

Stručni rad

TJELESNE AKTIVNOSTI NAMIJENJENE DJECI S DISPRAKSIJOM

Doris Vouri, mag. prof. spec. i reh. ped.

Osnovna škola Dr. Ljudevita Pivka Ptuj, Slovenija

Sažetak

Dispraksija je poremećaj neurokognitivne funkcije, odnosno slabo razvijena motorička koordinacija, koja se manifestira u obliku nespretnosti i neokretnosti (zakočenosti). Kod svakog djeteta izražena je na specifičan način, drugačijim intenzitetom i u različitim vremenskim razdobljima. O uzrocima ovog poremećaja još uvijek nemamo dovoljno saznanja i dokaza. Postoje neki kriteriji zahvaljujući kojima možemo definirati ovaj poremećaj, ali i simptomi na koje moramo obratiti pozornost ako ga uopće želimo prepoznati. Poteškoće djeteta s dispraksijom ne ogledaju se samo u motoričkom području, već i u problemima s kratkoročnim i vizualnim pamćenjem, te zaključivanjem, organizacijom, izgovorom i procesom učenja. Dispraksija utječe na motorički, socijalni, emocionalni, intelektualni, jezični i senzorni razvoj djeteta. Često se javlja u kombinaciji sa specifičnim teškoćama u učenju. Postoji značajan spektar tjelesnih aktivnosti koji pruža različite opcije pomoći djetetu s dispraksijom. Pritom moramo obratiti pozornost na jednostavnost demonstracije vježbe i prezentiranja uputa. Aktivnosti moramo pažljivo planirati, u skladu s našim dobrim poznavanjem uzroka i posljedica dispraksije, a zatim ih organizirati na način koji će djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i time mu omogućiti samostalni odabir odgovarajućih motoričkih rješenja te postizanje zadovoljstva u kretanju.

Ključne riječi: Dispraksija, kretanje, poteškoće u učenju, tjelesne aktivnosti

1. Uvod

Dispraksija je razvojni poremećaj koji utječe na motorički, kognitivni i senzorni razvoj djeteta. Manifestira se u obliku nespretnosti, te problemima s koordinacijom i znatno otežanom obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Djeci s dispraksijom često je neophodna dodatna podrška kako bi im bio omogućen razvoj motoričkih vještina, samopouzdanja i neovisnosti. Krucijalni alat u savladavanju ovih izazova predstavljaju tjelesne aktivnosti koje su pažljivo planirane i prilagođene sposobnostima pojedinca. Svrha ovog članka je prikazati praktične pristupe i strategije koje djetetu s dispraksijom omogućuju sigurno, motivirajuće i učinkovito učenje pokreta.

2. Dispraksija

2.1. Definicija i uzroci

Stručni termin **dispraksija** (eng. *dyspraxia*) dolazi od grčke riječi *praxis* koja označava »djelovanje, realiziranje, izvedbu ili zadatak«. Riječ je o sposobnosti planiranja i izvođenja niza koordiniranih pokreta određenim slijedom kako bi se postigao postavljeni cilj. Prefiks *dis* (eng. *dys*) označava otežanu ili problematičnu funkciju. Dispraksija je dakle poremećaj neurokognitivnog funkcioniranja koji se očituje u lošijoj motoričkoj koordinaciji, nespretnosti i neokretnosti. Može utjecati na finu motoriku, grubu motoriku ili oboje istodobno. Neki autori pod pojmom **razvojni poremećaj koordinacije** podrazumijevaju teži oblik dispraksije, dok se u Sloveniji ovaj izraz često koristi kao sinonim za dispraksiju.

Dispraksija se različito očituje kod pojedine djece – kako u intenzitetu tako i u vremenskom razdoblju. Stoga je rana intervencija ključna za učinkovitu podršku i poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. Prema nekim istraživanjima, poremećaj se jednako često javlja kod dječaka i djevojčica, dok drugi autori bilježe više slučajeva u populaciji dječaka. Uzroci dispraksije još nisu u potpunosti razjašnjeni i istraženi. Vjerojatno se radi o poremećaju u razvoju neurona u mozgu tijekom njihovog sazrijevanja, zbog čega mozak sporije, odnosno nepravilno obrađuje informacije, pri čemu ponekad može izgubiti već formirani odgovor na određeni podražaj. Dispraksija može biti i nasljedna.

Američka psihijatrijska udruga odredila je 1994. četiri kriterija, zapisana u Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje (DSM-IV), koji pomažu u definiranju dispraksije kod djeteta:

- **Kriterij A:** Djeca s dispraksijom imaju slabije razvijene sposobnosti u području izvedbe tjelesnih aktivnosti koje zahtijevaju koordinaciju. Uočljive su razlike između motoričkih sposobnosti djeteta, njegove kronološke dobi i intelektualnog razvoja. Nesklad se očituje u kašnjenju tijekom dostizanja

razvojnih prekretnica, nespretnosti, slabijem sudjelovanju u sportskim aktivnosti te pisanju.

- **Kriterij B:** Poremećaji kriterija A utječu na akademska postignuća i svakodnevne aktivnosti.
- **Kriterij C:** Poremećaj nije posljedica neurološke bolesti (npr. cerebralne paralize, hemiplegije ili mišićne distrofije) i ne udovoljava kriterijima za pervazivni razvojni poremećaj (poremećaj iz autističnog spektra).
- **Kriterij D:** U slučaju da postoji poremećaj u duševnom razvoju, dijagnozu dispraksije moguće je uspostaviti samo ako su motoričke sposobnosti znatno lošije nego što bi odgovaralo stupnju psihičkog poremećaja.

