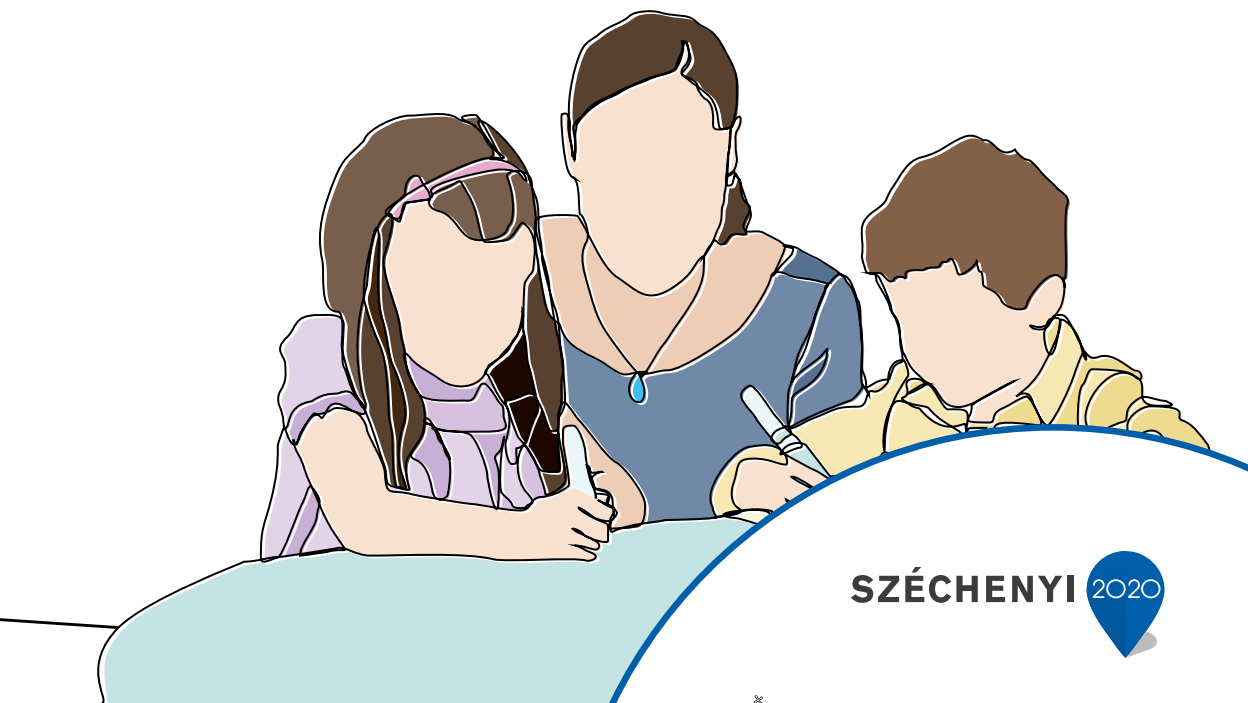
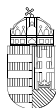


**J-N-Sz Megyei Pedagógiai Szakszolgálat
Szolnoki Tagintézmény munkatársai**

HOGYAN VÁLJUNK JÓ SZÜLŐVÉ?



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerzők:
Antal Anita
gyógypedagógus, szomatopedagógia-értelmileg akadályozottak pedagógiája
szakirány

Benedek Péterné
szakvizsgázott gyógypedagógus logopédia szakirány

Bereczné Szabó Ágota
klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus

Debreczeniné Simon Marianna
szakvizsgázott gyógypedagógus, pszichopedagógia szakirány

Dégi Zoltánné
szakvizsgázott pedagógus, nyelv- és beszédfejlesztő pedagógus

Dr. Pásztorné Parádi Emőke
szakvizsgázott, okleveles gyógypedagógus, oligofrénpedagógia-logopédia szakos
gyógypedagógiai tanár, gyógypedagógiai terápia szakirány

Farkas Nóra
gyógypedagógus, logopédia – tanulásban akadályozottak szakirány

Gleviczky Marianna
szakvizsgázott gyógypedagógus, oligofrénpedagógia-logopédia szakos gyógype-
dagógiai tanár

Gulyásné Tőrös Erzsébet
szakvizsgázott gyógypedagógus pszichopedagógia szakirány

Hegedűs Zsuzsa
szakpszichológus, tanácsadás és iskolapszichológia szakirány

Koczok Ágnes
szakvizsgázott gyógypedagógus, tanulásban akadályozottak pedagógiája szak-
irány

Laczó Ildikó
pszichológus

Muszkalay Hedvig
szakvizsgázott gyógypedagógus, oligofrénpedagógia-szurtopedagógia szakos
gyógypedagógiai tanár

Nieberlné Sági Mónika
szakvizsgázott gyógypedagógus, logopédiai tanár-terapeuta

Rózsa Józsefné
gyógytestnevelő tanár

Salánkiné Szilvás Anett
klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus

Szabó Anita
pszichológus, pedagógiai szakpszichológus

Szórád Zoltánné
oligofrénpedagógia-szomatopedagógia szakos gyógypedagógiai tanár

Varga Judit
konduktor

V. Szabó Tünde
klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus

Lektor:
Lányiné dr. Engelmayer Ágnes PhD
gyógypedagógus-pszichológus

ISBN: 978-615-81406-2-1

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötetzeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

Előszó	7
Szivárvány létünk	
– avagy hogyan lehetek jó szülő?	9
A kezdet jelentősége	
„Összeköttetésben” – Kapcsolat a méhen innen és azon túl	12
Szakember szülőként, szülő szakemberként	16
A jó szülő „receptje”	
A családközpontú kora gyermekkori intervenció aspektusából, avagy hogy látja ezt egy szakember?!	19
Útjelzők	23
Bátran!?	
A túlféltő (helikopter szülő) szülői attitűd hatása a gyermek személyiségfejlődésére	26
A kisgyermek dührohamai	
Mit tehetünk?	28
Toportyán Tódorné és a tornazsák	
Megtegyem helyette, vagy segítsen neki?	31
Az érzelmi intelligencia alapjai	35
Mi is az a logopédia?	38
Hogyan támogassuk kisbabánk beszéd és nyelvi fejlődését?	
Tanácsok 12 hó alatti gyermeket nevelő szülőknek	41
Beszéljünk a beszédről!	43
SZÓ... BESZÉD... A beszédfejlődési késésről	47
„Egyszer volt, hol nem volt...”	51
Érted, amit beszélek?!	
A beszédészlelésről és beszédmegértésről	53

„HINTA-PAJINTA”

Az óvodáskorú gyermekek beszédfejlődésének segítése	57
De jó játék!	
Önértéknövelő, érzelem, kreativitás és szocializációs készségek fejlődését elősegítő fantáziajátékok óvodás és kisiskolás korban ..	60
Hagyjuk, vagy ne hagyjuk?	63
A bélyeg, az írógép és a többiek	65
Segítség! Iskolás lett a gyermekem!	69
Hogyan csábulnak el gyermekeink a digitális világba, és hogyan védhetjük meg őket?	72
Tanácsok prepubertás korú, dadogó gyermekeket nevelő szülőknek ..	76
Mitől nehéz ma egy serdülő jó szülőjének lenni?	79
Gyógytestnevelés szülői megközelítésből	83
Irodalomjegyzék	87

Előszó

Kedves Szülők!

A szülői szerep az ember életének talán egyik legszebb főszerepe. Sokan sokféleképpen készülünk rá. Lelki-érzelmi ráhangolódással, örömmel és kíváncsisággal, tudatossággal és/vagy bizonytalansággal, valamint számtalan nyíltan, vagy magunkban megfogalmazott kérdéssel.

Gyermekünk világra jöttét követően a szülővé válás boldogságán túl (főként az első gyermek születésekor) a kérdések száma megsokszorozódhat bennünk.

A szülő önmagának feltett kérdései leginkább abból a nem titkolt vágyból fakadnak, hogy jó szülő szeretne lenni, gyermekének, gyermekeinek biztos családi hátteret, védő, óvó, szerető környezetet szeretne biztosítani.

A szülők gyermekük életének minden mozzanatát, pillanatát nem vigyázhatják, de tudatos, odafigyelő szülőként nagyon sokat tehetnek azért, hogy gyermekük élete boldog, kiegyensúlyozott legyen, személyisége egészségesen fejlődhessen, hogy később az életben a szépet és jót meglátni tudó, boldogságot találó felnőtté válhasson.

A gyermeknevelés hosszú útja során az ösztönösség olykor egy-egy nehezebb helyzetben is a szülő kezébe adhatja a helyes megoldást. Vannak azonban olyan helyzetek, amikor a szülő számára jól jöhet egy jó tanács, egy megerősítő mondat, gondolat.

A pedagógiai szakszolgálat egyik fő feladata a szülők nevelő munkájának segítése, melynek során szakembereink a szülőket egy-egy problematikus élethelyzetben, elsősorban személyes konzultációk alkalmával, tanácsadásban részesítik.

Ezen tájékoztató kiadvány elkészítését az a cél vezérelte, hogy a személyes konzultációk nyújtotta támogatás mellett egy olyan „eszközt” is adhassunk a szülők kezébe, mely Önöket általános és aktuális (nevelési) kérdésekre adott válaszokkal segítheti.

E kiadványban olyan szakemberek szólnak Önökhöz, akik gyakorlati éveik alatt – a gyermekekkel és a szülőkkal való foglalkozás, segítség során – sok ismeretre, tapasztalatra tettek szert, számtalan kérdésre adtak választ. Sok nehéz élethelyzetben, nevelési helyzetben mutatták meg a kivezető utat, segítettek rátalálni a szülőnek/szülőknek a helyes megoldásra.

Tájékoztató füzetünkkel elsősorban *a kiemelt figyelmet igénylő gyermekeket, tanulókat nevelő szülők nevelőmunkájához kívánunk segítséget nyújtani.*

Bízunk azonban abban, hogy a kedves olvasók – legyenek leendő vagy aktív, kisgyermeket, kiskamaszt, vagy serdülőt nevelő szülők (vagy háttérben segítő nagyszülők) –, valamennyien találnak benne olyan figyelemre méltó gondolatot, hasznosítható tanácsot, mellyel segíthetjük, támogatjuk az egyik legszebb, legnemesebb, de egyben legfelelősségteljesebb szerepükben, hogy...

„a lehető legjobb szülők” legyenek.

Dr. Pásztorné Parádi Emőke

Szivárvány létünk

– avagy hogyan lehetek jó szülő?

*„A szivárványban minden szín egyformán fontos.
Függetlenül attól, hogy melyik van feljebb.”*

(lalaxum)

Már rögtön az elején fontos leszögezni, hogy a jó szülőségre nincs recept, nincs orvosság. Amikorra szülőkké válunk, a folyamatosan fejlődő személyiségünket számos hatás éri. A legerősebb hatások kezdetben a saját családjunkban érnek, a család szokás- és értékrendjén keresztül, lépésről lépésre formálódik személyiségünk.

Felnőttként a szerelem, társkapcsolat, házasság által is „formálódunk”, és a gyermekvállalásra már a szövetséget alkotó emberpár értékrendjével, elképzeléseivel és várakozó reményével készülünk.

A szülőségre testben és lélekben is felkészültnek kell lenni az anyának és az apának. Miért? Mert a gyermek életében a „jó” anya és a „jó” apa egyaránt rendkívül fontos.

A szülői szerep gyakorlása során még az egészséges újszülött, jól fejlődő csecsemő szüleinek is megfogalmazódhatnak bizonytalanságok, feléphetnek szorongások: *Jó szülő vagyok? Fejlődik a babám? Eleget szoptott? Megfelelően gyarapszik? Most miért sír? Fájhat valamije?*

Ki segíthet, ki adhat tanácsot ebben a bizonytalanságban? Leggyakrabban a szűkebb és tágabb család. Tudom, hogy a szülők gyakran önérzetesek, öntudatosak, gyermeküket úgy szeretnék nevelni, ahogy közösen eltervezték.

Igazuk van, a gyermeknevelés két felnőtt ember felelős döntése. Nem is kell minden kéretlen tanácsot elfogadni, de 1-1 referencia (megbízható) személy tanácsát érdemes meghallgatni, átgondolni. Mindenekelőtt azonban az alábbiakat szükségessé szem előtt tartani...

Kedves Édesanya!

Igen, a gyermeket Ön hozta a világra, és eleinte táplálni is csak Ön tudja. Gyermekének ezért sokáig szüksége van az anyával való szoros kapcsolatra. A gyermek gondozása, szeretete közben azonban ne felejtse el, nem csak az anya, hanem az apa személye, gondoskodó, támogató jelenléte is

nagyon fontos! Ezért vigyázzon arra, hogy ne sajátítsa ki magának a babát! Engedje és segítse párját apává válni. Ehhez idő és türelem kell.

Gondoljon arra, Önök ketten szövetségesekek. Ez legyen az elsődleges szempont a gyermeknevelés során.

Kedves Édesapa!

Hogy mi az Ön legfontosabb dolga? „A legfontosabb, amit egy apa tehet a gyermekeiért, hogy szereti az anyjukat. (Theodore Martin Hesburg)

Segítsen megvédeni az anyát és a babát mindentől, ami megzavarhatná kettejük alakuló kötelékét, az anya-gyermek kapcsolatot.

Ha kisbabát visznek haza az otthon lévő testvér/ek mellé, gondja legyen arra, hogy a nagyobb testvérré/testvérekre is kellő figyelem jusson (ilyenkor ez fokozottan az apa feladata). Segítse a nagyobb gyermeket abban, hogy alkalmazkodjon az új helyzethez, elfogadja azt, hogy anya-apa szeretetén, figyelmén most már osztoznia kell.

Ne ijedjen meg, ha a testvér fejlődése lassul, esetleg vissza is fejlődik egy kicsit. Ez ilyen esetben természetes lehet. Türelemmel, megértéssel, szeretettel (szükség esetén szakembertől kért tanácsokkal) túl fognak jutni ezen a szakaszon.

Kedves Szülők!

A szorongás, a tehetetlenség érzése a szülőkből fokozottan jelentkezhet akkor, ha a baba koraszülöttként vagy fejlődési rendellenességgel, sérüléssel jön a világra.

Ha baj van a babával, vagy csak tanácstalanok, bizonytalanok lennének, bármikor fordulhatnak a lakhely szerint illetékes pedagógiai szakszolgálatokhoz, ahol képzett, felkészült szakemberek várják és segítik Önöket.

Ha gyermekük fejlődését nem találják megfelelőnek, a gyermeknevelés során probléma, nehézség merül fel, vagy a gyermek esetleg sérüléssel, fogyatékossgal született, nagyon fontos, hogy soha ne vádolják magukat vagy egymást! Ne szégyelljék, ne rejtsek a lelkük mélyére, hogy ez mennyire fáj. Ne nyomják el magukban esetleg negatív érzéseiket! Ha ezt teszik, megbetegedhet testük, lelkük. A bánat, a stressz, az önvád érzései fájdalmasak. Forduljanak ilyenkor is bizalommal segítségért a szakszolgálatokban dolgozó pszichológusokhoz, hogy felszabadítsák magukat, megbékéljenek a tényekkel, megtalálják új erőforrásaikat, s újra a reményt.

Ha már el tudják fogadni a gyermekkel kapcsolatos tényeket, napról napra egyre könnyebb lesz majd. Egyre jobban fogják érezni magukat,

s újra kitágul Önök számára a világ. De nemcsak az Önök számára, hanem a gyermekük (gyermekük) számára is.

A földbe vetett pici magocska is akkor tud szárba szökkeni, növekedni, virágot hozni, ha gondozzák, ápolják, locsolják, s ha süt rá Isten áldott napja. Gyermeüknek az Önök arca, elfogadó mosolya az áldott nap! Ne feledjék! Ha Önök jól érzik magukat, testieg, lelkiileg rendben vannak, akkor a gyermek is rendben lesz, és elkezdődhet az a közös munka, amelyen apró lépésekben fokozatosan haladhatnak előre.

Kedves Szülők! Ne féljenek a „vizsgálat”, fejlesztés” szavaktól, szükség esetén hozzák el hozzánk bátran gyermeküket. A korai komplex fejlesztés a pedagógiai szakszolgálatnál kellemes környezetben, zajlik. Itt a gyermek életkorát és aktuális állapotát figyelembe véve, fejlesztő hatású játékokat kínálva, a szülő jelenlétében „játsszunk” a gyermekkel.

A közös játék oldott hangulatban zajlik, azzal a céllal, hogy a gyermek partnerként vegyen részt a fejlesztő folyamatban.

Nem titkolt szándékunk, hogy bátorítsuk, segítsük a szülőket abban, hogy magabiztosan ismerjék fel gyermekük igényeit, szükségleteit. Alkalmazzák bátran otthon is a terápiás órákon megismert módszereket, játékokat. Legyenek kreatívak! Találják meg az otthoni napirenden belül azokat az alkalmakat, amikor teret és időt tudnak szánni arra, hogy a szőnyegre leereszkedve csak a gyermekükre figyelhessenek. Bátorítsák, bíztassák, segítsék gyermekük játéktevékenységét. Mókázzanak, énekeljenek, táncoljanak, kacagjanak!

A játékos gyakorlások mellett az elfogadás, bizalom, szeretet, kis lépésekben való előre haladás, türelem, csipetnyi humor, legyenek a kulcsszavak gyermekük fejlődésének segítésében. Higgyék el ez az együtt töltött arany idő előbb-utóbb többszörösen megtérül majd.

Ha felkeres minket, szeretettel fogadjuk, és mindent megteszünk azért, hogy jó együttműködő partnerek legyünk! Ön szülőként, mi szakemberként, a gyermek fejlődésének érdekében szövetkezhetünk, kiegészítve, kölcsönösen hatva egymásra, annak érdekében, hogy a közös munka minél gyümölcsözőbb legyen.

Olyan gyümölcsöző, hogy majdan másokat is segítve egymás szemébe nézve, mosolyogva mondhassuk azt: *„Legyél szívárvány valaki esőfelhőjében.”* (Maya Angelon)

Szórád Zoltánné, gyógypedagógus

A kezdet jelentősége

„Összeköttetésben” – Kapcsolat a méhen innen és azon túl

A neveléshez kapcsolat kell: bensőséges, stabil, kiszámítható és elfogadásra alapuló. A direkt nevelés akkor veheti kezdetét, amikor a kisgyermek kezd képessé válni a szülőtől való fizikai és érzelmi eltávolodásra, önállóan igyekszik felfedezni a világot, akaratervényesítése erőteljes fejlődésnek indul. A gyermek pszichés fejlődése szempontjából rendkívül nagy jelentőségű lelki kapcsolat megalapozása azonban már a születése előtt megkezdődhet. Ebben az írásban ennek a korai kapcsolatnak a jelentőségére kívánom felhívni a figyelmet, továbbá említésre kerül néhány olyan módszer is, amelyek elősegíthetik a korai anya-gyermek kapcsolat megerősödését.

Az évszázadokon át elfogadott nézet, miszerint kétéves kora előtt a gyermek nem érez és nem gondolkodik, az ez idő alatt történetekre pedig nem emlékszik, a XX. században dőlt meg. Ekkor bontakozott ki a pszichológia azon ága, melynek fókuszában a méhen belüli fejlődés áll: a prenatális, vagyis a születés előtti pszichológia. A prenatális pszichológia a különféle vizsgálati módszerekkel konkrétan és objektíven megfigyelhető magzati viselkedésekkel, valamint a magzat szubjektív élményeivel és tapasztalataival foglalkozó tudományág. A tudomány fejlődése tette lehetővé, hogy az 1980-as évek közepére egyértelművé váljon az, hogy a magzat hall, sőt mozgásával és pulzusemelkedéssel reagálni is képes a kívülről érkező hangokra, képes tanulni, emlékezni és a legkülönbélebb érzelmeket átélni.

Az utóbbi néhány évtizedben rengeteget fejlődött a prenatális pszichológia, és a témában folyó kutatások egyre erősödő bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy a magzat valóban képességekkel és érzelmekkel rendelkezik. A köztudatban azonban ez még ma sem elfogadott tény, pedig a fogantatás pillanatától kezdve az anyát ért hatások befolyásolják a magzat fejlődését is. Közismert és megkérdőjelezhetetlen, hogy az alkoholfogyasztás, a dohányzás, vagy a droghasználat visszafordíthatatlan károkat okoz a fejlődő magzatban, ezzel szemben kevésbé komolyan vett tény az, hogy a stressz a drogoknál, az alkoholnál, illetve a gyógyszereknél még gyakoribb veszélyforrás a magzatra nézve. Stressz alatt a tartós distresszt, mint a magzatra káros tartós állapotot értem. A stressz bizonyos mértékben természetes velejárója a várandósságnak. Még tervezett, várt

gyermek esetén is jelentős pszichés kihívást jelent elfogadni az anyasággal járó visszafordíthatatlan emocionális és fizikai változásokat. Nem várt terhesség, illetve a gyermekvállalásra érzelmileg és/vagy anyagilag felkészületlen szülő esetén azonban szinte biztos, hogy stresszel terhelt a várandósság. Amikor stresszt élünk át, a hormonháztartás egyéb bonyolult változásai mellett a kortizol nevű hormon szintje is megemelkedik a szervezetünkben. Mivel a kortizol a méhlepényen keresztül átjut a magzatba, a stresszt átélő anyának a magzata is stresszt él át. Amennyiben nem folytat az anya valamiféle stressz csökkentő tevékenységet és az állandósul a várandósság során, annak a szülésre, az anyára és a magzat, majd gyermek fejlődésére nézve is következményei lehetnek. Arra is nagy az esély, hogy nehézkesen alakul a kötődés a baba és az anya között, valamint problémásabb lehet a szoptatás is. Az anya érzelmi állapota és pszichés jóléte nagyban hozzájárul a gyermekhez való kötődés minőségéhez. Azok az anyák, akik stresszt élnek át, szoronganak vagy depressziósak, kevésbé képesek reflektálni az újszülött igényeire, kevésbé képesek összhangba kerülni gyermekükkel, ami negatívan befolyásolja a gyermek fejlődését és a kötődés kialakulását.

A kötődés jó esetben a születést megelőzően, már a méhen belül kezd kialakulni. Az az anya, aki szeretettel gondol magzatára, simogatja, beszélget hozzá, esetleg énekel neki, vagy zenét hallgat vele, tulajdonképpen megalapozza a babával való későbbi bensőséges kapcsolatot.

Az alábbiakban három olyan tevékenységet említek meg, melyek befelé figyelmet, elmélyülést kívánnak, így hatékony segítséget nyújthatnak az anya számára abban, hogy közelebb kerüljön magzatához, valamint a stressz oldására is kiválóan alkalmasak.

A *kapcsolatanalízis* nevű módszert két magyar pszichoanalitikus professzor – Dr. Hidas György és Dr. Raffai Jenő – dolgozta ki és tette ismertté. „Az anya-magzat kapcsolatanalízis feladata az, hogy átvilágítsa a leendő anya lelkét, segítse várandósságával kapcsolatos esetleges konfliktusait, problematikus viszonyait rendezni. Segítse felvenni, fejleszteni, harmonizálni születendő gyermekével, méhével meglevő természetes kapcsolatát és segítse lélektani oldalról felkészíteni mind a magzatot, mind az anyát a születésre-szülésre. A kapcsolatanalízis egyik feladata az is, hogy megszabadítsa a várandós asszonyt nem csak saját negatív érzelmeitől, hanem anyja és esetleg korábbi generációk továbbadott negatív élményeinek hatásaitól. Egy másik feladat lehet megoldani a kismama születendő gyermekével kapcsolatos problémáit, a gyermek elutasításának, vagy nem

kívánt voltának lelkiismereti problémáit” (Hidas, 2000). A kapcsolatanalízisben a kismama és az analitikus heti egy-két alkalommal találkozik. Az analízis relaxált állapotban történik, miközben az analitikus különféle instrukciókat ad a kismamának, például, hogy próbálja felvenni a kapcsolatot a gyermekével, engedjék át magukat az érzéseiknek. Az utolsó hetekben kifejezetten a születésre készítik fel a magzatot. Ily módon hatékony kommunikáció valósulhat meg az anya és magzata között.

A *jóga* egy ősi, indiai gyökerekkel rendelkező módszer, melynek célja, hogy gyakorlása során elme, test és lélek egyesüljön. Négy fő komponense a test megerősítésére szolgáló tartás, a légző gyakorlatok, a koncentráció és a meditáció. Mivel többféle jóga létezik, ezért nagyon fontos, hogy a várandós kismama a számára és magzata számára ideális fajtát gyakorolja. Erre legmegfelelőbb a hatha vagy a kundalini jóga, mert ezek lassabb tempójúak, és kevésbé megerőltető gyakorlatokat tartalmaznak. Kismamának mindemellett azért rendkívül hasznos ez a tevékenység, mert segíti az izmok nyújtását, rugalmasabbá tételét, ami megkönnyíti a szülést, ráadásul a nyújtógyakorlatok a várandóssággal sokszor együtt járó izomfeszültség, hát- és deréktáji fájdalmak enyhítését is támogatják. Hasonlóképpen, a légző gyakorlatok is hasznosnak bizonyulnak a vajúadás és szülés során, mert elősegítik a relaxációt, a nyugalmi állapot elérését. A meditáció – ami többnyire a jóga záró gyakorlata – által a jógázó, adott esetben kismama képessé válik a külvilágot kizárva teljesen befelé figyelni, így csökkentve a stresszt, szorongást és depressziót. A jóga a kapcsolatanalízissel ellentétben, önállóan, otthon is gyakorolható. Ma már könnyedén elérhetőek az interneten online videók, melyek segítségével a saját otthonukban is jógázhatnak a kismamák, de jógát oktató DVD-k, illetve könyvek is széles körben állnak rendelkezésre. Nem mellékes azonban, hogy több szempontból is előnyösebb jóga órára járni. A társas támogatottság, a közös élmény pozitívan hat a kismamára, csökkenti a stresszt és a szülés utáni depresszió kialakulását.

