

---

## **Psihomotorika – puno više od samog gibanja**

### **Odgovor u mnogim situacijama**

Poteškoće savladavanja osjećaja razvojnih nedostataka, tjelesne indispozicije, poteškoća kod gibanja ili problemi stupanja u kontakt s drugim osobama itd. – psihomotorika nudi individualnu asistenciju u mnogim situacijama. Pruža mogućnost primjene u svim životnim dobima!

### **Što je psihomotorika?**

Terapija psihomotorike prikladna je za djecu, mladež i odrasle koji imaju motoričke ili emocionalne probleme, upadljivo ponašanje ili poteškoće u odnosima s drugim osobama. Prati odnos između opažanja, osjećanja i razmišljanja i kako oni utječu na tjelesnoj razini – naročito u pogledu gibanja. Zbog toga je u središtu psihomotorike tijelo u pokretu. Međutim, psihomotorika pritom stalno ima u vidu kompletnog čovjeka: pored tjelesne razine vodi računa i o duševnim, društvenim i kulturnim utjecajima koji ostavljaju trag na osobi.

### **Što može psihomotorika?**

Psihomotorika unaprjeđuje postojeće resurse i pomaže ljudima bolje upoznati vlastito tijelo. Posebno unaprjeđuje:

- motoričku spretnost,
- samostalnost,
- društvenu doraslost,
- povjerenje u sebe i u druge,
- sposobnost reguliranja vlastitog ponašanja,
- ravnotežu između tjelesne i osjećajne razine,
- zadovoljstvo gibanja.

Ako se primjenjuje preventivno, psihomotorika može poboljšati kakvoću života i unaprijediti individualni razvoj već u ranoj dobi djeteta.

### **Tko preuzima troškove psihomotorike?**

Preuzimanje troškova psihomotorike različito je regulirano u pojedinim kantonima. Najbolje je obratiti se:

- kontakt osobi od Psihomotorika Švicarska u vašem kantonu ili
- samostalnoj terapeutkinji ili terapeutu psihomotorike u vašoj regiji.

Više informacija naći ćete pod: [www.psychomotorik-schweiz.ch](http://www.psychomotorik-schweiz.ch)

Psychomotorik Schweiz  
Gesellschaftstrasse 78  
3012 Bern

Telefon 031 301 39 80  
[info@psychomotorik-schweiz.ch](mailto:info@psychomotorik-schweiz.ch)  
[www.psychomotorik-schweiz.ch](http://www.psychomotorik-schweiz.ch)