

Carissimi

Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek

XV. évfolyam, 2024/3., szeptember



A Baltazár Színház Komáromban
Autizmus és párkapcsolat

Gyermekvállalás látássérülten

Hallássérült gyermek a bölcsődében

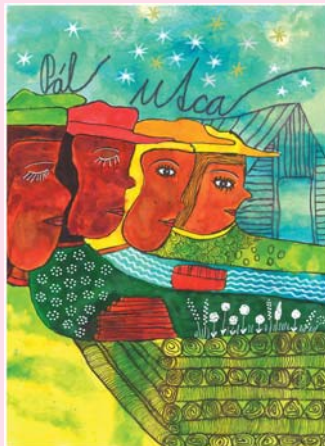
Összeállítás a Szepsi Magyar Tannyelvű Alapiskola VIII. cs osztályos tanulóinak munkáiból. Írásunk a 30. oldalon.



Cigánymesék,
Samko Miroslava



Csukás István: Pompom
meséi, Lacko Sándor



Molnár Ferenc: A Pál utcai
fiúk, csoportmunka



Móra Ferenc: A didergő
király, Samko Miroslava



Az én történetem,
Kuča Marián



Csukás István: Süsü,
a sárkány, Kuča Marián



Az én történetem,
Hudák Kamilla



Petőfi Sándor: Ereszkedik
le a felhő, Rybár Jázmin



Jonathan Swift: Gulliver
utazásai, Hudák Martin



Jonathan Swift: Gulliver
utazásai, Kóňa Mária



Cigánymesék,
Rybár Jázmin



Fekete István: Tüskevár,
Kuča Marián



Jonathan Swift: Gulliver
utazásai, Kuča Marián



Fekete István: Tüskevár,
Lacko Sándor

Tartalom

Szanyó Gabriella: Akiknek nem adatik meg	3
Horváth Péter László: A könnyen érthető információ készítésének 10 alapelve	4
Czöndörnő Mohai Ibolya: Szolgáltatók önképzése a LépésKÉK program keretében	7
Dunkel N. Norbert: Érzelmi hangolódás és a lélek gyökerei	9
Mező Dorottya, Gombás Judit: Látássérült anyák tapasztalatai az egészségügyi szakemberekkel	11
Buzgó Menyhart Annamária: Tánc- és mozgásterápia, VI. – Lábán Rudolf	14
Marie Beníčková: Intervenció zeneterápia motoros problémákra	16
Kertvélesyné Pál Erika: Mozgásterápia az idegrendszeri érés megsegítésére	19
Györfy Anikó: Autizmus és párkapcsolat	22
Puha Andrea: Hallássérült gyermek a bölcsődében	23
Beszédfejlődési zavarok terápiaja – beszélgetés Szép Mónika gyógypedagógussal	25
Kocsis Károly: Itt a lét a tét	27
Ismét jó volt együtt lenni – versfesztivál Taksonyon	28
A Baltazár Színház Komáromban	29
Papp Andrea: A különleges bánásmód gyakorlata a képzőművészeti nevelésben	30
Csanda Gábor: Sztakó Zsolt szlovák könyvének bemutatója	31
Szászi Zoltán: Napfény és előzékenység, azaz Itália	32
Ismét új helyen a régi tábor!	33
Sztakó Zsolt: Nagypakán voltunk	34
Magyar–szlovák és szlovák–magyar szótár	35

Cím- és hátlap: A Baltazár Színház Komáromban. Holop Ferenc felvételei

Carissimi – Esély fogyatékos és egészségkárosodott embereknek. Kiadja a Szlovák Humanitárius Tanács (vydáva Slovenská humanitná rada, Budyšínska 1, 831 03 Bratislava; IČO: 17 316 014) a Carissimi Nonprofit Alappal együttműködve. Felelős szerkesztő: Tóth Erika. Nyelvi szerkesztő: Szórád György. Szakmai tanácsadók: Mgr. Köböl Tibor szociális tanácsadó, Izomsorvadásos Betegek Országos Szervezete, tel.: 0948 046 672; PaedDr. Strédl Terézia PhD pszichológus, gyógypedagógus, a Selye János Egyetem oktatója. Grafika, tördelés: Nagy Attila. Nyomja: Valeur Kft., Dunaszerdahely. Terjeszti: Mediaprint-Kapa Pressegross, a. s. Levélcím: Carissimi, Bučinová 14, 821 07 Bratislava. Telefon: 0907 812 236. E-mail: carissimi.lap@gmail.com. Honlap: www.carissimi.sk. Ingyenes kiadvány. Megjelenik negyedévente 1300 példányban. A következő számunk decemberben jelenik meg. ISSN 1338-2438, ISSN 1338-2446 (online). Engedélyezési szám: EV 3982/10. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.



Szanyó Gabriella

Akiknek nem adatik meg

Szeptember van. Mire ezek a sorok megjelennek, kis- és nagydiákok egyaránt visszaültek az iskolapadba. A gondtalan nyári pihenés után elkezdődött a tanulás, az érdemi munka időszaka, az új tanév. Sok család mérföldkőhöz érkezett: óvodás gyermekükből első lett, aki eleinte talán bátortalanul, izgalommal vegyes kíváncsisággal lépte át az iskola küszöbét, s már a betűk és számok varázslatos világával ismerkedik. Közösségbe került, egy olyan közegbe, ahol ideális esetben az ismeretszerzésen túl jól és felszabadultan érzi magát, fejlesztő élmények érik, társas és közösségi készségei fejlődnek, barátságokat köt. A közösség ereje nagy és pótolhatatlan, valahová tartozni, kortársakkal kapcsolódni egyszerűen jó. A kortársi kapcsolatok kiváló alkalmat nyújtanak arra, hogy a gyermek begyakorolja azokat a szerepeket, viselkedés- és kommunikációs mintákat, amelyek szociális és kognitív fejlődését segítik.

Vajon hogyan él meg ezt azok, akiknek nem adatik meg a közösségben való lét öröme?... és eszembe jut Márk, aki autizmussal élő kisfiú. Szülei korán szembesültek azzal, hogy gyermekük a tipikustól eltérően, másként fejlődik. Gyötrelmekkel és fájdalmakkal teli út vezetett odáig, hogy kisfiuk diagnózisát elfogadják és feldolgozzák. Megbirkózva sztereotípiákkal, előítéletekkel mindent elkövettek azért, hogy a cseppet sem ideális körülmények ellenére a lehető legjobb feltételeket biztosítsák gyermekük fejlődéséhez. Az újabb megpróbáltatások akkor kezdődtek, amikor Márk óvodáskorba lépett. Hosszas keresgélés, számtalan elutasítás után – speciális intézmény híján – csak lakóhelyüktől távolabb eső óvodában találtak befogadásra. Márk közösségbe került, elfogadták, és ő maga is egyre nyitottabbá vált a korosztályabeliek iránt, sajátos kis világa kinyílt, és fokozatosan tágulni kezdett. A következő próbatételt a beiskolázás jelentette. Az egyik speciális intézmény előkészítő osztályában kezdte az ismerkedést az iskolai közeggel, heti kétszeri alkalommal két-két órában. Ez elenyészően és elszomorítóan kevés. Leheletnyi az esélye annak, hogy az autizmusban érintett kisfiú egy közösség teljes értékű tagjává váljon, kapcsolódjon, fejlődjön, és ezáltal életminősége javuljon.

Sajnos, Márk esete nem egyedülálló. Számtalan sajátos nevelési igényű, fogyatékossgal élő gyermek és családja küzd hasonló gondokkal. Ahogy egyre távolabb és keletebbre kerülünk a fővárostól, úgy fogynak el a megfelelő szakellátást biztosító intézmények, egyre szűkebb a fejlesztési lehetőségek, terápiaik választéka, s egyre nehezebben vagy egyáltalán nem találunk olyan anyanyelvi óvodát, iskolát, amelyben megvannak a speciális személyi és tárgyi feltételek, illetve szaktudás. Csekély örömré ad okot, hogy a legkeletibb régióban is akadnak üdítő kivételek, reményteljes próbálkozások, azonban rendkívül kevés.

Bízom benne, hogy az új tanév az együtt gondolkodás, a tenni akarás jegyében telik majd, és a szülők, pedagógusok, szakemberek megtalálják a közös hangot s a lehetőségeket arra, hogy az óvodai-iskolai integráció, a befogadás-elfogadás ne csak papírforma alapon működjön, hanem valódi tartalommal, empátiával teli legyen.

Jelentsen az új tanév a „mássággal” együtt élő gyermekek és családjuk számára is új kezdetet!



Horváth Péter László

A könnyen érthető információ készítésének 10 alapelve

A tisztelt Olvasó a Carissimi 2023. évi első, második és harmadik számában tájékozódhat arról, hogy

- milyen magyar nyelven elérhető szabályrendszereket használhatunk az egyszerűen/könnyen olvasható és egyszerűen/könnyen érthető információ készítéséhez;

- mit érdemes általánosságban szem előtt tartanunk akkor, amikor elkezdjük alkalmazni a szabályrendszereket;

- milyen nehézségei és korlátai vannak a szabályrendszerek alkalmazásának;

- milyen tipográfiai irányelveket érdemes követni az egyszerűen/könnyen olvasható kiadvány készítésekor;

- mit lehet tudni az egyszerűen/könnyen érthető képek készítéséről.

Ezért azt javaslom, hogy mielőtt belevág a jelen tanulmányban bemutatásra kerülő, a könnyen érthető információ készítésére vonatkozó alapelvek megismerésébe, elevenítse fel a korábban már megjelent cikkekben olvasottakat.

Bevezető gondolatok

Amikor egy sztenderd (vagy magasabb) nyelvi szinten megfogalmazott információból egyszerűen/könnyen érthető információt hozunk létre, akkor tulajdonképpen nyelven belüli (intralingvális) fordításról beszélünk.

A kérdés az, hogy ugyanaz a gondolat pl. milyen alapelvek megtartása mellett lesz egyszerűbben (pl. tanulásban akadályozott személyek számára) vagy könnyebben (pl. értelmileg akadályozott személyek számára is) érthető. Ez nem egyszerűen megválaszolható kérdés. Bár egyszerűen/könnyen érthető információt a 2000-

es évek eleje óta, közel 20 éve készítettünk Magyarországon, még sincs ilyen alapelvegyűjtemény, és hiányzik az a szabályrendszer, irányelvegyűjtemény is, amelyet kifejezetten a magyar nyelv sajátosságai alapján dolgoztak volna ki. A Magyarországon használatos szabályrendszerek/irányelvegyűjtemények zöme az angol nyelv tulajdonságainak a figyelembevételével történt. A magyar nyelv azonban igen sok tekintetben különbözik az angoltól. Ezért nem minden angol nyelvre kidolgozott szabály alkalmazható a magyar nyelvben, és számos olyan szabály hiányzik, amely kifejezetten a magyar nyelv specifikumaiából következne. Gondoljunk csak az igeragozásra (amely az angolban pl. jelen időben az egyes szám harmadik személy kivételével gyakorlatilag nem létezik, de ki kell írni a személyes névmást, és gyakran szükség van segédigékre – szemben a magyarral, ahol minden személyben és számban más az igealak, nem kell feltétlenül használni a személyes névmást, és kevés a segédige) vagy pl. a magyar nyelvre jellemző todalékolásra (jelzők, ragok, képzők) – szemben az angol nyelvben használatos prefixumokkal.

A továbbiakban csak az alapelvekről lesz szó. A magyar nyelv sajátosságai alapján átgondolt szabályrendszerrel, irányelvegyűjtéménnyel a cikksorozat következő részében fogunk foglalkozni.

Az itt bemutatásra kerülő 10 alapelvvel kapcsolatban további probléma, hogy ezek mögött nem állnak tudományos kutatási eredmények. Az egyszerűen/könnyen érthető információ készítésének fontos követelménye, a

módszertan része, hogy az egyszerűen/könnyen érthető információ első változatának érthetőségét minden esetben ellenőriztetni kell a célcsoport egy vagy több, erre a feladatra képzés keretében felkészített tagjával (esetünkben értelmi sérült emberekkel), néha két, három vagy még több körben. Így éppen a szöveg érthetőségének ellenőrzése során szerzett érdekes tapasztalat az, hogy egyszerűbben érthető pl. a szómagyarázat, ha azt nem a megmagyarázandó szót tartalmazó mondat után, hanem előtte (!) adjuk meg. És az is fontos, hogy a megmagyarázandó szó a magyarázó mondatban a mondat végére kerüljön. Amikor a szómagyarázat a megmagyarázandó szót tartalmazó mondat után olvasható, vagy a szómagyarázaton belül mondatkezdésként szerepel (pl. a demokrácia azt jelenti, hogy...), akkor az olvasók egy részében az ismeretlen szó miatt már kialakul az olvasási kudarcélmény, mire eljutnak a szómagyarázathoz („Oké, oké, ott a szómagyarázat, de amikor olvastam, akkor még nem értettem.”). Bár az ellenőrzések során szerzett, közel két évtizedes tapasztalatok fontosak, nem pótolják a tudományos kutatási eredményeket.

Végezetül probléma az is, hogy a magyar nyelven rendelkezésünkre álló szabályrendszerek semmit sem mondanak arról, hogy mitől lesz egy szöveg egyszerűen érthető, és hogyan kell az adott szabályt módosítani, finomítani ahhoz, hogy a szöveg könnyen érthetővé váljon. Másképpen fogalmazva: adósak vagyunk még azzal is, hogy a szabályokat, irányelveket vagy éppen az itt bemutatásra kerülő 10 alapelvet a megcélzott nyelvi szinttől

függően differenciáltan határozzuk meg.

A fentiek szem előtt tartása mellett az alábbiakban szeretném bemutatni a 10 alapelvet.

Alapelvek

Az alapelvek olyan elvek, amelyeket a nyelven belüli fordításkor folyamatosan szem előtt kell tartanunk, azaz mindig gondolnunk kell rájuk.

Az emberek abban különböznek egymástól, hogy mennyire tudnak absztrakt, azaz elvont módon gondolkodni. Másképpen fogalmazva: hol helyezkednek el az absztrakt és a konkrét gondolkodás skáláján. Például vannak, akik a „kiszórja a pénzt az ablakon” kifejezést úgy értik, hogy meggondolatlanul megvesz bármit (elvont jelentés), míg mások arra gondolnak, hogy valaki valóban kidobálja a pénzt az ablakon (konkrét jelentés). Ez a magyarázat egyébként máris egyszerűbben/könnyebben érthető mondat.

Fontos, hogy a különbségtételt nem az épértelmű és az értelmi sérült emberek csoportja között tettem. Azaz nem minden épértelmű ember gondolkodik mindig absztrakt módon, és az értelmi sérült emberek nem mindegyikére jellemző, hogy csak konkrétan képesek gondolkodni. Meggyőződésem, hogy minden egyes ember különbözik a többitől. Az előzetes tudástól, a szociális és kulturális háttértől, az adott helyzettől függően – tapasztalataim szerint – előfordulhat, hogy adott absztrakciós szintű gondolatot nem ért meg egy épértelmű ember, míg ugyanaz a gondolat nem okoz gondot egy értelmi sérült embernek. És igaz lehet természetesen fordítva is.

1. alapelv: Konkrét/absztrakt gondolkodás

Tartsuk tehát mindig szem előtt, hogy egyszerűbben/könnyebben érthető (kevesebb a félreértés lehe-

tősége), ha konkrétan fogalmazunk. Mindig vizsgáljuk meg, hogy az adott mondat milyen mértékben igényel elvont gondolkodást. Az elvont gondolkodást igénylő információt cseréljük ki úgy, hogy megértéséhez elegendő legyen a konkrét gondolkodás.

2. alapelv: Egy- és többjelentésű szavak

Azoknak a mondatoknak a megértése, amelyekben van többjelentésű szó, több gondot okozhat. Ezért a többjelentésű szó helyett használjunk egyjelentésűt. Figyelem! Ez igaz lehet akkor is, ha egyébként a szövegkörnyezetből ki lehetne találni az adott, többjelentésű szó konkrét jelentését. Pl.: „Csavard be a körtét a lámpába!” A szövegkörnyezetből megértjük, hogy itt nem a gyümölcsről, hanem a villanykörtéről vagy izzóról van szó. A szövegkörnyezet alapján értelmezni egy többjelentésű szót bizony elvont gondolkodást igényel (lásd előző alapelv). Ezért ez a mondat egyszerűbben érthető így: „Csavard be a villanykörtét a lámpába!” A szinonimák kereséséhez javaslom ennek a szinonimaszótárnak az alkalmazását: <https://szinonimaszotar.hu/>

3. alapelv: Szógyakoriság

Miért villanykörtét, nem pedig izzót vagy égőt? A gyakrabban előforduló szót általában könnyebb megérteni, mint a ritkábban előfordulót. Ha nem biztos abban, hogy két szó közül melyik fordul elő gyakrabban, akkor javaslom, hogy itt nézzen utána: <http://corpus.nytud.hu/cgi-bin/mnszgyak> Fontos megjegyezni azt is, hogy Magyarországon több nyelvjárás is létezik. Ezért lehetnek olyan dolgok, amelyek megjelölésére nyelvjárásonként más-más szót használunk. Ilyen pl. a burgonya – krumpli, kolompér, pityóka, grulya, kompér, földialma, svábtök, krompé. Adott esetben ezek közül azt a szót érdemes használni,

amelyiket a célszemély(ek) bizonyosan vagy feltételezhetően ismeri(k). Viszátérve az izzó szóra, most vizsgáljuk meg ezt a szót az előző alapelv alapján. Az izzó is többjelentésű szó. Egyfelől főnév, és a villanykörte szinonimája. Másfelől az izzó szófaja lehetne melléknév (pl. izzó parázs) vagy akár folyamatos melléknévi igenév is (lásd itt: <https://szofaj.hu/>).

4. alapelv: Előzetes tudás

Az előző két alapelvhez hasonló alapelv az, amikor arra figyelünk, hogy vajon szükséges-e előzetes tudás az adott információ megértéséhez, vagy sem. Azt persze nagyon nehéz megbecsülni, hogy az illető információ része-e a potenciális olvasó előzetes tudásának, vagy sem, hacsak nem konkrét vagy általunk igen jól ismert személynek készítjük a szöveget. Ha a szöveget konkrét személynek készítjük, akár fel is mérhetjük a nyelvismertét (vagy bevonhatjuk a szöveg érthetőségének az ellenőrzésébe). Az előzetes tudás becsüléséhez figyelembe vehetjük azt, hogy adott információt tanulhatta-e az iskolában, vagy mennyire része az a hétköznapi műveltségnek, találkozhat-e vele pl. a családjában (esetleg abban a szociális intézményben, ahol él) vagy a munkahelyén.

5. alapelv: Dolgok azonos és eltérő megnevezése

Általában segíti a szöveg megértését, ha egy-egy dolog megjelölésére használt kifejezést a teljes szövegben azonos módon használunk, azaz ismétlünk. Ezt az alapelvet nagyon nehéz megtartani, mert már az általános iskola alsó tagozatán azt tanultuk, hogy fogalmazáskor el kell kerülni a szóismétlést. A szöveg érthetőségét azonban növeli, ha ugyanannak a dolognak a megjelölésére mindig ugyanazt a szót használjuk. Pl. ha a szöveg Petőfi Sándorról szól, akkor mindig a nevét írjuk (Petőfi Sándor, vagy ele-

gendő lehet a vezetéknev is: Petőfi), de ne váltsunk át pl. a költő szóra (más költőre is gondolhatunk) vagy névmásra (pl. ő), amelynek a jelentése ugyancsak a szöveggörnyezetből derül csak ki (lásd előző alapelvek).

6. alapelv: A kevesebb néha több

A kevesebb (kevés) információt könnyebb megérteni és főleg megjegyezni, mint a többet (sokat).

