

# მობილური შეზღუდვის მქონე მოსწავლეთა განვითარების ხელშეწყობა გზამკვლევი მშობლებისთვის



**გზამკვლევაზე მუშაობდნენ:**

ავტორი:

**თეონა დარჩია** ოკუპაციური თერაპევტი, სოციალური ფსიქიატრიის მაგისტრი

კონსულტანტი:

**თამარ ისაკაძე**, ფსიქოლოგიის მაგისტრი, საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს მულტიდისციპლინური გუნდის კოორდინატორი

იდეის ავტორი:

**ეკატერინე დგებუაძე**, საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს ინკლუზიური განვითარების სამმართველოს უფროსი

კორექტორი:

**მარიამ ბედინაშვილი**

დიზაინერი:

**მარიამ ზიჭავაძე**

დამკვეთი:

**კუსო მამფორია**

გზამკვლევი შექმნილია საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურის და სპორტის სამინისტროს ინკლუზიური სწავლების ხელშეწყობის პროგრამის საინფორმაციო და მეთოდოლოგიური მხარდაჭერის ქვეპროგრამის ფარგლებში

2018

# სარჩევი

## თავი 1. მოტორული უნარების ზოგადი მიმოხილვა

1.1. რას ნიშნავს და რატომ არის მნიშვნელოვანი მოტორული უნარები .....	7
1.2. რას ნიშნავს ნატიფი მოტორული უნარები .....	9
1.3. რას ნიშნავს მსხვილი მოტორული უნარები .....	10
1.4. გარემოს გავლენა და მნიშვნელობა ბავშვის განვითარებაში .....	12

## თავი 2. მოტორული განვითარების ეტაპები

<input checked="" type="checkbox"/> ნატიფი მოტორული უნარების განვითარების ეტაპები .....	14
<input checked="" type="checkbox"/> მსხვილი მოტორული უნარების განვითარების ეტაპები .....	14

## თავი 3. მოტორული დარღვევები და დახმარების გზები

3.1. რას გულისხმობს მოტორული უნარების დარღვევა .....	28
3.2. ადრეული ჩარევის მნიშვნელობა .....	31
3.3. ვის მივმართოთ დახმარებისთვის .....	32
<input checked="" type="checkbox"/> მშობლის როლი ბავშვის განვითარებაში	
<input checked="" type="checkbox"/> კრევენციის შეუანიჭებელი	

## თავი 4. დახმარების სტრატეგიები

4.1. სწორი პოზა და ეტაპი სწორად ჯდომის პრინციპები ....	35
4.2. გარემოს მორგება და დახმარე საშუალებები .....	42
4.3. სანსორული ინტეგრაციის ზოგადი პრინციპები მოტორული სირთულეების ემონა მოსწავლეთა განვითარების ხელშესაწყობად .....	47
4.4. ბავშვის მომზადება დამოუკიდებელი სხოვრებისთვის .....	48
4.5. დახმარების სტრატეგიები სახლში და სკოლაში .....	53
4.6. ნათიფი და მსხვილი მოტორული .....	56
4.6.1. უნარების განმავითარებელი აქტივობები	

## თავი 1.

### მოტორული უნარების ზოგადი მიმოხილვა

#### 1.1. რას ნიშნავს და რატომ არის მნიშვნელოვანი მოტორული უნარები?

მოტორული უნარები არის ფუნქცია, რომლის საშუალებითაც შესაძლებელია ყოველდღიური საქმიანობების შესრულება. იგი ხელს უწყობს ბავშვის განვითარებასა და დამოუკიდებლობას.

მოტორული უნარები ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია და საჭიროა ყველა იმ აქტივობისთვის, რითიც დაკავებულები ვართ დღის განმავლობაში. მაგალითად: სასკოლო და სახლის საქმიანობები, სეირნობა და სხვა.

მოტორული უნარები გულისხმობს მრავალი დეტალის ერთობლივ და შეთანხმებულ ურთიერთქმედებას, რომელთა საშუალებითაც შეგვიძლია დამოუკიდებლად ფუნქციონირება გარემოში.

ეს დეტალებია:

- სხეულის სათანადო პოზის მიღება სხვადასხვა აქტივობებში ჩართულობის დროს (მაგალითად: ჯდომა, დგომა, მოხრა, ჩამუხვლა).

- სასურველ ნივთზე მიწვდომა, ჩაჭიდება და მანიპულირება. ეს მოითხოვს სხეულის ნაწილების კოორდინირებულ მოძრაობებს (მაგალითად: ხელები, ფეხები, ტორსი).
- გადაადგილება დამოუკიდებლად ან დამხმარე საშუალებების გამოყენებით და აქტივობებისთვის საჭირო ნივთების გადატანა ერთი ადგილიდან მეორემდე .
- სათანადო სიჩქარისა და ტემპის გამოყენება მოძრაობის ან აქტივობების შესრულების დროს და სხვა.

ზემოთ ჩამოთვლილი დეტალები მნიშვნელოვანია ნებისმიერი აქტივობისთვის. მაგალითად: საკლასო ოთახში მერხთან ჯდომისა და წერისთვის, პირადი ჰიგიენის დაცვისთვის, სპორტული თამაშებისთვის და ა.შ.

მოტორული უნარები ძირითადად იყოფა **ნატივ** და **მსხვილ** მოტორულ უნარებად.

## 1.2 რას ნიშნავს ნატივი მოტორული უნარები?

ნატივი მოტორული უნარები მნიშვნელოვანია აქტივობებში ჩართულობისთვის სხვადასხვა გარემოში: სახლი, სკოლა, ეზო და ა.შ.

### აქტივობების მაგალითი:

- სახლი - ჩაცმა, ჭამა, საკუთარი თავის მოწესრიგება და ა.შ.
- სკოლა - ხაზვა, წერა, გამოჭრა და ა.შ.
- თამაში - სხვადასხვა ზომისა და ფორმის სათამაშოებით თამაშის დროს (კუბი, მოზაიკა, თავსატეხი, (პაზლი)).

ნატივი მოტორული უნარების გამოყენება გულისხმობს ხელისა და თითების წვრილი კუნთების კოორდინირებას, ასევე, სხეულისა და ხელის დიდი კუნთების ჩართულობას მეტი სტაბილურობისთვის.

ნატივი მოტორული უნარები ვითარდება, როცა ბავშვი ახორციელებს სხვადასხვა აქტივობებს ხელების გამოყენებით.

### ნატივი მოტორული უნარები მოიცავს:

- ✍ ორივე ხელის შეთანხმებულ გამოყენებას (მაგალითად: ქილის თავსახურის მოხსნა ორივე ხელის საშუალებით).
- ✍ სხეულის შუა ხაზის გადაკვეთას, რომლის დროსაც ბავშვს შეუძლია მარჯვენა ხელით მისწვდეს მარცხნივ არსებულ ნივთებს და პირიქით.

✍ ხელისა და თითების ძალას და შეთანხმებული მოძრაობას.

✍ თვალისა და ხელის კოორდინაციას.

✍ ობიექტებით მანიპულირებას (მაგალითად: ფანქრის აღება, შესაფერისი კუთხით დაჭერა, დახაზვა) და ყოველდღიურად მოხმარების ნივთების სათანადოდ გამოყენება (მაგალითად: კბილის პასტა და ჯაგრისი, სავარცხელი და ა.შ).

✍ საკუთარი სხეულის პოზისა და მოძრაობის აღქმა, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს მოძრაობების კონტროლს.

### 1.3 რას ნიშნავს მსხვილი მოტორული უნარები

მსხვილი მოტორული უნარები გულისხმობს ხელების, ფეხებისა და ტორსის დიდი კუნთების გამოყენებას მოძრაობის დროს.

მსხვილი მოტორული აქტივობების მაგალითებია: ბურთის დაჭერა, ბატუტზე ხტომა, ხობვა და ა.შ.

**რისთვის არის მნიშვნელოვანი მსხვილი მოტორული უნარები?**

😊 მსხვილ მოტორულ უნარებს დადებითი გავლენა აქვს სასკოლო მზაობაზე, ჯდომის დროს ხელს უწყობს სხეულის სწორ პოზაში შენარჩუნებასა და, ასევე, ისეთი აქტივობების შესრულებას, როგორცაა, მაგალითად, კითხვა და წერა.

😊 რეგულარული ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც გულისხმობს მსხვილი მოტორული უნარების გამოყენებას, ხელს უწყობს ბავშვის ჯანმრთელობას, საკუთარი თავისადმი ნდობის ჩამოყალიბებას და თვით-ეფექტურობის განცდას.

😊 ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობა ხელს უწყობს ყოველდღიური სტრესის შემცირებას/თავიდან არიდებას.

**ბარიერები, რომლებიც გავლენას ახდენენ მსხვილი მოტორული უნარების განვითარებაზე:**

😊 ბავშვის აღზრდა ზედმეტად მზრუნველ გარემოში, სადაც ბავშვს არ აძლევენ სხვადასხვა გამოცდილების მიღების საშუალებას. მაგალითად, გარეთ თამაში, სკვერში სეირნობა, ველოსიპედის ტარება და ა.შ. ეს ცუდად მოქმედებს მის ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე.

😊 თუკი ბავშვი დიდ დროს ატარებს მანქანის სპეციალურ სკამში, ჭოჭინაში ან დიდი ხნის განმავლობაში ზის ეკრანთან. დასახელებული საშუალებები ჩვენს ყოველდღიურობის ნაწილია, თუმცა, მათი დიდი ხნით მოხმარება ხელს უშლის ბავშვის მოტორულ განვითარებას.

😊 უფროსების ნაკლები ჩართულობა ფიზიკურ აქტივობებში ბავშვთან ერთად.

## 1.4. გარემოს გავლენა მოტორული უნარების განვითარებაზე

მოტორული უნარების განვითარებაზე გავლენას ახდენს სხვადასხვა ფაქტორების ერთობლიობა. მაგალითად:

- ☀ სოციალური გარემო, სადაც ბავშვი ცხოვრობს. ოჯახის წევრების რაოდენობა, და-ძმასთან ინტერაქცია და ა.შ.
- ☀ საცხოვრებელი პირობები.
- ☀ სასკოლო გარემო.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი არის სახლისა და სასკოლო გარემო, სადაც ბავშვი დროს უმეტეს ნაწილს ატარებს.

საყურადღებოა, თუ რამდენად ხელშემწყობია ოჯახი და სკოლა ბავშვის მოტორული უნარების განვითარებაში, რამდენად ეხმარება არსებული უნარების გამოყენებაში, შენარჩუნებასა და ახალი უნარების შექმნაში. აქვს თუ არა ბავშვს დამოუკიდებლობა დღის განმავლობაში ისეთი აქტივობების განხორციელებისას, რომლებიც გულისხმობს მოტორული უნარების გამოყენებას.


მნიშვნელოვანია ფიზიკური გარემოს მორგება ბავშვის შესაძლებლობებზე. ასევე, მოტორული აქტივობების განხორციელების დროს მისაწვდომი გარემოს უზრუნველყოფა არსებული შესაძლებლობის მაქსიმალურად გამოვლენისა და განვითარებისთვის.

## თავი 2.

### მოტორული განვითარების ეტაპები

მოტორული უნარების განვითარება არის დინამიკური პროცესი, რომელიც მოიცავს სხვადასხვა ეტაპს.

მოტორული განვითარების ეტაპების ცოდნა გვეხმარება, რომ დავაკვირდეთ ბავშვის განვითარებას სხვადასხვა ასაკში და, ასევე, იმ სირთულეებს, რომლებიც შესაძლოა გამოვლინდეს გარკვეულ ეტაპზე.

 **გახსოვდეთ**  
*ყოველი ბავშვის განვითარება მიმდინარეობს ინდივიდუალურად. ზოგიერთის შემთხვევაში, შესაძლოა დაგვიანდეს გარკვეული უნარების შექმნა ან პირიქით, განვითარდეს უფრო ადრე.*

გაეცანით ქვემოთ მოცემულ განვითარების ეტაპებს, მონიშნეთ ბავშვის წარმატებები და, ასევე, ის სირთულეები, რომლებიც ექმნება ამა თუ იმ ასაკში. საჭიროების შემთხვევაში მიმართეთ სპეციალისტს.

