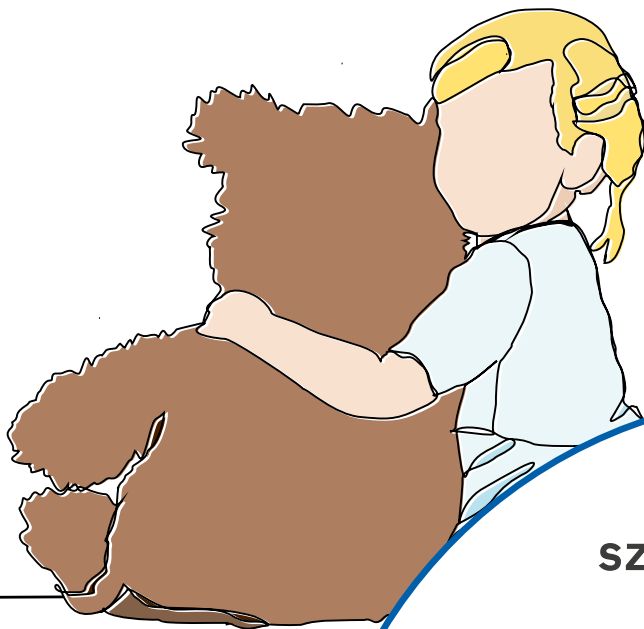


**Adamecz Judit, Kátainé Darók Bernadett,
Mihályiné Simon Rita, Móczáné Tombácz Edit,
Nagyné Zolnai Gabriella, Szilágyi Edit**

HOME-TRAINING

JAVASLATOK SZÜLŐK SZÁMÁRA
A KORAI OTTHONI SEGÍTSÉGADÁSHOZ



SZÉCHENYI 2020

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



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

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:

Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Megyei Szakértői Bizottság

Adamecz Judit
szakvizsgázott gyógypedagógus,
értelmileg akadályozottak pedagógiája
szakos gyógypedagógiai tanár

Kátainé Darók Bernadett
szakvizsgázott gyógypedagógus,
pszichopedagógia szakos gyógypedagógiai tanár

Mihályiné Simon Rita
szakvizsgázott gyógypedagógus, tanulásban akadályozottak pedagógiája és autizmus spektrumzavarok pedagógiája szakos gyógypedagógiai tanár

Móczáné Tombácz Edit
munka- és szervezetfejlesztő
szakpszichológus

Szilágyi Edit
tanácsadó szakpszichológus

Törökszentmiklósi Óvodai Intézmény

Nagyné Zolnai Gabriella
szakvizsgázott gyógypedagógus,
oligofrénpedagógia – logopédia szakos gyógypedagógiai tanár

Lektor:
Jenei Andrea
gyógypedagógus

ISBN: 978-615-81318-5-8

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

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

Tartalom

Bevezetés	5
Anyanyelvi kincsünk átadása, lehetőségek és tanácsok	6
Az aktivitás- és figyelemzavarral küzdő gyermekek	14
Autizmusról szülőknek	21
Értelmi fogyatékossgal élő gyermekek	31
A pozitív énkép és az önbizalom, mint a szorongás ellenszere	36
Fejlesztési lehetőségek a tanulási képességek fejlesztésére születéstől az iskolakezdésig	44



Bevezetés

A kiadványt, melyet a kezében tart, a szakértői bizottságunkban dolgozó kollégák készítették azon felnőttek számára, akik szeretnék sajátos nevelési igényű gyermekeik fejlődését segíteni, és arra kíváncsiak, hogy ők mit tehetnek ennek érdekében. A különböző diagnózissal és problémával küzdő gyerekekről szóló fejezeteket különválasztva, tematikusan rendeztük, mert mindegyiket az adott területre specializálódott szakember dolgozta ki. Ugyanakkor bármelyik írásban találhatnak az érintett családok aktuális problémájukhoz illeszkedő, hasznos javaslatokat, tippeket, ezért azt tanácsoljuk, hogy bátran olvassanak bele a többi témába is. Reménykedünk abban, hogy a gyermekek gondozása és nevelése során felmerülő kérdések többségére választ tudunk adni, és hogy sorainkat hasznosnak fogják találni azok, akik ezt a nemes feladatot, a gyermeknevelést legjobb tudásuk szerint végzik minden egyes nap.

