

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Centrul Comunitar de Servicii pentru Copii cu Dizabilități Petrești - ȘANSĂ LA RECUPERARE

Deși au existat emoții datorită distanței până la Petrești, din momentul deschiderii, CCSCD a fost asaltat de cereri pentru acordarea de servicii de recuperare. Ne-am dorit ca acest centru să fie un spațiu unde și părinții și copiii să găsească nu numai sprijin și servicii de calitate ci și un spațiu de regăsire a demnității pierdute într-o societate nepregătită să accepte ce este atipic, să integreze social /școlar diferențele. În prezent, reprezintă pentru familiile cu copii cu dizabilități din comunitate gura de oxigen de care au nevoie pentru a merge mai departe.

Scopul acestui centru constă în creșterea șanselor de integrare socială și ulterior de acces pe piața muncii a persoanelor diagnosticate cu tulburări neuropsihice și cu alte tulburări de dezvoltare prin diagnosticarea precoce și facilitarea accesului la servicii și programe de recuperare și asistență specializată. Terapiile utilizate în cadrul centrului de zi sunt adaptate nevoilor de recuperare ale beneficiarilor prin utilizarea de metode și tehnici diverse, respectiv:

- PECS (Picture Exchange Communication System) – comunicarea cu ajutorul imaginilor.
- Teacch-Tratament and Education of Autistic and Related Comunication Handicapped Children, este un program educativ individualizat pentru copiii cu autism și alte tulburări de dezvoltare.
- Reflexe primitive/arhaice reprezintă baza construcției neurologice și sunt indispensabile unei dezvoltări normale motorii, emoționale și cognitive pe tot parcursul vieții. Stimularea și integrarea acestora recrează conexiunile dintre creier, corp și emoții.
- Terapia senzorială care ajută la corectarea unor deficite lucrând pe activități la nivel tactil, proprioceptiv, vestibular, auditiv, vizual etc, părinții primind recomandare să continue aceste activități acasă.
- Terapia 3C este o metoda de recuperare ce are la bază exerciții fizice specifice. Copiii sunt recuperați psihomotric cu ajutorul unor programe senzorio-motorii, adaptate nevoilor lor, părinții participând la realizarea activităților.
- Hidrokinetoterapia sau recuperarea prin mișcare în apă este una dintre cele mai eficiente metode de recuperare medicală pentru persoanele cu dizabilități deoarece presiunea apei susține corpul ceea ce face ca exercițiile să fie mai ușor de efectuat și mai puțin dureroase.

În ciuda dificultăților, suntem într-o continuă pregătire profesională și dorim să îmbunătățim cât mai mult serviciile oferite și să le diversificăm pentru a crește șansele de recuperare pentru cât mai mulți copii. Viitorul într-o societate care își respectă cetățenii îl reprezintă serviciile integrate comunitare care înseamnă reducerea inegalităților sociale, promovarea coeziunii și responsabilității sociale și crearea de șanse în vederea dezvoltării potențialului propriu de dezvoltare.

Știați că...

La data de 30.09.2025 avem în evidenta un nr. de 1697 de copii cu dizabilitati (incadrati in grad de handicap) din urmatoarele categorii de afectiuni:

- ♀ Psihic - 754 (din care Autism - 563)
- ♀ Mintal - 214
- ♀ Locomotor - 54
- ♀ Vizual - 56
- ♀ Auditiv - 49
- ♀ HIV/Sida - 5
- ♀ Boli rare - 97 (din care Down - 58)
- ♀ Somatic - 298
- ♀ Asociate - 17

Dizabilitatea este o problem globală de sănătate publică care afectează una din șapte persoane din întreaga lume. Aproximativ 15% din populația lumii trăiește cu un handicap.

Aceasta înseamnă aproximativ 93 de milioane de copii și 720 milioane de adulți cu dizabilități.

Ce știm despre reflexele arhaice / primitive?

Mirela Stan – Kinetoterapeut principal

Ființa umană are 70 de reflexe "arhaice" și sunt reacții spontane, necondiționate, înăscute. Fiecare reflex apare într-un moment anume și este un indiciu important legat de dezvoltarea neurologică a bebelușului.

La naștere, copilul nu vine doar cu ochii mari și curioși, ci și cu un set de „mesaje codate” pe care corpul le trimite lumii: reflexele arhaice. Aceste mișcări automate, prezente din primele clipe de viață, sunt semnele că sistemul nervos al bebelușului funcționează și se pregătește pentru marile achiziții ale dezvoltării.

• Ce sunt reflexele arhaice?

Reflexele arhaice (numite și primitive) sunt reacții automate, involuntare, pe care nou-născutul le are ca răspuns la anumiți stimuli. Ele nu sunt învățate, ci moștenite biologic, rămășițe ale evoluției umane. De exemplu, reflexul de supt îl ajută pe bebeluș să se

hrănească, iar reflexul de apucare îl face să strângă degetul părintelui cu o forță surprinzătoare.

Doamna Profesor CFM DR. Elena Căciulan, în cartea sa „Reflexe arhaice”, explică pe înțelesul tuturor că aceste reflexe nu sunt doar gesturi drăguțe sau amuzante, ci repere importante pentru specialiștii care urmăresc dezvoltarea neuro-motorie a copilului.

Reflexele primitive/arhaice sunt bazele fundamentale ale construcției neurologice și sunt indispensabile unei dezvoltări normale motorii, emoționale și cognitive, pe tot parcursul vieții. Evoluția normală a reflexelor poate fi împiedicată de faptul că anumite reflexe primitive nu se dezvoltă, nu se integrează complet sau reapar, "traumatismele" fizice sau emoționale alternând "drumurile neurologice" care asigură o dezvoltare armonioasă a copilului, încă din perioada intrauterină;

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali



• Reflexe care spun povești despre creier

Prin neintegrare acestora pot apărea următoarelor tulburări: - deficit postural, tulburări de învățare, dificultăți comportamentale și emoționale, ale căror cauze sunt: - sarcina nedorită, stresul mamei în timpul sarcinii, nașterea provocată și supra-muzicalizată; - nașterea prin cezariană, utilizarea forcepsului, prezența circularei de cordon; - viața relațională și profesională a copilului și a adultului, traumatismele fizice și emoționale; - PCI/IMC, accidental vascular cerebral etc.

