

*Renata Fridrih  
Dragana Blažević*

## **PRIKAZ PROGRAMA BAZIČNE PERCEPTIVNO-MOTORIČKE STIMULACIJE KAO POLAZIŠTE U PRIPREMI KORISNIKA ZA UKLJUČIVANJE U PROGRAM TERAPIJSKOG JAHANJA**

### **1. UVOD**

Programi stimulacije bazično-perceptivnih i motoričkih sposobnosti primjenjuju se pri pomoći stručnjacima u radu s djecom kod kojih su evidentirane ili dijagnosticirane veće teškoće u razvoju svih dobnih skupina te kod djece mlađe dobi s malim manifestnim teškoćama. Program je namijenjen za rad s korisnicima (djecom ili odraslim punoljetnim osobama) s težom i teškom mentalnom retardacijom čija je mentalna dob na nivou predškolskog uzrasta. Ovim programom nastoji se osigurati optimalne uvjete napredovanja uz zadovoljavanje nekih specifičnih potreba, uz primjenu individualnog pristupa svakom djetetu ovisno o njihovim stvarnim potrebama i ciljevima rehabilitacije. Program bazične perceptivno-motoričke stimulacije sastoji se od šest elemenata: somatska stimulacija, oralna, olfaktorna i gustativna stimulacija, taktilno-haptička stimulacija, auditivna stimulacija, vizualna stimulacija, motorička stimulacija.

*Individualni programi za korisnike s teškoćama u razvoju detaljno su opisani i razrađeni kako bi se postigla što veća samostalnost korisnika u savladavanju svakodnevnih životnih aktivnosti. Prvi zadaci koji su navedeni u pojedinim situacijama (razvoj vještina i navika) poredani su po principu od jednostavnog k složenijem, a u skladu s korisnikovim razvojnim mogućnostima. Zatim dolaze zadaci kojima se u određenim situacijama stimulira sposobnost korisnika za komunikaciju, spoznaju i motoriku.*

Prije provedbe programa treba izvršiti procjenu razine znanja svakog pojedinog korisnika na područjima motorike, percepcije, spoznaje, komunikacije i socijalnog ponašanja. Ove se procjene ne čine da bismo uspoređivali korisnike već zato da bismo utvrdili polazište u odabiru onih programskih sadržaja koji su primjereni svakom pojedinom korisniku. Na taj način moguće je pratiti razvoj sposobnosti i vještina korisnika te evaluacijom rada (nakon jednog, dva ili najviše tri mjeseca) bilježiti pojedine usvojene vještine. Na osnovi dobivenih rezultata nastaviti s istim programom ili ga nadopuniti zadacima koji po redu slijede nakon usvojenih potrebnih vještina, ali su složenije jer ih korisnik još nije usvojio. U radu s korisnicima koji su uključeni u program terapijskog jahanja, temeljna su odrednica aktivnosti i zadaci taktilno-