*„Anyanyelvem, te édes-keserű, szépen zengő arany hegedű,
anyánk ajkán drága ének: köszönet mindenért néked!”
(Török Elemér)*

Anyanyelvi kincsünk átadása, lehetőségek és tanácsok

Bevezető

A gyermek születése a gyermekvárással kezdődik. Minden édesanya életének egyik legszebb periódusa ez. Elképzelem, milyen lesz az arcocskája, haja, kire fog hasonlítani, mit mond majd először. S ő, mint szülő mit, s hogyan fog majd tenni, hogy sikeres és boldog felnőtt legyen. A kommunikáció, a beszéd az életben való eligazodás, ismeretszerzés, a gondolkodás, a tudás gyarapításának legfontosabb és legkézenfekvőbb eszköze. Gondolataink, érzelmeink, ismereteink kifejezéséhez is a nyelvet hívjuk segítségül. Természetesen gyermekünknek sok más fontos dolgot is meg kell tanulnia mire felnő, azonban e fejezet az anyanyelv fejlődésével foglalkozik első-sorban.

A baba életében születésétől fogva minden benyomás, minden tapasztalás, minden példa (a helytelen is) nyomot hagy. A szülő a legelső és legfontosabb minta gyermeke számára. Ez nagy lehetőség és egyben hatalmas felelősség is a gyermeket nevelők számára. A továbbiakban megvizsgáljuk az ideális beszédfejlődés állomásait, az eltérő fejlődésmenetet, s azt is, hogyan lehet az anyanyelv elsajátítását segíteni, a beszédhibák, beszédzavarok terápiájában szülőként, gondozóként közreműködni.

Az egészséges beszédfejlődés

- A születéskor az első hang – melynek egyéb esetben nem örülünk – az a bizonyos első „sírás”, mikor születését követően felsír a gyermek, s ez most megnyugtató, hisz ez az élet jele. A szülő ezentúl ezer közül is megismeri gyermeke hangját. A sírás, bömbölés, hüppögés, nyöszörgés mind mást és mást jelent.

- Tréfából, szeretetből utánozzuk hangját, beszélünk hozzá, énekelünk neki, pedig még nem érti szavunkat, azonban érzékeli hanglejtésünket, barátkozik a családtagok hangszínével. A számára fontos személyek hangját, a ringatók dallamát felismeri.
- 4 hónapos korban gögicsélni kezd, véletlenszerűen hangokat képez, mint minden csecsemő a világon. A bármilyen, nyelvünk alkotórészének tűnő hangot, szótagot megismételjük, mintegy megerősítve az adott fonémákat, hangkapcsolatokat, majd az ismerős hangra felfigyel, s lassan a gyermek maga is megpróbálkozik az ismétléssel. Ezt követően az ismétlés örömeinek hódolva ciklusosan ismétli, ciklizálja a különböző szótagokat.
- Érdeklődéssel figyeli az ajakmozdulatokat, a hang és ajakmozgások próbálgatásából 1 éves kor körül létrejön az első szó (pl. mama, papa, apa). A szó és tárgy között többször, azonos szituációban gyakorolva létrejön a kapcsolat, ez a jelentés. Legelőször a főnevek, majd az igék és sorban a többi nyelvi elemek megismerése következik. Gyarapszik a szókincs, másfél éves korra legalább 50 szót használ a gyermek.
- 15-24 hónapos korban, megjelennek az első rövid mondatok. Szókincs 100 szóra is bővül, melyek a főnevek mellett az igék, melléknévek, számnevek, mutató névmások köréből való. (Ekkor még a szót egy egységnek érzékeli, jóval később tudja szótagokra, hangokra bontani, beazonosítani a többször előforduló elemeket pl.: szótövet, toldalékot, fonémákat.)
- Megismerkedik a grammatikai szerkezetekkel, legtöbbet megérti, azonban ezeket használni még csak részben tudja.
- 3 éves korában a legtöbb mássalhangzót képes kiejteni. Az ebben a korban előforduló hangtorzítások, hangcserék még élettani beszédhibának minősülnek. A gyermek egyre többször figyeli a hozzá beszélő arcát, száját, a hanglejtését, valamint a beszédszervek egyre pontosabb és összehangolt mozgásainak hatására beszéde terápia nélkül jelentősen javulhat.
- Rövid, mozgással kísért mondókákat megjegyyez, felismer, utánoz. Hosszabb, 3 tagú szavakkal és mondatokkal próbálkozik. Szókincs jelentősen megnő. Gondolatait gyorsan akarja kifejezni, nem tudja a beszédleghézzel összehangolni, a beszéd ritmusa megszakad, ismételi, ezt hívjuk élettani dadogásnak.
- 4 éves korban képes grammatikailag helyes formák alkalmazására, képről 1-1 mondatot fogalmaz. Szókincs tovább gyarapszik. Képes a saját nyelve beszédhangjait felismerni.