2.2. Tjelesne aktivnosti za djecu s dispraksijom

1. Poligon

Zadatak se izvodi u nekoliko faza, s postupnim povećanjem zahtjevnosti izvedbe. Dijete najprije vodi loptu nogama oko čunjeva. Zatim se po podu kreće koristeći dlanove i stopala (položaj "pauka"). Tijekom posljednje faze dijete ponavlja prethodni položaj, ali ovoga puta istodobno nogama vodi loptu oko čunjeva.

2. Dodirni pravu sliku

Dijete stoji na označenom mjestu, dok su oko njega na podu raspoređene slike. Na zvuk izgovorene riječi mora dotaknuti odgovarajuću sliku jednom nogom, dok drugu nogu ne pomjera i ne okreće se cijelim tijelom. Zahtjevnost izvedbe zadatka može se intenzivirati povećanjem brzine izgovora riječi ili uporabom kratkotrajnog niza za vježbanje pamćenja.

3. Pisanje u zraku

Dijete stoji i rukama "piše" osmice ili crta krugove u zraku. Vježbe se najprije izvode dominantnom, a zatim nedominantnom rukom. Zahtjevnost se poveća ako obje ruke rade istovremeno, bilo prema unutra ili prema van, te ako dijete "piše" riječi koje nakon toga treba pročitati drugo dijete.

4. Most

Dijete leži na podu sa savijenim nogama te rukama postavljenim iza glave. Kada mu se lopta približi, podiže stražnjicu kako bi lopta mogla proći ispod njega. Postupno povećavamo brzinu kretanja lopte.

5. Dodavanje lopte

Dijete dodaje loptu učitelju ili roditelju. Zadatak se stupnjuje u fazama: dodavanje stojeći na jednoj nozi, dodavanje uz pljesak ruku, dodirivanje ramena ili glave prilikom dodavanja.

6. Pravimo kuglu

Dijete zgužva list papira formirajući kuglicu dominantnom rukom, zatim to učini nedominantnom rukom, te na kraju aktivnost ponovi objema rukama istovremeno.

7. Oponašanje pokreta

Dijete oponaša razne pokrete ruku i nogu, pri čemu promatramo brzinu, preciznost i koordinaciju.

8. Olovka

Dijete vrti olovku poput mlinčića ili je pomiče od vrha prema drugom kraju ruke. Zahtjevnost se povećava ako dijete drugom rukom drži nos tijekom izvedbe vježbe.

9. Prenošanje novčića (baratanje novčićem)

Dijete prenosi novčić kroz prste od palca do malog prsta i natrag, eventualno povećavajući brzinu ili mijenjajući smjer.

10. Hodanje po užetu ili liniji

Dijete hoda po ravnoj liniji ili nisko postavljenom užetu, što poboljšava ravnotežu i koordinaciju. Zahtjevnost se može povećati zadavanjem dodatnih zadataka poput zatvaranja očiju tijekom izvedbe ili nošenja predmeta.

11. Skakanje po nacrtanim figurama (ciljevima)

Na podu nacrtamo krugove ili kvadrate, a dijete skače s jednog označenog polja na drugo. Ova vrsta aktivnosti jača koordinaciju i prostornu percepciju.

12. Igre s obručem

Djetetu dodamo obruč te ga potičemo da kroz njega dobaci loptu. Aktivnost uključuje prostornu percepciju, preciznost i koordinaciju ruku i očiju.

13. Penjanje i svladavanje prepreka

Dijete se kreće svladavajući niske prepreke, penje se uz male ljestve ili prolazi kroz hodnike, što jača njegove motoričke sposobnosti i propriocepciju.

14. Bacanje i hvatanje mekanih loptica

Preproste igre z žogami različitih veličnosti in težje, ki spodbujajo koordinacijo rok-oko in hitre reakcije. Riječ je o jednostavnim igrama s lopticama različitih veličina i težine, koje potiču brze reakcije i koordinaciju ruku i očiju.

3. Zaključak

Tjelesne aktivnosti predstavljaju ključni alat pri pružanju podrške djeci s dispraksijom, jer izravno poboljšavaju motoričke sposobnosti, koordinaciju, ravnotežu i prostornu percepciju. Pravilno strukturirane vježbe čija se zahtjevnost progresivno povećava omogućuju djetetu razvoj samopouzdanja, samostalnosti i sposobnosti rješavanja motoričkih izazova. Važno je da su aktivnosti prilagođene sposobnostima pojedinca, da uključuju jasne upute te da potiču sigurno i motivirajuće okruženje za učenje pokreta. Redovita i raznolika praksa tjelovježbe koja uključuje finu i grubu motoriku, također pomaže u poboljšanju kognitivnih i senzornih funkcija. Zahvaljujući tome, odgovarajuća tjelesna aktivnost ima dugoročan pozitivan utjecaj na djetetov svakodnevni život i učenje.

4. Literatura

- [1.] Chambers, M. E., & Sugden, D. A. (2005). Children with Developmental Coordination Disorder. Whurr Publishers.
- [2.] Grant, D. (2010). That's the Way I Think: Dyslexia, Dyspraxia and ADHD Explained. Routledge.
- [3.] Šinkovec, V. (2011). Otroci z dispraksijo pri pouku športne vzgoje in pri drugih oblikah športne vadbe. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4.] Terčon, M. (2010). Dispraksija: Neroden otrok. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.