## 0–2 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ☺ წევს ზურგზე, ხრის და შლის ფეხებს (ერთობლივად ან ცალ-ცალკე).
- ☺ მარცხენა ან მარჯვენა მხარეს წოლის დროს, ბრუნდება ზურგზე.
- ☺ ხრის და შლის ხელებს (ერთობლივად ან ცალ-ცალკე).
- ☺ მუცელზე წოლისას, სწევს თავსა და ზედა ტანს 45 გრადუსით, ამ დროს ეყრდნობა წინა მხრებს.
- ☺ შეუძლია თავის წამოწევა ზემოთ და ამ პოზიციაში შენარჩუნება სხეულის შუა ხაზზე.
- ☺ ვერტიკალურ პოზიციაში ხელში დაჭერის დროს, ამოძრავებს ფეხებს (დგამს ნაბიჯებს ჰაერში).

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ☺ ზურგზე წოლის დროს, შეუძლია ხელებით მიაკვლიოს და მისწვდეს მის წინ და გვერდზე მოთავსებულ ხმოვან სათამაშოს.
- ☺ ათვალეირებს საკუთარ ხელებს დაახლოებით 3 წამის განმავლობაში.
- ☺ შეუძლია სათამაშოზე ჩაჭიდება და ხელში დაჭერა დაახლოებით 30 წამის განმავლობაში.

## 3–5 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ☑ შეუძლია თავისა და სხეულის პოზის შუა ხაზზე შენარჩუნება, ზურგზე წოლის დროს შეუძლია ხელების ერთმანეთთან მიტანა.
- ☑ მუცელზე წოლის დროს, წონა გადააქვს წინა მხრებზე, სწევს თავს და ზედა ტანს მაღლა, 45 გრადუსზე.
- ☑ ზურგზე წოლიდან ბრუნდება მარცხენა ან მარჯვენა მხარეს.
- ☑ ზურგზე წოლის დროს ორივე ფეხი მიაქვს პირთან სათამაშოდ ან წვდება ფეხებს ხელებით.
- ☑ იწყებს ჯდომას და, ამ დროს, ცდილობს წონასწორობის შენარჩუნებას.

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ☑ ზურგზე წოლის დროს ხელებს იშვერს სათამაშოსაკენ და ცდილობს, მისწვდეს მას.
- ☑ ზურგზე წოლის დროს შეუძლია ორივე ხელის თითების ერთმანეთთან შეხება.
- ☑ იღებს სათამაშოს და ამოძრავებს ხელში.
- ☑ შეუძლია სათამაშოზე გამოზმული თოკის გამოქაჩვა და სათამაშოს მოპოვება.
- ☑ ეჭიდება და იჭერს კუბს.



## 6–8 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ☀ მუცელზე წოლისას, წევს ზედა ტანს, გადააქვს წონა ცალ მხარეს და მეორე ხელით წვდება სათამაშოს.
- ☀ მუცელზე წოლის დროს, ეყრდნობა ხელის გულებს და სწევს თავს.
- ☀ ზურგზე წოლიდან ბრუნდება მუცელზე.
- ☀ ინარჩუნებს წონასწორობას მოძრაობის დროს. მაგალითად მაშინ, როცა ცდილობს მისწვდეს სათამაშოს
- ☀ ზის დახმარების გარეშე.

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ☀ ზურგზე წოლის დროს შეუძლია ერთი ხელის გაშვება სათამაშოსაკენ.
- ☀ იღებს ორ კუბს და უჭირავს ხელებით ორივე მათგანი
- ☀ კუბი გადააქვს ერთი ხელიდან მეორეში და თავისუფალი ხელით შეუძლია მეორე კუბის აღება.
- ☀ ურტყამს ჭიქას მაგიდაზე.
- ☀ თითს უყრის პატარა ნახვრეტებში.

## 9–11 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ✿ წონა გადააქვს ხელებსა და მუხლებზე, ეყრდნობა და იწყებს ხოხვას.
- ✿ ჯდომისას ეყრდნობა და იყენებს ხელებს/ფეხებს წინ გასაცურებლად.

- ✿ წამოსადგომად ეყრდნობა მყარ საგნებს (მაგალითად ავეჯს).
- ✿ დგომითი პოზიციიდან შეუძლია დაჯდეს დაცემის გარეშე.
- ✿ დგომის დროს შეუძლია წონასწორობის შენარჩუნება 5 წამის განმავლობაში.
- ✿ ცდილობს ნაბიჯების გადადგმას ადგილზე ან წინ.
- ✿ ჯდომის დროს წონასწორობის დაკარგვის გარეშე თამაშობს სათამაშოებით.
- ✿ ზურგზე წოლიდან გადადის ჯდომით პოზაში სკამზე დაყრდნობით.
- ✿ მუცელზე წოლიდან გადადის ჯდომით პოზაში, რათა მიწვდეს სათამაშოს.

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ✿ ორი კუბი მიაქვს ერთმანეთთან შუა ხაზზე.
- ✿ უკრავს ტაშს.
- ✿ შეუძლია სამი სარჭის ამოღება მოზაიკის დაფიდან.
- ✿ იხდის ორივე წინდას.
- ✿ ჯამში ათავსებს 3-7 კუბს.
- ✿ მცირე ზომის ნივთს ჰკიდებს ცერსა და საჩვენებელ თითს. ამ დროს მაჯა და იდაყვი დაყრდნობილი აქვს მაგიდაზე.

## 12 – 14 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ☆ შეუძლია წამოდგეს იატაკზე გადაჯვარედინებული ფეხებით ჯდომითი პოზიციიდან.
- ☆ შეუძლია ნაბიჯების გადადგმა, რომლის დროსაც ეჭიდება დამხმარის ხელს.
- ☆ დახმარების გარეშე შეუძლია გადადგას 5 ნაბიჯი.
- ☆ წონასწორობის დაკარგვის გარეშე იღებს სათამაშოს, სწორდება და დგამს 3 ნაბიჯს.
- ☆ ჩამუხვლისას შეუძლია შეინარჩუნოს წონასწორობა.
- ☆ წონასწორობის დაკარგვის გარეშე ხელებით აგორებს და აჩერებს საშუალო ზომის ბურთს.

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ☆ შლის წიგნს.
- ☆ კოვზით ურევს ჭიქაში.
- ☆ 7 კუბს ათავსებს ჯამში.
- ☆ შეუძლია ბოთლის ამოტრიალება და მასში მოთავსებული მცირე ზომის ნივთის გადმოგდება.
- ☆ არჭობს 3 სარქს მოზაიკის დაფაზე.
- ☆ დაფაზე ამოჭრილ სხვადასხვა ფორმაზე, ათავსებს შესაბამის ფიგურას სწორად.
- ☆ იღებს ორ კუბს ერთი ხელით.

## 15-18 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- ❄ ადის კიბის ოთხ საფეხურზე დახმარების გარეშე.
- ❄ გადაადგილდება სწრაფად დაახლოებით 3 მეტრის მანძილზე.
- ❄ დადის უკუსვლით, ამ დროს, შესაძლოა, ხელით ატაროს სათამაშო.
- ❄ შეუძლია კიბის ოთხ საფეხურზე ჩასვლა მინიმალური დახმარებით.
- ❄ გაშლილი ხელებით ისვრის მცირე ზომის სათამაშოს და ამ დროს ინარჩუნებს წონასწორობას.

### ნატიფი მოტორული უნარები

- ❄ შეუძლია ერთ კუბს დაადოს მეორე კუბი.
- ❄ დაფაზე ამოჭრილ სხვადასხვა ფორმაზე, ათავსებს ორ ფიგურას სწორად.
- ❄ იჭერს მსხვილ ფანქარს ცერა და საჩვენებელი თითით ფანქრის წვერისკენ და დანარჩენი თითები შემოვლებული აქვს ფანქრის დარჩენილ ნაწილზე.

## 19 – 24 თვე

### მსხვილი მოტორული უნარები

- 💡 დარბის დაახლოებით 3 მეტრის მანძილზე.
- 💡 დგას დაახლოებით 5 სანტიმეტრის სიფართის ხაზზე

ისე, რომ ერთი ფეხი აქვს წინ, ხოლო მეორე უკან და ფეხებს შორის დაშორება არის დაახლოებით 7 სანტიმეტრი.

💡 შეუძლია იმოდროს გვერდულად დაახლოებით 3 მეტრის მანძილზე, გადადგას ერთი ფეხი განზე და მიაყოლოს მეორე.

💡 ხტება წინ დაცემის გარეშე.

💡 ხტება მაღლა 5 სანტიმეტრის სიმაღლეზე ორივე ფეხით.

💡 კიბის ერთი საფეხურიდან ხტება ქვემოთ დაცემის გარეშე.

💡 ადის კიბის 4 საფეხურზე მოაჯირის გამოყენების ან სხვა რაიმე დახმარების გარეშე.

💡 ფეხს ურტყამს ბურთს და აგდებს წინ.

💡 ისვრის მცირე ზომის ბურთს თავს ზემოდან.

### ნატიფი მოტორული უნარები

💡 წიგნში შლის 3 ფურცელს, თითო ჯერზე თითო ფურცელს.

💡 დაფაზე ამოჭრილ სხვადასხვა ფორმაზე, ათავსებს სამ ფიგურას სწორად.

💡 აწყობს კომპს 4 ან 6 კუბის გამოყენებით.

💡 ხაზავს ვერტიკალურ ხაზს.

### 25 – 30 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

✍ დახმარების გარეშე ჩამოდის კიბის 4 საფეხურზე.

✍ ხტება და წვდება მის ზემოთ, 5 სანტიმეტრის სიმაღლეზე მოთავსებულ სათამაშოს.

✍ დგამს სამ ნაბიჯს სწორ ხაზზე, რომლის დროსაც ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი). ნაბიჯების გადადგმისას, ერთი ფეხის თითები არ ეხება მეორე ფეხის ქუსლებს.

✍ ფეხების მონაცვლეობით ადის კიბის 4 საფეხურზე (შესაძლოა დაეყრდნოს მოაჯირს).

✍ ხტება დაახლოებით 40 სანტიმეტრის სიმაღლიდან.

✍ თითის წვერებზე დგომის დროს, შეუძლია გადადგას 5 ნაბიჯი. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).

✍ დარბის, დაახლოებით, 9 მეტრის მანძილზე.

✍ იჭერს და ისვრის საშუალო ზომის ბურთს.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

✍ აწყობს კომპს 8-10 კუბის გამოყენებით.

✍ ხსნის ბოთლის დახრახნილ სახურავს.

✍ ჭრის ქალაღს.

✍ ხაზავს ჰორიზონტალურ ხაზს.

✍ კეცავს ფურცელს.

✍ ძაფზე აცვამს 2 – 4 მძივს.

### 31 -36 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- 👂 ხტუნავს ორივე ფეხით წინ, დაახლოებით 60 სანტიმეტრის სიგრძეზე.
- 👂 ორივე ფეხით ხტება დაახლოებით 45 სანტიმეტრის სიმაღლიდან, დახმარების გარეშე.
- 👂 დაახლოებით 2 მეტრის მანძილზე გადაადგილდება წინ თითის წვერებით, რომლის დროსაც ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 👂 ადის კიბის 4 საფეხურზე ფეხების მონაცვლეობით.
- 👂 დგება ცალ ფეხზე დაახლოებით 3 წამის განმავლობაში, რომლის დროსაც ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 👂 გაშლილი ხელებით იჭერს საშუალო ზომის ბურთს.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- 👂 აშენებს ხიდს 3 კუბის გამოყენებით.
- 👂 ხაზავს წრეს.
- 👂 აშენებს კედელს 4 კუბის საშუალებით.

### 37 – 42 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- 👂 შეუძლია დაახლოებით 14 მეტრის გარბენა 6 წამში ან
- 👂 ერთდროულად, ორივე ფეხით ხტუნავს, დაახლოებით, 65 სანტიმეტრის მანძილზე.