A *zenehallgatás és az éneklés* is elmélyítheti az anya magzatához fűződő kapcsolatát. A magzat az anyai hangra való preferenciával jön a világra. Mivel az anya hangja végigkíséri a kilenc hónap során a magzatot, remek lehetőséget teremthet arra, hogy általa simogassa, dicsérje őt, kifejezze, mennyire várja. Az anya hangja és a zene olyan kommunikációs eszköz a várandósság során, amelyek elősegíthetik a bensőséges baba-mama kapcsolat megalapozását.

Egybevetve a fenti módszereket észrevehető, hogy általuk képessé válik az anya befelé figyelni, megnyugodni, relaxált állapotba kerülni, képes lesz érzékenyebben reagálni saját, illetve magzata jelzéseire. Ennek az érzékenységnek természetesen a szülés után is hasznát veheti, hiszen segíthet a babára hangolódni és az új szerep okozta érzelmi kihívásokkal megküzdeni. A saját érzelmekre való reflektálás képessége pedig kulcs ahhoz, hogy más emberek érzéseit is megtanuljuk tiszteletben tartani. A gyermekgondozás és nevelés során igen nagy szükség van az intuitív anyai beállítódásra. Ennek a képességnek a birtokában nagy valószínűséggel hatékonyabban tud gondoskodni csecsemőjéről, ami pedig tovább erősítheti önmagába vetett hitét, önbizalmát.

A gyermeknevelés élethosszig tartó önismereti felfedezőút lehet, ha kellő nyitottsággal és önreflexióval viszonyul hozzá a szülő, s ugyanezek a képességek (nyitottságra, önmagába vetett hitre, pozitív viszonyulásra, önvizsgálatra való képesség) a lehető legértékesebb kincsek, melyeket gyermeke tarisznyájába tehet.

Hegedűs Zsuzsa, pszichológus

Szakember szülőként, szülő szakemberként

A szülő mindig a legjobbat szeretné adni gyermekének. Mindent megadni neki, úgy szeretni, ahogyan csak embert szeretni lehet. Elképzeled milyen lesz, ha megszületik, hogyan fog először rá mosolyogni és azt mondani: ANYA, APA. Milyen édes lesz totyogóként, akár szófogadó, vagy éppen csibész gyermekről álmodik (vérmérsékletétől függően). Természetesen okos és ügyes, mindenben kimagasló. Tiszta apja! Tiszta anyja!

Nem találkoztam még olyan szülővel, akinek a gyermeke megfelelt ennek az idealizált képnek (magamat is beleértve). Mégis feltétel nélkül szeretik/szeretjük őket.

Egyeseknek rögzösebb, másoknak simább út vezet a megtermékenyülésig, tünetmentes, vagy éppenséggel veszélyeztetett kismamaként hordják ki a gyermeküket. Vannak apróságok, akik idő előtt a világra kíváncsognak, és vannak olyanok is, akik a 40. terhességi hét után sem „kívánnak” megszületni. Akárhogy is, hamarosan rájövünk: itt nem mi irányítunk. És megkezdődik egy nagyon hosszú, véget nem érő tanulási folyamat – szülővé válunk.

Gyermeünk által folyamatosan és sokat tanulunk. Ha megfigyeljük, hogyan viselkedik, mozog, figyel, játszik, hamarosan kialakul egy kép róla. Megtanuljuk, hogy mi az, ami megnyugtatja, felzaklatja, milyen sűrűn éhez meg, milyen ízeket kedvel.

Előfordul, hogy a kicsi mozgásfejlődése lassabb ütemű, mint ami a szakirodalom szerint elvárható. Ilyenkor az aggódó szülők azonnal utána olvasnak a lehetséges okoknak és segítséget keresnek. Szakembertől szakemberig járnak, és sok esetben ellentétes információkkal távoznak. Az egyik szerint kicsit feszes itt, a másik szerint túl laza ott. A harmadik pedig azt mondja, hogy semmi baj, adjunk neki még egy kis időt. A szülő úgy érzi, hogy NINCS IDŐ! Hiszen van, aki szerint baj van! Biztos neki van igaz! Hozzá viszem a gyerekeket.

Ilyenkor érdemes „kivenni néhány szabadnapot”, hátralépni, és „csak” figyelni a gyermekünket. Ezzel nem hogy nem ártunk neki, de lehetséges, hogy megelőzünk sok jövőbeni problémát. Többet, másképp mozog az előző héthez képest? Harmonikus a mozgása, vagy valóban másként tartja az egyik kezét? Ha bizonytalanok vagyunk, mindenképpen menjünk vissza kontrollra. Előfordul azonban, hogy egy babának hosszabb időre

van szüksége ahhoz, hogy megtanuljon forogni vagy kúszni, mint egy másiknak. A személyiségjegyeik már igen korán felismerhetők. A nyugodt, testesebb, nézelődő gyerekek később fognak mozogni, mert köszönik szépen, őket nagyon jól elszórakoztatja a környezetük tanulmányozása. Ha más tünetet nem tapasztalunk, akkor hagyni kell őket a saját ütemükben fejlődni. Biztosítsunk sok-sok mozgási lehetőséget a szőnyegen, tegyük a játékot kicsit távolabb, hogy meg kelljen azért dolgozni, hogy elérjék.

Vannak olyan kisgyermek, akiknek a fejlődése eltér az „átlagostól”. Az ő megfigyelésük során észlelheti a szülő, hogy egyik, vagy másik végtagjukat furcsán tartják, mozgatják, a fejüket nem, vagy csak késve emelik, bizonyos, koruknak megfelelő mozgásos tevékenységekben nem vesznek részt. Ezt megelőzheti korai diagnosztika, hiszen szerencsére ma már a koraszülötteket, illetve oxigénhiánnyal és egyéb veszélyeztető tényezővel született gyerekeket igyekeznek minél hamarabb szakemberhez irányítani és nyomon követni az orvosok. Az átlagtól eltérő ütemű fejlődésű babákat, gyermekeket ellátó szakemberek skálája és elérhetősége folyamatosan bővül. A családokat elárasztja az információözön. Szülő legyen a talpán, aki el tudja dönteni, hogy milyen fejlesztés lesz a legmegfelelőbb az ő gyermekének. Természetesen az alaptézis, miszerint a legjobbat akarjuk gyermekünknek, nem változott. A szülők tehát mérlegelni kényszerülnek, a rendelkezésre álló információk és anyagi lehetőségeik alapján megpróbálják kiszűrni a számukra legszimpatikusabb módszert. Nagyon kevesen állnak meg egy szakembernél. A „több szem többet lát” mondás itt igazán helytállóan látszik. Miután nem rendelkeznek megfelelő szakképesítéssel, nem tudnak felelősen dönteni, ezért mindent kipróbálnak, amit a többi szülő javasol. Ez talán rendjén is van így. Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy a fejlesztésdömpingben ne vesszen el a gyermek (és család). Az egyik fejlesztésről a másikra rohanva ugyanis nem vesszük észre, hogy a babának ideje sincs megpróbálni, amit tanítani szeretnénk neki, a családi életünk pedig hamarosan romokban hever. Az első kísérletezések után tehát fontos nagy levegőt venni, átgondolni a tapasztalatainkat. Ha folyamatosan figyeltük a gyermekünket, magunkat, a családtagjainkat, választ találhatunk a következőkre: Mi az, ami megnyugvást, biztonságérzetet hoz? Hol együttműködő a gyermekem? (Hiszen együttműködés nélkül nincsen tanulás.) Mit tudunk beilleszteni a család mindennapjaiba? Hogyan érinti mindez a testvéreket, szülőtársat? Milyen változást látok a gyermekemen? A fejlesztő céljai megegyeznek az enyémmel, tudok velük azonosulni? Megbízom benne? Együtt tudunk működni?

A kérdések sora nyilván tovább bővíthető aszerint, hogy nekünk és a családunknak mi a fontos. A válaszok alapján pedig már el tudjuk dönteni, hogy gyermekünk számára mely fejlesztés(ek) a legmegfelelőbb(ek). E folyamat során a szülők széles körű betekintést nyernek a különféle módszerek rendszerébe, ezt tapasztalataikkal kibővítve saját gyermekük fejlesztőjévé válhatnak. Ezekben a helyzetekben fontos, hogy a szülők vigyázzanak az egyensúly megtartására, hogy gyermeküknek ne fejlesztői, hanem szülei maradhassanak!

Varga Judit, konduktor

A jó szülő „receptje”

A családközpontú kora gyermekkori intervenció aspektusából, avagy hogy látja ezt egy szakember?!

Korai fejlesztésben dolgozó gyógypedagógusként vallom, hogy szakemberként nem csupán a gyermek fejlesztésével kell foglalkoznom, hanem egy „terápiás háromszöget” kell kialakítanom, melyet a család, a gyermekkel dolgozó szakemberek és a csemete alkot. A szülőkkel való partneri kapcsolat munkám hatékonyságának igazi receptje...

De mi zajlik eközben a szülőknél? Sok esetben az alábbi kérdésekkel fordulnak felém: „Biztos elegendő számára a fejlesztések heti óraszám? Vigyük még más terapeutához is? Mikor fog járni/beszélni, mikor lesz szobatiszta? Mit tehetnék még a gyermekemért? Milyen típusú fejlesztés lenne a legjobb a gyermekem számára?”

Úgy gondolom, hogy ha a szülő megfelelő információ birtokában van, maga tudhatja a legjobban, hogy mi a jó gyermeke számára.

Én néhány olyan támpont, figyelmeztető jel összegyűjtésével kívánok segítséget nyújtani a szülőknél, melyek ismeretében a szülők gyermekük fejlődését nagyobb odafigyeléssel követhetik. Ezek mentén gyermekük gondozása, nevelése során preventív, megelőző lépéseket tehetnek, illetve ezen ismeretek tudatában könnyebben megtalálhatják a gyermekük számára legmegfelelőbb fejlesztési lehetőséget.

Születés körül – a mozgásfejlesztés korai lehetőségei

A terhesség, illetve a szülés során felmerülő komplikáció, mint például: oxigénhiány, veleszületett fejlődési rendellenességek, szindrómák, fertőzések, koraszülés, központi idegrendszeri sérülés, nem megfelelő Apgar érték, mind-mind figyelmeztető jel lehet.

A korai beavatkozás fontos az idegrendszeri struktúrák kialakulása, valamint az agy plaszticitása szempontjából. A legkorábbi (0-3 hó) beavatkozási lehetőség a Katona Ferenc által kidolgozott neurotréning módszer, amely alapos kivizsgálás után, a kórházakban és gyermekideg-szakrendelőknél kérhető eljárás mód egyike. Ezeket a gyakorlatokat a család napi rendszerességgel otthon végzi, ez tovább erősíti a családi kohéziót, és az igen fontos „terápiás háromszöget” is. A módszer a gravitáció hatását

használja ki, serkentve azokat az agyi területeket, amelyek a fizioiógias mozgásokért felelősek.

Amennyiben izomtónus eloszlási probléma, spasztikus (feszés) vagy hypotón (renyhe) izomtónus áll fenn – ami megnyilvánulhat abban, hogy a baba nem szeret hason lenni, megfeszíti magát, vagy nem megfelelően tud szopni, nincs megfelelő vákuum, sokáig tart az etetés, vagy gyakran elalszik édesanyja emlőin – a Dévény Anna által kidolgozott Dévény Speciális manuális technika-Gimnasztika Módszeréért DSGM terapeutához (szakgyógytornász) érdemes fordulni. A technika fő eszköze: a képessé tevés manuális technika révén. A torna segít abban, hogy rendezze az agy és az izmok közötti kapcsolatot, ingerközvetítést. Ingerületet küld az agynak, amivel a megfelelő agyi területet stimulálja, erre érkezik a válasz, hogy az adott izomnak milyen mozgást kell kivitelezni.

Két nagy működési területet ölel fel: az egyik a Speciális Manuális Technika: mely izom-ín kezelés a kontraktúrák oldására, az idegrendszer direkt ingerlésére, valamint az izomzat kóros helyzetének normalizálására. A másik az Analitikus Gimnasztika, amely korrekciós célú aktív torna, zenés tanítás formájában (ez már az iskoláskorú gyermekeknél alkalmazandó). Sok esetben a szülőket elrémisztik ezek a kezelésesek, mivel a gyermekek szinte minden esetben (akár keservesen, fülsértő módon) sírnak. Ez egy fájdalmas manuális kezelés. Vannak olyan esetek, amikor pár kezelés után változik az izomtónus, és ennek hatására a fájdalom is csökken. Érdemes mérlegelni, hogy a hónapokig tartó masszírozás mennyire viseli meg a gyermeket, mert az esetleges erőltetés hatására olykor sérülhet az ösbizalom, az anya-gyermek kapcsolat is.

Az esetek túlnyomó többségében az egészségügy területén, a házi orvos, a védőnő ezt az egy terápiás lehetőséget szokta ajánlani, mivel a többi fejlesztési opciót gyakran nem ismerik, nem tudják, hogy egy adott problémával merre küldhetik a családot. Azonban nem minden esetben ez a legcélravezetőbb út.

Születéstől – 6 éves korig: A mozgásfejlesztés egyéb lehetőségei

A pedagógiai szakszolgálatoknál nevelési tanácsadás vagy korai fejlesztés keretén belül valósulhat meg terápia. Itt a szomatopedagógus vagy konduktor által nyújtott, szakszerű mozgásfejlesztéshez a gyermek a korai életszakasztól kezdődően államilag finanszírozott módon juthat hozzá. A szomatopedagógus komplex (minden részképesség-területet felölelő) gyógypedagógiai fejlesztés keretén belül végzi a gyermek mozgásfejlesztését.

tését, főként enyhe sérülések, megkésett vagy aciklikus mozgásfejlődésű kliensek esetében.

A konduktor főként központi idegrendszeri sérült (cerebral paretikus) gyermekekkel foglalkozik, szintén a mozgást állítva a középpontba.

Mindkét pedagógiai módszertan célja a lehető legönállóbb életvitel elérése, a család segítése, a terápiás lehetőségek mindennapokba ágyazása. Itt külön kiemelem a mindennapokat, hisz az általunk végzett munka gyümölcse csak rendszeres otthoni gyakorlással érik be igazán. Mi eszközt adunk a szülők kezébe, megtanítjuk őket újra játszani a gyermekekkel, és ezzel a játékosággal hatásokat elérni, anélkül, hogy ezt ők maguk vagy a gyermek, kötelező feladatnak élnék meg.

E két pedagógiai irányzat közé azért nem húztam éles határt, mert pályakezdésemkor olyan szerencsés helyzetbe kerültem, hogy két mentorom volt, egy konduktor és egy szomatopedagógus. Fantasztikus volt látni, ahogy a gyermekeket a közös játék során teljesen elvarázsolták a személyiségükkel, és jómagam sem tudtam volna megmondani – ha nem tanultam volna –, hogy ki, melyik speciális pedagógiai ágat képviseli.

3 éves kortól – lehetőség a mozgásfejlesztésre

Az információ hiánya miatt sok esetben az állami lehetőségekről csak később tájékozódnak a szülők. Problémájukkal magukra maradva, érthető módon kutakodni kezdenek, és mint egy újabb mozgásfejlesztési módszer, találnak rá a tervezett szenzomotoros tréningre (rövidítve: TSMT). E módszer is az idegrendszer érését, a mozgáskoordináció, egyensúly, ritmusérzék fejlődését, valamint a csecsemőkori reflexek leépülését szolgálja. Gyakorlott szomatopedagógusként az a tapasztalatom, hogy a korai időszakban nem a TSMT a legmegfelelőbb módszer. Igaz, ezeket a gyakorlatokat is (többnyire) otthon végzik a gyermekkel, napi rendszerességgel, de a túl sok ingerléssel hamar felborulhat az optimális egyensúly. A diagnózist mérlegelve, mindenkinél más és más a hatás, de 3 éves kor előtt véleményem szerint nem célszerű ezt a mozgásfejlesztő módszert alkalmazni. Enyhébb sérülés, megkésett beszédfejlődés, esetleg 3-5 éves kor körül jelentkező magatartási, viselkedési zavarok esetén inkább preferálom ezt a mozgásterápiát.

Kedves Szülők! Igyekeztem szakmai tapasztalatom tükrében összegyűjteni az általam fontosnak tartott, a korai életszakaszban alkalmazható mozgásfejlesztő eljárásokat.

Mindezek után azonban két dolgot szükségesnek tartok megemlíteni:

- A fenti módszerek beválása (azok hasznosságának megkérdőjelezése nélkül) nagyon különböző lehet. Nincs egyetlen üdvös terápia, nincs egyetlen üdvös módszer! A megfelelő módszer kiválasztását mindig a gyermek állapota, az adott fejlettségi szintje határozza meg.
- Ne higgyünk a „minden áron” véghezvitt fejlesztésben. A kevesebb néha több. A spontán helyzetek, a gyermek aktuális állapotához, érdeklődéséhez igazodó foglalkozások olykor sokkal értékesebbek lehetnek, mint bármi más!

És... Sosem szabad elkeseredni, ha úgy érezzük, hogy az élet bezárt előttünk egy ajtót, mert közben máris kinyitott számunkra egy ablakot... A lényeg, hogy minden szülő megtalálja a lehető legrövidebb idő alatt a számára és gyermeke számára legjobb nyitott „ablakot”.

Antal Anita, szomatopedagógus

Útjelzők

*„Első a munka, én a második,
apám csak megy, hajt, és többről álmodik.
Anyám meg főz, mos, esténként kivasal,
cseppet sem érdekl, énmellém ki hasal.
Jövök majd! – mondja, örökké hiteget.
Oh, bár csak jönnétek! Szeretlek titeket.”
(Nagy Bandó András)*

A mai, felgyorsult világunkban azt hiszem az a legnehezebb feladat szülőként, hogy időt töltsünk, ráadásul minőségi időt töltsünk gyermekünkkel. Hatalmasak a társadalmi elvárások a felnőttekkel szemben, helyt kell állni sokszor több állásban és sokkal magasabb óraszámban, mint évekkel, évtizedekkel ezelőtt. Sajnos ez a folyamat nem megállítható, így nekünk szülőknek kell picit megállnunk és lelassítanunk, majd mérlegelnünk, hogy megéri-e? Hiszen a ránk erőltetett nyomás és „elváráshegyek” további terheket rónak családjainkra, gyermekeinkre is.

Az egyre növekvő számú figyelmi- és magatartási problémákkal küzdő gyermekek sok esetben „segélykiáltásként” mutatják ezeket a tüneteket, hogy figyelj végre rám, érts meg engem, tölts velem időt, beszéljess, vagy éppen csak ölelj át. Egy korábban olvasott történet jutott az eszembe, amely egy vezető szakorvos édesapáról (aki az év tizenkét hónapjából nyolcat a családjától távol dolgozva töltött) és az ő fiáról szól.

Az apa munkája miatt igen ritkán, és kevés időt tudott tölteni a fiával. A fiút nagyon megviselte az apa távolléte, és lelki kiegyensúlyozatlansága idővel testi megbetegedéseket produkált. Az apa felismerve fia betegségének vélhető okát, felülvizsgálta életmódját és a család, illetve a gyermek jóléte érdekében jelentős változtatások mellett döntött.

Sokszor azonban a változtatás nem megy egyedül...

Nap mint nap egyre több problémát hordozó család fordul intézményünkhöz, akiknek nevelési tanácsadásra van szükségük. Milyen jó, hogy egyre többen nyitottak a külső segítségre. Ha saját magára, a családra nem tud a szülő objektíven tekinteni, egy szakember segíthet ebben.

Munkánk során az egyik fő feladatunk, hogy próbáljuk harmóniába hozni a család tagjait, „kedvet csináljunk” a szülőnek a gyermekkel való

foglalkozáshoz, egymáshoz, az együtt töltött időhöz. Fontos megéreztetni a szülőkkel, hogy gyermekük számára ők a jó szülők; ők az egyetlenek a számukra, csakis tőlük várják az egészséges, boldog felnőtté válás útján való kísérést. De hogyan? Milyen legyen ez az út?

Mindenki számára más és más, mindannyian mások vagyunk, hiszen más dolgokat örököltünk, más hagyományokkal nevelődtünk, más környezet hatott ránk. A legfontosabb felelősségünk azonban valóban az, hogy elég jó szülőként, elég jó gyermekeket neveljünk.

Ezen az úton vannak útjelzők, amelyek segítenek a tájékozódásban. Bettelheim (2003) szerint ezek a következők: *a dicséret és a jutalmazás, a következetesség, a napirend, a korlátok és a határok, a fegyelem, a figyelmeztetés, a magyarázat, az önuralom, a felelősség és a lazítás*. Ezek úgy hiszem mind-mind elengedhetetlenek ahhoz, hogy a gyermek egészséges, boldog legyen, viszont nagyon nehéz ezeket jól működtetni.

Tapasztalatból tudom, hogy mennyire vágnak a gyermekek az elismerésre, a dicséretre a terápiaik, vizsgálatok alkalmával, mely lehet egy szó, egy mosoly, ami megerősíti a jó cselekedetét, képességét, teljesítményét, ezzel a saját önbecsülése, önértékelése fejlődik. Ne fukarkodjanak a szülők sem ezekkel!

Nehéz feladat szülőként a következetesség, amely szabályok útján ölt testet, és amelyek betartása mindenki számára ugyanolyan fontos, hiszen a későbbi társadalmi beilleszkedésünket alapozza meg. Ehhez szorosan kapcsolódik a napirend, amelyben szintén fontos a következetesség. Kialakítása nem könnyű feladat, de elengedhetetlen az ember életében, a család otthonában; mellyel a kiszámíthatóságot, a biztonságot tapasztalhatja meg a gyermek. Legyenek sarokpontok: felkelés-, étkezések-, fürdés-, lefekvés ideje, melyek vezérfonalként támogatják a család működését.

A korlátok és a határok szintén az egészséges fejlődés eszközei, melyek biztonságot adnak a gyermeknek. Katona Erzsébet (2018) cikkében Pálhegyi Ferenctől idéz erre egy szemléletes példát: „Ha a szakadék szélén van egy korlát, akkor a nézelődő kimerészkedik a szakadék széléig, hiszen joggal bízik abban, hogy nem fog onnan lezuhanni. Ha nincs korlát, akkor két lehetőség van. Vagy hamarabb megáll, és nem látja mindazt, amit láthatna a korlát adta biztonságérzet segítségével, vagy lezuhan, mert nem tudja, hol kell megállnia, de a kíváncsisága hajtja.” Fontos tehát a gyermekünk számára egyszerű, átlátható, értelmes és valóban szükséges szabályokat állítanunk, melyekkel mankót adunk számára ahhoz, hogy ki merje próbálni a benne rejlő lehetőségeket.

A következetességhez szorosan kapcsolódik a fegyelem, mely szülőként elsősorban a saját önuralmunkat jelenti. Ez segít abban, hogy a szülő határozott, de okos korlátokat szabjon a gyermekének. Legyen a szülő mindig tisztességes és tartsa meg az ígéretét!

A figyelmeztetés és a magyarázat fontos lehet a gyermek testi épségének megvédése, az elfogadott normák betartása vagy a lényeges dolgokra való összpontosítás (pl. az idő múlásának jelzése) miatt is. Magyarázat nélkül nem biztos, hogy a gyermek megérti, miért figyelmeztették őt abban a helyzetben. Különösen fontos a magyarázat a büntetésnél, vagyis inkább a következmény miatti felelősség vállalásánál hiszen, ha nincs magyarázat nem biztos, hogy érti a gyermek, hogy mit szabad és mit nem.

A felelősség attól a pillanattól kezdve jelen van, hogy a szülő igent mondott az új életre. Felelős azért, hogy mit hagy maga után gyermeke lelkében, eszében. Felelős azért is, hogy gyermeke/i mennyire lesznek felelősségteljes emberek. Legyenek otthoni feladatai életkorának megfelelően a kezdetektől fogva, amiért ők is felelősséget vállalnak, amelyekkel fejlődik az önbizalmuk, illetve amelyek elmulasztásának következményét is ők viselik.

Az utolsó két útjelző szorosan kapcsolódik a szülői mintához, az önuralom és a lazítás. Sokszor egy nehéz nap végén a szülő ordítani tudna, de akkor se felejtse el, hogy nem a gyermeke tehet arról, hogy felbosszantotta a kolléga, vagy a határidős feladat miatt feszült. Próbáljon helyes mintát közvetíteni gyermekének, hogy a gyermek saját indulatkezeléséhez segítséget kapjon. Ha pedig a szülő elfáradt, akkor lazítson, iktasson be munka- vagy feladatmentes „henyélős” időt, amikor gyermekeivel vagy éppen nélkülük töltődik, hogy bírja a rá rótt terheket a következő héten is. Ugyanakkor adjon lazításra lehetőséget gyermekeinek is, hiszen az egész napos megfelelési törekvésekben ők is elfáradnak. Ilyenkor meséljen, beszélgessen, bújjunk össze velük!

Remélem, kedves olvasó, az útjelzők megerősítették abban, hogy Ön elég jó szülő és mindent megtesz azért, hogy elég jó gyermeket neveljen. Hiszen a gyermek számára a szülő a minta, az etalon; neki(k) a legfontosabb(ak) a világon. Ez a lényeg!

Koczok Ágnes, gyógypedagógus

Bátran!?

A túlféltő (helikopter szülő) szülői attitűd hatása a gyermek személyiségfejlődésére

Pszichopedagógusként egyre gyakrabban találkozom olyan családokkal, ahol a szülők által megfogalmazott (vállalható) probléma a gyermekük eltérő mozgásfejlődésében jelenik meg. Pl.: „Nem szeret a játszótéri eszközökkel játszani. Összerendezetlen, esetlen a járása, futása és gyakran esik-bukik. Félt a felé közeledő labdától. Nem tud váltott lábbal lépcsőzni”. A komplex szemléletű problémafeltárást követően több esetben az igazolódik, hogy a motoros tünetek mögött inkább a túlféltő szülői attitűd mutatkozik meg, amelynek következtében alakulhat ki az önállótlanág, bizonytalanság, félelem és a (mozgás)fejlődésben való megrekedés. Ilyenkor nem a gyermek látható tüneti kezelésére, mozgásfejlesztésére kerül a hangsúly, hanem a szülői attitűd formálására.

Amikor a szülő túl féltőn, szorosan és túl sokáig magához köti gyermekét a lelki köldökzsinórral, akkor a legnagyobb hibát követi el: nem engedi, hogy önállóvá váljon.