Clasificarea diferitelor tipuri de reflexe primitive (în funcție de perioada de apariție):

1. Reflexele uterine; 2. Reflexele la naștere; 3. Reflexele post-natale (1- 2h după naștere); 4. Reflexele nou-născutului (28 de zile după naștere); 5. Reflexele bebelușului (după 28 de zile și până la 2 ani); 6. Reflexele copilăriei mici; 7. Reflexele vieții și ale mișcărilor primordiale;

Printre cele mai cunoscute reflexe se numără:

- *Reflexul Moro* – apare când bebelușul se sperie sau simte că pierde sprijinul. Își deschide brusc brațele, apoi le aduce la piept.

- *Reflexul de apucare (grasping)* – atunci când cineva îi atinge palma, copilul închide mâna automat.

- *Reflexul de supt* – esențial pentru hrănire și pentru calmare.

- *Reflexul de căutare (rooting)* – bebelușul își întoarce capul spre sursa atingerii, „căutând” sânul mamei.

- *Reflexul Landau* - bebelușul își ridică capul, partea superioară a trunchiului și mâinile atunci când este menținut pe burtica pe mana terapeutului.

- *Reflexul Babinski* - mângâierea marginii laterale a piciorului (câlcâi-degetul V) provoacă o mișcare de protecție: piciorul se mișcă spre linia mediană a corpului pentru a scăpa de stimul.

- *Reflexul Galant* - este activat atunci când este stimulat tegumentul de pe o parte sau alta a coloanei vertebrale și copilul este pe burtica sau patruped.

Aceste reflexe sunt semne că sistemul nervos se dezvoltă corect. Ele dispar treptat, pe măsură ce copilul crește și creierul învață să controleze mișcările voluntare. Dacă persistă prea mult sau lipsesc complet, pot semnaliza o întârziere sau o problemă neurologică — de aceea, observarea lor atentă este esențială.

• De ce este important să le cunoaștem?

Pentru părinți, reflexele arhaice sunt ca niște ferestre spre lumea interioară a bebelușului. Ele ne arată cum evoluează conexiunile dintre creier, corp și emoții. Elena Căciulan subliniază că, atunci când reflexele arhaice nu se integrează la timp (adică nu dispar în ritmul firesc), copilul poate întâmpina dificultăți mai târziu: probleme de coordonare, de atenție sau de scris-citit. Prin exerciții simple de stimulare și prin joacă ghidată, părinții pot contribui la dezvoltarea armonioasă a copilului, sprijinind maturizarea neurologică.

„Reflexele arhaice” nu este doar o carte despre reacții automate, ci despre miracolul vieții și al dezvoltării umane. Înțelegând aceste mișcări instinctive, părinții pot deveni observatori atenți și parteneri activi în drumul copilului spre autonomie. Cunoașterea reflexelor arhaice nu e doar treaba specialiștilor — este o formă de iubire informată, care ajută părinții să înțeleagă ce le spune corpul micuțului lor, chiar și înainte ca el să rostească primul cuvânt.

INFORMATII UTILE

IMPORTANT: Centrul Comunitar de Servicii Copii cu Dizabilități Petrești organizează lunar, în ultima vineri a fiecărei luni, **Școala Părinților**. Programul este susținut de specialiștii din cadrul centrelor, care abordează teme de interes pentru părinții și persoanele interesate din comunitate, existând o programă stabilită după o analiză a nevoilor.



Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Jocul ludic și scrisul

Tina-Cătălina Popescu - Educator

Jocul ludic poate lua forma mai multor definiții, înțelesuri, însă în cele mai multe cazuri este definit ca un proces, o activitate voluntară, plăcută, relaxantă cu scopul de a oferi un confort persoanei ce îl desfășoară fără a deține un rezultat concret. El reprezintă o

componentă importantă, primordială în dezvoltarea copiilor fiind totodată și o formă de exprimare și interacțiune socială implicând procesele cognitive superioare, precum: imaginația, creativitatea, abilitățile cognitive și fizice.

Scrisul este cunoscut ca un concept de bază, un proces bazat pe aceleași structuri ca vorbirea, vocabularul, gramatica. El este

cunoscut ca fiind un mijloc de comunicare ce reprezintă limbajul, înscriserea unor semne pe diverse suporturi.

Prin urmare, ambele concepte sunt cunoscute ca fiind procese care necesită timp și memorie.

De-a lungul timpului, cercetătorii și-au concentrat atenția asupra influenței directe dintre scris și jocul ludic observând implicațiile, importanța, consecințele și rezultatele dintre cele două procese.

Cercetătorii susțin că există o legătură strânsă între cele două, jocul ludic fiind un concept primordial în dezvoltarea motricității fine, ulterior a

scrisului. Jocul este, de asemenea, cunoscut ca fiind un mijloc de educație conducând astfel, la componentele jocului care sunt mediatori în stimularea procesului cognitiv, gândirea.