- 👂 სირბილის დროს, ხელები მოძრაობს წინ და უკან თანმიმდევრულად, ტერფები მიმართულია წინ, მუხლებს და ქუსლებს სწევს მაღლა და ტანი გადახრილია წინ.
- 👂 ფეხების თანმიმდევრული მოძრაობით (თითის წვერები არ ეხება ქუსლს) გადაადგილდება სწორ ხაზზე, დაახლოებით 2 მეტრის მანძილზე. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 👂 დგას ცალ ფეხზე 5 წამის განმავლობაში. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 👂 ზედა ტანის, ფეხებისა და ხელების შეთანხმებული მოძრაობით, ისვრის ბურთს 3 მეტრის მანძილზე.
- 👂 იჭერს პატარა ზომის ბურთს, ისე რომ, ხელები მოხრილი აქვს 45-90 გრადუსით და საჭიროების შემთხვევაში იყენებს გულ-მკერდს.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- 👂 ჭრის ფურცელს ორ ნაწილად.
- 👂 თასმას უყრის 3 ნახვრეტში.
- 👂 ხატავს ჯვარს.
- 👂 ბოთლში ათავსებს, დაახლოებით, ათ მცირე ზომის ნივთს.
- 👂 ხატვისას, შეუძლია მიჰყვეს ჰორიზონტალურ ხაზს.
- 👂 შეუძლია 3 ღილის შეხსნა.

### 43 – 48 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- ✓ ჩამოდის კიბის 4 საფეხურზე, ფეხების მონაცვლეობით, და ამ დროს არ სჭირდება მოაჯირზე დაყრდნობა.
- ✓ ცალი ფეხით ხტება წინ დაახლოებით 15 სანტიმეტრის მანძილზე.
- ✓ დადის უკუსვლით დაახლოებით 1 მეტრის მანძილზე. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- ✓ ხტება მაღლა და გაშლილი ხელებით წვდება დაახლოებით 7 სანტიმეტრის სიმაღლეზე მოთავსებულ ხაზს/წივს.
- ✓ გადაადგილდება ასკინკლით ფეხების მონაცვლეობით.
- ✓ დგას თითის წვერებზე ნაბიჯის გადადგმის გარეშე.
- ✓ დგას ცალ ფეხზე 20 გრადუსზე მეტი კუთხით გვერდზე გადახრის გარეშე. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- ✓ დაახლოებით 1.5 მეტრის მანძილიდან, ბურთს ისვრის მიზანში თავს ზემოდან.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- ✓ შეუძლია ერთი დილის შეკვრა და გახსნა.

### 49 – 54 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- 💡 დგამს 5 ნაბიჯს უკან. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 💡 დაახლოებით 3 მეტრის მანძილზე, დადის ოთხზე. ამ დროს კიდურებზე წონას ანაწილებს თანაბრად.
- 💡 ორივე ფეხით ხტუნავს წინ, დაახლოებით, 90 სანტიმეტრის მანძილზე.
- 💡 ორივე ფეხით ხტება და ბრუნდება საწყისი პოზიციის საპირისპირო მხარეს. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).
- 💡 ასკინკლით ცალ ფეხზე გადაადგილდება, დაახლოებით, 1 მეტრის მანძილზე და ბრუნდება უკან მეორე ფეხით.
- 💡 გვერდზე, 20 გრადუსზე მეტი კუთხით გადახრის გარეშე, დგას თითის წვერებზე - როგორც ორივე, ისე - ცალ ფეხზე.
- 💡 ისვრის მიზანში დაახლოებით 3.5 მეტრის მანძილიდან.
- 💡 1.5 მეტრის მანძილიდან ნასროლ ბურთს იჭერს მოხრილი ხელებით.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- 💡 ხაზავს კვადრატს.
- 💡 შეუძლია ფურცელზე დახაზული წრისა და კვადრატის გამოჭრა.

- 💡 აერთებს წერტილებს სწორი ხაზებით.
- 💡 აშენებს პირამიდას 6 კუბიკით.
- 💡 ფანქარი უჭირავს ცერა და საჩვენებელი თითით. ამ დროს ფანქარი ეყრდნობა შუა თითის სახსარს.
- 💡 შეუძლია ყველა თითის ცერთან შეხება.

### 55 – 60 თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- ✎ ორივე ფეხით ხტება ლახტზე 25 სანტიმეტრის სიმაღლეზე.
- ✎ მირბის 3 მეტრის მანძილზე, რომლის დროსაც იღებს სათამაშოს და ბრუნდება უკან მისი დავარდნის გარეშე.
- ✎ ორივე ფეხით ხტება ზიგზაგისებურად, სწორი ხაზის გასწვრივ, წინა და უკანა მიმართულებით.
- ✎ დგას ცალ ფეხზე 10 წამის განმავლობაში. ამ დროს ხელები შემოწყობილი აქვს წელზე (დოინჯი).

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- ✎ შეუძლია ფურცლის გადაკეცვა შუაზე, ერთმანეთის პარალელურად.
- ✎ აფერადებს ვერტიკალურ ხაზებს შორის.

### 61 – 72+ თვე

#### მსხვილი მოტორული უნარები

- 6 წამის განმავლობაში დახტის ცალ ფეხზე წინა მიმართულებით, დაახლოებით, 7 მეტრის მანძილზე.
- აკეთებს 8 აზიდვას და 5 წამოჯდომას.
- ხელებისა და ფეხების თანმიმდევრული მოძრაობით, მუხლის სახსარში მოხრილი და უკან გაწეული ფეხით, ურტყამს ბურთს და ისვრის 3.5 მეტრის მანძილზე.
- იატაკზე აგდებს და იჭერს მცირე ზომის ბურთს.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

- კეცავს ფურცელს შუაზე ორგზის ისე, რომ იცავს პარალელურ ხაზებს.

## თავი 3.

### მოტორული დარღვევები და დახმარების გზები

#### 3.1. რას გულისხმობს მოტორული უნარების დარღვევა

ზოგჯერ, რთულია იმის განსაზღვრა, თუ როდის აქვს ბავშვს სირთულეები მოტორულ განვითარებაში. თუმცა, დაკვირვების შედეგად, შესაძლებელია გარკვეული ნიშნების ამოცნობა, რომლის შემდეგაც შეგვიძლია მივმართოთ სპეციალისტს და, ასევე, დავიწყოთ მუშაობა სახლის პირობებში.

#### ნატიფი მოტორული უნარები

ნატიფი მოტორული უნარების სირთულეები შესაძლოა გამოვლინდეს შემდეგი სახით:

- ☆ თანატოლებისაგან განსხვავებით, არ შეუძლია ან უჭირს ფანქრის ხელში დაჭერა.
- ☆ უჭირს ხაზვა, გაფერადება, წერა.
- ☆ ნატიფი აქტივობების განხორციელებისას იღლება მარტივად.
- ☆ უჭირს მაკრატლის გამოყენება - ფიგურების გამოჭრა, სწორ ხაზზე გაჭრა და ა.შ.

- ☆ უჭირს ისეთი აქტივობების შესრულება, რომლებიც მოითხოვს ზუსტ მოქმედებებს. მაგალითად შესაკრავების შეკვრა/გახსნა.
- ☆ არ მოსწონს აქტივობების განხორციელება, რომლებიც მოითხოვს თვალისა და ხელის კოორდინაციას. მაგალითად კუბების აწყობა.
- ☆ უჭირს ასაკის შესაფერისი თვითმოვლის აქტივობების განხორციელება დამოუკიდებლად.
- ☆ უჭირს ახალი ნატიფი მოტორული უნარ-ჩვევების ათვისება.

*ნატიფი მოტორული უნარების სირთულეებს შესაძლოა თან ახლდეს შემდეგი პრობლემები:*

ქცევითი სირთულე - თავს არიდებს ან უარს ამბობს ნატიფ მოტორულ აქტივობებში ჩართულობაზე. ურჩევნია, რომ სხვამ შეასრულოს აქტივობები მის ნაცვლად და ითხოვს დახმარებას.

აკადემიური სირთულეები - ვერბალურად შეუძლია განმარტოს კონკრეტული საკითხი, თუმცა უჭირს მისი გადატანა ფურცელზე - მაგალითად დაწერა, დახაზვა, გაფერადება.

აკადემიური ჩამორჩენა - შესაძლოა ჰქონდეს დაბალი შეფასება, ვიდრე მის თანაკლასელებს.

თვითშეფასება - შესაძლოა ჰქონდეს დაბალი თვითშეფასება, როცა საკუთარ შესაძლებლობებს ადარებს თანატოლებისას.

კომპიუტერის გამოყენების სირთულე - შესაძლოა გაუჭირდეს მაუსისა და კლავიატურის სათანადოდ მოხმარება.

### **მსხვილი მოტორული უნარები**

*მსხვილი მოტორული უნარების სირთულეები შესაძლოა გამოვლინდეს შემდეგი სახით:*

- ☺ ვერ მიჰყვება განვითარების ეტაპებს. მაგალითად, შესაძლოა გვიან დაიწყო ჯდომა, სიარული, სირბილი, ხტომა.
- ☺ მოძრაობს უხეშად და მოუქნელად.
- ☺ თავიდან ირიდებს ფიზიკურ აქტივობებში ჩართულობას (აქვს დაბალი გამძლეობა).
- ☺ უჭირს ვერტიკალურად აღმართული პოზის შენარჩუნება ჯდომის დროს
- ☺ თანატოლებისაგან განსხვავებით, უჭირს სხვადასხვა მოქმედებების შესრულება. მაგალითად: ბურთზე ფეხის დარტყმა.
- ☺ უჭირს რამდენიმე ნაბიჯიანი ინსტრუქციის შესრულება, რომელიც მოიცავს ფიზიკურ აქტივობებს. მაგალითად: ავიდეს კიბეზე, ჩამოსრილდეს სასრიალოდან და გამვრეს გვირაბში.

☺ უჭირს მოქმედებების თანმიმდევრობის დაცვა და, თანატოლებისგან განსხვავებით, სჭირდება მეტი დახმარება.

☺ იღლება მარტივად.

☺ უჭირს უნარების გენერალიზება (ერთი და იგივე უნარის გამოყენება სხვადასხვა გარემოში/სიტუაციაში).

*რა პრობლემები შეიძლება ახლდეს მსხვილი მოტორული უნარების სირთულეებს:*

☺ ყოველდღიური აქტივობების შესრულების სირთულეები. მაგალითად, დამოუკიდებლად ჩაცმა, კვებისთვის განკუთვნილი ჭურჭლის გამოყენება.

☺ დაბალი ენერჯია და გამძლეობა, იღლება მარტივად და ეძინება.

### **3.2. ადრეული ჩარევის მნიშვნელობა და პრევენციის მექანიზმები**

კვლევების თანახმად, ადრეულ ჩარევას უმნიშვნელოვანესი როლი აქვს ბავშვის განვითარებისა და დამოუკიდებლობის ხელშეწყობისთვის.

ადრეული ჩარევა არის ტერმინი, რომელიც გულისხმობს სხვადასხვა მიდგომისა და პრევენციის მექანიზმების გამოყენებას, როცა ბავშვს უკვე აქვს გარკვეული სირთულეები ან სჭირდება დამატებითი მხარდაჭერა სხვადასხვა მდგომარეობისა თუ პრობლემების თავიდან ასარიდებლად.



ადრეული ჩარევა ხელს უწყობს ბავშვს, მიაღწიოს და გამოავლინოს მისი მაქსიმალური პოტენციალი.

საყურადღებოა, რომ ადრეული ჩარევა იწყება სახლიდან. სწორედ სახლში მუშაობენ ყველა იმ სირთულეზე, რომელსაც მშობლები თუ ოჯახის წევრები აწყდებიან ბავშვთან ყოველდღიურ ურთიერთობაში. გამომდინარე აქედან, მშობლის როლი უდიდესია ბავშვის განვითარებაში.

ყურადღებით დააკვირდით ბავშვის განვითარებას მის თანატოლებთან შედარებით. გამოიყენეთ განვითარების ეტაპები, მონიშნეთ აქტივობები, რომლებსაც ბავშვი ასრულებს და, ასევე, სირთულეები მისი ასაკის შესაბამისად. საჭიროების შემთხვევაში მიმართეთ სპეციალისტს.


### 3.3. ვის მივმართოთ დახმარებისთვის?

**მშობელს** აქვს წამყვანი როლი ბავშვის მოტორულ განვითარებაზე მუშაობის დროს. მშობელი გამოყოფს არსებულ სირთულეებს, განსაზღვრავს საჭიროებებს, მიმართავს შესაფერის სპეციალისტს და მუშაობას აგრძელებს სახლის პირობებში. ახალი უნარების შექმნასა და ყოველდღიური დამოუკიდებლობის განვითარებაში მიღწეული წარმატება მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული მშობლის აქტიურ ჩართულობაზე.