somatske stimulacije ***bliski tjelesni kontakt***. Polazište je u potrebi poboljšanja fine motorike ruku (obje šake) koji su mu važni pri držanju pribora za jelo te pri pridržavanju dizgina (uzdi). Isto tako, važno je pobuditi osjećaj u nogama koji je neophodan za jahanje (pritiskom nogu korisnik prenosi uputu na konja kako da se kreće). Nadalje, taktilnim osjetom (dodirom) korisnik može razlikovati predmete oko sebe, njihovu strukturu materijala, kvalitetu njegove površine te putem kože primati informaciju o temperaturi pojedinog predmeta. **Taktilno-haptička stimulacija** – primjer vježbi: 1.) *Buđenje prednjeg dijela tijela* – korisnik je u ležećem položaju na strunjači, voditelj/ispitivač sjedi pored korisnika bočno. U ovom položaju voditelj treba staviti ruke na korisnikov prsni koš, uz blagi potisak nadolje u trajanju od dvije sekunde i polagano, glatko prelaziti preko ramena do kraja prstiju, uhvatiti zglobove ruku i povući u trajanju od dvije sekunde – vježbu ponoviti 2 do 5 puta uzastopno uz kraće pauze pri završetku vježbe i povratak na početnu vježbu. Navedeno možemo, ovisno o taktilnoj osjetljivosti korisnika, pojačati u pritisku ramena, laktova i zglobova. Nakon ruku ponovimo vježbu istim principom u smjeru nogu. Pritiskom od 2 sekunde na prsni koš, rukama prelazimo preko trbuha, bočno preko bedara i sve do kraja prstiju na nogama, primijeniti nešto jači pritisak na bokovima, koljenima i gležnjevima te na kraju povući za gležanj 2 sekunde. **Cilj vježbe:** poticati korisnikov kinestetski osjet (duljina, veličina i granice vlastitog tijela (shema tijela)). Isto tako pomoći korisniku razviti svijest o povezanosti između središta svoga tijela i svojih udova te omogućiti da korisnik razvije spoznajnu razliku između dijelova vlastitog tijela: udovi, torzo, glava, uz razumijevanje odnosa, npr. što je gore, a što dolje; što lijevo, a što desno; što središte, a što periferija. 2.) *Istezanje gornjih i donjih ekstremiteta* – stavimo jednu ruku na rame korisnika, a drugom primimo zglob iznad šake i nježno rastežemo cijelu ruku 7 sekundi. Ponovimo 3 - 5 puta isti postupak i s drugom rukom, a zatim ponovimo vježbu po istom principu i s donjim ekstremitetima. Dakle, stavimo jednu ruku na bok, a s drugom rukom primimo gležanj čvrsto i nježno rastežemo cijelu nogu 7 sekundi, to sve ponovimo 3 – 5 puta. **Cilj vježbe:** poboljšati korisnikovu svijest o duljini, veličini i granici ruku i nogu, poboljšati sposobnost razlikovanja vezano uz lateralizaciju npr. između njegove desne i lijeve ruke odnosno noge. 3.) *Obuhvaćati i cijediti gornje i donje ekstremitete* – korisnikovu ruku obuhvatiti i uz potisak „cijediti“ čvrsto i duboko s obje ruke počevši od ručnog zgloba. Tako zadržimo oko 7 sekundi pa krenemo prema gore i stisnemo ponovo oko 7 sekundi, stimulirajući što veću površinu ruke i što je više moguće te tako nastavimo do ramena. Istim putem ponovimo i na drugoj ruci pa pređemo na noge. **Cilj vježbe:** stimulirati proprioceptore, aktivirati vezu između kože i mišića, mišića i tetiva, tetiva i kosti, ublažiti negativne učinke deprivacije osjetila te kroz dublji dodir potaknuti osjećaj sigurnosti.

## 2. OSVRT NA PROVEDENI PROGRAM

Navedene vježbe samo su dio programa koji se postavlja na početku godine za svakog korisnika koji je uključen u program terapijskog jahanja. Realizacija je uz postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva te izradom mjesečnih i dnevnih individualnih priprema za svakog korisnika. Pristup jest individualiziran i za svakog korisnika izrađen i prilagođen njegovim mogućnostima i potrebama. Gore navedene vježbe su u primjeni kod većine korisnika. Taktilne vježbe koje se provode s korisnikom u dvorani na strunjači (prije uključivanja u rad na konju – uvodni dio), kasnije se koriste u neposrednom radu s korisnikom i konjem. Dakle, korisnik uz vodstvo terapeuta rukom prelazi preko tijela konja, od središta prema ekstremitetima, osjećajući pri tome toplinu konjskog tijela, mekoću dlake, veličinu glave, dužinu nogu kao i cijelog tijela. Potom se uz nalog korisniku daje uputa da isto primjeni na shemi tijela i pokaže dijelove tijela na tijelu terapeuta i na vlastitom tijelu uz ponavljanje prve vježbe dodira s konjem.

**Individualni program stimulacije perceptivnih sposobnosti.** Prilikom planiranja zadataka za stimulaciju perceptivnih sposobnosti odabran je *program auditivne stimulacije* koji se odnosi na stimulaciju akustičnim podražajima, zvukovima, tonovima, šumovima i bukom, počevši od otkucaja srca, preko različitih zvukova iz okoline. U okviru auditivne stimulacije važno mjesto zauzima korištenje glazbe. *Glazba* oplemenjuje, smiruje, otklanja agresiju, stvara i olakšava komunikaciju, a utječe i na tjelesno stanje čovjeka. Ona djeluje na emocije, ne samo svijest, već i podsvijest. Osim glazbe u stimulaciji perceptivnih sposobnosti najčešće pored glazbe koristim i „govor“.

