

Como Elaborar Una Sesión Tipo de Psicomotricidad:

Para comenzar a desarrollar una **Sesión Tipo**, deberá hacerse primero un análisis de contexto, describiendo el lugar en dónde se trabajará, con qué número de niños se cuenta, que edades tienen, las características generales del grupo, la fecha de realización, así como la periodicidad en que se realizarán las sesiones con dicho grupo o sesiones individuales según sea el caso.

En cuanto a los objetivos, deben ser pocos y claros, categorizando primero un objetivo principal y luego objetivos secundarios. Los objetivos también pueden ser cortos o a largo plazo. En otros momentos los objetivos saldrán de las propias actuaciones del o los pacientes, recogiendo a través de las observaciones sus propuestas en función de sus necesidades.

Materiales: son un recurso muy importante que nos ayudará en la consecución de los objetivos propuestos, condicionando mucho el desarrollo de las sesiones. Los materiales no tendrán por qué estar encasillados en uno de los niveles psicomotrices, sino que muchos de ellos dependiendo de la funcionabilidad de que los dotemos y de las actividades que desarrollemos, podrán estar dentro de uno u otro nivel. Tenemos que tener cuidado en no encasillar las sesiones, por el tipo de material, es decir primero deberemos situarnos y tener en claro qué queremos trabajar, qué objetivos queremos conseguir, y en función de esto procederemos a la elección del material. Dentro del material a utilizar en las sesiones, es fundamental la elección de la música o músicas que emplearemos para relajar, motivar y acompañar nuestro accionar.

Práctica de una Reunión Inicial:

- El psicomotricista hace una reunión con su paciente y familia con el fin de informarles cuales serán las propuestas de trabajo y los objetivos a cumplir se debe también establecer cierto límite y obligaciones para que exista un compromiso real y consensuado por ambas partes. Es muy importante que sean aceptados por todos antes de comenzar la sesión. Puede ocurrir que se den actitudes de desafío que

distorsionen el comienzo, por lo que nuestra actuación y actitud debe ser firme, clara y concreta.

- Daremos mucha importancia a que los pacientes se familiaricen con los materiales, perciban sus características y reflexionen sobre sus posibilidades de uso y por tanto actuación con ellos.
- Informaremos de las propuestas de actividad a realizar, teniendo en cuenta que pueden ir variando a lo largo del tiempo, y en muchas ocasiones serán marcadas por las propias actuaciones de los niños/as. es muy importante señalar con que tipo de situación vamos a trabajar: parejas, individual, grupo pequeño, grupo grande, etc.

Desarrollo de la sesión:

Es necesario dejar un tiempo y un espacio para reconducir y canalizar las situaciones de descarga emocional y física.; para que los pacientes se vayan acostumbrando a ese nuevo espacio físico y a nuestros materiales.

Es muy importante realizar una observación de cuales son las necesidades emocionales y corporales en ese momento, para hacerlas evolucionar de forma que se pueda alcanzar el objetivo propuesto.

Nuestra actitud, va a ser de: observación, propuesta, intervención flexible, etc. teniendo en como referencia el código establecido y aceptado. Debemos cuidar mucho el modo de introducir las propuestas, y su ajuste durante las sesiones ya que desde cualquier forma nosotros debemos facilitar siempre la expresividad motriz, el placer del movimiento y ampliar siempre las posibilidades del mismo. Podemos y debemos utilizar la organización del espacio y el reajuste de los tiempos al servicio de lo que buscamos.

Nuestro lenguaje debe ser claro y preciso, no debe contener doble mensaje (verbal y corporal), haciéndolo de modo enunciativo y descriptivo en general, en imperativo sólo cuando sea necesario y utilizando la primera persona al expresar sentimientos. Podemos introducir música y otras situaciones rítmicas, para apoyar y reforzar actividades propuestas y desarrolladas.

Durante el desarrollo de nuestra sesión debemos fomentar la aparición, desarrollo y consolidación de procesos de comunicación y colaboración entre nosotros y nuestros pacientes.

Demos favorecer el bienestar y equilibrio personal aportando la posibilidad de ofrecer semanalmente un tiempo y un espacio para la descarga tónico – emocional. Ayudar a expresarse espontáneamente y favorecer la repetición de actividades sensorio – motrices que lo precisen, la autorregulación y la educación de su capacidad sensitiva, partiendo de sus propias sensaciones internas y espontáneas; las obtenidas a través del propio cuerpo a partir de las vivencias impulsivo – emocionales, del movimiento, de la postura, del equilibrio, de la respiración y mediante el mundo exterior (espacio, los otros, el tiempo)

Relajación cinestésica o bajada de tono. Cierre de sesión: Nuestro objetivo es ir preparando el final de la sesión. Intentaremos que no haya grandes rupturas tónicas de forma brusca. Iremos reconduciendo, la sesión hacia situaciones más tranquilas, que inviten posteriormente a situaciones de comunicación, verbales, gestuales, manipulativas y/o plásticas. En ese punto los pacientes van tomando conciencia de su cuerpo, descansan, se relajan, etc.

Evaluación: En este punto intentaremos recoger todas las observaciones individuales y grupales que han sido o son especialmente importantes en el desarrollo de la sesión para la consecución de los objetivos. Debemos analizar si se han conseguido los objetivos prioritarios establecidos. Es importante tener en cuenta en la observación a realizar, la evolución personal, en grupos, las situaciones de intercambio, acuerdos que se establecen, situaciones de descarga, relajación, etc. Analizaremos que tal ha resultado el material propuesto, la distribución de los espacios, los agrupamientos de grupos, música elegida..., y sobre todo si ha sido gratificante tanto para los adultos como para los niños. Reflexionaremos sobre nuestra intervención a lo largo de la sesión, analizando nuestra actitud, gestos, posturas, tono, etc. Relacionándolas con los omentos vividos y los resultados obtenidos.