Un rol important pe care îl are jocul ludic asupra copilului este în creșterea motivației prin stabilirea obiectivelor și sentimentul de încredere și siguranță pe care îl are. Impactul se regăsește și în procesul de scriere prin transformarea sarcinilor stricte, rigide de dezvoltare a acestei deprinderi prin elementele ludice din joc, încurajându-l astfel pentru a îi crește motivația oferind siguranța că poate să atingă obiectivul final. Emoțiile copilului, precum: stresul, lipsa

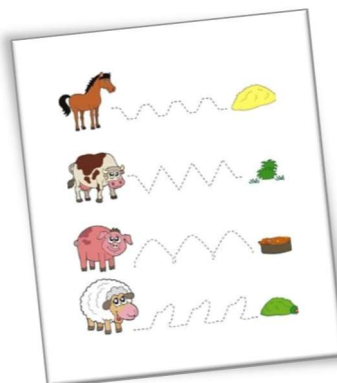
încrederii în sine, a fricii în unele cazuri de a nu reuși să scrie sunt omise prin redistribuirea atenției către joc, sentiment de acceptare, răbdare și plăcere. Tânărul reușește să săvârșească sarcinile din ce în ce

mai bine prin simplu fapt că sentimentele de neputință, emoțiile negative sunt înlocuite de cele constructive. Yagelski (2012) susține ideea de „Jocul conectează lumea minții cu cea a corpului în același mod în care o face și scrisul”.

Specialiștii recomandă utilizarea de materiale, tehnici de lucru cât mai animate renunțând la metodele de lucru clasice. Tinerii sunt atrași de culoare, de distractiv, de elemente noi cu care ei pot interacționa.

Astfel, folosirea elementelor enumerate mai jos pot fi instrumente care să implice copilului în dezvoltarea procesului de scriere.

- fiselor de lucru animate pentru grafisme;
- utilizarea jocului în afara spațiului mesei;
- utilizarea fiselor cu etape pentru dezvoltarea scrisului;
- jocurile de rol cu păpuși care învață să scrie și ele.



Jocul în terapia logopedică

Mihaela Mija – Logoped principal

JOCUL este principalul mod al copilului de a cuceri lumea, este limbajul copilăriei.

"Jocul este și o pregătire pentru viața de mai târziu, dar mai presus de toate, el este însăși viața copilului." (Mc. Dougall)

"Jocul este pentru copii ceea ce este verbalizarea pentru adulți." (Landreth)

Jocul înseamnă viață, libertate și multă creativitate. Este activitatea vitală pentru echilibrul psihic uman. Jocul începe încă înainte de a se naște copilul și dăinuie atâta timp cât există dorința de a trăi disponibilitatea ludică.

Prin joc, fiecare își găsește un loc al său în lume și societate. El permite manifestarea liberă și creativă unde fiecare este el însuși, dar perfect inteligibil pentru ceilalți. Este cea mai importantă activitate a copilului din momentul în care se naște și până în momentul în care ajunge la vârsta maturității. Este mișcare, explorare, comunicare, socializare, observare și imitație, exercițiu, disciplinare, învățare și mai ales plăcere. Jocul nu este numai o simplă distracție ci, este modul în care copilul, descoperă lumea și viața într-un mod accesibil și atractiv, o cercetează, o prelucreează și apoi o transformă în învățare, în experiență personală și în felul acesta copilul desfășoară o variată activitate de cunoaștere. Esența jocului este reflectarea și transformarea pe plan imaginar, a realității înconjurătoare, nu este numai o simplă distracție.

În terapie jocul îmbracă adesea o formă de educație, o modalitate terapeutică, având o varietate de semnificații de natură constructivă care antrenează intens copilul în stimularea și exercitarea vorbirii în direcția propusă, fără ca el să conștientizeze acest lucru. Prin intermediul jocului, se fixează și se activează vocabularul copiilor, se îmbogățește pronunția, se formează noțiuni, se însușesc construcții gramaticale.

În terapia logopedică, pe lângă programul personalizat de intervenție, ce vizează stabilirea unor obiective privind dezvoltarea și recuperarea unor categorii de copii cu tulburări de învățare, întârziere în dezvoltarea limbajului, dar și alte deficiențe, terapiile trebuie să fie creative, dinamice și interactive. Prin intermediul jocului introdus în terapie, între terapeut și copil se

stabilește o relație benefică, uneori cu efect miraculos, ludic conferindu-i copilului încredere, confort dar și o atenție crescută spre activitatea propusă spre învățare.



Terapeutul creează un climat afectiv propice ameliorării, recuperării, dezvoltării abilităților copiilor cu care lucrează prin descrierea sugestivă a jocurilor, prin flexibilitate, spontaneitate, umor, utilizarea conștientă a gesturilor, a mimicii și a vocii. Pe lângă exercițiile / jocurile mai dificile care dezvoltă o anumită abilitate subdezvoltată, terapeutul include și activități / jocuri simple care să ofere satisfacția succesului copilului.

Pentru a atrage atenția unui copil, mai întâi trebuie să îi captezi interesul. Atenția este însă o abilitate care se exersează. Cu toții suntem atenți la ceva, dar ce anume ne atrage atenția și cât timp putem să ne menținem concentrarea, depinde de la persoană la persoană. Calitatea timpului petrecut cu copilul este dată de calitatea atenției pe care o aveți asupra lor.

În afara cabinetului, în familie, părinții se pot folosi de joc, atunci când sunt în prezența copilului, chiar dacă timpul este limitat. Sunt jocuri ce pot fi jucate și în timp ce conduceți mașina, gătiți, călcați, sunteți în drum spre grădiniță / școală.

Nu minimizați importanța jocului, deoarece este esențial pentru dezvoltarea fizică, cognitivă, emoțională și socială a unui copil, ajutându-l să învețe să gândească creativ, să-și gestioneze emoțiile, să interacționeze cu ceilalți și să-și îmbunătățească sănătatea fizică.

SĂ ÎNCEAPĂ JOCUL!

Terapia ocupațională pe înțelesul tuturor

Valentina Dima – Educator

Pentru început, câteva considerații teoretice, selectate din literatura de specialitate.

