

Mire jó a HRG-módszer?

Ha valaki betéved a margitszigei Sportuszodába hétfőn, vagy szerdán este hat és hét óra között, nem a megszokott uszodai kép tárul a szeme elé. A tanmedencében — első látásra is feltűnik — nem a szokványos úszásoktatás folyik, hanem valamiféle „vízitorna”. A medencében nem csak különböző korú gyerekek tartózkodnak, hanem számos felnőtt segítő is. A nem szokványos uszodai jelenet mögött valójában egy gyógypedagógiai módszer, a hidroterápiás rehabilitációs módszer (HRG) húzódik.

— Mire jó a „vízitorna”? — kérdezem Lakatos Katalin konduktort, a HRG megalkotóját.

— A gyógyterápiás foglalkozások elsősorban az agysérült, értelmi fogyatékos és mozgássérült gyerekek mozgásfejlesztését, mozgáskoordinációját szolgálják. Az itt folyó munka első pillantásra is különbözik az úszásoktatástól, hiszen mi nem az úszás alapelemeit akarjuk elsajátítani a gyerekekkel, hanem azt szeretnénk, hogy megismerjék saját testüket, mozgásbiztonságra tegyenek szert, és megszeressék a mozgást. A sérült, fogyatékos gyerek a szárazföldön a legegyszerűbb gyakorlat sorozatot is nehezen tudja elvégezni, hiszen kötött, korlátozott a mozgása. A vízben könnyebb felemelni a merev kart, lábat, könnyebb elvégezni olyan gyakorlatokat, amelyek segítségével szinte „rászokik” a gyerek a kímélt végtagja, testrésze használatára. A víz egyébként más szempontból is nagyon hasznos közeg, hiszen az úszómozgás és az ahhoz hasonló mozgások szabályozzák a légzést a vízben, az ember megtanulja összehangolni a mozdulatait.

— Nem csak mozgássérült és értelmi fogyatékos gyerekek vesznek részt az Önök foglalkozásain, hanem autista, diszlexiás gyerekek is. Az ő szüleik mit várhatnak a HRG-módszertől?

— A kismértékben sérült gyerek például a vízgyakorlatok során ismerkedik meg olyan fogalmakkal, mint a lent és a fent, a jobbra és balra, vagy például az autista gyerekek a többszöri gyakorlás során megtanulják a koncentrációt és feladatartást. Még a beilleszkedési zavarokkal, iskolai kudarcokkal küszködő gyereknél is hatékony lehet a módszer alkalmazása, hiszen kitartásra, önfegyelmre szoktatja.

— Azt tapasztaltam, hogy a játékoság igen fontos eleme a HRG-módszernek... A labda, a parafakötél, az úszógumi itt mind-mind kellék és „kapaszkodó”.

— Egy olyan gyereknek, aki a szárazföldön képtelen egy labdát eldobni, vagy megfogni, ingerlő eszköz a mozgásra a vízben lebegő labda. A fejlesztő gyakorlatok foglalkozásról foglalkozásra épülnek egymásra úgy, hogy napról napra fejlessék a gyerek mozgáskészségét, izomzatát és természetesen ezzel együtt a szellemét is. Mi játékos formában próbáljuk kihozni a gyerekből a legtöbbet, hiszen alapelvünk, hogy az a fejlesztés, ha a gyerek valóban alaposan megdolgoztatja a testét, elcsenevészedeget végtagjait, izmait. A mi tanfolyamainkon egy gyerek 3—4 hónap alatt 340 olyan mozgásgyakorlatot tanul meg, amely megalapozza a szárazföldi mozgás biztonságát és a mozgáshoz való „jó” viszonyt. Hisszük, hogy a betegségszemlélettel elsősorban a szülőknek kell szembeszállniuk, ezért is vonjuk be őket a foglalkozásba.

— Tehát pedagógiai megfontolás vezette a HRG-módszer kitalálóját, amikor nem parancsolta ki a medence partjára az anyukákat, apukákat?

