin nahi duen ekintzarako. Oreka tonikoa lortzeko, gorputzaren sentsazioei begiratu behar zaie eta gorputzaren batasunaz jabetu behar da.

Erregulazio tonikoa egokia izateko, eragina du ama-umeen elkarriketa tonikoak: amak babesteko funtzioa du. Pertzepzioen garapena estimulatu du kontaktuaren bitartez, haurra pozten du. Atsegin-atsekabe prozesua da, tentsio-erlaxazio prozesua.

*“Amarekin izaten diren harreman toniko-emozionaletan, eta, ondoren, familian izaten diren harremanetan, ahozko harremanen aurrekoak dira. Gainera, ondorengo harreman afektibo guztien oinarriak dira”.* (Lapierre eta Aucoeur, 1977a:8).

Tentsioa-lasaitasuna da tonua doitzeko bidea. Tonua kontrolatzeko **bilakaerak** lege zefalokaudal honi jarraitzen dio:

- Jaiotzean: haurra hipertonikoa da, cortexa ez baitabil. Hipertonia orokorra da, eta ez dago hipotoniarik.
- 2 hilabeterekin: gorputz-zatien hipertonia txikitu egiten da, eta tonu axiala azaltzen ari dela nabaritzen da.
- 6 hilabeterekin: luzatzean, zurrun jartzen da.
- 12 hilabeterekin: hipotonia azaltzen da, eta handitu egiten da hiru urte betetzean.

Honako alterazio patologiko hauek nabarmentzea komeni da:

- Hipotonia: paralisi flazidoarekin lotuta egon daiteke, eta baliteke sentikortasun sakonean lesioa izatea.
- Disarmonia: ez daude espero diren aldaketak espero diren tokietan.
- Hipertonia: arazo afektiboen ondorioa izan daiteke.
- Dystonia: funtzio tonikoaren nahastea.
- Paratonia: gihar bat nahita erlaxatu ezin izatea.
- Sinzinesiak: mugimendu parasitoak. Muskulu-talde bat nahi gabe uzurtzen da.

#### **4. DVDA: PSIKOMOTRIZITATEA**

Psikomotrizitatea hainbat ikuspuntutatik ulertzeko eta lantzeko gogoetak eta estrategiak ematen ditu.

## **Lehen-lehenik, zer da psikomotrizitatea? Defini dezagun**

Psikomotrizitatearen definizioa inplizituki eta esplizituki islatzen da psikomotrizitatearen gaineko autore eta praktikoko askoren pentsamenduan, baina ez da erraza psikomotrizitatearen kontzeptua eta jarduna argi mugatzea. Inork ez du zalantzan jartzen **gorputz osoaren** kontzeptua, ez eta kontzeptu horrek hainbat diziplina ikertzeko bide ematen duela ere. Gorputz osoaren nozioa da abiapuntua eta helmuga, bere nortasunaren ezaugarria.

Psikomotrizitatea hezkuntza- eta terapeutika-diziplina bat da, eta pertsona osoan du eragina, sentsazioen, mugimenduen, jolasen eta ondorengo irudikapenaren bitartez. Helburua da haurrak harreman positiboa izatea bere buruarekin, objektuekin, espazioarekin, denborarekin eta gainerakoekin.

## **Zein dira psikomotrizitatearen funtsezko helburuak?**

- **Nork bere burua** sentitzea eta **esperimentatzea**, objektuetatik eta besteengandik **bereizteko**.
- **Nor bere buruarekin eta gainerakoekin gustura egotea, adierazpen- eta komunikazio-bide gisa.**
- **Nork bere burua espazioan orientatzea**, ondoren objektuekin eta gainerakoekin harremanetan jarri ahal izateko (proiektziozko espazioa).
- **Gauzak egiteko plazeretik adierazteko plazerera igarotzea**, hitzen, marrazkien, eraikuntzen eta keinuen bitartez.
- **Nork bere burua gehiago kontrolatzea**, eta, beraz, autonomia handiagoa izatea.
- **Jarrera egokiak** hartzeko gai izatea eguneroko bizitzako jardueretan.

