

MOVIMENT LLIURE i acompanyament

Créixer i descobrir en moviment

Des del naixement fins a l'adolescència, la motricitat pren un paper fonamental al llarg de la nostra vida. A través del moviment, els infants descobreixen el seu propi cos, es relacionen i s'expressen amb el món que els envolta. I són les úniques manifestacions psicològiques que es poden observar inicialment en un nadó.



Els primers anys de vida d'un infant resulten essencials per anar adquirint experiències i per desenvolupar les seves funcions motrius, cognitives i relacionals.

Al mateix temps la mirada, la cura i les relacions amb el nadó en un entorn de respecte, confiança i amb una actitud positiva seran bàsiques per adquirir un desenvolupament harmònic.

El moviment sorgeix de manera autònoma i espontània i quan a un infant se'l deixa, es mou de forma natural. Parlem d'aquest moviment referint-nos al fet de deixar que l'infant es mogui sense que l'adult intervingui, que esdevingui un moviment lliure.

El que realment importa és la seqüència, l'evolució i la qualitat del moviment, el com ho fa. Per això és necessari que els adults canviem la mirada i ens acostumem a veure el que fan, i no pas el que no fan. Cal que els adults amb una actitud pacient i amb afecte puguem permetre que l'infant aprengui per sí mateix, amb iniciativa i amb seguretat. També caldrà que respectem la seva activitat atenta i concentrada en les temptatives de provar i assolir les postures triades per ell mateix que li permetran una millor coordinació i un equilibri més estable.

A partir de diferents processos de formació (observacions, formacions, lectures, reflexions, etc.), a l'escola apostem per aquest canvi de mirada i intentem possibilitar aquest moviment lliure que permetrà a l'infant aconseguir un millor control sobre el propi cos i una major autonomia evitant possibles sobrecàrregues en el seu cos.



EMMI PIKLER i el moviment lliure

Quan parlem de moviment lliure hem de parlar d'Emmi Pikler (1902-1985).

Una pediatra hongaresa que va centrar els seus estudis científics en el desenvolupament motriu i afectiu dels infants. Ella va dirigir l'Institut Lóczy (avui Institut Pikler) a Budapest. Aquest centre va acollir infants que necessitaven atencions prolongades lluny de les seves famílies; després de molts estudis va crear un sistema educatiu basat en el respecte cap a l'infant en que l'adult adopta una actitud d'acompanyament i sense intervenció.



Pikler va demostrar que el desenvolupament motor es produeix de manera espontània, en funció de la maduració i mitjançant l'activitat autònoma, sense la intervenció directa de l'adult, sempre que vagi acompanyat d'un vincle afectiu positiu.

Pikler ens ha aportat la seva visió de l'infant com a ésser actiu, competent i amb iniciativa. Un infant sa que quan es sent lliure (i no forçat, a seure's per jugar quan encara no ho ha fet ell sol), es mostra amb una actitud més positiva i més interessada que li portarà a aprendre sol les diferents posicions. Un infant capaç de voltejar, d'asseure's sol i de caminar sense que se l'hagi d'ajudar donant-li la mà ni se li estimuli a fer-ho, perquè podria resultar contraproduent.

Emmi Pikler destacava que la funció motriu i, especialment la postural depenen directament de la maduració nerviosa, així resultarà suficient que un infant es trobi en presència d'adults que es mantenen de peu, en una posició vertical, i que caminin, per imitar-los.

