



Terapia psicomotoria

La psicomotricità è, innanzitutto, un concetto: considerando il corpo quale elemento portante delle esperienze sensomotorie, emozionali ed affettive, cognitive e sociali, essa si basa sull'azione reciproca tra le funzioni motorie e la vita psichica dell'individuo. La psicomotricità si rivolge a bambini, adolescenti e adulti utilizzando il movimento e il gioco come via d'accesso alla vita psichica ed emotiva. La psicomotricità agisce in modo sistemico tenendo conto della persona e dell'ambiente in cui essa vive.



Percezione

Il bambino percepisce con maggiore consapevolezza il proprio corpo e l'ambiente circostante permettendo un incremento delle sue capacità di orientamento e di concentrazione.



Pensiero

Tramite la pianificazione e l'azione, il bambino impara a capire il suo ambiente e le relative regole. Questo apprendimento permette la costruzione di rappresentazioni mentali di sé e dell'ambiente, che risultano maggiormente percepibili, e aumenta la fiducia in se stesso.



Movimento

Attraverso la proposta di svariate attività, migliora la qualità della motricità globale, della motricità fine e della grafomotricità. Giocando, il bambino esercita le sue doti di reattività, equilibrio, resistenza e coordinazione, potenziando abilità e capacità di azione. Questo influisce positivamente sulla fiducia in se stesso.



Sentimenti

Nel movimento e nei giochi si esprimono le emozioni e l'immaginario. Il bambino impara a riconoscere e a gestire la gioia così come la frustrazione.



Incontro

Muoversi e giocare insieme crea dei legami. La persona impara a riconoscere i propri limiti e quelli degli altri, acquista consapevolezza dei comportamenti e dei conflitti, e si apre al confronto costruttivo.

I cinque livelli dell'esperienza costituiscono la base dello sviluppo psicomotorio del bambino, dell'adolescente e dell'adulto.

La psicomotricità stimola le risorse della persona, portandola a conoscersi meglio e a trovare in se stessa la chiave del proprio sviluppo. Inoltre accresce l'equilibrio tra corpo e mente, contribuendo così al benessere fisico, psichico e sociale dell'individuo.

Il ricorso alla psicomotricità in via preventiva consente anche di migliorare la qualità di vita delle persone e di evitare ritardi nello sviluppo fin dalla più giovane età.

Psicomotricità Svizzera è l'associazione professionale svizzera dei terapeuti della psicomotricità laureati. Conta circa 800 soci presenti su tutto il territorio nazionale.

Ulteriori informazioni sulla terapia psicomotoria sono disponibili sul sito:
www.psicomotricita-svizzera.ch