**Co je psychomotorika**

Podle oficiálního prohlášení Evropského fóra psychomotoriky (založeno v roce 1996 v Marburgu) vyjadřuje pojem psychomotorika „spojitost mezi vnímáním a prožitím pohybu a konáním v společenském kontextu“ (Novotná, Vladovičová, Sliţik, 2009).

 „Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“ (Blahutková, 2008).

 Psychomotorika spojuje pohybovou aktivitu s duševními procesy. Díky nepřebernému množství, často velmi dostupných pomůcek a nenáročnosti aktivit, je vhodná pro všechny bez rozdílu věku, fyzické zdatnosti, a při vhodném zvolení, popř. upravení aktivity, i zdravotního stavu. Věkové rozpětí cílové skupiny psychomotoriky je v podstatě od nejútlejšího dětství až po vysoký věk (Tóthová, 2005).

„Psychomotorické činnosti jsou využívány i u cvičení seniorů, zejména v domovech a klubech důchodců. Mají velmi pozitivní vliv na duševní hygienu starších spoluobčanů, rozvíjejí spolupráci a zlepšují komunikaci“ (Blahutková, 2003).

 Psychomotoriku je možné pravidelně zařazovat do cvičení dětí s různými druhy postižení a oslabení např. mentální postižení, lehká mozková dysfunkce (Novotná, Vladovičová, Sliţik 2009).

Psychomotorické aktivity mají vliv i na rozvoj komunikace, spolupráce, koordinace pohybů, fantazie, trpělivosti a navazování nových vztahů. V psychomotorice je kladen důraz nejen na uvědomování si vlastních pocitů a citů, ale i na rozvoj schopností vcítit se do pocitů a potřeb druhých, chápat je a respektovat, co nejvíce s nimi spolupracovat a pomáhat jim (Novotná, Vladovičová, Sliţik 2009).

„Podle Adamírové (2000) je základem psychomotoriky získat pohybem co nejvíce zkušeností o sobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního a umět je využívat pro své sebepoznání, sebezdokonalování, ale i chování a jednání“ (In Blahutková, 2008).

Je to proces od smyslového vnímání, rozumového poznávání, citového prožívání až k vytváření a dotváření osobnosti. Dále jde o získání kompetencí z oblasti prostředí, o přírodních i uměle vytvořených předmětech za pracovním, cvičebním nebo psychomotorickým účelem. Třetím úkolem je získat co nejvíce zkušeností ze společenské oblasti. Jedná se o sociální vnímání, navazování kontaktů, komunikaci, kooperaci, vytváření vlastností, odpovědnosti a připravenosti pomáhat. Psychomotorickými aktivitami je mimo stránky duševní rozvíjena také stránka fyzická, zejména správné držení těla, prostorová orientace, nervosvalová koordinace, rovnováha a obratnost (Blahutková, 2008).

V psychomotorice také dochází k rozvoji a uvědomování si vjemů, které jsou v běžném životě málo využívány, např. senzomotorické (vizuální a taktilní), což vede k lepší koncentraci, soustředěnosti a současně ke zlepšení duševní rovnováhy člověka (Blahutková, 2003).

 Psychomotorika ve stáří (motogeragogika) můţe přispívat seniorům k rozvoji stávajících kompetencí, umožňuje orientovat se na jejich zájmy, přání a potřeby. I malé změny v chování seniorů je třeba považovat za úspěch: společné mávání se šátkem, úsměv na spoluhráče, pohupování nohou do rytmu, pinkání s nafukovacím balónkem. V popředí snah je stabilizace, údržba nebo znovuzískání schopností ke zvládnutí přicházejících životních úkolů v okruhu osobních a sociálních kompetencí (Psychomotorik im Alter (Motogeragogik), 2009).

**Cíle a úkoly psychomotoriky**

„Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnání biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, která člověku pomáhá v osobním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech a prostředcích života a odpovídá založení člověka. Osobnost musí mít všechny uvedené složky v optimální rovnováze, jedině tak přispívá k celkovému zdraví“ (Blahutková, 2003).

 Základním cílem psychomotoriky je získávání schopnosti konat. Samostatné konání je možné, když poznáme svoje materiální a prostorové prostředí, máme pocit, že ho umíme ovládat, tedy, že máme situaci pod kontrolou a současně o všem umíme komunikovat a dodržovat sociální pravidla v kontaktu s jinými. Součástí psychomotoriky je podpořit celkový vývoj člověka od útlého dětství a rozvíjet jej po celý život, nejen v pohybové, ale i v psychické a rozumové oblasti (Tóthová, 2005). Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovaně, kontrolovaně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování vlastní individuality (Novotná, Vladovičová, Sliţik, 2009).

Psychomotorika má velice příznivý vliv na rozvoj vztahů v kolektivu, pomáhá zvládat problematiku sociálních fobií a problematiku komunikace a přijímání sebe sama. Při některých činnostech je zapotřebí dvou a více účastníků, při nichž se mohou zapojit a více projevit méně oblíbení, v kolektivu noví či handicapovaní jedinci. Pomocí jednoduchých činností jedinec nachází své místo v kolektivu a je schopen komunikace.

V psychomotorice se využívá pomůcek mnoha druhů. Novotná (2009) je rozděluje na: Typické – běžné tělocvičné náčiní a nářadí (míče, švihadla, lavičky, žebřiny, žíněnky apod.) Netypické – předměty denní potřeby (kuchyňské nádobí, koberce, deky, víčka PET lahví, noviny, kelímky od jogurtů apod.) Specifické – psychomotorické pomůcky (šlapáky, balóny, chůdy, padák, molitanový míč apod.) Pomůcky si můžeme také jednoduše vyrobit svépomocí, např. „klapátka“ z víček od PET lahví. Netypické pomůcky jsou velice vhodné např. pro starší osoby a pro osoby se zhoršenými pohybovými schopnostmi a koordinací. Jejich použití je totiž velice variabilní a dá se snadno upravit podle možností skupiny. Jedna a tatáž činnost se tedy může u různých skupin (např. děti x senioři) naprosto lišit, ale pro zúčastněné mít stejný význam.

Zdroj: BENDÍKOVÁ, Lucie. *Využití prvků žonglování a psychomotoriky u seniorů: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2011. 60 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Dagmar Trávníková, PhD.