Ők az ún. helikopter szülők, akik folyamatosan a gyermekeik fölött “repkednek” és aggódva követik azokat, hogy megóvják őket a rájuk leselkedő „veszélyektől” és a természetes következményekkel járó tapasztalatszerzéstől, tudástól. A gyermek fejlődésének bizonyos szakaszaiban valóban nagy szükség van a szülői kontrollra, ami természetesen megnehezíti azt, hogy a szülő idejében el tudja engedni a kezét akkor, amikor már nem neki kell irányítani. Egyes kutatók szerint a legnagyobb problémát az okozza, hogy a helikopter szülők nem képesek a viselkedésüket a gyermek fokozatosan fejlődő érettségéhez, kompetenciájához és önállóságához igazítani.

A túlzott kontroll következményekkel jár.

A felelősségvállalás hiánya: a túlféltő szülők megfosztják a gyermeküket attól, hogy cselekedeteik természetes következményeivel szembesüljenek, és így ők nem tanulják meg, hogy tetteikért felelősséget vállaljanak.

Kudarctól való félelem: ha nem engedik, hogy a gyermekek a hibákból tanuljanak, azt közvetítik feléjük, hogy tökéletesnek kell lenniük. Az ilyen gyermekek nem mernek kockázatot vállalni és ez megakadályozhatja őket abban, hogy megvalósítsák az álmaikat, valamint egészséges, érzelmileg biztonságot nyújtó kapcsolatokat alakítsanak ki.

Alacsony önbizalom: azáltal, hogy szülőként állandóan megóvják gyermeküket a stressztől, veszélyes szituációktól, azt üzenik neki, hogy nem hiszik el, hogy képes kiállni magáért, vagy megvédeni magát.

Függő személyiség: sérül a gyermek kompetencia érzése és az önállóság iránti igénye, ami depressziót is okozhat. A szülők túlzott féltése és bevonódása, nem csak a gyermek mindennapi életvezetését, egészséges párkapcsolat kialakítását és fenntartását nehezíti meg, hanem a mentális egészségére is káros hatással van.

Kedves Szülők! Bátran!? Vágják el a lelki köldökzsinórt idejében!

Az egészséges személyiség kialakulásához a gyerekeknek szükségük van arra, hogy bontogassák szárnyaikat, próbálgassák magukat. De hogyan segíthetik őket?

Engedjék, hogy kezdeményezzen! A gyerekek kiskoruktól kezdve folyamatosan kezdeményeznek. A szülő feladata, hogy rájuk hangolódjon, megértse, és együttérzően kövesse őket.

Bízzon benne! Az egyik alapvető „üzenet”, amit egy gyerekek szinte minden nap hallani kell a szüleitől: „Bízom benned!” Ha tud bízni a gyermekében, akkor cserébe nyitottságot, őszinteséget és hálát kap. A szülő gyerekbe vetett bizalmát leginkább a kamaszkor teszi próbára. A serdülőkor végén három alapvető kérdés foglalkoztatja a kamaszokat: „Ki vagyok én?”, „Hogyan kapcsolódom másokhoz?” és „Miben higgyek?”. A belső készítés, hogy önálló személlyé váljon nem a szülő személyének szóló elutasítás, hanem sokkal inkább az egészséges identitás fejlődésének a jele.

Tanítsa meg választani, dönteni! A külső, szülői kontroll helyébe fokozatosan a belső kontroll kell, hogy lépjen. Minél előbb kínál a szülő a gyerekeknek olyan döntési lehetőségeket, ahol a döntések természetes következményeivel biztonságos körülmények között szembesülhet, annál jobban tud majd a gyermek okos döntéseket hozni. Mielőtt élesben meggondolatlanul kockáztatnának, még a védett otthoni környezetben megtanulhatják, hogy döntéseikkel hogyan irányítsák jól az életüket.

Debreczeniné Simon Marianna, gyógypedagógus

A kisgyermek dührohamai

Mit tehetünk?

A csecsemőknek nincsenek dührohamai, annak ellenére, hogy sokat sírnak. Az érzelmek féktelen kinyilvánítása, kitörése (ordítással, toporzékolással is párosulhat) a kisgyermekkor jellemzője. Legkorábban másfél éves korban, de van, akinél két éves kor után alakul ki. A gyerekek fejlődésének teljesen normális velejárója, életkori sajátosságnak tekinthető. Mind a gyerekek, mind a szülők számára kimerítő, idegőrlő lehet.

Mi a viselkedés célja? Sokak szerint a gyerekek ilyenkor manipulálni akarnak minket, el akarnak érni valamit és ezért „hisztiznek”. A kisgyermek első dührohamai a gyermek számára valamilyen idegesítő helyzetben jelennek meg, a gyermek nem tervezi el őket előre. Célja a frusztrációtól való megszabadulás, a feszültség levezetése. A gyermek ebben az életkorban szeretne minél több önállóságot kivívni magának. Egyszerre szeretne megfelelni szülei elvárásainak és függetlenedni tőlünk.

Különösen nehéz helyzet lehet egy dühroham során, ha a gyermek ellöki a szülőt, esetleg belé rúg, vagy elszalad. Viszont – a látszat ellenére – a gyermek ilyenkor nem szeretné, ha ezalatt az idő alatt a szülő egyedül hagyná. A korai életkorban megjelenő rohamokat nem tudja kontrollálni és azok gyakran néhány perc alatt elmúlnak. Ahogy nő a gyermek, egy ideig a hiszti időtartama is nőhet. A nagyobb gyermek már tudja, hogy nem megfelelően viselkedik, még ha nehéz is szabályoznia saját viselkedését, a gyermek megijedhet reakciójától és sajnálja is, mikor túljutott a hisztin. A gyermek provokál, ha megkérjük valamire, azt mondja, hogy ő nem csinál semmit. Ha nem tágítunk, a hiszti következő fázisa jön: ütés, kiabálás, toporzékolás, vagy valaminek a földhöz vágása. Előfordul, hogy a gyermek a fejét valamilyen kemény felülethez ütögeti. Ekkor a szülő nézze meg, hogy nem történt-e komolyabb sérülés, de ne aggódjon nagyon, a kisgyerekek gyorsan túljutnak ezen a viselkedésen. Az utolsó szakasz, mikor a hiszti múltóban van, és a hangos érzelmek kitörés sírásba torkollik.

Mikor lesz vége? Legkésőbb három-három és fél éves korra a dührohamok az esetek nagy részében lecsendesülnek. Ekkorra a gyermekek már más eszközöket is ismernek és tudnak alkalmazni, hogy elérjék, amit szeretnének. Vannak gyerekek, akikre még az iskoláskorukig, vagy később is jellemzőek a dührohamok. Figyelje meg a szülő, hogy változik-e a hiszti

intenzitása attól függően, hogy tudja, figyeljük, mit csinál. Valószínűleg megtanulhatta, hogy ez a viselkedés beválik, ha valamit el szeretne érni. Fontos megmutatni neki, hogy a hisztivel nem érhet célt.

Hogyan reagáljon gyermeke dühkitörésére? A dühkitörés okának felderítése és a szükséges beavatkozás megtétele mellett igen fontos az, hogy szülőként nyugodt maradjon. Ha a szülő nyugodt tud maradni, az azt jelzi a gyermeknek, hogy nincs veszély. Így biztonságban érezheti magát. Gugoljon le hozzá, átölelve őt mondja kedvesen: „Most nincs csoki, életem, nemsokára ebédelünk.”

Ettől valószínű, hogy dühös lesz. Ha ez bekövetkezik, maradjon vele, ne küldje a szobájába, ezzel azt közvetíti, hogy nem egyedül kell megküzdenie azokkal az ijesztő érzésekkel. Ölelje át, vagy ha ezt nem engedi, érintse meg és mondja: „Megsimogatom a kezéd.” Lehet, hogy nem szeretné, hogy átölelje, vagy megérintse, de az Ön közelében szeretne maradni. Várja meg, míg készen áll arra, hogy közeledjen Önhöz. Mikor a viharfelhők távoztak és megnyugodott, próbáljon neki módszereket ajánlani, hogy hogyan kezelje a dühét. Mondja neki, hogy kérjen hamarabb segítséget, vagy mondja el, hogyan érzi magát. Ne várja el viszont, hogy ezt rögtön képes legyen megtenni.

Fontos, hogy ne szidja le, ne legyen vele kioktató, és ne vegye személyes sértésnek azokat a durvaságokat, amiket csinál vagy mond. Ne vegyen elégtételt az átélt sérelmek miatt. Azok az érzelmek nem a szülőről szólnak, hanem róla árulnak el valamit. Akkor a gyermek úgy érzi, senki nem érti őt. Ha azt mondja, utálja Önt, feleljen így: „Hallom, mennyire dühös vagy... én szeretlek, akármilyen mérges is vagy. Mindig szeretni foglak.”

Ez a nehéz folyamat sokszor úgy zárul, hogy gyorsan témát vált a gyermek. Ez teljesen normális dolog. Mondhatja azt ilyenkor: „Kemény küzdelem volt, ugye, mennyivel jobb, hogy most vége?” Majd az általa felhozott témával folytassa. Ha viszont, miután félelmeit kimutatja, sírni kezd, hagyja, hadd tegye. Sírás után nyugtassa meg, és mondja el neki, hogy elfogadja és szereti őt. Mivel kiadta magából azokat az érzéseket, amik felzaklatták, sokkal nyugodtabb és együttműködőbb lesz, de az is lehet, hogy elalszik. Az viszont biztos, hogy a szülő-gyerek kapcsolat megerősödik, mert „nem engedte el a kezét”, amikor az érzelmi vihar átvonult rajta.

Egy nehéz helyzet: *a bevásárlás*. Igyekezzen ne akkorra tervezni a vásárlást, mikor fáradt, vagy éhes a gyermek. Ha elkerülhetetlen ekkor vásárolni, tegye őt babakocsiba, hogy tudjon pihenni, ha szeretne; vagy kapjon valami egészséges ennivalót. Ha érzi, hogy mindjárt elkezd hisztizni, te-

relje el a figyelmét: magyarázza el neki, mit látnak a boltban, hogy mi mi-csoda. Próbáljon gyorsabb tempóban vásárolni, hogy a gyermek ne unja el magát. Ha viszont elfogyott a türelme, fejezze be mielőbb a vásárlást. A pénztárnál sorban állva, ne adjon neki édességet, ha dührohant is kap emiatt. Jelezze, hogy nem tudja elfogadni magatartását és menjen vele haza, akkor is, ha ez a bevásárlás végét jelenti.

A dühkitörést követően még nem megfelelő az időzítés, hogy a szabályok megsértéséről beszéljen vele. Ha szükségesnek érzi ezt, várja meg, míg teljesen lehiggad. Óvatosan emlékeztesse az elvárt viselkedésre, sugallva, hogy már ismeri a szabályt.

Néhány hétig még várhatóak dühkitörések. Fontos látni, hogy a szülőnek nem kellett semmit sem megoldania. A szülő a biztonságot és a vele való kapcsolatot kínálta fel, az érzelmi munkát pedig a gyermek végezte el, hogy tovább tudjon lépni. A kisgyermek megtanulja, hogy sokszor ugyan nem kaphatja meg, amit szeretne, de ennél sokkal többet kaphat a szülő-től: valakit, aki szereti és elfogadja őt kellemetlen viselkedésével együtt is.

Laczó Ildikó, pszichológus

Toportyán Tódorné és a tornaszák

Megtegyem helyette, vagy segítsek neki?

Szülőként gyakran találkozhatnak a fenti kérdéssel, amikor gyermekük valamilyen számára megoldhatatlannak tűnő, vagy túl nehéznek tartott feladat elé kerül. Tudják róla, hogy nem is olyan ördögös a dolog, de az mégis megtorpanítja gyermeküket. Mit tegyenek ilyenkor? Akkor lesznek-e jó szülők, ha szegény gyermek helyett megteszik azt, amitől fél, vagy akkor, ha segítenek neki abban, hogy megtegye? Kétség kívül mindkét megoldásnak vannak előnyei és hátrányai.

Ha megtegyük a gyermek helyett:

Először is, a legtöbb esetben learathatjuk azonnali háláját, és nagyon jó szülőnek érezhetjük magunkat. Valószínűleg sokkal hamarabb, kevesebb nehézség árán oldódik meg a probléma. Gyermekünk is, és mi magunk is hamarabb szabadulunk a feszültségtől, és megóvjuk szegénykét egy küzdelemtől, amiből, ha ezt rendszeressé tesszük, szépen meg is tanulja, ha valamit nem tudok, vagy nem akarok, azt anyuci vagy apuci úgyis elintézi, bízhatok bennük. Igaz, a megküzdési technikái ezzel nem fejlődnek, de majd lesz még arra alkalma bőven!

(Idő hiányában, türelmetlenségből, vagy pusztán jóindulatból sokan ezt az utat választják.)

Ha a nehezebb utat választjuk, és „csak” segítünk neki megtenni:

Persze még abból is a lehető legkevesebbet, akkor gyakran hála helyett gyermekünk inkább átmenetileg neheztelni fog ránk, vagy éppen utál minket. Valószínűleg több idő és több nehézség árán érünk célra. A feszültség is elhúzódhat, átmenetileg fel is erősödhet. De megtanul egy nagyon fontos dolgot: én képes vagyok ezt megtenni, elintézni, bízhatok magamban is. Erős vagyok, meg tudok küzdeni a félelmeimmel és a kilátástalannak tűnő helyzetekkel is.

(Ez az út általában göröngyösebb, hosszabb is, nem mindig és nem mindenkinek akarózik rálépni, de a hosszabb út gyakran messzebbre is visz...)

És én most erről a nehezebb útról szeretnék elmondani egy mesét, ami Toportyán Tódornéről és a tornaszákról szól... (Vagy valami másról?)

Egyszer, valamikor réges-régen, amikor a gyerekek még szombaton is jártak iskolába, és a szülők egyedül merték őket odaengedni, élt egy csöpp 1. osztályos kislány a családjával, egy átlagos kis községben. Az apukája sokat dolgozott, a kislány bátyja több évvel volt nála idősebb, és már egy távoli városban tanult, ezért a kislány és az anyukája sok időt töltöttek kettesben. Mivel viszonylag késői gyermek volt, a testvére jószerével már önálló, ezért bizony kissé elkényeztetett egykének számított, aki persze az étkezés terén is elég válogatós volt. Ezért anyukája kitalálta Toportyán Tódornét. Toportyánné nem volt más, mint egy egyedülálló farkas anyuka az éhes kölykeivel (az apa, ahogy jó mesebeli farkashoz illik, gonosz volt, és börtönben ült valamilyen vétség miatt). A „csonka farkascalád” pedig mindig akkor ment vendégségbe, szó szerint farkaséhesen, amikor olyasmi volt ebédre, amit a kislány nem szeretett. Jó játék volt ez, az anyuka ügyesen használta ki gyermeke „kettős tudatát”. (A gyermek már el tudja különíteni a valóság és a mese elemeit egymástól, mégis beleéli magát a mesebeli helyzetekbe). A farkasok segítettek, hogy a kevésbé kedvelt ételek is elfogyjanak valahogy.

De hogy jön ide a tornaszák?

Történt egyszer, hogy a kislány egy „délelőttös héten” – mert akkor régen a kis helyi iskolában még váltva járt 1 felsős és 1 alsós osztály egy tanterembe – az osztályban felejtette a tornaszákját. Hogy miért jelentett ez akkora gondot, és egyáltalán miért nem lehetett azt otthagyni, aztán másnap elhozni, azt már az idők sűrű homálya fedi. Esetleg talán éppen a hétvége közeledett? Ki tudja azt már! A lényeg, hogy az anyukának és leánykájának is kézenfekvő volt, hogy azt a tornaszákot még aznap délután feltétlenül haza kell hozni.

És ekkor jött a bonyodalom. Ugyanis a kislány félt. Elképzelte magát egyedül, kiszolgáltatva az ijesztő ötödikes óriások között, hogy azok aztán vissza nem adják neki az áhított tornaszákját, sőt, esetleg még ki is nevetik, vagy lökdösik. Ezért megkérte hát édesanyját, hogy menjen vele.

Ha anya ott van, – gondolta – úgyis ő fog intézkedni, és minden rendben lesz. Nekem csak a rend kedvéért kell elmennem, mégiscsak én hagytam ott azt a zsákot. Eddig sima ügy!

Az anyuka nem is gyakran szokta lánya kéréseit megtagadni. Most azonban valamiért megmakacsolta magát. Győzködte apró leánykáját jobbnál jobb érvekkel, hogy már elég nagy, és azok az ötödikesek nem emberevők, itt az ideje, hogy kicsit önállóbb legyen. Szegény kislány úgy érezte magát, mint ahogy Jancsi és Juliska érezhette, amikor kihallgatták, hogy a szüleik

másnap ott akarják hagyni őket az erdőben. De ők legalább ketten voltak! Teljesen kétségbeesett, eluralkodott rajta a félelem, és nem értette, hogy a máskor „mindent megoldó varázsanyukája” most miért „nem működik”?

Az anya látta gyermeke egyre növekvő kétségbeesését, majd megszakadt a szíve, de úgy döntött, itt az ideje, hogy leánykája egy valójában teljesen biztonságos helyzetben megvívjon a saját félelmével. És ekkor egy „korszakalkotó” ötlete támadt. Megmondta látványosan kétségbeesett csemetéjének, hogy ő ugyan nem kíséri el, de Toportyánné vele megy... Na, nesze neked! Szegény ártatlan kislány először azt sem tudta, mitévő legyen. Toportyánné régi, nagyon kedves családi barátjuk, közös, dédelgetett játékuk, csak nem mondhatja ki rá a végzetes szavakat, hogy Ő tulajdonképpen nem is létezik! Azzal megölné az összes kölykével együtt, és többé nem lehetne őt visszahozni, vagy másik farkassal helyettesíteni, hiszen belőle is, mint mindenkből csak egy van. Óriási dilemma volt ez: „pusztítsa el” mesebeli jóbarátját, és kérlelje tovább édesanyját, vagy próbáljon megkapaszkodni egy képzeletbeli fogódzóban, és vágjon neki – gyakorlatilag egyedül – a félelmetes feladatnak? (A folytatásos filmeket itt szokták abbahagyni, de én most folytatom.)

A kislány döntött, ... és a félelmet nagyon is ismerve, nekivágott. Ment a jól ismert, most mégis veszélyesnek tűnő úton, oldalán az elképzelt farkassal, és közben valami olyasmit gondolt, hogy: – Látod, mi mindent megteszek azért, hogy te megmaradhass?!

Édesanyja eközben talán még nála is jobban izgult, hogy minden jól sikerüljön, és gyermeke győztesen kerüljön ki ebből a – külső szemlélő számára talán jelentéktelennek látszó – ügyből.

És győztek. Bár a leányka végig izgulta az utat, és ráadásul tényleg „felnőtt kontroll nélkül” találta az „emberevő ötödikeseket”, de azok kedvesek voltak vele, sőt még a tornazsákját is megkeresték, és levették neki a szekrény tetejéről, ahová valaki feltette, hogy el ne keveredjen. Mindenki boldog volt, és Toportyánné is még sokáig járt hozzájuk ebédelni a kölykeivel...

Aztán valamivel később – mivel azért a kislányból nem vált egy csapásra félelem nélküli harcos hercegnő – az anyukája ezt jegyezte be egy aranyos kis rajz kíséretében a lánya emlékkönyvébe: „Ma van az a holnap, amitől tegnap úgy féltél.”

Ma is előveszem néha a régi emlékkönyvemet, és szeretettel nézem benne édesanyám rajzát és bejegyzését, és olykor eszembe jut Toportyán Tódorné is. Édesanyám és édesapám sajnos már nincsenek mellettem,

sem örömben, sem félelmeim idején. A hajdani kislány is nagymama korba lépett, de amiket tőlük tanultam, azok velem maradtak. Ezért tartom nagyon fontosnak, hogy „ne halat adjunk” mindig a gyermekeinknek, hanem olykor „hálót” is, és „tanítsuk meg őket halászni”. Mert ideális esetben ők még utánunk is itt maradnak.

Muszkalay Hedvig, gyógypedagógus

Az érzelmi intelligencia alapjai

Sokszor találkozom kétségbeesett szülőkkel, akik nem értik gyermekeik viselkedését. Nem olyanak látják őket, amilyenek szerintük, vagy valaki szerint lenniük kellene, nem úgy működik a kapcsolatuk gyermekükkel, ahogyan elképzelték. Hosszas munka, többszöri terápiás beszélgetés zajlik – általában a szülőkkel – mire eljutunk oda, hogy a sok egyéb külső elvárást, előzetes elképzelést, melyek sokszor előtörténetükben gyökerezik, észreveszik. Félre tudják tenni a tehetetlenség miatti indulataikat, illetve a „hol rontottam el” büntudatos érzéseiket és elindulhat egy változás. Fontos, hogy a szülők a mindennapi élet terheit, feladatait saját kontrolljuk alatt tartva, tudjanak időt szánni gyermekük megfigyelésére, a vele való törődésre, odafigyelésre. Olyan odafigyelésre, összehangolódásra, mely nélkülözi az elvárást, mely inkább egy rácsodálkozást, egy nyugodt szemlélődést, a közös hullámhossz megtalálását jelenti.

A gyerekek viselkedésükkel tükröt tartva elénk sokat tesznek azért, hogy segítsenek nekünk jó szülőkké válni. Ha nyitottak vagyunk rájuk, ez automatikusan, magától megtörténik.

Manapság nagyon gyakran halljuk az érzelmi intelligencia kifejezést. Mit is jelent ez valójában? Lényegében az érzelmi intelligencia az önszabályozásra való képesség, saját érzelmeink, szükségleteink, viselkedésünk felismerése, megértése és kontrollja. Mindez önismeretet feltételez. Következménye, hogy rugalmasabban tudunk viselkedni, jobban kezeljük a stresszt, egyszerűen ki tudjuk hozni a helyzetekből a legjobbat. Továbbá, másokat is könnyebben megértünk, a kommunikáció is gördülékenyebben megy, tehát a társakhoz való alkalmazkodásunk is könnyedebben alakul.

Az érzelmi intelligencia tudatosan, akarattal, kognitív úton nem tanítható, fejlesztése azonban többféleképpen lehetséges. Elsősorban a szülői példamutatással. Ahogyan a szülő viselkedik, kommunikál, helyzeteket kezel, érzelmeit kifejezi és amennyire ura önmagának, azt a gyermek az utánzáson alapuló tanulás, modellkövetés révén automatikusan magába szívja, „lemásolja”. Ezért is fontos, hogy maga a szülő jó érzelmi intelligenciával rendelkezzen és tudatosan odafigyeljen saját magára, mindent megtegyen azért, hogy ebben fejlődjön. Fejleszti az érzelmi intelligenciát a mese és játszás is. A mese alatt elsősorban olvasott vagy mondott mesét értek, nem televízióban vagy interneten látott animációs és egyéb mesefil-

meket, bár tény, hogy abból is lehet tanulni, akár probléma megoldási módokat is. A legmélyebb azonban a kapcsolaton alapuló tanulás, a szülővel megélt közös élmények.

A játszás a gyermekek fő kommunikációs csatornája, alapvető szükséglete. A játékba, játszásba való belefeledkezés hasonló a felnőtt koncentrációhoz. Ha lehet, ne zavarjuk meg ezt az elmélyült tevékenységet, inkább őrizzük háborítatlanságát és csodálkozunk rá gyermekünkre. Elérhető legyen egy felelős felnőtt, akinek nem feltétlenül kell beavatkoznia.

Az érés és tapasztalat sem elhanyagolható tényező az érzelmi intelligencia fejlődésénél. Az egymásra figyelés megtapasztalása, megélése elsődleges fontosságú. Ahogyan legkorábbi élményeinkben megéltük az összehangolódást, szinkronizálódást szüleinkkel, és ezt mintegy alapként magunkkal hordozzuk, úgy a későbbiekben szerzett tapasztalatok és gyakorlás is mind gyarapíthatják ez irányú készségeinket. Ahogy először ráhangolódunk gyermekünkre, erősítjük a vele való kapcsolatunkat és mintát adunk a figyelmességre, a másik meghallgatására és a másikkal való viszonyulásra, az mélyen beépül gyermekünk személyiségébe. Ha a gyermeknek a korai időszakban kevés ilyen élményben volt része, akkor sincs minden veszve, mert korrekív élményként, akár egy elfogadó és ráhangolódni képes új környezetben, akár egy terápiás kapcsolatban ez megélelhető, a pozitív megtapasztalásokkal, mintákkal való ismételt találkozás is fejlesztő hatású.

Az érzelmek megélésének és kifejezésének támogatása különösen fontos, melybe a negatív érzések is beletartoznak. Alapelve, hogy bármilyen érzélem elfogadható, a harag és düh is nagyon fontos és hasznos érzések, kifejezésükre azonban meg kell találnunk az elfogadható formát. Szülőként nagyon fontos a hitelesség, vagyis azt mutassuk, amit érzünk. Továbbá a szóbeli és nonverbális kommunikáció, amit mondunk és ahogyan mondjuk, szintén összhangban legyen. A negatív érzelmi állapot is kifejezhető, sőt dühösek is lehetünk, még saját gyermekünkre is. Az érzelmi reakciónk azonban igazodjon a dolog súlyához, ne legyen se túlzott mértékű, se pedig érzelemmentes. Az sem baj, ha látja a gyermek a szülők vitáját, ennél azonban kiemelten fontos, hogy a gyermek tisztában legyen annak okával a maga életkori szintjének megfelelően, nehogy magára vegye azt, büntudatot érezzen miatta és magát érezze felelősnek érte. Mindemellet ne felejtkezzünk el a szeretet minél gyakoribb kinyilvánításáról sem, hisz az mindennek az alapja: puszi, ölelés, dédelgetés, stb. Ne fukarkodjunk velük! Persze fontos, hogy megtaláljuk azt a formát, ami illeszkedik gyer-

mekünk igényéhez. Igyekezzünk gyermekünk szeretetnyelvének megfelelő formában kifejezni szeretetünket, amiből ő érzi, hogy szeretve van.