**Auditivne stimulacije – prikaz vježbi – 1.) *Izgovaranje riječi*** – u dvorani na strunjači koristimo veliku medicinsku loptu na kojoj korisnik sjedi kao na konju. Pri izgovaranju riječi pjesmice (npr. „Điha, điha četiri noge, sve četiri krute“) započeti pljeskanjem ruku te naglasiti ritam, uz postupno uvođenje varijacije ritmičkog izgovora riječi u pjesmici. Svaki pokušaj korisnika pohvaliti što je motivacija za nastavak aktivnosti i suradnje s voditeljem. **2.) *Oponašanje glasova*** – korisnik sjedi na lopti i stavi ruke na obraze voditelja koji izgovara riječ „hooo-dom“ (ova riječ je naredba kod pokretanja konja u hodu) i riječ „stoooj“ (koristimo kod zaustavljanja konja). Od korisnika tražiti da imitira izgovor voditelja, da imitira prozodiju, melodiju te intenzitet glasa što je neophodno kod pokretanja i zaustavljanja konja. Pohvala je izvrstan poticaj, svaki pokušaj (pa čak ako je opetovano) treba pohvaliti. **3.) *Izgovaranje riječi uz fizičko vođenje*** – dok korisnik sjedi na medicinskoj lopti uz izgovor riječi „hooo-dom“ navodimo korisnika na fizičku aktivnost pokretanja zdjelice prema naprijed (kao kod jahanja), svaki pokušaj korisnika pohvalimo. Zatim ponovo izgovaramo pjesmicu „điha, điha“ te na kraju pjesmice silaznim tonovima i mirnim dugim glasom izgovaramo riječ „stoooj“ te tražimo od korisnika da duboko

nazad sjedne tj. zaustavi zdjelicu na lopti (potpuno identično u prirodi zaustavljamo konja). **Cilj vježbi:** upornim i stalnim ponavljanjem kraćih riječi kao i izgovaranjem pjesmice aktiviramo pokrete organa koji sudjeluju u produkciji govora. Ove vježbe omogućuju laganu pripremu korisnika prije uključivanja u aktivnost terapijskog jahanja, učeći korisnika zapovijedima pokretanja i zaustavljanja konja.

### 3. OSVRT NA PROVEDENI PROGRAM

Provedba vježbi odvija se u primjereno opremljenoj dvorani, a kasnije se nastavlja na poligonu i na otvorenom uz konja. Značajan uspjeh je postignut ako korisnik pokaže osjećaj praćenja ritma i tempa što je iznimno važno u terapijskom jahanju. Prilikom jahanja jahač se treba ujediniti s konjem u njegovom ritmičkom kretanju. Ritmičkim izgovaranjem pjesmice „điha, điha“ i ritmičkim pokretom zdjelice uspjeli smo povezati aktivnost s verbalnim oznakama te razvili upotrebu govora kao sredstvo komunikacije s konjem što u našem slučaju konkretno znači glasom zaustaviti ili pokrenuti konja.

**Individualni program stimulacije motoričkih sposobnosti** – program stimulacije motoričkih sposobnosti temelji se na koncepciji rehabilitacije putem pokreta, što proizlazi iz spoznaje o utjecanju motoričkih aktivnosti na cjelokupan razvoj korisnika.

*Programi za usvajanje osnovnih oblika kretanja* podijeljeni su u četiri tematske cjeline koje se odnose na motoričke vještine: hodanje, skakanje i poskakivanje, trčanje, bacanje i hvatanje.

Svaka ova cjelina provodi se u tri faze: u prvoj se fazi usvajaju osnovni oblici kretanja u gruboj formi, u drugoj fazi koristimo finiju diferencijaciju pokreta i prilagođavanje na promjene uvjeta, a u trećoj fazi koristimo kombinaciju pojedinih motoričkih vještina i stabilizaciju pokreta.

Prilikom provođenja aktivnosti za poboljšanje motoričkih vještina treba slijediti zakonitost ontogenetskog razvoja te vježbe poredati od jednostavnijih k složenijima.

**Motorička stimulacija – prikaz vježbi – 1.) Poskakivanje na mjestu** – u prvoj fazi demonstriramo vlastitim tijelom poskakivanje na mjestu nekoliko puta te ćemo nastavno tražiti od korisnika da nas oponaša i da ponovi na isti način. Ako korisnik uspješno ponovi poskakivanje 2 - 3 puta uzastopno znači da je usvojio prvu fazu i prelazimo na drugu. U drugoj fazi poskakivati na jednoj nozi nekoliko puta te isto to tražiti od korisnika. Ovdje ćemo dozvoliti korisniku da se rukom pridržava i provodi aktivnost uz pomoć oslanjanjem na voditelja. Na ovaj način provoditi aktivnost kada se dosegne maksimum sposobnosti ili ukoliko korisnik uspješno usvoji potrebno poskakujući na jednoj nozi. Nakon ovog uvodimo treću fazu u kojoj provodimo aktivnost koristeći uže kao pomoćno sredstvo. Demonstriramo korisniku

preskakanje užeta kombiniranjem skakanja i preskakivanja te tražimo od korisnika da samo pokreće uže držeći ga za krajeve i ponovi isto. Kriterij usvojenosti – usklađenost ritma. **Cilj vježbe:** potaknuti razvoj opće sposobnosti koordinacije, spretnosti ruku i ravnoteže