7. alapelv: Tömörítés, lényegkiemelés

Ezért nyelven belüli fordításkor van rá lehetőség, hogy az eredeti szöveg kevésbé lényeges tartalmát elengedjük, azaz csak a lényeg, a lényeges információt fordítsuk le. Ugyanakkor legyünk tisztában a felelősségünkkel: rajtunk múlik, hogyan kivonatolunk, mit őrzünk meg, és mit hagyunk el. Pl. Jókai Mór regényeinek újramesélésekor valószínűleg érdemes a cselekményre koncentrálni, de elhagyhatók a táj hosszú leírásai. Ami adott esetben az egyik embernek lényegtelen információnak tűnik, az lehet, hogy a másik embernek lényeges lesz.

8. alapelv: Az információ teljeskörűsége

Ugyanakkor akár a mondat, akár a szöveg szintjén fontos, hogy a hiányos információt nehezebb megérteni, mint a hiánytalan. Gondot okozhat, ha egy mondatból hiányoznak pl. a bővítmények, amelyeket a szöveggörnyezet alapján kellene odaérteni. Pl. a „vásárol” szó önmagában nehezen értelmezhető, ha nem mondjuk meg, hogy ki vásárol, és mit: „Kati kenyeret vásárol.” A helyhatározó adott esetben lehet lényegtelen információ, főleg, ha általános értelmű (a boltban, a pékségben), nem pedig konkrét (az ALDI-ban, a Prima Pékségben).

9. alapelv: Összefüggések–ok-okozat

A szövegekben gyakran találkozunk összefüggésekkel. A bonyolult összefüggéseket nehezebb megérteni, mint az egyszerűbbeket. Az ok-okozat láncolatot mindenképpen érdemes alaposan átgondolni.

10. alapelv: Logikus gondolatmenet, sorrendiség

És végezetül: a logikus sorrendbe állított információt könnyebb meg-

érteni, mintha az információk rendszerező elv nélkül, logikátlanul, „úgy, ahogyan az eszünkbe jutott”, kerülnek a szövegbe. Ezért nyelven belüli fordításkor van arra is lehetőség, hogy az eredeti szöveg információ-tartalmának a sorrendjét megváltoztassuk, pl. időrendbe állítsuk, vagy az összetartozó, egymással kapcsolatban álló gondolatokat egymás mellé rendezzük. Különösen fontos ez az alapelv, ha cselekvéssorozatáról van szó. Ilyenkor mindenképpen végig kell gondolni, hogy adott lépés után melyik a következő, majd az azt követő lépés. Pl. a „fordulj balra a kereszteződésnél” utasítás egyszerűbben érthető így: „Menj el az első kereszteződésig. A kereszteződésnél fordulj balra!”

Bízom abban, hogy az itt bemutatott 10 alapelv alkalmazásával egyre több, az adott célcsoport számára egyszerűen/könnyen érthető szöveget tudunk létrehozni. Sok sikert kívánok a munkájához!

(A szerző főiskolai docens, a váci Apor Vilmos Katolikus Főiskola oktatója.)

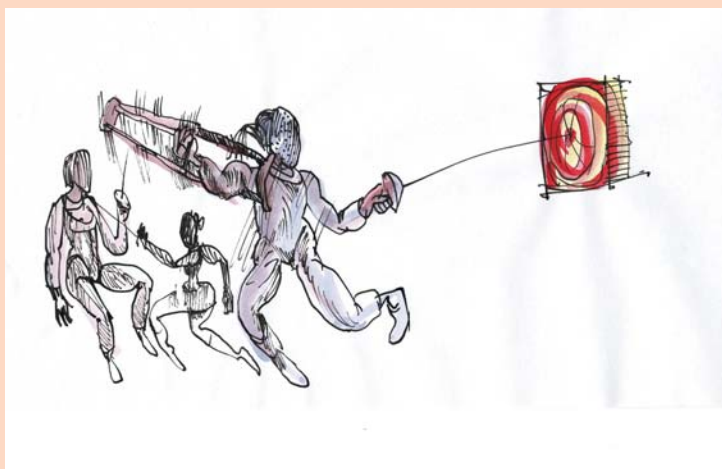
Paralimpia

„Aki paralimpiai bajnok lesz, vagy érmes, vagy kijut egyáltalán a paralimpiára, már leküzdött valami nehézséget” – nyilatkozta a Képmás magazinnak Illés Fanni paralimpiai, világ- és kétszeres Európa-bajnok magyar paraúszó, aki a 100 méter mellúszásban ezüstérmes lett Párizsban.

A paralimpia az olimpiai játékok mintájára testi és értelmi fogyatékosok számára rendezett nemzetközi sportverseny. A 2024. augusztus 28-a és szeptember 8-a között megrendezett XVII. Nyári Paralimpiai Játékok helyszíne Párizs volt. A mintegy 4400 versenyző 22 sportágban, 549 versenyszámban mérhette össze tudását. Magyarországot 39 sportoló 13 sportágban, 68 számban képviselte, Szlovákiából 26-an, 8 sportágban küzdöttek a legjobb eredményért.

Szlovákia 3 arany-, 2 ezüst-, Magyarország pedig 5 arany-, 6 ezüst- és 4 bronzérmes szerzett.

A parasport Nagy Zoltán festő- és grafikusművészt is megihlette.





Czöndörné Mohai Ibolya

Szolgáltatók önképzése a LépÉsKÉK program keretében

A LépÉsKÉK – Tegyük a világot az értelmi sérült emberekkel közösen számukra is érthetővé! című projektet az Erasmus+ kisléptékű együttműködési programja keretében valósítottuk meg 2023. szeptember 1. és 2024. augusztus 31. között. A projektet a Tempus Közalapítvány 60 000 euróval támogatta. Együttműködő partnerek: az Értelmi Fogyatékosok Csongrád Megyei Érdekvédelmi Szervezete (ÉFCSMÉS, Magyarország, Szeged) és a Bethesda Szeretetszolgálat (Szerbia, Topolya).

A LépÉsKÉK projektben az értelmi sérült emberek életminőségének javítását, esélyegyenlőségük biztosítását, egyéni és csoportos önérvényesítésük megerősítését, az önálló életvitel elősegítését, a könnyen érthető nyelv használatát és a könnyen érthetőség ellenőrzéséhez szükséges szakmai támogatás biztosítását vállaltuk.

Az öt lépésből álló projekt egyik eleme a **Szolgáltatók önképzése** című, 40 órás, tanúsítvánnyal záruló akkreditált felnőttképzési tanfolyam volt, amely 5-5 magyarországi és szerbiai szakember részvételével valósult meg. A tanfolyam felnőttképzési programját a tanulási eredmény alapú képzésfejlesztés elveit szem előtt tartva terveztük meg. Ez tanulóközpontú, kimenetalapú és eredményorientált szemléletet jelent.

Önképzésünk előkészítését 2023. november 11-én kezdtük meg Topolyán, ahol megismerkedtünk a tanulási eredmény alapú képzésfejlesztés elméletével és gyakorlatával. A képzésfejlesztésben részt vevő hat személy különböző szakmákat képviselt: szociális munkás, szociálpedagógus, szociális gondozó, általános



iskolai pedagógus, gyógypedagógus, egyetemi oktató. A találkozón megfogalmaztuk a képzés célját (pl. megtanuljuk a könnyen érthető információ készítésének szabályait/irányelveit, és ezek alapján könnyen olvasható és könnyen érthető szövegeket tudjunk készíteni). Meghatároztuk a tanulási eredményeket: milyen tudásokkal, képességekkel, attitűddel kell majd rendelkezniük a képzés végére. A képzést úgy terveztük meg, hogy abban önérvényesítők is tartassanak előadásokat. A képzési program végső változatának elkészítése érdekében egy-egy részfeladat kidolgozását vállaltuk; a partnerszervezetek egy-egy munkatársa párban dolgozott azért is, hogy egymást jobban megismerhessük. Az elképzelésektől a kész tervig több megbeszélést, egyeztetést tartottunk, a személyes találkozások mellett elsősorban online formában. A kész képzési programot felnőttképzési szakértő ellenjegyezte.

A tanfolyam három alkalommal (2024 januárjában, februárjában és márciusában), 2-2 napra tervezetten

zajlott, egy alkalommal Topolyán és két alkalommal Algyőn.

A könnyen olvasható és könnyen érthető információ készítésének elméletét s gyakorlatát a nemzetközi térben több évtizedes múlttal rendelkező szervezetek munkatársaitól tanulhattuk meg (Inclusion Europe, Belgium; Könnyű Nyelvi Centrum, Finnország; Plena Inclusion Madrid, Spanyolország). Közös gondolkodás folyt a szabályrendszer és az irányelv fogalmáról is. A szabályok fontos pillérek, mert elvileg egyértelműen határozzák meg a szavak, mondatok, szövegek szintjén betartandó követelményeket. Ugyanakkor a szabályok nem minden esetben alkalmazhatók minden kétséget kizáróan, ezért gyakran jellemzi a mindennapi munkát a bizonytalanság. Szerencsésebb inkább irányelvekről beszélni, hiszen az irányelvek rugalmas alkalmazást tesznek lehetővé; jobban érvényesíthetők a nemzeti nyelvek sajátosságai, és jobban lehet alkalmazkodni a célcsoport szükségleteihez is.

Bemutatkozott a németországi CABkom Könnyű Nyelvi Központ és

a Hálózat a Könnyű Nyelvért: a német szakemberek önértékesítőikkel közösen mutatták be a könnyű érthetőséget ellenőrző személyek képzésének programját és az ellenőri munka folyamatát. Megismerhettük a szlovén Zavod RISA és a spanyol Plena Inclusion Madrid Train2Validate című Erasmus+ programban elért eredményeit, a jó gyakorlatokat és az érthetőség csoportos ellenőrzésének folyamatát. A belgrádi Caritas Srbije szakemberei az AKTÍV projekttel ismertettek meg bennünket.

Lehetőségünk nyílt arra is, hogy a nemzetközi munkatársaknak bemutassuk a magyarországi, szegedi székhelyű ÉFCSMÉSZ által akkreditált ellenőrképzés képzési programját és tananyagát, valamint az erre a feladatra felkészített önértékesítő munkatársakkal végzett ellenőrzés gyakorlatát.

Műhelymunka során megtanulhattuk a képes receptkönyv készítésének szabályait, és digitális eszközök használatával elkészítettük az első könnyen érthető képes receptkönyvünket.

A tanfolyam keretében a szervezetek közötti további együttműködési lehetőségeket is felmértük. A német önértékesítők például azt javasolták, hogy hozzunk létre egy olyan nemzetközi szervezetet, amelyben éppen a könnyű nyelv érthetőségét ellenőrző személyek a tagok. Ez lehetőséget biztosíthatna a rendszeres találkozásra, a különböző országokban elért eredmények megosztására, új közös projektek kitalálására, az ellenőri munkával kapcsolatos nemzetközi információk megosztására.

Fontos megemlíteni, hogy különböző mérések is kapcsolódtak a tanfolyamhoz. Megkezdése előtt 10 résztvevő önreflektív módon értékelte azt, hogy érzése szerint milyen mértékben vannak birtokában a képzési programban kitűzött tanulási eredményeknek. Ugyanezt a mérést a tanfolyam lebonyolítását követően is elvégeztük. A bemeneti és a kimeneti mé-

rés közötti különbség mutatja meg a résztvevők előrehaladását. Az eredményes tanulást nagyban elősegítette a színvonalas tanulási környezet, így pl. a személyes oktatói kapcsolat mellett a jól használható, Google-osztályteremben megosztott tananyagok (különböző könnyen érthető kiadványok, jelzőkártyák, workshopmunkafüzetek, ppt-k, jegyzetek, applikációk, internetes felületek).

A felnőttképzési tanfolyammal való oktatói és résztvevői elégedettséget magyar, angol és német sztenderd nyelvi s magyar, angol és német könnyű nyelvi Google-kérdőívvel mértük.

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy mit gondolnak a felnőttképzési tanfolyam szervezői az elvégzett munkáról, milyen munkavállalói tapasztalatokat gyűjtöttek. Ezt is Google-kérdőívvel mértük.

A fentiekben bemutatott mérések eredményeit egy másik tanulmányban tervezzük részletesen bemutatni.

A szervezési tapasztalatok közül a különböző nyelvek közötti és a nyelven belüli tolmácsolás biztosítását szeretném kiemelni. A tanfolyamon angol, finn, német és szerb nyelven tartottak előadásokat. Volt olyan helyzet is, amikor pl. a német nyelvű előadást egyidejűleg kellett angolra és magyarra fordítani. Ebben a különleges helyzetben a szinkrontolmácsolást négy igen magasan kvalifikált, komoly gyakorlattal rendelkező tolmács biztosította.

Visszatekintve ma már elmondhatom, hogy nagyon színes egyéniségekkel dolgozhattam együtt, akik személyisége és szakmai tapasztalata nagyban formálta a szemléletemet. Az előadók támogatói attitűdje, elhivatottsága motiváló volt. Tanulóközpontú, vidám, jó hangulatú előadások és műhelymunkák jellemezték a képzést. Értékes tapasztalatokat szereztünk.

A programmenedzseri feladatokat Huber Varmuzsa Anikó topolyai

gyógypedagógus munkatársammal láttuk el öt hónapon keresztül. A szervezés mellett tanulói és előadói szerepekben is kipróbálhattuk magunkat.

A kapcsolatteremtő, együttműködő készség, teammunkában való jártaság, problémamegoldás, konfliktuskezelés s az egymásba vetett emberi és szakmai bizalom elengedhetetlen részét képezte a szervezési és képzési feladatoknak.

A projektben a formális tanulás mellett az informálisra is építettünk. Formális tanuláson azt a tudatos tanulási formát értjük, amelyet az ÉFCSMÉSZ mint akkreditált képzőintézmény biztosított. Akkreditált képzési programra épült, melynek célja az előzetesen rögzített tanulási eredmények elérése volt, és amely képzés tanúsítvány kiadásával zárult.

Informális tanuláson kötetlen, nem feltétlenül tudatos, nem előre tervezett tanulási formát értünk, amely azonban tudásunk, képességeink és attitűdünk fejlődését eredményezi.

Ilyen informális tanulásnak tekinthető például esetemben nagyon sok „első” élmény: pl. ez volt életem első Erasmus+ projektje és az első határon átnyúló projektje. Ez volt az első nemzetközi térben zajló képzés, melyben szervezőként, előadóként és tanulóként is részt vehettem. És most írtam meg az első újságcikket is, amelyhez dr. Horváth Péter László, az ÉFCSMÉSZ felnőttképzési szakmai vezetője, a LépésKÉK program projektmenedzsere, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola főiskolai docense nyújtott támogatást.

A tanfolyam és a program során nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy egymás partnerségét tisztelő közösség tudjunk maradni. Gazdagodjunk továbbra is együtt, tudásban és élményekben!

(A szerző az ÉFCSMÉSZ alelnöke, szociális munkás, szociálpedagógia MA-szakos II. éves hallgató.)



Dunkel Nepomuk Norbert

Érzelmi hangolódás és a lélek gyökerei

Aki Freud vagy Jung nevét hallotta, annak nem ismeretlen a tudattalan vagy az árnyékszemélyiség fogalma. Amit *nem látunk* magunkban, de hozzánk tartozik, nos, ez az árnyékszemélyiség. Amikor másokat figyelünk, hamar támad szimpatikus, antipatikus vagy épp közömbös érzésünk velük kapcsolatban. A lélektan *személypercepció*-nak hívja mások észlelését (*perceptio* = észlelés). A másokkal kapcsolatos közelség-távolság (*proxemika*) kialakulását nem csak a szociológia kutatja, hanem a pszichológia is. Gondoljunk a svéd, norvég „jeges” távolságtartásra, de az olasz, spanyol átölelésre, vállon veregetésre is, amelyek nagy kulturális különbséget mutatnak. És ehhez jönnek azonos nemzet esetén a családonként mutatkozó különbségek is!

A *távolság-közelség* mélyebb dimenziójával az ún. kötődésmélet foglalkozik (John Bowlby és Mary Ainsworth 1978). Ez a kisgyermek reakcióit vizsgálja 2–4 éves korban. Tehát olyan kisgyermekkorban, amelyre szavakkal nem is emlékezünk (nonverbális korszakunk, mert *még* nem tudunk beszélni). A vizsgálatban az anyuka és a kisgyermek egy nagy üvegajtós és széles üveglakos szobába érkezik. Rengeteg játék van benne, ingergazdag. Az anyuka kislányként távozik a szobából, ám a kisgyermek szemmel követheti őt. Ez fontos. Öt perc múlva az anya visszatér. És itt a lényeg: a kutatók azt figyelik, *hogyan viselkedik* a kicsi az anyuka visszatérésekor (*újraegyesülés*). Elmenetelekor az ún. szeparációs (az elválástól



Petőfi Sándor: Ereszkedik le a felhő
(Forgács Antónia, VIII. cs osztály)

való) félelem jegyeit láthattuk a kicsin: sírt, nyugtalan volt, ide-oda tekintett. Olyat is látni, hogy az anya visszatérésekor „bünteti” őt – üti-veri, hisztizik: „Hogy mertél itt hagyni?”

A kötődés nem az ember sajátja, az emlősállatok, de még a madarak kicsinyei is azonosítják az anyát (*imprinting*), s követik őt, vagy a bundájába kapaszkodnak, szoros érzelmi kötelék alakul. Ahogy az anyukával kislány korában bántak, úgy fog bántani ő is a kicsinyével. Az esetleges problémákat nemzedéken át cipeljük (*transzgenerációs traumák*). De nézzük a négy alapvető kötődési típust. És miért is fontos a kötődés jellege?

1. Biztonságosan kötődő gyermek. Bátran felfedezi a környezetét, kíváncsi a rengeteg játékra, ám az üvegen át azért figyeli az anyját!

Idegentől nem fél, vagy csak kényelmetlenül érzi magát. Az ilyen gyermek anyja érzékeny, azonnal reagál a kicsi igényeire vagy kezdeményezésére.

2. A bizonytalanul kötődőnek van *elkerülő* és *ellenálló* formája is. Az ilyen kisgyermek is elmerül a környezete felfedezésében, de az anyja távolléte (*szeparáció*) erős kétségbeesést vált ki nála. Amúgy is *kevés közös tevékenysége* van a gondozójával. Az anya *visszatérését újraegyesülésnek* hívják, és én ezt mindennap átélem, délelőtt az enyhén értelmi fogyatékos ellátottak, délután pedig a kutyám jóvoltából. Aki szinte lever a lábamról, mert Góliát minden egyes nap örül, ha újra együtt lehetünk. Farkasok, legelő állatok jellegzetes élménye az *újraegyesülés, társkeresés, a farka biztonsága*.

Sok embernek erősen megkopott ez az örömképessége. A bizonytalanul kötődő gyermek **elkerüli** az anyját. Érdekes megfigyelés, még ha sokat tartják is a gyermeket, nincs ölelés, simogatás. Ami a kisgyermekkor első szeretetnyelve.

3. A **bizonytalan ellenálló** nem keresi az anyja közelségét, és e *közelség nem is nyugtatja* meg. Nála elég szegényes a környezet feltárása. Vajon milyen az anyja viselkedése, mit tanult meg belőle? Keresi ugyan az anyja érintését, mégis sokszor ellenáll neki. Sokat sír (= nem nyugodt, ami azt jelzi: „Légy velem!”). A „légy velem!”, a minőségi szabadidő, az *„együtt vagyunk–biztonságban vagyok”* a kicsik legfontosabb szeretetnyelve (az érintés mellett).

4. A **dezorganizált kötődésben** nincs közelítés, nincs egyértelmű öröm. A szülő hol dühösen, hol ijedten, hol túlszeretve (tehát összevissza) reagált a csecsemő jelzéseire. Az ilyen kicsi odamegy a visszatérő anyjához, de nem néz rá. Az anyja játékot kezdeményez, de ő nem akar vele játszani. Lehangolt, esetleg érzelmentesnek tűnik.