ასევე, ბავშვის მოტორულ განვითარებაზე მუშაობს სხვადასხვა სპეციალისტი, რომელთაგან შეგვიძლია გამოვყოთ:


**ოკუპაციური თერაპევტი** - ეხმარება ბავშვს მიაღწიოს დამოუკიდებლობას ყოველდღიურ ცხოვრებაში.


ქვემოთ მოცემულია მაგალითები, თუ რაზე მუშაობს ოკუპაციური თერაპევტი:

 თვითმოვლის აქტივობები (მაგალითად, კბილების გახეხვა, თმის დავარცხნა, ჩაცმა).

 თვალისა და ხელის კოორდინაცია (მაგალითად, დაფაზე წერა, გაფერადება).

 ნატიფი მოტორული უნარები (მაგალითად, ფანქარზე ჩაჭიდება, მაკრატლის გამოყენება).

 მსხვილი მოტორული უნარები (ხტომა, ჯდომა, ფეხბურთის თამაში).

 დამხმარე საშუალებების სწორად შერჩევა და მორგება (მაგალითად: ეტლი, გადასაადგილებელი ჩარჩო, ადაპტური კალამი და სხვა).

**ფიზიკური თერაპევტი** - მუშაობს ბავშვის ნატიფი და მსხვილი მოტორული უნარების განვითარებაზე, ბალანსზე, კოორდინაციაზე, ძალასა და გამძლეობაზე.

ფიზიკური თერაპია ხელს უწყობს ბავშვის დამოუკიდებლობას, თანამონაწილეობას სხვადასხვა გარემოში, მაგალითად, სახლსა და სკოლაში.

## თავი 4.

### დახმარების სტრატეგია

ზოგიერთ ბავშვს შესაძლოა სჭირდებოდეს დახმარება მოტორული უნარების განვითარების პროცესში. ამისთვის უნდა გავითვალისწინოთ რამდენიმე ძირითადი პრინციპი:

**1 ხარისხი** - ყურადღება გაამახვილეთ ხარისხზე და არა რაოდენობაზე. მნიშვნელოვანია მოტორული აქტივობების დაგეგმვა ისე, რომ ბავშვმა მიიღოს ხარისხიანი გამოცდილება. ამისთვის მიეცით საჭირო დრო, არ დააჩქაროთ და დაეხმარეთ აქტივობის ყველა ნაბიჯის თანმიმდევრულად შესრულებაში.

**2 რეგულარული პრაქტიკა** - მუშაობა უნდა მიმდინარეობდეს რეგულარულად სხვადასხვა გარემოში (სახლი, სკოლა, სათამაშო მოედანი და ა.შ).

**3 დიდი და პატარა მოძრაობების თანმიმდევრობა** - მუშაობა იწყება დიდი მოძრაობებით (მაგალითად, ბურთის გადაგდება), რომელსაც მოყვება პატარა მოძრაობები (მაგალითად, მძივების აცმა თოკზე). მისი განხორციელება ბავშვისთვის უფრო რთულია და მოითხოვს ზუსტ და ნატიფ მოძრაობებს.

**4 არსებული უნარების მაქსიმალურად გამოყენება** - მიეცით საშუალება გამოიყენოს არსებული უნარები და არ შეასრულოთ აქტივობები მის ნაცვლად.

**5 ახალი უნარების სწავლება პარალელურად** - წახალისეთ და დაეხმარეთ სხვადასხვა გამოცდილებების მიღებაში, რაც ხელს შეუწყობს ახალი უნარების გამომუშავებას.

**6 გენერალიზება** - დაეხმარეთ გამოიყენოს არსებული და ახალი უნარები სხვადასხვა სიტუაციაში, ფუნქციურად.

**7 გარემოს მორგება** - მოარგეთ გარემო ისე, რომ ბავშვს არ შეექმნას ბარიერები.

**8 სათანადო ზომის აღჭურვილობის გამოყენება** - მნიშვნელოვანია ბავშვის სხვადასხვა აქტივობებში წარმატებული ჩართულობისთვის.

**9 მისთვის საინტერესო აქტივობების შეთავაზება.**

*გაითვალისწინეთ უსაფრთხოების საკითხები (აქტივობის გარემო, აღჭურვილობა, ხანგრძლივობა და ა.შ).*

#### 4.1. სწორი პოზიის პრინციპები

როდესაც ვსაუბრობთ პოზაზე, ვგულისხმობთ როგორც ფუნქციურ პოზას, სხვადასხვა აქტივობების განხორციელების დროს, ისე - სხეულის პოზის მოსვენებით მდგომარეობაში შენარჩუნებას მეტი კომფორტისთვის.

*სწორი პოზა დადებითად მოქმედებს:*

- ჯანმრთელობაზე.
- საჭმლის მომნელებელი სისტემის ფუნქციონირებაზე.

- ☑ სისხლის მიმოქცევაზე.
- ☑ სუნთქვაზე.
- ☑ ბავშვის უსაფრთხოებაზე და ა.შ.

**სწორი პოზა მოიცავს რამდენიმე ბაზისურ პრინციპს:**

1. ყველა პოზაში (მაგალითად: ჯდომა, დგომა) მნიშვნელოვანია სხეულის ნაწილების სიმეტრიული განლაგება და მოძრაობა.
2. ბავშვი თავს უნდა გრძნობდეს კომფორტულად. თავდაპირველად მას შესაძლოა არ მოეწონოს მისთვის ახალი პოზა, რაც ნორმალურია. თუმცა, თუ გარკვეული ხნის შემდეგ ის კვლავ გამოხატავს უკმაყოფილებას, მაშინ აუცილებელია პოზის შეცვლა და მორგება.
3. ბავშვი უნდა იჯდეს მყარად და სტაბილურად. ეს არ გულისხმობს მის სკამზე დაფიქსირებას. ჯდომის პოზა ხელს უნდა უწყობდეს ფუნქციურ ჩართულობას სხვადასხვა აქტივობებში. მაგალითად: წერა, ჭამა და ა.შ.
4. გარკვეული დიაგნოზისა თუ მდგომარეობის დროს, როდესაც ბავშვს უჭირს მოძრაობა (მაგალითად: გვერდზე/წინ/ უკან გადახრა) - მნიშვნელოვანია სხეულის პოზის რეგულარული ცვლილება (ყოველ ორ საათში მინიმუმ ერთხელ), ნაწოლების განვითარებისა და სახსრის ჩაკეტვის პრევენციისთვის. ბავშვს უნდა ჰქონდეს სხვადასხვა მოძრაობისა და სხეულის პოზის მიღების გამოცდილება.

ჯდომისთვის მნიშვნელოვანია სკამის სწორად შერჩევა და, საჭიროების შემთხვევაში, მორგება ბავშვის საჭიროებებზე. სკამი უნდა უზრუნველყოფდეს როგორც სტაბილურ მდგომარეობას, ამავე დროს, მისი დამოუკიდებლად ჯდომის უნარების განვითარებასა და აქტივობებში ჩართულობას.

ჯდომის უნარები ვითარდება ბავშვის ადრეული ასაკიდან და ნეიტრალურ პოზად მიიჩნევა 90-90-90 პოზიცია, რაც გულისხმობს: მენჯ-ბარძაყის, მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრის მოხრას 90-გრადუსიანი კუთხით.



ბავშვს უნდა შეეძლოს გრავიტაციის ძალის დაძლევა და ჯდომა ვერტიკალურად აღმართულ პოზიციაში, უნდა ჰქონდეს თავის, ტორსის, ხელებისა და ფეხების სიმეტრიული პოზიცია. თავის პოზა კავშირშია ხერხემალთან და პირდაპირი გავლენა აქვს სხეულის პოზაზე. იმ

შემთხვევაში, თუ ბავშვს უჭირს თავის სწორად დაჭერა და შენარჩუნება, შესაბამისად, შესაძლოა გაუჭირდეს სხეულის პოზის შენარჩუნება შუა ხაზზე.

### **ეტლში სწორად ჯდომის პრინციპები**

ეტლის სწორად შერჩევისთვის მნიშვნელოვანია რამდენიმე ზოგადი რეკომენდაციის გათვალისწინება:

**საჯდომი ზედაპირის სიფართე** - უნდა შეირჩეს ბავშვის ზომების მიხედვით და, შესაძლოა, იყოს მინიმალურად ფართო ჯდომის დროს ბავშვის სხეულთან შედარებით.

**საჯდომი ზედაპირის სიღრმე** - ჯდომის დროს, საჯდომი ზედაპირის ნაპირიდან, ბავშვის მუხლის უკანა ნაწილამდე დარჩენილი უნდა იყოს დაახლოებით 2-4 სანტიმეტრიანი სივრცე.

**საზურგის სიმაღლე** - დამოკიდებულია ბავშვის მდგომარეობაზე. თუ მას სჭირდება მეტი საყრდენი ჯდომისთვის - გამოიყენება უფრო მაღალი საზურგე. ხოლო თუ ბავშვს დამოუკიდებლად შეუძლია ეტლის მართვა, ამ შემთხვევაში, გამოიყენება დაბალი ზომის საზურგე.

**საზურგის სიფართე** - უნდა შეირჩეს ბავშვის ზომების შესაბამისად და, შესაძლოა, იყოს მინიმალურად ფართო მის ტორსთან შედარებით.

**ხელების დასაყრდნობის სიმაღლე** - ბავშვის ხელები კომფორტულად, ნეიტრალურ პოზიციაში უნდა იყოს

მოთავსებული სახელურებზე, რომლის დროსაც იდაყვი იხრება 90 გრადუსით.

### **! გაითვალისწინეთ:**

- ეტლში ჯდომის დროს, მენჯ-ბარძაყის, მუხლისა და კოჭ-წვივის სახსრებში, ბავშვს უნდა ჰქონდეს 90 გრადუსიანი კუთხით მოხრა. მნიშვნელოვანია კიდურებისა და თავის შენარჩუნება სიმეტრიულად სხეულის შუა ხაზზე.



დარწმუნდით, რომ ბავშვი ზის ზურგით, საზურგეზე მიყრდნობილი ისე, რომ სკამის საზურგესა და მის ზურგს შორის არ იყოს დარჩენილი დიდი სივრცე, რადგან ეს ხელს უწყობს მოხრის წახალისებას ჯდომის დროს. თუ ბავშვს თავად შეუძლია საკუთარი პოზის შეცვლა, წახალისეთ

და დაეხმარეთ მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში. მნიშვნელოვანია, რომ განსაზღვროთ დახმარების დონე და არ გადააჭარბოთ.

სხეული უნდა იყოს ვერტიკალურად აღმართულ პოზიციაში ისე, რომ შენარჩუნებული იყოს ხერხემლის ნეიტრალური პოზია.

მხრები უნდა იყოს მოსვენებით მდგომარეობაში, ეყრდნობოდეს სახელოებს და შესაძლებელი იყოს მათი ფუნქციური მოძრაობა.

საჭიროების შემთხვევაში, გამოიყენეთ დამხმარე საშუალებები. მაგალითად, დამჭერი ღვედი მენჯ-ბარძაყის სახსართან. ეს უზრუნველყოფს ბავშვის უსაფრთხო და სტაბილურ პოზიას ეტლში. შეამოწმეთ, რომ ღვედი არ იყოს ძალიან მჭიდროდ შემოკრული ბავშვის სხეულზე. სტანდარტულად ღვედსა და სხეულს შორის არსებულ სივრცეში შესაძლებელი უნდა იყოს თითების ჩაცურება.

საჭიროების შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია მკერდის დამჭერი ღვედების გამოყენება სწორი პოზიის შენარჩუნებისთვის.

ფეხების არასწორი მდებარეობა გავლენას ახდენს მენჯის პოზიციაზე, რის შედეგადაც შესაძლოა ბავშვი სკამიდან წინ ჩამოცურდეს ან გადაიხაროს რომელიმე მხარეს. გამომდინარე აქედან, მნიშვნელოვანია ფეხების სწორი პოზიციის შენარჩუნება. ამისთვის დაამაგრეთ სატერფულები სათანადო სიმაღლეზე.