## **Psikomotrizitateak zer eduki biltzen ditu?**

Gorputz **osoarekin** lan egiten da, eta kontuan izaten dira honako alderdi hauek:

- **Gorputza mugitzen da.** Mugimenduzko jarduera espontaneoa, tonua, oinarritzko jarrerak, koordinazioa, erritmoa, adierazkortasuna eta mugimendu-sormena.

**Gorputzak ezagutzen du.** Gorputza ezagutzea eta gorputzaz jabetzea, zentzumen-pertzepzioak, espazio-denbora-erritmo

nozioak, alderdi kognitiboak, sinbolizazioa.

- **Gorputza afektiboa da.** Zentzu-mugimenduzko plazera, oinarrizko nozioen eta espazio-denboraren dimentsio afektiboa, agresibitatearen adierazpena eta sozializazioa, bakoitzak bere mugak onartzea, frustrazioaren tolerantzia.

- **Gorputzak harremanak ditu eta soziala da.** Pertsonen arteko harremanak, elkarrizketa tonikoa, haurren arteko komunikazioa, haurren eta helduen arteko komunikazioa, transferentzia, enpatia, harremanen aurretik izaten den jarrera. Harreman sozialak.

### **Zer lortzen du haurrak jolasen bitartez psikomotritatean?**

- Objektuekin esperimendatzea.
- Informazioa biltzea.
- Kausa-efektua lotzea.
- Bere hizkuntza, bere hitzak eraikitzea.
- Bere jarrera eta erreakzioak kontrolatu ahal izatea.
- Aztura sozialak eta kulturalak barneratzea eta hartzea.
- Gertaera berriak, gertaera problematikoak interpretatu ahal izatea.
- Haurrak eta helduak ezagutzea eta horiekin harremanetan jartzea.
- Autoestimua handitzea.
- Bere mugimenduak espazioan antolatzea, denbora jakin batean.
- Mugitzeko gaitasun larriak eta xeheak garatzea.

### **Gurasoentzako eta hezitzaileentzako kapituluak**

#### **1. kapitulua. KOREOGRAFIA, MUSIKAZ LAGUNDUTA**

Mota honetako lan bat ulertzeko eta abian jartzeko oinarrizko elementua erritmoa da, mugimendu baten, ekintza baten, soinu-segida baten eta abarren barruko atalen moldaketa, denbora-tarte erregularretan. Horrek periodikotasun bat eskatzen du, eta errepikapena arau horretara lotzen da.

Fonseca-ren definizioa: *“Erritmoa jarduera toniko-motorraren agertoki nagusia da, gizakien jokabide guztien euskarria (Bergés). Erritmo-jarduerak oso funtzio garrantzitsua du*

*adimenaren eraikuntzan eta mugimenduzko jarduera sinkronizatua heltzeko prozesuan*". (Fonseca, V., 1996: 315).

Honako baliabide hauek erabiliko dira hasieran, 0 urtetik 3 urtera arteko haurrak musika-munduan barneratzeko: abestiak, poemak, haurren ahots-jokoak, atsotitzak, errimak, soinuak, mugimendua eta soinu-pertzepzioak (soinua hautematea, inguruarekiko harremana, musika-entzunaldiak). Horrek guztiak honako kontzeptu hauek emango dizkie haurrei: soinu-motak, musika-tonuak, denborak/erritmoak, ahots-kontrasteak, soinu-pertzepzioa, entzumena.

Bestalde, ahotsak zeregin nagusia izango du, ahotsaren bitartez haurraren hezkuntza-dimentsioa eta dimentsio afektiboa lantzen baitugu. Oso funtzio garrantzitsua izango dute ahotsaren ezaugarri hauek: tinbreak, intentsitateak, ozentasunak eta iraupenak. Horrela, haurraren arreta bereganatzen saiatuko gara, eta imitatzeko eredu gehiago emango dizkiogu, emozioak adierazteko aukera gehiago, musika-oinarria eskainiko diogu eta hizkuntzaren garapena estimulatu dugu. Aldi berean, elkarrekintza ere bultzatu dugu hezitzailearen eta haurraren artean, haurren artean eta haurren eta kanpoaldearen artean.

