



ΆΜΜΟΣ

ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΔΟΥ ΜΙΧΑΛΙΤΣΑ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Η Θαλάσσια άμμος αποτελεί ένα από τα πολλά καλοκαιρινά μέσα παιχνιδιού.

Είναι ένα πολυδιάστατο, φυσικό υλικό που επιτρέπει στο παιδί να εμπλακεί σε ποικίλες δραστηριότητες (σκάψιμο, μεταφορά, πλήρωση και κένωση δοχείων, τροποποίηση υλικών) με δημιουργικότητα, φαντασία και συμβολικότητα.

Μέσα από αυτήν την ανοιχτού τύπου απασχόληση, το παιδί μετασχηματίζει το περιβάλλον του, δίνοντας του νοήματα, περιστάσεις, αφηγήματα και καταστάσεις που καθρεφτίζουν τον κόσμο του.

Η εμπλοκή του παιδιού με την άμμο προάγει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων εκτέλεσης.

Η διαχείριση της άμμου απαιτεί κινήσεις της παλάμης και των δακτύλων, Την απομόνωση των δακτύλων, τις αντιθέσεις, τον έλεγχο της σύλληψης και το χειρισμών.

Είναι μηχανισμοί που ενεργοποιούνται κατά το σκάψιμο, το πλάσιμο, την πίεση και τη χρήση εργαλείων.

Η αντίσταση που προβάλλει το υλικό (ιδίως η βρεγμένη άμμος) απαιτεί επιστράτευση μυών, ενισχύοντας τη μυϊκή ισχύ, την αντοχή των μεγάλων μυϊκών κινητικών ομάδων.

Μέσα από τη βιωματική απασχόληση, το παιδί κατακτά τις έννοιες του χώρου,

- του όγκου (γεμάτο/άδειο),
- του βάρους (στεγνό/ελαφρύ έναντι βρεγμένου/βαρέος) και
- της ποσότητας (προσθαφαίρεση υλικών),

καλλιεργώντας γνωστικό υπόβαθρο.

Η κατασκευή ενός έργου στην άμμο όπως για παράδειγμα ο πύργος, προϋποθέτει τη διαδικασία του κινητικού σχεδιασμού, τον ιδεασμό, την οργάνωση και την εκτέλεση.

Η άμμος έχει τη μοναδική ιδιότητα να μεταβάλλει τη μορφολογία και την υφή της, Προσφέροντας έναν πλούτο αισθητηριακών ερεθισμάτων.

Η εναλλαγή στη σύσταση του υλικού χαρίζει τις κατάλληλες απτικές εισροές για τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος.

Η "στεγνή άμμος" παρουσιάζει χαμηλή συνεκτικότητα, ρέει ελεύθερα και προσφέρει ήπια απτικά ερεθίσματα.

Αντίθετα, η "βρεγμένη άμμος" μετατρέπεται σε ένα συμπαγές, βαρύ και κολλώδες υλικό, προσδίδοντας έντονη απτική αντίσταση.

Από την κινησιολογική σκοπιά, η άμμος και η παραλία προσφέρει εναλλακτικά δάπεδα μετακίνησης.

Η αστάθεια του ανάγλυφου εδάφους, η ρευστότητα, ακόμα και η διπλή παροχή στερεού και υγρού όπως γίνεται κατά την βόδιση στην όχθη της παραλίας, διαφοροποιεί πλήρως τις νευρομυϊκές απαντήσεις σε σχέση με τα σκληρά, αστικά δάπεδα (άσφαλτος) και τα υποδήματα.

Αυτή η εγγενής αστάθεια της άμμου αναγκάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα να επιστρατεύσει τον ορθοστατικό έλεγχο, την ισορροπία, τη συνέργεια των μυών του κορμού με τα άκρα και την σωματική επίγνωση.

Για την επιτυχή γενίκευση των οφελών από το φυσικό περιβάλλον με το υλικό από τα οποία αποτελείται θα πρέπει να προληφθεί η Θερμορύθμιση και η Φωτοπροστασία.

Στην τήρηση δηλαδή έναντι της ηλικιακής ακτινοβολίας και των υψηλών θερμοκρασιών μέσα από την χρήση αντηλιακού, καπέλου, επαρκής ενυδάτωσης και επιλογή κατάλληλων ωρών έκθεσης στον Ήλιο .

Ακόμα πραγματοποιούμε συστηματικό έλεγχο του χώρου γύρω από το παιδί για τη διασφάλιση της καθαριότητας και την απομάκρυνση αιχμηρών και βλαβερών αντικειμένων, όπως σκουπίδια κτλ. σε κάθε παραλία.

Σύμφωνα με την θεωρία της επιστήμης του έργου, η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση και ψυχαγωγία ενισχύουν τη στοχοθεσία και την ταυτότητα έργου του παιδιού.

Η παραλία και τα θαλάσσια μπάνια δεν αποτελούν μια απλή ψυχαγωγική βόλτα. Είναι μια ευκαιρία διασύνδεσης του παιδιού με τη φύση, η οποία προάγει τη συναισθηματική ομοιόσταση, την ξεκούραση και την ευεξία, μέσα από το παιδικό παιχνίδι.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ
ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