Ha a gyermek biztonságban érzi magát, nyitottá válik a tanulásra, fejlődésre. A gyermekkel való jó kapcsolat megalapozásához és erősítéséhez a szülőnek mindenképpen időt és energiát kell szánnia, anélkül lehetetlen. Ha időt szánunk a közös sétára, játszásra, beszélgetésre, családi hancúrásra, viccelődésre a mindennapi feladatok is könnyebbé válnak, nem csak a gyermek, hanem maga a szülő is feltöltődik általa.

Biztassuk gyermekünket a kockázatvállalásra – persze ésszerű határok között –, bátran próbáljanak ki új dolgokat. Mindentől úgy sem óvhatjuk őket, másrészt a saját tapasztalatából tanul legtöbbet a gyermek is. Az esetleges kudarcokból hasznos tanulságokat vonhat le, önismeretben is fejlődhet, és gyakorlatot szerezhethet abban, hogy az új dolgokat kihívásként kezelje. Ahogy gyermekünktől, úgy magunktól se várjunk tökéletességet, hisz nem lennénk ugyanazok, ha eddigi életünk során nem éltük volna meg kudarcainkat is. Azok is hozzánk tartoznak, tanultunk belőlük, megtapasztaltuk, hogy nem dől össze a világ, ha valami nem sikerül tökéletesre, elégedjünk meg az „elég jó” megoldásokkal.

Szülőként gyakran esünk abba a hibába, hogy gyermekünk valamely negatívnak tűnő magatartását szándékosnak tekintjük, azt hisszük, hogy már ismerjük és tudjuk, hogy mit miért tesz. Ezek azonban csak a mi feltételezéseink. A legjobb, ha megőrizzük kíváncsiságunkat, hiszen „rengeteget tanulhatunk, ha tudjuk, hogy nem tudunk”.

Sok esetben azt tapasztalom, hogy inkább kevesebbe lenne szükség. Kevesebb szó, kevesebb beavatkozás, kevesebb játékszer, kevesebb program. Gyakran többet ér a nyugalom, türelem, gyengéd odafordulás, az érzelmileg stabil szülők elérhetősége, akik biztonságot adnak. Csak figyeljük gyermekeinket, úgy szeressük őket, amilyenek, higgyünk bennük, legyünk elérhetőek számukra és ők szépen felcseperednek és képesek lesznek megvalósítani álmaikat. Minél több közös örömteli élménnyel töltsük fel érzelmi tartályukat és minden rendben lesz!

Salánkiné Szilvás Anett, pszichológus

Mi is az a logopédia?

A beszéd nem egyszerűen egymás után kiejtett hangok sorozata, annál sokkal fontosabb és sokrétűbb szerepet tölt be életünkben. A beszéd a leggyakrabban alkalmazott kommunikációs forma, az adott nyelv által előírt szabályok alkalmazásával. A mindennapok során fel sem tűnik számunkra, hogy rendelkezünk a beszéd képességével, azonban, ha valami fejlődésbeli vagy szerzett eltéréssel találkozunk, szembetűnő a probléma.

Ekkor fordulunk logopédus szakemberhez.

De mit is jelent a szó: logopédia? A szó görög eredetű, jelentése: beszédnevelés. A logopédia, mint a gyógypedagógia egyik ága, a kommunikáció zavaraival foglalkozik. A logopédus szakember feladata a hang-, beszéd- és nyelvi zavarok szűrése, diagnosztizálása, terápiája.

Miben, hogyan segíthet a logopédus?

A magzat a külvilággal nonverbálisan, főként testmozgások (magzatmozgások) által kommunikál. Az újszülött már vokális kommunikációval, hangmegnyilvánulásokkal, a sírás különböző formáival üzen környezetének. Az idő múlásával a csecsemő hangadása egyre differenciáltabbá válik, színesedik, az adott nyelvre jellemző beszédhangok egyre változatosabb formában jelennek meg, nagy örömet okozva ezzel a családtagoknak. Egy éves kor körül megjelennek az első értelmes szavak, amelyeket rohamtempóban követ a többi, kezdetét veszi az nyelvelsajátítás intenzív időszaka.

Előfordul azonban, hogy a kezdeti időszakban a beszédfejlődés nem zökkenőmentes, ilyenkor a szülők logopédus szakemberhez fordulnak. Az első ilyen időpont a 2 éves kor környéke, amikor a szülő úgy tapasztalja, hogy gyermeke alig beszél, csak pár szót használ, jellemzően mutogatással fejezi ki magát. Ebben az esetben fontos az esetleges szervi eltérés kizárása (hallásprobléma, beszédszervek szerkezeti eltérése), valamint a szülők részletes kikérdezése a gyermek általános fejlődésére vonatkozóan, esetleges eltérő fejlődésmenet felderítése. A gyermek kommunikációjának játék helyzetben történő megfigyelése alapján megállapítható, hogy egyszerű időbeli késésről, vagy atipikus nyelvi fejlődésről van szó. Ez alapján határozzuk meg a terápiás célokat, home training keretében tanácsokkal látjuk el a szülőket arra vonatkozóan, hogy hogyan tudják gyermekük beszédfejlődését segíteni.

A jogszabályi előírások értelmében a logopédusok a három éves gyermekek nyelvi fejlettségének szűrését kötelezően végzik. A szűrés szülői kérdőív felvételével és kiértékelésével történik. Ennek alapján dönt a logopédus a további teendőkről, indokolt esetben terápiába vonva a gyermeket.

A kettő-ötéves korú gyermekeknél gyakran előfordul az úgynevezett élettani dadogás. Ilyenkor a gyermek beszédszervei még nem tudják leképezni gondolatait olyan gyorsan, hogy az folyamatos beszéddel történjen, szókincsük, mondatalkotási képességük még nem mindig áll készen gondolataik adekvát megfogalmazására. A beszéd folyamat során főként a mondatok elején, a szavak, szótagok ismételtetésével adnak időt maguknak a helyes nyelvhasználatra. Ezen gyermekek szülei a megakadást hallva megijednek a tünetektől, és próbálják azt javíthatni. A környezetnek döntő szerepe van abban, hogy ez az átmeneti jelenség a beszédben magától rendeződik, vagy tartósan rögzül. A gyermeket ezek a megakadások nem zavarják, egészen addig, míg a közvetlen környezet nem kezdi el felhívni rá a figyelmét. Feltétlenül kerülendő kifejezések ilyenkor az alábbiak: Ne dadogj! Hogy beszélsz? Lassabban mondd! Ezek mind ráirányítják a beszédproblémára a gyermek figyelmét, kialakítva benne azt az érzést, hogy valami nincs rendben vele. Ha a dadogás rögzül, kezelése csoportos terápiás formában javasolt, amelynek során a beszédritmus normalizálása mellett az önbizalom erősítése is célként fogalmazódik meg.

Ötéves korban újabb kötelező logopédiai szűrésen esnek át a gyermekek, amely nemcsak az artikulációt, hanem a nyelvi fejlettség szintjét, valamint az olvasás- és íráskészséget is méri. A komplex szűrés lehetőséget ad arra, hogy iskolakezdés előtt feltérképezzük azokat a területeket, amelyek fejlesztése az iskolai tanulmányok sikeressége érdekében szükséges lehet. Ha indokolt, akkor részletes logopédiai vizsgálat történik, és a gyermek logopédiai (terápiás) ellátásba kerül. A szülő együttműködése, az otthoni rendszeres gyakorlás elengedhetetlen a sikeres kimenetelű terápiához. Ha mindez megvalósul, a gyermek beszédhibája az iskolába lépésig megszűnhet, tünetmentesen kezdheti meg általános iskolai tanulmányait. Előfordul, hogy nem sikerül iskolakezdés előtt befejezni a logopédiai munkát, ilyenkor fontos, hogy első osztályban is folytatódjon a terápia, hiszen a fennálló hangcserék a későbbiekben az olvasás, írás terén is problémát okozhatnak.

Serdülőkor környékén már ritkább, hogy egy gyermek logopédiai ellátásra szorul, jellemzően súlyos beszéd- és nyelvi zavarral (azok marad-

ványtüneteivel), valamint a beszédritmus zavaraival küzdők (dadogás, hardarás) ellátása fordul elő ebben az életkorban.

Essen most szó azokról is, akik valamilyen veleszületett vagy szerzett idegrendszeri érintettség miatt küzdenek nehézséggel a beszéd- és nyelvfejlődés terén. Azok a gyermekek, akik organikus eredetű értelmi vagy mozgásfejlődési zavarral küzdenek, szinte kivétel nélkül érintettek a verbális kommunikáció fejlődését illetően is. Számukra a klasszikus logopédiai módszerek mellett kiegészítő, alternatív kommunikációs eszközök használata is indokolt lehet. Ilyenek a képkommunikációs táblák, a számítógépes kommunikátorok, hangadó eszközök. Akinél a beszélt nyelv kialakítása nem lehetséges, ezek az eszközök képezik a hidat a társadalom többi tagjával történő kommunikációhoz.

És végül, de nem utolsó sorban, azok is logopédiai ellátást vehetnek igénybe kommunikációjuk javításához, akik a már elsajátított beszédképességüket veszítették el, valamilyen baleset vagy betegség következtében (jellemzően felnőttkorban). Az agy plaszticitásának köszönhetően, a beszédrehabilitáció eredményeképpen új agyi idegpálya-összeköttetések épülhetnek ki, melyek által a sérült nyelvi képességek részben vagy teljesen helyreállíthatók. Ez természetesen nagymértékben függ a sérülés helyétől, mértékétől, a páciens korától és a terápia megkezdésének idejétől egyaránt.

Az eddigiek alapján látható, hogy a logopédia milyen sokrétű, és a logopédiai ellátást igénylők köre a beszédprobléma, és az életkor szempontjából is milyen széles spektrumot fed le.

Szülőként fontos minden életkorban figyelemmel kísérni a gyermek nyelv- és beszédfejlődését, és bármilyen eltérés tapasztalása esetén javasolt felkeresni a logopédus szakembert.

Nieberlné Sági Mónika, logopédus

Hogyan támogassuk kisbabánk beszéd és nyelvi fejlődését?

Tanácsok 12 hó alatti gyermeket nevelő szülőknek

Minden ember életének talán legjelentősebb állomása, amikor megtudja, hogy gyermeke fog születni. Számtalan kérdés, kimondott vagy kimondatlan dilemma, esetleg félelem fűszerezi az egyébként „boldog” várandósság idejét. Miközben a szülők aggódnak az ismeretlen jövőn, az édesanya testében egy piciny élet kezdődik.

Már a várandósság 14. hetétől hall, és érzékeli a sötétet és a fényt az anyaméhben fejlődő gyermek. Ezért is szokták javasolni, hogy beszéljenek a szülők, testvérek a magzathoz, hiszen az édesanya gondolatain, terhességéhez fűződő érzelmi állapotán kívül ezek is hozzájárulnak a korai kötődés kialakulásához.

A beszéd elsajátításban nagyon fontos szerepe van az *utánzási készségnek*. A baba szinte mindent utánzáson keresztül sajátít el, ezért nagyon fontos, hogy születése pillanatától sokat beszéljünk vele a hétköznapiak során.

A különféle mondókák, mozgásos, utánzós játékok is jók lehetnek, de a legjobb ösztönző a mindennapokban használt beszéd. Ilyenkor javasolt a babához közel hajolva, a tekintetét (figyelmét) magunkra irányítva érzelmi reakciókkal fűszerezett mondatokban beszélni hozzá/nek. Nagyon szeretik a csecsemők az érzelmi reakciókat megjelenítő grimaszokat, a hangunkkal történő játékot.

Ahhoz, hogy a szülő a gyermek beszéd- és nyelvfelődését segíthesse, az esetleges eltérésekkor időben tanácsot kérjen, fontos ismernie a *beszédfejlődés általános állomásait*:

6 hetes: visszamosolyog.

2 hónapos: örömeiben kurjongat.

3 hónapos: saját hangját utánozza, gyakorol.

6 hónapos: gőgicsél, szótagsorokat ismételve, megjelennek a beszédértés első jelei.

9 hónapos: a tudatos utánzás kezdete.

1 éves: az első szavak, a beszédértés egyértelmű. (először főnevek, azután az igék)

1,5 éves: szókinszrobbanás, „mi ez?” korszak, a nyelvtani elemek megjelenése.

2,5 éves: „miért?” korszak, folyamatos beszéd, szóalkotás.

Fontos tudnunk, hogy a csecsemők fejlődése eltérő, ezért néhány hetes késés még nem ok az aggodalomra. Egy-egy „minőségi” ugrás előtt „mennyiségi” fejlődés tapasztalható. Ez azt jelenti, hogy a babák miközben nőnek és híznak, azaz mennyiségi változásokon mennek át, új, magasabb rendű „működésekre” lesznek képesek. A mennyiségi változások tehát minőségi változásba, fejlődésbe mennek át. A növekedés és a fejlődés állandó kölcsönhatásban áll egymással, de ezek üteme gyermekenként igen különböző lehet.

Nagyobb fejlődési fázisban (pl. hirtelen megfordulás, kúszás-mászás kezdetekor, első szavak megjelenésekor) előfordulhat, hogy a csecsemő súlya és hossza átmenetileg nem nő. Ám ugyanez fordítva is igaz lehet: nagyobb hossz- és súlygyarapodás idején sok baba nem produkál új dolgot, sőt az is előfordulhat, hogy „elfelejti” amit tudott. Nem kell aggódnunk, ez az állapot átmeneti, nagyon rövid ideig tart. Akkor forduljanak a szülők szakemberhez, ha számottevő késést tapasztalnak, vagy tartósan megtorpan gyermekük fejlődése. DE: ilyenkor is érdemes előbb a védőnő és a gyermekorvos véleményét kikérni, hiszen az is lehet, hogy a kialakult táplálkozási szokásokon kell változtatni (pl. el kell kezdeni a hozzátáplálást-leválasztást...), vagy ha mégsem, akkor ők rendelkeznek arról pontos információval, hogy milyen szakemberhez érdemes fordulni.

Ahhoz, hogy gyermekük beszéd- és nyelvi fejlődése megfelelő időben és ütemben meginduljon, tudatos szülőként fontos tudniuk, hogy:

- A helyes beszéd elsajátításához a gyermeküknek egészséges beszéd-szervekre – nyelvet, szájpadrást, fogat, gégét érintően – van szüksége, aminek legjobb tréningje a *szopás*. Ezért „jó szülőként” feltétlen törekedni kell a szoptatás sikerességének elérésére még akkor is, ha ez a születés/szülés utáni első időszakban sokszor teljes lehetetlenségnek tűnik. A császármetszéssel világra jött babák esetében ez különösen így van a születés/szülés utáni első két-három hétben. A tapasztalataim szerint a negyedik hét a vízváltató ebben a kérdésben; ekkorra dől el az első legfontosabb kérdés: szoptatás/szopás vagy tápszer!
- Ezenkívül fontos még egy olyan *beszélő környezet*, amit jól hall és lát egyidejűleg (a beszédmozgások utánzásához feltétlen látnia kell a helyes ajak- és nyelvmozgásokat).

A korai életszakaszban, a beszéd „tanulás” időszakában kerüljük a túlzott tv, videó, digitális tartalmak nézését (mesék), helyette tegyük láthatóvá az artikulációs mozgásokat oly módon, hogy a gyermekünk felé fordulva beszéljünk hozzá! A szinkronizált animációk nem helyettesítik az élő beszédet!

- A beszédelsajátítás egy hosszú folyamat; mind a szókincs gyarapodásához, mind a nyelvi szerkezetek/összefüggések elsajátításához hosszú időre van szükség. Ezért a beszédindulás előtt és kezdetén törekedjünk az *egyszerű mondatok* használatára, kerüljünk a többszörösen összetett mondatokat, hosszú okfejtéseket!
- Minél fiatalabb egy gyermek, annál érzékenyebb az idegrendszere; ebben az esetben is igaz a régi bölcsesség: a kevesebb néha több! Ha túl sok inger éri a csecsemőt, akkor az ingerküszöb elcsúszik és a túlterhelődés ellen úgy védekezik az idegrendszere, hogy nem fogja befogadni, feldolgozni az őt ért ingereket. Ezért *ne terheljük túl gyermekünket ingerekkel*, lehetőleg csökkentjük a környezet zajszintjét!
- A beszédmozgás a legmagasabb szinten összerendezett mozgásunk, ezért szoros összefüggésben áll az általános mozgásfejlődéssel, annak egymásra épülésével. Nagyon fontos, hogy gyermekünk végig járja a mozgásfejlődés minden állomását, ne maradjon ki egyetlen „lépcsőfok” sem. Büszke szülők szokták mondani, hogy milyen ügyes a gyermekük; *még nem is mászik, de már feláll és lépeget*. Sokszor meglepő számukra, mégis nagyon fontos ilyenkor arra ösztönözni őket, hogy biztassák a kicsit inkább a mászásra! Egy-egy mozgásfejlődési szakasz kimaradása ugyanis problémát okozhat, melyet a szülők csak később, „az időben beláthatatlan távolságban” fognak észrevenni pl. beszédhiba, tanulási problémák formájában.

Végül hiszem, hogy minden szülő a legjobb szülője szeretne lenni gyermekének, ezért talán az lenne a legfőbb tanács, hogy hallgassanak a szívékre! Érdeemes a rengeteg elérhető információ helyett egy „referencia” személy tanácsát (aki lehet a védőnő, gyermekorvos, nagymama... stb.) megfogadni, átgondolni és saját életükre adaptálva követni. A túl sok, sokszor ellentmondásos információ tapasztalatom szerint fokozza a kezdő szülők bizonytalanság érzetét és ezáltal esetleg tévútra terelheti őket.

Gleviczky Marianna, logopédus

Beszéljünk a beszédről!

A gyermeki nyelv-és beszédfejlődés egy csodálatos folyamat, amit a szülők többnyire nagy figyelemmel kísérnek, és a beszédfejlődés kezdetén minden újabb szót, kifejezést nagy örömmel fogadnak. Az alábbiakban olyan témákról lesz szó, amelyek befolyással lehetnek a gyermeki nyelv-és beszédfejlődés alakulására.

Ölbéli játékok

„Hóc, hóc katoná...” Ugye mindenki tudja folytatni? Ezek az ölbéli játékok a felnőttek arcára is mosolyt csalnak, hiszen mindenkit a saját gondtalan gyermekkorára emlékeztetnek. De miért is okoznak örömet ezek? A kisgyermek számára nagyon fontos a testközelség, minél többet szeretnének szüleikhez közel lenni, érezni szeretetüket. Ezek a játékos helyzetek jó alkalmat adnak ehhez, miközben fejlesztően hatnak a gyermek ritmusérzékére, testtudatának, mozgásának és kommunikációjának fejlődésére. A mozgás és beszéd összekapcsolódása, a szemkontaktus, a szülő ajakmozgásainak, mimikájának, gesztusainak megfigyelése, utánzása mind-mind segítik a gyermek beszédfejlődését, mintát nyújtva ahhoz. Érdemes olyan rigmusokat, verseket mondogatni, ahol minden szót egy-egy mozdulat kísér, ez segíti a hallottak megértését, a szókincs fejlődését, valamint a mozgás és beszéd összerendezését. Számtalan kiadvány létezik, amely sok-sok ilyen mondókát, versikét, dalt tartalmaz. Jól használhatóak a leporellós, kemény lapú kis könyvek, melyeket a kisgyermek is könnyen tud lapozgatni. Az ölbéli játékok olyan alkalmat teremtenek a tartalmas együttlétre, ami szülőnek és gyermeknek egyaránt örömet okoz és érdemes mindig szánni rá időt. Higgyék el, megéri!

Mesenézés

A mese fontos szerepet tölt be a gyermekek mindennapjaiban. Segíti az őket körülvevő világ megismerésében. A jó mesét kiválasztani nem könnyű. Manapság rengeteg fajta, témájú mese készül, különböző fórumokon megjelenítve (televízió, internet, cd, könyv). Legtöbbet a gyermekek a tévében, tableten, számítógépen látnak mesét, ahol a látási észlelés, a képekben történő megjelenítés a domináns. Biztosan minden szülő tapasztalta már, hogy gyermeke számára mesenézés közben szinte meg-

szűnik a külvilág, előfordul, hogy meg sem hallja, ha megszólítják. A képi világ mellett, hogy a vizuális megismerést részesíti előnyben, a beszédészlelést nehezítheti, figyelembe véve, hogy a szinkronizált mesék hőseinek ajakmozgásai nem tükrözik a hallott beszédet. A gyermek nem látja a mesélő arcát, mozdulatait, gesztusait, ami segít az utánzásban, a hallott beszéd feldolgozásában. Ez megzavarhatja a beszédelsajátítás menetét. A könyvből olvasott esti mese kiszorulni látszik a mindennapokból, a szülők fáradtak, az egész napos rohanás után könnyebb útnak tűnik a tévében, interneten nézni egy mesét. De gondoljunk bele: az olvasott vagy akár kitalált, rögtönzött mese nemcsak a gyermekünk beszédfejlődését segíti elő, hanem emellett fejleszti fantáziáját, hiszen ő maga alkothatja meg a mese hőseit, saját elképzelése szerint, és ami a legfontosabb, a mesemondás során olyan meghitt pillanatokot teremthetünk, amelyre a nap folyamán kevés lehetőség adódik. Érdemes kihasználni ezeket az alkalmakat, hisz a gyerekek olyan gyorsan felnőnek...

Hurutos megbetegedések

Az anyatejben megtalálható anyagok nagyfokú védelmet nyújtanak a gyermek számára a betegségekkel szemben, amint azonban megszűnik az anyatejes táplálás ez a fajta védelem megszűnik. A kicsik felfedezik a világot, mozgásuk fejlődésével kitágul a tér, mindent próbálnak megismerni és ezt először úgy teszik, hogy mindent a szájukba vesznek. Ez egy természetes folyamat, ügyelni kell azonban, hogy ne tegyük ki őket fokozott fertőzésveszélynek. Elkerülhetetlen, hogy találkozzanak betegséget okozó kórokozókcal. Gyakori a hurutos megbetegedés, ami orrfolyással, köhögéssel, rosszabb esetben középfülgyulladással is járhat. Amíg kicsi a gyermek és nem képes önállóan orrot fújni, segítséget jelent a különböző segédeszközök alkalmazása az orrjáratok tisztításában. Ugyanakkor amint a gyermek képes az orrfújás helyes technikájának elsajátítására (5 éves kor körül), javasolt azt önállóan alkalmazni. Már kétéves kortól kezdve rávezethetjük gyermekünket a technikára játékos fúvógyakorlatokkal, például: szimatoljunk, mint a nyuszi, fújjuk el a pingponglabdát az orrunkkal stb. A gyakori és megfelelő orrfújás elősegíti a mielőbbi gyógyulást. A hurutos megbetegedés során a pangó váladék a hangok észlelését is nehezíti, tartós fennállás esetén a beszédelsajátítást is gátolja.

A másik gyakori tünet az orrhangzós beszéd, amikor a gyermek „orrból beszél”. Előfordul, hogy nem áll fenn akut megbetegedés, de az orrmandula tartósan megnagyobbodott, nehezítve ezzel az orrlégzést. Ilyenkor

gyakori a módosult hangképzés, valamint a kissé nyitott szájállás, ami szabad utat enged az újabb kórokozóknak. Emellett a nyitott szájállás következményeként renyhe lehet az ajakizom, amely befolyásolhatja a beszédhangok képzését is. Ilyen esetekben, különösen, ha ez az állapot nemcsak átmeneti, hanem tartósan fennáll, érdemes orr-fül-gégész szakorvossal konzultálni a lehetőségekről.

Cumizás

Sokszor már a baba érkezése előtt bevásárolunk belőle, többféle színben, mintával, felkészülve minden eshetőségre. A cumi több, mint egy tárgy, biztonságot ad a gyermek számára, nyugtató hatással bír. Éppen emiatt használatához könnyen hozzászokhat a gyermek és szülő egyaránt, letenni azonban már annál nehezebb lesz. Nem mindegy, milyen cumit adunk a gyermeknek. A boltokban sokféle létezik, ezek közül az anatómiai kialakítású cumi javasolt, amely nem befolyásolja kedvezőtlenül a nyelvizomzat működését, közvetve pedig a fogsorzáródási rendellenességek kialakulását. Ugyanis, ha rossz kialakítású cumit használ a gyermek, nyelvizmai ellustulhatnak, vagy nyitott harapás, nyelvlökéses nyelés is kialakulhat a későbbiek során. A fent említett következmények mellett az elhúzódó cumihasználat a kifejező beszéd megjelenését is hátráltathatja.

Gondoljunk csak bele, mi tudnánk úgy beszélni, hogy állandóan cumi van a szánkban?

Ebben a kérdésben is nagyon fontos a következetes szülői hozzáállás. Csak azért, mert egy kicsit nyugós, vagy, mert így egyszerűbb a számunkra is, ne alkalmazzuk!

Ha a fentieket szem előtt tartjuk, nagyban segíthetjük gyermekünk zökkenőmentes nyelv- és beszédfejlődését!

Nieberlné Sági Mónika, logopédus

SZÓ... BESZÉD... A beszédfejlődési késésről

Az anyanyelv birtokbavétele az emberek többségénél legtöbbször szinte a világ legtermészetesebb dolgaként, ösztönösen megy végbe. Megfelelő belső és külső környezeti feltételek megléte esetén a kisgyermek, afféle beprogramozott rend szerint, „magától” tanulja, sajátítja el a nyelv elemeit, teremti meg saját nyelvi adatbankját.

A nyelv, az emberi és a tárgyi világgal való érintkezés, kapcsolódás közben szinte észrevétlenül kerül a gyermek birtokába, s ha ez a folyamat megfelelően zajlik, a kisgyermek 5 éves kora körül anyanyelve nyelvi rendszerének alapját magáénak tudhatja.

Ha az ép idegrendszeri/szervi feltételekkel rendelkező gyermek beszéd- és nyelvi fejlődése nem a korának megfelelően zajlik, az aktív beszéd megindulása, a szavak megjelenése 1,5-2 éves kor körül nem történik meg, beszédfejlődési késésről beszélünk. (2 éves korban 50 szó aktív használatának hiánya veszélyeztetettséget jelenthet!)