Terapia ocupațională are ca scop principal îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu dizabilități și se concentrează pe nevoile individuale.

Acest tip de intervenție ajută mai multe categorii de persoane: copii cu dizabilități, adulți cu boli cronice sau cu dizabilități ce pot fi rezultatul unui accident sau al unei răniri, vârstnici.

Activitatea de terapie ocupațională acționează pe trei mari domenii generale:

- formarea deprinderilor de viață cotidiană
- cultivarea aptitudinilor și capacităților de muncă
- educarea abilităților pentru diverse jocuri și petrecerea timpului liber.

Ca tehnici de lucru, putem enumera: exerciții fizice, terapie prin artă și muzică, tehnici de adaptare și modificare a mediului, etc.



Terapia ocupațională ajută copiii și adolescenții în dezvoltarea abilităților motorii fine și grosiere, precum și cele de comunicare și socializare. Totodată, ajută adulții cu diferite afecțiuni (anxietate, depresie, AVC, leziuni traumatice) să își recâștige independența în activitățile de zi cu zi, ori să își îmbunătățească calitatea vieții. Persoanele în vârstă pot beneficia de Terapie Ocupațională pentru a face față schimbărilor cognitive și fizice care apar odată cu trecerea anilor.

Intervenția terapeutică folosește metode specifice în vederea restabilirii nivelului maxim de funcționare a personalității. Dintre acestea, Ergoterapia are un rol important în reabilitarea și reinserția socială a persoanelor cu dizabilități funcționale. La copiii care prezintă dizabilități senzorio-motorii, tulburări de dezvoltare psihomotrică, dar și dificultăți în realizarea activităților de zi cu zi, această metoda contribuie semnificativ la procesul de recuperare/reabilitare. Astfel, copilul își exersează deprinderile motorii, ca să poată manevra jucăriile, să scrie, să îmbunătățească

coordonarea ochi-mână. De asemenea, învață să realizeze activități de bază (spălatul mâinilor, îmbrăcat, încheiat nasturi, etc.) prin dezvoltarea abilităților practice. Un scop important al intervenției terapeutice este menținerea stării de bine, a emoțiilor și atitudinii optimiste, pozitive.

Cum obținem asta? Prin crearea unei relații de cooperare, încurajând copilul să experimenteze. Știm că principala activitate de învățare este jocul, așa învață și descoperă lumea și viața, într-o formă accesibilă pentru el.

Terapeutului îi revine sarcina de a crea un mediu favorabil învățării prin joacă, folosind strategii ca cel mic să ajungă apoi să participe activ în timpul activităților de alimentare, îmbrăcare, scris, etc.

Stimularea simțurilor (tactil, vestibular, proprioceptiv, gustativ, olfactiv, de văz și auz) conduce la dezvoltarea acestora, permițând integrarea senzorială ca premisă a dezvoltării armonioase.

Stimularea vizuală: observare imagini cu contrast alb negru, pentru a le stimula copiii fixarea și urmărirea obiectelor, observare plante, flori, ființe, asocieri de culori, de forme geometrice, acuarele pe foaia de hârtie, mângălituri etc.

Stimularea auditivă: comunicare verbală permanentă, cu verbalizarea acțiunilor, explicarea acestora, cântece pentru copii, onomatopee (ascultăm și reproducem), sunete din viața cotidiană pe care să le și identificăm, folosirea instrumentelor muzicale (xilofon, tobe, pianina de jucărie).

Stimularea gustului și a mirosului înseamnă expunerea la acestea, să le perceapă experimentând prin diversificarea alimentelor, prezentarea și exemplificarea mirosurilor, a aromelor diferitelor alimente, băuturi, flori parfumate, etc.

Abilitățile practice se dezvoltă prin exersare și necesită perseverență, continuitate, obținând rezultate prin încercare și eroare.

Copilul participă la activități, fiind încurajat să persevereze, fără să îl forțăm să performeze.

Exemple de activități:

- exerciții de recunoaștere în imagini a respectării regulilor de igienă personală
- exerciții practice pentru dezvoltarea deprinderilor de igienă personală
- exerciții practice de consolidare a noțiunilor de culoare, formă, mărime, poziție, direcție
- manevrări de jucării și imagini
- jocuri de construcții și de asamblare a pieselor într-un întreg
- crearea unor obiecte simple prin modelaj sau colaje

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

- jocuri de rol (de-a doctorul, de-a bucătarul, etc)
- exerciții de asociere, sortare după un criteriu sau mai multe

- exerciții de recunoaștere în diverse surse de informare a unor obiecte specifice spațiului familial.

În timp, programul de terapie ocupațională va ajuta la dezvoltarea potențialului fiecărui copil, sub toate

aspectele: fizic, cognitiv, social. Apoi, îmbunătățește coordonarea și motricitatea general.

Și, nu în ultimul rând, întărește încrederea în forțele proprii, premisă a dezvoltării armonioase a personalității copilului.

Kinetoterapia în Afecțiunile Ortopedice

Adrian Voicu – Kinetoterapeut principal

Kinetoterapia în Afecțiunile Ortopedice

Kinetoterapia, cunoscută și sub denumirea de gimnastică medicală, reprezintă un element esențial în tratamentul și recuperarea funcțională a pacienților cu afecțiuni ortopedice. Aceasta are ca scop restabilirea mobilității, forței musculare, coordonării și funcției generale a aparatului locomotor, afectat de traumatisme, intervenții chirurgicale sau boli degenerative.

Ce sunt afecțiunile ortopedice?