- 5-6 éves korban képes csoportosításra, a főfogalmak alkotására, képről 3-4 mondatot fogalmaz, képes a hangokat zöngésség szerint megkülönböztetni, szavak elejét és végét felismerni.
- 6-7 éves korra az összes igeidő és igemód használata kialakul, képes adott fonéma szavakból való kiemelésére, hangok időtartamának felismerésére, képről összefüggő mondatokat fogalmaz.

Iskolás korra a gyermek beszédészlelési és nyelvi kifejezőkészsége, a nyelv analízise, szókincse, fogalmi rendszere olyan szintre fejlődik, hogy létre jöhessen a fonéma – betű asszociáció. A beszélt nyelv újabb dimenzióba lép, általa a nyelv írott formáját is el tudja sajátítani, s a továbbiakban ez válik az ismeret megszerzésének legfőbb eszközévé. Látható tehát, hogy a bevezetőben említett egyéni boldogulásnak fontos, meghatározó eleme a nyelv.

Az eltérő fejlődés, az otthoni fejlesztés lehetőségei

A beszédkészség, nyelvelsajátítás a gyermekek növekedése során fokozatosan, s nem mindig egyenletes tempóban fejlődik. A kiegyensúlyozott fejlődés mellett az egyéni különbségek 6-8 hónapos eltérést mutathatnak, amely önmagában még nem ad aggódásra okot. A beszédhibákat és beszédzavarokat a beszédfejlődés során tapasztalt tünetek fellépésének ideje és oka, a probléma jellege és mértéke szerint osztályozzuk. A nyelvfejlődés természetes velejárója lehet a különböző jellegű élettani beszédhiba, mely helyes beszédpélda, az észlelési funkciók és artikulációs mozgások fejlődésének segítségével spontán módon is kialakulhatnak. Előfordulhat súlyosabb elmaradás, beszédértési, beszédprodukció zavara is, mely esetén szakemberhez szükséges fordulni. A beszédzavarok nagyobb része kisgyermekkorban jelentkezik, következetes terápia hatására csökken, vagy tünetmentes lesz.

- Csecsemő és kisgyermekkorban nem beszélhetünk még beszédhibáról, azonban a beszédkezdemények megjelenéséről, a beszéd iránti érdeklődő figyelemről már megfigyeléseket tudunk tenni, mely előre jelezheti a beszéd késését. Előforduló gyanújelek:
 - a hangra, beszédre nem figyel, nem érdeklődik a ringatók, höcög-tető, mondókák iránt, arcáról érzelmei nem olvashatók le.
 - a gagyogás kimarad, vagy sivár, színtelen, nem próbálgatja hangját, nem ismételi hangutánzókat, egyszerű szavakat.

Ajánlás: Minél többet beszéljünk a babához születésétől fogva. Énekeljünk ringatókat, cirógatókat. Forduljunk szembe vele, hogy láthassa arcjátékunkat, ajak és nyelvmozgásunkat. Készítsük utánzásra, mi is ismételjük az általa ejtett hangokat, szótagokat, ismétlésre „tanítva” őt.

Soha ne gügyögjünk, selypítsünk a gyermekhez. Ettől nem fogja jobban érteni a szavunkat. Beszéljünk vele tisztán és érthetően. Ne feledjük, hogy a példa alapján tanulja a helyes, vagy helytelen beszédet.

- A beszéd megkésett indulása, a megkésett/akadályozott beszédfejlődés, a nyelvhasználat késése párosulhat a beszédértés nehézségével is. Amennyiben 3 éves korig nem indul meg a beszéd és más szervi rendellenesség nem áll fenn, akkor logopédiai vizsgálat indokolt. (A 15/2013. EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről, 25. § (3) pontja szerint a 3 éves gyermekek körében a pedagógiai szakszolgálat szakemberei felmérést készítenek a beszéd megindulását illetően.)

Tünetei a következők:

- nyelv- és ajakmozgások ügyetlenek, erőtlenek,
- szókincse kevesebb, mint 50 szó, szókezdemények, első szótagok, kiejtésével próbálkozik csupán, saját szavakat alkot,
- mimikával, gesztusokkal érteti meg magát, vagy nem törekszik, hogy megértse,
- a versek, mondókák iránt továbbra sem érdeklődik,
- az egyszerű utasításokat nem érti meg.