A beszédfejlődési késés felismerése, komolyan vétele a felnőtt környezet nem elhanyagolható feladata, kötelessége. A korai felismerés (megfelelő szakemberhez való irányítás, a háttérben álló, lehetséges okok feltárása), és az időben történő segítségnyújtás a legjobb kimenet esetén a gyermeket rövid időn belül a felzárkózáshoz, az életkorának megfelelő nyelv- és beszéd szint eléréséhez segíti, súlyosabb esetben pedig az elsődleges nyelvi problémára épülő, másodlagos rendellenességek (olvasás, írástanulás nehézsége) megelőzéséhez, csökkentéséhez járulhat hozzá.

Több évtizedes logopédusi tevékenységem alatt szerencsére sok olyan szülővel találkoztam, akik gyermekük beszédfejlődésének késése esetén nem a sokszor szokásos „majd hároméves korában mondatokban kezd beszélni” népi megfigyelésen alapuló elméletben bízva tovább odázták a teendőket, hanem komolyan véve azt, hozzám fordultak annak érdekében, hogy gyermekük beszédfejlődésének segítéséhez, támogatásához irányutatót adjak.

Az alábbiakban azon javaslatokból, odafigyelésre érdemes tanácsokból adok át a kedves olvasóknak is néhányat, melyekkel a hozzám forduló szülőket is segíteni igyekeztem.

Mindenekelőtt azonban előre bocsájtom, hogy nem pedagógiai módszerekről, didaktikai lépésekről, komolyan keretezett szabályokról lesz

szó, hanem olyan egyszerű javaslatokról, tanácsokról, melyekkel a szülő, szülői szerepében segítheti felcseperedő gyermeke nyelvi kompetenciájának alakulását.

A beszédkedv felkeltése. A gyermekek a nyelvet és a beszédet a nyelvtanulás elsődleges közegében az emberi kapcsolatok, az emberi viszonyulások által tanulják. A beszédre a gyermeket ösztönözni, benne a beszédkedvet felkelteni és fenntartani kell. A kétéves nem beszélő gyermekek többségére jellemző, hogy gesztusokkal, mutogatással kiválóan megértetik magukat, így szüleik egy-egy rezdülésükből értik kívánságukat, mondanivalójukat. Ez a gyermekek számára kényelmes, nyugalmi lét, tökéletes táptalaja a „verbális mozdulatlanságnak”, a környezet felé irányuló, belső kényszer okozta verbális közlési vágy elmaradásának.

Ahhoz, hogy a gyermek érezze az érdekeinek érvényesítéséhez szükséges szóbeli megnyilvánulás fontosságát, a szülőnek kivételes figyelemmel kell lennie gyermekére. Nem úgy, hogy mindenáron megérti és kiszolgálja őt, hanem rá kell éreznie, rá kell találnia arra az arany középútra, amelyen el tudja dönteni, hogy mikor szükséges a feltétlen megértés, és mikor nem. A szülőnek nem kell tartania attól, hogy a látszólagos meg nem értés gyermeke frusztrálását jelenti, ha a szülő kedvesen ösztönzi gyermekét, kérdez, mutat és ajánl. Ilyenkor a „jó szülő” választási lehetőségeket ajánl fel, miközben megnevez és rámutat (almát vagy körtét?), majd gyermeke kívánságát, gondolatát verbális formába öntve, a várt produktumot előmondva (almát kérek), szóbeli, nyelvi mintát ad, ezzel a beszédfejlődés útján segítve gyermekét.

A beszélő környezet, a nyelvi minta. A gyermek beszédfejlődése, beszédnevelése szempontjából a szülők nagy jelentőséggel bírnak. A nyelvi környezet minősége, a mintaadó felnőttek, elsősorban a szülők beszéde a beszédtanulás elején járó kisgyermekek számára különösen fontos. A kétéves, vagy annál idősebb nem beszélő gyermekek, beszéd szintjük miatt bár életkoruknál fiatalabbnak hatnak, a hozzájuk intézett beszédet illetően nem kell kisbabaként bánni velük. A felnőtti gügyögés már nem hozzájuk illő! A szülő törekedjen arra, hogy a gyermek életkorához igazodva lassan, rövidebb mondatokban, tisztán és érthetően beszéljen gyermekéhez. Gondoljon arra, hogy gyermeke hallás, hangzás után tanulja a szavakat, és csak azokat a hangokat, hangsorokat, szavakat tudja majd megismételni, kimondani (még ha kezdetben artikulációs mozgásainak ügyetlen-

sege folytán nem is tisztán) melyek észlelését tökéletesen megtanulta. Az észlelési folyamat támogatása érdekében ezért a szülőnek érdemes és szükséges figyelnie arra, hogy a beszédet tanuló gyermekével lehetőség szerint nyugodt, környezeti zajoktól mentes, szemtől-szemben helyzetekben is sokat beszélgessen (minthogy a gyermekhez intézett beszéd a napi rutin része, természetesen a környezeti feltételek és a helyzetek nem mindig válogathatók meg). A szemtől-szemben helyzetekben a gyermeknek a kommunikációs helyzet alappilléreinek tanulása mellett (szemkontaktus, egymásra figyelés, kivárás, kérdés-felelet, mely utóbbinál egy ideig mindkettőt a szülő használja) a szülő szájmozgását is figyelve, azt utánozva tanulásra is lehetőség adódik.

A szűkebb világ felfedezése. A gyermek a körülötte lévő világot fokozatosan fedezi fel. A helyzetváltoztatásra képes csecsemők már rúgkapálva, kalimpálva nyúlnak a látóterükbe tett figyelemfelkeltő tárgyért, és kézzel-szájjal „tapogatva” igyekeznek felfedezni azt. Az élethosszig tartó világfelfedező folyamat, a gyermek első életéveiben virágkorát éli, a gyermek mindent megfog, levesz, le húz. A szülők gyermekük kíváncsiságát, felfedezőkedvét és világmegismerő képességét segítő, ilyenkor a gyermeküket rengeteg drága játékkal halmozzák el, és modern világunk óriási játékkínálata mellett sokszor tanácstalanok abban, hogy milyen „fejlesztő játékot” vegyenek még. A szülők ilyen irányú kérdésére legtöbbször egy-egy jól használható, és házilag könnyen elkészíthető játékot ajánlottam, és azon túl inkább ötleteket adtam arra, hogy hogyan lehet egy tárgyat „másképp”, „másként” is használni. Ha e kiadványt Önök szülőként olvassák, Önöket is arra biztatom, hogy bátran kísérletezzenek a gyermekkel együtt, a gyermek kíváncsiságát felkeltve, segítsék őt is kísérletezni, felfedezni, tevékenykedni. Örüljenek együtt a közös alkotásoknak, cselekvéses helyzeteknek, történeteknek.

Mozgásos játékok, mondókák. A kisgyermek az eszközök, tárgyak nélküli játékot is nagyon kedvelik, ha az mozgással, ritmussal, dallammal társul. Mozgás, „tornázás” közben verseljenek, énekeljenek, lehetőséget adva ezzel a gyermeknek a mozgássorok megfigyelésére, a vers hallgatására, az utánzására, játékra. A legfontosabb azonban az, hogy közös játékukban mindketten örömet leljék! A gyermek öröme, a pozitív érzelmi érintődés, kötődés nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy a kezdeti hallgatói szerep után végre a gyermekben is „megmozduljon a szó”, a gyermek utánmondjon, megszólaljon.

Képeskönyvek. Miután a gyermek személyeket, tárgyakat különböző érzékelteivel megtapasztalt, azokat képi szinten is felismerni képes. Ilyenkor nyújthatnak a beszéd fejlesztéséhez segítséget a képeskönyvek. A képeskönyvek (családi albumok, fotóalbumok) nézegetése közben az ösztönzést és a nyelvi mintát a szülő adja ahhoz, hogy a gyermek a közvetlen környezetében található dolgok (tárgyak, személyek) nevét utánmondja, megismételje, majd azokat önállóan megnevezze.

A tágabb (természeti) világ. A járni tudó kisgyermek számára egyre nagyobb körben tárul fel a világ. A szülővel történő séták, kirándulások alkalmával sok mindent lát, embereket, állatokat, tárgyakat, járműveket, eszközöket, növényeket... Mindeközben nem csak nézi, hallja, hanem sokszor tapogatja, szagolja, ízlelgeti és cselekszik azokkal, ami hozzásegíti a gyermeket a szavak szilárdabb tárgyi jelentésének kialakulásához. A szabadtérben történő nagymozgásos lehetőségek (futás, ugrálás, hintázás, vízben való pancsolás) mellett pl. a vadasparki állatok simogatása, a szöszmötölés, apró tárgyakkal, kövekkel, botokkal, növényekkel való babrálás a gyermek finommozgásának fejlődését is támogatja, és mozgáskészségének finomodásával pedig hang- és szótánzó kedve, képessége is finomul. A gyermek próbálkozásainak, felfedezőkedvének kellő szülői óvatosság melletti támogatásával a gyermek egészséges személyiségfejlődése mellett a gyermek beszédfejlődése is segíthető.

Dr. Pásztorné Parádi Emőke, logopédus

„Egyszer volt, hol nem volt...”

Így kezdődnek a mesék. Ezzel a kedves, biztosságot adó mondattal. Vajon mitől ilyen varázslatosak ezek a szavak? Miért érintenek meg bennünket akkor is, ha rég elvesztettük a kapcsolatunkat a mesék világával?

Nem könnyű válaszolni ezekre a kérdésekre, mert sokféle érzést hívhat elő ez az „egyszer volt...”. Elsősorban érzéseit és élményeit annak a gyermekornak, amelyet felnövekedvén el kellett hagynunk.

A gyermekkor varázslatosan világítja be az ember egész életét, emlékként őrzünk csodálatos töredékeket. Ezen csillogó emlékeink egyikei lehetnek a mesék. A mese sokrétű, gazdag, mély értelmű. Követeik úgy kínálnak a gyermekeinknek megoldásokat az életben való eligazodáshoz, hogy azok kimondatlanok maradnak. Gyermekeink képzeletén múlik, hogy tartalmait hogyan vonatkoztatják magukra.

A mesék a helyzeteket leegyszerűsítik, alakjaik világosan megrajzoltak, akikkel átélnek minden veszélyt, fáradságot, bonyodalmat, miközben teljes bizonyosságban vannak afelől, hogy végül minden jóra fordul. Gyermekeink szimpatizálnak a jókkal, a gonoszak pedig megkapják méltó büntetésüket.

A mese fejleszti fantáziájukat, képi látásukat, szórakoztat, átélhetik hőseikkel az örömet, veszélyt, hisz Ők is a mese részévé váltak.

„Mesélsz nekem?”

Melyik kisgyermek ne kérdezte volna ezt tőlünk, amikor játékát abbahagyva a felnőttet kereste. S mi anyák, apák, nagyszülők, nevelők megérezzük-e, hogy nemcsak egy kedves időtöltésre vágnak, hanem a lelki táplálék igényéről van szó, mint amilyen testünk helyes táplálása is?

A mese gyermekeink számára elsősorban érzelmi kapaszkodót jelent, amellyel a „kicsi” a „felnőtt” közelségét keresi és várja. A közös mesélés kellemes időtöltés, amely elfeledteti a hétköznapi gondokat, megnyugtat, közelebb hozza egymáshoz a családtagokat. A mesélés olyan interakció gyermekeink és köztünk, felnőttek között, ahol elsősorban nem a tartalom, hanem a mesélés rituáléjában van a hangsúly.

Lázár Ervin véleménye szerint „a gyermek és a neki mesélő szülő között a mese során olyan kapcsolat teremődik meg, amely nélkül nem érdemes élni, és azt, aki nem tudja, hogy ez milyen fontos, rá kellene kényszeríteni

arra, hogy meséljen a gyermekének”. (Új Pedagógiai Szemle 2000 július-augusztus „Nem a mese van veszélyben, hanem az emberek” – Kerekasztal-beszélgetés).

Azokban a családokban, ahol még jelentős a beszélgetések szerepe, ahol a szülők még mesélnek gyermekeiknek, megtanulják másként értelmezni a történeteket, másként átélni a velük történő eseményeket.

Miért éppen a mesék?

A mese, a közösen átélt élmények megléte mellett, segíti gyermekeink szókincsének bővülését, és biztosítja a magyar nyelv grammatikai szabályainak megfelelően, annak gyakorlását. A különböző szituációk, az ismétlődő fordulatok, cselekmények, a szereplők jellemei és megnyilvánulásuk gazdagítják a gyermekek kifejezőkészségét.

!Az életkoruknak megfelelő mesék, versek, elbeszélések, dalok, mondókák elősegítik testi-lelki fejlődésüket, színesítik képzeletüket, gazdagítják elsődleges tevékenységüket, a játékot.

Mit meséljünk?

Kezdetben olyan meséket célszerű mondanunk gyermekeinknek, ahol az események egymásutánisága jól követhető, a történetek a kicsik számára befogadhatóak, hőseik közel állnak hozzájuk (láncmesék, állatmesék...). Később a több helyszínen játszódó, több szálon futó történeteket is mesélhetünk, s a nagyobbak már szívesen alakítják a róluk szóló történeteket is (magyar népmesék, elbeszélések...).

Nagyon fontosak a közösen kitalált történetek, amikor a szülők és a gyermekek közösen szövögethetik az eseményeket, választhatják ki a mese szereplőit is. Ilyenkor a gyermekeink számára fontos helyzeteket „mesélhetjük” el, úgy mintha az „mással” történt volna meg.

A mesemondást soha ne siessük el, hogy gyermekeink is el tudjanak mélyedni benne, képteremtő ereje által ki tudják alakítani a mese képzeletbeli világát. Fontos, hogy mi felnőttek is szeressük a meséket, tudjunk elmélyedni annak varázslatos világában, hogy hitelesen át tudjuk adni azok mondanivalóját, hangulatát.

A meséket fejből, képeskönyvekből, mesekönyvekből mondhatjuk el gyermekeinknek. Egy a fontos: meséljünk, meséljünk, meséljünk! A családi környezet meghatározó lesz gyermekeink további életében a könyvek világához vezető úton.

Mai kultúránkban a televízió és a számítógép erős versenytársa lett a mesemondásnak, ezért napjainkban egyre több kisgyermek csak ritkán, többnyire csak az óvodában hallgat „élő” mesét. Ezért biztatom Önöket Kedves Szülők a mindennapi mesemondásra.

Óvodáskorú gyermekük élete akkor gazdagodik, ha képzelőereje tágul, ha intellektusa, kommunikációs képessége fejlődik, ha képes érzelmeiben eligazodni és problémájára megoldást találni.

Ebben támogatóink a MESÉK, ne múljon el nap MESE nélkül!

Dégi Zoltánné, nyelv- és beszédfejlesztő pedagógus

Érted, amit beszélek?!

A beszédészlelésről és beszédmegértésről

A beszédészlelés a korai életszakasztól kezdődő, folyamatosan jelen lévő, a külvilág ingerein keresztül fejlődő folyamat, „az a készség, amely lehetővé teszi a gyermek számára, hogy anyanyelve beszédhangjait, a beszédhangok kapcsolódásait és a beszédhangok sorozatait felfogja, s az elhangzásnak megfelelő sorrendben ismételni tudja.” (Gósy, 2009)

A beszédészlelés alapvető feltétele az ép hallás. A beszédészlelés azonban ép hallás mellett is lehet problémás. Ép hallás esetén a beszédészlelés akkor működik jól, ha a gyermek a mindennapok beszédhelyzeteiben, az esetleges alapzaj (közlekedés, televízió, óvodai csoport) mellett is ki tudja szűrni az emberi beszédhangokat, azokat jól észleli, azonosítani illetve a beszédhangok sorozatát felfogni képes.

A beszédészlelés a beszédfeldolgozás másik, magasabb szintjének, a beszéd megértésének az alapja.

Hogyan ismerhető fel, hogy a gyermek beszédészlelési és/vagy beszédmegértési nehézséggel küzd?

Lehetséges, hogy nem megfelelően, vagy nem minden esetben reagál a környezet hangjaira. A csecsemő gagyogása ilyenkor szegényesebb, nem szívesen próbálgatja saját hangját. A gyermek első szavai késve jelennek meg, és szókinccse is szűkebb, lassabban gyarapodó. Késve indul a mondat szintű beszéd, illetve mondatai nyelvtanilag helytelenek, hibásak. A beszédészlelési, beszédmegértési problémával küzdő gyermekekre jellemző még, hogy nem igazán érdeklődnek a mesék, versek, mondókák iránt. Ennek valószínűleg az áll a háttérben, hogy a hallási észlelés nem megfelelő működése miatt a gyermek figyelmét kevésbé kelti fel a hangsúly, a beszéd dallama; megértési probléma esetén nem köti le a szöveg, hiszen a passzív szókinccs alacsonyabb volta miatt nem érti meg a szavak jelentését, vagy nem ismeri fel a szövegben az ok-okozati összefüggéseket, logikai kapcsolatokat, nem „áll neki össze a történet”. Jellemző a szájról olvasás preferálása, mint egyfajta kompenzációs technika (ilyenkor a gyermek segítségül hívja a látását a hangok, szavak felismeréséhez, azonosításához).

Beszédészlelési problémák esetén kompenzációs technika lehet még a túlzó gesztikuláció, mutogatás is. A gyermek esetenként nehezen fejezi ki magát, gondolatai megfogalmazása előtt sokat gondolkodik, mintha „ne-

hezen találná a szavakat”. Beszédét makacs artikulációs hibák nehezítik, amelyek a logopédiai terápia folyamatát is megnyújthatják.

Az adott tünetek kihathatnak a gyermek érzelmi, szociális életére is, hiszen a kommunikációs helyzetekben megélt visszatérő kudarcélmények negatívan befolyásolhatják személyiségének fejlődését is.

Beszédészlelési, beszédmegértési probléma esetén a gyermek kommunikációs helyzetekben való részvétele elégtelenné válhat. Az iskolai tanulmányok során további gondokat okozhat a nem megfelelő beszédészlelés. Nehézségek jelentkezhetnek a hang – betű azonosításában, azok összeolvasásában, és később a helyesírásban is.

A gyermek beszédészlelésének és beszédmegértésének fejlődését a szülők a mindennapi életben, a családdal töltött idő alatt, közös tevékenységek, beszélgetések, játékok során hatékonyan segíthetik.

Ennek legegyszerűbb módja, ha a hétköznapiakba rövidebb-hosszabb „beszélgetős játékokat” iktatnak be. A beszédészlelés fejlődését elősegítendő, játszhatnak „papagáj beszédet”, amikor a gyermeknek azokat a (gyermek által jól ismert) szavakat kell megismételnie, amelyeket a szülő előtte hangosan kimond. Kisebb gyermek számára ez csak néhány rövid szó, nagyobb gyermek számára már több, hosszabb szó lehet. A játék játszható úgy is, hogy a szülő más-más hangfekvésben („medve hangon” mélyebben, vagy „madárhangon” magasabban) beszél a gyermekhez. Beszélhet halkabban hozzá, vagy súghat a fülébe szavakat, ösztönözve a gyermeket arra, hogy ő is megismételje, vagy hangosan kimondja, esetleg apának, testvérnek tovább súgja azt. Igen jó, a gyermekek által nagyon kedvelt és egyben a beszédészlelés fejlődését is elősegítő játék a visszhang, indiános, vagy Tarzanos játék, mely a szabadban, kiránduláskor kiválóan játszható. Ilyenkor szavakat mondhatunk elnyújtva, esetleg dallamosabban, vagy beszédhangokat ejthetünk ki hosszabban vagy rövidebben.

A gyermek beszédmegértésének fejlődését segíthetik a gyermeket leginkább érdeklő témákról történő spontán beszélgetések során. Beszélgethetnek a gyermek élményeiről, egy-egy átélt közös eseményről, vagy a felnőtt mesélhet saját élményéről is. Törekedjenek arra, hogy a beszédre, beszélgetésre a gyermeket az Önök odafordulása, a jókedv, az együttlét öröme ösztönözze. Ezekben a beszédhelyzetekben kerüljék a gyermek kikerdezését, a cél „mindössze” az, hogy a gyermek szívesen vegyen részt a beszélgetésben, és ha még csak alacsonyabb szintű válaszadásra (megértésre) képes, reagáljon a felnőtt közléseire, így a beszédhelyzetben „egyenrangúnak” érezhesse magát.

A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése logopédus irányítása mellett direkt program alkalmazásával is történhet.

Erre kiválóan alkalmas a Gósy Mária (2009) által kidolgozott „A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése óvodásoknak/iskolásoknak” című program. A program többek között olyan játékos feladatokat tartalmaz, mint mese és kép egyeztetése, szó megnevezés, szómagyarázat, szógyűjtés és szólánc. Előnye, hogy logopédus irányítása mellett a szülők, a feladatokat játékos elemként csempészhetik be a család mindennapi életébe.

A játéknak ezáltal kettős hatása van: nem csak a gyermek fejlesztése, fejlődésének segítése történik, hanem a családi kapcsolatok, összefonódások is megerősödhetnek, újra szerveződhetnek az aktív, közös időtöltés során.

A legtöbb szülő elmondja a konzultáció során, hogy egyre kevesebbet beszélgetnek egymással a családtagok. Rohanó világunkban kevés idő jut az emberi kapcsolatok ápolására, az internet és okos eszközök korában pedig úgy látszik, erre egyre kisebb is az igényünk. A tényleges emberi kapcsolatokat felváltotta a virtuális világ, ahol bár a gyermeket számos inger éri, mégis passzív megfigyelője az eseményeknek. A valódi, két- vagy többszemélyes kommunikációs helyzetekben a gyermek akarva-akaratlanul a párbeszéd résztvevője lesz, amely minden esetben a beszédfejlődést is elősegíti. A kezdeti „beszédre kényszerülés” a későbbiekben számos pozitív hatással lehet a gyermek életminőségére (gondolatok megfogalmazása szóban és írásban, önkifejezés képessége, önbizalom megszilárdulása stb.).

És a szülőknek mi a legfőbb cél? Hogy gyermekünk boldog és sikeres legyen élete kezdetén és később, felnőttkorában is.

Farkas Nóra logopédus

„HINTA-PAJINTA”

Az óvodáskorú gyermekek beszédfejlődésének segítése

Az óvodáskorba lépő gyermekek nyelv- és beszédfejlődési szintje igen különböző. Némelyek még nem, vagy alig beszélnek, esetleg a felnőtt számára érthetetlen „babanyelvet” használnak, beszédük pösze vagy elakadó, de vannak olyanok is, akik közlendőjüket már egész mondatokban, többnyire tisztán, érthetően fejezik ki. Egy dologban azonban még mindannyian hasonlítanak, valamennyien a nyelvtanulás kezdeti lépcsőfokain állnak (ki annak alacsonyabb, ki magasabb szintjén), és sok nyelvi tapasztalatot kell szerezniük még ahhoz, hogy (anya)nyelvi kompetenciájuk kialakuljon.

Mit tehet a szülő annak érdekében, hogy óvodáskorú gyermeke beszéd-tanulási folyamatát, nyelvi kompetenciájának alakulását a háttérben állva, szinte észrevétlenül segítse?

Alapvetően azt, hogy a mindennapok során teremtsen a családon belül olyan szociális-érzelmi és fizikai környezetet, amely lehetőséget ad a gyermek számára olyan szituációk átélésére, melyekben életkorának megfelelő, változatos tapasztalatokat szerezhet, és amelyekben változatos kommunikációs helyzeteket alakíthat ki. A nyelvtanulás segítése legyen a mindennapok észrevétlen része, melyben a szülő a háttérben állva türelmesen támogat, mintát ad.

A szülők jó szülői megérzéseik révén legtöbbször ösztönösen így tesznek, olykor azonban előfordul, hogy a nyelvi nevelés útvesztőjében elbizonytalanodva, gyermekük beszédfejlődési eltérése/beszédproblémája miatt szakembertől várnak megerősítést, tanácsadást. Az alábbiakban ezen útvesztőben kalandozó szülők számára igyekszem javaslatként először néhány fontos alapszabályt megfogalmazni.

A kommunikációs minta jelentősége. A gyermek utánzással tanul, ezért a szülő beszéde mind tartalmi, mind formai szempontból gyermekének mintaként szolgál. A szóbeli közléseken, beszédmintán túl azonban a gyermek fejlődése, főként a szocializáció, és az emberek közötti viszony alakulása szempontjából, nagyon nagy szerepe van a nem szóbeli (nem verbális) kommunikációnak is. A gyermek ezen keresztül tanul értékeket, viszonyulásokat, ezáltal alakul empátiás képessége is. Mindezekért fontos, hogy a szülő jó kommunikációs mintával szolgáljon, nem verbális kommunikációjával mindig erősítse szóbeli közléseit, ezáltal gyermeke számára egyben természetes, hiteles is lesz.

Az odafigyelés, türelmes meghallgatás, magyarázat. A gyermek a vele folytatott kommunikációs helyzetekben nem csak a nyelvet, beszédet tanulja, hanem a kommunikáció alapszabályait is. Ha a szülő a kommunikációs helyzetekben teljes odafordulással tud lenni a gyermek felé, beszédpartnernek tekinti, meghallgatja őt, gyermeke természetes kíváncsiságából eredő kérdéseire türelemmel válaszol (még az olykor igencsak komoly próbatételt jelentő miért korszakban is!), akkor egyúttal a személyközi kommunikáció fontos, lényegi jellemzőit is tanítja, amellyel gyermeke későbbi sikeres társadalmi illeszkedését, szerepvállalását is segítheti.

A javító visszacsatolás. A gyermek a nyelv- és beszédtanulás folyamatában sokszor bukdácsolva halad, nyelvi-, artikulációs hibákat vét. A szülő általában akkor jár el helyesen, ha a gyermek nyelvi botladozásai, hibás beszéde esetén javító visszajelzéssel él, gyermekének helyes mintát ad. Nem dorgál, nem okít, csak türelmesen, helyesen megismétel. Ezáltal gyermeke a jó nyelvi mintát hallja, azt tárolja, hogy a megfelelő időben (kellő érettség esetén) nyelvi eszköztárából elő vehesse azt.