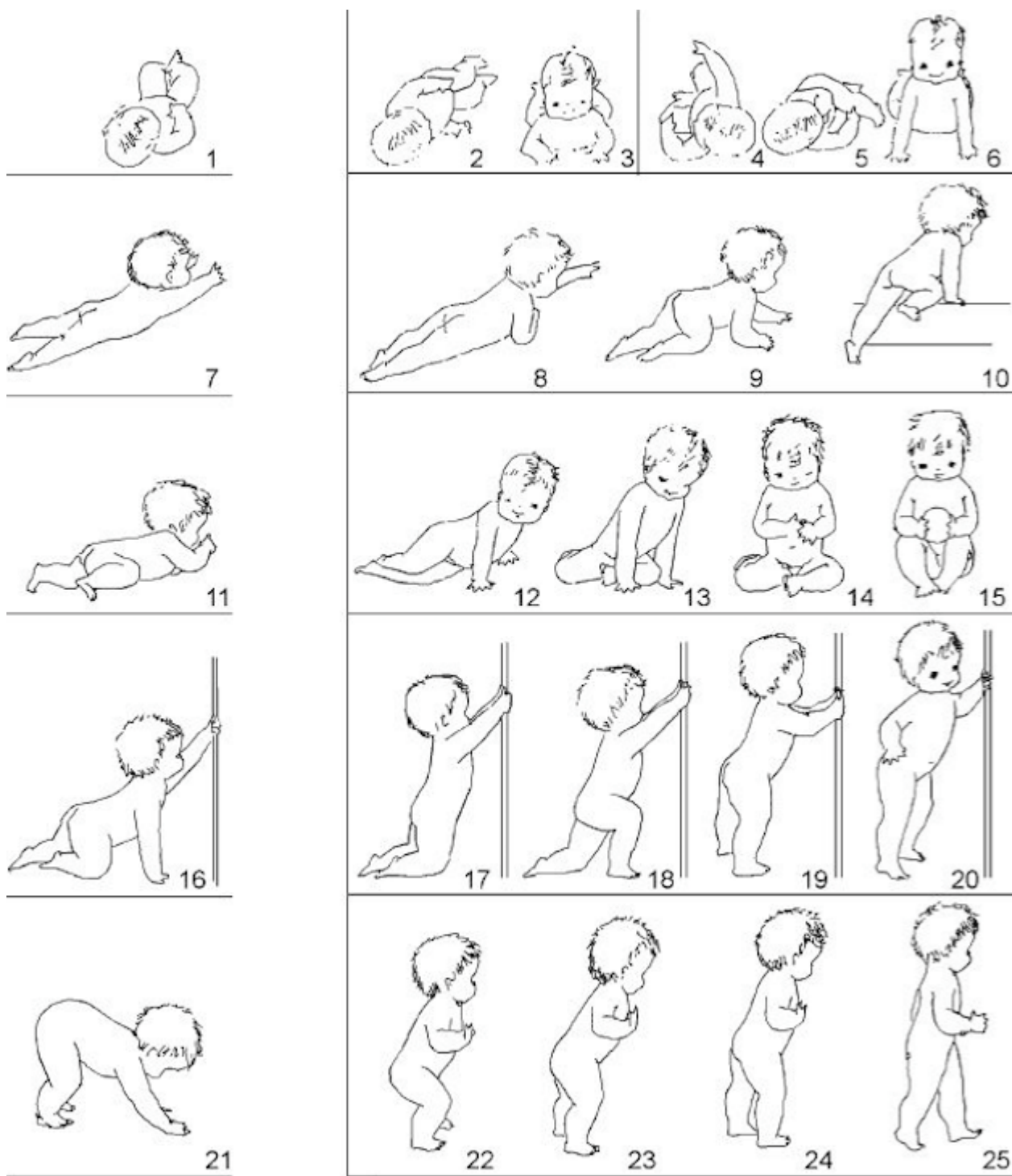
Per tant, no cal col·locar l'infant en cap posició a la que no hagi arribat per si sol (només a la posició inicial, panxa amunt) i haurem d'evitar els incentius a que realitzi cap moviment provocat per tal d'aconseguir cap posició concreta.

Com destaca E. Pikler en el llibre 'Moverse en libertad':

- "...una posición estática anormal de partida es visible desde el primer momento: el niño estabiliza la cabeza, hundiéndola en los hombros; está sentado con la espalda curvada, en cifosis, su peso no descansa sobre los isquiones(nalgas); o está de pie, con la espalda en lordosis, las rodillas curvadas ... En estas posiciones los músculos conservan el mantenimiento defectuoso, funcionan en falso ... Por ejemplo, el niño de 4 meses al que se mantiene sentado tiene la espalda rígida, mientras que la musculatura de las piernas se muestra totalmente pasiva: ha quedado roto el equilibrio global de la musculatura." Pàg.46
- "El niño con buena salud ... si se encuentra inmovilizado, condenado a la inactividad y a la impotencia, se vuelve frecuentemente inquieto, insatisfecho y descontento. Le atraen los movimientos más evolucionados, realizados con la ayuda del adulto; en efecto, esta actividad, esta ocupación se convierte para él en una necesidad natural y cotidiana; la necesidad de que alguien le ayude constantemente cuando tiene dificultades durante sus juegos o sus movimientos se hace realidad." Pàg.47

ESQUEMES

Els nadons, des del primer moment, són éssers complets, capaços i plens de potència. El nostre gran repte com a adults és reconèixer i acompanyar aquestes capacitats innates i enriquir-les segons els seus ritmes i interessos.



Quin és el paper de l'ADULT ?

Els adults els podem acompanyar estant presents, transmetent seguretat i respecte. I compartint les satisfaccions dels infants a mida que van assolint el domini de noves postures i moviments.



En el desenvolupament psicomotor el resultat final és important, però encara ho és més el camí fins a arribar-hi i aquí és on podem acompanyar les primeres oportunitats d'independència i creixement personal així com transmetre-li la nostra confiança i el nostre respecte envers el seu ritme únic.