Az **anya válaszkészsége** (*bounding = kötődés*) azt jelenti, hogyan tud (nem tud?) egységben lenni a kisgyermekkel. A korai kötődés egy életre meghatározó. És minél több éretlen és túl fiatal szülő lesz, annál több sérült lélek: annál több pszichológusra lesz szükség. Legyen mindenki pszichológus? Ne. A **kultúra hordozta mindazt az információt**, amely a *hogyan* szülésről, szoptatásról, a nevelésről, az együtt játszásról szól. Csakhogy a kultúra elkopott, s jönnek a könyvek (ami bennem ijedséget vált ki). „Hogyan szoptassak?” „Hogyan játszom a gyermekemmel?” Tehát elporlad a kultúrában kódolt tudás. Biztonságos kötődés nélkül nincs erős, kiegyensúlyozott, önbizalom-

mal telt ember. A korai kötődés minősége eldöntheti az illető sorát, tud-e társasági ember lenni, tud-e alkalmazkodni. Az anya-kisded korai **érzelmi** (*affektív*) **hangelődása** a gyermek felnőttkorában is megmarad, és nehezen módosítható. Például depressziós, skizofrén felnőtt, autista gyermek (gondozás nélkül) nem képes az ún. **affektív illeszkedésre**. Csoportban is magányos marad. Zeneiskolában láttam zseni gyereket, a mai napig találkoztunk, igaz, közben 18 éves lett. Fagyizunk, művészmoziba megyünk, s próbálom „pótnyelmi” (tanítani mások érzelmeinek az értékelésére/értelmezésére), mert... mert a fiatal, bár messze átlag feletti, angolul, németül beszél, Dosztojevskijt olvas, látom rajta az ún. **hiányos összehangelődés** jeleit. Ugyanis a szülei **csakis bizonyos** élményeire hangolódtak rá. Főleg, ha udvarias volt, engedelmes, és sok ötotst vitt haza az iskolából. Vagyis a szülők saját képükre formálták őt. Kifelé mutatott, „társasági énje” lett (variációk: külső kontroll, szociális én – Stern; hamis én – Winnicott). Ezt nevezzük *érzelmi elhangolódásnak*.

Nagyon érdekes, hogy a *fogyatékossággal élőink – 11 fiatal – között egyetlenegy* sem találtam, aki *ne volna képes érzelmi összehangelődásra*, az affektív (érzelmi-hangulati) illeszkedésre. Igaz, nevelésükben sok az érzelmileg intenzív elem, a filmklub, a **közös** éneklés, a bábokkal kísért és jól, színesen elmondott (!) mese, a kirándulás. A **közös** szédülés a Nagytemplom kilátójában, a fagyizások, a labdajátékok. A mi szeretetnyelvünk (*Gary Chapman*) az ölelés, kedvesség, dicséret, a kitartással elkészült kézművesmunka többszörös elismerése.

Számomra az értelmi fogyatékoság nem annyira az intellektuális deficitben, mint a **nevelhetőség** és ta-

níthatóság mértékében van. A lelassult fejlődés nem mentális retardáció, én magam is megkésett fejlődésű voltam, az IQ-m: 129. Az ún. esetleges debilitás (enyhe értelmi fogyatékoság) határeset, és igen is, sok enyhe értelmi fogyatékos (50-70 IQ) lehet tanítani. De legalábbis részképességeit (*számolás, olvasás, mozgás ÉS viselkedés*) lehet fejleszteni.

A motiváció, a *jól motiválás* varázshatalom, még imbecillis (középsúlyos értelmi fogyatékos, ~ 30-as IQ) is képes a szokásalakításra, *affektív illeszkedésre*, még ha utánzással is, vagy „valakinek a kedvéért”.

Az **elfogadás** minden vallás kulcsszava, s nem annyira az empátia vagy a pszichológia szótárába illik. Ha meglátom, *ki miért olyan*, amilyen, könnyebben fogadom el őt. Szerencsés intézményekben („normál iskolákban” is) van, ami nálunk a „szülők iskolája”. Olyan tanácsadás, ahol próbáljuk kinyomozni, ha előfordul szélsőséges érzelem, dühroham, érzelmi alapon kiváltott epilepszia vagy a halál nem asszisztált feldolgozása, hisz a szülőknek nem feltétlenül kell mindig pszichológust felkeresnie. A tapasztalat és a jó kommunikáció, egy intézmény elfogadó, fejlesztési-gondozási kultúrája sok hátrányt tud ellensúlyozni. A lényeg: a **visszatükröző** (reflektív) kapcsolat. Amikor hitelesen visszajelezzük: ilyen vagyok, ezt érzem, ezt szeretném. A visszatükrözés, túl az anya-gyermek kapcsolaton, a felnőttkori barátságban és jó kollegiális viszonyban is fontos. Reflektív kapcsolat nélkül nem látom meg a saját szememben a gerendát... A jól megfogalmazott és jó szándékú kritikát hívja a lélektan *produktív szeretetnek*. Ez ma hiánycikk. Nem tanuljuk. Még egyetemeken sem.

(A szerző rehabilitációs mentor, zene-terapeuta, terápiás munkatárs.)

Mező Dorottya – Gombás Judit



Látássérült anyák tapasztalatai az egészségügyi szakemberekkel a várandósság, szülés és a gyermekágyi időszak során

Bevezetés

A családalapítás a felnőttkor egyik legfelelősségteljesebb döntése. A gyermekvállalás a látássérült felnőttek életének is meghatározó eseménye, amelyhez azonban a leendő szülők fogyatékosága okán számos nehézség társulhat. A jelen írásban ismertetett vizsgálat során látássérült édesanyákat kérdeztünk a gyermekvállaláshoz kapcsolódó, az egészségügyi intézményekben szerzett tapasztalataikról. Mindkét szerző maga is édesanya és látássérült személyek pedagógiája szakos gyógypedagógus. Dorottya lát, Judit vak, így munkánkat személyes tapasztalatunk és szakmai tudásunk egyaránt támogatta. Vizsgálatunkban az alábbi kutatási kérdésre kerestük a választ:

Érzésük szerint mennyire tekintik az egészségügyi szakemberek a látássérült édesanyákat kompetens személynek a várandósgondozás, a szülés és a csecsemő ellátása kapcsán?

Szakirodalmi keretezés

Írásunkban a látássérülésre a Betegségek Nemzetközi Osztályozása (BNO) 11. verziójában foglaltak szerint utalunk (WHO, 2021). A Központi Statisztikai Hivatal

(KSH) 2011. évi népszámlálási adatai szerint 5391-en vallották magukat látássérült szülőnek, közülük 4733-an gyengénlátók, 479 személy vak és 179 siketvak. Arányaiban sokkal nagyobb a látássérült anyák száma.

A várandósság, szülés és gyermekágyi időszak fizikailag megterhelő és érzelmileg nagyon intenzív mind az édesanya, mind a környezete számára. A sérülékenység ilyenkor fokozódik, és a meg nem felelő ellátás, empátiát nélkülöző szakember vagy traumatikus élmény az egész szülői kompetenciaérzést meghatározhatja.

A szüléssel összefüggő tényezők fontosságáról ma már rengeteget beszélnek pszichológus szakemberek, hiszen egy traumatikus szülés befolyással lehet nemcsak az anya fizikai és lelkiállapotára, hanem a gyermekkel való kötődésre, a szoptatásra vagy akár a további gyermekvállalási szándékra is (Baranyi et al., 2019).

Mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalom kevés figyelmet szentel a látássérült nők gyermekvállalással kapcsolatos tapasztalatainak. Ofir és munkatársai kutatásukban kimutatták, hogy a látássérült várandós anyák körében szignifikánsan nagyobb az aránya a császármetszésnek (Ofir et al., 2014). Írásukban Lendvai és Nguyen (2019) kiemelik, hogy a fogyatékos nők számára nehezített az anyaságról és gyermeknevelésről szóló információkhoz való hozzáférés. Jelenleg nincs lehetőség az egyenlő bánásmódra az egészségügyi szolgáltatásokban. Sokszor figyelmen kívül hagyják kéréseiket és véleményüket, bizonyos esetekben infantilizálják őket, és ez elutasítást vált ki a fogyatékos nőkből (Becker et al., id. Lendvai és Nguyen, 2019). Anyai identitásuk megtalálásában jelentős hátrányt okozhat, ha kör-



nyezetük nem tekinti a őket kompetens szülőknek, csak a fogyatékosukat látja.

Módszer és minta

A kvalitatív adatgyűjtés az első szerző szakdolgozati kutatásának keretében történt 2024 telén, és szigorúan követte az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának kutatásait szabályzatát. A félig strukturált interjúban részt vevő látássérült anyákhoz (N=7) hólabdamódszerrel jutottunk el. Az interjúkat első szerző vette fel általában személyes találkozás keretében, néhány válaszadó kérésére telefonon. A beszélgetést megelőzően a válaszadók tájékoztatást kaptak a vizsgálat etikai vonatkozásairól és a szigorú anonimitásról. A beszélgetések rögzítéséhez szintén a válaszadók beleegyezését kértük, s a hangfelvételeket első szerző a szakdolgozata védését követően, azaz 2024. májusában megsemmisítette. Az édesanyákra az anonimitás végett a továbbiakban számokkal utalunk.

Az édesanyák életkora és szemészeti állapota is változatos. Legfontosabb adataikat az alábbi táblázat tartalmazza.

Az édesanyák demográfiai adatai

	Életkor az interjú idején	A látássérülés foka (a várandósság idején)	Gyermekek száma	A lakóhely típusa	A szülés menete
1. édesanya	65+	súlyos látássérülés	1	község	császármetszés
2. édesanya	65+	mérsékelt látássérülés	2	község	hüvelyi szülés
3. édesanya	30–40	siketvaktság	2 (1 vér szerinti és 1 örökbe fogadott)	község	császármetszés
4. édesanya	40–50	vaktság	1	főváros	császármetszés
5. édesanya	40–50	mérsékelt látássérülés	2	főváros	hüvelyi szülés
6. édesanya	30–40	vaktság	2	főváros	1 császármetszés, 1 hüvelyi szülés
7. édesanya	30–40	vaktság	2	főváros	hüvelyi szülés

Eredmények

Egy gyermek érkezésével nem csak az ő születése történik meg, hanem vele együtt születik a család is. A család, ahol a szülővé válás is új és ismeretlen helyzet a benne lévőknek, mégis nagyon intim és bensőséges kapcsolat ez. Onnantól, hogy felnőtt emberek gyermeket vállalnak, mintha megnyílna a lehetőség a társadalom és a külső szemlélők számára arra, hogy véleményt formáljanak, kért és kéretlen tanácsokkal lássák el a leendő szülőket. Ennek a véleményformálásnak a fogyatékos emberek még inkább kitétek. Nem elég az, hogy alkalmazkodniuk kell az új, ismeretlen helyzethez, még arra is kénytelenek reagálni, hogy a társadalom velük kapcsolatba kerülő része mit gondol. Sokszor találkozhatnak azzal, hogy az emberek negatív jelzőkkel illetik őket a gyermekvállalás miatt, holott erre mindenkinek egyenlően joga van.

„Terveztük a babát. Bennem fel sem merült, hogy ne vállaljak gyereket azért, mert nem látok.” (7. interjú)

A megkérdezettek pozitív emlékeket elevenítettek fel a várandós-

gondozás időszakából. Mindannyian kiemelték, hogy az egészségügyi szakemberek nyitottan fordultak felénk. Ha az anya nem látta a képernyőt, akkor az apának mutatták meg rajta a magzatot.

„A két gyereket másnál szültem, de egészen figyeltek ezekre. Kapcsoltak szívhangot, a monitort közelebbről lehetett nézni. Jó fejek voltak. A genetikai ultrahangok nem saját orvosnál történtek, hanem állami intézményben, ott már nem figyeltek erre.” (5. interjú)

Az interjúkban kirajzolódik, mennyire ellentmondásosak mind az anyák, mind az orvosok információi azzal kapcsolatban, hogy egy látássérült nő szülhet-e természetes úton. Az 5. anya gyengénlátóként korábban szürkehályogműtéten esett át, és orvosa közölte, hogy a későbbiekben emiatt csak császármetszéssel szülhet. Ő ezt elfogadta, s egészen a várandósságáig tényként kezelte. Akkor azonban sor került egy újabb szakorvosi vizsgálatra, melynek során a fentiek ellenkezője hangzott el.

„Amikor a kislánnyal voltam várandós, akkor kerestem meg szintén ugyanezt az orvost, mert előtte már nem sűrűn jártam hozzá. Meg akartam kérdezni, hogy akkor most mi lesz. Azt kérte a szülészem, hogy hozzak erről egy papírt, egy javaslatot, hogy hogyan lehet szülni. A válasz az volt, hogy a mostani adatok és kutatások szerint lehet természetesen szülni ezzel az állapottal.” (4. interjú)

A szülés kapcsán minden interjúalany kiemelte, mekkora segítség volt, hogy korábban már találkozott az őt ellátó szakemberekkel.

„Adott egy pluszbiztonságérzetet, ez nagyon sokat számított. Nagyon rossz, hogy ezt a lehetőséget elvették. A barátnőm is most fog szülni, és ezen fesszeng, hogy ki tudja kit és milyen hangulatban kap el... A szabad

orvosválasztás adott egy nagy adag szabadságot és biztonságérzetet. A felnőtt ember itt ütközik általában először az egészségüggyel, akár a kórházzal, orvosokkal, szülésznőkkel. Könnyű azzal szembesülni, hogy mennyire nem tudnak segíteni, mennyire nem felkészültek.” (5. interjú)

Míg a szüléssel kapcsolatban csak pozitív tapasztalatokat osztottak meg az anyák, a szülést követő, kórházban töltött napok vonatkozásában jóval több negatív történet idéztek fel. A legkirívóbb a negyedik édesanya története:

„Kevés látássérült szülő nő lehetett előttem, de az első nap már meg akartak tréfálni, szép szavakkal élve. Kicsérélték a gyereket... Minden reggel kiadták a gyereket a kiskocsiban, betoltam. Jeleztem a páromnak, hogy ez nem a miénk. Ő is meglepődött, én pedig mondtam neki, hogy viszem vissza, nem a mi gyerekünk. Visszavittem, és mondtam, hogy nekem a sajátom kell. Kérdezték, hogy hát miről beszélek... Mondtam nekik, hogy ne haragudjanak, de ez nem az én gyereke... Onnantól megnyugodtak, mert a gyereket teljes körűen el tudom látni. Úgy gondolom, hogy meg akarták nézni, hogy észreveszem-e, hogy nem az én gyereke, de ezt elég gusztustalan tréfának tartom.” (4. interjú)

Többen kiemelték, hogy az apa bemehetett velük a várandósság alatti orvosi vizsgálatokra, jelen lehetett a szülésnél, és esetenként a szülés után is a kórházban maradhatott az anyával, ami szintén hatalmas segítség.

„Előre szóltam a főnővérnek, hogy nem látok. Mondták, hogy ha van kapacitás a kórházban, akkor valaki ingyen befeküdhöz velem. És kellett is a segítség a császár miatt, nagyon nehezen mozogtam.” (6. interjú)

A védőnői szolgáltatás kötelező, meg nem kerülhető eleme a komplex várandósgondozásnak és később a gyermek életének. A megkérdezett édesanyák leginkább a védőnő empátiakusságával, figyelmességével voltak elégedettek. Hiányosságokat a szociális ellátásokkal és szoptatással kapcsolatos tájékoztatással, valamint a védőnő sokszor nem naprakész tudását illetően jeleztek.

Összegzés

Vizsgálatunk az interjúk alapján csöszszvény száma okán nem reprezentatív, így nem szabad messzemenő következtetéseket levonni belőle. Fontos kiemelni, hogy a megkérdezettek a vártnál jóval pozitívabb tapasztalatokat osztottak meg. Feltételezésünk szerint ennek egyik oka a válaszadók tudatossága lehet. Fontos lehet továbbá a fogadott orvos jelenléte. Látássérült édesanyáknál az ismerős, a megszokott jelentheti a biztonságot. Egy olyan szakember, aki ismeri a történetüket, állapotukat, hogy hogyan boldogulnak a mindennapokban, feltehetően sokkal kevesebb előítélettel fog feléjük fordulni. A válaszadók közül csöszszvény egy édesanya szöszszvény azóta, hogy nincs szabad orvosválasztás. Így a jövőben fontos lenne azt vizsgálni, hogyan hat ez az intézkedés a látássérült anyák tapasztalataira.

Az egészségügyi szakemberek nyitottsága és fogyatékosokkal kapcsolatos tudása elengedhetetlen ahhoz, hogy látássérült pácienseikre egyenrangú, kompetens emberként és szöszszvényként tekintsenek, s emberi jogaik tiszteletben tartásával dolgozzanak velük. Éppennyire fontos, hogy a fogyatékos szöszszvény hozzáférhessenek a gyermekvállalással kapcsolatos akadálymentes információkhoz (Prónay és Gombás, 2021). A jövőben érdemes lenne további látássérült édesanyák tapasztala-

itait is megismerni, amelyek nyomán gyakorlati ajánlások fogalmazhatók meg az egészségügy számára. Ezeket követve a szakemberek hatékonyabban és gördülékenyebben támogatathatják a látássérült nőket. A tájékozottság továbbá a kellemetlen, furcsa helyzetek elkerülését, a fogyatékos anya infantilizálásának elkerülését is segíti.

(A szerzők: Mező Dorottya gyógypedagógus és Gombás Judit gyógypedagógus, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézetének docense.)

Irodalomjegyzék

Baranyi I., Bertók Cs., Dr. F. Földi R., Horváth Á., Kereki J., Kiss E., Lengyel A., Dr. Mlinkó R., Szabóné Harangozó A., Dr. Szakács K. & Szénási K. (2019) – A környezet rizikó- és védőtevézőinek hatása a gyermeki fejlődésre a fogantatástól az iskolába lépésig. In: *Léptékek I.*, pp. 9–284. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft., Budapest

Központi Statisztikai Hivatal (2011) – 2011. évi népszámlálás, 11. Fogyatékos-sággal élők. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz2011/nepsz_11_2011.pdf

Lendvai L., Nguyen, L. L. A. (2019) – The lived experiences of visually impaired mothers and their perception of social attitudes towards them. *Alkalmazott Pszichológia* 2019, 19(2), pp. 7–30. DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2019.2.7

Ofir, D., Kessous, R., Belfer, N., Lifshitz, T. & Sheiner, E. (2014). The influence of visual impairment on pregnancy outcomes. *Arch Gynecol Obstet.* 2015 Mar; 291(3), pp. 519–523. DOI: 10.1007/s00404-014-3412-4

Prónay B., Gombás J. (2021). Le küszdve az akadályokat – Fogyatékos szöszszvény a családban. In: Bártkay A. & M. Ribiczey N., *Családhatározó*, pp. 337–358, Open Books



Buzgó Menyhart Annamária DT

Tánc- és mozgásterápia, VI.

Lábán Rudolf szellemi öröksége

Ha fogalmakkal kellene jellemezni Lábán Rudolf (1879–1958) munkásságát, azok a következők volnának: polihisztor, koreográfus, táncos, modern tánc, Labanotation, szellemi munka, mozdulat, kreativitás, önkifejezés, test, tér, dinamika, érzelem, ritmus, csend, mozgásanalízis, elmélyülés, filozófia, geometria.

Lábán a modern táncművészet egyik legmeghatározóbb alakja. Jelentős hatással volt a tánc és a mozgás pedagógiájára, valamint a tánc- és mozgásterápiás megközelítések fejlődésére. Írásomban betekintést szeretnék nyújtani életébe, munkásságába és a táncterápiában is alkalmazható szellemi hagyatékába.