Ha a gyermek helytelenül, sok nyelvtani hibával vagy hibás artikulációval beszél, a javító visszacsatolás szinte minden beszédhelyzetben szükségszerű. Együttes tevékenységek, közös játékok során, a napi események megbeszélésekor, vagy képekről, képeskönyvek, mesekönyvek illusztrációiról való beszélgetés közben a szülő gyermeke korábban megfigyelt nyelvi/beszédhibáit, az esetleges szórendi, ragozási, toldalékolási, kiejtési hibákat javíthatja, így mintaadással segíthet. A cselekvésekhez, tevékenységekhez kapcsolódó közlésekben megjelenő nyelvi finomságok, tisztán, pontosan elhangzó szavak nemcsak a gyermek hallási figyelmét, beszédészlelését és beszédmegértését fejlesztik, hanem kifejezőképességének, nyelvi képességének fejlődésére is jótékony hatással vannak.

A javító visszacsatolás alkalmazása alól azonban – a gyermeki beszédkedv elvételének elkerülése végett – kivételt képeznek azok a helyzetek, melyekben a gyermek történésekről számol be, érzelemmel telítődve, élményeiről önfeledten mesél! Ilyenkor hagyják őt szeretetteljes odafordulást mutatva, megszakítás nélkül beszélni, mesélni.

Az említett igen fontos alaptételek figyelembe vétele mellett a szülőnek számtalan lehetősége adódik gyermeke beszédfejlődésének segítésére. A nyelv- és beszédfejlődést segítő játékoknak széles tárháza van, melyből a szülő a gyermek életkorához, képességéhez és érdeklődéséhez igazodva választhat. Ha a gyermek artikulációja hibás (pösze), a szülő gyermekének beszédfejlődését tudatos odafigyeléssel a célzott játékos helyzetek kialakítása mellett a mindennapi tevékenységek során is segítheti. Ha mozgásos

lehetőségeket biztosít a gyermek számára, mint pl. a trambulínon ugrálás, kötélletrán mászás, hintázás, a nagymozgás, egyensúlyérzék, koordinációs képesség fejlődését segítheti, mely alapja a finommozgások fejlődésének is. Ügyesedhet a gyermek artikulációs mozgása (száj és nyelvmozgása), erősödhetnek arcizmai, ha megfelelően táplálkozik, rendszeresen rágcsál, nyalogat, darabos ételt is eszik, megtanul erőteljesen és gyengén fújni, szívószállal szívni. De ügyesedhet tükör előtt játszott, különféle utánzó játékok által is. Ilyenkor a szülő mutasson a gyermeknek grimaszt, fintort, nyelv- és száj „tornát”, fejezzen ki arcával érzelmet, érzést, vagy ejtsen ki egy-egy beszédhangot, hangkapcsolatot (hangutánzó szót), és gyermekét utánzásra, közös játékokra ösztönözze. Az ilyen típusú, utánzással történő játékokkal a beszédizmok és beszédszervek aktív tornáztatásán, ügyesítésén túl a gyermek látási figyelmének, megfigyelő- és megkülönböztető képességének fejlődését is segítheti a szülő, a jó látási, észlelési képességek pedig a beszéd-tanulás kezdeti szakaszának fontos támogatói lehetnek.

A beszédhibás gyermekekkel sok hasznos kitalálás, nyelvi játék is játszható. Ilyen, a gyermekek többsége által kedvelt játék többek között a „robot”, a „titkos” nyelv, a „szólánc” vagy a „papagáj” játék. Ezekben a játékokban beszédhangokkal, illetve azok sorozatával játszunk. A robot: szó-ta-gol-va-be-szél. Titkosan csak a szó magánhangzóit (a-á-a-ó-i) ejtjük, ez alapján kell kitalálni a szót. A szólánc egy szóelőhívó (szóaktivizáló) játék, amelyben úgy fűzzük a szavakból a láncot, hogy az adott szó utolsó hangjával kezdődjön mindig a következő szó (nap-pipa-ajtó). A papagáj játék során először a gyermek által ismert rövidebb, hosszabb szót, majd szósorokat, később ismeretlen vagy idegen szavakat, vagy értelemmel nem bíró hangsort (álszót) mondunk, melyet a gyermeknek úgy kell megismételnie, mint egy papagáj, vagyis pont úgy, ahogy az elhangzott.

Ezek a játékok a beszédhang-sorozatok felfogásának és beszédbeli kifejtésének gyakorlásával a gyermek hangsorrendezési képességét, nyelvi tudatosságát is fejlesztik.

Az óvodáskorú gyermekek esetében gyakran előfordul, hogy beszédük akadozik, annak folyamatosságát szótagok, szavak ismételtetése töri meg. Azt, hogy ebben az esetben (dadogás) hogyan segítheti a szülő a gyermek beszédének fejlődését, e kiadvány másik cikkében esett/esik majd szó.

Kívánom, hogy akár az általam javasolt játékok közül választanak, akár saját ötlet alapján játszanak, a közös idő örömteli együttlétek forrása legyen Önök és gyermekük számára egyaránt.

Dr. Pásztorné Parádi Emőke, logopédus

De jó játék!

Önértéknövelő, érzelem, kreativitás és szocializációs készségek fejlődését elősegítő fantáziajátékok óvodás és kisiskolás korban

Terápiás munkám során gyakran találkozom érzelmi problémákat mutató (pl. szorongó, gátlásokkal küzdő, alacsony önbizalommal rendelkező, közösségbe nehezen illeszkedő, vagy saját és társai érzelmeit nehezen felismerő, értelmező) 6-8 éves korú óvodás és kisiskolás gyermekkel. Sok esetben az egyéni megsegítés mellett vagy helyett, a kiscsoportos együttműködés, közös tevékenység hatására következnek be pozitív változások a gyermek életében. A problémák kezelésének egyik leghatékonyabb eszköze a játék, a maga személyiségformáló, feszültségoldó hatásaival.

Érzelmi intelligencia, mese, drámapedagógia és ezek kapcsolata

Az érzelmi intelligencia elemeinek alakítása már kisgyermekkorban elkezdődik. Jól fejleszthető az önismeret, az önuralom, a kitartás, a beleérző képesség, a társas kapcsolatokban való jártasság. A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének egyik legfontosabb eszköze. Érzelmeink felismerésének és kifejezésének a képessége: felismerem magamban, hogy szomorú, dühös vagy kétségbeesett vagyok, vannak szavaim a különféle érzelmeimre, s ezeket a szavakat ki is merem mondani. A mese a stabil érzelmi biztonság kialakulását segíti. Olyan belső hitet, önbizalmat alapoz meg, amely segít abban, hogy a mindennapi nehézségek és problémák kezelhetők, legyőzhetőek legyenek.

Érzelmi hitelességünkhöz hozzátartozik, hogy kimutassuk negatív érzéseinket is. Így van ez a gyerekeknél is. Átélnhetnek szomorúságot, fájdalmat, joguk van dühösnek, hisztisnek is lenni. Fontos, hogy legyenek kihívások, problémák, nehézségek az életében, amelyek közepette helyt kell állni. A megélés fejleszti az érzelmi intelligenciájukat, segíti a problémamegoldásokat, konfliktuskezeléseket.

A drámapedagógia, mint személyiségfejlesztő módszer fejlesztőhatása abban rejlik, hogy aktív közreműködést követel minden résztvevőtől, elképzelt körülmények során valóságos érzelmeket élhetnek át. Drámajáték közben fejlődik a gyerekek személyisége, kreativitása, kommunikációs készsége. Bátrabban mondják el véleményüket, könnyebben megfogal-

mazzák gondolataikat. A játék által az együttműködés könnyebbé válik, aktívabban hallgatják meg egymás gondolatát, véleményét (Debreceni Tibor, 1992).

A „Varázsjáték csoport” bemutatása

Terápiás csoportot általában 6 fővel, kettős vezetéssel (pszichológus kollégával együtt) szervezünk. 10 alkalmat tervezünk, teret és lehetőséget biztosítva – szülői igények alapján – a folyamatos konzultációkra, segítő beszélgetésekre. Elméleti alapul Göbel Orsolya *Varázsjátékok* c. többkötetes könyve szolgál, mely Klaus W. Vopel játékgyűjteményének magyar adaptációja. A szerző megfogalmazása szerint a módszer: „Szocioemocionális Pedagógiai Terápia”, mert a játékokkal kiváltott hatások elsősorban a társas kapcsolatokban nyilvánulnak meg.

A csoportterápiás foglalkozásoknak kettős célja van. Egyrészt a fantáziajáték által a gyermek belső erőinek mozgósítása, önmaguk megismerése, elfogadása, megküzdési stratégiák kialakítása a személyiség megerősítésével, másrészt a gyermekek érzelmi intelligenciájának fejlesztése, erősítése.

A csoportalakítás folyamata: az első találkozáskor a szülők megfogalmazzák problémájukat, igényeiket. A szülőket tájékoztatjuk a Varázsjáték csoport működéséről, szabályairól, a terápia céljáról, módszeréről és várható, kedvező hatásairól. A gyermek megismerése (állapotfelmérése) után kerül sor a terápiás csoport kialakítására. Különböző igénnyel és elvárással kéri a szülők a megsegítést. Van szorongó, visszahúzó, túl mozgékony, vagy éppen agresszív viselkedést mutató gyermek. Olyan gyermekek is jelentkeznek, akiknek alapvetően nincs problémájuk, de szeretnék kreativitásukat, fantáziájukat megmozgatni. *A fantázia tengerén* c. kötetből választunk 10 olyan rövid történetet, melyek jól illeszkednek a csoporttagok mentalitásához, érdeklődéséhez.

A foglalkozások az alábbi egységes felépítés szerint zajlanak:

1. Bevezető az álomjátékba, a relaxáció feltételeinek megteremtése (beszélgető kör, saját érzések megfogalmazása, drámajáték)
2. Relaxálás, lazítás
3. Mese, történet meghallgatása
4. Verbális, majd vizuális megjelenítés: rajz
5. Élménymegosztás, beszélgető kör, lezárás

A csoportalakítás, a játék elindítása a „keretek, szabályok” kijelölésével kezdődik. Kereten azokat a fizikai és lelki határvonalakat, kapaszkodókat értjük, melyek egyfelől biztonságot nyújtanak a gyermekeknek, másfelől a biztonságos keretek között tudják kibontakoztatni képzeletüket, kreativitásukat. A határok a védelmet hangsúlyozzák, mi az elfogadható, „mit szabad” a játék során.

Ezek a fantáziajátékok öngyógyító, stresszcsökkentő, önértéknövelő, integrációt elősegítő folyamatokat indítanak el. Ezen terápiás szemlélet olyan fejlesztő módszert kínál, ami a korosztály sajátos szükségletét szem előtt tartva, a játékra, fantáziára, kreatív képzeletre épít, megteremtve ezzel a lehetőséget, arra, hogy az óvodás, kisiskolás gyermek saját fejlettségi szintje alapján, egyéni úton haladjon.

Gulyásné Tőrös Erzsébet, pszichopedagógus

Hagyjuk, vagy ne hagyjuk?

Sokat vitatott kérdés, engedjük-e óvodáskorú gyermekünket a számítógép és a televízió elé? Manapság egy kisgyermek könnyebben elboldogul a távirányító kezelésével, mint cipőfűzőjének bekötésével. Tévé a nappaliban, a gyerekszobában, a konyhában, étkezőben. A számítógépek „hatalma” egyre szélesebb körű, megkönnyítik a munkánkat, jelentős időt, energiát takaríthatunk meg más elfoglaltságunk számára. Ez jó, örömteli dolog, ugyanakkor azt is gondoljuk, mennyivel nyugodtabban éltek gyermekeink, amikor még ezek a masinák nem léteztek. Önfeledten játszottak, szívesen segítettek, mellettünk sürgölődtek, amikor főztünk vagy bármit csináltunk.

Ma már jobban izgatja őket nemcsak a tévé, hanem a számítógép és az okostelefon is.

Amikor a tévézés mellett döntünk, akkor is arra törekedjünk, hogy együtt ülünk a képernyő elé gyermekünkkel, beszéljünk arról, amit látunk, válogassunk a kínálatokban a gyermek érettsége, érdeklődése szerint. Lehet ezt a készüléket is jól használni. Hiszen, ha a látottakról beszélgetünk, akkor kapcsolatban vagyunk. Megbeszéljük, hogy mit látunk, mi erről a véleményünk, s ezzel mélyül a felnőtt-gyermek kapcsolat is. Fontos a párbeszéd szerepe, a benyomások, érzések meghallgatása, lereagálása a felnőttek által, hogy soha ne maradjon kellemetlen élmény, érzés gyermekeinkben a látottak miatt.

A TV hatása a nyelvi fejlődésben is felfedezhető. A kommunikáció hátterbe szorulásával a gyermekek szókinccse kevésbé gyarapszik, nyelvi kifejezőképességük, mondatalkotásuk nagyon egyszerűvé, gyakran grammatikailag is helytelenné válik. Sajnos egyik-másik csatorna nyelvi kulturáltsága sem megfelelő.

Gyermekeink fejlődésére a számítógép is nagy hatással van. A gyermekek óriási információbőséggel találkoznak, amelyek megértése, feldolgozása életkorukból adódóan nagyon nehéz számukra. A pozitív és a negatív hatások személyiségfejlődésüket mindenképpen befolyásolják.

A játékos informatika nem új pedagógiai irányzat, nem új módszer, hanem egy új eszköz, amelynek segítségével új pedagógiai környezetet teremtünk. Nem a számítógép használatára tanítjuk a gyermekeket, hanem megkeressük az eszköz adta fejlesztő, esetleg szórakoztató lehetőségeket.

Úgy gondolom, mindennel lehet jól és rosszul bánni. Az élő mese is árt-hat a gyermek lelkének, ha rosszul választjuk ki a mesét, vagy azt rosszul adjuk elő.

Ugyanakkor veszélyeket hordozhat magában a "VARÁZSDOBOZ" és az új „VILLANYPÁSZTOR" is! Jelentősen leszűkíti az otthoni közös cselekvések körét, amelyben a közös, együttes játék háttérbe szorul. Az élmények megosztása, az elkövetkező napok, ünnepek megtervezése, a viták, vélemények cseréje az egymás mellett élés személyes átélésétől foszt meg bennünket.

Hiányzik a kisgyermek számára oly fontos metakommunikáció, amely egyértelműen szabja meg a további cselekvések hogyanját, miértjét, amelyből tanulni lehet. A televízió és a számítógép nem bővíti a szókincsét, nem fejleszti a beszédképességet, szinte „némaságra" kényszeríti. Javarást kizárja a személyes kapcsolat létrejöttét, így a szocializációs, társas kapcsolatokat.

Tisztelt Szülők!

A gyermek fejlődését leginkább elősegítő „környezetet" a szülő a saját személyiségével, a család hagyományaival, szülői felelősségével, módszertani kulturáltságával, eszköztárával teremtheti meg. Szerencsés az a gyermek, akinek a családja nem tartja óvodás korban sem a játék, sem a fejlesztés eszközének a számítógépet.

Dégi Zoltánné, nyelv- és beszédfejlesztő pedagógus

A bélyeg, az írógép és a többiek

„Letöltöttem egy autós játékot a tabomra. De nem volt jó, letöröltem, mert annyira laggol-t.” Ezt a választ egy öt év körüli óvodás kisfiú adta arra a naiv kérdésemre, hogy mit játszott a hétvégén? Bevallom, hogy manapság már arra kapom fel inkább a fejem, ha egy gyerek a játék szót az udvaron való fozizásra, a játszótéri hintázásra vagy kisautóra, építőkockára asszociálja.

W. Strauss és N. Howe generáció-elmélete szerint én az X-generációhoz tartozom, vagyis az 1980-as években voltam gyerek. Ez azt jelenti, hogy bár az új technológiákkal fiatalon ismerkedtem meg, a jelen Z és alfa-generációhoz képest akkor is csak „digitális bevándorló” vagyok. Tudom, hogy most mindenki azt a folytatást várja tőlem, hogy habzó szájjal és gyakori „bezzegamiidőnkben” felkiáltással ecsetelem az okoseszközök károsító hatásait minél elrettentőbb példákkal színesítve. Megtehetném, mert nálam hitelesebb és a témában szakértőbb emberek, mint például a Kaliforniai Szilícium-völgy mega cégeinek fejlesztői, akik az okostelefonjaink, tableteink, laptopjaink szoftvereinek jobbításán dolgoznak, saját maguk megadták a mindenki felmerülő kérdésre a választ. Nyolc éves kor előtt ők egyáltalán nem adnak a saját gyerekeik kezébe ilyen bizonyítottan addiktív (függőségre erősen hajlamosító) eszközöket. Vannak, akik azt vallják (többek között a megboldogult Steve Jobs, a számítástechnika egyik úttörője is), hogy tizennégy éves korig húznák ezt az időszakot. Én azonban úgy gondolom, hogy ez csak akkor lenne megvalósítható, ha teljesen elszigetelten léteznénk a világban, valahol a sivatag közepén, ahol senkivel sem találkozunk a gyerekeink és egyáltalán nem jutnának el a külvilág információi abba a technikai eszközöktől mentes burokba, ahol a családdunkkal élünk. Szinte lehetetlen küldetés. El kell fogadnunk, hogy a mai gyerekek ebben nőnek fel, ez számukra természetes, látják apát és anyát a számítógép előtt dolgozni, a mobiltelefonján beszélni. Hiszen a szomszéd Pistikének, és az óvodai csoportban a verekedős Levinek is van tabletje, mert azt kapott a születésnapjára. Nehéz kivonni magunkat a digitális technika hatása alól, és különösen problémás a saját csemeténket megóvni ettől, mert olyan, mint ha bort innánk, és közben vizet prédikálnánk. Nem tűnik túlságosan hitelesnek az az anya, aki azért kesereg, mert az óvodás kisfia dührohámot kap, ha elveszik tőle a telefont három óra nyomkodás után, de ő maga minden második percben a közösségi

oldalakon lóg, és naponta megosztja a gyerkőcéről készített legfrissebb fotókat. A nevelés hatékonysága, sikere minden esetben azon múlik, hogy a szülő, a felelősségteljes felnőtt, milyen példát mutat a gyermeknek. Ez nem csak konkrétan arra vonatkozik, hogy minket mennyire szippant be az internet információs áradata, hanem a legalapvetőbb magatartásmin-ták is így közvetítődnek. Azt vallom, amit Maria Montessori is leírt: „A gyer-mek a szülő tünete.” Ha a gyermekünk viselkedésével probléma adódik, érdemes minden esetben a felszín alá nézni és megvizsgálni a saját cse-lekedeteinket, azt, hogy milyen példát mutatunk. Ha egy óvadás úgy ká-romkodik, hogy még a sarki talponállóban is belepirulnának a sokat látott öregek, az semmi esetre sem az ő hibája, hanem azoké a felnőtteké, akik a gyerek előtt ilyen kifejezéseket használnak. Logopédusként igen érdekes megfigyelni és évről-évre tapasztalni az óvadás kisgyerekek beszédfej-lődési sajátosságait, szókincsének változását és a figyelem egyre szórtabbá válását. Minden alkalommal megélem azt, amikor a szókincsvizsgálat el-avult képanyagában az írógép rajzára értetlenül bámulnak, és akkor is a vállukat vonogatják, ha a bélyeg rendeltetéséről kérdezem őket. Ezekkel a dolgokkal manapság már nem találkozunk és szépen lassan ki is kopik a szókincsükből. A mozsárról, dézsáról, kucsmáról, tárcsáról, lemezről nem is beszélve... De miért is kellene ezeket tudnia egy mai kisgyereknek? Az már jobban megrémiszt, hogy a pitypang, a pázsit, a völgy és az orgona (virág) is lassan erre a sorsra jut, legalábbis nagyon kevés ovis tudja, hogy konkrétan mik ezek. A szókincs az, amely a nyelvekben talán a legdinami-kusabban változik, befolyásoló hatással van rá a minket körülvevő techno-lógia, kulturális sokféleség, divat és az, ahogyan az internet egyre inkább elhozza számunkra a világ történéseit. Mintha egy óriási falu lakosai len-nénk, akik mindenről és mindenkiről tudnak mindent... ha a megfelelő he-lyen keresik az információkat. Ez sok szempontból nagyon jó dolog, hiszen szinte mindenki számára kitértak a lehetőségek, de ne feledkezzünk meg arról, hogy bizony észnél kell lenni az embernek – a szülőnek – ha a határokat meg akarja húzni. Már nem csak a kisiskolások, kamaszok szü-lei panaszkodnak arra, hogy gyermeküket teljesen beszippantja a digitális világ. Ez a korhatár egyre lejjebb csúszik és az óvadás korosztályban is problémákat okoz. Mi ennek az oka? Nem nagyon kell tudományos fejte-getésekbe bocsátkoznom, hiszen mindenki tapasztalhatja, hogy a vizuális ingerek sokkal intenzívebbek és izgalmasabbak, mint a beszéd verbális ingerei. A szemünkkel szinte válogatás, szűrés nélkül befogadjuk a látniva-lót, nem kell megerőltetni a fantáziánkat a történet elképzelésével, nincs

szüksége az agyunknak hosszas, körülményes belső munkára. A digitális játékok gyors visszajelzést, gyakran azonnali sikerélményt nyújtanak. Pörgős, gyors és ehhez a gyermek idegrendszere is alkalmazkodik, a képernyőn szaladgáló, nyomkodó kis ujjakkal pedig fejlődik a szem-kéz koordináció és a koncentrációs képesség. De hát ez jó! – kiáltunk fel sokan, mert tisztában vagyunk vele, hogy a technológia ilyen mértékű fejlődése miatt elképzelni sem tudjuk, hogy a jövőben milyen új szakmák, munkahelyek várják majd gyermekünket. Ehhez már nem elég a frontális oktatás, ahol a tanító néni ledarálja a tanulnivalót, s pedagógus legyen a talpán, aki a mai interaktív, „színes-szagos” digitális világban le tudja kötni minden egyes kis tanítványa figyelmét. Amerikai és kanadai gyermekgyógyászok is bizonyították, hogy két év alatti gyermekeknek kifejezetten káros okostelefonnal, tablettel, számítógépes játékokkal lekötni a figyelmét és ezekkel csitítani, ha nyugósek. Minél több időt töltenek kütyükkel, annál nagyobb a kockázata, hogy a kölcsönös kommunikáció, a másokkal való interakciós helyzetek hiányában beszédfejlődésük megreked, figyelmük szórttá válik, fantáziájuk szegényes lesz, és nehezebben kódolják mások érzelmeit, megnyilvánulásait. Nem beszélve arról, hogy nem tanulják meg a vágyaik késleltetését, mindent azonnal és „most” akarnak, ezzel szüleik mindennapi életét is megnehezítik, hiszen szabályos kis diktátorokká válnak.

Beismerem, hogy a fáradt anyának és apának mindig könnyebb út az, ha a hisztis ovis kezébe belenyomja a telefont, hogy rajzfilmet nézzen rajta és végre megnyugodjon, de ezzel csak a pillanatnyi problémát fedi el. Közben szépen dagad és érik a sok ehhez társuló nehézség. Hiszem, megéri a plusz fáradságot az, hogy az esti mesét anya vagy apa olvassa fel (vagy mondja el fejből) este az ágy szélén ülve. Abban is biztos vagyok, hogy a legerősebb alapokat azzal adjuk gyermekünknek, ha beszélgetünk vele, együtt sétálunk, bevásárolunk, utazunk a buszon, közösen főzünk, takarítunk, vagyis együtt éljük meg és mutatjuk meg neki az „offline világot” és ezzel biztonságot nyújtunk, hiszen így mind a mozgás, mind a beszéd, mind a szociális készségek, mind pedig az önismeret egészségesen fejlődhet. Mivel ezek az alapvető bázisok kiépülnek, kevésbé károsítja reális énképét a digitális világ színes kavalkádja.

Kedves leendő és gyakorló Édesanyák és Édesapák! Azt hiszem, minden logopédus kollégám nevében mondhatom, hogy az Önök kezében van gyermekük egészséges beszédfejlődésének a kulcsa, a mi munkánk „csupán” a helyes irány megmutatása és a már artikulációs és nyelvi nehézségekkel hozzánk fordulók megsegítése.

Tudom, hiszen én is tapasztalom, hogy állandóan rohanunk, a munkahelyi örület után otthon csak arra vágyunk, hogy – miután a házimunkát is letudtuk – végre pihenhessünk. Könnyebb a lábatlankodó gyereket a képernyő elé ültetni és ezzel elcsendesíteni. De azt is tudom – mert a munkám során látom –, hogy megéri rászáni az időt a közös beszélgetésre, együttlétre, mesélésre. Mindenben próbálunk hosszabb távra tervezni (a munkánkban, a párkapcsolatunkban, a családi költségvetésben, pénzügyi befektetéseinkben, vállalkozásainkban stb.), közben azokról feledkezünk el, akikbe a „legjövedelmezőbb” az időnkét és az energiánkat befektetni. A gyermekeinkből elismert és hivatásukban kreatív felnőttek válhatnak, akik az „online” világot pozitív, építő módon használják a saját és a közösségük javára. Nem kell eltiltani, megvonni tőlük azt, ami körülveszi őket. De tudjuk, hol vannak a határok, szabjuk meg a feltételeket, a szabályokat és lehetőleg óvodás korban ne neveljünk „függő” gyerekeket. Következétesen, jó példát állítva mi is próbáljuk meg, hogy csak a legszükségesebb dolgokat intézzük otthon az internet, a számítógép segítségével, s amikor a gyermekünk velünk van, akkor valóban „együtt legyünk”! Nehéz ezt megvalósítani, de idővel egyre könnyebb, és olyan erős érzelmi biztonsággal és szilárd képességbéli, kommunikációs alapokkal vértessük fel fiunkat és lányunkat, amit egyetlen „okoseszköz” sem tud megtanítani nekik.

Benedek Péterné, logopédus

Segítség! Iskolás lett a gyermekem!

Előbb-utóbb minden szülő gyermeke iskolát kezd. Mai teljesítményközpontú világunkban sokak fejében kérdésként merül fel, hogyan segítheti optimálisan gyermeke tanulását. Szeretném Önökkel megosztani a témában a számomra legfontosabbnak tartott gondolatokat és tapasztalatokat.

