Mozogj, hogy okosodj!

Hozzáértő és tapasztalt pedagógusok gyakran a laikusok számára érdektelen jelekből „meg tudják jósolni", hogy mely gyereknél várható tanulási, magatartási, beilleszkedési nehézség az iskolában.

E jelek a gyerekek aktív működésére minden szinten kihatnak. Elég az alább felsorolt tünetekből csak 3–4 félében „kitűnni", az iskolai teljesítményre mindenképpen károsak lesznek a következmények.

Kritikus területek

1. figyelemzavarok (rövid ideig tartó, könnyen elterelhető, túlzott megtapadás, perszeverációs problémák, szelektálási zavar...)

2. memóriaproblémák (rövid, illetve hosszú idejű memóriazavarok, gyors felejtés, vagy részlegesen a motoros, vizuális térbeli tájékozódási, hallott vagy megtanult szövegvisszamondó memória zavarai ...)

3. térbeli tájékozódási zavarok (a 3 dimenzióban a térirányok ismerete, a testvázlat, a lateralitás és a végtagok által a test középvonalának keresztezési nehézségeivel kapcsolatos problémák...)

4. a szemmozgások zavarai (szem–kéz, szem–láb, szem-mozgáskoordinációs problémák, fixációs–regressziós nehézségek, a posztrotációs nisztagmus éretlensége, feltűnően gyors szemszáradás, a követő szemmozgások végrehajtása fej- és törzsfordítás nélkül...)

5. percepciós–motoros problémák (gestalt-látás, az alak-háttér fordított észlelése, a különböző modalitású ingerek átfordítási nehézségei, viszonyítási nehézségek, fejletlen ritmusérzék, a motoros, akusztikus, verbális, grafikus mintamásolás pontatlanságai...)

6. a nyelvi fejletlenség zavarai (megkésett beszédfejlődés, szegényes szókincs, megértési és artikulációs problémák, nehézkes beszédszövés, grammatikai pontatlanságok...)

7. a fizikummal kapcsolatos problémák (erőnléti és állóképességi gyengeség, gyakori betegségek, törékeny alkat, alacsony testsúly, túlzott fáradékonyság ...)

8. az érzelmi élet területén mutatkozó problémák (túlzott kötődés vagy a kötődés hiánya, állandó magányos játszás, személyhez szóló ingerek (érintés) elhárítása, infantilis viselkedés...)

9. a szociális élet területének zavarai (beilleszkedési nehézségek, a csoportra érvényes normák át nem vétele, irányítás el nem fogadása, váratlan és nem adekvát egyéni kezdeményezések, agresszív és antiszociális viselkedés...)

10. az aktivitással kapcsolatos problémák (inaktivitás, impulzivitás, hiperaktivitás...)

11. a mozgással kapcsolatos problémák (ügyetlen, rossz egyensúlyérzékkel bíró, a kar- és lábmozgások koordinálási nehézségei, a motoros automatizmus kialakulatlansága, kompenzáló együttmozgások rendszeres fellépése, célzó mozgások pontatlansága, a feszítéssel járó mozgások kivitelezésének nehézségei, a mozgások közti váltások hosszú reakcióideje, manualitást kívánó mozgások hárítása, szerialitási zavarok...)

12. a központi idegrendszer éretlenségét mutató egyéb neurológiai típusú tünetek (dominancia-problémák, minden bizonytalan helyzetben a hajlító izmok különböző mértékű tónusfokozódása, a primitív poszturális reflexek aktiválódása, helytelen posztura felvétele, a szimmetrikus–aszimmetrikus mozgások gyors váltásának képtelensége, lassú és kevésbé árnyalt megértési képesség, indítékszegénység...)

13. másodlagos tünetek (általában magatartási tünetek: agresszivitás, szorongás, kudarcelváró magatartás, kompenzáló figyelemfelhívó, bohóckodó, illetve kötekedő viselkedés, indulati kitörések, pszichoszomatikus tünetek: hőemelkedés, hányinger, fej- és hasfájás, hányás, reszketés...)

A hidroterápiás rehabilitációs gimnasztika (HRG módszer) felhasználja

a Pető-féle konduktív pedagógia csoportterápiás szemléletét; a Dévény-féle alkalmazott művészi torna mozgásépítkezésének elveit, az edzéselmélet terhelésre, fejlesztésre, tanulásra vonatkozó ismereteit, a korszerű úszásoktatás feladatait és elméletét, az Ayres-féle szenzoros integrációs terápia elveit.

A csoportok három fejlettségi szinten működnek:

Kezdő csoportban a fiatal (2,5–5 éves), súlyosabban sérült, illetve vízbiztonság nélküli, eddig semmilyen csoportos fejlesztésben részt nem vett gyerekekkel dolgozunk – a szülő aktív közreműködésével és segítségével.

Középhaladó csoportba azok a 4–6 éves gyerekek kerülnek, akik már ismerik a kezdő alapfeladatokat, vízbiztosak, korábban is vettek már részt csoportos fejlesztésen, s 45–60 percig irányíthatók és terhelhetők. (Ebben a csoporttípusban kerül sor az úszómozgások alaptechnikájának elsajátítására is.)