Matematikával, képzőművészettel, filozófiával és építészettel is foglalkozott, de tudásán és művészetén túl Mary Wigman karizmatikus, átható tekintetű, rögtönzésre és kísérletezésre mindig készen álló mágusként emlegeti. Életét a mozgás és az önkifejezés kutatása, valamint a tánc művészetének tudományos megközelítése jellemezte.

Pozsonyban született, apja katona volt, és szerette volna, ha fia követi pályáján. Családjának a művészetek és a színház iránti érdeklődése gyermekkor óta hatással volt ízlésének és érdeklődésének alakulására.

Építészetet és zenét tanult, de a tánc és a mozgás iránti szenvedélye miatt hamarosan a színházi és táncművészeti pályára váltott. Kezdetben a klasszikus balett elemeit tanulmányozta és alkalmazta, de mint minden úttörő személyiség, felfedezte a modern tánc adta lehetőségeket. Svájcban és Németországban élt s dolgozott, táncstúdiót nyitott, később táncszínházat alapított.

Itt kezdte el kifejleszteni táncnyelvét és az azóta is széles körben alkalmazott módszereit.

A náci hatalomátvétel idején, 1937-ben elhagyta Németországot, és Londonban telepedett le. Jegyzeteit tanítványa, Lisa Ullmann segítségével sikerült kilopni az országból. Lábán nemcsak a táncot népszerűsítette, hanem a táncoktatás intézményesítéséért is küzdött. Londonban a Laban Art of Movement Studióban mozgásművészetet tanított. Művei és elméletei világhírűek. Tanítványai között számos jelentős táncos és koreográfus található, akik továbbvitték eszméit.

Életműve a tánc művészetének forradalmát jelentette, a mozgás formai aspektusait s a tánc pszichológiai és szociális dimenzióit egyaránt vizsgálta. Szenvedélyesen tanulmányozta a mozgás és a testek közötti interakciókat, a tánc közben megélt érzelmeket s a személyiségfejlődésre, önismeretre és öngyógyításra gyakorolt hatásukat. A táncot a lélek nyelvének tekintette, ezért a mozgás terápiás lehetőségeinek feltárására is nagy hatással volt. Elméletei és gyakorlatias megközelítései hozzájárultak a mozgás mentális és érzelmi hatásainak tudományos alapú vizsgálatához. Módszerei a kreatív kifejezés és a mozgásérzékelés fejlesztését célozták. Ezek a pszichológiai kezelésekkben is alkalmazhatók.

Hivatásos és amatőr táncosokkal egyaránt dolgozott; meg volt győződve arról, hogy mindenkinek táncolnia kell. Kereste a módját annak, hogy megszabadítsa a táncot a zene korlátaitól. Tanítványait arra ösztönözte, hogy felfedezzék és kifejezzék saját egyéni ritmusukat, figyeljenek testükre, a benne zajló érzésekre, valamint környeze-

tükre a mozgás és a tánc tudatos megélése közben. Elősegítette a mozgásformákkal való kísérletezést, így mindenki megtalálhatta a saját ritmusát és stílusát. Gyakorlatokat és improvizációs feladatokat alkalmazott, amelyek során a tanítványok szabadon felfedezhették a mozgás és a ritmus kapcsolatát.

Munkásságának legfontosabb pillérei, az általa megalkotott elméletek, módszerek és megfigyelések mérföldkövek minden tánchoz fűződő területen.

A Labanotation vagy ahogy nevezük, Lábán-féle kinetográfia általa kifejlesztett „kottarendszer”, amely lehetővé tette a koreográfiák lejegyzését s így megőrzését. Alkalmas bármilyen emberi mozgás rögzítésére, megfigyelésére és elemzésére. Világszerte elterjedt a táncoktatásban és a táncművészetekben.

Kidolgozta a mozgás elemzésének rendszerét, amely lehetővé tette a táncosok számára, hogy tudatosan és kritikusan vizsgálják mozgásukat. Ezzel az amatőröket és hivatásosokat egyaránt segítette a technikai fejlődésben, mivel jobban megértették testhasználatukat. Rendszerre le tudja írni, hogyan dolgozik az ember a testével, erejével, leírja mozdulatai súlyát és dinamikáját időben és térben. Az ilyenfajta megfigyelés lehetővé teszi, hogy egyszerűen és részleteiben is megfigyeljük egy ember mozgását. Mivel a mozgásanalízis elméleti rendszere nagyon összetett, csak a tánc- és mozgásterápiában leggyakrabban alkalmazott elemeit szeretném kiemelni, s bemutatni gyakorlati alkalmazásukat.

Megfigyeli a testet, felépítését és jellemzőit mozgás közben, leírja, hogy

mely részei vannak mozgásban, a mozgás függetlenségét, szándékát, spontaneitását, áramlását, a mozdulat egyik testrésztől a másikra való átadását. Sok ember bizonyos testrészeit szinte egyáltalán nem kapcsolja be tudatosan a mozgásba, illetve mindannyiunkra jellemzőek az automatizált mozgások – pl. amikor nem emlékszünk rá, hogy munkába induláskor bezártuk-e a házunk ajtaját. Íme egy, a test mozgásmintáit fejlesztő gyakorlat: Választott zenére instrukciókat adok, hogy melyik testrész vezeti a mozgást. A résztvevők ilyenkor az általam megnevezett testrészt – ilyen lehet a fejtető, az egyik mutatóujj vége, a köldök, hátunk közepe, valamelyik térdünk, orrunk hegye stb. – összpontosítanak. Néhány alkalom után már szabadon áramlanak az illető testrész mozgása után.

Lábán a mozgás analízise során kitér az alak vizsgálatára. Leírja az „alak áramlását” azt, miért és hogyan változtatja alakját a test mozgás közben, milyen kölcsönhatás van közte és környezete között. A tánc- és mozgásterápiás gyakorlatok nemcsak dinamikusak, hanem statikusak is lehetnek (a test mozdulatlan). Kiváló alkalom, hogy egy-egy pózban belülről figyeljük meg testérintéseinket, tudatosítsuk, hogy a testhelyzet milyen érzetet, érzelmet, emléket hoz elő. Bekapcsolja a résztvevők kreativitását, ha egyféle alakot, pl. gömböt többféle módon kell megjeleníteniük, kihasználva a térbeli s a csoport és saját testük adta lehetőségeket.

Elemzi a mozgó személy térrel való kapcsolatát – hogyan tölti be a test a körülötte lévő teret. Értelmezésében a teret kétféleképp figyeljük meg. A kinezféra az ember körüli személyes teret jelenti, ahová a test bármely pontja elér. A kinezféra velünk együtt mozog. Lábán elméleteiben visszanyúl Platón „szent geometriájához”, ahol a mozgó testet a

négyszögtől kezdve a húszszögig terjedően helyezi el, megalkotva ezzel egy képzeletbeli kinezféra alakját, s jelentéssel ruházza fel a mozgással kitöltött teret. A tér elméletéhez tartozik az adott helyiség és test



Lábán Rudolf (világháló)

kapcsolata, itt megfigyeli az irányok használatát s azt, hogy az adott személy milyen magasságban mozog. Munkám során megfigyeltem, hogy sokak számára, akik nem hivatásos táncosok, a tánc két lábon történő ritmikus mozgást jelent, ahol a végtagok változó intenzitással kapcsolódnak be a mozgásba. A táncterápiás foglalkozásokon gyakran instruálok a résztvevőket, hogy a gyakorlat során ülő, fekvő, legfeljebb térdelő helyzetben tartsák a mozgást, a tér legalsó rétegében. Kezdetben megdöbbentő vagy komfortzónán kívüli lehet a gyakorlat, ennek ellenére érdekes megfigyeléseket tesznek saját testükön. Összehasonlíthatjuk élményeinket a tér középső és felső réte-

gében szerzett tapasztalatokkal: ki hol és miért érzi jobban magát.

Az **erőfeszítés**: Lábán nyolc alapvető mozdulatípust nevezett meg: nyomás, porolás, csavarás, koppintás, lendítés, csusszanás, ütés és lebegés. Elmélete szerint az összes emberi mozgás leírható velük. Mindegyik típus jellemezhető 4 aspektus szerint:

- a térben (közvetlen vagy közvetett – a térben egyenes vagy szabálytalan útvonalon áramló mozdulat);
- időben (a mozdulat rövid vagy az időt hosszan ízelgető);
- a felhasznált erő/súly (a mozdulat lehet könnyű/lebegő, könnyed vagy nehéz, nagy erőt igénylő, a gravitációnak nehezen ellenálló);
- szabad vagy szabályozott áramlású.

Ezek a tényezők tükrözik a motívációt, azaz segítenek megérteni, hogy egy-egy mozdulat milyen indítatásból születik, milyen érzéseket, érzelmeket tükröz.

Lábán Rudolf módszertanát egészen széles körben alkalmazhatjuk a tánc- és mozgásterápiában. A rá épülő gyakorlatok fejlesztik a testi érzetek tudatosítását, a saját test és a tér érzékelését, gazdagítják a mozgásminták repertoárját, fejlesztik a kreativitást, a mozgásos önkifejezést. Terapeutaként számomra az egyik legfontosabb aspektusa a mozgásanalízis, hiszen törekszem klienseimet a legjobban megismerni, hogy segíteni tudjam őket az önismeret útján. A terápiában részt vevők számára pedig elengedhetetlenek a felismerések saját testükről, hozzáállásukról, megoldási, önkifejezési módjaikról. Ezek az információk továbblandítják őket újabb összefüggések felfedezése felé. Lábán módszereit gyermekeknél, felnőtteknél és az idősebb korosztálynál egyaránt alkalmazom, ügyelve kognitív és motoros lehetőségeikre. Gyermekcsoportomban enyhe fokú értelmi sérüléssel élő gyermekek is (kis segítséggel) be tudnak kapcsolódni a Lábán inspirálta, képes-

ségeikhez mérten módosított gyakorlatokba. Ugyanez érvényes a mozgáskorlátozott, látás- és hallássérült vagy más betegséggel, zavarral élő gyermekekre és felnőttekre.

Végül jöjjön egy otthon is könnyen végezhető gyakorlat. Vizsgáljuk meg a mozdulatba fektetett erőt, végzése közben pedig önmagunkat, milyen érzés az adott mozdulat elvégzése. Képzeljünk el egy nehéz szekrényt, amelyet szeretnénk arrébb tolni. Utánozzuk a szekrény tolasát valódi erőt befektetve többféleképpen – használjuk a kreativitásunkat! A mozgás egyenes vonalú, előre megtervezett, nagy erőt igényel, és hosszabb ideig tart. Ezután képzeljük el egy buborékfűjót, amint tengernyi légbuborék áramlik ki belőle. Apró, könnyed, rövid koppintó mozdulatokkal puk-



(Buzgó Tamás felvétele)

kasszuk ki őket, más-más testrészeink bekapcsolásával. Közben figyeljük meg testi érzeteinket, hogy melyik mozgásnál mit tapasztaltunk. Ezt fogalmazzuk is meg szavakkal. Egészségükre!

(A szerző gyógypedagógus, okleveles tánc- és mozgásterapeuta.)

Forrás:

Newloveova a Dalby: Laban pro každého, 2016

Annamária Buzgó Menyhart: Vplyv tanečno-pohybovej terapie na rozvoj krátkodobej pohybovej pamäte u detí s ľahkým mentálnym postihnutím, 2023, Povoda, Akadémie Alternativa s. r. o.

Saját jegyzet az Akadémie Alternatíván végzett tanulmányok idejéből (2019–2023)



Marie Beníčková PhD, DT

Intervenciós zeneterápia motoros problémákra

A cikk a motoros problémákkal küszködő emberek zeneterápiás megsegítéséről szól. Az intervenciós zeneterápiás módszer gyermekek és felnőttek motoros készségeinek támogatásával és fejlesztésével foglalkozik. A szerző ismerteti a terminológiát, a differenciáldiagnosztikát, a Labda (Míč) zeneterápiás gyakorlatot, végül leírja, hogyan segített a tizenhárom éves Jitkának a módszer.

Motoros készségek

A motorikum az egyén általános mozgásképességeit és -készségeit jelenti, a nagymozgások (járás, futás, ugrás, állás) és a finommotorika (a végtagok ellenőrzött mozgása – különösen az ujjaké, csuklóé, a fogás) szintjének mérésével jellemezhető. Ide tartoznak a szemmozgások (olvasáskor a

szem balról jobbra mozog), a grafo- és az oromotoros képességek (az artikulációs szervek mozgása, amely befolyásolja a kiejtés, beszéd, olvasás és írás fejlődését). A grafomotoros nehézségekre gyakran csak iskoláskorban derül fény. Jellemző rájuk a hanyag és olvashatatlan íráskép, lassú írástempó, nehézkes betűformázás, gyenge rajz- és nyírési készség. „A grafomotorika felmérése szorosan összefügg a szenzomotoros funkciók érettségével, s különösen fontos az iskolaérettség és a tanulási zavarok szempontjából.” (Přenosilová, 2007, 57. o.) Szenzomotoros készségeknek nevezzük, amikor a különféle érzékelési csatornákból (látás, hallás, tapintás) agyunkba érkező információkra mozgásos választ adunk; a szenzomotoros funkciók és a mozgáskoordináció szorosan össze-

függenek a motoros képességekkel (Zelinková, 2008, 50–57. o.). Célzott gyakorlatokkal fejleszthető a szem-kéz (vizuomotoros), ill. fül-kéz (audiomotoros) koordináció. A szem-fül-kéz koordináció együttes fejlesztése nemcsak a tanulási zavarokra fókuszáló zeneterápiás gyakorlatokra jellemző, hanem az értelmi sérüléssel élő gyermekeknél is alkalmazható. A motoros készségek szintje összefügg a pszichomotoros (a mozgásrendszer tudatos koordinációja), a szociomotoros (motoros reakció társas kontaktusra) és a neuromotoros képességekkel (reflexkondicionált mozgás, motoros válaszok külső vagy belső ingerekre). „Az egyes funkciók érése nem egyenletes. Több tényező is befolyásolja: elsősorban az agy szerkezeti, neurofiziológiai és biokémiai érettsége, de kül-

ső ingerektől és a célzott gyakorlástól, fejlesztéstől is függ. Az egyes funkciók fejlődése bizonyos életkorra jellemző.” (Černá, 2002, 51. o.) A motoros képességeket a gyermek életkorának és lehetőségeinek megfelelő zenei-mozgásos tevékenységre épülő zeneterápiás technikákkal fejlesztjük, amelyek esetenként alkalmazzák az euritmia (harmonikus ritmusú mozgás) elemét. A motoros készségek területén jelentkező problémák a tanulási zavarokon kívül a gyermek életkorához képest megkésett fejlődésre is utalhatnak. Az alábbi zeneterápiás gyakorlatok még ilyen esetekben is képesek javítani a nemkívánatos állapotot.

Zeneterápiás gyakorlatok labdával

Cél: A nagy-, vizuo- és audiomotoros készségek fejlődésének elősegítése.

Kor: hatéves kortól.

Forma: egyéni, páros, csoportos.

Segédeszközök: Különböző méretű labdák: tornalabda, teniszlabda, pingponglabda stb., CD-felvételek különböző tempójú zenékkal.

Menete: A kliens(ek) leül(nek) a padlóra (lehetőleg habzivacs alátétre vagy szőnyegre). A zeneterapeuta vagy egy másik kliens szemben helyezkedik el, és a zene ritmusára kü-

lönböző méretű labdákat dobnak egymásnak.

Variációk:

- A kliensek sorban állnak, és a zene ritmusában fejük fölött hátraadják egymásnak a labdát a sor elején lévőtől az utolsóig, majd visszafelé.

- A kliensek körben állnak, és a zene ütemére egymásnak dobálják a labdát.

Javaslat: Zenét a kívánt tempó szerint válasszunk. Finom és lassú mozgulatokhoz lassút. Ilyenkor különféle méretű és akár több labdát is használhatunk. Gyorsabb ritmusú zenéhez kisebb labdát vegyünk elő, hogy a gyermek a tempónak megfelelően tudja továbbadni. Gyorsabb tempónál a gyermek reakcióképessége csökken. Igyekszik gyorsabban továbbadni a labdát, és hamarabb elfáradhat. Údító lehet tempóváltásokat tartalmazó zenedarab, pl. ilyen a csárdás, ill. erre a célra komponált zene (pl. CD Žonglování na deset – www.zonglovanina-deset.cz).

Differenciáldiagnosztika – Mit tegyünk, ...

ha a gyermeknek ismételt gondot okoz a labda elkapása?

1. Ha nem látja jól a labdát dobó személyt, akkor meg kell vizsgálni a vizuális észlelését (a fókuszáló képességét, alak-háttér érzékelését vagy a távolságbecslését).

2. Hogyha a zene túl gyors, váltunk lassúbbra, mivel a gyermeknek stresszt okozhat, ha túl gyorsan kell reagálnia, és nem kapja el a labdát.

Ha lassú tempójú zenére sem képes a gyakorlat végzésére, próbálkozzunk zene nélkül – a rendszeres mozgáskoordinációs válaszadás túl megterhelő lehet számára. Ritmusérzékelési és -reprodukciós gondok esetén, ha nincs tempóérzéke, nem tudja, mikor kell eldobni a labdát. Ebben az esetben fejleszthetjük az alapvető észlelési készségeit (pl. ütemre való lépdeléssel vagy dobolással stb.).

3. Előfordulhat, hogy még zene nélkül sem kapja el a labdát. Ekkor a mozgáskoordináció fejlesztésére összpontosítsunk: bizonyos távolságban vele szemben állva szakaszosan gyakoroljuk a labdafogó mozgulatokat. Közben figyeljük, hogy tartja-e velünk a szemkontaktust. Figyelmeztessük a dobásra (figyelemzavar, észlelési problémák), és visszakérdezéssel győződjünk meg a figyelméről. Ha nem kapja el a labdát, csökkentjük a távolságot, és a fent leírt módon járjunk el. Kudarcon esetén engedjük, hogy ismerkedjen a labdával, egyik kezéből a másikba adogassa, siker esetén pedig közelről gyakoroljuk az egymásnak való átadást, dobást, fokozatosan növelve a távolságot addig a pontig, ahol a gyakorlat elején álltunk. A megélt siker motiválttá teszi a játékra, s átlendíti a részleges kudarcon. Ne felejtsük el megdicsérni akár a legkisebb sikeréért vagy igyekezetéért!

amikor a gyermek a kellenél hamarabb vagy később dobja el a labdát?

1. Hogyha hamarabb dobja el, mint sorra kerülne, vagy a zene tempója megkívánná, akkor stresszre, ill. az elkéséstől való félelemre gya-



(A szerző archívumából)

kozhatunk. Az idegesség csökkenti az összpontosító képességet, és kudarchoz vezethet. Nyugtassuk meg, hogy nincs semmi baj, és iktassunk be hangszeres relaxációs gyakorlatot, a szervezetet átregztető vagy ellenkezőleg, abreaktív (lereagáló) gyakorlatokat – pl. csoportos dobolást, gyors mozgásos játékokat. Amikor megnyugszik, visszatérhetünk az eredeti gyakorlathoz. A jelenség másik oka lehet a gyermek hiperaktivitása (ebben az esetben viselkedésére az impulzív, koordinálatlan és mindenekelőtt ritmikailag pontatlan mozgás jellemző). A stressz, félelem csökkentésére az előbbiekhöz hasonlóan járunk el. Előfordulhat, hogy nem képes a zenei ingerek befogadására, nehezen ismeri fel az ütemmértéket. Ilyenkor célszerűek lehetnek az ütemes számolással, asztalra koppintásokkal, dobolással, meneteléssel végzett mozgásos-zenei gyakorlatok. Ne feledjük, hogy ezek jó mozgáskoordinációs képességet igényelnek. Ha nem tud ütemre mozogni, az inkább koordinációs probléma lehet, mintsem a zenei jellegű ritmikus ingerekre adott válasszal kapcsolatos.