Bizonyára tapasztalták, hogy mennyire éles a váltás, amikor a gyermekek az óvodából az általános iskola első osztályába kerülnek. Nincs délutáni szunyókálás, csendes pihenő, és sokkal kevesebb idő jut a játékra. A gyermekek gyakran egész napos oktatásban vesznek részt az iskolában, négy óra után érkeznek haza, és még este otthon házi feladatot készítenek, és a szülőkkel tanulnak. Ha belegondolunk, hogy mi, felnőttek sem örülünk annak, ha a napi nyolcórás munkaidő letelte után még plusz munkát kellene hazavinnünk, egy hat-hét éves gyermek is ugyanezt érezheti.

A tapasztalatok alapján a gyermekek 3. osztályos korukig igénylik a szülők segítségét a tanulásban. Negyedik osztálytól képesek rá, hogy tanulásukat önállóan szervezzék.

Mire érdemes figyelni a gyermek otthoni tanulásának támogatásában? Fontos, hogy az otthoni tanulási környezet megfelelő legyen. Csendes, tanulásra alkalmas helyiség, melyben nincsenek jelen elterelő ingerek (TV, számítógép stb.). Ha valaki nem szeret csendben tanulni, halk háttérzene segítheti a tanulást. Továbbá elengedhetetlen, hogy a tanulásra kijelölt szobában legyen friss levegő, megfelelő hőmérséklet, tanulás céljából optimális szék és asztal, jó megvilágítás. Lényeges, hogy a gyermek úgy érezze, hogy az otthoni tanulás ideje során nem marad le semmilyen számára fontos közös családi tevékenységről.

A szokásrend hiánya sok esetben a tanulási kudarcok oka. A tanulási szokások kialakítása alapvető, ezért fontos, hogy felállítsunk egy otthoni házirendet. Hatékonyabb lehet, hogyha a gyermekkel közösen beszéljük meg a tanulási szokásrendjét. Így a számára kedvező időben kerülhet sor az otthoni tanulásra, s nem fog ütközni a gyermek pihenésének, vagy kedvenc elfoglaltságának, kedvenc tévéműsorának idejével. Megbeszélhetjük vele, hogy az iskolából hazatérve azonnal neki szeretne-e látni az otthoni tanulásnak, vagy pihenni kíván előtte. A tanulási szokásrend következetes betartásával egy bizonyos idő elteltével a gyermek is elsajátítja, hogyan tudja megfelelően strukturálni tanulási, pihenési és játék idejét, s a tanulás benne is szokássá válik. Kisiskolásoknál segítheti a hatékony tanu-

lást, hogyha 20-25 perc tanulással töltött idő után tartunk egy 5-6 perces szünetet, amikor mozoghat egy kis ideig, mielőtt megkezdődik egy újabb tanulással töltött időszakasz. Tanulás során hangsúlyos, hogy mielőtt belevágunk az új anyagrész elsajátításába, röviden ismételjük át a korábban megtanultakat. Így az ismétlés segítségével elmélyülhetnek, erősebben rögzülhetnek a gyermekben a tanult információk.

Segítsük gyermekünket abban, hogy ne veszítse el a dolgok megismerése iránti kíváncsiságát, tanulási motivációját. Színesebbé teszi a tanulást, ha a szülők a megtanulandó anyagrésszel kapcsolatosan elmesélik saját élményeiket, tapasztalataikat, vagy közösen képeket, videókat, érdekességeket keresnek a témában. Az élményalapú ismeretelsajátítás segít a különböző anyagrészek hatékonyabb, elmélyített megjegyzésében.

Egy negyedik osztályos tanuló esetében már felismerhetővé válik a tanulási stílusa, mely meghatározza, mely érzékelési módozat segíti leginkább a tanulását. Az *auditív tanulási stílusú* gyermek leginkább hallás útján szerez információt, hallás után tanul, hallási emlékezete és figyelme fejlett. Az ő esetükben hatékony lehet a megtanulandó anyag többszöri felmondása magának vagy a szülőnek, diktafon használata, a szülő szóbeli magyarázata. Hagyjuk, hogy a hallott információkat suttogva vagy félhangosan elismételje.

A *vizuális tanulási stílusú* gyermek arra emlékszik vissza, amit látott, képzeletükben maguk előtt látják a tankönyv vagy a füzet megfelelő részeit. Az ismeretek elsajátítását segítheti az iskolában hallottak jegyzetelése, tankönyvek szövegrészeinek, kulcsszavainak, tételmondatainak aláhúzása, színessel való kiemelése, a lényeges pontok füzetbe való kijegyzetelése, logikai vázlatok készítése, ábrák, grafikonok, továbbá a tanulást segítő multimédiás programok vizuális tartalmának tanulmányozása.

A *mozgásos tanulási stílusú* tanuló hatékonyabb ismeretelsajátításra képes, ha tanulás közben nem kell egyhelyben ülnie, hanem mozoghat. Növelheti teljesítményét, ha tanulás közben sétál, a tanulással töltött idők szüneteiben mozoghat, ujjaival követheti az olvasott szöveget.

E három fő tanulási stratégia úgynevezett elemi tanulási technikákból épül fel, melyek elsajátítását segíthetik könyvesboltokban fellelhető könyvek, de tanácsokkal segíthetik ebben a szülőket gyógypedagógus és pszichológus szakemberek is.

A gyermek számára leghatékonyabb tanulási stílus felismerésével és a megfelelő tanulási technikák elsajátíttatásával, felgyorsíthatjuk és hatékonyabbá tehetjük a tanulást.

A „tanulás megtanulása” az egyik fontos alapja a sikeres tanulmányi előmenetelnek a felsőbb osztályokban.

Gyermekük otthoni tanulása során fontos, hogy a szülők ne felejtsek el, nem a gyermekük pedagógusai. A szülők sok esetben a legjobb szándékkal kezdenek neki, hogy gyermekeiket tanítsák, a szülő feladata azonban csak a segítség, biztatás.

Meghatározó, hogy reális képet kapjunk gyermekünk képességeiről, s csak annyit követeljünk tőle, amennyit e képességek alapján elvárhatunk. A szülőnek meg kell találni azt a kényes egyensúlyt, melyben a gyermektől annyit vár el és követel meg, amennyit a gyermek elbír. Elengedhetetlen, hogy a tanulást, az erőfeszítést és az eredményességet ne keverjék össze a kitűnőséggel, a sikerrel és a kiválósággal. Nem vagyunk egyformák képességeinket illetően, s az egyes képességterületek érésének, fejlődésének a tempója is egyénekenként változó lehet. Mai világunkban már a kisiskolások is szorongást élnek át teljesítményük miatt, s hogy milyen jegyeket kapnak. Hatalmas a nyomás rajtuk. A teljesítményszorongás ördögi körében a szorongás gyenge teljesítményt szül, a gyenge teljesítmény pedig további szorongást vált ki.

A teljesítményszorongás változatos tüneteket produkálhat az iskolás gyermekeknél is: hasfájás, hányinger, fejfájás, izzadás, szédülés, légszomj, megfeszülő izmok, kedvetlenség, befelé fordulás, tikkelés, körömrágás, a haj tekergetése és rágása, alvási problémák, evési problémák. Ezekben az esetekben pszichológus bevonásával feltárhatóak a tünetek hátterében fennálló okok, és ismeretükben törekedhetünk ezek enyhítésére, megszüntetésére.

A mai gyermekek zöme az iskola mellett sportol, különórákra jár, mely hatalmas leterhelést jelenthet számukra. A szülőknek fel kell mérniük, hogy gyermekük mennyi plusz terhelést bír el, s szükség esetén törekedhetnek rá, hogy fiuk, lányuk leterheltségét csökkentsék. Sok szülő a legjobb szándékkal úgy gondolja, hogy az a legjobb gyermeke számára, hogyha minden percét fejlesztő tevékenységgel, hasznosan tölti. Azonban nem felejtkezhetünk el arról, hogy minden embernek szüksége van saját pihenő- és játékidőre, melyből feltöltődhet, melyben kikapcsolódhat. A „semmittevással” töltött időben a gyermek saját maga találhat ki játékokat, s ezzel fejleszti kreativitását, melynek fejlesztése legalább olyan elengedhetetlen, mint a többi készségé.

Végezetül egy Konfuciusztól vett idézettel zárom gondolataimat: *„Mondd el és elfelejtem; mutasd meg és megjegyzem; engedd, hogy csináljam és megértem.”*

Bereczné Szabó Ágota, pszichológus

Hogyan csábulnak el gyermekeink a digitális világba, és hogyan védhetjük meg őket?

Hú, nem találok a telefonomat!

Ugye sokunknak ismerős ez a mondat és az érzés, ha a telefon véletlenül otthon marad, vagy csak egyszerűen nem találjuk. Szorongató érzés tör ránk a hiányától; vajon miről maradunk le, és mit veszítünk el, hisz pótolhatatlan számokat, adatokat is már csak a telefonunkban tárolunk. Szinte el sem tudjuk képzelni mindennapi életünket a digitális eszközök nélkül, mely által a zsebünkben lehet az „egész világ”. A ma kis/kamaszokat nevelő szülők az X generáció; a digitális bevándorlók tagjai offline nőttek fel, és „face to face” kommunikációban éltek mindennapjaikat. Fokozatosan ismerkedtek meg az infokommunikációs eszközökkel, és megtanulták a digitális világgal való együttélés módját. Biztonságosan és célzottan – tájékozódásra, ismeretszerzésre – használják az internetet, hiszen már érett személyiséggel rendelkező, felnőttként találkoztak ezzel a világgal. Napjaink új nemzedékének a Z generáció tagjainak már életterévé vált a digitális világ, s talán az sem túlzás, hogy ők már a kibertér rabjai. A mai kis/kamaszok állandó alarm reakcióban – készenléti ügyeletben – élik mindennapjaikat, minden jelzésre ugranak, folyton csetelnek, posztolnak. A most felcseperedő gyermekek, a kicsi alfák képviselői, szintén ebben a világban szocializálódnak.

A mai gyerekek javarészt – talán sok esetben a kelleténél korábban – már rendelkeznek saját számítógéppel, táblagéppel és/vagy okostelefonnal. A leginkább veszélyeztetettek a 10 év körüli kiskamaszok, akik számára így már elérhető az online, virtuális világ. A 10 évesek több mint fele – a korlátozásokat trükkökkel kijátszva – használja a közösségi oldalakat, amely negatívan befolyásolhatja a gyermekek még kiforratlan érzelmi világát. A felmérések szerint a legtöbb gyermeket ebben a korszakban érik olyan nem kívánt és nehezen feldolgozható hatások, mint pl. cyberbullying, (elektronikus zaklatás, infokommunikációs eszközökön közvetített, szándékosan elkövetett, többször ismételt ártalmas cselekedet) vagy szexting (a cyberbullying egyik típusa, szexuálisan provokatív tartalmak küldése), ami a testi, lelki változásokon átmenő gyermek fejlődését beárnyékolja. Azért emelem ki ezt a korosztályt, hisz a hozzám forduló szülők igen nagy arányban fogalmazzák meg problémaként, hogy kiskamasz

gyermekük túlzott mértékű időt tölt számítógépes játékokkal, cseteléssel, vagy a rendkívül népszerűvé vált YouTube videók nézésével.

Mit tud tenni ilyenkor a szülő? Eltiltani már valóban nehéz, mert a megvonás, a hiány erős frusztrációval jár. Sokkal nagyobb sérelem valamitől megfosztva lenni, mint nem ismerni azt. Fő kérdések: Hány éves korban? Naponta mennyit? Milyen tartalmat?

Az időfaktor egyre nagyobb problémát jelent. A tablet és az okostelefon használata már lecsúszott az óvodás korosztályra. Sőt! Egy 2015-ös felmérés adatai szerint a 2-5 évesek negyede már rendelkezik saját okostelefonnal. Beszélhetünk arról, hogy egyre korábban kell elkezdni a biztonságos internethasználatra való nevelést, de ugye nem akarjuk már óvodáskorban olyan dolgokra megtanítani a kicsiket, amire életkori sajátosságaikból adódóan még nem képesek. Nemrég a váróban egy óvodáskorú gyermek örömmel mutatott tabletjén egy kedves, színező játékot. A játék látszatra teljesen „veszélytelen”, mindössze néhány simítás, és pillanatok alatt készen is van a hibátlan színes kép. Vajon lesz-e kedve, ennek a kisgyermeknek hosszú percekig ülni és ceruzával színezgetni? Ráadásul még azzal a kudarccal is szembesülnie kell, hogy a papíron kimehet a kontúr vonalból és színezése nem olyan egyenletes, mint a tabletjén. Már az is igazolt tény, hogy az érintőképernyő használata leszoktatja a ceruzáról a gyermekeket, így finommotorikájuk fejletlenebb, mert ujjizmaik nincsenek kitéve a normál izomműködésnek. Ennek következtében az iskolában kell szembesülni a szabálytalan ceruzafogással és helytelen betűalakítással. Azt is óvodás gyerkőc szülőjétől hallottam, hogy ők csak logikai készségeket fejlesztő játékokat engedélyeznek a fiuknak. A játékok – még a teljesen ártalmatlanok is – erős intenzitásuk révén, azonnali kielégülést nyújtanak. Ezzel gátolják a késleltetés kialakulását, ami az iskolai életmódra való érettségnek (szociális érettségnek) az egyik alapköve. *Azt gondolom, hogy az óvodáskor még mindig a klasszikus építőkockáknak és legóknak, a szerepjátékok nélkülözhetetlen babáinak és katonáinak, valamint a kreatív eszközöknek (gyurma, papír és olló) kellene a virágkora legyen.*

S tartsuk szem előtt, hogy a 3-6 éves korosztály fő tevékenysége a fizikai kontaktust, valódi kapcsolatot is igénylő játék és mese. Ezért a digitális eszközök bevezetését *késleltetni szükséges!* Az egészséges fejlődés érdekében távol kell tartani az „okos eszközöket” kisgyermekünk teréből, hogy ne essenek kísértésbe!

Tehát az egyik kulcsfogalom az *időzítés*. Szóval mikor adhatjuk a kezébe? Ha készen áll rá, vagyis érzelmileg és értelmileg is kellően érettnak

tartjuk. A legfontosabb, hogy képes legyen mérlegelni, és ellenállni a csábításoknak. Ebben viszont meghatározó a felnőttek mintaadása. Egy kiskamasz kliensem panasza: „Apa nem enged a géphez, mert folyton játszik!”. Hol van itt a szülői önfegyelem? Elvárhatjuk-e ebben az esetben, hogy a gyerek kontrollálja impulzusait? Egy másik fiatal pedig ezt látja: „Anya egyfolytában telefonál”. Ilyen mintákon cseperedve nem meglepő – de elgondolkodtató – amikor egy kiskamasz arra a kérdésemre, hogy vannak-e barátai, a legtermészetesebb módon azt felelte, hogy sok barátja van, velük szokott interneten játszani. A barátainak nevezett egyének egy részéről kiderül, hogy csak álnevük ismerhető. Lelkesen mesél az online csoportjukról, de szavai között jól érezhető eredendő szükséglete, kapcsolatok iránti vágya. Ha nincs a valóságban, legalább a virtuális világban együtt legyen a barátokkal és megélje a valahova tartozás örömét. De ez egy csalás, ami megadja neki azt az érzést, hogy barátokra talált. Különösen azokban az esetekben tapasztalható, hogy a gyerek/kamasz a virtuális világ felé fordul, ahol a családi rendszer meglazul vagy felborul. Ilyenkor az ifjuncok a szorongáskeltő realitás elől a virtuális világba menekülnek.

A terápiás folyamatban a gyerekek beavatnak a valós és virtuális élményvilágukba is. Játékainkba, beszélgetéseinkbe óhatatlanul beszűrődik a gyerekek online világhoz való viszonya. Vajon miért lógnak a neten? Nagyszámú válasz alapján mondhatom, hogy egész egyszerűen azért, mert unatkoznak. Pazarolják az időt.

Itt egy újabb kulcs, *a gyerekek vágnak a minőségi időre*. Mi lenne jó neked a gépezés helyett, mit tudnál elképzelni? – tettem fel a kérdést egy fiúnak. Ha játszanának velem (Ki nevet a végén?, UNO, foci stb.) *Egész egyszerűen csak közös játékra, közös élményekre vágnak a gyerekek*. A virtuális játékok azonban az agynak nem számítanak játéknak. Vezessünk be olyan játékos együttléteket, rituálékat, amelyek hozzánk kötik a gyermeket. A gépes játékok befolyással vannak a kognitív képességekre, a koncentrációra, emlékezetre, és az alvási szokásokra is.

Egy anyától kölcsönöztem ezt a gondolatot: „A szobája neveli a gyereket”. Aki a szobájába bezárkózva éli meg minden tevékenységét, olyan mintha elvágnák minden kapcsolatától. Tegyük ellene, vagy inkább érte, és ne hagyjuk magukba zárkózni a gyermeket, főleg ne egy „géppel”. Ne várjuk el, hogy a gyerek önállóan tudja, hogy mit nézhet és mit nem! Napjainkban fontosabb kérdés lett a „Milyen tartalmat?”, mint a „Mennyi ideig?” A kiskamaszok igen kiszolgáltatottak a manipulációnak és nagyon sérülékenyek. Ezért fontos, hogy a számítógép mindig olyan helyen legyen, ahol a szülő kontroll

alatt tudja tartani játszó, netező gyermekét. Az első pillanattól szabályozni kell a hozzáférést, *korlátokat kell bevezetni, hogy minimalizálni tudjuk a veszélyeket*. A szülők beszélgessenek kiskamasz gyermekükkel a biztonságos internet használatáról és a veszélyekről is. A gyerekeknek meg kell tanulniuk, ha a zaklatás bármely formájával találkoznak, feltétlenül szóljanak egy felnőttnek. Rendszeresen beszéljenek gyermekükkel, hogy mi volt az interneten. A kamaszok oly könnyen kitérülnek, életük eseményeit megosztják mindenkivel. Az internet nem felejt... Ami oda egyszer felkerül (fotó vagy komment) az megsemmisíthetetlen. Tehát a legnagyobb biztonság és védelem, ha nem posztol.

De milyen mintát látnak a felnőtt világtól? Sajnos ezen a téren még a felnőttek sem tudják kellőképpen kezelni a digitális világhoz való viszonyukat. Ugye láttak már olyat, amikor a szülő a Facebookra kitett fotóval, üzenettel köszöntötte gyermekét a születésnapján? Hol van ebben az intimitás? A legmélyebb érzéseket, hogy mennyire örülünk a létezésének ott kell-e feltárni? A magyarok ezen a téren nagyon megosztónak számítanak, tőlünk nyugatabbra már kezdenek óvatosabban bánni a posztolásokkal, megosztásokkal.

Elfogadom, hogy együtt kell élni a digitális eszközökkel, de „kütyümentes” zónákat kell kialakítani, mint pl. a közös étkezések, családi együttlétek.

Az tény, hogy a digitális eszközök fantasztikus lehetőséget biztosítanak, de csak kellő érettség és megfelelő felkészültség mellett. A természetes rend azt diktálja, hogy előbb ismerje meg a gyermek a klasszikus játékokat, a mesét, a könyv illatát, a papírt és a ceruzát.

Vigyázzunk a gyermekeinkre, nekünk felnőtteknek kell megóvni őket! A korai eszközhasználat helyett kiszámíthatóságot, nyugalmat és biztonságot nyújtsunk számukra! S amikor gondolkodásuk kellően érett, akkor kell felkészíteni és megtanítani gyermekeinket az online-eszközök tudatos használatára. Van még teendők, nekünk felnőtteknek, szülőknek...

Szabó Anita, pszichológus

Tanácsok prepubertás korú, dadogó gyermekeket nevelő szülőknek

*„Egy egész beszélgetés is lezajlódhat némán,
mert a szívnek megvan a maga sajátos nyelvezte.”
/Jodi Lynn Picoult/*

Több évtizede foglalkozom dadogó gyermekekkel, fiatalokkal és a szüleikkel. Tapasztalatom szerint a prepubertás korba lépő gyermekek szülei a „legelkeseredettebbek”, mivel a beszédhiba felbukkanása óta több szakembernél (logopédus, pszichológus, kineziológus...) is megfordultak már, mégsem szűnt meg a dadogás. Általában ebben az időszakban körvonalazódik, hogy „mi lesz, ha felnőtt korban is dadogni fog a gyermekem?” „Vajon boldog lesz-e?” „Sikeres lehet-e még ettől?”... és még hasonló kérdések...

Sokan, sokféle problémával kerestek meg, így a felmerült kérdéseket összegyűjtve osztok meg Önökkel néhány gondolatot.

Amit feltétlenül tudniuk kell:

- A dadogás fő jellemzője, hogy időnként akár teljesen tünetmentes is lehet a gyermek, majd a dadogás újra visszatér.
- Multikauzális, ami azt jelenti, hogy nem egyetlen ok miatt alakul ki és marad fenn, hanem több okra vezethető vissza. Nagyon sokszor kora gyermekkorban, az összefüggő beszéd kialakulásának idején történik több olyan életesemény, ami a dadogás megjelenéséért felelős lehet.
- A dadogás olyan beszédhiba, ami igen sok esetben megmarad a felnőttkorra is.
- Minél többször éli meg gyermekük a megakadás „kellemetlen érzését”, annál valószínűbb a tünetek rögzülése.
- Nincs kimutatható összefüggés az intellektus és a dadogás között, viszont a dadogók személyiségére jellemző a fokozott érzékenység.
- Ma már biztosan tudjuk, hogy a dadogás – mint beszédhiba – nem öröklődik, csupán a szülők személyiségének jellemző jegyei, és a tanult (családi) magatartás/viselkedés módok átörökítése lehetséges.
- A dadogás csak olyan helyzetekben nyilvánul meg, amikor a gyermeknek kell kifejeznie önmagát, ezért ritkán fordul elő éneklés, versmondás, szerepjáték, vagy idegen nyelven történő beszéd közben.

- A dadogók az esetek jelentős részében előre tudják, hogy dadogni fognak, ha megszólalnak, így a megakadás a tudatos rákészülés miatt váltódik ki.
- A tünetek általában a megjelenésük fordított sorrendjében tűnnek el oly módon, hogy egyre hosszabb jól beszélő időszakot egyre rövidebb rosszul beszélő időszak követ.
- A gyermek életkorának előrehaladtával csökken annak az esélye, hogy a dadogás megszűnjön, mivel idővel beépül a személyiségbe.
- A prepubertás kortól a gyermekek személyiségfejlődésében komoly változások mennek végbe, ezért szülőként meg kell tanulniuk gyermekükhöz fűződő kapcsolatukat átértékelni, akár új alapokra helyezni. A korábbi nevelési szokásokat átgondolhatják és újakat vezethetnek be, esélyt adva ezzel annak is, hogy ez a „kellemetlen” beszédhiba eltűnjön gyermekük életéből.

Javaslatok szülőknél – hogyan bánjanak „dadogó” gyermekükkel:

- Növeljék a gyermek biztonságérzetét, önbizalmát következetes szülői magatartással: a gyermeket tevékenységeinek arányában biztassák, dicsérik vagy „dorgálják”! Ehhez nagyon fontos tisztában lenniük gyermekük képességeivel, nehogy alul vagy túl értékeljék őt.
- Beszélgessenek a gyermekkel arról és annyit, amennyire gyermekük nyitott; lehetőség szerint ne eldöntendő (igen-nem) kérdéseket tegyenek fel, hanem előbb meséljenek Önök, majd tegyenek fel a gyermeknek is olyan kérdést, amire hosszabban válaszolhat. Feltétlen kerüljék a „faggatást”! Ebben a korban már lehetnek a gyermekeknek apróbb titkaik is...
- Ha a gyermek kezdeményez beszélgetést, forduljanak felé értő figyelemmel és hallgassák meg türelmesen! Érezze, hogy fontos az Ön/Önök számára minden vele történt esemény akkor is, ha szülőként (felnőttként) azt nem érzik kellően fontosnak.
- Ügyeljenek arra, hogy gyermekük figyel az Önök érzelmeire, lelki állapotára, hangulatára, ezért mindig érzelmeikkel azonos szóbeli megnyilvánulásokat tegyenek, hogy gyermekük ne érezze becsapva magát!
- Gyermekek közeledik a felnőtté váláshoz, ezért tiszteljék nyiladozó önmegvalósítási, önérvényesítő törekvését, a benne ébredő „felnöttes” törekvéseket! (Talán segít ebben, ha visszaemlékeznek saját kamaszkorukra...)

- Bízbanak gyermekükben úgy is, hogy a családban bizonyos feladato-
kat rábíznak (pl. vásárlás, házi kedvenc ellátása...!)
- Bízbanak önmagukban, Ön/Önök a legjobb szülői gyermeküknek!
- Soha ne feledjék, hogy gyermeküknek nem az a feladata, hogy betel-
jesítsék az Önök elveszített álmait, vágyait!
- Ha hibázik gyermekük, soha semmilyen körülmények ne tegyenek rá
olyan megjegyzést, ami az önértékelését rombolja, megalázza, vagy
méltatlan helyzetbe hozza (pl. hülye, semmirekellő)! Az Önök sza-
vai mélyen megmaradnak gyermekük lelkében akkor is, ha ezt nem
mondja ki.
- Ne feledjék, hogy a dadogás problematikája nem az Önök számára
jelenti a legnagyobb gondot, hanem gyermekük számára! Ő lenne a
legboldogabb, ha megszabadulna tőle, még akkor is, ha ezt így nem
tudja kimondani vagy megfogalmazni.
- Ne bánjanak vele indokolatlanul nagyobb törődéssel, „elnézéssel”, ne
óvják jobban, mint amennyi életkorához, fejlettségi szintjéhez megfe-
lelő lenne. A túlzott féltés, óvás „előnyökhöz” (a kiemelt figyelemhez,
szeretet megnyilvánuláshoz...) juttatja a dadogó gyermeket, ami miatt
nem lesz kellően motivált a beszédhiba leküzdésében.

Őszintén remélem, hogy az Ön/Önök gyermeke az a gyermek, akinek a
beszédhibája megszűnik, tünetmentessé válik, mire felnő.

