



6 2016ko urtarrilaren 15a, ostirala / Tolosaldeko Ataria

Ibarraldea

Maialen Mujika • Nutizionista eta kinesologian aditua

«Umeak mugitua izan behar du»

Maialen Mujikak mugimendua eta haurraren garapena lotzen ditu

MAIER UGARTEMENDIA IBARRA

Ibarrako Uzturpe ikastolak XVI. kultur astea ospatuko du urtarrilaren 18tik 24ra, eta astelehenean kinesologian aditua den Maialen Mujikak *Mugimenduaren garrantzia haurraren garapenean* hitzaldia eskainiko du, 17:30ean, Ibarrako kultur etxean.

Nola eragiten du mugimenduak haurraren garapenean eta ikas-kuntza prozesuan?

Gaur egun aparatologia asko erabiltzen dugu haurrentzat. Aparatu horiek momentu jakin batean gurasoei laguntza eman diezaiekete, baina era berean ikusten da umearen garapenean konexio neurologikoak egiteko garaian behar duen mugimendu hori mugatu egiten duela. Ume bat bere kasa uzten badugu mugimendu eta askatasun bat dauka. Garapen hori lurrean izango du eta horretarako ordu asko egon behar du haurrak lurrean.

Haurrak ondo, mugitzen direnean daudela esaten da, eta horrela da orduan?

Bai, haurra mugitzen ez denean estimulazio falta izan dezake edo agian, bere gorputzaren pisuagatik edo oso handia delako, estimulazio pasibo bat egin beharko genioke. Baina, ez da pentsatu behar umea lasaia dela eta horretan utzi. Umeak mugitua izan behar du eta umea mugitua bada 5-6 urterekin ikasiko du egon behar duen lekuan egoten. Gaur egun hori da gertatzen dena. Txikitik ez da nahikoa mugitzen



Maialen Mujikak kinesologia teknikak erabiltzen ditu terapietarako. M. UGARTEMENDIA

edo ez diogu uzten eta 6-7 urterekin hiperaktibitate arazoak dauzkala esaten dugu. Nire irakaslea den medikuak esaten du hiperaktiboak bere ustez ez direla existitzen, baizik eta oraindik habilitade batzuk garatu gabe dauzkaten umeak direla.

Beharrezko garrantzia ematen al zaio gaiari?

Nik mugimendu erritmikoen terapia ikastaroa egin nuenean umeen inguruko gauza asko ulertu nituen. Nik uste pediatrik edo gurasoek ikasi beharreko nozioak izan beharko luketela. Zeren batzuetan umeak gu izorratzeko egiten dituen gauzak direla uste dugu. Esaterako, gauzak lurrera botatzen hasten direnean, umea bere eskua garatzen ari da, eta horrek lagunduko dio eskuekin trebetasunak izaten ala ez. Oso garrantzitsua da haurrari gauza horiek egiten uztea. Eta horrelako adibide pila bat daude.

Nola lagun dezakete gurasoek?

Lehenik eta behin ume jaiotze berria badaukate edo denbora gutxikoa, manta bat jarri eta utzi lurrean. Bestalde, askotan saiutzen gara haurra gure mailara ekartzen, baina umea fisikoki ez da gai ez eserita egoteko eta ez ibiltzeko. Bada ez aurreratu gauzak, jaitsi zaitez zu umearen mailara eta hor jolastu eta bera ikasten joango da. Ikasiko du ibiltzen, lau oinean ibili ala ez, gaur lau oinetan ibiltzeari garrantzia ematen hasi gara. Baina, hori lehen pausoa da, eta horren aurretik pauso asko daude umea oinez hasi artekoak. Mugimendu horiek umeari gaitasunak emango dizkie bistarako, zeren bistak zerikusia handia du lehen mugimendu horiekin. Azkenean, gu egokitu behar dugu bere erritmora, eta ez bera gurera ekarri.

Eta hezkuntza arloan zer egin beharko litzateke?

Hezkuntza mailan Ameriketako Es-