Ajánlás: A verselést, mozgással és dallammal kísért mondókázást a mozgás, ritmus örömeért végezzük, megfigyelve melyik számára a kedvesebb. Használjuk ki a mondókákban, ringatókban, cirógatókban rejlő, sok évszázados tapasztalatot: egyszerű dallammal, lüktetéssel kapcsolt rövid szavak, szótagok füzére, mely egyszerre közvetít érzelmet, szívritmust, és nyelvi információt. Az ismétlődő részek pedig a megnyugtató állandóságot, a biztos alapot nyújtják számára. A játékos hangutánzást továbbra is gyakoroljuk, hisz ezek lesznek a szavak építőelemei. Fogalmazzunk egyszerű, rövid mondatokban, ismételjük a tárgyak nevét, tulajdonságát több szituációban. Forduljunk a gyermekkel szembe, lassítsunk a beszédtempónkon. Célunk a beszéd késése esetén a beszéd megindulása, szókincs gyarapodása, nem rögtön a helyes artikuláció. A „Kérem a ...-t! Add ide!” játékkal a passzív szókincset fejleszthetjük. Meseolvasással még ne fárasztuk a gyermeket, szívesebben érdeklődnek a játéktárgyak iránt, ezért inkább játékait vonjuk be az előre kigondolt, néhány mondatos mesébe.

Amennyiben mégis érdekli a mesekönyv, akkor a képek megnevezésével, 1-1 rövid mondat fogalmazásával kezdjük. Keressünk a képekhez a környezetünkben fellelhető tárgyakat, nem baj, ha más színű, méretű, hisz ezzel máris a konkrétól az általánosítás felé tettünk egy lépést. Az artikulációs mozgások ügyesítésére egyszerű, és roppant élvezetes játékokat ajánlok: buborék/ szélforgó/ pingponglabda/ vattacsomó fújása, szívószállal ivó- jughurt szívása, nyelvcsettintés, lekvár ajkáról/ krém habverővilláról való lenyalogatása, ajakpergetés-motor hangjának utánzása, grimaszolás, pófák felfújása... Ügyeljünk az életkornak megfelelő játékoságra, használjuk ki az érzelmi többletet, melyet az együttjátszás öröme adhat.

- A beszédtanulás időszakában az artikulációs mozgások koordinációja, és a kontrollt biztosító hallási észlelés fejletlensége, pontatlansága miatt a gyermekek hangképzése legtöbbször hibás. Óvodás korban a pöszeség, a hangok torzítása, hangok cseréje, kihagyása is előfordulhat. A súlyosságot tekintve fontos tudni, hány beszédhangot érint, van-e javuló tendencia, mennyire érthető a gyermek beszéde. A hosszasan fennálló, több hangcsoportra kiterjedő, nem javuló beszédhiba logopédiai felmérése már 4 éves kortól indokolt lehet. 5 éves korban a 15/2013. EMMI rendelet 25. § (3) alapján a logopédiai szűrővizsgálatot a területi pedagógiai szakszolgálat szakembere elvégzi. Milyen tünetekkel találkozhatunk:
 - Néhány hangot nem tud kiejteni, kihagyja, vagy következetesen másik hanggal helyettesíti (pl. alma→ama, cica→csicsa, kakas→tatas, ágy→ád, szőlő→szojo).
 - Súlyosabb, amikor a hangokat inkonzekvens módon (következetlenül) cseréli, vagy kihagyja, ismétléskor mindig máshogy hibázza el. Felcseréli a hangok sorrendjét a szóban (karalábé→karabálé).
 - A hibás nyelvmozgás, a gyakorlatlanság miatt a hangokat torzítva ejti (pl: torokban képzett, uvuláris „r”, sípoló „s” hang)
 - Nehezen különböztet meg hasonló hangzású szavakat.

Ajánlás: Beszéljünk a gyermekhez minél többet, rövid és egyszerű mondatokban fogalmazzunk. A beszédhiba javítása során a gyermek szótárában már meglévő szavakban a rosszul rögzült formák, a hanghibák javítása nehezebb. Tanítsunk új szavakat, bővítsük szókincsét, hisz ebben könnyebben használja a helyes hangokat. Ismételjük ezeket többször. Kérdezzünk tőle olyan formában, hogy ne csupán igen/nem szavakkal intézze el a válaszát. Az előző ajánlásban felsorolt játékos ajak és nyelvgyakorlatok mellé a logopédiai terápia adott hanghoz kapcsolódó célzott gyakorlatait

is végezhetjük, melyet a gyermekkel foglalkozó logopédussal egyeztetve használjunk.

