

## சைக்கோமோட்டார் (Psychomotor) – வெறும் உடற்பயிற்சியைக் காட்டிலும் மிகவும் சிறப்பானது

### பல சூழ்நிலைகளுக்கான ஒரு பதில்

உணர்வுகளைக் கையாளுவதில் உள்ள சிரமங்கள், வளர்ச்சி சார்ந்த அசாதாரண நிலைமைகள், உடல் சார்ந்த அசௌகரியம், உடலசைவில் சிரமங்கள் அல்லது மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதில் பிரச்சனைகள் முதலானவற்றுக்கு சைக்கோமோட்டார் பல சூழ்நிலைகளில் தனிப்பட்ட உதவியை வழங்குகின்றது. இது எந்த வயதிலும் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும் ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகின்றது!

### சைக்கோமோட்டார் என்பது என்ன?

சைக்கோமோட்டார் சிகிச்சை என்பது உடலியக்கம் அல்லது உணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகள், நடத்தை சார்ந்த பிரச்சனைகள் அல்லது மற்றவர்களுடனான தங்களது உறவுமுறைகளில் சிரமங்களைக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள், வளர் இளம்பருவத்தினர் மற்றும் வயதுவந்தோர் ஆகியோர்களுக்கு ஏற்றதாகும். அவர்கள் அறிவு, உணர்வு மற்றும் எண்ணம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள உறவுமுறையையும், இந்த உடல்நீரியான தளம், குறிப்பாக இயக்கம் எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகிறது என்பதையும் புரிந்துகொள்வார்கள். எனவே தான் சைக்கோமோட்டாரின் மையக் குறிக்கோளாக உடல் அசைவு உள்ளது. ஒரு நபர் தனது கண்ணை நிர்வகிப்பதற்கும் சைக்கோமோட்டார் உதவுகிறது: உடல் நிலைக்கும் கூடுதலாக, இது உளவியல், சமூகம் மற்றும் கலாச்சாரம் சார்ந்த தாக்கங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு நபரை வடிவமைக்கிறது.

### சைக்கோமோட்டாரால் என்ன செய்ய முடியும்?

மக்களிடம் ஏற்கனவே உள்ள வளஆதாரங்களைச் சைக்கோமோட்டார் ஊக்குவிக்கிறது, மேலும், அவர்கள் தங்களுடைய உடலைச் சிறப்பாக அறிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது. குறிப்பாக, கீழ்க்கண்டவற்றில் ஆதரவளிக்கின்றது:

- உடலியக்கத் திறன்கள்
- சுயசார்பு நிலை
- சமூகத் தகுதி
- தங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் நம்பிக்கை வைத்தல்
- தங்களுடைய சுய நடத்தையை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதற்கான திறன்
- உடல் மற்றும் உணர்வு சார்ந்த நிலைக்கு இடையேயான சமநிலை, மற்றும்
- மகிழ்ச்சியுடன் நடமாடுதல்.

தடுப்பு நடவடிக்கையாகப் பயன்படுத்தும் போது, சைக்கோமோட்டாரால் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி, தொடக்க குழந்தைப்பருவத்தில் ஏற்கனவே உள்ள தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்க முடியும்.

### சைக்கோமோட்டாருக்கு யார் பணம் தருகிறார்கள்?

சைக்கோமோட்டாருக்கான ஈட்டுத்தொகையானது, தனிப்பட்ட மாகாணங்களில் வெவ்வேறு முறைகளில் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. கீழ்க்கண்டவர்களைத் தொடர்புகொள்வது மிகவும் சிறப்பாகும்:

- உங்கள் மாநிலத்தில் உள்ள சைக்கோமோட்டார் சவிட்ஸர்லாந்தின் தொடர்பு நபர், அல்லது
- தனிப்பட்ட சைக்கோமோட்டார் சிகிச்சையாளர்கள் அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள சிகிச்சையாளர்கள்

கூடுதல் தகவல்களை பின்வரும் இணையத்தளத்தில் கண்டறியலாம்:

[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)