Irakasleak jakin behar du 0 urtetik 3 urtera arteko haurrekin musika lantzeko ez dela beharrezkoa musika-instrumentuak bakarrik izatea eta ez dela profesionala izan behar instrumentu horiek jotzen. Hala ere, komeni da hainbat taldetako instrumentuak (hari-, perkusio-, haize-instrumentuak eta abar) haurraren hezkuntzan sartzea, haurrak instrumentu horien itxura eta soinua ezagutzeko.

Irakasleak sormen handia izan behar du, soinu-materialak sortzeko eta soinu-inguru hezitzailea (gelarekin lotutako soinuak) aprobeztatzeko gai izan behar du, eta behar duenean, hainbat elementu barneratzen jakin behar du.

Irakasleak honako material hauek erabil ditzake: musika-kaseteak edo CDak, musika-instrumentuak, bere gorputza, ura (estimulazioa eta aberastasun ikaragarria ematen baitio haurraren soinu-munduari) eta beste hainbat baliabide natural, barraskiloak, banbunak, pinaburu lehorrak, hainbat koloretako PVC-hodiak, kaskabuloak, kanpaitxoak, harriak, arto lehorra eta beste hainbat material erabilita (plastikozko potok, latak, egurra, kartoia, argizari-papera, zelofan-papera, arrosez edo dilistaz betetako puxikak eta plastikozko pilotak) sor daitezkeen soinu-materialak

eta abar.

Abestia:

- \* Erritmoa
- \* Melodia
- \* Harmonia
  1. Magal-jokoak
  2. Atsotitzen jokoak
  3. Korroa (erritmoak) biribilean, gurpila
  4. Lekualdaketak (alde batera eta bestera, matarilerilerile)
  5. Entzunaldia (txio, txio, txita txioka)
  6. Egunak (jaiak, abestiak)
  7. Hainbat gai (gorputz-zatiak, lanbideak, elikagaiak, jantziak, natura, jokoak, dantza, etxea, animaliak, garraioak, gorputz-adierazpena, urtaroak).

Musika-hizkuntza lantzeko:

- \* denbora
- \* erritmoa
- \* tinbrea
- \* isilunea
- \* ozena/atsegina

## 2. kapitulua. KOORDINAZIOA OBJEKTUAK ERABILIZ

**Koordinazio dinamiko berezia.** Bi gorputz-zati edo gehiago aldi berean bi mugimendu egiten jartzea da; esaterako, begien eta eskuen koordinazioa. Harrowk honela deskribatu zuen, bere *taxonomia ezagunean*:

*“Ahalmen koordinatuko jardueretan, bi gaitasun pertzeptibok edo motorrek edo gehiagok parte hartzen dute. Subfilum hori begien eta eskuen eta begien eta hanken ahalmen koordinatuekin lotzen da gehienbat. Haurra bi ahalmen pertzeptibo edo gehiago koordinatzeko gai dela erakusten dute hainbat jarduerak; besteak beste, baloia hartu, bota, jaurti eta abar egiteak. Kasu horietan guztietan, irudia eta hondoa bereizteko gai da haurra, begiekin ikusitako objektu bat eta presioaren manipulazio-mugimendua koordinatzeko gai”.* (Harrow, A., 1981: 60).

*“Eskuaren eta behatzen koordinazio xehea. Begien eta eskuen koordinazioa: ikus-eremuaren eta begiratzen parte hartu duen*

*goiko gorputz-zatiaren mugimenduaren arteko batasuna. Eskua mugitzea bultzatzen duten espazio kinestesikoa eta ikus-espazioa koordinatzen ditu, eta goiko gorputz-zatiko gorputz-ardatzaren eta sorbalda-gerrikoaren laguntza izaten du”.* (Le Boulch, 1978: 181).