საჭიროების შემთხვევაში, გამოიყენეთ ფეხების განმზიდეელი (აბდუქტორი). ეს ხელს უშლის ფეხების გადაჯვარედინებას ჯდომის დროს.

### **გაითვალისწინეთ**

*ზემოთ აღწერილი სწორი პოზიის პრინციპები ყველა შემთხვევაში ინდივიდუალურია და ზოგჯერ, ბავშვის მდგომარეობიდან გამომდინარე, ვერ ხერხდება მათი ზედმიწევნით დაცვა. საჭიროების შემთხვევაში მიმართეთ სპეციალისტს, მაგალითად, ოკუპაციურ თერაპევტს.*

სხეული უნდა იყოს ვერტიკალურად აღმართულ პოზიციაში ისე, რომ შენარჩუნებული იყოს ხერხემლის ნეიტრალური პოზა.

მხრები უნდა იყოს მოსვენებით მდგომარეობაში, ეყრდნობოდეს სახელურებს და შესაძლებელი იყოს მათი ფუნქციური მოძრაობა.

საჭიროების შემთხვევაში, გამოიყენეთ დამხმარე საშუალებები. მაგალითად, დამჭერი ღვედი მენჯ-ბარძაყის სახსართან. ეს უზრუნველყოფს ბავშვის უსაფრთხო და სტაბილურ პოზას ეტლში. შეამოწმეთ, რომ ღვედი არ იყოს ძალიან მჭიდროდ შემოკრული ბავშვის სხეულზე. სტანდარტულად ღვედასა და სხეულს შორის არსებულ სივრცეში შესაძლებელი უნდა იყოს თითების ჩაცურება.

#### 4.2. გარემოს მორგება და დამხმარე საშუალებები

წახალისეთ ბავშვი, რომ გამოსცადოს და მიიღოს მოტორული აქტივობების განხორციელების გამოცდილება. ამისთვის მნიშვნელოვანია უსაფრთხო გარემოს არსებობა. მოტორული აქტივობების დროს ბავშვი მოძრაობს ჰორიზონტალურად და ვერტიკალურად, დახობავს, ხტება, ბრუნდება სხვადასხვა მხარეს. ამისთვის მას სჭირდება როგორც უსაფრთხო და მორგებული გარემო, ისე აღჭურვილობა.

გარემო უდიდეს გავლენას ახდენს ადამიანის შესაძლებლობებზე და ყოველდღიურ ფუნქციონირებაზე. არაადაპტირებული გარემო ქმნის ბარიერებს და ხელს უშლის ბავშვის თანამონაწილეობას ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

არსებობს სხვადასხვა ბარიერი გარემოში, როგორცაა, მაგალითად, ფიზიკური ბარიერები ( შენობის ცუდი დაგეგმარება, კიბეები, დაქანება, ვიწრო კარი, ცუდი განათება, ცუდად მოწყობილი ტროტუარი/გასასვლელი, კლიმატი/ცივი ამინდი), პოზიციური (მითები, დისკრიმინაცია, ა.შ), რესურსები და პოლიტიკა (რა ხედვა და სერვისები არსებობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მხარდასაჭერად).

როდესაც ვსაუბრობთ გარემოზე, განვიხილავთ ბარიერებისაგან თავისუფალ გარემოს, რადგანაც დაბრკოლებები ამცირებს ბავშვის შესაძლებლობას - იყოს დამოუკიდებელი.

#### **გარემოს მორგების ზოგადი პრინციპები გულისხმობს:**

- მისაწვდომობა ძირითად და საკვანძო ადგილებზე - ადაპტირებული ტრანსპორტი, ტროტუარი, პანდუსი, ლიფტი, ხმოვანი მიმანიშნებლები ქუჩაში გადაადგილების დროს და ა.შ.
- მისაწვდომი გარემო შენობის შიგნით - საკმარისად განიერი კარები ეტლის მომხმარებელთათვის, ელექტრო

ჩამრთველების არსებობა სათანადო სიმაღლეზე, კარადებისა და დაფის მისაწვდომ სიმაღლეზე განლაგება, დამატებითი მოაჯირების არსებობა კედლებზე.

მისაწვდომი სამზარეულო და სააბაზანო - სტანდარტების შესაფერისი, სათანადო სიმაღლის სამზარეულო მოწყობილობები (სამზარეულო/სააბაზანო ნიჟარა, ონკანი, სარკე, სტანდარტული სიმაღლის უნიტაზი და ა.შ.)



გარემოს მორგებასთან ერთად, საჭიროების შემთხვევაში, მნიშვნელოვანია დამხმარე საშუალებების სწორად შერჩევა და გამოყენება.

დამხმარე საშუალებების ძირითადი მიზანია შეინარჩუნოს ან გააუმჯობესოს ბავშვის ფუნქციონირება და დამოუკიდებლობა ყოველდღიური თანამონაწილეობის ხელშესაწყობად და კეთილდღეობის გასაზრდელად.

### დამხმარე საშუალებების მაგალითები:

✿ გადაადგილებისთვის საჭირო საშუალებები - ეტლი, გადასაადგილებელი ჩარჩო, ხელჯოხი, ყავარჯენი.



✿ დამხმარე საშუალებები სმენის, მხედველობისთვის და ა.შ. მაგალითად: ტექსტის წამკითხველი პროგრამა და სუბტიტრები.

✿ დამხმარე საშუალებები ყოველდღიური აქტივობების განხორციელებისთვის. მაგალითად: საკუთარი თავის მოწესრიგებისთვის, ჭამისთვის და ა.შ.



❁ დამხმარე საშუალებები, რომლებიც ხელს უწყობს ბავშვის ჩართულობას საგანმანათლებლო პროცესში. მაგალითად, დამხმარე საშუალებები წერისთვის - კალმის ტარის გამსხვილება ან ხელში ჭერისთვის უფრო ფართო ზედაპირის გამოყენება.



ადაპტირებული მაკრატელი, რომლის გამოყენების დროს ბავშვს უფრო ნაკლები ძალისხმევა სჭირდება.



### 4.3. სენსორული ინტეგრაციის გოგადი პრინციპები მოტორული სირთულეების შემთხვევაში განვიტარების ხელშეწყობად

სენსორული ინტეგრაცია უზრუნველყოფს ბავშვის ჩართულობას მიზანმიმართულ აქტივობებში, რომლის დროსაც ის იღებს და ამუშავებს სხვადასხვა შეგრძნებებს. ეს შეგრძნებებია: სმენა, მხედველობა, გემო, ყნოსვა, შეხება, პროპრიოცეფცია (სახსრების პოზიციის შეგრძნება) და ვესტიბულური (მოძრაობა, ბალანსი).

შეგრძნებების ინტეგრაცია გავლენას ახდენს ბავშვის ემოციურ რეგულაციაზე, სოციალურ უნარებზე, თამაშზე, ნატივ და მსხვილ მოტორულ უნარებზე, სახლისა და სასკოლო აქტივობებზე.


მნიშვნელოვანია, რომ დღის განმავლობაში ბავშვმა მიიღოს სხვადასხვა შეგრძნებების გამოცდილება - შესაბამისად, დაგეგმეთ აქტივობები როგორც გარეთ, ისე სახლში. წახალისეთ ბავშვის ჩართულობა ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც მოიცავს მოძრაობას, ბალანსს, სხეულის პოზის ხშირად შეცვლას. მაგალითად: საქანელაზე ქანაობა, დიდი ზომის ბურთზე ჯდომა და რწევა/ხტომა, ასევე თამაშები, რომლებიც მოიცავს სირბილს, ჩამუხვლას და ა.შ.

აქტივობებში ჩართულობის დროს ხშირად გამოიყენეთ ხმოვანი და მხედველობითი სტიმულები. მაგალითად,



ჩართეთ მუსიკა. ასევე, აქტივობის ნაბიჯების თანმიმდევრულად შესრულებისთვის გამოიყენეთ ბარათები, რომელზეც დასურათებულია თითოეული ნაბიჯი.

ხშირად გამოიყენეთ აქტივობები, რომლის დროსაც ბავშვი ეხება ან გადაადგილდება სხვადასხვა ფაქტურის ზედაპირზე. მაგალითად, ხელებით ხატვა, ფანქრის მოძებნა წიწიბურით/ფქვილით/მაკარონით სავსე ყუთში, ხოხვა/ტრიალი/გადაბრუნება სხვადასხვა ფაქტურის ხალიჩაზე და ა.შ.

 **თუ ფიქრობთ, რომ ბავშვს აქვს სენსორული ინფორმაციის გადამუშავების სირთულეები - მიმართეთ ოკუპაციურ თერაპევტს, რომელიც სპეციალიზებულია სენსორულ ინტეგრაციაში.**

#### 4.4. ბავშვის მოზადება დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის

ბავშვის დამოუკიდებლობას აქვს გადამწყვეტი მნიშვნელობა მის ყოველდღიურ ცხოვრებაში. აქედან გამომდინარე, მშობლები, ოჯახის წევრები და სპეციალისტები ერთობლივად განსაზღვრავენ ბავშვთან მუშაობის გეგმას მისი დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის მოსამზადებლად.




აუცილებელია იდვიდუალური საჭიროებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინება და მუშაობის შესაბამისად დაგეგმვა.

თავდაპირველად, საჭიროა სწორი და თანმიმდევრული გეგმის შემუშავება. ამისთვის უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი საკითხები:

დააკვირდით ბავშვის ერთ ტიპიურ დღეს, რას აკეთებს დღის განმავლობაში და გააკეთეთ სია, თუ რისი სწავლება გინდათ მისთვის. თქვენი სია შესაძლოა მოიცავდეს: ფეხსაცმლის ჩაცმას, საწოლის დალაგებას, საკუთარი ნივთების ჩალაგებას ჩანთაში, კვების დროს მაგიდასთან ჯდომას და ა.შ.

გაითვალისწინეთ, რომ სიაში არსებულ ყველა უნარზე ერთდროულად მუშაობა გაგიჭირდებათ, ამიტომ პირველ ეტაპზე ეცადეთ, აარჩიოთ ყველაზე რეალისტური და საჭირო მათგანი.

#### **ამისთვის, ყურადღება გაამახვილეთ შემდეგ საკითხებზე:**

-  ჰკითხეთ ბავშვს თუ რისი სწავლა უნდა თავად.
-  დააკვირდით და განსაზღვრეთ ბავშვის მზაობა კონკრეტული უნარების შეძენისთვის.
-  იფიქრეთ იმაზე, თუ თავად რა გინდათ, რომ ასწავლოთ.

მას შემდეგ რაც აირჩევთ რომელიმე კონკრეტულ აქტივობას - დაყავით მის შემადგენელ ნაბიჯებად, რათა განსაზღვროთ თუ რაზე უნდა გაამახვილოთ ყურადღება და სად შეიძლება შეგექმნათ სირთულეები.

მაგალითად, კბილების გახეხვა პირობითად შესაძლოა დაიყოს შემდეგ ნაბიჯებად:

1. კბილების გახეხვის დროის შერჩევა/განსაზღვრა და სააბაზანოში შესვლა.
2. კბილის პასტის აღება და თავსახურის მოხსნა.
3. კბილის ჯაგრისის აღება და მასზე კბილის პასტის დასხმა.
4. კბილის პასტაზე თავსახურის დახურვა და მისთვის განსაზღვრულ ადგილზე დადება.
5. ჯაგრისის პირთან მიტანა და ჰორიზონტალური/ვერტიკალური მოძრაობების განხორციელება.
6. ჯაგრისის გარეცხვა და მისთვის განსაზღვრულ ადგილზე დადება.
7. პირში წყლის გამოვლება.
8. ონკანის დახურვა.
9. ხელებისა და პირის გამშრალება.

თანმიმდევრულად მიყევით ნაბიჯებს და გადადით შემდეგზე მაშინ, როცა ბავშვი ამისთვის მზად იქნება.

