1. FÖRORD

Hur kan vi stöda människor som inte mera kan tolka information från omgivningen? Informationen är oskarp och rädslan för att inte klara sig ökar, när man inte mera tror på sin egen funktionsförmåga. Jag-uppfattningen är negativ ” jag kan inte, jag vågar inte prova, jag har blivit så dålig.”

Folkhälsans förbund har i Folkhälsans hus i Ekenäs ordnat 10 år gruppverksamhet som kallas ”Livsglädje och rörlighet” . Gruppen har varit välbesökt och deltagarna har upplevt att de har fått positiva upplevelser och hittat nya vänner. Innehållet och övningar baserar på psykomotorik. I stället för brister och sjukdomar har målet varit på styrkor och rörelseglädje. Motton har varit ” hjälp mig göra det själv”.

Vi har som mål i verksamheten för år 2020 att också andra Folkhälsan hus börjar inkludera psykomotorik i sin verksamhet. Materialet är gjort för , att ge inspiration till nytänkande bland olika verksamhetsformer inom Folkhälsan.

2. PSYKOMOTORIK- VAD ÄR DET?

Psykomotorik är ett tvärvetenskapligt ämnesområde, som handlar om människans utveckling och delaktighet detta i samspel med sin fysiska och sociala miljö. Psykomotorik är präglat av en helhetssyn på människan där rörelsen är i centrum. Genom lustfyllda aktiviteter skapas fantasi och kreativitet. Psykomotorik är process inriktad, resultaten är inte viktigast utan verksamhet och des betydelse till individen. Det är ingen ”receptbok” eller egen motionsform.

I Finland använder man psykomotorik mest med barn, men den passar utmärkt också för äldre. Det är bara några instruktörer som använder psykomotorik i sin verksamhet bland äldre, men intresset har ökat under senaste åren.

Målet med psykomotorik är att den äldre känner sig kapabel och som en fungerande människa i sin helhet trots sina krämpor eller sjukdomar oberoende av sin levnadsmiljö t.ex på anstalt. Hen upplever att hen klarar sig självständigt enligt sina resurser. Psykomotorik kan man förverkliga i olika omgivningar, ute eller inne.

I Europa använder man begreppet motologi i stället för psykomotorik. Under de senaste åren har man börjat använda motogerontologi som är specifikt för äldre riktad del av motologi. Psykomotorik förening i Finland har gjort definieringar till terminologin och bestämt att inte använda motologi begreppet.

1. TEORI

Psykomotorikärtvärvetenskaplig ämnesområde, som får intryck av många teoriområden.

Antonowskys Salotogenesis, är ett av psytomotorikens teoretiska bakgrunder. Livet är värdefullt trots sjukdomar, krämpor , förhinder och behovet av vård. Man koncentrerar till styrkor istället för risker eller problem. Koherens känslan, jag kan själv påverka på mitt liv, jag blir hörd och är värdefull, har stor betydelse till individens upplevda hälsa.

Piagets kognitiv utvecklingsteori poängterar att utvecklingen fortsätter fast man blir äldre. Inlärningen har ändrats, äldre personer använder helheter när de lär sig nya saker.

Urie Bronfenbrenners tankar och teori om positiv pedagogik lyfter upp glädjen som borde synnas i verksamheten.

Delacatos, Montessoris och Ayres insatser syns i psykomotoriken såsom Gibsons ekologisk teori.

1. MÅL MED PSYKOMOTORIK FÖR ÄLDRE

Vilka kompetenser behöver den äldre? Det är viktigt för oss att veta. Vilka individuella färdigheter skall vi öva?

OLIKA KOMPETENSDELAR ( Eisenburger 2006: s. 228)

SOCIAL

KOMPETENS

SAK

KOMPETENS

JAG

KOMPETENS

JAG-KOMPETENS

Kroppsupplevelser, rörelsefärdighet och jag-uppfattning, hurudan bild den äldre har av sig själv.

 SAK-KOMPETENS

 Betyder färdigheter och förståelse för material och deras olika användningsmöjligheter.

Materialupplevelser, användning av olika föremål (hur t.ex du köper tågbiljett från automaten med bankkort), inlärning via rörelsen.

Sensomotoriska utryck t.ex. beröring OCH att få uppleva naturen ute och inne.

SOCIAL-KOMPETENS

Interaktion , kommunikation t.ex. spel, dans, verksamhet i par och i grupp, vi andan, att vara en del av gruppen.

1. ÅLDERDOM OCH FÖRÄNDRINGAR

Människans utveckling fortsätter genom hela livet, den bara ändrar sig när man blir äldre. Också minnesfunktioner ändras, de utnyttjar helheter och baser sig på erfarenheter.

Psykomotoriska brister kan uppstå när motoriska och eller perceptuella funktioner inte fungerar. Under psykomotorik träffarna skapas utmaningar i den trygga miljön och förutsättningar där individen överträffar förväntningar. Att se individens färdigheter och känna till ålderdomens förändringar är viktigt för instruktören.

Ålderdomens utvecklingsuppgift är , att acceptera sitt eget liv så som det har varit och är.

Resiliens , det att man möter svåra saker men återhämtar sig och växer som människa efter det.

Altruism är motsats till egoism. Det betyder att vara positiv, försöka hitta mening i livet och utnyttja sina egna erfarenheter. Med hjälp av olika trevliga uppgifter och övningar försöker instruktören flytta deltagarens focus från sig själv till andra deltagaren och gemensamma upplevelser.

6. PEDAGOGIK

Lektionens tema påverkar till innehållet, uppgifter och övningar. De väljer man enligt deltagarnas behov, vilka färdigheter de behöver, vad borde man träna. Psykomotorik får intryck från många olika områden t.ex. fysioterapin, idrottsvetenskap och cirkusträning. Teman kan vara kroppskännedom och man kan träna det med hjälp av motionsfärdigheter. Psykomotorisk metod syns i lektionens tematiska struktur och ordning. Instruktören planerar stunden enligt hens egna kunskaper och följer psykomotorikens grunder. Lektionen kan också ha flera teman.

Klaus Fischer, som började med psykomotorisk träning för pojkar på 1950-talet i Tyskland pointerar vikten av upplevelser i stället för träning. Inte massor av olika övningar utan ett sätt att göra saker. Bandora skriver om ” self-efficacy” bekräftelsen som individen får efter att lyckats hitta den rätta beteendet, som utmaningen kräver för att producera resultatet.

Urie Brofenbrenners teori om människans utveckling, om omgivningen, växelverkan och inlärningen syns i psykomotorikens pedagogik. Grunden till positiv pedagagik är glädje och att man prioriterar målen. Var finns tyngdpunkten i varje övning, deltagaren kan t.ex. visa var övningen känns.

Narrativa berättelser, ” så var det på gamla tiderna” i samband med rörelsen ger meningsfullhet till livet. Gamla föremål, memorering, personliga minnen är viktiga, ledaren skall se till att det finns möjlighet till detta.

”se och uppleva något gott i varje dag”

”Hjälp mig göra det själv”

* Delaktighet
* Tillgänglighet
* Kreativitet
* Problemlösning
* Material
* Aktivitetslust och glädje
* Relationer och samlärande
* Eget initiativ och ansvar, jag kan , jag duger

Samspel mellan individens tankar, känslor, upplevelser och motorisk handling i relation till miljön