Afecțiunile ortopedice includ o gamă largă de boli și traumatisme care afectează oasele, articulațiile, mușchii, tendoanele și ligamentele. Printre cele mai frecvente se numără:

- Fracturile osoase
- Entorsele și luxațiile
- Rupturile de ligament sau tendon (ex: LIA, coafa rotatorie)
- Artroza (gonartroză, coxartroză etc.)
- Scolioza, cifoza și alte deformări ale coloanei vertebrale
- Sindromul de impingement
- Herniile de disc (cu implicare ortopedică și/sau neurologică)



Rolul kinetoterapiei

Kinetoterapia joacă un rol crucial în toate etapele recuperării ortopedice:

1. Faza acută (post-traumatică sau post-operatorie)
 - Controlul durerii și inflamației
 - Prevenirea atrofiei musculare prin exerciții pasive sau izometrice
 - Mentținerea mobilității articulațiilor neafectate

2. Faza de recuperare funcțională

Exerciții active pentru restabilirea mobilității și flexibilității

Tonifierea musculaturii slăbite

Exerciții proprioceptive și de echilibru

Reeducarea mersului (dacă este cazul)

3. Faza de reintegrare funcțională

Creșterea rezistenței fizice generale

Reintegrarea în activitățile cotidiene, profesionale sau sportive

Prevenirea recidivelor

Tehnici utilizate în kinetoterapia ortopedică

Exerciții de stretching: pentru a preveni retractorile musculare și pentru a îmbunătăți mobilitatea articulară.

Exerciții de tonifiere musculară: utilizând greutate, benzi elastice, sau exerciții cu greutatea corpului.

Exerciții proprioceptive și de coordonare: utile în recuperarea după entorse, leziuni ligamentare sau intervenții chirurgicale.

Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă (PNF)

Mecanoterapie: aparate specializate pentru mișcare controlată și progresivă.

Importanța abordării interdisciplinare

Recuperarea ortopedică eficientă necesită colaborarea strânsă între medicul ortoped, kinetoterapeut, fizioterapeut și, în unele cazuri, psihologul (pentru susținerea motivațională a pacientului). Educația pacientului cu privire la afecțiunea sa și la importanța complianței la tratament este, de asemenea, esențială.

Concluzie

Kinetoterapia este o componentă indispensabilă în tratamentul afecțiunilor ortopedice, contribuind nu doar la recuperarea funcțională, ci și la prevenirea complicațiilor și a recidivelor. Printr-un program personalizat, adaptat fiecărui pacient, kinetoterapia asigură o revenire mai rapidă și mai eficientă la viața normală.

Terapia prin povești

Loredana Mocanu – Educator

Terapia prin povești este o metodă de tratament care folosește poveștile pentru a ajuta la gestionarea emoțiilor și la rezolvarea problemelor, în special la copii, dar și la adulți. Prin crearea unei distanțe între probleme și persoană, poveștile permit explorarea conflictelor interne, dezvoltarea empatiei și identificarea unor noi soluții într-un mod indirect și mai puțin amenințător.

Oferă o perspectivă externă: prin intermediul personajelor, ascultătorul poate să se uite la problemele sale din exterior, ca și cum ar fi ale altcuiva, ceea ce facilitează procesul de rezolvare.

Exprimă emoții dificile: ajută la exprimarea emoțiilor cu care copilul se confruntă (agresivitate, frică, supărare), emoții pe care nu le pot verbaliza direct.

Transmit lecții de viață: poveștile transmit modele comportamentale și valori morale, oferind exemple de soluționare a conflictelor.

Stimulează creativitatea și gândirea: încurajează gândirea laterală și oferă o cale de a găsi soluții noi, mai ales prin metode creative precum povestirea în șase părți sau arta. Terapia prin povești poate fi utilă prin gestionarea emoțiilor negative precum frica, furia sau tristețea, abordarea unor probleme de comportament, cum ar fi agresivitatea sau hiperactivitatea, ajutor în cazurile de coșmaruri frecvente sau alte probleme de somn, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.



Copiii au de multe ori necesitatea de a-și exprima emoțiile și trăirile cu care se confruntă, însă nu întotdeauna știu cum să o facă. Și atunci când cel mic "se blochează" în propriile trăiri și sentimente apare agresivitatea, hiperactivitatea, frica, coșmarurile, problemele de somn și alimentație etc. Un părinte care este alături și atent la trăirile celui mic, poate să îl ajute. Cum? Prin terapia poveștilor. Terapia prin poveste

este o modalitate perfectă de dezvoltare psiho-emoțională a celui mic, care îl ajută să își conștientizeze problemele, să le exprime și, în final, să își vindece traumele interioare.

Povestea terapeutică este un mijloc excelent al părintelui pentru a se adresa copilului, pentru a transmite anumite modele de comportament, valori morale, pentru a dezrădăcina anumite frici sau comportamente. Povestea terapeutică nu este neapărat despre Cenușărese, Albe-ca-Zăpada, Feți Frumoși, Zmei cu trei capete. Ea are menirea de a scoate în prim plan eroi în care cel mic se regăsește cu tot tacâmul de bucurii și necazuri specifice vârstei, în timp ce imaginea, sunetul și desenul, completează povestea pe care copilul dorește să o asculte și la care el se raportează. Ea nu critică, nu etichetează, ci ajută copilul să facă primii pași spre schimbare, în special celor care sunt timizi, dependenți de părinți, care au parte de abuzuri. Prin intermediul lor, cei mici află răspuns la multe întrebări pe care încă nu știu cum să le explice părinților. În multe din aceste povești, copiii se regăsesc pe sine, sau văd modele de comportament ale părinților și pe ale lor proprii. "

Psiho-terapeutice sunt poveștile cu caracter filosofic. Ele ilustrează viața unui erou care a nimerit la ananghie și arată cum ar trebui să acționeze copilul, ce alegere să facă, ilustrează modele de comportament – dacă vei acționa în acest fel, ai putea păți ca acest erou. Aceste povești sunt recomandate copiilor cu probleme de comportament. Pot fi comparate cu cele din categoria artistic, cu singura diferență, că sunt scrise de psihoterapeuți. Beneficiile poveștilor terapeutice sunt multiple, spun psihologii. Dezvoltă gândirea, imaginea de sine, abilitățile sociale, contribuie la dezvoltarea abilităților de interacțiune pozitivă cu copiii de vârstă apropiată, pot fi folosite ca material didactic în scopul dezvoltării capacității de exprimare. Nu în ultimul rând, poveștile terapeutice pot învăța copiii diferite modalități de comunicare prin lectură, jocuri de rol, întrebări și răspunsuri în baza textului, scoaterea ideilor principale din text, morala poveștii etc.

