

Tanulni, tartalmasan együtt lenni a gyerekkel

# A hidroterápiás rehabilitációs gimnasztika



**S**ok várandós édesanya számára a terhesség hónapjai reménykedéssel, s az új gyermekkel kiegészült, harmonikus és a teljes életet élő családról való elmélkedéssel telnek. Anyává és jó szü-

lővé válni azonban sokkal többet jelent, mint a gyereket táplálni, el látni vagy később drága játékokat venni neki.

Sajnos a mostani szülőgenerációt már csak elvétve nevelték évekig otthon maradó édesanyák és türelmes, derűs, minden kérdé-

re választ adó nagyszülők. A fiatal anyák így többnyire személyes élmények, tapasztalatok hiányában kicsit tanácstalanul és szorongva igyekeznek a bensőséges anya-gyerek kapcsolat kialakítására.

Az 1984 óta gyakorolt, s folyamatosan kiszélesedő hidroterápiás rehabilitációs gimnasztika (HRG) módszer egyik célja az, hogy akár már egy korai, 1-3 éves korban is végezhető vízi fejlesztés során bevonja az egyik szülőt a játékos foglalkozásokba. A szülőnek nagyon fontos a szerepük, hiszen a még nem vízbiztos gyerekekre kell minden pillanatban figyelnie, de a játékos és fejlesztő hatású mozgásfeladatok tanításában és gyakoroltatásában is aktívan közreműködnek a csoportot irányító HRG-oktatóval. Az akár több évig is tartalmas és folyamatosan újabb mozgásfeladatokat

A szülők eközben megfigyelhetik a gyermek tanulási-magatartási szokásait, összehasonlíthatják egymással őket – s lassan nyitottság, szeretet, elfogadás, türelem, megértés alakul ki bennük.

A gyerekek életkorának és fizikai-szellemi érettségének megfelelően összeállított feladatok végzése során a praktikus segítségadást is meg lehet tanulni, ami egyrészt megkönnyíti a gyerekeknek a mozgások pontos kivitelezését, másrészt a szülőket felbátorítja arra, hogy a foglalkozásokon kívül is ellátogassanak a családdal strandokra, fürdőokba.

A 45-60 perces intenzív együtt-lét során nagyon sok „jó érintés” történik – aminek az aktuális segítségadáson túli jelentősége is van.

A HRG-módszer feladatait eredetileg központi idegrendszeri sérült, mozgássérült gyerekek részére dolgozták ki. A feladatsorok mozgás- és figyelemfejlesztő hatásúak, a csoportos oktatási forma pedig a normákhoz való alkalmazkodást és az együttműködési készséget alakítja ki.

A HRG-foglalkozások komplex módon hatnak a megkésett mozgás-, értelmi- és beszédfejlődést mutató gyerekekre is. A közös munka még az értelmi sérült, autista gyerekek figyelmét, magatartását és mozgását is képes bizonyos fokig normalizálni, de az iskolaérettség kialakulását is elősegítik.

A HRG-programokban tartósan részt vevő szülők a szakszerű fejlesztés mellett érzelmileg is sokat gazdagodhatnak, s kapcsolataik gyermekükkel a közös munka során meghittebbé, mélyebbé válik.

A HRG-oktatókat az azonos nevű alapítvány munkatársai képezik ki, s az országban mintegy hatvanan sajátították már el a 370 vízi mozgás oktatási fortélyait.

**Lakatos Katalin**



Digital Foto Labor

feldolgozó foglalkozások látogatásával szinte észrevétlenül lehet olyan pedagógiai fogásokat elsajátítani, melyek otthon is megkönnyítik az együttműködés kialakulását.

A gyerekek nagyon örülnek, és újabb teljesítményekre sarkallja őket, ha a nekik segítő szülő észreveszi és mosollyal, simogatással jutalmazza erőfeszítéseit. A közös élmények és a kellemes, tartalmasan együtt töltött idő olyan kötődési folyamatokat indít meg, amelyekre már lehet építeni.

HRG Alapítvány, 1117 Budapest, Siroki u. 4., Tel./fax: 165-04-57