Ilyenkor alkalmazzunk olyan ritmikus gyakorlatokat, ahol közvetlenül a testen tapasztalhatja meg a ritmust: pl. csukja be a szemét, s közben a hátán ütögessük a hallott darab ritmusát, vagy egymás vállára helyezve kezünket ujjainkkal egyszerre doboljuk (a gyakorlatot végezhetjük nyitott vagy behunyt szemmel, siker esetén a vállra helyezett kezek keresztesítésével is). Ha nem járunk sikerrel, végezzünk a test rezonanciaérezését fejlesztő gyakorlatokat – pl. játszunk kantelén vagy akkordciterán a fekvő kliens hátán – vagy énekgyakorlatokat (pl. m, n orrhangok éneklése).

2. Ha a gyermek később dobja el a labdát, mint kellene, tudjuk meg, hogy kellően motivált-e.

Motivátlanság esetén jelentkezhettek a fáradtság jelei, ezért célszerű motivációs elemeket beiktatni. További okok lehetnek a rossz hangulat, általános pszichikai instabilitás – derítsük ki, és járjunk el kompetenciánkhoz megfelelően (relaxáció, beszélgetés). Ok lehet a gyermek hipokinézise (apatikus, meglassult megnyilvánulások, tünetként az idegesség is megjelenhet). Kudarc esetén igyekszik gyorsabban elvégezni a feladatot, ezáltal megnyilvánulásai könnyen összetéveszthetők a hiperaktív viselkedéssel. Mindig fontos, hogy átfogóan lássuk a problémát, és kétség esetén konzultáljunk illetékes szakemberrel. Ha a gyermek lendületes, akkor a korábbi ajánlások szerint járunk el, ha lassúbb, olyan terápiás gyakorlatokat végzünk, amelyek ösztönzik, gyorsabbá teszik (mozgásos tevékenységek, motivációs játékok, ritmikus gyakorlatok – pl. dobolás).

Esettanulmány: Jitka – 13 éves

Egyenetlen fejlődésű gyermek. Ennek oka édesanyja alkohol- és kábító-

szer-függőségének magzati korban való hatása (magzati alkoholszindróma). Alacsony intellektus, motoros problémák, gyenge koncentráció, hallási, vizuális észlelési nehézségek, a tértájékozódás zavara, nagymotoros készségek fejlődési problémái, diszlexia, diszgráfia, diszortográfia jellemzők. Az iskolában nagyon nyugodt, sőt feltűnően visszahúzódozó. Az osztályfőnöke azt gyanította, hogy zaklatás áldozata. A gyanú beigazolódott, a helyzetet orvosolták.

A zeneterápia tíz ülés után hozta meg az első pozitív eredményeket. Hatására fejlődött a kommunikációja, már kevésbé zárkózott. Eleinte nehézséget okoztak a nagy- és vizuomotoros készségeket fejlesztő (pl. a labda-) gyakorlatok. De kis idő elteltevel mutatkoztak az első sikerek. Több időt kapott – a zeneterapeuta a differenciáldiagnosztika alapelveit követte –, így képessé vált a feladatok elvégzésére. Rendszeres terápiával rövid időn belül jelentős eredményeket értünk el.

Fordította: Buzgó Menyhart Annamária.

(A szerző diplomás zeneterapeuta, gyógypedagógus, egyetemi tanár, az intervenciós zeneterápiás módszer kidolgozója, az Akademie Alternativa Kft. terapeutaképző intézmény igazgatója.)

Forrás:

Beníčková, M.: Muzikoterapie a edukace. Praha, Grada, 2017

Beníčková, M.: Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha, Grada, 2011

Černá, M. a kol.: Lehké mozkové dysfunkce. Praha, Karolinum, 2002

Přenosilová, D.: Diagnostika ve speciální pedagogice. Brno, Paido, 2007

Zelinková, O.: Dyslexie v předškolním věku? Praha, Portál, 2008



Swift: Gulliver utazásai (Kuča Marián, VIII. cs. o.)



Kertvélesyné Pál Erika

Mozgásterápia az idegrendszeri érés megsegítésére

Személyes indíttatásom révén lettem fejlesztőpedagógus, mozgásterapeuta: kisebbik gyermekem koraszülött és oxigénhiányos állapota miatt mozgássérült. Az ő megsegítésének szándéka indított el 16 évvel ezelőtt azon az úton, amely a hivatásom lett: szakvizsgázott mozgásfejlesztő pedagógusként Ayres-terápiás foglalkozásokat tartok.

Miért fogott meg az Ayres-terápia, és miért tettem le mellette a vokso-mat?

Maximálisan azonosulni tudtam Anne Jane Ayres gyermekközpontú megközelítésével és alap gondolatával, miszerint nincs „rossz” gyerek, a figyelem-, koncentráció-, magatartás- és viselkedészavar, ill. a tanulási problémák hátterében az esetek többségében idegrendszeri éretlenség áll. A tünetek a gyermek jelzőrendszere, velük hívja fel a figyelmet lassúbb idegrendszeri érésére, ill. fejlődési zavarára. Ha az idegrendszer nem képes az érzékszervek által felvett bejövő ingereket helyesen feldolgozni, a gyermek fejlődése az integráció hiányában lelassul, és a fent megnevezett problémákkal jelzi a rendszer zavarát. Ayres szerint a magatartás- és viselkedészavar kompenzációs tevékenység, az ügyetlenség, a túlmozgékonyosság, a figyelem- és koncentrációzavar fejlődési hiányosságra utal. A tüneteket egyfajta segélykiáltásnak is felfoghatjuk, és semmi esetre sem szabad nevelési hibaként értelmezni: támogatnunk kell a gyermek fejlődését, s át kell őt

segítenünk a benne való elakadásán.

Az Ayres-terápia fókuszában ő áll – igaz ez a jelzéseinek értelmezésére, adottságaira nézve és igényeit tekintve is! A módszer elfogadó és gyermekbarát! Megvan benne a gyermek szabadsága, szabadon jelezheti igényeit, szükségletét: kérhet eszközt, szabadon használhatja, kitalálva hozzá új mozgásformákat, társíthat mellé fantáziájának megfelelő történetet (kontextusba helyezve a mozgást-eszközt), s jelezheti, ha egy ingerrel eltelt.

Abban a tekintetben is gyermekbarát módszer az Ayres-terápia, hogy a gyermek az alaptevékenységébe ágyazva dolgozik: játszik a foglalkozáson. A terapeuta egyfajta felnőtt játszótárs, aki támogat, biztat, moti-

vál, sikerélményt ad, mindemellett vigyáz, óv és határokat is szab, s úgy irányít – kínálva az eszközöket és ezáltal az ingereket –, hogy a gyermek nem érzel kényszert. Egy dolgot érez: játszik, felszabadultan! A foglalkozásokon mi „hegyet mászunk”, „hajózunk”, „árbocra mászunk fel”, „helikopterre szállunk”, „állatokat szabadítunk”, tűzoltók, rendőrök vagyunk, vagy épp „a Marsra utazunk”, és még sorolhatnám, melyik fejlesztőeszköz és az általa kiváltott mozgásérzet mire asszociáltatja őt. Közben mondókázunk, énekelünk, zenét hallgatunk, megpihenünk egy kis habba rajzolás-sal, kinetikus homok gyúrásával, vagy épp kincset keresünk meggyomaggal telt ládában.

A foglalkozásokon öröm, élmény és felszabadultság van. Ez az a hely, ahol felengedhet a bennük rejlő feszültség, és játszva fejlődhetnek.

Mi az Ayres-terápia, és hogyan működik?

Szenzoros integrációs terápia, olyan pszichológiai alapon nyugvó mozgástréning, mely speciálisan kialakított fejlesztőtérben, rengeteg eszköz használatával, a gyermek aktív mozgásával és a terapeuta általi mozgatóssal segíti az idegrendszeri fejlődést, érést. Nem tanít mozgásformákat, nincsenek ismétlődő gyakorlat-sorai, leszámolandó feladatok vagy otthon, a szülővel végzendő tornagyakorlatok – nincs kényszer, nincs kudarc, lételeme a fantáziát beindító játék és az öröm.



Az érzékelőpálya taktilis ingerei

A gyerekek hetente járnak foglalkozásra, órarend szerinti idejükben, egyéni, ill. mikrocsoportos keretben (2-3 fő). Tüneteiktől, állapotuktól, diagnózisuktól függ, ki melyik órátípusba kerül, és kell-e az ún. terápiás, emelt dózis, a heti kétszeri alkalom – ezekről a terapeuta dönt. A terápiát általában egy tanévre tervezzük, de gyakran 2-3 évig is jár valaki – és a fejlődése végig dokumentálható. Van olyan állapot, amelyet nem „gyógyít” az Ayres-terápia – gondolok itt a szenzorosságra, autizmusra, ADHD-ra stb. –, de az általa biztosított ingerek folyamatos jelenléte az idegrendszer számára egyfajta tápláléknak minősül, megkönnyíti a hétköznapi életet. A gyermek megismeri önmagát, működését, igényeit, megtapasztalja korlátait, határait – a kaotikus érzékelés idővel letisztul. Tudja, mi jó neki, milyen inger, és mikor okoz túltelítődést, s ezek tudatában meg tudja előzni a „kiborulást”. De már az is nagy eredmény, amikor a komfortzóna kitarulását is elérjük valakinél.

Egy Ayres-terem állandóan változó terápiás tér – a terapeuta a gyermekek igényeinek megfelelően folyamatosan változtatja a teremképet, de a rögzített és felfüggesztett eszközök miatt nem utaztatható a foglalkozás.

A gyerekek számára egy Ayres-terem maga a paradicsom a sok színes eszköznek és a bennük rejlő fantáziadús használhatóságnak köszönhetően. Szívesen jönnek a foglalkozásokra, nem élik meg fejlesztésnek, kényszernek.

A speciális eszközökkel való mozgás, a változatos ingerek, melyek a terápia során érik őket, és az általuk kiváltott reakciók hatására indul meg a fejlődés. A különböző csatornákon (főként az egyensúlyi, tapintásos, mélyérezékelési rend-

szeren keresztül) érkező sokféle ingert, információt az idegrendszer fogja és dolgozza fel, rendezi össze.

Mindehhez természetesen jól felszerelt, átgondoltan kiválasztott eszközökkel **fejlesztőterem** kell. Ennél a módszernél elengedhetetlen a gazdag eszköztár! Kiválasztása és a terem kiépítése a **terapeuta** feladata – így nincs két azonos módon működő Ayres-terápia. A módszernek alapelvei vannak, de nagyon szubjektív a működése, így az eredményessége is.

Másik markáns meghatározója a terápiának maga a terapeuta – szaktudásával, empátikus képességével, kommunikációjával együtt. A gyermekkel együtt szoros bizalmat kell, hogy kiépítsen! Közös munkájuk sikere attól függ, mennyire bízunk meg benne a gyermek, tudja-e őt úgy vezetni, hogy megnyíljon számára, megmutatva félelmeit, gátjait. Sok pozitív megerősítést ad a gyermeknek, így a bizalom mellett erős kötődés is kialakul közöttük.



Az Ayres-háló

Kinek ajánlott?

Problémamentes kisgyermekeknek is hasznos az Ayres-teremben való mozgás: ügyesednek általa, örömförzés számukra, valamint kiválóan felkészíti őket az iskolakezdésre.

A szenzomotoros fejlesztés számos problémára segítség.

A piciknek főként a *beszédindítás*hoz, *megkésett beszédfejlődés* miatt van rá szükségük. Az óvodások, iskolások közül sokan *magatartászavarosak*, mások *koncentráció-, figyelemzavar, tanulási nehézségek* miatt járnak Ayres-terápiára. Az *ADHD-s* gyerekek gyógyszerrel hagyhatnak el a módszer segítségével, a *hiperaktívokat* lenyugtatja. Vannak, akiknek a *mozgását csiszolja*. *Támogatja a logopédiai terápiát* (ld. beszédfejlődés, dadogás). Nagyon sok *autista* gyermek is jár a foglalkozásokra, nekik és velük könnyebbek így a hétköznapiak. Gyakran úgynevezett *szenzoros érzékenység* miatt keresnek meg, és a vele összefüggő *evészavar* tüneteit mutató gyerekeken is segít a

terápia. Kifejezetten javasolt *terhességi, ill. születési traumát szenvedett* gyerekek számára, pl., az anya ágynyugalma, koraszülés miatt alacsony Apgar-értékű gyerekeknek, problémás csecsemőkor után, amikor a baba nyugtalan, sokat sír, rossz alvó volt, stb.

Érdeemes *enyhébb tüneteket* tapasztalva is belevágni a terápiába, amikor ugyan diagnózis felállítása nem szükséges, de a szülő, ill. a gyerekekkel foglalkozók azt veszik észre, hogy a gyermek:

- az átlagosnál érzékenyebb bőrről (pl. nem szereti az érintéseket, az öltözködést, a mezítlábas járást, a ragacsos ételeket, azonnal tisztítja a kezét, száját);
- hintáztatja magát, nekiütődik tárgyakkal (akár fájdalom árán is);

- sokat van a földön (hempereg, csúszik-mászik, pedig az életkora ezt már nem indokolná);

- túl gyors vagy túl lassú az élet minden területén;

- nehezen alkalmazkodik új helyzetekhez (agresszívvá vagy lehangolttá válik);

- érzéketlen a fájdalomra, hidegre-melegre;

- rossz a térérzékelése (véletlenül állandóan nekimegy a tárgyakkal);

- rossz a mozgáskoordinációja (ügyetlen, esetlen);

- nagyon csendes, visszahúzódó, magányos, szorongó;

- vadóc, túlmozgékony, „az óvoda/iskola rossza”.

Milyen korosztály számára ajánlott?

Hivatalosan 0-tól 12 éves korig ajánlják, de 3 év alatt nem javasolom. Az 5-6 éves kor az optimális, amikor már beindul a fantáziájuk és a szerepjátékok.

Összességében elmondható, hogy mindenkinek jót tesz, nincs ellenjavallat, ha a gyermek szívesen jön. Szükséges a felsorolt diagnózisok, javasolt a felsorolt tünetek esetén, ideális az iskola megkezdése előtti évben felkészítő és megelőző jelleggel tünetmenteseknek is. Ha kisiskoláskorban tanulási, koncentráció-, figyelemzavar mutatkozik, szintén nagy segítség lehet!

Fő elemei

Három fő úton éri el az idegrendszert:

1. vesztibuláris, azaz az egyensúlyrendszeri ingerléssel – aktív (a gyermek önálló mozgása eredményeként), passzív (a terapeuta általi mozgatás révén) billenések, forgások, lengések, ringatások, hintázások és különböző tornaeszközök használatával a test helyzetének minden variációjában;

2. taktilis, azaz a tapintás, érintés, a bőr által érzékelt ingerléssel – a gyermek különböző érzetet keltő anya-

gokkal találkozik testszerte, s a bőr idegvégződéseivel által kapja az idegrendszeri stimulálást;

3. propiocepció, azaz a testérzékeléssel, mélyérzékelési ingerléssel – az izmokat, inakat erős, mélyreható ingerek érik, ezáltal érkezik információ a testről, tartásáról, az őt érő erőről, térbeli helyzetéről.

Milyen eszközöket használ?

Mivel módszertana az eszközhasználatra épül, fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű ingert adó eszközkészlet. Látványa már önmagában is túlingerelhet, ezért nagyon fontos az alkalmazott tárgyak mobilizálhatósága: a terapeuta gyorsan és hatékonyan kell megoldani a terem átrendezését. Ez komoly technikai háttér munkát feltételez, ahol prioritást élvez a biztonság!

Az eszközök a terápia fent említett három markáns irányához köthetők, de a többi érzékszervünket is „kiszolgálják”.

Mindenképp ki kell emelnünk közülük az Ayres-hálót, amelyet más terápia nem használ. Ez speciális hálóból készített hinta, a terapeuta húzza a magasba. Csepp alakúra záródik, a benne ülő gyermek nagyon gyakran magzati pózba kuporodik össze benne, és átéli a magzati korban megélt, anyaméh által biztosított védelmet. A háló csomózása testszerte erős taktilis és propiocepciók ingerlést ad, ehhez jön a hinta vesztibuláris ingere, mivel az egy ponton rögzített háló a tér minden irányába el tud fordulni, lengeni, pörögni. A benne való pár perces hintázás a magzati kor emlékeit is felidézi: ez a testi ingerekkel és lelki élményekkel együtt nagyon felkavaró lehet. Akinek magzati korban negatív élményei voltak, fizikai és lelki rosszulléttel küzdhet a hálóban, olyannyira, hogy terápiás tisztulással (öklendezéssel, hányással is) reagálhat. Felzárkózásokra kerülnek a negatívumok, és

feldolgozhatóvá válnak. Ugyanakkor csodás élmény látni azokat, akiknek az anyaméh védelmező, idilli állapotát hozza fel a háló, akik ki sem akarnak szállni belőle, akik szinte katarzist élnek át, vagy mélyen relaxálnak. Kifejezetten kedvelik az Ayres-hálót az autisták.

Nagyobb gyerekek meg tudják fogalmazni, hogy elfáradnak benne. Utána mélyebb, pihentetőbb lesz az alvásuk.

Hatásai

A terápiának számos pozitív hatása van: erősíti a testtudatot, testsémát, fejlődik a lateralitás (a jobb és bal oldal funkcionális különbségei), a sajáttest-érzékelés, a saját testen való tájékozódás, a tér- és irányészlelés, javul a mozgáskoordináció, normalizálódik az egyensúlyérzék, fejlődik a finommotorika, a szem-kéz, szem-láb koordináció, egyszóval ügyesedik a gyermek, valamint az állóképessége is nő. Javul a koncentrációképesség és a figyelem. Piciknél megindul a beszédfejlődés. A terápia segít a magatartásproblémákon: a hiperaktív, vad, agresszív gyerek megnyugszik, a szorongó, zárkózott pedig megnyílik. Elmaradnak a dührohamok, kiegyensúlyozottabb lesz a gyermek. Javul az önkontroll és az önértékelés, erősödik az önbizalom. Nő az étvágy, mélyebb, nyugodtabb lesz az alvás. A foglalkozásokon részt vevők megtanulnak magukra és egymásra vigyázni, kialakul a szabálykövetésük. S mindez úgy történik, hogy soha nem tévesztjük szem elől a legfontosabbat: hogy a mozgás, a foglalkozás örömforrás legyen a gyermek számára! Mert fejlődni akkor lehet, ha valamit szívesen, örömmel csinálunk!

(A szerző szakvizsgázott mozgásfejlesztő pedagógus – Vámoszabadi, Mózsa-vár.)

Fényképek: A szerző archívuma.



Györfy Anikó

Autizmus és párkapcsolat

„Van egy nagy előnye annak, ha valaki szülő és kutató egyszerre: sokkal mélyebb megértést és szenvedélyesebb részvételt tesz lehetővé.” Uta Frith

Ha nem vagyok is kutató, nagy szenvedéllyel tettem eleget Slezák Erika, a Konrádko Polgári Társulás elnöke kérésének, hogy tartsak előadást Galántán az autizmus világnapja (április 2.) alkalmából. Több szakmai kompetenciám – pedagógus, házassági tanácsadó, tapasztalati szakértő – mellett az Alapítvány az Autista Gyermekéért elnökeként és autista gyermekem nevelése során is saját bőrömmön szereztem tapasztalatot, hogy az autista gyermeket nevelő (házaspárok)nak milyen többletnehézségekkel kell megküzdeniük.