იფიქრეთ ყველაზე მნიშვნელოვან საკითხებზე, რომლებიც არ უნდა გამოგრჩეთ მუშაობის დაწყებამდე. მაგალითად:

**როდის** არის შესაფერისი დრო მუშაობის დასაწყებად - დაიწყეთ დღესვე და დაგეგმეთ მოქმედებები რეგულარულად.

რულად. ბავშვთან მუშაობა შესაძლებელია დაიწყოს 10 – 15 წუთით, კვირაში სამი დღე. მოგვიანებით კი გაზარდეთ ხანგრძლივობა და ინტენსივობა, საჭიროებისამებრ.

**გაითვალისწინეთ:** სწავლება ბავშვისთვის უნდა იყოს სასიამოვნო და სახალისო. ამისთვის გამოიყენეთ მისთვის საყვარელი აქტივობები.

**სად** ასწავლით? - გარემო, სადაც ბავშვი სწავლობს გაელენას ახდენს მის წარმატებაზე. გაითვალისწინეთ, რომ ამა თუ იმ მიზანზე მუშაობის დროს, გარემო არ უნდა იყოს გადატვირთული ბევრი სტიმულებით, რათა ბავშვმა შეძლოს ყურადღების კონცენტრირება.

**რა** მასალები და აღჭურვილობა გჭირდებათ? - სასურველია გამოიყენოთ ბავშვისთვის ნაცნობი, ბუნებრივი მასალები, თუ აღჭურვილობა. მაგალითად, ჩაცმაზე მუშაობის დროს გამოიყენეთ მისი ჟაკეტი, რომელსაც ხშირად იცვამს. ყურადღება მიაქციეთ მასალების მახასიათებლებს. მაგალითად: არის თუ არა მსუბუქი სატარებლად, ხომ არ არის ძალიან პატარა ზომის, ხომ არ არის მძიმე, არის თუ არა ბავშვისთვის საინტერესო და ა.შ.

დააკვირდით თქვენს მუშაობას და გაითვალისწინეთ, რომ ბავშვმა სწორად უნდა გაიგოს თუ რას ითხოვთ მისგან. ამისთვის:

**მიწოდეთ ინსტრუქციები სწორად** - ინსტრუქციები უნდა იყოს მარტივი, გასაგები და ნელა მიწოდებული. თავდაპირველად მიიქციეთ მისი ყურადღება და მხოლოდ შემდეგ მიეცით ინსტრუქცია. გამოიყენეთ ის სიტყვები, რომელსაც ბავშვთან ურთიერთობისას იყენებთ.

**თავად აჩვენეთ თუ რის გაკეთებას მოითხოვთ მისგან** - მოდელირება ერთ-ერთი ეფექტური სტრატეგიაა ბავშვთან მუშაობის დროს. სიტყვიერ ინსტრუქციასთან ერთად, სასურველია, თავად აჩვენოთ მოქმედება. მაგალითად: დადექი ხაზთან და ისროლე ბურთი - აი ასე.

**დაეხმარეთ ფიზიკურად** - თუ ბავშვს დამოუკიდებლად არ შეუძლია სხვადასხვა მოქმედებების განხორციელება, გამოიყენეთ „ხელით ხელზე“ ტექნიკა. მოკიდეთ მის ხელებს თქვენი ხელები და ერთობლივად განახორციელეთ აქტივობა. მაგალითად, დახატეთ ერთობლივად. გაითვალისწინეთ, რომ ეტაპობრივად უნდა შეამციროთ დახმარება.

ყოველთვის დააკვირდით ბავშვის პროგრესს და გამოყავით ყველა ბარიერი თუ სირთულე, რომელიც ხელს გიშლით წარმატების მიღწევაში.

#### 4.5. დახმარების სტრატეგიები სახლში და სკოლაში

სასკოლო გარემოში ბავშვი ჩართულია აქტივობებში, რომლის შესრულებისთვისაც საჭიროა ნატიფი და მსხვილი მოტორული უნარების გამოყენება.

სასწავლო პროცესი და გარემო ხელს უნდა უწყობდეს ბავშვს, გამოავლინოს და მიაღწიოს პოტენციალის მაქსიმუმს. ასევე, მშობლებისა და ოჯახის წევრების ჩართულობას სახლის გარემოში აქვს დადებითი გავლენა და ხელს უწყობს ბავშვის მომზადებას დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის. მშობელი არის **ექსპერტი** ბავშვის საჭიროებების განსაზღვრაში და პარტნიორი/დამხმარე მისი სიცოცხლის მანძილზე.

ბავშვთან მუშაობის დაწყებამდე აუცილებელია ვიცოდეთ მისი ინდივიდუალური მახასიათებლები: სწავლების სტილი, ძლიერი მხარეები და ა.შ. ეს გვეხმარება სწორად შევარჩიოთ აქტივობები, რომლებიც ხელს შეუწყობს მის მოტორულ განვითარებას.

გაითვალისწინეთ ზოგადი რეკომენდაციები სახლის პირობებში:

**1** განსაზღვრეთ დახმარების დონე, საჭიროებისამებრ დაეხმარეთ სრულად ან ნაწილობრივ. ბავშვი აქტიურად უნდა იყოს ჩართული ახალი უნარების გამომუშავებაში და არ უნდა იყოს მშობელზე სრულად დამოკიდებული.

დახმარებისთვის პირობითად გამოიყენეთ ოთხ ეტაპიანი თანმიმდევრობა: პირველ ეტაპზე თქვენ სრულად ეხმარებით ბავშვს მოქმედებების შესრულებაში, რომლის დროსაც ის პასიურია და შეიგრძნობს ყველა ნაბიჯს. მას შემდეგ, რაც მისთვის ნაცნობი გახდება კონკრეტული აქტივობა, გადადით მეორე ეტაპზე. ამ დროს ის აქტიურია და თავად არის ჩართული პროცესში. მესამე ეტაპზე შეამცირეთ თქვენი დახმარება და მიეცით მეტი დამოუკიდებლობა, ხოლო მეოთხე ეტაპზე დაეხმარეთ მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში, სანამ აქტივობას არ განახორციელებს დამოუკიდებლად.

**2** გამოიყენეთ მოდელირება, რომელიც გულისხმობს მოქმედებების ჩვენებას. ბავშვი შესაძლოა დააკვირდეს და-ძმას, თანატოლებს, მშობლებს და ა.შ.

**3** გამოიყენეთ სიტყვიერი მიმანიშნებლები, რაც გულისხმობს განმარტებებს მოქმედებების დაწყებამდე და/ან პროცესში.

**4** ყოველთვის დაიწყეთ მუშაობა ადრეული ეტაპიდან და გააგრძელეთ თანმიმდევრულად. მაგალითად, ბურთის დაჭერაზე მუშაობის დროს უნდა გაითვალისწინოთ ბურთის ზომა, ამჟამინდელი უნარები, ბავშვის გამოცდილება და ცოდნა იმისა, თუ როგორ უნდა დაიჭიროს ბურთი და ა.შ.

**5** მოამზადეთ და წინასწარ დაგეგმეთ აქტივობის ნაბიჯები, გარემო, მონაწილეები და საჭირო აღჭურვილობა.

**6** აქტივობები უნდა შეირჩეს ბავშვის განვითარების ასაკის მიხედვით. შესაძლებელია მოტორული უნარების გაერთიანება ყოველდღიურ აქტივობებთან. მაგალითად: სათამაშო მოედნის აქტივობები, კვება, ბანაობა, დასვენების დრო ოჯახთან ერთად და ა.შ.

**7** პროცესი ბავშვისთვის უნდა იყოს საინტერესო და გასართობი. ამ დროს უნდა შეეძლოს არსებული გარემოს გამოკვლევა. მაგალითად, მიეცით საშუალება გაარჩიოს ღრუბელი და ხალიჩა, ჯაგრისი და მაგარი ბურთი და სხვა.

**8** ბავშვებს უყვართ აქტივობები, რომლებიც დაკავშირებულია პრობლემების გადაჭრასთან. შესაბამისად, მოიფიქრეთ აქტივობები, რომლის დროსაც დასჭირდება სხვადასხვა გადაწყვეტილებების მიღება და სირთულეების დაძლევა.

**9** გარკვეული დიაგნოზიდან გამომდინარე, თუ ბავშვს აქვს მაღალი ტონუსი, გამოიყენეთ პოზირების სწორი ტექნიკები, რომელიც ხელს შეუწყობს მეტ კომფორტს და კონტროლს საკუთარ სხეულზე.

**10** ჩართეთ ბავშვი სახლის საქმიანობებში, მაგალითად: საკუთარი ოთახის დალაგება, პირადი ნივთების მოწესრიგება, სამზარეულოს აქტივობები (მაგიდის გაშლა, ცომის მოზელა), მცენარეების მოვლა და ა.შ.

ბუნებრივ გარემოში შესრულებული აქტივობები ხელს უწყობს ბავშვის დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის საჭირო უნარების გამომუშავებას.

#### 4.6. ნატიფი და მსხვილი მოტორული უნარების განვითარებადი აქტივობები

##### ნატიფი მოტორული უნარები

ნატიფ მოტორულ უნარებზე მუშაობის დროს უნდა გავითვალისწინოთ შემდეგი:

- ხარისხი - მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვმა გამოსცადოს აქტივობის ყველა ნაბიჯი თანმიმდევრულად. ყურადღება გაამახვილეთ თითოეული მოქმედების ხარისხზე და არა - რაოდენობაზე.
- რეგულარული პრაქტიკა - სასურველია მუშაობა მიმდინარეობდეს რეგულარულად. ეს ხელს შეუწყობს არსებული უნარების განმტკიცებას.
- წახალისეთ, არსებული უნარების რეალურ, ფუნქციურ სიტუაციებში გამოყენებას.
- დარწმუნდით, რომ აქტივობები არის ბავშვისთვის მნიშვნელოვანი და საინტერესო.
- გამოიყენეთ სათანადო ზომის აღჭურვილობა/მასალები.
- გამოიყენეთ შესაფერისი დადებითი განმამტკიცებელი.

ნატიფი მოტორული უნარების განვითარებისთვის ყურადღება გაამახვილეთ შემდეგ უნარებზე:

**პინცეტისებური ჩაჭიდება** - მნიშვნელოვანია ყოველდღიური აქტივობების შესასრულებლად. მაგალითად ჩაცმა, ჭამა, წერა, გამოჭრა და ა.შ.



აქტივობების მაგალითი პინცეტისებური ჩაჭიდების განვითარებისთვის:

##### მაკარონის აცმა მაფზე

**საჭირო მასალები** - ძაფი ან თასმა, მაკარონი, საღებავები.  
**აქტივობის აღწერა** - აარჩევინეთ ბავშვს მისთვის სასურველი ფერები და შეღებეთ მაკარონი. საღებავის გაშრობის შემდეგ დააჭერინეთ ძაფი ან თასმა ერთ ხელში, ხოლო მეორე ხელის საჩვენებელი და ცერა თითით დააჭერინეთ მაკარონი და სთხოვეთ ააცვას მაფზე. აქტივობის გასართულებლად გამოიყენეთ შედარებით წვრილი ზომის მასალები.

##### ქაღალდის ბურთები

**საჭირო მასალები** - ქაღალდი.

**აქტივობის აღწერა** - აქტივობა შესრულება შესაძლოა როგორც იატაკზე, ისე - მაგიდასთან ჯდომის დროს. დაუ-

ლაგეთ წინ ფერადი ქაღალდები. უთხარით, რომ დახიოს პატარა ნაკუწებად, მოაგროვოს ერთად და გააკეთოს სხვადასხვა ზომის ბურთები.

აქტივობას მიეცით თამაშის სახე და დამზადებული ბურთები ისროლეთ მიზანში.

### მოზაიკის აწყობა

**საჭირო მასალები** - მოზაიკის დაფა, განსხვავებული ზომის სარკები.

**აქტივობის აღწერა** - უთხარით ბავშვს, რომ ერთი წუთის განმავლობაში ჩაარჩოს სარკები დაფაზე არსებულ ნახვრეტებში. 1 წუთის გასვლის შემდეგ დათვალეთ ჩარჩობილი სარკების რაოდენობა.

აქტივობის გართულებისთვის დაფაზე დახატეთ სხვადასხვა ფიგურები, მაგალითად: სამკუთხედი, წრე, ოთხკუთხედი და სთხოვეთ, რომ 1 წუთის განმავლობაში შეავსოს სარკებით დაფაზე არსებული ფიგურები, შემდეგ კი ჩაარჩოს მხოლოდ ფიგურის კონტურებზე.