Motrizitate orokorraren eremuan, honako koordinazio hauek aipatu behar dira: begiak/eskua, begiak/hanka. Begien eta eskuen arteko koordinazioaren mende dago idazten ikasteko beharrezkoa den eskuen trebetasuna. Psikomotrizitatearen hezkuntzan, begien eta eskuen gaitasunaren eta koordinazioaren nozioan sartzen diren elementuen barruan, botatzeko eta hartzeko ariketak osatzen dute berariazko eremu bat. Ekintza horiek interesgarriak dira, norberaren kontrola eta zehaztasuna eskatzen baitute:

- Gauzak hartzeko ariketak zentzu-mugimenduak moldatzeko ariketa tipikoak dira: ikus-sentsazioen, ukimen-sentsazioen, sentsazio kinestesikoen eta abarren koordinazioa. Eta erreakzio-denboren koordinazioa.
- Botatzeko ariketekin giharren esfortzua egokitzen da. Egokitzen ideomotorra dira ariketa horiek; hau da, egin nahi den ekintza egiteko keinuak buruan irudikatzen dira.

Hori guztia lagungarri bihurtzen da honako alderdi hauek lantzeko:

- Lateralizazioa.
- Gorputz-ardatzaren goiko zatiak eta sorbalda-gerrikoa.
- Jarrera.
- Beso-sorbalden independentzia.

Laburpen gisa, esan dezakegu begien eta eskuen koordinazioa lotuta dagoela haurrak objektu bat hautatzeko duen gaitasunarekin eta ikusteko ekintza manipulazio-mugimendu batekin koordinatzeko duen gaitasunarekin. Marraztean eta kopiatzean, ikasleak etengabe kontrolatzen ditu ikusmenaz bere eskuaren mugimenduzko erreakzio guztiak. Begiak eta eskuak koordinatzeko ekintzetan, aldi berean gauzatu behar dira begi-zorroztasuna eta mugimenduen kontrola.

Begien eta hanken koordinazioan, haurra gai da inguruko objektu bat bereizteko eta ikusten duen objektu bat beheko gorputz-adarren mugimenduarekin koordinatzeko.

Atal honetan, mugimenduen disoziazioaz ere hitz egin behar dugu. Disoziazioa gizakiek nahita egiten duten jardura da. Disoziazioan, gihar-taldeak mugitzen dira, batzuk besteetatik independente, eta, aldi berean, hainbat mugimendu egiten dira, jarrera jakin baten

barruan helburu bera ez duten mugimenduak. Horretarako, honako ekintza hauek egin behar dira: automatismoak apurtu, aurretik koordinazio ona izan, segiden ordena kontrolatu, eta ekintza espazioan barneratu eta buruan irudikatu.

Disoziazioaren bitartez, motrizitate orokorra (segmentuen independentzia) eta motrizitate xehea (eskuen eta behatzen jarduera bereiztea) hobetu daitezke. Normalean, gorputzeko hainbat segmentu lanean jartzen dituzten mugimenduen bidez egiten dira.

#### **d) Edukiaren sekuentziazioa**

##### **1. Koordinazio-xehea:**

- Arropa janztea eta eranztea.
- Botoiak, oinetakoen lokarriak eta abar lotzea.
- Hatz erakusleez zilborra ukitzea, begiak itxita.
- Hatz lodiaz gainerako hatzen mamiak ukitzea.