En els moments d'activitat autònoma, l'observació ens permetrà un coneixement profund de l'infant i anar adaptant l'espai i els materials de joc. En aquests moments l'infant marca els seus propis objectius, decideix amb què juga, l'estona, la posició i l'intensitat. I nosaltres preparem els espais i materials adequats al seu moment evolutiu.

A més, serà necessària una relació honesta, autèntica i basada en el diàleg i la cooperació adult-infant. Una relació de qualitat que es pot fomentar sobretot a les cures quotidianes. Aquí és l'adult qui marca els objectius, però ho fa sempre buscant la cooperació i el diàleg, de forma que l'infant pugui sentir-se valorat, escoltat i capaç.

Per exemple, durant els àpats donem el dinar a la falda fins que estan preparats per menjar tot sols. El que permet un contacte visual continu, individualitat i la participació de l'infant durant tota l'estona de l'àpat, ell és qui decideix la quantitat i el ritme mentre l'adult, senzillament, l'acompanya.

Durant el canvi de bolquers, amb la incorporació del canviador de baranes, podem canviar estirat el nadó que encara no s'aguanta dret i quan ja és manté en una posició vertical o amb un punt de suport se'l canvia dret, també fent-lo partícip del moment, verbalitzant els gestos i les accions d'allò que anem realitzant.

A l'espai de nadons la zona de descans està integrada dins l'espai de joc i disposem els bressols a terra on ells poden entrar i sortir sempre que ho necessitin, aquesta llibertat els permet estirar-s'hi si necessiten descansar, baixar del llit quan ja es desplacen, compartir estones de relaxació i de coneixença amb els companys o la persona adulta que els acompanya.

En definitiva, el paper de l'adult és preparar un ambient pertinent i construir una relació asseguradora a través de les cures quotidianes, d'aquesta manera l'infant podrà desplegar les seves potències a través de l'activitat autònoma i créixer de forma saludable, equilibrada i amb alegria.

CONDICIONS ESSENCIALS per a un desenvolupament motriu harmònic i natural

El nostre acompanyament i el temps

Cal que estiguem a terra, al costat de l'infant, estant presents perquè se senti mirat, important i segur. Alhora hem de deixar que els infants passin el temps necessari en cada postura per a poder avançar a la següent amb més seguretat. I cal que respectem cada etapa i deixem la idea de preparar-los per a la següent.

L'espai i els objectes

L'infant necessita un terra ferm i ampli. Hem d'intentar que aquest espai sigui el més segur possible. Els objectes s'han d'adaptar en qualitat i quantitat a la seva curiositat, ja que això el motiva a moure's i afavoreix la manipulació però evitant una sobre-estimulació.

La roba i les sabates

Hem de procurar que allò que l'infant porti al seu cos li permeti moure's, aixecar els genolls tant com vulguin, separar-los, etc. Seria recomanable que l'infant no portés sabates fins al moment que camina pel carrer, simplement com un element de seguretat perquè no prengui mal. Tenir els peus descalços els ofereix un millor recolzament i evita que rellisquin. Els infants poden percebre gran part de la informació sensorial pels seus peus.

QUÈ PODEM FER SI JA ENS HEM SALTAT UNA ETAPA?

El primer és el benestar de l'infant i no l'hem de posar en una situació d'angoixa. No obstant, és interessant que pugui experimentar l'alegria de descobrir el plaer de moure's per si mateix i gaudir totes les postures. El que convindria és posar-lo en la posició inicial per tal que ell pugui fer tot el recorregut de moviment fins a arribar a la postura desitjada per si mateix. Si plora no hem d'acompanyar la postura per a completar-li sinó que la manera de tranquil·litzar-lo serà agafar-lo a coll aportant-li la seguretat que estem amb ell i, quan s'hagi relaxat, podrem tornar a provar.

Cal tenir present que tota aquesta tasca i el respecte al ritme ens serà més fàcil si ens acostumem a observar als infants, conèixer-los i saber en quin moment estan, com són, què necessiten, què els hi agrada, etc...



Bibliografia

PIKLER, E. (2012) : *Moverse en libertad. Desarrollo de una motricidad global*.
Madrid. Editorial Narcea

Webgrafia

<http://ime.olot.cat/el-moviment-lliure/>

<http://www.fersalut.cat/2020/12/23/accompanyar-la-motricitat-dels-infants-per-creixer-millor/>

<https://www.cavallcartro.cat/moviment-primera-infancia>

<https://www.criar.cat/noticia/189/es-moviment-lliure-quins-son-seus-beneficis>