### ასევე გამოიყენეთ:

□ ცომის მოხელა და ცხობა. ბავშვთან ერთად მიეცით ცომს სხვადასხვა ფორმა, სთხოვეთ გააკეთოს პატარა ცომის გუნდები, გააბრტყელოს, ამოჭრას ფორმები და სხვა.

□ სტიკერების დაკრობა ფურცელზე დახატულ ფიგურებზე.

□ კუბებით კოშკის აშენება.

□ სხვადასხვა ფიგურის გამოძერწვა.

□ აქტივობები, რომლებიც მოიცავს გაფერადებას, ხატვას და სხვა.

## წერა

წერა კომპლექსური აქტივობაა, რომლის დროსაც მნიშვნელოვანია პროცესში ჩართული ყველა კომპონენტის გათვალისწინება.

მიჩნეულია, რომ წერის დროს ბავშვი უნდა იყენებდეს სამთითა ჩაჭიდებას, თუმცა, თუ მიმოიხედავთ თქვენ ირგვლივ, შეამჩნევთ, რომ ყველა მათგანი არ იყენებს ჩაჭიდების ამ ტიპს.

ჩაჭიდების ტიპის განსაზღვრისთვის მნიშვნელოვანია განვითარების ეტაპების ცოდნა, რათა სწორად შევარჩიოთ, თუ რომელი მათგანი შეგვიძლია გამოვიყენოთ ბავშვთან მუშაობის პროცესში.



წერაზე მუშაობის დაწყებამდე უნდა განვსაზღვროთ, არის თუ არა ბავშვი მზად წერისათვის. ამისთვის ყურადღება უნდა მივაქციოთ რამდენიმე საკითხს:

- ☑ შეუძლია თუ არა სხვადასხვა ნივთების ხელში დაჭერა. მაგალითად კოვზი, წყლის ბოთლი, ფანქარი და ა.შ.
- ☑ შეუძლია თუ არა სხვადასხვა ფორმის ფიგურების ცნობა(მაგალითად, სამკუთხედი, ოთხკუთხედი, წრე) და მათი გარჩევა ერთმანეთისგან.
- ☑ შეუძლია თუ არა წერტილების შეერთება ჰორიზონტალური და ვერტიკალური ხაზებით.
- ☑ შეუძლია თუ არა რამდენიმე ფიგურის კოპირება. მაგალითად: ჰორიზონტალური და ვერტიკალური ხაზები, წრე, სამკუთხედი, ოთხკუთხედი, მართკუთხედი, ჯვარი და ა.შ.

გაითვალისწინეთ, რომ განვითარების მიხედვით, ბავშვი მიჰყვება გარკვეულ ეტაპებს. მაგალითად: თავდაპირველად ჯდაბნის, შემდეგ ხაზავს ვერტიკალურ და ჰორიზონტალურ ხაზებს, მოგვიანებით ხატავს წრეს, შემდეგ ოთხკუთხედს, სამკუთხედს და ა.შ.

#### **ზოგადი რეკომენდაციები:**

✎ წერაზე მუშაობის დაწყებამდე მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი იჯდეს მაგიდასთან სწორად, ნეიტრალურ პოზიციაში. ეს გავლენას ახდენს წერითი უნარების

განვითარებაზე. მენჯ-ბარძაყის, მუხლის და კოჭ-წვივის სახსარი მოხრილი უნდა იყოს 90 გრადუსით.

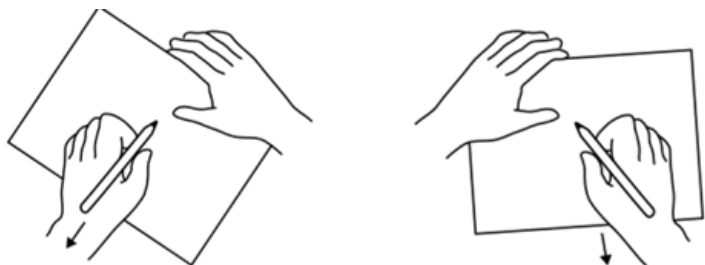
- ✎ დარწმუნდით, რომ მაგიდა და სკამი არის ბავშვისთვის მორგებულ სიმაღლეზე. მაღალი ან დაბალი მაგიდისა და სკამის შემთხვევაში საჭიროა დამატებითი ადაპტაციები სწორ პოზიციაში ჯდომის მისაღწევად. ფეხები უნდა ეყრდნობოდეს იატაკს (საჭიროების შემთხვევაში გამოიყენეთ ფეხების დასაყრდნობი).
- ✎ ხელები უნდა ელაგოს მაგიდაზე სიმეტრიულად და ნეიტრალურად.



#### **ფურცლის მდებარეობა წერის დროს:**

წერის დროს მნიშვნელოვანია, რომ ფურცელი არ იყოს მაგიდის ნაპირისგან შორს, ბავშვს უნდა შეეძლოს ფურცლის ერთი ხელით დაფიქსირება, ხოლო მეორე ხელით წერა. ფურცლის მდებარეობა განსხვავდება მემარჯვენე და მემარცხენე ბავშვის შემთხვევაში.

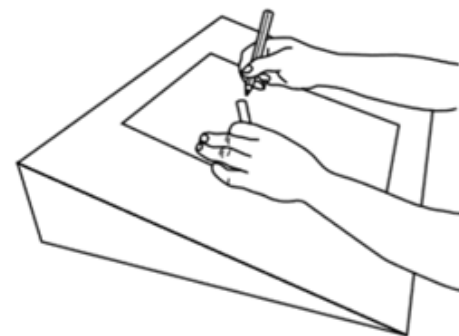
მემარცხენე ბავშვის შემთხვევაში, ფურცელი უნდა იდოს მერხზე, ისე რომ დახრილი იყოს მარცხნივ, ხოლო მემარჯვენე ბავშვის შემთხვევაში ფურცლის მარჯვენა მხარე უნდა იყოს ზემოთ აწეული მცირედად.






### **ამაღლებული მაგიდა/დაფა წერისთვის:**

წერისთვის ოპტიმალურ სიმაღლედ მიჩნეულია დაახლოებით 20 გრადუსით ამაღლებული მაგიდა/დაფა. ეს ხელს უწყობს თვალების, კისრის, მხრების, სხეულისა და ხელების ფუნქციურ პოზიციაში განლაგებას.





თუ ბავშვი წერის დროს ზედმეტად აწვება კალამს, რომლის დროსაც შესაძლოა გახიოს კიდევ ფურცელი, გამოიყენეთ ამაღლებული ზედაპირის დაფა. ამ დროს მცირდება დაწოლა ფურცელზე და სიმძიმის ცენტრი ინაცვლებს იდაყვისკენ.



### **წერის დროს გაითვალისწინეთ:**

-  კალმის ფორმა, ზომა, ფერი.
-  ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ კალმის ხელში დაჭერასა და წერაზე.
-  ბავშვის ინტერესი და ასაკი.

### **სცადეთ:**

-  გამოიყენე სხვადასხვა ტიპისა და ზომის ფანქარი/კალამი.
-  გამოიყენე კალმის გამამსხვილებელი საშუალება, საჭიროების შემთხვევაში.
-  შეარჩიე მაგიდის ზედაპირის ფერი. მუქ ზედაპირზე უფრო მარტივია გარჩევა, ვიდრე - თეთრ ზედაპირზე.
-  გამოიყენე სხვადასხვა თამაშები. მაგალითად: ბანქოს ბარათები, ლაბირინთები, თასმის აქტივობები, ფიგურების გამოძერწვა და ა.შ.



## მაკრატლის გამოყენება

აქტივობის დაწყებამდე დარწმუნდით, რომ ბავშვი ზის სწორ პოზაში. მაგიდა და სკამი არის ბავშვისთვის შესაფერისი ზომის და, ასევე, ფეხები დაყრდნობილი აქვს მყარად იატაკზე.

შეარჩიეთ მაკრატელი ბავშვის განვითარების შესაბამისად, რომელიც უნდა იყოს საკმარისად ბასრი იმისთვის, რომ არ დასჭირდეს ზედმეტი ძალისხმევა ფურცლის გასაჭრელად (**გაითვალისწინეთ უსაფრთხოების საკითხები**). მაკრატლის მოხმარების დროს, ზოგჯერ რთულია მხოლოდ ცერისა და საჩვენებელი თითის გამოყენება, ამიტომ, შესაძლებელია, უფრო ფართო სახელურიანი მაკრატლის შერჩევა, რომელზეც უფრო კარგად ჩაეჭიდება ბავშვი.

მუშაობა დაიწყეთ მარტივი აქტივობებით და გაართულეთ ეტაპობრივად. მაგალითად, საშუალო ზომის ფურცელზე გაავლეთ სწორი და მსხვილი ხაზი, რომლის გამოჭრაც შედარებით მარტივია. მოგვიანებით გამოაჭრევინეთ სხვადასხვა ფიგურები თანმიმდევრულად. მაგალითად: წრე, სამკუთხედი, ოთხკუთხედი და ა.შ.

საჭიროების შემთხვევაში, დაეხმარეთ ხელით ხელზე ტექნიკის გამოყენებით, რაც გულისხმობს მოქმედების ერთობლივად შესრულებას.

## მსხვილი მოტორული უნარები




მსხვილი მოტორული უნარები მნიშვნელოვანია ბავშვის წარმატებული მონაწილეობისთვის სხვადასხვა აქტივობებში.

მსხვილ მოტორიკაზე მუშაობის დროს ყურადღება უნდა გამახვილდეს შემდეგ უნარებზე: ბალანსი, ძალა, სხეულის პოზისა და სქემის აღქმა, კოორდინაცია და ა.შ.



### რეკომენდაციები ბალანსის დაცვის უნარის განვითარებაზე

აქტივობები შესაძლოა იყოს ინდივიდუალური ან ჯგუფური და დამოკიდებულია ბავშვის ინტერესზე.

*აქტივობების მაგალითი:*

-  ტერფების სხვადასხვა ნაწილებით სიარული. მაგალითად, სიარული მხოლოდ ქუსლებით, თითის წვერებით, ტერფის შიდა და გარე ნაწილით.
-  იატაკიდან ფანქრის, ცხვირსახოცის ან სხვა ნივთის აღება ფეხის თითებით.
-  იატაკზე, წინასწარ გავლებულ ხაზებზე სიარული და ამ დროს მიმართულებების შეცვლა.


*სტატიური ბალანსი - აქტივობების მაგალითი:*


-  ცალ ფეხზე დგომა გარკვეული დროის განმავლობაში (საჭიროების შემთხვევაში სკამზე დაყრდნობით).
-  მუხლებზე დაყრდნობა ან ოთხზე დგომა - ოთხზე


დგომის დროს შესაძლებელია ჯერ ერთი ფეხის გაშლა, შემდეგ ცალი ხელის და ასე მონაცვლეობით.

აქტივობებს უნდა ჰქონდეს თამაშის სახე, მაგალითად უთხარით ბავშვს, რომ გაჩვენოთ სხვადასხვა ცხოველის მოძრაობები (როგორ დადის დათვი, ლომი და ა.შ.)

*დინამიური ბალანსი - აქტივობების მაგალითი:*

 იატაკზე, ერთმანეთის გვერდით, დაალაგეთ რგოლები ორ ზოლად, რომლის ბოლოშიც შესაძლოა დაიდგას კალათბურთის ფარი ან კალათა. ბურთის კალათში ჩაგდებამდე, ბავშვი დგამს ნაბიჯებს ისე, რომ ფეხებს ჰყოფს რგოლებში თანმიმდევრულად.

 იატაკზე ერთმანეთის პარალელურად, დააწებეთ წებოვანი ლენტები, რომელთა შორისაც დამორება უნდა იყოს, დაახლოებით, 20 სანტიმეტრი. ბავშვმა უნდა გაირბინოს მათ შორის ისე, რომ არ გადასცდეს ხაზებს.


 ლახტზე ხტუნვა - აქტივობის დროს აკონტროლეთ ლახტზე გადახტომის სიმაღლე და გაითვალისწინეთ უსაფრთხოების საკითხები.