##### **2. Orokorra:**

- Baloia bote eginaraztea:
- Libreki bote eginaraztea.
- Bi eskuez libreki bote eginaraztea.
- Gauza bera egitea, mugitzen ari dela.
- Bote eginaraztea, eta baloia bigarren botean hartzea.
- Esku batez libreki bote eginaraztea.
- Gauza bera egitea, mugitu gabe.
- Gauza bera egitea, oinez dabilela.
- Gauza bera egitea, oztopoak jarrita.
- Bote eginaraztea eta baloia hartzea, behin edo bitan txalo eginda.
- Gauza bera egitea, jauzi egin ostean.
- Gauza bera egitea uztai batekin: kanpotik barrura bote eginaraztea edo alderantziz.
- Bi eskuez bote eginaraztea, bide bati edo marra bati jarraituz.
- Gauza bera egitea, esku bakarraz.
- Baloia botatzea:
- Baloia airera botatzea eta nahi bezala hartzea.
- Gauza bera egitea, beste modu batzuetara (mugitu gabe, txalo eginda...).
- Baloia bi eskuez bota eta hainbatetan jotzea.
- Gauza bera egitea, esku bakarraz.

- Gauza bera egitea, esku ahurraz edo esku-gainaz.
- Beste gorputz-zati batzuez jotzea.
- Makila txikiekin: horizontalki botatzea-hartzea.
- Gauza bera egitea, bertikalean.
- Aurreko bi ariketak egitea, bira-erdi eman ostean eta abar.
- Baloia paretara botatzea metro batetik (bitik eta abarretik), eta airean hartzea.
- Gauza bera egitea, metro batera (2 metrora...) dagoen uztai baten barruan bote egiteko.
- Gauza bera egitea, uztai bertikal dagoela.
- Gauza bera egitea, uztai altuera batean horizontal dagoela.
- Jomugara tiro egitea, distantziak aldatuz.
  - Orokorra: begia - hanka:
- Baloia hankaz jotzea, libreki.
- Baloia hankaz jotzea, norabideren bat jarrita.
- Baloia hankaz jotzea, gero eta norabide zehatzagoa jarrita.
- Baloia gidatzea.
- Baloia pasatzea.
- Driblatzea.
- Zailtzen joatea:
- Materialaren ezaugarriak: tamaina, pisua, egitura...
- Distantzia
- Ibilbidea
- Abiadura
- Kokapena: sakabanatuta, ordenan...
- Espazioaren ezaugarriak: oztoporik gabe / oztopoak jarrita...

### **3. kapitulua. ARTE MARTZIALAK**

Arte martzialak haur helduagoek landuko dituzte, aurreko ataletan egindako ariketen bidez gorputzaren gutxieneko kontrola izaten ikasi duten haurrek. Gutxieneko kontrol horretatik abiatuta, indarra eta ekintza kontrolatzen saiatuko gara.

Hasieran, borroka eta liskar kontzeptuak bereizten lagunduko diegu haurrei. Borroka testuinguru ludikoan kokatuko dugu, baina arauak ezarriko ditugu, haurrei borrokatik liskarrera pasatzen ez uzteko.

Jarduera hau hezitzailea dela jabetzeko, errituzko agur batekin hasten dira jolasak. Hasieran, jarrera eta espazio jakin batean

kokatzen da, beste pertsona dagoen tokira arteko espazioan ez sartzeko.

Hasierako errituaren ondoren, saioaren muina hasten da. Hainbat borroka egiten dira, bai bikoteka bai taldean. Borroka horien artean, honako hauek nabarmenduko ditugu:

- Oposizio-jolasak: mundu afektiboaren eta mundu fantasmaticoaren funtsezko alderdiak adierazten eta lantzen dira. Oposizio guztiek inpliketzen dituzte pertsonak. Muskulu-oposizioko jolasak afektuak eta fantasiak mugitzen ditu, baita mugimendu-sistema eta sistema kognitiboak ere.
- Jokoaren oposizioak honako alderdi hauek ditu:
  - Niaren boterea, nortasunaren borroka.
  - Arriskua, hauskortasuna, besteek irensteko aukera.
  - Harreman pribilegiatua, otsoak harrapatzea.

DVDan proposatutako adibidean ikusten da baloi erraldoi bat erabiliz egiten dela ariketa, eta haur guztiak borrokatzen direla baloia harrapatzeko.

Horrez gain, garrantzitsuak dira borroken mugimenduak imitatzen jolasak, gorputza ezagutzen eta kontrolatzen ikasten baitute. Jolas horietan distantzia bat behar da haurren artean, urraturik eta kolperik ez edukitzeko.