COLȚUL CU POVEȘTI

Legenda lui Moș Nicolae

Ca toate poveștile și Legenda lui Moș Nicolae începe cu a fost odată... un băiețel pe nume Nicolae. El va fi eroul poveștii noastre de azi, mai ales pentru că băiețelul acesta a devenit, în timp, îndrăgitul Moș Nicolae care pune daruri în ghetuțe în fiecare an, pe 6 Decembrie.

Despre **Moș Nicolae** s-au scris multe legende și povestiri, dar iată ce a ajuns la urechile noastre!

Se spune că Nicolae locuia într-un sătuc cu oameni de tot felul. El era tare bun și special, iar dorința sa cea mai mare era să îi ajute pe cei mai puțin norocoși, așa că, atunci când a crescut, a făcut tot posibilul să transforme visurile celor din jur în realitate. Pentru că rămăsese orfan și moștenise o avere destul de mare, în fiecare noapte, Nicolae se deghiza și le oferea oamenilor din satul său mâncare, haine și ce mai aveau nevoie.

Timpul a trecut, iar într-una din zile Nicolae a aflat că un tată din satul său era gata să își piardă cele 3 fete din cauza faptului că era foarte sărac și nu avea să le dea moștenire. Un negustor pusese ochii pe ele și voia să le ia ca să îi fie slave.

– Nu se poate așa ceva, s-a gândit Nicolae. Așa că s-a furișat într-o noapte în casa lor și a aruncat o pungă plină cu bani în camera fetei celei mai mari.

– Uite, tată, cineva ne-a trimis acești bani și voi putea să mă mărit! Și așa a fost. Fata s-a măritat cu un băiat care îi era drag și a fost fericită.

La fel s-a întâmplat și cu fata mijlocie. Bătrânul tată era foarte fericit, dar și foarte curios să vadă cine era binefăcătorul familiei sale. Așa că, peste încă un an, s-a hotărât ca, înainte de căsătoria celei mici, să pândească noaptea ca să vadă cine era cel care îi ajuta familia. Ca să nu fie descoperit, Nicolae s-a suit încet pe acoperiș și a aruncat săculețul cu bani pe hornul casei. Acesta a căzut într-un ciorap care era pus la uscat la gura focului.



De aici și obiceiul ca micuții să primească multe cadouri în șosetele agățate la sobă sau în pantofiori, lângă ușă, pentru cei care stau la bloc și nu au sobă.

– Om bun, cum te numești? Vreau să știu și eu cine este cel care mi-a adus atât de multă bucurie, să-ți multumesc pentru salvarea fetelor mele! a spus bătrânul tată.

– Nicolae este numele meu, dar te rog să nu mai spui nimănui ce am făcut! Pentru o faptă bună nu se așteaptă răsplată.

Atunci bătrânul s-a întors la copilele sale, mulțumindu-i în gând zilnic lui Nicolae pentru bunătatea sa. Iar Nicolae, a continuat toată viața sa să facă bine de fiecare dată când a putut. Aceasta a fost Legenda lui Moș Nicolae.

Spre deosebire de Moș Crăciun, Moș Nicolae nu li se arată niciodată copiilor. [Moș Crăciun, Moș Nicolae nu li se arată niciodată copiilor.](#)

Se spune că este bătrân și, când își scutură barba deasă, cad și primii fulgi de zăpadă pe pământ. El își dă seama cine a fost cuminte și cine nu printr-o simplă privire pe fereastra casei și are cadouri pentru toți copiii. Cu o singură condiție. Aceștia să-și lustruiască ghetuțele și cizmulile, să le lase noaptea la ușă și să speră că Moșul le aduce mere, nuci, portocale, jucării și chiar și câte o bombonică, deși dulciurile se manâncă doar cu măsură. Cei neascultători primesc o nuielușă de măr și trebuie să aștepte până anul următor ca să găsească în pantofi daruri frumoase.

Legenda lui Moș Nicolae în lume

Moș Nicolae este așteptat în întreaga lume. De exemplu, în **Germania**, pe lângă ghetuțe, copiii pregătesc o scrisoare pentru Moș și câțiva morcovi pentru caii care îl aduc pe simpaticul bătrân.

În **Franța** se spune că vine călare pe un măgăruș, alături de Moș Nuielușă, iar la copiii **olandezi**, moșul ajunge pe mare.

În **România**, de Sfântul Nicolae unii copii pun în apă crenguțe de pomi fructiferi, pentru ca acestea să înflorească și să le aducă noroc.

Selecție de legende și povestiri din întreaga lume

Psihogenealogia – moștenirea și transmiterea istoriei transgeneraționale

Daniela Șandru – Psiholog-psihoterapeut

Fiecare om de pe pământ este înscris într-o descendență, iar descendența înseamnă moștenire și transmitere.

Psihogenealogia este știința care studiază transmiterea transgenerațională a acestor istorii și legăturile dintre descendenți. Ea explorează și analizează evenimente, secrete, conflicte trăite de antecesorii noștri și modul în care acestea condiționează tulburările apărute în contextul de viață prezent al descendenților.