- A nyelvi fejlődés egyéb, súlyosabb problémái, amikor a nyelv grammatikai szerkezeteit, közléseit nem érti meg, gondolatait nem tudja szabatosan megfogalmazni. A hangok sorrendjét téveszti, szótagokat kihagy. Az emlékezet gyengesége miatt a mondókák szövegét nem jegyzi meg, nem tudja visszaidézni. Milyen tünetekben jelentkeznek:
 - Nem érti meg az egyszerű utasításokat.
 - Versek, mondókák szövegét nem tudja megjegyezni, esetleg a verssor elejére, vagy végére emlékszik. Nem érzi a mondókák ritmusát, nem tudja a szöveget a mozdulattal összehangolni.
 - Rendszeresen téveszti a hasonló hangzású szavakat.
 - Nehezen fejezi ki magát, töltelékszavakat használ, keresi a kifejezéseket, helytelen grammatikai szerkezetekkel beszél, vagy nem használ toldalékokat.

Javaslat: Fokozottan ügyeljünk a helyes grammatikai beszédpéldára. Kerüljük a hosszú szavakat, mondatokat, hosszú meséket. A kérdéseinket ismételjük meg, szükség esetén a kérdést és a választ gyakoroltassuk késleltetve is. Figyeljük meg, hogy melyik vers, ének, ringató a kedvence, mondjuk ezeket többször, fontos, hogy örömet lelje benne. A többit lassítva, tagolva ismételjük. A játékos nyelv- és ajakgyakorlatok, fúvógyakorlatok szintén ajánlottak.

- A beszédfolytonosság hibái a hadarás és a dadogás. A hadarás korai életszakaszban ritkán fordul elő. Az 5 év körül fellépő, vagy korábban kezdődő, de hosszabb ideig fennmaradó megakadások, a változatos tüneteket mutató dadogás mélyebb kivizsgálást igényel. A beszédfolytonosság tünetei a következők:
 - A hadarás nem egyszerűen gyors beszédet jelent, a szavakból hangok, szótagok kimaradnak, beszédének dallama monoton, ritmustalan.
 - A dadogást a szó eleji szótagok ismétlése, légzési egyenetlenség, szókezdési nehézség, vagy képtelenség, beszédprodukciótól való ódzkodás, tenyérizzadás, elpirulás, vázizomzat feszülése, pótcselekvések, töltelékszavak használata jellemzi.

Javaslat: A mondatok használatának gyakorlatlansága idején (3-5 év) előforduló dadogás élettani, hiszen gondolatai kifejezésére még nincs elegendő nyelvi eszköze. Ilyen esetben a ráfigyelő, és türelmes, kétségbeesést kerülő attitűd önmagában is megoldhatja a problémát. A hadaró

és a dadogó gyermek esetében törekedjünk az igény szerinti meghitt, bizalmas együttlétekre, mindennapi élményinek, vagy konfliktusainak megbeszélésére. Hagyjunk elegendő időt az ismétlések, töltelékszavak miatt meghosszabbodott mondandó kiejtésére, ne vágjunk közbe, ne mondjuk helyette, ne utánozzuk! Kerüljük a szégyenérzet, a beszédgátlás kialakulásának helyzeteit, ne érezze meg egyéb jelekből sem, hogy beszédével gond van. Ezeket az elveket a családtagokkal is beszéljük meg. Hasznos lehet a ritmusos, mozgással kísért mondókázás, éneklés, mely a levegő helyes beosztásában, a beszédritmus felvételében segít, vagy a szerepjáték, a bábozás, ahol a feszültségeit oldhatja spontán módon. Tehát három fő területen szükséges a dadogó gyermeket segíteni: izomlazítás-nyugalmi állapot elérése, egyenletes légzés gyakorlása és a beszédgátlás kialakulásának megelőzése. A logopédiai terápia ebben az életkorban nem a beszédtechnika direkt elemeiből épül fel, indokolt esetben kiegészülhet pszichológiai segítséggel is.

- A hangadás, hangszín az adott nyelv normáihoz szintén hozzátartoznak, a rendellenességek tünetei a következők lehetnek:
 - Nazális, öblös, hosszantartó rekedt hangszín, fátyolos, préselt hang, túl magas, vagy túl mély hang. Hangképzés közben a nyakon kidagadó izmok, erek láthatók.