Borroka-jolasak bi jolasetan bana ditzakegu. Alde batetik, heltzeko jolasekin gorputz osoarekin izaten da harremana, eta mugimendu sekuentziatu batera egokitzen da, aurkaria desorekatzeko. Beste alde batetik, eraso-jolas edo kolpekatze-jolasetan kolpe egiten zaio lagunari. Jarduera hauetan oso garrantzitsua da ekintza kontrolatzea. Autokontrol handia eskatzen du: gorputza, burua eta emozioak kontrolatzea.

Saioan, nahasi egiten dira jarduera libre eta espontaneoak eta gidatutako jarduerak. Azkeneko jarduera horien bitartez, haurren entzuteko gaitasuna eta entzuteko jarrera lantzen dira.

Geldiarazteko jolasak ere oso garrantzitsuak dira saioan, nor bere burua eta aurkaria kontrolatzeko mugimenduen segida ikasten eta automatizatzen baita horien bitartez.

Amaieran, agurreko erritua egin behar da, haurrak fisikoki eta emozionalki jolas horietatik urruntzeko, jolas horiek beste testuinguru batzuetan jarraipenik ez izateko. Garrantzitsua da haurrak saiotik lasai ateratzea.

#### 4. kapitulua. GORPUTZ ADIERAZPENA

Atal honetan, mugimenduen espezializazio-maila altua behar du haurrak, eta, beraz, haur nagusiagoekin landuko da. Haurrak bere mugimenduak eta adierazpenak kontrolatzea nahi da, mugimenduen adierazkortasuna eta sentimenduen adierazkortasuna bultzatzea.

**Sentimendua eta emozioa** bi gogo-aldarte dira, atseginarekin edo atsekabearekin lotuta daudenak, bereziki. Emozioek eragina dute subjektua ingurunera egokitzeko prozesuetan, eta, horregatik, hainbat psikologia-eskolak aztertu dute; besteak beste, humanistak, Gestaltek, psikodinamikoak eta abarrek. Ezaugarri komun bat dute ikuspuntu horiek guztiek: gogamen-egoera bat (afektibitatea eta kognizioa) hitzez adierazteko gaitasuna funtsezko osagaia da jarrerak aldatzeko.

Gizakien programako zati estandarizatuak dira emozioak, ingurunera egokitzeko sistemen jatorrizko multzoa. Emozioak bizirik irauteko balio apartak izan dira gizakientzat. Funtsean, bulkadak dira, eta erreakzio automatikoak eragiten dituzte. Oinarrizko emozioak unibertsalak direla deskribatu izan da; hau da, hainbat kulturatako pertsonak ezagutzen dituztela emozio horiek. Ikertzaile gehienak bat datoz lau emozio hauek unibertsalak direla esatean: tristura, poza, haserrea eta beldurra.

Sentimenduak informazio-blokeak dira, eta balorazioak dituzte beren baitan. Sentimenduek era batera edo bestera jokatzera bultzatzen dute. Sintesiak dira, aurreko esperientzietatik, desio eta proiektuetatik, bakoitzaren balio-sistematik eta errealtatetik jasotako informazioen sintesia. Sentimenduetan sinesmenek eta balioek zerikusia badutenez, sentimendu aniztasuna dagoela kulturen arabera.

Bai emozioek bai sentimenduek seinale fisikoak dituzte; esaterako, izerdia, bihotz-taupadak, dardarak, urdaileko mina, giharren zurruntasuna edo erlaxazioa eta abar.