Az autizmus a „legfiatalabb” fogyatékosági ág, hiszen mindössze 80 éve írta le először Leo Kanner és Hans Asperger. Magyarországon az Autizmus Alapítvány 1989 óta közvetít tudományos kutatásokon alapuló tudást, mely hozzájárul az autizmussal élő emberek szükségleteinek mélyebb megértéséhez. Az elmúlt 30–40 évben erre a tudásra módszertan, diagnosztika épült, melyek segítik az autista emberek esélyegyenlőségét, életminőségét. Teljesen természetes, hogy az autista gyermekek alapvető szükségletei mellett még kevés figyelem irányult az őket nevelő felnőttek jóllétére. Az MTA–ELTE Autizmus Szakmódszertani Kutatócsoportja Hazai összkép az autizmussal élő személyek és családjaik helyzetéről, életminőségéről – Maszkolatlanul című, 2020-ban végzett kutatása alapján az életminőség szempontjából jelentős támogató faktornak tűnik a társas támogatottság: az

együtt élő szülők pozitívan hatnak az életminőségre. Ezért különösen fontos, hogy az autista gyermek velük nőjön fel.

Az autista gyermeket nevelők párkapcsolati nehézségeinek megértéséhez elengedhetetlen a párkapcsolati területek meghatározása. Ezek a személyiség, kommunikáció, konfliktuskezelés, pénzügyek, szabadidő, szexualitás, szülői szerep, generációs kérdések, barátok, egészség, szerepértelmezés, hitbeli meggyőződés, párkapcsolati és családi közelség, rugalmasság. Összesen 14 terület, amely általánosságban meghatároz minden párkapcsolatot. Azt is láthatjuk, hogy mindegyik alapvető emberi jellemző, és csak kis mértékben befolyásolja őket az autizmus. Ezen azt értem, hogy ha egy párkapcsolat jól működik, akkor kijelenthetjük, hogy arra kis hatással van az autizmus. Szélsőségesen fogalmazva: ha egy párkapcsolat az autizmus miatt nem működik, akkor ott a fenti területek valamelyikével eleve baj van. Például az autizmussal való megküzdéshez nyi-



Autizmus
(Cséfalvay Á. András felvétele)

tott személyiség szükséges, vagy legalábbis a változásra való rugalmasság. Tehát ha valaki az autizmust több éven keresztül sem tudja elfogadni, és ehhez nem kér külső, szakértői, pszichológiai segítséget, s emiatt lép ki a párkapcsolatból, akkor nem az autizmus miatt lépett ki elsősorban, hanem a zárt és rugalmatlan személyisége miatt. Minden kapcsolatban fontos szerepe van a kommunikációnak, nevezetesen, hogy a pár őszintén és nyíltan képes-e megosztani érzelmeit, vágyait egymással. Nagyon sokan még a saját érzéseiket sem képesek érzékelni, nemhogy kifejezni őket. Pedig autizmus esetén szinte mindennap nehéz érzésekkel kell megküzdeniük a szülőknek. Ezeket nem elnyomni kell, hanem szembenézni velük, és biztonságos személyközi interakcióban ventilálni. Biztonságot az életünkben pár-, illetve baráti kapcsolatainkban találhatunk. Ezért van szükségünk rájuk. Ugyanígy meghatározó a konfliktuskezelés. Ha a pár tagjai nem jól kezelik a konfliktusokat, nehezen találnak megoldást, vagy mellőzik, és túl könnyen feladják a nézeteiket. A pénzügyek tekintetében meghatározó az életmód, hogy a pár tagjai elégedettek-e a pénzügyeikkel, és reálisan mérik-e fel a költségvetésüket. Természetesen a családok jobb anyagi helyzete jobb életminőséggel jár, ez azonban önmagában nem befolyásolja az autista gyermeket nevelő családok jóllétét. Viszont autizmussal élő gyermeket nevelni a családok többsége számára jelentős többletkiadással jár, s az egyik szülő az autista gyermek gondozási szükségletei miatt eleve kiesik a munkaerőpiacról.

Fontos, hogy minden párkapcsolatban mindkét félnek legyen éniideje, és miidejük is. Az autista gyermek mel-

lett talán ez az egyik legnehezebb terület, de még inkább fontos, hogy a pár alkalmanként tehermentesüljön az állandó, gyakorlatilag 24 órás gyermekfelügyelet alól. Ezért fontos, hogy jó kapcsolatot ápoljanak a családtagokkal és barátokkal. Ha elégedetlenek velük, ezekben a kapcsolatokban potenciális feszültségek lappanghatnak. A párkapcsolati és családi közelség attól függ, hogy a családtagok között milyen fokú érzelmi közelség van. Ha a szülők a párkapcsolatban sem tudják megélni az érzelmi közelséget, akkor az autizmussal kapcsolatos nehéz érzéseikről sem tudnak egymással beszélni, ami hosszú távon állandó szorongással jár, és különböző pszichoszomatikus betegségekben fog manifesztálódni. Az autizmus szempontjából legfontosabb tényező szerintem a párkapcsolati és családi rugalmasság, hogy a pár tagjai szükség esetén, jelen esetben az autizmus diagnózis megkapása után, mennyire képesek változtatni. Mennyire képesek esetleg felcserélni vagy napról napra változtatni szerepeiket és fel-

adataikat. Vannak szélsőségesen rugalmas párkapcsolatok, ahol hiányzik a vezetés, drámai szerepcserék vannak; ez a túl sok változás azonban sem a párkapcsolat, sem az autista személy számára nem kedvező. A másik véglet a szélsőségesen rugalmatlan párkapcsolat, amelyen a pár tagjai szükség esetén, tehát az autizmus diagnózis megkapása után sem akarnak változtatni, és nem is kérnek segítséget. Az ideális természetesen a kiegyensúlyozott párkapcsolati és családi rugalmasság, mert így a pár képes változni, megosztani a vezetést és felcserélni a szerepeket, mindezt egészséges fegyelemmel. Minden párkapcsolat során szükséges változni, a személyiségünket fejleszteni. Nem várható el, hogy mindent tudjunk magunkról és magunktól, de elvárható, hogy akarjunk változni!

A változás 1. lépése az információgyűjtés.

2. lépés: a viselkedés megváltoztatása. Ezen a fokon még nem természetesen, gyakorolni kell.

3. lépés: a szokás kialakítása. Általánosságban 21 nap kell egy szokás kialakításához.

4. lépés: az új szokásnak a személyiségbe való beépülése, vagyis a személyiségváltozás.

Összefoglalva: a boldog párkapcsolatért meg kell dolgozni! Legyünk tudatosak. Ehhez önismeretre van szükség. Ha mi magunk tisztában vagyunk az erősségeinkkel és a gyengeségeinkkel, akkor a párukat is jobban (meg) fogjuk érteni. Minél jobban értjük, hogy miben is vagyunk, annál inkább lehetőségünk lesz jobban reagálni a történésekre, illetve változtatni a zsigerből jövő reakcióinkon. Ha hibázunk, merjük elismerni s bocsánatot kérni! Csakis nyílt, őszinte kommunikációval van esélyünk valódi, mély kapcsolódásra és boldogabb életre.

(A szerző a nagykanizsai Alapítvány az Autista Gyermekekért kuratóriumának elnöke, házassági tanácsadó, pedagógus, tapasztalati szakértő.)



Puha Andrea

Szorong, visszahúzódik, de miért? – hallássérült gyermek a bölcsődében

„A kislányom most 29 hónapos, hallássérült mindkét fülére, de még csak most fog kapni hallókészüléket. Nemrég kezdte a bölcsit. Alapvetően nagyon kedves, bújós kislány, de azt látom, hogy fél a gyerekektől, nehezen fogad el másokat, és inkább a háttérben játszik. A nevelők szerint nincs semmi baj vele, csak a beszéd lassabb fejlődése miatt ilyen, a fejlesztők szerint sincs baj, ilyen a természete, de kétségeim vannak. Régebben mindenkibe szaladt, mindenkire átölelt, most meg zárkózott, sokat bújik, olyan, mintha szorongana, és a bölcsiben nem igazán barátkozik, bár a gondozókhöz szívesen bújik, nekik

mindig integet, pápázik. Ez normális? Más hallássérült gyerek is ilyen?”

Nagyon sokszor találkozom a fentiekhez hasonló kérdéssel hallássérült gyermeket nevelő szülők részéről. Hallássérültmentorként szeretem az ilyen szülői kérdéseket, mert nagyon együtt tudok rezonálni a szülőkkel és a gyermekükkel is. Küldetésemnek tartom, hogy saját tapasztalatomból adódóan beavassam a szülőket abba, mi is zajlik le a gyermekükben, mi húzódik meg egy-egy viselkedés mögött, és hogyan tudják támogatni őt a nehéz helyzetekben.

Mi zajlik le a gyermekben?

A fenti sorokból kitűnik, hogy a kislány még csak most fog kapni hallókészüléket, s emiatt a beszéde sem tart ott, ahol a kortársaié, ezért nehezebb számára a kommunikáció, a kis játszópajtásaival való kapcsolatfelvétel. Pontosán emlékszem, hogy hallássérült gyerekként milyen volt beleszöppenni egy halló közösségbe, akár az óvodában, akár az iskolában.

Nehéz volt kapcsolódnai a gyerekekkel, mert nem értettem mindent, nem láttam át a társas szabályokat, nem értettem, mit akarnak tőlem, hiába beszéltek hozzám.

A gyerekek általában nem úgy közeledtek hozzám – érthető okokból –, ahogyan nekem jó lett volna kommunikációs szempontból, hanem úgy kezeltek, mint egy másik, halló pajtásukat. Például ha játékba akartak bevonni, lehet, hogy szóltak, hogy menjek, de nem hallottam, ezért nem reagáltam. Nem csoda, hogy elkönnyvelték magukban: velem nem érdemes próbálkozni, vagy hogy furcsa gyerek vagyok, mert nem válaszolok. Számomra ijesztő volt, hogy nem értettem pontosan, mi történik, rossz érzés volt, hogy szeretnék csatlakozni, de éreztem, hogy nem jók a reakcióim.

Tele voltam kíváncsisággal, vágyakkal, de nem tudtam, merre induljak, mi a helyes lépés. Nem volt biztos kapaszkodóm, amiből kiindulhattam volna.

Eszköztelen voltam, nem tudtam, hogyan oldjam meg a helyzetet. És sokszor a játszópajtásaim is eszköztelenek voltak, hiszen honnan is tudhatták volna maguktól, hogyan kell egy hallássérült társukhoz fordulniuk?

Ez a bizonytalansággal keveredő vágyakozás és ijedtség az, amiről sok szülő úgy mesél, hogy azt látja a gyermeke arcán, hogy vizsgálja a többieket, próbál kiigazodni a felé közeledőkön.

A bújás és a felnőttekhez való húzás egyáltalán nem logikátlan dolog ilyen helyzetben. Én is nyitottabb voltam a felnőttek felé, hiszen egy felnőtt jobban tudott alkalmazkodni hozzám, jobban megértette, amit szeretnék, jobban áthidalta a kommunikációs nehézségeket, mint a korombeliek. A testkontaktus pedig biztos, megfogható dolgot jelent, valamit, amibe kapaszkodni lehet, ott van, nem kell kitalálni, mi van mögötte.

A bújás védelem és biztonság.

Természetesen fontos hangsúlyozni azt is, hogy általában nem pusztán a hallássérülés miatt viselkedik a gyermek úgy, ahogy viselkedik. A bölcsi új élethelyzet, a változás mindig tartogat nehézségeket az összes gyermeknek, ez is hozhat magával bújósságot és visszahúzódást. Az illető személyisége is sokat nyom a latban, ahogyan a bölcsődei, óvodai közösség is. A hallássérülés csak egy pluszadalék, amellyel érdemes tisztában lenni és megoldásokat nyújtani rá.

Mit tehetünk szülőként?

Szülőként nehéz lehet mindezt látni és nem aggódni, mégis próbáljuk úgy tekinteni a történeket, hogy nem pusztán a hallássérülés következményei lehetnek, és hogy a hallókészülék / cochleáris implantátum (CI) által, hallásfejlesztéssel, életkorral szép lassan változás következik be. Gyermeink számára ki fog nyílni a világ, elkezd majd kapcsolódni kortársaihoz.

A hallókészülék vagy CI segítségével új hallásélményhez jut, megtanulja, melyik hang mihez kapcsolódik, a hallásfejlesztéssel szépen beindul a beszéde is. Egyre jobban fogja érteni, mi történik körülötte, mit szeretnének tőle, ezáltal jobban mer majd kapcsolódni, kezdeményezni.

Ne várjunk a hallókészülék első behelyezésétől azonnali változást, hiszen az új eszközt és az új hangokat meg kell szokni. Ahogy egy édesanya is beszámolt erről:

„Nálunk a helyzet nem akkor változott meg, amikor megkapta a hallókészüléket, hanem akkor, amikor a beszédfejlődésben már ott tartott, hogy meg tudta értetni magát a többi gyerekekkel, és mert kommunikálni. Távoly, kiscsoportban még nem mert, most közösségben már barátai is vannak. Szóval nálunk az áttörést nem közvetlenül a hallókészülék, hanem az utána következő rengeteg fejlesztés és munka hozta meg.”

Hogyan segítheted te a gyermekedet?

Adhatsz mintát neki közösségi tereken. Például játszótéren, ha látod, hogy egy másik gyermek szeretne játszani veled, akkor felveheted a közvetítőszerepet. Elmondhatod a gyermekednek, hogy a másik szeretne veled játszani, annak pedig azt, hogy a tiéd nem hall jól, de szívesen játszana veled, építsetek homokvárat együtt. Vegyél részt te is a játékban.

Elmagyarázhatod neki, hogy mit mondhat, tehet, illetve hogy mit mondhat, tehet, ha te nem vagy ott. Eszközöket adhatsz neki a társas helyzetek megoldásához. Ha a beszéd megértése még nem megy, akkor a cselekvés is sokat jelent, az, hogy látja, mit teszel az adott helyzetben. A kicsik remekül olvasnak a testbeszédéből is.

Játssz veled, hogy feltöltsd a szeretettartályát!

Egy hallássérült gyermek nem másabb, mint egy halló, ha arról van szó, hogy mire van szüksége. Rád. Anyára és Apára. Sok játékra, odafigyelésre. Mivel a hallására nem támaszkodik még olyan nagyon, érdemes sok olyan játékot játszani, amely testi és szemkontaktussal jár, ahol érzi, hogy jelen vagytok. Ugyancsak jó, ha olyan játékokat játszotok, ahol le tudja vezetni a feszültséget, hiszen sok frusztráció halmozódhat fel benne, ha nem érti, mi történik körülötte. Remek játék lehet a fogócska, a hancúrozás és minden olyan játék, amelyben ugíráshoz, szaladáshoz, nevetéshöz, vagy erősebbnek érezheti magát.

Így fel tudja tölteni a szeretettartályát, bátorságot gyűjt belőle, és jobban mer majd nyitni a külvilág felé.

(A szerző hallássérültmentor, gyász-csoportvezető, gyógypedagógus, mentálhigiénés-képzés-hallgató.)

„Ha javul az egyensúly, a nagy- és a finommozgás, a beszédkésztség is javul”

Beszélgetés Szép Mónika gyógy- és fejlesztőpedagógussal

A pozsonyi származású, férjével és két fiával Érsekújvárott élő Szép Mónika öccse tanulási zavarokkal küszködött, és az 1990-es évek közepén, mikor iskolás lett, még nagy hiány volt segítő szakemberekből. Időnként édesanyjuk helyett ő kísérte öccsét logopédushoz, s olyankor az neki magyarázta el, hogyan kell vele otthon foglalkozni. Ekkor érlelődött meg benne, hogy gyógypedagógus lesz. Jelenleg a pozsonyi Dialóg Centrum és a Pro Educa Pedagógiai Központ munkatársa.

„A pozsonyi Duna utcai gimnáziumban érettségiztem. Egyetemre kis kitérővel kerültem, mert első nekifutásra nem vettek fel – idézi fel a kezdeteket. – Elmentem a Rosa szociális otthonba dolgozni; itt különböző fogyatékosokkal élő gyerekekről gondoskodtak. Belekóstoltam a velük való munkába, az éjszakai műszakok alatt pedig bújtam a gyógypedagógiai könyveket, készültem az újabb felvételre. Felvettek. A diploma megszerzése után Érsekújvárhoz költöztünk, ezért a környéken kerestem munkát. A nyitramalomszegi szociális otthonban helyezkedtem el, 13 évig ott dolgoztam. A kisebbik fiam születése után az érsekújvári Pavol Blaho utcai óvoda igazgatójének megkeresésére elvállaltam az autisták számára fenntartott speciális osztályuk vezetését. Azért gondolt rám, mert az intézeti munka során sok tapasztalatot gyűjtöttem autistákkal. Majdnem hat évig voltam ott, három évig a speciális kihelyezett részleg igazgatóhelyetteseként. Elvégeztem egy specializált

mozgásprogramot, a bilaterális integrációs mozgásterápiát, továbbá a komplex mozgásterápiát, azaz a Kulcsár-féle módszert és a bazális stimuláció módszerét. Amikor pedig tudomásomra jutott, hogy a pozsonyi Dialóg Centrumba fejlesztőpedagógust keresnek, elhatároztam, hogy ott is próbálom magam”.

A Dialóg Centrumot 27 évvel ezelőtt – Szlovákiában az elsők között – Zita Sümegiová és Iris Rafajdusová logopédusok hozták létre beszédfejlődési és tanulási zavarral küszködő gyermekek megsegítésére. Zsolnán és Alsókubinban kihelyezett részlege működik. Gyermekorvosi beutalóval a szülők időpontot kérhetnek pszichológiai és logopédiai vizsgálatra, s a diagnózis alapján döntenek el, hogy kinek milyen fejlesztésre van szüksége. Az egész országból fogadnak klienseket. A foglalkozások árát részben téríti a biztosító. Nappali szanatóriumot is működtetnek, ide egy vagy két hónapos időtartamra veszik fel azokat az óvodáskorúakat, akiknek intenzívebb fejlesztésre van szükségük. A szülőknek meg kell oldaniuk az ott-tartózkodást, a messzebről érkezőknek szállást kell találniuk Pozsonyban.

Szép Mónika azt tapasztalja, hogy a szülők egyre tudatosabbak, tájékozottabbak, és ha látják, hogy valami nincs rendben a gyermekükkel, szakemberhez fordulnak. Minél korábban kezdődik el a fejlesztés, annál többet tudnak segíteni. Akinek a logopédiai kivül más fejlesztésre is szüksége van, hozzá kerül a gyógypedagógiai szak-



rendelőbe, ahol naponta hat-hét gyermek is megfordul. „Bár 13 éves kliensem is van, az utóbbi időben egyre több kicsi, két és fél – három éves gyermeket hoznak. Nagyon sok a fejlődési diszfáziás, akadályozott beszédfejlődésű, és egyre több az autista. Gyakran még nincs is lezárva a diagnózis, de a tapasztalataim alapján már gyanítható az autizmus. Sajnos, sokszor beigazolódik a gyanúm. Mind-egyikük más, ezért különböző fejlesztéseket igényelnek. Ez eléggé megterhelő, lelkileg is fel kell rá készülni. Bizonyos tapasztalat megszerzése után már előre látom, hogy a következő találkozásunkkor melyik területre kell összpontosítanom. Bár a gyerekek kommunikációs problémákkal kerülnek hozzám, tudni kell, hogy a beszéd összefügg a nagy- és a finommozgással. Gyakran egyensúly- és koordinációzavaraik vannak. Első találkozá-



Terápiás foglalkozás
(A szerző archívuma)

sunkkor figyelem az egyensúlyt, beszédet, finommotorikát. Általában a nagymozgást fejlesztő gyakorlatsorral kezdjük, majd áttérünk a finommozgásra, és ha szükséges, oromotoros fejlesztést is végzek; ez a nyelv finommozgásának fejlesztése. A felsoroltak mind összefüggenek. Használunk egyensúlyfejlesztő eszközöket, szenzoros korongokat, köveket. Az egyensúly, a nagy- és finommozgás javulásával a beszédképesség is javul. Ha kell, beiktatok az agyféltekék harmonizálására, a vizuomotoros koordináció fejlesztésére szolgáló gyakorlatokat, és gyakran szükség van grafomotoros gyakorlatokra, figyelemfejlesztésre. Nem ritka, hogy 5-6 éves gyermek nem tud gyöngyöt fűzni, nincs kifejlődve a csipeszfogása, nem tudja kézbe fogni a ceruzát. A finommotoros fejlesztőfog-

lalkozásokkal ezt tudjuk korrigálni. Ki kell emelnem, hogy nem elég a rendelőmben töltött idő, otthon is gyakorolni kell.”