Javaslat: Amennyiben a tünetek nem az aktuális megfázásból erednek, hosszan fennáll, akkor mindenképp forduljon először orvoshoz, majd a szükséges kezelések kiegészülhetnek logopédiai terápiával. Fontos a lágy hangindítás, suttogás gyakorlása, éneklés, fúvó és szívógyakorlatok a lágy-szájpad erősítésére.

Összefoglalás

A beszédfejlődés természetes menetét figyelembe véve életkoronként más-más az elvárásunk. Ideális és problémás helyzetben egyaránt foglalkozunk a gyermek értelmi, érzelmi, nyelvi fejlődése érdekében minél többet gyermekünkkel. Az anyanyelv elsajátítása nem csupán az anya által átadott nyelvi elemek összessége, hanem az az érzelmi többlet, melyet a „beszélgetés” élménye során gyakorolhat.

Mit tegyen a szülő, nevelő a beszéd fejlesztése érdekében:

- Nyújtson egész lényével példát.
- Beszélgessen minél többet a gyermekkel, forduljon szembe vele.
- Lassítson a beszédtempóján.

- Gondolatait rövid, egyszerű mondatokban fogalmazza meg.
- Tevékenységét mindig kísérje szavakkal, mondatokkal.
- Tegye élménnyé, természetes igénnyé a nyelvhasználatot, attól függetlenül, hogy a gyermek beszéde milyen szinten áll.
- Ha segítségre van szüksége a nyelvi fejlődés megítélése, terápiája ügyében, ne késlekedjen, forduljon az ön számára hiteles szakemberhez.
- A szakember tanácsait, a terápia lépéseit be kell tartani, hiszen a félbehagyott kezelés nem vezethet eredményre.

Mit ne tegyen a szülő:

- Ne fossa meg a gyermekét az elsődleges „mintától”, önmagától!
- Ne hagyja, hogy mástól kapja meg az érzelmi biztonságot jelentő ölbeli mondókákat, ringatókat!
- Ne hagyja, hogy más jelentse gyermeke számára az információforrást (pl: magnó, CD, Videó), más nevelje gyermekét!

Irodalomjegyzék

Büky B. – Egyed A. – Pléh Cs. (1984) Nyelvi képességek – fogalomkincs – megértés. Tankönyvkiadó, Budapest.

Forrai K. (1976) Jár a baba, jár. Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest.

Gósy M. (2000) A hallástól a tanulásig. NIKOL Kkt., Budapest.

Gereben F. – Fehérné Kovács Zs. – Kas B. – Mészáros A. (2012) Beszéd- és nyelvi zavart mutató (beszéd fogyatékos) gyermekek, tanulók komplex vizsgálatának diagnosztikus protokollja. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft. Budapest.

Jenei A.: Inkluzív nevelés – Ajánlások beszéd fogyatékos gyermekek, tanulók kompetenciaalapú fejlesztéséhez. SuliNova, Budapest.

T. Aszódi É. szerk. (2015) Cini-cini muzsika – Óvodások verseskönyve. Móra Könyvkiadó, Budapest.

Tóthné Pánya M. szerk. (2000) Tente baba, tente... Tóth Könyvkereskedés és Kiadó KFT. Budapest.

Szerző: Nagyné Zolnai Gabriella

*„A gyereknevelésben nem beszélni kell.
Mondhatsz, amit akarsz, úgysem a szavaiddal –
az életeddel mutatsz példát.”
(Nyíró András)*

Az aktivitás- és figyelemzavarral küzdő gyermekek



A hiperaktivitással és/vagy figyelemzavarral küzdő gyermek a családban is kihívást jelent környezete számára. A szülő akkor tud segíteni, ha elfogadja gyermekét, jó tulajdonságait, különleges képességeit (pl.: segítőkész, vicces, kreatív, jó sakkozó stb.) hangsúlyozza, és tudatosítja magában, hogy ő nem „rossz”, hanem viselkedését neurológiai állapot határozza meg. Ezért a különböző szakemberek (gyermekpszichiáterek, gyógypedagógusok, pszichológusok) munkáját rendkívül fontos együttműködéssel támogatni, a kapott tanácsokat, javaslatokat a hétköznapiak során a pozitív változás elérése érdekében alkalmazni.

Otthon, a mindennapok során a kiegyensúlyozottság, nyugodtság megtartásához, stabil napirendet kell terveznünk, melybe a számára biztonságot jelentő szertartásokat, pl.: közös reggeli, alvás előtti esti mese, is építjük be. A napirend segíti a tervezhetőséget, az időbeosztást. Óvodás gyermekeknek készíthetünk rajzokat, kisiskolás gyermekkel akár már közösen is készíthetjük táblázatba rendezve, időkeretekkel együtt.