*2.) Poskakivanje u kretanju naprijed* – u prvoj fazi kao i kod prethodne vježbe prikazati već usvojeno poskakivanje samo s kretanjem prema naprijed, zatim unazad. Od korisnika zahtijevati da se poskakivanjem najprije kreće prema naprijed te nakon usvajanja pomoći mu da se na isti način kreće prema unazad. Ove vježbe treba ponavljati nekoliko puta te kada korisnik uspije samostalno poskakivati 2 – 3 puta prema naprijed, možemo prijeći na drugu fazu. U drugoj fazi možemo prijeći na preskakanje u različitim smjerovima (naprijed, natrag, postrance i na znak) kao i uvesti jedno pomoćno sredstvo npr. обруч položiti na zemlju i tražiti od korisnika da uskače i iskače iz obruča. U trećoj fazi važno je povezati govor i ritam s motorikom te udarajući u bubanj jednostavnim ritmom poticati korisnika da isti prati pljeskanjem ruku i poskakivanjem. Lagano uvoditi složenije ritmove koje korisnik može pratiti pljeskanjem.

**Cilj vježbe:** potaknuti savladavanje prostornih odnosa u kretanju te usklađivati poskakivanja i pljeskanja istovremeno sa zadanim ritmom. *3.) Skakanje s podloge* – s korisnikom stajati na stepenicama. Pri tome voditelj stoji dvije do tri stepenice niže od korisnika te voditelj pruža ruke korisniku zahtijevajući da silazi stepenicama izmjeničnim korakom do posljednje stepenice i skoči sunožno. Nakon nekoliko ponavljanja uz lagano smanjivanje pomoći pustiti da korisnik izvodi aktivnosti što samostalnije. U drugoj fazi ispred stepenica kredom označiti krug u koji će korisnik s posljednje stepenice sunožno uskočiti, a u trećoj fazi izvodi cjelovitu aktivnost. **Cilj vježbe:** razvoj opće koordinacije i ravnoteže, uskakanje u omeđeni prostor te usklađivanje i povezivanje poskakivanja s ostalim motoričkim vještinama.

#### 4. OSVRT NA PROVEDENI PROGRAM

Osnovni su preduvjeti za sigurno jahanje i dobru motoriku balans i ravnoteža. Postavljeni zadaci u smislu razvoja opće koordinacije i ravnoteže pridonose boljem motoričkom kretanju korisnika. Kretanja prema naprijed i unazad, koja možemo koristiti, imaju zadatak spoznaje korisnika i identifikacije kako se oba mogu kretati potpuno identično. U vježbe je uvršteno uže kao pomoćno sredstvo. Korisnik čvrsto drži uže u rukama i njime manipulira što nam omogućava pravilnu pripremu korisnika za vođenje konja prilikom jahanja. Naime, da bi konj znao smjer u kojem se treba kretati, jahač mu mora dati točne signale putem dizgina (uzda). Kada želimo da konj hoda ravno, mirno držimo dizgine u rukama, za skretanje lijevo ili desno povlačimo rukom onu stranu dizgine u koju želimo da konj skrene. Važnost je da su sve vježbe

s užetom vrlo važne za razvoj spretnosti ruku i pokretljivosti šaka. Zadnjom vježbom u ovom programu nastoji se pripremiti korisnika za sunožno doskakivanje na zemlju prilikom sjahivanja s konja. Naime, neki korisnici ne mogu sami ni uzjahati ni sjahati s konja, no samostalno sjahivanje treba poticati kod svih onih korisnika kod kojih postoji takva mogućnost.

## 5. ZAKLJUČAK

Ovim programom želimo postići napredovanje uz zadovoljavanje nekih specifičnih potreba kroz individualni pristup svakom korisniku te ovisno o njihovim stvarnim potrebama i ciljevima rehabilitacije, s naglaskom na zdravstveno stanje. Važno je naglasiti pozitivne učinke polisenzorne stimulacije u sadašnjem odgojno-obrazovnom procesu te tijekom rehabilitacije i habilitacije osoba s teškoćama u razvoju. Potrebno je iskoristiti korisnikove mogućnosti i sposobnosti prema individualnoj procjeni i evaluaciju sposobnosti i potreba, uvažavajući zdravstvene potrebe i ograničenja koja su nastala zbog njih.

## 6. LITERATURA

1. Teodorović, B., Levandovski, D., Pintarić Mlinar, Lj., Kiš-Glavaš, L. *Stimulacija perceptivnih i motoričkih sposobnosti.*
2. Kiš-Glavaš, L., Teodorović, B., Levandovski, D. *Program bazične perceptivno-motoričke stimulacije.*