Sok esetben nem könnyű a gyermeket rábírni a fejlesztésre, mert nincs hozzászokva, hogy együttműködjön valakivel. Gyakran két-három hónap is eltelik, mire képes nyugodtan ülni és teljesíteni a terapeuta utasításait. „Nemcsak az autistát, hanem az ADHD-st is le kell nyugtatnom és stimulálnom, hogy figyeljen rám. Nem mindig egyszerű. Ilyenkor váltogatom a tevékenységeket, újabbat és újabbat kínálom fel, mert csak rövid ideig tud összpontosítani. Aztán fokozatosan próbálom egyre hosszabban lekötni a figyelmét ugyanazzal a tevékenységgel. Az autista gyermekre gyakran jellemző, hogy nem enged be a játékába. Inkább egyedül játszik a kirakóval, a saját világába merül, nem hallgat rám, nem néz rám, elfut, nem érdeklí a környezetbe, néha a szülőre se hallgat. Akire lehet, aki verbális, arra szociális vonatkozású történetekkel próbálok hatni. Kártyáink vannak, a rajtuk ábrázoltakról szoktunk beszélgetni. Ennek során megbeszéljük, hogy mit szabad, és mit nem. Például a képen két barát veszekszik. Megbeszéljük, hogy lehet-e ilyet csinálni, helyes-e, és ő mit tenne ebben a helyzetben.”

A sikeres fejlesztés alapja a szülőkel való jó kapcsolat. Sokszor nagyon kétségbeesettek: félnek az óvodától, iskolától; az otthoni környezet, a csa-

lád nagyon befolyásoló tényezők. „Ha a gyerek túl hangosan beszél, ez az orrmandulával is összefügghet. Megnagyobbodása hatással lehet a hallásra, diszláliát okozhat; helytelenül ejti a sziszegő hangokat, mert nem hallja őket, s ez később az iskolában nehézségek forrása lehet. Ezért javasolni szoktam a szülőknek, hogy vigyék el orr-fül-gégészhez. A műtét után általában megoldódhat a probléma. Ajánlani szoktam, hogy neurológust is keressenek fel, hogy EEG-vizsgálattal megnézzék az agyhullámokat. A szülővel való kommunikáció fontos, meg kell találni velük a hangot, hogy ne bántsam meg őket. Néha nagy elvárásokkal jönnek, és már az első foglalkozástól eredményt várnak, de nincs varázspálcám, legalább két-három hónapra szükség van, hogy eredmény mutatkozzon.”

Az intézményben magyar anyanyelvű gyerekeket is várnak fejlesztésre, ha kommunikációs vagy tanulási zavarral küszködnek, vagy eltérés mutatkozik a fejlődésükben. Sajnos, elég hosszú, pár hónapos a várakozási idő.

Szép Mónika munkája megterhelő ugyan, hiszen havonta hatvan gyermek is megfordul a rendelőjében, de ahogy mondja, épp ezért színes és változatos. „Gyakran érkezik szülőktől és gyerektől pozitív visszajelzés, látom, hogy a munkámnak van értelme. Szinte naponta kapok ölelést, pusztit a csemetéktől. Ez éltet.”

Tóth Erika

Ki mit tud? – felhívás

A Konrádko Pt. a Carissimi Nonprofit Alappal együttműködve a fogyatékosokkal élők világnapja alkalmából **Ki mit tud?**-ot szervez értelmileg akadályozott és más fogyatékosokkal élő személyek részére.

Helyszín: Városi művelődési központ, Béke tér (Mierové nám.) 942/3, Galánta

Időpont: 2024. szeptember 24. 9.30–13.00

A rendezvény célja, hogy lehetőséget teremtsen különböző akadályozottsággal élő személyek tehetségének bemutatására. Intézményenként legfeljebb öt, tizenkét évesnél idősebb személy jelentkezhet 3-4 perces előadással a következő **kategóriákban**: 1. ének, 2. hangszerjáték, 3. tánc, 4. vers- és prózamondás, 5. egyéb.

A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni **2024. szept. 22-ig** a www.konradko.wbl.sk honlapon lehet. Bővebb tájékoztatás: Slezák Erika, telefon: 0903/261 499, e-mail-cím: konradko3.oz@gmail.com.

A rendezvény fővédnöke Gizela Oňová előadóművész.



Kocsis Károly

Itt a lét a tét

Életünk kiegyensúlyozottságának egyik feltétele a létbiztonság megteremtése. Az áhított állapot ideiglenesen fenntartható, azonban előbb-utóbb történik valami, ami megroppantja, és ez szorongással jár.

Napjaink létbizonytalansága szolgálta a témáját a komáromi Szinnyi József Könyvtárban a Miben segítenek létszorogásaink, kríziseink személyiségünk fejlődésében? címmel tartott mentálhigiéné műhelymunkának. Az eseményt Takács Péter pszichológus és Tatár István lelkész vezényelte le. A cím négy témára utalt: halálfélelem, szabadság, izoláció, jelentésnélküliség.

A halálfélelem minden valódi és lehetséges veszteségnél megjelenhet már gyermekkorban. Első ezzel kapcsolatos élményem óvodáskoromból származik. A számomra kínzással felérő délutáni csendes pihenő alkalmával gondolkodtam el azon, mi lesz majd, ha már nem leszek. Természetesen elképzelni sem tudtam, csak egyre erősödő szorongást éreztem. Egy reménykeltő gondolattal sikerült feloldanom. Bízam benne, hogy legalább egyik kedvenc elfoglaltságom, az álmodozás megmarad mindörökké. Mások elvesztésének a félelmét először nyolcéves korom körül éreztem, amikor is egy tomboló vihar ijesztő hanghatásai közben édesanyámat vártam. Szörnyű volt az érzés, hogy mi lesz, ha baja esik. A szorongást csak a megérkezése oldotta fel. Ahogyan sok családban, a miénkben is tabu volt a halál témája. Félttem kérdést feltenni, és valószínűleg a válaszoktól is ugyanúgy félttem. Szüleink pedig bennünket kímélve hallgattak erről.

Azóta sokat változott velem a világ. Az agyműtétek következményeként látássérült lettem. A trauma okán folyta-

tott pszichológiai terápia és a mentálhigiéné képzés gyökeresen megváltoztatta a szemléletemet.

A műhelymunkának egyik legizgalmasabb és egyben legnehezebb feladata az volt, amikor a kinek az elvesztése lenne a legfájóbb, és mit vesztenénk vele?, illetve a kinek hiányoznánk leginkább, és mit vesztené velünk? kérdéseket kellett megválaszolniuk a résztvevőknek. A csoportomban különböző korú tagok voltak, 30-tól 60 éves korig. Sok mindent megéltek már, de ez a feladat szótlanná tette őket. A kezdeményezést magamhoz véve feleségemet, édesanyámat, testvéreimet és annak családját említettem meg. Ők a legfontosabbak számomra. Szeretjük, mintaadó magatartásuk, a közösen megélt élmények, tehát mindaz, aminek köszönhetően az lettem, aki vagyok. Miután kis csoportom tagjai ezt követően sem szóltak hozzá a témához, megfordítottam a kérdést. Az volt az érzésem, hogy egyfajta babonás félelem lesz úrrá rajtuk, amely nem engedi, hogy erről beszéljenek. Kik a legfontosabbak számukra, és miért? Miért értékesek, mik az értékeik? Érzésem szerint a feladatnak alapvetően az volt a célja, hogy tudatosítsuk, kik és miért a legfontosabbak számunkra. Ezt követően már tudtak azokról beszélni, akiket elvesztettek: hogyan éltek meg, és mit vesztenek velük.

A szabadságról sokan sokfélet gondolnak, és sokféleképpen értelmezik. A civilizáció kezdete óta harcolunk érte egyénileg és nemzetként is. Goethe fausti idézete erősíti bennem, hogy a megszerzett szabadság mulékony, tenni kell fennmaradásáért: „Csak annak jussa élet és szabadság, ki naponta vívja ki!”

Az egzisztencialista pszichológia az élet értelmével foglalkozik. Ennek része

a jelentésnélküliség, vagyis hogy az életnek önmagában nincs értelme – ahogyan erre már előző írásomban is utaltam –: mi magunk határozzuk meg. Számomra ez mások segítségét jelenti, mentálhigiéné segítőként, angoltanárként, férjként, barátként és emberként. Másrészt viszont személyiségem fejlesztését igyekszem tanulással, tapasztalatszerzéssel és tudatossággal előmozdítani. Az említett irányzat egyik jeles képviselőjének, Irvin D. Yalomnak idevágó gondolatával értek egyet: az élet értelmét nem kitalálni, hanem megtalálni kell. Ez az olvasatomban azt jelenti, hogy döntéseinket kellő bátorsággal és felelősséggel felvértezve hozzuk meg, s a megtapasztalás során kirajzolódik az életcél. Fontos a rövid, illetve hosszú távú céljaink meghatározása, az ad irányt és viszonyítási alapot életünknek. Ez megerősítést nyert bennem, amikor harmadik agyműtétemre készülve az idegsebész megemlítette, benne van a pakliban, hogy nem élem túl a beavatkozást. Elkezdtem megtervezni és leírni, hogyan tudok felkészülni testileg-lelkileg a műtetre, illetve mivel tudom segíteni majd a felépülesemet. Végigvettem, hogy mivel szeretnék foglalkozni, minek van prioritása életemben, hova szeretnék eljutni, miben szeretnék fejlődni. Ilyen vágy volt számomra a mindennapi elfoglaltság, nyelvtanulás, a lehetőségekhez képest sportolás, utazás és nem utolsósorban a párkeresés, házasság. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy mindez teljesült. Pontokba szedésük és leírásuk már önmagában is reményt adó volt. Felszabadított a szorongás okozta nyomasztó tehetetlenség alól. Ezt a sémat azóta is használom stratégiaként a mindennapok kihívásaira.

A fenti gondolatok csupán kiragadott töredékek a műhelymunkának alatt megélt érzelmi, gondolati magasságokból és mélységekből. Számomra hasznos hozóak ezek az események, mindig feltöltenek, erősítenek és gazdagítanak.

(A szerző mentálhigiéné segítő.)

Ismét jó volt együtt lenni

„Fiatal értelmi fogyatékosok versfesztiválján léptünk fel ma délután Taksonyfalván. Nagyon-nagyon sok szeretetet kaptunk, sokáig emlékezetes marad! Köszönjük!” – olvasható a három felvidéki énekes, Kovács Koppány, Vadkerti Imre és Derzsi György június 12-i Facebook-bejegyzésében.

A versfesztiválra 15. alkalommal került sor a Galántai Értelmi Sérülteket Segítő Társulás és a Carissimi Non-profit Alap szervezésében. A 23 szereplő bemutatkozását a Bauer Edit,

Zupko Mária, Zsidó János (Carissimi), Bodri Eleonóra (rádiós szerkesztő és műsorvezető), valamint Pongrácz Achilles (galántai gimnazista) összetelű zsűri értékelt. Kiemelték, hogy idén különösen sok értékes előadás hangzott el, és minden szereplő tudása legjavát nyújtotta. Volt, aki mosolyt csalt a hallgatók arcára, és volt, akinek előadása közben a zsebkendők is előkerültek.

A fellépőknek és kísérőiknek a Galántai Kodály Zoltán Gimnáziumból

Mészáros Andrea tanárnő tanítványai táncsal, énekkel, bábelőadással kedveskedtek. A nap megkoronázásaként pedig a három nagyszerű énekes csodálatos koncertjét élvezhették a családias hangulatú összejövetel résztvevői.

„Jövőre ismét találkozunk” – hangzott az ígéret búcsúzáskor.

A rendezvényt a Kárpát-medencei Nagycsaládosok Egyesülete, a Slovnaft Rt., a Három Királyok Produkció, Taksony önkormányzata és a Taxon étterem támogatta. (t)



A Baltazár Színház Komáromban

Különleges, – ahogy az egyik anyuka mondta –: egyedülálló, meghatározó élményben volt részük szeptember 9-én azoknak, akik elfogadták a Carissiminak a Komáromi Jókai Színházba szóló meghívását, és megnézték a budapesti Baltazár Színház előadásában Vörös István Segítség, segíték! című darabját. Az értelmileg vagy mozgásukban akadályozott fiatalokból és felnőttekből, segítőkiből, szüleikből, gimnazistákból, speciális szakiskolai tanulókból, pedagógusokból, segítő szakemberekből álló közönséget lenyűgözte a színpadon látott magas színvonalú produkció.

A Baltazár Színházról tudni kell, hogy tagjai értelmi sérült színészek, akik minden szereplésükkel bizonyítják, hogy a sérült emberekkel kapcsolatos előítéletek átírhatók.

A darab a háború elől vak fiával Kijevből menekült kutatóorvosnő családjának és az őket befogadó buda-

pesti családnak a történetén keresztül – melyben a feszültséget a szereplők olykor humorral oldják – szembesülhetünk a háború borzalmaival.

Az egyik 14 éves diáklány sokáig a darab hatása alatt volt. Elmondta, hogy számára teljesen természetes, hogy vannak közöttünk sérültek is, és a saját szintjükön teljesíteni is tudnak, azonban színházban ilyen még sosem látott. „Érdekes, hogy minden rezdülésük hihetetlenül átjött, értettem és megértettem az üzenetet: ha valaki segítséget kér, segíték neki. Elgondolkodtató volt a felismerés, hogy bármikor kerülhetünk ilyen helyzetbe, hogy a hírek háborúja valóság lehet, akár az én számomra is.” A felnőtteket is megérintették a látottak. Egyikük, aki pedagógus, így foglalta össze benyomását: „Az előadás közben elfelejtettem, hogy fogyatékossgal élő színészeket látok a színpadon A jellemek és reakcióik a váratlan helyzetekben

annyira emberiek voltak, olyan élet-hűek, hogy elvarázsoltak, egészen könnyekig sodortak, vittek magukkal. Bevallom, volt olyan gondolat: hogyan lesz ebből katarzis? És lett! Egészen a végkifejlet felkiáltásáig, hogy a háborúnak vége lesz, de a felkiáltás kérdéssé bizonytalánosodott: Vége lesz? És a további kérdések: Ki, miért, mennyiben felelős mindezért? Még hányszor követi el az emberiség ugyanazt a bűnt? „A házfalakra csorgó, vöröslő fájdalom” tapinthatóvá vált. A vastaps a végén nemcsak a sérült színészek iránti empátia jele volt, hanem szívből jött. Talán az üzenet kiváltotta szorongást is próbáltuk elnyomni vele.”

Gratulálunk és köszönjük!

(t)

Az előadás létrejöttét a Bethlen Gábor Alap, a Slovnaft Rt. és a Jókai Színház támogatta.

Holop Ferenc felvételei





Papp Andrea

A különleges bánásmód gyakorlata a képzőművészeti nevelésben

Utunk az első vonaltól a kész alkotásig

Iskolánkat, a Szepsi Magyar Tanypelvi Alapiskolát több mint ötszáz, szociálisan hátrányos helyzetben nevelkedő tanuló látogatja. Oktatásuk-nevelésük az idei tanévben 29 osztályban (ebből 8 speciális) folyik. Tantes-tületünk valamennyi tagja erőn felül teljesít, hogy a halmozott nehézségekkel küzdő tanulóink iskolai létét meg-segítse.

Tanulócsoportommal idén kezdjük az ötödik közös tanévünket. Mindnyájan sajátos nevelést igényelnek, többségük értelmi fogyatékossgal élő gyermek. Az ehhez társuló figyelem- és magatartás-szabályozási zavarok okozta „tantermi kihívások” egyik megoldását jelentette számunkra a vizuális nevelés által megélt önfeledt alkotótevékenység, a flow-élmény közben megtapasztalt átszellemült, nyugalmi állapot. Az alkotás folyamata így meghatározóbb lett, mint maga a produktum, a kész mű.

A képzőművészet kifejezőeszközeinek fejlesztése komoly tanulási folyamat. A vizuális megjelenítés (rajzolás) előző tapasztalatokból, elképzelésekből eredő ismereteket igényel. Tanulóink társadalmi kirekesztettségben élő családok gyermekei, akik szociális helyzetükből és fogyatékossgukból eredően egész más tapasztalatokkal érkeznek az iskolába, mint a többiek. „Másságuk” a pedagógusok részéről a nevelési folyamat során különleges bánásmódot igényel, hogy mérsékeljük állandó kudarcélményeiket, amelyek fokozott ellenállást váltanak ki náluk minden számukra ismeretlen, új feladat esetében: „Én ezt úgysem tudom!”

Ezért a sikerélményhez, az első vonaltól a kész alkotásig vezető út rend-

hagyóan hosszú valamennyi képünk esetében, de megéri a végtelen türelmet, a rengeteg formagyakorlatot, próbálkozást. Minden alak és forma – az íráselemekhez hasonlóan – hosszú gyakorlást igényel. Az alkotás adta sikerélmény tanulóinkra terápiás hatást gyakorol. Egy-egy kép elkészítése általában tíz tanítási órányi időt vesz igénybe, viszont „egytanítós” rendszerünk meghatározó előnye a nevelési folyamat szervezésének szabadsága, a „pedagógiai szabadság”, ezért gyakran dolgozhatunk tantárgyakat összekötő osztályprojektekben. A vizuális technikák, beszélgetések, együttes tevékenységek projektmunkán belüli egy-sége segíti a tanulókat abban, hogy a számukra ismeretlen, idegen információkat megértsék, valamint eldöntsék, hogyan tudják az új ismereteket csoportosítani, majd a gyakorlatban felhasználni. A megfelelő témaválasztáshoz azonban a tanulók érdeklődésének, egyéniségének, körülményeinek

ismerete szükséges. Az „egytanítós” rendszer másik kiváltsága a csoporton belüli mélyebb társas megismerések lehetősége. Az együtt megélt évek felismerései segítenek egyre hatékonyabb projektjeink kivitelezésében.

A legsikeresebb és legközkedveltebb foglalkozások közé sorolnám tan-könyveink irodalmi szemelvényeinek illusztrálását. Így születtek a lapban bemutatott alkotások is, amelyek közül számomra a legemlékezetesebb Móra Ferenc A szánkó című műve. A történet tanulóimra gyakorolt erőteljes érzelmi hatásaira már 2020-ban felfigyeltem. Móra novellája mintha róluk szólna. Nem idegen, nem elavult, nem távoli nekik a film cselekménye. Kati nénit „jól ismerik”, szánkójuk sincs, de nagyon szeretnék (és még mennyi mindent, amit szavakba sem tudnak önteni!). Van, aki fát kölcsönöz, más fagyoskodik, hallottam olyan családról, ahol az újszülött a februári hidegben megdermedt. Nem igényel különösebb magyarázatot az egykor (péter)kályhán főtt étel, nem idegen számukra a vágyakozás, a nélkülözés, a „csak krumpliból” főtt leves. A bogárszemű fekete kutya is jó ismerősük, télen a fűtetlen viskókban sokuknak még ma is a túlélést jelentheti. Hasonló érzelmeket váltott ki tanulóimból Szóts István Melyiket a kilenc közül? című, Jókai Mór azonos című novellája alapján 1956–57-ben forgatott kisképfilmje, valamint A Pál utcai fiúk (1969), a Tüskevár (1967), a Kincskereső kisködmön (1972) és az Árvácska (1976) filmfeldolgozása.

(A szerző speciálpedagógus.)



Móra Ferenc: A szánkó
(Ruszó Miroslav rajza)

A VIII. cs osztály tanulóinak rajzai-ból a 2. oldalon láthatnak összeállítást.