7:00	Ébredés
7:05	Fogmosás
7:30	Indulás az iskolába
8:00	Iskola
12:00	Ebéd
14:00	Házi feladat megírása
16:00	Játék
18:00	Vacsora
19:00	TV nézés
20:00	Lefekvés



<https://gyereketeto.hu/kiemelt/napirend-kartyak-3-10-eves-korig>

Mivel a hiperaktivitással és/vagy figyelemzavarral küzdő gyermek nehezen alkalmazkodik a váratlan helyzetekhez, ezért a kellemetlenségek elkerülése érdekében már jó időben jelezzük neki, hogy milyen változás várható. Pl. Játék közben derül ki, hogy ügyet kell intéznünk. Jelezzük gyermekünknek, hogy még két játék és meg kell szakítani, mert indulnunk kell. Majd egy játék után ismét jelezzük, hogy ez az utolsó játék és mennünk kell. A játék befejeztével, kérjük meg, hogy pakoljon, mert megyünk. Idősebb gyerekeknél, lehet az órát is használni ehhez, már akkor is, mikor még nem ismeri az időt. Ezeknek az ötleteknek a segítségével talán könnyebben elfogadja a hirtelen változásokat és enyhíthetők lesznek a váratlan reakciók.

Ahhoz, hogy könnyebb legyen a mindennapok megszervezése, a napirend mellett fontos a rutinok kialakítása. Egy-egy tevékenységhez (pl.: rendrakás, fürdés, játék, étkezés, leckeírás stb.) kapcsolódó feladat-sorokat egyszerű utasításokra bontva érdemes gyakoroltatni, amíg a mozgásminta megragad a fejében. Ráadásul nem elég elmondani, hogy mit szeretnének, ha tenne, hanem néhányszor vele együtt végezve segíteni kell őt abban, hogy a kívánt mozgássor mintája bevésszódjék, s valóban rutinná váljon a számára. Nagyobb gyerekeknél közös megbeszéléssel alakítsuk ki a kisebb egységekre lebontott tevékenységeket.

Minden helyzetben, mikor szeretnénk megbeszélni vele valamit, fontos, hogy valóban figyeljen ránk, nézzen a szemünkbe, ezért gyengéden magunk felé fordítjuk, ha kell, leguggolunk hozzá, vagy hasonló magasságba

helyezkedünk, és nyugodtan elmondjuk, mire kérjük. Fontos az is, hogy meggyőződjünk arról, valóban értette-e mit kérünk, ehhez eleinte ismételtessük vissza mit mondtunk.

A helyes viselkedés megtanulásához otthon is szükség van, a gyermek életkorához igazított, egyszerűen megfogalmazott, nem nagyszámú (3-4) szabályra. A szabályokat leírhatjuk, kinyomtathatjuk és jól látható helyre ki is ragaszthatjuk, hogy mindig szem előtt legyenek. Kisebb gyerekeknek rajzos formát is készíthetünk. Kezdetben könnyedén elérhető célokat fogalmazunk meg, hogy sikerélménye legyen gyermekünknek, ami a kívánt viselkedés megtanulásához további erőfeszítések vállalására ösztönzi őket.

Ha sikerül a szabályt betartania gyermekünknek, minden esetben azonnal dicsérjük, jutalmazzuk őt, ami nem azonos az elkényeztetéssel, hiszen csak egy matricát, apró cukorkát, vagy smile-rajzot, csillagot adunk, amit gyűjtögethet egy előre elkészített táblázatba. Ha egy meghatározott darabot összegyűjtött, azt beválthatja egy kívánságra – pl: játszótérre megy az egész család, vagy egy barátot hívhat játszani stb.

A választható kívánságokról listát is készíthetünk, ötleteinknek csak fantáziánk szabhat határt. Ha már úgy tapasztaljuk, rögzült a megbeszélt szabály, nehezíthetjük a jutalomhoz szükséges kritériumokat is, pl: Kezdetben jutalom, ha az óvó néni háromnál többször nem szól rá, vagy a tanító nénitől a héten egy nap nem kap magatartására fekete pontot. Később már csak akkor jár a jutalom, ha hetente egy-két piros ponttal értékeli a magatartását, vagy az óvó néni csak egyszer szól rá stb.