— Még az egészséges testvéreknek is lehetőséget adunk, hogy részt vegyen a foglalkozásokon. A szülők és a gyerekek közötti érzelmi kapcsolatot erősíti, hogy a szülő a gyereke mellett van, ha az elbizonytalanodik, vagy segítségre szorul. A legtöbb sérült gyerek számára a jelenléte a legbiztosabb érzelmi háttér...

— Mi juttatta el Önt a módszer kitalálásához, a módszer kismunkálásához?

— Konduktorként sokszor kísértém a gyerekeket uszodába. Mivel hajdanán magam is versenyyszerűen úsztam, nem volt nehéz felismernem, hogy micsoda felszabadító érzés a gyerek számára a vízben való mozgás. A szárazföldön bizonytalanul járó gyerekek többsége a vízben önfeladtnak és boldognak látszott. Mivel jól ismerem Dévény Anna módszerét és eredményeit, arra gondoltam, hogy a gyakorlatok „áttelepíthetők” a vízbe. A víz újabb lehetőségeket kínál és minden gyerek számára alkalmas a mozgás fejlesztéséhez.

— Két évig az Almássy Téri Művelődési Központ tanuszodájában tartották a foglalkozásokat.

Nemrégiben átkerültek a Sportuszodába... Az érdeklődők, rászorulókat tekintve akár két tanfolyamot is „elbírna” a város...

— Az Almássy téren a víz hőmérséklettel volt bajunk. Nem minden uszoda, nem minden medence, nem minden víz hőmérséklete alkalmas ilyen típusú foglalkozások megtartására. Mivel mi nem úszást oktattunk, olyan medencére van szükségünk, amelyben a kicsi gyerek is biztonságban tud állni, ahol legalább 34—36 fokos a víz hőmérséklete. Sajnos, az uszodahiány bennünket is sújt, ám még nagyobb baj, hogy a jelenlegi uszodák teljesen alkalmatlanok az ilyen, úgynevezett rehabilitációs, fejlesztő foglalkozásokra. Nemrégiben hallottam egy szakmai tanácskozáson, hogy amíg ma a rehabilitáció csak egy forintjába kerülne az államnak, a tb.-nek, addig — ha a beteg emberek nem segítünk idejében —, néhány év múlva már kilencszerezésé kell majd rájuk fordítani, hiszen addigra valójában ellátásra szoruló beteg emberek lesznek. Célszerű lenne tehát ilyen típusú uszodafejlesztésekre is gondolni, mert az asztmások kezelésétől a mentális zavarokkal küszködők gyógyításáig, szinte minden betegség kezelésében fontos elem lehet a gyógyvízes oktatás. A HRG-módszer például alkalmas lehet az iskoláskorú gyerekek „szűrésére”, illetve a tanulási zavarok felszámolásában is eredményeket lehet elérni a segítségével, hiszen mint már említettem, a gyakorlatsorok önfegyelmre szoktatnak. A HRG-módszerrel a sportot, a napi testmozgást is meg lehet kedveltetni. Nem véletlenül szeretnénk, ha a módszert ismerető tanfolyamainkon egyre több testnevelőtanár, úszóedző, úszóoktató venne részt. Nem titkolt célunk, hogy elérjük, a tb. is támogassa a módszer alkalmazását és a képzést. Jó lenne, ha a betegségbiztosításba is beépülne a hidroterápiás módszer, hiszen a szívbeteg, asztmás, mozgássérült gyerekek terápiáját is jól kiegészíti a gyógyvízes tornaoktatás.

Remélem, jó időben szólunk ahhoz, hogy mind a rehabilitációba, mind a prevencióba beépüljön ez a módszer, hiszen a mostani szakemberek dolga, hogy emberszerűbb életet segítsék azokat, akik hátránnyal indultak az életben.

T. PUSKÁS ILDIKÓ