Pertsonen bizitza emozionala burmuinaren substratuan dago, eta hortik abiatuta garatzen da arrazoiak. Bi zati horiek lotuta daude milaka neurona-zirkuituren bitartez. Horregatik, emozio-zentroek eragin handia dute burmuinaren funtzionamendu orokorrean, eta burmuin arrazionalak funtsezko funtzioa du emozioen kontrollean. Denok ditugu sentimenduak eta emozioak, baina horiek ulertzeko seinaleetara adi egon behar dugu eta hausnarketa egin behar dugu

seinale horien ganean. Horregatik, beharrezkoa da hizkuntza bat izatea bizitza afektiboko alderdiak izendatzeko. Haur Hezkuntzaren amaiera aldera, emozioak erakusteko eta testuinguru afektiboak interpretatzeko gai dira haur gehienak. Adin horretan, pixkanaka-pixkanaka konturatzen dira hizkuntzaren bitartez esperientzia afektiboak gainerakoekin parteka daitezkeela. Batzuk beren egoera afektiboak erregulatzen ere hasten dira, autoberbalizazioaren bitartez. Lehen Hezkuntzako urteetan, garapen integrala izaten da, eta bizitza afektiboa, kognizioa/hizkuntza eta jarrera lotzen dira. Sentimendu eta emozio guztiak beharrezkoak dira bizirik irauteko eta beste pertsona batzuekin bizitzeko. Denak dira garrantzitsuak, eta ezin dira on edo txar, zuzen edo oker kategorietan banatu. Gure bizitza emozionaletik abiatuta ditugun jarrerak, berriz, bana ditzakegu kategorietan. Gure jarrerak gehiago kontrolatzeko bidea da hori.

Emozioak ulertzea eta erregulatzea alderdi garrantzitsuak dira konpetentzia sozialean eta nortasunaren garapenean, eta helburu gisa azaltzen dira prebentzio-lanetan, bai haur arrunten kasuan bai arriskua duten haurren kasuan.

Psikomotrizitate-programak emozio-gaitasunak gehitzeko ere egin behar du lana. Horretarako, honako helburu hauek erreferentzia izango dira:

- Antsietatea eta estresa murriztea
- Frustrazioa gehiago onartzea
- Lotsa eta herabetasuna murriztea
- Nork bere burua eta gainerakoak ulertzea
- Arazoak konpontzeko gaitasuna handitzea
- Erabakiak hartzeko gaitasuna handitzea
- Erantzun burutsuak emateko gaitasuna handitzea
- Areriotasuna eta agresibitatea murriztea
- Jarrera gatazkatsuak gutxitzea
- Konfiantza eta segurtasun handiagoa izatea gainerakoekin estualdiaren bat izatean
- Arrazoibide morala handitzea
- Ekintza moralak egitea

#### **- Oinarrizko jarduera-prozedurak**

- Emozioak izendatzea
- Emozioak ulertzea

- Emozioak adieraztea
- Emozioak maneiatzea
- Hitzezko komunikazioa eta hitzik gabeko komunikazioa
- Sentimenduen eta jarrerren arteko aldea ulertzea
- Pentsamenduaren gaitasunak garatzea
- Pentsamendu kritikoa handitzea
- Seinale sozialak hautematea eta zuzen interpretatzea
- Autokontrolako berariazko metodoak erabiltzea

Giza garapenaren alderdi garrantzitsu horiek lantzeko, DVDan era askotako ekintza laburrak, hainbat erritmotakoak, proposatzen dira; ekintza horien bidez, egoera berrietara egokitze gaitasuna jorratuko da. Horrez gain, garrantzitsua da kontrasteak ere lantzea, neurritz gaineko jarretatik jarrera minimalistetarainokoak.

Lan horretan mesede egiten du taldean aritzeak. Taldeko giroa beroa eta eroso izan dadin ahalegindu beharko dugu, haurra gauzak adierazteko seguru senti dadin.

Musika eta erritmoak ere funtsezkoak dira mota honetako lanean, emozioak kanpora ateratzea errazten baitute, eta “eraman zaitzaten” uzten baitute.