Csanda Gábor

Sztakó Zsolt szlovák könyvének bemutatója

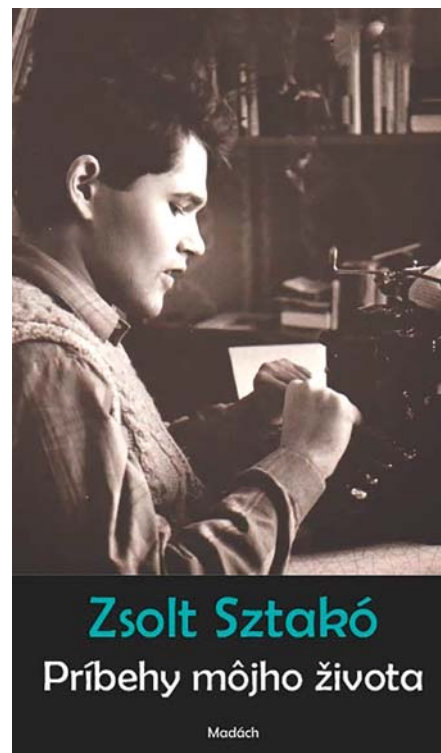
A nyár derekán jelent meg, s augusztus 17-én már be is mutatták Sztakó Zsolt *Életem története*i című könyvének szlovák változatát – *Príbehý môjho života* –, melyet az eredetihez hasonlóan a pozsonyi Madách Egyesület adott ki Jitka Rožňová fordításában. Az ősbemutató helyszíne szerencsésen a szerző írói nevében is szereplő Százd község volt, e szerencséhez persze nagyban hozzájárultak a százdiak és polgármesterük, Srna Zoltán, így becsülve meg az író, aki noha már évek óta somorjai lakos, ebben a könyvében is, valahányszor azt írja, megyünk haza, azt Százdra érti. Hogy aztán a *Príbehý...* keresztelőjére épp a középkori freskóiról híres s idén restaurált Szent Miklós-templomban került sor, nos, az már valóban sokak összefogásának és körültekintésének köszönhető. Mindenesetre a Sztakó-regény fogadtatásának is kedvezett a szakrális környezet; Szakálos Éva művészet-



Sztakó Zsolt a könyvbemutatón
(A szerző felvétele)

történész néhány perccel a könyv ismertetése előtt mutatott a szerző háta mögötti, a templom délnyugati oldalán megmaradt töredék falrajzra, melyen csak két kézfej vehető ki, azt a feltételezést magyarázva, hogy a rajzból nagy valószínűséggel arra a bibliai jelenetre következtethetünk, amelyben Jézus feltámasztja Jairus lányát. A „Ne félj, csak higgy” buzdítást így aztán nemcsak a Sztakó Zsolt könyvéből vett, szlovákul és magyarul felolvasott szemelvény közvetítette, hanem a templomi freskójelenet is. S ugyanitt, ebben a templomban keresztelték a szerzőt. Egészséges kisgyerekként. Hogy aztán élete nagy részét kerekesszékekben töltse, fogyatékossgal élőként, kórházakban, betegszobákon, minden napjai során mindenütt. De hogy életben maradt, minden orvosi baljóslat ellenére, azt akaraterején kívül a hitének köszönheti, meg családja s támogatói kitartásának és hitének. Végül is erről szól *Az első ötven évből* alcímű könyve.

A patinás helyszín restaurálásának többéves munkálatait ismertető előadásból amúgy több is volt, mert a templomról készült (szlovák és magyar nyelvű) monográfiának is ezen a napon volt a bemutatója. Az augusztus 16–17-i hétvégén a Százd napok rendezvény ugyanis igen gazdag műsossal várta a helyieket és az idelátogatókat, s ezeket zárta szombaton A könyv napja – Százd (Deň knihy – Szadice); szerzőnk aznap már az ilyen feliratú pólóban feszített. A polgármester a község háza előtti faültetéskor is kiemelte Sztakó Zsolt érdemeit Százd nevének öregbítésében, s az elhangzott Sztakó-verset



szlovákul úgy foglalta össze, hogy „ebben a versben minden benne volt, amit Százdrol tudni kell és érdemes”.

A könyvbemutatók általában dedikálással zárulnak, szerzőnknek ez is megterhelő s időigényes feladat, ezért már jóval előtte, otthon bejegyezte nevét az új szlovák könyvébe. Azért „új szlovák”, merthogy nem ez az első szlovákra fordított műve. Elhangzott, hogy mivel a magyar változat mind egy szálalig elfogyott, szeptemberre megjelenik az *Életem története*i második kiadása. Mások s a magunk örömeire, buzdítására, erősítésére. S akkor majd akár Somorján, a szerző lakhelyén, új otthonában – ahogy könyvében ő írja, élete másik ötven évének második színhelyén – sor kerülhet egy kettős bemutatóra, s a szlovák mellett a magyar változat is új olvasókra találhat.

(A szerző irodalomkritikus, szerkesztő, publicista.)



Szászi Zoltán

Napfény és előzékenység, azaz Itália

„Mozgáskorlátozottként Olaszországba utazni? Hogy te mibe bele nem fogsz! Majd jól megbánod, ki tudja, mennyi akadályba ütközöl!” Ilyen vészmadárkodást is hallottam, amikor elmondtam néhány ismerősnek, hogy egy jól megtervezett nyár eleji kirándulásra indulunk, a napfényes Itáliába, a Ligur-tenger vidékére. Igaz, ami igaz, amikor terveztük az utat, magam is kissé riadtan nézegettem a világháló térképalkalmazáson, hogy azért nem akármilyen terepre invitált messzire szakadt, egészen a Cinque Terre csodálatos tájegységéhez kőhajításnyira kiköltözött jó barátunk. A vidék enyhén szólva is meredeken tagolt: itt szinte nincs is olyan, hogy lapon gyalogolna az ember, persze kivételek a hol homokos, hol kavicsos, hol sziklás tengerparton kialakított sétányok. Azokról a nap bármelyik szakában lenyűgöző látvány nyílt a kék és a zöldeskék ezer árnyalatát bemutatni képes tengerre. Köszönöm! Nem felejttem!

Az időjárás-előrejelzések szerint egész ott-tartózkodásunk ideje alatt folyamatosan esnie kellett az esőnek, ehhez képest az odaúton, a vasúti utazás idején és egyetlen hajnali, pompás és látványos viharon kívül kirándulásra és fürdőzésre egyaránt kiváló idővel ajándékozott meg az a hét. Pedig sem tűzijátékot nem terveztem, sem olyan államférfi nem vagyok, hogy magamnak kiharcoljam a jó időt! Azért az tény, hogy az időjósoknak kevésbé hiszek ezek után. (Zárójelben mondom el, hogy az előrejelzések miatt majdnem lemondtam a kirándulást, és de jól tettem, hogy nem!)

Szóval Itália! Róma repülővel, úgynevezett fapados járaton, de én mint két könyökmanóval közlekedő egy



árva szóval sem panaszkodhatok erre sem! Figyelmes, előzékeny, segítőkész légi és földi személyzet, mindenhol, Pozsonyban a reptéren ugyanúgy, mint Rómában. Aztán ott az olasz vasút! Hát attól is lehetne tanulni! Gyors, pontos, kényelmes, tiszta. Közel félezer kilométer, alig négy óra alatt. Végig a tengerparton. Már ez ajándék! Kényelmesebb volt a vonatülés, mint otthon a moziszékek. Hát... Van mit tanulni, mondom! A vasúti személyzet szintén figyelmes, előzékeny, segítőkész. Hm...

Szállásunk magasan fent volt, a parttól legkevesebb háromszáz lépcsőnyire. Hát... Ezzel számoltam is! Mindent úgy kellett tervezni, hogy a lehető legkevesebb hegymászás legyen. De a lépcsők csábítanak! Engem persze inkább csak lefelé, az volt az irány a tengerhez. Ahol a hullámok fodra a már-már a lakóhelyünk partján lévő sziklák szélére épített Szent György-templom apszí-

sáig csapkodott fel. Nyugati szélből kaptunk ajándékba bőven, valahogy jobb volt, mint itthon a száraz keleti. Ez az a sós permetű, tengerparti nyugati szél! Két boton támaszkodva is isteni érzés volt beleharapni. Szóval mit nekem lépcső! Felfelé? Arrafelé sem volt gond. Volt helyi taxi, ingyenes buszjárat. Igen, jól látja a kedves olvasó, ingyenes! Vendéglátó falucskánktól végig, egészen be a szomszédos kisváros túlsó széléig, a nyilvános strandig. Minden jól megközelíthető, mindenhol figyelmes, előzékeny, segítőkész emberek. Látnivaló? Be nem lehet tenni! Mi az igazán fontos itt? A leírhatatlan nyugalom! Egy teljesen más tempó. Lazaság, mégis pontosság, ami kényelem és nyugalom egyszerre. Múzeumokba a belépésem vagy kedvezményes, vagy – sok helyen – teljesen ingyenes. Soron kívüli kiszolgálás, meglepő szívélyesség, együttérzés. Mintha egy másik világba csöppentem volna! Itáliai jó barátunk azt mondta, ott az idős embereknek, a fogyatékossgal vagy korlátozottsággal élőknek, a kisgyerekeknek meg a házi kedvenc kislátoknak aranyéletük van. Senki nem türelmetlen velük, mindenki megértő, rendkívül szolidáris, és megint csak ismétlem magam – hát mit lehet tenni, ha ez tény –, az errefelé élőkre jellemző az igazi emberség, figyelmesek, előzékenyek, segítőkészek, barátságosak voltak. Szóval érdemes volt ide elindulni. Még akkor is, ha kissé tagolt a táj, ha első látásra soknak tűnt a lépcső. Itt nem kellett sehová sietni. Itt mindenkinek az idejét a nagy víz szabályozta, az a megnyugtató és a végtelenség elfogadására biztató, magát a végtelent megmutató tenger. Itt lecsendesült a legzajosabb lélek is, átvette a hullámok

szabályosnak látszó, de tulajdonképpen szeszélyesen kiszámíthatatlan lüktetését, egybeolvadt ezzel a morajló és csendes erőit megvillantó hatalmas tömegű életadó fluidummal. Talán kicsit az utazó maga is lelassult, a sós peremek lemosták róla a hétköznapi súlyait.

A fájdalmakat, a korlátozottság és kiszolgáltatottság máskor nyomasztó érzését teljesen eltüntette a tenger. Olyan lettem kicsit, mint az itt élők. Őket magához hasonlóvá nevelte a nagy víz. A tenger figyel. Az emberek pedig hasonlóvá lesznek az őket leg-

jobban meghatározó természeti jelenségekhez. Figyelnek! Napfény, Itália! Tanulság? Bátran el kell elindulni! A magammal vitt fájdalomcsillapítók nagy részét hazahoztam. Már ez is magáért beszél!

(A szerző költő, író, publicista.)

Ismét új helyen a régi tábor!

Sokan kovácspataki táborként ismerték meg, tavaly Verőcén szerveztük meg, idén pedig szinte véletlenül találunk rá Búcsón a Vintop Karkó panzióra, mely végül otthont adott a 2024-es Sárga Rózsa nyári tábornak.

A 2017-es újraindulás óta ez volt a hatodik, profilja a kétezres évek elejétől változatlan. Lehetőséget nyújtunk a szülőknek kikapcsolódásra és szórakozásra, míg a gyerekekkel/fiatalokkal különböző zenés-táncos, drámapedagógiai vagy ügyességi játékokat játszunk.

A hely adottságai új lehetőségeket nyitottak meg számunkra. A medencék, játszótér kicsiknek és nagyoknak, a csodálatosan berendezett mesekonyha, szabadulósobák, légkondicionáló-

val ellátott közösségi helyiségek felülmúlták minden elvárásunkat és elképzelésünket. A vezetőség és a személyzet kedvessége, igyekezete és vendégszeretete már az első napon azt az érzést keltette bennünk, hogy megtaláltuk az új „otthonunkat”.

Az első délutánt ismerkedéssel töltöttük, hogy az új táborozók is mihamarabb beilleszkedjenek, s megismerjék a közösség elfogadó és befogadó szellemét. Néhány a gazdag programból: Hanza Rolanda zenés terápiát, Tóth Molnár Éva, a Tandem nonprofit szervezet munkatársa stresszkezelés és önismeret témában workshopot tartott, előadás hangzott el az ógyallai csillagvizsgálóról, az Acoustic Flames koncertjén tapsoltunk, Lukács Anna



pszichológussal beszélgettünk, érdekes volt Vízvári Erika hangfürdője, a szállásadó által vezetett pogácsasütés, szülőknek pedig borkóstoló.

Augusztus 20-án Virtre kirándultunk, ahol a Varga család birtokán az ősi magyar szokásokkal, életvitellel ismerkedtünk. A lovásíjász-bemutató, lovagoltatás, lovaskocsizás egyaránt hatalmas élmény volt mindannyiunknak.

Szervezői csapatunkat: Szabó Gábor főszervezőt, Melisek Blankát, Bekker Valériát, valamint a tábor alapítóit, idősebb és ifjabb Szabó Mártát az összetartás és összetartozás segíti évről évre.

Köszönjük a résztvevőknek és a támogatóknak ezt a csodálatos hetet.

(SZG)





Sztakó Zsolt

Nagypakán voltunk

A Grace Pt. június 21-én Nagypakán rendezte meg az egészségkárosodott és mozgássérült emberek nemzetközi találkozóját, illetve a XII. Grace Cup-ot. Megünnepeztük a Grace Junior 10. születésnapját is, amely alkalmából köszöntötték az alapító tagokat. A rendezvény vendége volt JUDr. Zuzana Stavrovská fogyatékosügyi biztos és Eva Kováčová, a Rákellenes Liga ügyvezető igazgatója. Utóbbi röviden tájékoztatta a jelenlévőket a szervezet tevékenységéről. Többek között elmondta, hogy a rák, sajnos, népbetegség Szlovákiában: valamilyen formájában szinte minden család érintett. Ezért aztán különösen fontos eljárni a szűrővizsgálatokra, mert minél előbb fedezik fel, annál nagyobb eséllyel gyógyítható.

Az üdvözlő beszédek után következett a nap lényegi része. Az összes jelenlévő jelentkezhettek a kategóriák szerint meghirdetett versenyszámokra. Bocciában, dartsban, íjászatban, curlingben, asztaliteniszből, csocsóban, labdarúgásban, kézilabdában, hármas próbában mérhették össze tudásukat.

Az időjárás nem volt kegyes hozzánk: a délelőttöt elmosta az eső, és mi beszorultunk a művelődési házba, ver-



senyszámok kerültek veszélybe. Szerencsére dél körül megemberelte magát az idő. Kisütött a nap, úgyhogy a szabad ég alatt is meg lehetett rendezni a versenyeket.

Ezen a napon azonban nem a versengésen volt a hangsúly, hanem a találkozásokon, pár jó szón. Régi ismerősök újra láthatták egymást, és örülhettek egymásnak. A hangulatra pedig most sem lehetett panasz... az mindenkét magával ragad, akit a jósorsa egyszer idehoz. Nehéz elképzelni, hogy emberek, akik az élet szinte minden területén kihívásokkal küzdenek meg nap mint nap, hogyan tudnak

ennyire felszabadultak lenni egymás közt. Nos, a válasz benne rejlik a kérdésben. Mert szükségünk van egymás társaságára; látjuk, hogy ők is hasonló problémákkal küzdenek, mint mi, és erőt meríthetünk egymás erejéből.

Mint írtam, ezen a napon nem az volt a lényeg, hogy ki ér el több pontot, ki teszi meg rövidebb idő alatt a távot, hány gölt lő, vagy kinek a golyója került közelebb a célhoz. De azért a végén most is megtörtént a versenyszámok kiértékelése.

Végezetül pedig egy személyes megjegyzés. Habár nem a győzelem, hanem a részvétel volt a fontos, a cikk szerzőjét mégis elégedettséggel tölti el, hogy két érmet is sikerült nyernie. Ez a szám még nőtt akkor, amikor egyik segítőtje, István nekiadta a sajátjait, mondván, hogy nélküle úgysem kaptak volna őket.

Jobban belegondolva... ebben van is némi igazság. Hiszen ha ő nem erősödik, István se jött volna el, és nem nyer egy csomó érmet.

Világos?

Fényképek: A Grace Pt. Facebook-oldala



Magyar–szlovák, szlovák–magyar szótár

Apgar-érték – Apgar skóre
 beszédfejlődési zavar – vývinová jazyková porucha
 diagnózis – diagnóza
 egyensúlyrendszer – vestibulárny (rovnovážny) systém
 érzékszervek – zmyslové orgány
 érzelmi hangolódás – citové ladenie
 észlelés – vnímanie
 fejlesztőpedagógus – rozvíjajúci pedagóg
 figyelemzavar – porucha pozornosti
 finommozgások – jemná motorika
 gyógypedagógus – liečebný pedagóg
 hallássérülés – sluchové postihnutie
 hallókészülék – načúvací prístroj
 idegrendszeri stimulálás – stimulácia nervového systému
 idegvégződés – nervové zakončenia
 inger – podnet
 koordinációfejlesztés – rozvoj koordinácie
 koraszülés – predčasný pôrod
 kötődélmélet – teória vzťahovej väzby
 magatartás-szabályozási zavar – porucha správania
 magzati alkoholszindróma – fetálny alkoholový syndróm
 mentálhigiéné – duševná hygiena
 mozgás – pohyb
 mozgáskoordináció – koordinácia pohybu
 mozgásrendszer – pohybové ústrojenstvo
 nagymozgások – hrubá motorika
 szem-kéz koordináció – koordinácia oko-ruka
 szemmozgások – očné pohyby
 szorongás – úzkosť
 tapintás – dotyk
 terapeuta – terapeut
 testbeszéd – reči tela
 testérzékelés – vnímanie tela
 (a) téri tájékozódás zavara – porucha priestorovej orientácie
 vizuális nevelés – vizuálna edukácia
 zaklatás – šikana

Apgar skóre – Apgar-érték
 citové ladenie – érzelmi hangolódás
 diagnóza – diagnózis
 dotyk – tapintás
 duševná hygiena – mentálhigiéné
 fetálny alkoholový syndróm – magzati alkoholszindróma
 hrubá motorika – nagymozgások
 jemná motorika – finommozgások
 koordinácia oko-ruka – szem-kéz koordináció
 koordinácia pohybu – mozgáskoordináció
 liečebný pedagóg – gyógypedagógus
 načúvací prístroj – hallókészülék
 nervové zakončenia – idegvégződés
 očné pohyby – szemmozgások
 podnet – inger
 pohyb – mozgás
 pohybové ústrojenstvo – mozgásrendszer
 porucha pozornosti – figyelemzavar
 porucha priestorovej orientácie – a téri tájékozódás zavara
 porucha správania – magatartás-szabályozási zavar
 predčasný pôrod – koraszülés
 reči tela – testbeszéd
 rovnovážny systém – egyensúlyrendszer
 rozvíjajúci pedagóg – fejlesztőpedagógus
 rozvoj koordinácie – koordinációfejlesztés
 sluchové postihnutie – hallássérülés
 stimulácia nervového systému – idegrendszeri stimulálás
 šikana – zaklatás
 teória vzťahovej väzby – kötődélmélet
 terapeut – terapeuta
 úzkosť – szorongás
 vestibulárny systém – egyensúlyrendszer
 vizuálna edukácia – vizuális nevelés
 vnímanie – észlelés
 vnímanie tela – testérzékelés
 vývinová jazyková porucha – beszédfejlődési zavar
 zmyslové orgány – érzékszervek

Támogatóink:

Kisebbségi Kulturális Alap

(Realizované s finančnou podporou Fondu na podporu kultúry národnostných menšín.);

Csémi Ildikó és Szilárd, Komárom;

Derencsényi Éva, Bátka; Kováčik Ilona, Rimaszombat.