Sajnos azonban magam is úgy látom, hogy az életkor előrehaladtával
egyre csökken a valószínűsége a dadogás megszűnésének. Dadogó fiata-
lok és felnőttek számoltak be arról, hogy milyen sokféle elkerülési straté-
giát sajátítottak el, amivel akár (látszólag) tünetmentesnek is tűnhetnek.
Egy-egy élethelyzeti krízisben azonban a beszédhiba bármikor újra felbuk-
kanhat.

Tudniuk kell, hogy nagyon sok dadogó sikeres életpályára lépett, boldog
családi életet él. Nem kell attól tartaniuk, hogy emiatt olyan hátrányba ke-
rül gyermekük, ami a felnőtt életének minőségét jelentősen befolyásolja.

Nagyon fontos! A dadogás a kommunikáció zavara, éppen ezért nagyon
sok esetben a gyermek környezetében zajló emberi kapcsolatok, kommu-
nikációs helyzetek problémájának tünethordozója. Előfordulhat, hogy a
gyermek segítése, támogatása mellett a család többi tagjának is segítség-
re van szüksége. Ehhez érdemes pszichológus segítségét kérni...

Gleviczky Marianna, logopédus

Mitől nehéz ma egy serdülő jó szülőjének lenni?

A nevelési tanácsadásban pszichológusként többször hallottam már szülőktől azt a kétségbeesett kifakadást, hogy nem értik miért változik meg annyira a gyermekük már kiskamasz korától, pedig sokat foglalkoznak vele, sokkal többet, mint annak idején velük a szülei, és úgy gondolják nem is csinálják rosszabbul; tudják, hogy a kiskamaszkor, majd a serdülőkor mit jelent, mégsem értik miért romlik el gyermekükkel való kapcsolatuk. Tehetetlennek érzik magukat. Elmondják, hogy ők is voltak serdülők, de ők nem ilyenek voltak. Sosem engedtek volna meg maguknak olyan dolgokat a szüleikkel szemben, mint amit most az ő gyermekük. Miért fordul el tőlük, miért csak a kortársak érdeklík, miért csak a „kütyükre” figyel? Mit rontottak el? Mitől nehezebb manapság? Mi változott?

Természetesen erre nem könnyű válaszolni. A jelenség számomra legátfogóbb magyarázatára Máté Gábor és Gordon Neufeld (2017) könyvében találtam rá. Minden gyermek esetében más és más tényezők (összetetten) játszhatnak közre, azonban mindenképpen vannak olyan folyamatok napjainkban, melyek minden családra hatnak és melyek megnehezítik a mai szülők és a serdülő gyermekek dolgát.

Az utóbbi idők társadalmi, gazdasági és kulturális változásai elmozdították a szülőt a gyermek életében az őt megillető helyről. Talán soha nem volt még az emberiség történetében ennyire nem magától értetődő a szülői tekintély; ma már egyáltalán nem evidens, hogy a felnövekvő generációk számára a szülők jelentik a legfőbb tájékozódási pontot. Egyre gyakoribb, hogy a gyermek egyre fiatalabb életkortól kezdve szülei helyett a kortársai felé fordul, ha példaképre, tanácsra, mintára van szüksége, hogy számára mindenben a kortársak lesznek a mérvadók, az ő elvárásainak akar megfelelni. Míg a kortárskapcsolatoknak az egyes életkorokban változó, de igen jelentős szerepe van főként a szociális alkalmazkodás tanulásában, a kortársorientáció korai bekövetkezésének és túlzott erejének számos negatív következménye lehet.

Miért ilyen erős manapság a serdülők kortársorientációja, és ez miért lenne baj?

A hagyományos, többgenerációs kultúrákat felváltották az iparosodott, modern társadalmak. A gyermekeink korai élet éveiktől idegen felnőttek

és gyerekek társaságában töltik napjaikat, akik nem mindig alakítanak ki személyes, működő, kötődő kapcsolatot velük. Iskolában már végképp a kortársak társasága marad számukra a nap nagy részében. Az idősebb generációval sok családban nincs közvetlen kapcsolat, pedig a szülőknek is szüksége lenne a nagyszülői és nagycsalád nyújtotta segítségre. A magcsaládok óriási nyomás alatt állnak, a szülők nagy terheket cipelnek. A mai világban gyakoriak a szüntelen helyváltoztatások, ami ahhoz vezet, hogy meglazulnak a tágabb családi és a baráti kapcsolataink. Megnőtt a veszélye annak, hogy gyermekeink kötődési úrben találják magukat, vagyis olyan helyzetekben, ahol nincs állandó és mély kapcsolatuk a róluk gondoskodó felnőttekkel.

Családon belül is vannak jelenségek, amik kötődési úrt eredményeznek és azt a veszélyt hordozzák, hogy a gyermek a szülei helyett a kortársaihoz fordul: ilyenek a házasársi konfliktusok, melyek következtében a szülőket túlzottan lefoglalják saját problémáik, kevésbé elérhetőek érzelmileg; vagy a stresszes körülmények is ide vezetnek. Ilyen a túl sok munka a megfelelő egzisztencia fenntartására vagy karrierépítés érdekében, ez is megnehezíti a nyugodt kötődő nevelést vagy a másik tipikus jelenség, a krónikus időhiány.

Ilyen és ehhez hasonló okok miatt fordul a gyermek igen korán és túlzottan a kortársaihoz, ami azért baj, mert a gyermekek nem tudják egymás életében betölteni azt a szerepet, amit egy érett felnőttel való kapcsolat nyújt. Maguk is éretlen személyiségek lévén nem képesek arra, hogy egymást neveljék. A kortársakból teljes mértékben hiányzik a feltétel nélküli elfogadás, a vágy a másikról való gondoskodásra, az érte érzett felelősség. Felnőtt irányítás és a felnőttel való érzelmi kapcsolat hiányában érzelmi kiszolgáltatottságuk és függőségigényük következtében a gyermekek egymással való kapcsolataiban eluralkodik az agresszió, a kirekesztés, a dominanciára való törekvés a sérülékenység elleplezésére és sok más lelki fájdalmat okozó jelenség, melyekről nap mint nap hallhatunk serdülő gyermekeinktől.

Másik tényező, ami a serdülő és a szülő közti kapcsolatot napjainkban aláássa: a fogyasztói kultúra és a bulvárvilág térhódítása, melyek elsődleges célpontjai az egyre fiatalabb korosztályok. Az emberiség eddigi történelmében a kultúrát mindig is az előző generációk hagyományozták át az utódokra, és ez a kultúra olyan értékek és tudás hordozója volt, mely kiállta az idők próbáját. A kortárs-kultúra, melyet a mesterségesen manipulált tömegmédiá gyárt és terjeszt merőben más: éretlen és nem ad megfelelő

alapokat az értelmes, tartalmas élethez. Sok elkeseredett szülő számol be arról, hogy a gyermek nem figyel rá, állandóan a kütyükön lóg, csak azzal van elfoglalva, hogy le ne maradjon a kortársaktól, nekik akar megfelelni és nem pedig a szüleinek. Amit a szülő mond, az nem számít. A szülő sokszor azt érzi, csak arra kell, hogy gyermeke számára az anyagiakat előteremtse. Állandósulnak a szülő és a kamasz gyermek közt a veszekedések, nő az érzelmi távolság. És itt nem a szülő elleni lázadásról van szó! A szülői értékrend, életforma megkérdőjelezése a serdülés természetes velejárója, az önálló autonóm személyiség születésének záloga. Lázadaskor erős a kapcsolat a szülő és gyermek közt, a serdülő a szülőre irányul, vele vitatkozik, de rá figyel! Ezzel szemben a kizárólagosan kortársorientált serdülő elveszíti a kapcsolatot a szülővel, a szülővel való kötődés helyére a kortársait teszi.

A serdülők és szülők kapcsolatára a technológiai fejlődés is nagy hatással van; sok előnye mellett a kötődés szempontjából ártalmi is vannak. A serdülők napjaik nagy részét valamely informatikai eszköz használatával töltik, Facebook, Twitter, játékok, videók stb. Ezek a felületek a kapcsolatok hajszolásának eszközévé váltak, de csapdahelyzet állt elő: ezek az eszközök nem elégítik ki az emberi kötődési szükségleteinket, nem nyújtják a valódi összetartozás és megbecsültség érzését, csak majdnem, és ezáltal okoznak függőséget. Felületes érintkezést tesznek lehetővé, hiányzik a valódi intimitás; például amikor kiteszünk magunkról valami személyeset a Facebookra és begyűjtjük az érte járó lájkokat, az nem nyújtja azt a melegséget, amit a személyes együttlét adna. Sok más jelenségről lehetne beszélni, de a lényeg, hogy a közösségi média serdülő gyermekeink életében könnyen az egészséges kötődések helyébe lép, mely veszélyes, mert „elveszi az étvágyat” a valódi dolgok iránt.

A netes és egyéb digitális játékok is sok esetben elválasztják a szülőt és gyermeket. Ezek vonzereje részben abban rejlik, hogy a gyermekek a digitális játékokban azonnali sikerélményt, közvetlen eredményeket és kielégülést élnek meg, ami sokszor menekülést jelent az élet valódi kihívásai, nehézségei elől. De felnőtteként mi már tudjuk: valódi önbecsülésre csak a saját erőfeszítések által elért eredmények, kompetencia- és sikerélmények megtapasztalása révén juthatunk. Ezek hiányában szülőként hiába dicsérjük a gyermekeinket, ha nincs mögötte valódi saját erőfeszítések által elért eredmény, akkor a dicséret önmagában csak nárcisztikus fejlődést okoz. Tari Annamária ír arról a jelenségről, hogy a mai gyermekeket a szülők sokat dicsérik, sőt sokszor ajnározzák, miközben a gyermektől nem

várnak valódi erőfeszítést, mindenben kiszolgálják őket. Ezek a gyermekek aztán a realitásban nem látják saját nagyszerűségüket visszaigazolva, csalódás számukra, hogy a tágabb külvilág nem azt jelzi vissza, amit a családban kaptak. Ezért sokszor elbizonytalanodnak, visszahúzódnak és valahol azt várják, hogy majd egyszer a külvilág felismeri nagyszerűségüket.

Mit is gondolunk ma a serdülésről, mire van igazán szüksége serdülő gyermekeinknek? (a Novick szerzőpáros nyomán)

Azt mondjuk felületesen, hogy a serdülés egyik fő feladata a szülőkről való leválás, ezért azt gondolhatjuk, hogy a serdülőknek már nincs is igazán szükségük a szüleikre. De a leválásról is egy kicsit érdemes differenciáltabban gondolkodni: jobban előrevisz, ha inkább abban gondolkodunk, hogy serdülőkorban a fő feladat a saját magunkhoz, másokhoz és a valósághoz való viszonyunk átalakítása. A megváltozott kapcsolat kialakítása a cél, és az, hogy ebben a serdülő továbbra is támaszként lássa a szüleit, főként érzelmileg. A cél nem a különválás maga, hanem az életvitelbeli jártasság, a felelősségteljes és kölcsönös odaadáson alapuló kötődni tudás kialakulása. A külső függetlenedéshez a serdülőknek a szülői funkciókat belsővé kell tenni. Mik is ezek a szülői funkciók, amiket a velünk való azonosulás során magáévá tesz? A test ápolása, karbantartása; a késztetések és érzelmek szabályozása, uralása; az önmegerősítés képessége; a szeretet és hála gyakorlása; célok és értékek létrehozásának képessége, az élet értelmének, irányának meghatározása.

Ahhoz, hogy ez a hosszú folyamat végbe mehessen a gyermekeinknek minden életkorban szüksége van ránk: az útmutatásunkra, az általunk nyújtott mintára, a figyelmünkre, a törődésünkre, a tapasztalatainkra, de elsősorban a velünk való élő kapcsolatra, az általunk nyújtott érzelmi biztonságra.

Higgyenek abban Kedves Szülők, hogy jó és elég, amit gyermekeiknek nyújtani tudnak, akkor is, ha Önök nem tökéletesek; az egyetlen hiba, amit elkövethetnek az az, ha hagyják elveszni a gyermekeikkel való kapcsolatot.

V. Szabó Tünde, pszichológus

Gyógytestnevelés szülői megközelítésből

Az órára besétált az egyik alsós tanítványom, aki halkán – de hogy még éppen halljam – megjegyezte, hogy hiába jár gyógytestnevelésre, nem javul semmit a lúdtalpa. Mire azt válaszoltam, hogy teljesen igazad van, majd meglepetten, kissé értetlenül nézett egyetértésem hallatán. Hozzátettem még, hogy az „attól függ”.

Sok gyógytestnevelésben részesülő gyermek szülei és maguk a tanulók is kérdőre vonják a gyógytestnevelés hatékonyságát.

Miben és hogyan segít mégis a gyógytestnevelés?

Rendkívül fontos a szülők számára a folyamatos megerősítés, visszacsatolás a gyógytestnevelés tartalmi célkitűzéseiről, hatásairól. A témával foglalkozó szakmai anyagok nagy része erre megadja a választ. Én is szeretném ezt megfogalmazni gyógytestnevelőként, de nem a szakember látóköréből, hanem inkább szülői, tanulói megközelítésből. Ehhez a könnyebb megértés érdekében érdemes röviden áttekinteni a gyógytestnevelés hátterét.

Törvény szabályozza a gyógytestnevelés ellátást az iskolákban, mely tehát *kötelező* a kiszűrt tanuló számára. A kötelezettség mellett ugyanakkor fontos, hogy *joga van hozzá a gyermeknek*, s talán ezt a megközelítést kellene erősíteni minden érintettben. Megértetni azt, hogy a gyermek javulását, érdekeit szolgálja. Ebben a helyzetben fontos, hogy a szülő támogassa és biztassa gyermekét.

A szűrést az iskolaorvos vagy a szakorvos végzi, de a törvény által előírt kategóriába történő besorolás minden esetben az iskolaorvos hatásköre.

A II/a kategóriába kerül az a tanuló, aki testnevelés órán és gyógytestnevelés órán is részt vesz, de hetente három alkalomnak kell gyógytestnevelésnek lennie. II/b kategóriába az a tanuló kerül, aki csak gyógytestnevelés órán vehet részt. Mindkét kategóriában érvényesülnie kell a mindennapos testnevelésnek.

Diagnózis szempontjából a gyógytestnevelés akkor indokolt, ha a tanuló nál bizonyos mértékű egészségi állapotváltozás áll fenn, ezek a mozgásszervi-tartási rendellenességek és deformitások, belgyógyászati elváltozások, neurológiai zavarok és szemészeti elváltozások.

Visszatérve a bevezető történethez, amikor megjegyezte a tanuló, hogy hiába jár gyógytestnevelésre, nem javul semmit a lúdtalpa, erre kissé semmitmondóan, de nem annak szánva válaszoltam azt, hogy „az attól függ”. De mitől is függ! Erre ugyanis nem lehet egy-két mondatban válaszolni. Nem mindegy, hogy milyen körülménytől lesz egy gyermek lúdtalpas. Lefolyását tekintve a lúdtalp kialakulásának oka a láb teherbírásának és megterhelésének az egyensúlybomlása. Ennek egyenes következménye a láb szalag- és izomrendszerének túlterhelése, tartós fennállása esetén pedig azok megnyúlása, majd a lábfej hosszanti boltozatának lesüllyedése. A lábfej boltíve ilyenkor megereszkedik, laposabbá válik. Ebben a folyamatban nem mindegy, hogy vannak-e *genetikai*, öröklött tényezők, hogy túlsúlyos-e a tanuló, hirtelen nőtt-e, hogy megfelelő lábbelit hord-e, vagy életmódbeli probléma áll fenn. Meghatározó tényező például az is, hogy 10-12 hónapos korban hagyták-e magától felállni és járni a kisgyermeket vagy esetleg erőltették, ezek is befolyásolhatják a lúdtalp kialakulását. Ez utóbbiak az ún. *szerezett elváltozások*. További problémát okozhatnak a következmények, mert ha már kialakult a lúdtalp, megváltozik a testtartás, nagyobb terhelés alá kerül a térd- és csípőízület, valamint a gerinc, mely a későbbiekben kopást és gyulladást okozhat ezeken a területeken. Ha ilyen helyzettel állunk szemben, fontos, hogy ösztönözzük gyermekünket a mindennapos lábtorna alkalmazására. Ösztönzőleg hat, ha a család több tagja is bekapcsolódik a mozgásba, mozgásos játékba pl. közös rajzolás lábbal, vagy üveggolyók hordása lábujjakkal, de közkedvelt gyakorlat a papírzsombokkal történő tépkedése, összegyűrése. Túlsúly esetén pedig kiemelt feladat a testsúlycsökkentés, mellyel a lúdtalp egyik oki tényezője megszüntethető. Ehhez is érdemes családi szinten változtatni az étrenden, a szénhidrátok, finomított élelmiszerek, félkész ételek, cukros üdítők fogyasztása helyett javasolt beiktatni több gyümölcsöt, zöldséget, rostban gazdag élelmiszert.

„Az attól függ” tehát azt jelenti, hogy a lúdtalp minden gyermek esetében *egyedi*. Az, hogy szemmel láthatóan *nem javult a lúdtalpa, lehet, hogy eredmény*. Sok esetben ugyanis *eredmény, ha sikerül megállítani, vagy akár csak lassítani az állapotromlás folyamatát*. Más esetben pedig valóban szemmel látható a javulás. Nem lehet két esetet összehasonlítani, mind-egyiknek más az oki háttere, és különböző lehet a tanulók hozzáállása is a célzott gyakorlatokhoz, azok rendszeres alkalmazásához. Az előző példa kapcsán a lúdtalp-ról esett szó, de ezen túlmenően ugyanígy végig vezethető lenne a folyamat például bármely gerincdeformitás esetében is. El-

szomorító, amikor az esetek egy részében a körülmények, a környezet, a nem kellő odafigyelés eredménye a negatív állapotváltozás. Vagyis sokat „tesz” a tanuló az egészsége romlásáért: ül a padban féloldalasan könyökölve, ül a széken lecsúsztatva, görnyed a számítógép előtt...ez önmagában is károsító tényező, melyhez társul a serdülőkori változás. A hirtelen hosszúnövekedést sokszor nem követi az izomzat erősödése. Ebben az időszakban érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni az otthoni tanulási szokások kialakítására. A megfelelő magasságú íróasztal, a monitor elhelyezése, a szék magassága, esetleg ülőpárna alkalmazása mind segíthetik a gerincelváltozás megelőzését, a helyes testtartás megőrzését. Tanulás közben érdemes beiktatni időnként a test néhány perces átmozgatását.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók többsége testnevelés órára és gyógytestnevelés órára is jár. A heti három gyógytestnevelés egyes tanulóknál lehet elegendő inger, de sok esetben szükséges lenne a speciális, korrekciós gyakorlatok mindennapos alkalmazása az állapot-javulás érdekében. Ennek tudatosítása már nemcsak a gyermek feladata, hanem az iskolaorvos, a védőnő, a gyógytestnevelő, testnevelő és kiemelten a szülő felelőssége is. Hiszen a szülő az, aki az iskolaorvos javaslatára elviszi gyermekét szakorvosi vizsgálatra, majd támogatja a gyógytestnevelés ellátását.

Sokan összekeverik a gyógytestnevelést és a gyógytornát. A *gyógytestnevelés a testnevelésnek egy speciális területe*, mely a testnevelés eszköztárából dolgozik és az órákat a *pedagógus végzettségű gyógytestnevelő tanár tartja*, míg a gyógytorna egészségügyi intézményekben alkalmazott torna, melyet nem pedagógus végzettségű gyógytornász tart. Mindkét terület foglalkozik megelőzéssel és gyógyítással, vannak átfedések, de míg a gyógytestnevelésnek inkább a megelőzés és kisebb elváltozások javítása a hatásköre, addig a gyógytorna a súlyosabb esetekkel foglalkozik. Közös elv: a mozgás gyógyító ereje.

A gyógytestnevelés órát lehetne másképpen is nevezni, de eddig nem találtak ennél megfelelőbb kifejezést. Az tény, hogy ha a gyermek elmegy vizsgálatra, akármilyen kismértékű az elváltozása, az orvos szempontjából ő beteg, miközben alapvetően egészséges. Valahogy nem adja ki jól magát a „gyógy” szó, ugyanis rögtön betegséghez kötik; ez sokszor rosszul csapódik le a gyermekek körében.

Válaszolva a kérdésre hogy miben és hogyan segít mégis a gyógytestnevelés? Egyesek teljes javulást várnak tőle, de azt tudni kell, hogy nem csodaszer. Viszont ha nem foglalkozunk vele, hosszú távon nagyobb lesz az egészségromlás. A gyógytestnevelés során *elsajátítja a gyermek azt a moz-*

gásanyagot, azokat a gyakorlatokat, alapelveket, melyek az egészségét szolgálják, és megtanulja, hogy melyek azok a gyakorlatok, helyzetek, mozdulatok, amelyek károsak számára. Ezzel együtt az óra felépítése, mozgásanyaga törekszik az élményszerűsége, és egyben sikerélményt nyújt azoknak a tanulóknak, akik testnevelés órán nem biztos, hogy megélhetnék ezt az érzést. Az így kialakított szemlélet és életmód biztosítja az állapot szinten tartását vagy javulását, és garantálja, hogy a gyermek később, a felnőttkori életében is egészséges boldog ember legyen. Hiszen szert tehet bármilyen tudásra, lehet tehetséges bármiben, ha nem tudja kamatoztatni azt a legfontosabb érték, az egészség hiányában.

Mert

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi”. (Arthur Schopenhauer)

Rózsa Józsefné, gyógytestnevelő

Irodalomjegyzék

- Balogh L. (1995). Tanulási stratégiák és stílusok: A fejlesztés pszichológiai alapjai. Kossuth Lajos Tudományegyetem, Debrecen.
- Bettelheim B. (2003). Az elég jó szülő: Könyv a gyermeknevelésről. Cartaphilus Kiadói Kft., Budakalász.
- Borbély S., Jászberényi M., Kedl M. (2000). Szülők könyve Értelmileg sérült kisgyermek neveléséhez. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Campbell R., Chapman G. (2003). Az 5 szeretetnyelv: Gyerekekre hangolva – Szeresd úgy, hogy érezze! Harmat Kiadó, Budapest.
- Cohen L. J. (2015). Játékos nevelés. Kulcslyuk kiadó, Budapest.
- Debreceni T. (1992). Pedagógiai módszer a drámapedagógia Drámapedagógiai Magazin 1992/3.).
- Dévény A. (2017). Dévény-módszer a mozgásterápia új útja. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió Kft., Budapest.
- Faber A., Mazlish E. (2013). Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje: Gyakorlati tanácsok a sikeres szülő-gyerek kapcsolathoz. Reneszánsz Könyvkiadó, Budapest.
- Gabnai K. (2015). Drámajátékok: Bevezetés a drámapedagógiába. Helikon Kiadó, Budapest
- Ginott H. (1980). Szülők és gyermekek. Medicina, Budapest.
- Gerhardt S. (2009). A szükséges szeretet. Az affektusok hatása a kisgyermek agyfejlődésére. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.
- Goleman D. (2008). Érzelmi intelligencia. Háttér kiadó, Budapest.
- Gósy M. (2005). A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése (szóban és írásban) iskolásoknak – Szülők számára. Nikol Kkt, Budapest
- Gósy M. (2009). A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése óvodásoknak – Szülők számára. Nikol Kkt, Budapest.
- Gőbel O. (2009) Varázsjátékok. L Harmattan Kiadó, Budapest.
- Havey A., Puccio D. (2018). SZEX és LÁJK és közösségi média: Hogyan értsünk szót a gyerekünkkel a digitális világban? Jaffa Kiadó, Budapest.
- Hidas Gy., Raffai J., Vollner J. (2015) Beszélgetek a kisbabámmal. Helikon Kiadó. Budapest
- Hegyí I. (2000). Jaj, te gyerek! /Nevelési helyzetek az óvodában. Okker Kiadó, Budapest
- Katona F. (1990). Fejlődésneurológia és neurohabilitáció 1-2. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Kádár A. (2012). Mesepszichológia: Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban. Kulcslyuk kiadó, Budapest.

- Kálmán Zs. (1997). Bánatkő: Sérült gyermek a családban. Keraban Könyvkiadó, Budapest.
- Lázár E. (2000) „Nem a mese van veszélyben, hanem az emberek” – Új Pedagógiai Szemle. Kerekasztal-beszélgetés.
- Lythcott-Haims J. (2016). Hogyan neveljük felnőtté? Kossuth Kiadó Zrt., Budapest.
- Mackonochie A. (2005). A kisgyermek dührohamaival és egyéb rossz viselkedési formákkal. Hajja & Fiai Könyvkiadó Kft., Debrecen.
- Markham L. (2016). Békés szülő, boldog gyermek: A kiabálás vége és a kapcsolatteremtés kezdete. Ursus Libris, Budapest.
- Máté G., Neufeld G. (2017). A család ereje: Ragaszkodj a gyermekeidhez! Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Máté G. (2018). Szétszórt elmék, A figyelemhiány zavar új gyógymódja. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Mérei F., V. Binét Á. (2006). Gyermeklélektan. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Montessori M. (1930). Módszerem kézikönyve. Kisdédnevelés, Budapest.
- Novick K. K., Novick J. (2014). Munka a szülőkkel gyermekterápiában. Animula Kiadó, Budapest.
- Raffai J. (1999). Megfogantam, tehát vagyok. Párbeszéd a babával az anyaméhben. Útmutató Kiadó, Budapest.
- Tari A. (2011). Z generáció. Tericum Kiadó, Budapest.
- Tari A. (2015). #yz Generációk online. Tericum Kiadó, Budapest.
- Valliéres S. (2012). Pszichotrukkok 9-12 éves korig. Libri Kiadó, Budapest.
- Vekerdy T. (1977). Fiatal szülők könyve, Beszélgessünk kisgyerekekről. Minerva Kiadó, Budapest.
- Vekerdy T. (2017). Belső szabadság. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Internetes illetve egyéb forrásanyag

- Hidas Gy. (2000) Anya-magzat kapcsolatanalízis. Pszichoanalitikus Konferencia, 2000. október 27-28.
- Katona E. (2018) Az elég jó szülő 10 titka. www.tanitoikincseim.lapunk.hu 2018.06.10



KIADVÁNY SZÜLŐKNEK