Akzio-erlaxazioa kontrastea ere funtsezkoa da mota honetako lanean, gorputza kontrolatu ahal izateko. Aktibotik pasibora pasatzeak eta alderantziz ere gauza bera egiteak malgutasun motorra, kognitiboa eta afektiboa ematen du. Aldaketetara azkar egokitzea eskatzen dute, egoera berrietara moldatzea. Mugitu eta gelditu egiten gara. Aldaketa horiek emozioak sortzen dituzte, eta emozio horiek sentimenduak identifikatzeko aukera ematen digute. DVDaren amaieran, lanean deskribatutako ariketen aurrean hurrek izaten dituzten erreakzio nagusiak azaltzen dira laburbilduta. Erreakzio horiek bi taldetan bil daitezke: inhibitzailak (pasiboak) eta aktiboak, eta horiek, aldi berean, positibo eta negatiboetan. Negatiboen arrazoi-tako bat izan daiteke hurrak egoera berrien beldurra izatea. Beraz, adin horretako hurrekin lan egitean, funtsezkoa da laneko giroa oso eroso, ludikoa eta beroa izatea, eta batez ere profesionalen ekintza- eta jarrera-sistema egokia izatea, haurren une emozionalera egokitu ahal izateko.

## **BIBLIOGRAFIA**

- AJURIAGUERRA, J. eta ANGELERGUES, R.:** “*De la Psicomotricidad al cuerpo en relación con el otro. A propósito de la obra de Henri Wallon*”, in *Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias*, 45. zk., 7.-17. or., 1993a.
- CLENAGHAN, A Mc. eta CALLAHUE, D.I.:** *Movimientos fundamentales*. Panamericana, Buenos Aires, 1985.
- CORRACE, J.:** *Las bases neurofisiológicas del movimiento*, Paidotribo Bartzelona, 1988.
- FONSECA, V. Da:** *Ontogénesis de la motricidad*, García Núñez, Madril, 1988b.
- PIAGET, J.:** *Biología y conocimiento*, Siglo XXI, Mexiko, 1980.
- PIKLER, E.:** *Moverse en libertad*, Narcea, Madril, 1985.
- NOVAK, J. eta GOWIN, D.:** *Aprendiendo a aprender*, Martínez Roca, Bartzelona, 1988.
- MUNIÁIN, J.L. eta SERRABONA, J.:** “*La representación verbal en Psicomotricidad de Integración*”, in *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 2000ko azaroa.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA:** *Diccionario de la Lengua Española*, 21. argitalpena, Espasa Calpe, Madril, 1992.
- SERRABONA, J.:** “*Un programa de actuación psicomotriz*”, in *Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias*, 70-72 zk., 85.-96. or., CITAP, Madril, 2002a.
- SERRABONA, J.:** “*Los cuentos vivenciados*”, in *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 2002ko maiatza.
- SERRABONA, J.:** “*La psicomotricidad dentro del marco educativo*”, *Psikomotrizitateari buruzko estatuko lehen biltzarra*, Bartzelona, 2001.
- VIGOTSKI, L.S.:** *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*, Grijalbo, Bartzelona, 1999.
- WALLON, H.:** *La evolución psicológica del niño*, Grijalbo, Bartzelona, 1984.
- WOLOSCHIN, L. ETA SERRABONA, J.:** *Visualizaciones que ayudan a los niños*, RBA. Integral, Bartzelona, 2003.

**Egilea: Joaquim Serrabona i Mas.**

Psikologian doktorea da eta ikerketa psikologikoko masterra du.

Psikomotrizitate-praktikako prestakuntza jaso du. Familiako terapeuta da. Lan-esperientzia du hainbat erakundetan, psikomotrizitatean, berreziketan eta prestakuntzan. Kataluniako Nazioarteko Unibertsitatean “*Haurraren garapen psikomotorra*” irakasgaia ematen du, eta Abat Oliba unibertsitatean, “*Hezkuntzaren psikologia*” irakasgaia; Ramon Llull unibertsitatean koordinatzailea da, bai eta bi ikastarotan irakasle ere: graduatuondoko “*Psikomotrizitateko espezialista*” ikastaroan eta etengabeko prestakuntza-programako “*Terapia psikomotorra*” ikastaroan.