### **რეკომენდაციები ძალის განვითარებისთვის**


ძალა მნიშვნელოვანი უნარია სხეულის ფუნქციური მოძრაობებისთვის. ის საჭიროა წერისთვის, მაკრატლის გამოყენებისთვის, ხტომისთვის, სიარულისთვის, ბურთზე ფეხის დარტყმისთვის და ა.შ.

*აქტივობების მაგალითი:*


 აზიდვები.

 ხტუნვა სხვადასხვა პოზიციაში - ხტუნვის დროს თანმიმდევრული მოძრაობით იშლება ხელები და ფეხები. მაგალითად: ახტომის დროს ორივე ფეხი მიდგმულია ერთმანეთთან, ხოლო ხელები გაშლილია და პირიქით - ორივე ფეხი განზეა გადგმული, ხოლო ხელები ჩამოწეულია ქვემოთ.

 კიბეებზე ასვლა და ჩამოსვლა, რომლის დროსაც ბავშვი ჩართულია თამაშის აქტივობაში.

 ფეხბურთის თამაში.

 ჩოგბურთი.

 ბურთის თამაში ხელებით - ამ დროს ბავშვის ფეხები დამხმარეს უჭირავს ჰაერში, ხოლო ბავშვი ეყრდნობა ორივე ხელს გადასაადგილებლად.

### **რეკომენდაციები სხეულის სქემის და პოზის აღქმის განვითარებისთვის**

მასაჟისმაგვარი მოძრაობები კუნთებსა და სახსრებზე, შესაძლოა დაეხმაროს ბავშვს საკუთარი სხეულისა და სხეულის ნაწილების უკეთ აღქმაში. ეს მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ ბავშვმა დაგეგმოს აქტივობები და აკონტროლოს მოძრაობები, მაგალითად, საკლასო ოთახში.

აქტივობების მაგალითი:

💡 ბავშვი მოძრაობას იწყებს ტაშის დაკვრით, შემდეგ კი თანმიმდევრულად ხელებს ირტყამს საკუთარ სხეულის ნაწილებზე. მაგალითად, ორივე ხელს ირტყამს ჯერ მხრებზე, შემდეგ - გულ-მკერდზე, წელზე, ფეხებზე ბარძაყის ძვალთან და შემდეგ წვივებზე. თავდაპირველად, აქტივობის განხორციელება შესაძლებელია სიტყვიერი მინიშნებებით, ხოლო მოგვიანებით ბავშვს თავად შეუძლია განსაზღვროს მოძრაობების თანმიმდევრობა. ამ დროს, შეგიძლიათ ჩართოთ მისი საყვარელი მუსიკა და აკონტროლოთ მოძრაობების ტემპი.

💡 ბავშვი ჯდება იატაკზე ისე, რომ ფეხები მოხრილი აქვს მუხლის სახსარში, ტერფები დაყრდნობილი აქვს იატაკზე და მოხრილი ფეხები მაქსიმალურად აქვს მიბჯენილი გულ-მკერდზე. ამ დროს ორივე ხელი შემოხვეული აქვს საკუთარ ფეხებზე. ამ პოზიციაში შეუძლია სხვადასხვა მოძრაობების გაკეთება, მაგალითად: რწევა, გადახრა წინ, უკან და გვერდზე.

💡 თოკის გადაწევა - ბავშვები იყოფიან ორ ჯგუფად და ეჭიდებიან თოკს ორივე ბოლოდან. გამარჯვებულია ის გუნდი, რომელიც უფრო დიდ მანძილზე გაქაჩავს თოკს.

💡 საკლასო ოთახში სკამზე ჯდომის დროს, ბავშვი ეჭიდება სკამს, საჯდომის ორივე მხარეს, და სწევს ტანს ზემოთ რამდენჯერმე.

## რეკომენდაციები ბილატერალური ინტეგრაციისა და ბილატერალური მოტორული კოორდინაციის განვითარებისთვის

გულისხმობს სხეულის ორივე ნაწილის შეთანხმებულ და კოორდინირებულ მოძრაობას სხვადასხვა აქტივობების განხორციელების დროს.

აქტივობების მაგალითი:

💡 ქილების ან კონტეინერების გახსნა და დახურვა ორივე ხელის გამოყენებით. ქილებში მოათავსეთ პატარა ზომის ნივთები. მაგალითად საშლელი, სათლელი, სკრუპი, ფანქარი და ა.შ. ნივთების გამოყენებამდე ბავშვი ჯერ გახსნის ქილას, ამოალაგებს საჭირო ნივთებს, გამოყენების შემდეგ კი კვლავ დააბრუნებს ქილაში და დაახურავს თავს.

💡 ფურცელზე დახატული სხვადასხვა ფიგურებისა თუ ნახატების გამოჭრა.

💡 ხტომა სწორი ხაზის მარცხენა და მარჯვენა მხარეს, თანმიმდევრულად. მაგალითად, ბავშვი დგება სწორად გავლებულ ხაზთან, ორივე ფეხით ხტება ხაზის მარცხნივ, შემდეგ ისევ ხაზზე და შემდეგ ხაზის მარჯვენა მხარეს.

💡 ბურთის თამაში ხელების მონაცვლეობით. ბავშვი აგდება ბურთს ჰაერში არადომინანტი ხელით, შემდეგ დომინანტი ხელით ურტყამს და აგდება წინ.

მსხვილ მოტორულ უნარებზე მუშაობის დროს შესაძლებელია სხვადასხვა თამაშის მოფიქრება და განხორციელება. თამაშის მოფიქრების პროცესში ჩართეთ ბავშვი, ერთობლივად შეადგინეთ აღწერილობა და ნაბიჯები.

*აქტივობების მაგალითი:*

**ბატუტზე ხტუნვა** - გააერთიანეთ სხვადასხვა მოძრაობებთან. მიეცით ინსტრუქციები თანმიმდევრულად და, ასევე, საჭიროების შემთხვევაში, აჩვენეთ თუ რას მოითხოვთ მისგან. მაგალითად, ახტომის დროს ჯერ გაშალოს და მაღლა ასწიოს ხელები, მეორე ჯერზე კი ახტეს და გაშალოს ფეხები.

**კლასობანა** - ფიგურების დახაზვისთვის გამოიყენეთ სხვადასხვა ფერის ცარცი ან წებოვანი ლენტი. ეს დაეხმარება ბავშვს სწორად დაგეგმოს ნახტომების თანმიმდევრობა.

**ველოსიპედის/სკუტერის ტარება** - ხელს უწყობს სხვადასხვა უნარის განვითარებას, როგორცაა: ძალა, სხეულის ნაწილების კოორდინირებული მოძრაობა, სივრცეში ორიენტაცია და ა.შ.

**ცეკვა** - არის სახალისო და ხელს უწყობს მსხვილი მოტორიკის განვითარებას.

**ბარიერების კურსი** - გულისხმობს სხვადასხვა მოძრაობების შესრულებას მიზანმიმართულად. მაგალითად: კალათში ბურთის ჩაგდებად, ბავშვი უნდა ავიდეს სასრიალოზე, ჩამოსრიალდეს, გამძვრეს გვირაბში, გადაახტეს მცირე ზომის ბურთს და ა.შ. გაითვალისწინეთ ბავშვის ინტერესები, შესაძლებლობები და დაგეგმეთ აქტივობის ნაბიჯების თანმიმდევრობა მასთან ერთად.

## ტერმინთა განმარტება

**მოტორული უნარები** - მოტორული უნარები ჩართულია ყველა იმ მოქმედებაში, რომელსაც ადამიანი ასრულებს ყოველდღიურად. მაგალითად: სასკოლო და სახლის საქმიანობები, თვითმოვლის საქმიანობები, სიარული, თამაში, კვება და სხვა. იყოფა ორ ჯგუფად: ნატიფ და მსხვილ მოტორულ უნარებად.

**ნატიფი მოტორული უნარები** - გულისხმობს ხელისა და თითების წვრილი კუნთების შეთანხმებულ მოძრაობას, სხვადასხვა პატარა მოქმედებების შესასრულებლად. ესენია მაგალითად: წერა, მძივების აცმა ძაფზე, ფიგურების გამოჭრა, მოზაიკის აწყობა და სხვა.

**მსხვილი მოტორული უნარები** - მოიცავს ხელების, ფეხების და ტორსის დიდი კუნთების გამოყენებას სხვადასხვა დიდი მოქმედებების შესრულების დროს. ესენია მაგალითად: ფეხბურთის თამაში, სიარული, ხტომა, ხობვა და სხვა.

**სხეულის პოზა** - გულისხმობს ადამიანის სხეულის ფუნქციურ მდგომარეობას მაგალითად: წოლის, ჯდომის, დგომის, ჩამუხვლის დროს.

**დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის საჭირო უნარები** - გულისხმობს ყოველდღიური აქტივობების დამოუკიდებლად შესრულებას. ეხმარება ბავშვს გადაჭრას ისეთი ამოცანები,

როგორცაა მაგალითად: პირადი ჰიგიენა, ჩაცმა, კვება, საკუთარი ნივთების მოვლა და სხვა.

**ადაპტური/დამხმარე საშუალებები** - ხელს უწყობს ბავშვის ფუნქციურ და დამოუკიდებელ ჩართულობას ყოველდღიურ აქტივობებში. ხშირ შემთხვევაში მისი გამოყენება ხელს უშლის ჯანმრთელობის სხვადასხვა სირთულეების განვითარებას. ადაპტური/დამხმარე საშუალებების მაგალითებია: ეტლი, ხელჯოხი, ტექსტის წამკითხველი პროგრამა, გამსხვილებული ტარი და სხვა.

**სენსორული ინტეგრაცია** - გულისხმობს ადამიანის მიერ შვიდივე შეგრძნების მიღებას, გადამუშავებასა და გაერთიანებას სხვადასხვა აქტივობების შესრულებისთვის. შეგრძნებები გვამღევეს ინფორმაციას ჩვენი სხეულის ფიზიკურ მდგომარეობასა და ჩვენს ირგვლივ არსებულ გარემოს შესახებ. ეს შეგრძნებებია: სმენა, მხედველობა, გემო, ყნოსვა, შეხება, პროფრიოცეფცია (სახსრების პოზიციის შეგრძნება) და ვესტიბულური (მოძრაობა, ბალანსი).

**ბილატერალური ინტეგრაცია/ბილატერალური მოტორული კოორდინაცია** - სხეულის ორივე მხარის შეთანხმებულ და ორგანიზებულ მოძრაობა, რის შედეგადაც ადამიანს შეუძლია მაგალითად ერთი ხელით დაიჭიროს ქალაღი, ხოლო მეორე ხელით გამოჭრას მაკრატლის გამოყენებით ან დაწეროს.

## გამოყენებული ლიტერატურა

- M. Rhonda Folio, Rebecca R. Fewell. “PDMS-2 Peabody Developmental Motor Scales–Second Edition”.
- Susanne Smith Roley, Erna Imperatore Blanche, Roseann C.Schaaf. “Understanding the Nature of Sensory Integration with Diverse Populations”. 2001
- Erna I. Blanche, Tina M. Botticelli, Mary K. Hallway. “Combining Neuro-Developmental Treatment and Sensory Integration Principles”.
- Jan Z. Olsen. “Handwriting without Tears Program”.
- Bruce L. Baker, Alan J. Brightman. “Steps to Independence, Teaching everyday skills to children with special needs”. 2004
- Lincolnshire Community Health Services. “1st Move. A gross and fine motor skills recourse”
- Jane Squires, Ph.D & Diana Bricker, Ph.D. “Ages and Stages Questionnaires”. 2009
- Ministry of Education Republic of Singapore. “Motor Skills Development”. 2013
- The American Journal of Occupational Therapy – “Client Factors”. 2014
- World Health Organization. „Wheelchair service training package, intermediate level”.
- The American Occupational Therapy Association. “The role of occupational therapy in providing seating and wheelchair mobility services”.
- Department of Justice. “2010 ADA Standards for Accessible Design”. September
- WHO MULTICENTRE GROWTH REFERENCE STUDY GROUP. “Assessment of gross motor development in the WHO Multicenter Growth Reference Study”.
- WHO MULTICENTRE GROWTH REFERENCE STUDY GROUP. “WHO Motor Development Study: Windows of achievement for six gross motor development milestones”.