Obiectul psihogenealogiei clinice este reasumarea istoriei personale și familiale, înscrierea mai corectă într-o descendență/ legendă și punerea în ordine a șantierului lăsat de strămoșii noștri.

Transmiterea intergenerațională este ceea ce se transmite, de obicei, clar, conștient, verbal între generații care se cunosc.

Transmiterea transgenerațională este ceea ce s-a păstrat secret, ascuns, nespus, neștiut, neformat sau chiar negândit între generații care nu s-au cunoscut și care guvernează corpul și inconștientul nostru în moduri în care nici nu intuim!

Când nu ne cunoaștem istoria personală ne putem confrunta cu repetiții inexplicabile ale istoriei antenaților noștri, cu pacte de negare, anxietăți, proiecții, loialități invizibile și evenimente metaforă care nu ne aparțin, dar care ne obligă să căutăm răspunsuri ce se găsesc în trecutul îndepărtat al strămoșilor noștri.

Există un limbaj al corpului care, de obicei, manifestă aceste răspunsuri. Ceea ce nu se exprimă în cuvinte (pentru că nu este cunoscut) se exprimă în suferințe, trăiri corporale sau somatizări, ca exemple avem diferite dureri pe care cu siguranță fiecare dintre noi le-a simțit de multe ori în viață: ficatul doare când mânia nu se poate exprima, plămânii se îmbolnăvesc când când tristețea nu se manifestă, inima se îmbolnăvește când regretele sunt prea mari, rinichii se îmbolnăvesc când frica nu se poate exprima în cuvinte, colonul se îmbolnăvește când furia nu poate fi pusă în cuvinte etc.

Ceea ce a rămas nespus, negândit în generațiile anterioare se transformă în fantome – construcții ale inconștientului în generațiile prezente. Iar aceste fantome pot fi asociate în mod evident cu traume colective, războaie, deportări și secrete, precum și traume nerezolvate.

Secretele de familie au puterea de a inhiba dezvoltarea psihică și intelectuală a persoanelor. Ele se exprimă ca o tensiune psihică permanentă, prin interdicții și limitări autoimpuse și/sau comportamente periculoase/autosabotatoare.

O mare parte a transmisiilor transgeneraționale se pot rezolva, printr-un proces de autocunoaștere individuală și o comunicare sinceră cu părinții și bunicii noștri, iar altele prin terapii specifice precum psihodrama și constelații familiale; metode importante care pot dezlega multe din nodurile emoționale ale psihicului uman.

Terapia prin muzică, impactul asupra copiilor cu dizabilități și asupra părinților lor

Otilia Gogu - Educator

Terapia prin muzică (musicoterapia) folosește sunetul, ritmul, melodia și mișcarea pentru a susține dezvoltarea fizică, emoțională, cognitivă și socială. Pentru copiii cu dizabilități — fie ele neurodezvoltare, dizabilități fizice sau tulburări de comunicare — muzica devine un „limbaj” alternativ și foarte puternic. Articolul de față explică în termeni practici ce face terapia prin muzică, ce rezultate poate aduce copiilor și — la fel de important — cum influențează viața părinților și a familiei.

Ce este terapia prin muzică?

Musicoterapia este o intervenție terapeutică, condusă de un specialist (pedagog de recuperare/musicoterapeut) certificat, care folosește elemente muzicale adaptate nevoilor fiecărui copil: cântece, improvizație, instrumente simple, audiere receptivă, exerciții ritmice și mișcare. Intervențiile pot fi:

Active — copilul produce muzică (cântă, bate pe instrumente, improvizează).

Receptivă — copilul ascultă muzică selectată terapeutic, urmată de discuție, relaxare sau exerciții de integrare.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Beneficiile pentru copii cu dizabilități

1. Limbaj și comunicare

Muzica repetitivă și ritmică susține dezvoltarea pattern-urilor de vorbire: rimă, ritm și melodie facilitează pronunția, atenția la sunete și formularea propozițiilor. Pentru copiii nonverbal, cântecele simple sau „jocurile muzicale” pot deveni mijloace de exprimare (gesturi, sunete, semne).



2. Dezvoltare motorie

Bătăile ritmice, mersul pe ritm sau jocurile muzicale cu mișcare îmbunătățesc coordonarea, tonusul muscular și planificarea motorie. Ritmul ajută la organizarea mișcării — util mai ales copiilor cu tulburări motorii sau tulburare de echilibru.

3. Reglare emoțională și reducerea anxietății

Muzica poate calma, poate reduce agitația și ajută la autoreglare. Melodiile liniștitoare sau exercițiile de respirație acompaniate muzical scad nivelul de stres și pot îmbunătăți somnul și dispoziția.

4. Atenție și memorie

Structura muzicală (repetiție, frazare) stimulează atenția susținută și memoria de lucru; exercițiile de memorie muzicală pot fi folosite ca suport în terapie educațională.

5. Interacțiune socială

Activitățile muzicale de grup (cântece, schimburi de instrumente, jocuri ritmice) încurajează cooperarea, așteptarea rândului și contactul social — abilități esențiale pentru integrare.

Impactul asupra părinților și familiei

1. Reducerea stresului și sentimentului de izolare

Participarea la ședințe sau includerea muzicii acasă oferă părinților instrumente practice pentru calmare și conectare cu copilul. Terapia oferă adesea comunitate — grupuri de părinți sau workshopuri — reducând izolarea.

2. Creșterea încrederii în capacitatea de a susține copilul

Părinții învață tehnici simple (cântece, rutine muzicale) pe care le pot folosi zilnic — aceasta schimbă sentimentul de neputință în instrumente concrete de intervenție.

3. Îmbunătățirea comunicării părinte-copil

Cântecele comune și jocurile muzicale fac conectarea afectivă mai ușoară; părinții observă frecvent o apropiere emoțională mai rapidă în cadrul activităților muzicale.