Haladó csoportba az úszni egyre folyamatosabban tudó, 60 percig jól és sokoldalúan terhelhető gyerekek kerülnek – akiknek hetente először egy, majd két alkalommal mély és hideg vízben tartunk edzéseket.

A HRG-program preventív jelleggel használható 5–6 éves korig, hiszen a jellegzetes iskolai tanulási–magatartási tünetek alapján már ebben a korban megmondható a veszélyeztetettség.

A program **pararehabilitációs** jellege akkor figyelhető meg, ha a gyerek 6 évesnél idősebb, illetve ha az egyéb tünetek között izomrendszerbeli, illetve orthopédiai elváltozások is megfigyelhetők.

A fejlesztő jelleget ezen irányzatokkal együttesen lehet felismerni, hiszen a csoportos foglalkozásokon való aktív részvétel egy időben segít a motoros, szociális, érzelmi-figyelmi és érzelmi problémák megoldásában.

A 370 feladat tréningrendszerben történő megtanítása több évre ad feladatot és fejlesztési programot a résztvevőknek az unalom és a monotónia érzése nélkül. Ez, a jelenlegi úszótanfolyamok eredményközpontú (ússzon minél hamarabb, mindenáron) gyakorlatához képest újszerű.

A szülők aktiválásának is több oka van; egyrészt vigyáznak a gyerekük személyes biztonságára, másrészt megtanulják a gyerekeknek megfelelő feladatokat a segítségadási módokkal együtt. Reálisabbak lesznek a gyerekkel és a HRG-programmal kapcsolatos elvárásaik, ha jelen vannak az órákon, s megfigyelhetik a többi gyereket is.

Fontosnak tartjuk azokat a tervezett mozgásfeladatok végrehajtása során kialakuló pillanatokat, ahol a szülők és a gyerekek közös sikerélményeket élnek át, együtt örülnek, így érzelmileg is szorosabbá válik kapcsolatuk. A szülő automatikusan elkezdheti másolni a foglalkozást irányító oktató határozott, szeretetteljes, de követelményeket támasztó stílusát, ami segíthet neki megoldani az otthoni nevelési problémákat is.

Lakatos Katalin
(konduktor, úszó-szakedző)
HRG Alapítvány,
1117 Budapest, Siroki u. 4.

Gyógyúszás

Lakatos Katalin konduktorként dolgozott a Pető Intézetben. Elhatározta, hogy a mozgássérült gyerekeket megtanítja úszni. Védencei pár hét alatt megszerették a vizet. Legalább hatvan gyerek járt uszodába, s az úszás egyre inkább rangot jelentett közöttük. A vízi mozgásfejlesztés lett később Lakatos Katalin szakdolgozati témája, majd kidolgozta egészséges és beteg gyerekek számára a hidroterápiás rehabilitációs gimnasztika (HRG) módszerét. Az újfajta terápia egyre ismertebbé vált, de a Pető Intézet nem támogatta, ezért az úszó-konduktor felmondott, és a Dohány utcai Kisegítő Iskolában és az Almássy Téri Szabadidőközpontban folytatta munkáját. Közben Dévényi Annánál alkalmazott művészi tornát tanult, és módszerét sok új mozgássorral egészítette ki.

– Az élet első közege a víz, így a tanulás, az újratanulás fizikai feltételei a vízben kedvezőbbek, lelkileg ősibbek és természetesebbek – mondja.

Vízben sokkal inkább lehet terhelni a gyerekeket. A feladatok egy része az idegrendszer fejlesztésére irányul. Az akaratlagos feladatokkal a gyerekek mozgáskultúrája is fejlődik. A mintegy 340 mozgásegységből álló aktivizáló, mozgásfejlesztő módszer alkalmas a központi idegrendszer kisebb-nagyobb sérüléseinek gyógyítására. Hatásos a dyslexia kezelésére, de az igen mozgékony, hiperaktív gyerekek fejlesztésére is. A gyakorlat az, hogy a dyslexiás gyerekeket állandóan korrepetálják, noha az csak tüneti kezelés. Lakatos Katalin úgy véli, hogy minél érettebb a központi idegrendszer, annál jobban működik. Módszerével ezt a bizonyos érést szeretné elősegíteni.

A tapasztalat azt mutatja, hogy azok az általános iskolás gyerekek, akik a kötelező iskolai úszáskor különösen félősnek, ügyetlennek bizonyulnak, az esetek nagy részében tanulási, beilleszkedési problémával is küszködnek. Ezért kezdik a HRG-módszerrel való úszásoktatást már óvodás korban. A nagycsoportos óvodások egyéves fejlesztő tréningen vesznek részt, és ezzel iskolai beilleszkedési, esetleges tanulási problémáik csökkenthetők.

A társadalombiztosítás támogatja a gyógyúszásban résztvevő gyerekeket. Az utalványokat a szakorvos vagy a háziorvos írhatja fel. Lakatos Katalin és munkatársai alapítványt hoztak létre, és tanfolyamaikon gyógytornászok, konduktorok, pedagógusok, óvónők szakmai képzését végzik.

G. Á.