4. Educație și speranță

Prin colaborarea cu musicoterapeutul, părinții înțeleg mai bine nevoile copilului și pot vedea progrese măsurabile, ceea ce dă speranță și motivație pentru continuare.

Cum arată o sesiune practică (exemplu scurt)

1. Salut muzical — un cântec scurt pentru a marca începutul și a crea rutină.
2. Exercițiu ritmic — bătăi pe tamburină pentru atenție și motricitate.
3. Activitate vocală — repetarea unei fraze melodice (sprijină limbajul).
4. Joc de mișcare — mers pe ritm, integrând cerințe motrice.
5. Relaxare receptivă — ascultare scurtă + exercițiu de respirație.
6. Concluzie — recapitulare și sugestii pentru acasă.

Recomandări practice pentru părinți

- Începeți cu 5–10 minute/zi de activitate muzicală simplă (cântece de rutină, bătăi pe masă).
- Folosiți instrumente accesibile: tamburină, maracas, clopoțel, tobe mici sau improvizații (cutii, furculițe).
- Introduceți muzica în rutine (trezire, masă, somn) pentru stabilitate.
- Colaborați cu un musicoterapeut certificat; cereți programe personalizate.
- Observați și notați reacțiile copilului — ce calmează, ce stimulează — și împărtășiți terapeutului.

Concluzie

Terapia prin muzică nu este doar „muzică frumoasă” — e o metodă terapeutică structurată cu rezultate concrete pentru copiii cu dizabilități și pentru familiile lor. Prin ritm, voce și joacă, musicoterapia oferă mijloace de comunicare, reglare emoțională și dezvoltare motorie, dar la fel de important contribuie la bunăstarea și încrederea părinților. Integrată în planul terapeutic al copilului, muzica devine o punte — între dificultate și posibilitate.

SFATUL SPECIALISTULUI

Utilizarea suzetei și efectele sale asupra dezvoltării limbajului

Cătălina Chiriță – Logoped principal

Suzeta a fost considerată dintotdeauna o bună modalitate de a face un copil liniștit și fericit. Pentru micuți suptul este un gest reflex foarte puternic care le oferă aproape instantaneu liniște și sentimentul de siguranță, întrucât este asociat cu hrănirea. Tocmai din aceste considerente, în primele luni de viață bebelușii își formează obiceiul de a-și suga degetul, iar ulterior acesta din urmă va fi înlocuit de suzetă, cunoscută pentru eficacitatea ei în calmarea sugarilor agitați.

Folosirea îndelungată a suzetei poate perturba dezvoltarea normală a cavității bucale și a dinților la copii. Micuții sunt tentați să exercite o presiune mai mare cu limba asupra suzetei și implicit asupra cerului gurii. Dacă în timpul dezvoltării gurii, această forță este aplicată în mod repetat și prelungit asupra bolții palatine, aceasta se adâncește, iar arcada dentară va avea forma mai îngustată, iar dinții nu vor fi aliniați normal. În altă ordine de idei, dezobișnuirea copilului de la suptul la suzetă nu este simplă. În lipsa suzetei, copilul va învăța să își sugă degetul, o practică la fel de calmantă pentru el. Din păcate, suptul degetului este și mai periculos. Dacă suzeta poate fi aruncată, degetul rămâne în permanență la dispoziția copilului și astfel dezvoltarea dependenței de suptul degetului devine mai dificil. Unii copii renunță la acest obicei doar în jurul vârstei de 5-6 ani, însă consecințele instalate pot fi foarte grave. În primul rând degetul are consistență mai mare ca suzeta și deci presiunea exercitată pe cerul gurii este mai accentuată. Totodată, mandibula este împinsă în spate. În plus, degetul apăsă implicit pe dinții din față și îi strâmbă.

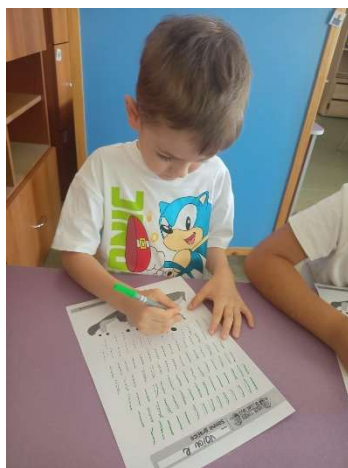
Așadar, suptul degetului implică o serie de complicații severe:

- Probleme în alinierea dinților, cu repercusiuni asupra esteticii și pronunției, poate împiedica dezvoltarea corectă a limbii, buzelor și obrazilor. O utilizare îndelungată poate duce la o musculatură orală mai slabă, ceea ce face mai dificilă pronunția corectă a sunetelor;
- Probleme în dezvoltarea oaselor maxilare: maxilarul superior va fi împins spre înafara, iar mandibula spre înăuntru, iar spațiul creat va avea consecințe asupra aspectului fizic și asupra vorbirii copilului;
- Probleme în dezvoltarea limbajului: Când are suzeta în gură, copilul nu mai exersează sunetele, nu explorează mișcările limbii și ale buzelor, esențiale pentru formarea cuvintelor. Totodată, îi reduce dorința de a comunica, dacă are suzeta mereu în gură, va „vorbi” mai puțin, pentru că suptul îi satisface nevoia orală și îi limitează interacțiunile verbale.



Dacă micuții nu renunță la suptul suzetei sau al degetului până la vârsta de 3-4 ani, se impune un consult stomatologic pentru evaluarea problemelor cauzate de acest obicei vicios. Este necesară totodată dezvoltarea copilului de suptul degetului.

POVEȘTI, POVESTIRI, AMINTIRI.....



Date de contact:

Centrul Comunitar de Servicii pentru Copii cu Dizabilități Petrești, str. Muzeului nr. 1, Telefon: 0237.626.766