Viselkedés/nap	H	K	Sz	Cs	P
Évés közben nem állok fel az asztaltól					
Játék után összepakolok					
Beszélgetéskor meghallgatom a másikat					
összes pont /nap					

Meg kell tanítanunk gyermekünket arra is, hogy felelősséget vállaljon magatartásáért, ezért is jutalmazzuk a helyes viselkedését, és jelezzük a nem elfogadhatót. A pozitív megerősítésre, dicséretre nagyon nagy szükség van.

ségük van, igazából ezzel tudunk hosszú távon eredményt elérni. A nem támogatott viselkedésnek azonnali következménye van, olyan, amit előzőleg közösen megbeszéltünk vele, így tudni fogja mire számíthat. Az azonnaliság azért rendkívül fontos, mert figyelmi kapacitásuk rövid ideig tartó, így a késleltetett dicséret vagy büntetés hatástalan, mert nem fog emlékezni rá.

A helyes viselkedés megtanulása mellett segítenünk kell abban is, hogy érzéseit megtanulja szavakkal kifejezni, mely hozzásegítheti őt a düh kezeléséhez. Ehhez nagyon sok beszélgetésre van szükség, melynek során végülük komolyan érzéseit és sose értékeljük le őt. Fontos megtanulnia azt is, hogy szabad dühösnek lenni, de másokat nem bánthat, önmagában és környezetében kárt nem tehet.

Az önkontroll elvesztésével jelentkező problémák megelőzhetők, ha törekszünk ezeknek a helyzeteknek az elkerülésére, vagy minél korábban észrevesszük a tüneteket, és jelezzük feléjük pl: Túlságosan izgatott, vagy dühös vagy. Nyugtassuk meg őt azzal, hogy kifejezzük, megértjük érzéseit, de nem helyeseljük a dühöngő, tomboló viselkedés-formát, ezzel nem kap figyelmet és célját sem fogja elérni. Ha megnyugodott, mindenképpen dicsérjük meg és beszéljük meg mit lehetett volna másképp tenni.

A hiperaktivitással és/vagy figyelemzavarral küzdő iskolás gyermeket a tanulásban is támogatni szükséges, ehhez fontos az iskolával való jó kapcsolat kialakítása, a pedagógussal való mindennapi kommunikáció pl.: a leckeüzet, amit a pedagógus minden nap aláír, valamint gyermekünk bátorítása azáltal, hogy nemcsak a jó eredmény elérésekor dicsérjük, hanem a célok elérése érdekében tett erőfeszítését, igyekezetét is. pl.: Nagyon szépen fejlődik az írásod. Figyelmesen dolgoztál.

A tanuláshoz különösen fontos, hogy a lakásban olyan helyet alakítsunk ki számára, ahol a legkevesebb figyelmet elterelő tényező található. Legyen körülötte, amennyire lehet, rend az asztalon. Segíthet, ha pl.: különböző színes dobozokban, iratgyűjtőkben vannak a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó könyvek, füzetek.

Az önálló munka kialakításához fontos a tanulnivalók megtervezése, amihez lehet időtervet készíteni, s ami feladat kész, ki lehet pipálni. Ahhoz, hogy valóban folyamatosan végezze feladatait, motivációként jutalmat is felajánlhatunk (pl.: közös játék). Ha sikerül a megbeszéltek szerint dolgozni, mindig dicsérjük, de ha még nem sikerül, akkor se szidjuk le, inkább próbáljuk észrevenni igyekezetét és ezt értékeljük. Pl.: Ebben a két feladatban folyamatosan dolgoztál, örülsz.

Munkájának ellenőrzését segíthetjük, ha kezdetben megmondjuk, hány hibát keressen, vagy melyik feladatrészből. A hosszú távú célunk az önellenőrzés és az önállóság megtanulása.

Segíthetjük gyermekünket emlékeztető írásával, amit a lakásban bárhol kitehetünk, így segítve a megjegyzést, vagy a nagyobb gyerekeknél gondolatértékek rajzolásával tehetjük könnyebbé a tananyag megtanulását.

A tanulás befejeztével mindig el kell pakolni az asztalról és másnapra be kell készíteni a táskába, ezzel is jelezzük, hogy a tanuló idő véget ért.

A tanulás mellett fontos, hogy gyermekünkkel közösen keressünk valamilyen szakkört, vagy olyan elfoglaltságot, pl.: sportot, amit szívesen végez, és sikerélménye is van benne. Számukra a teniszt, a birkózást, karatét, futást, úszást, evezést javasolják, de természetesen bármilyen sportot választhat, a legfontosabb, hogy örömet lelje benne.

A tanulásnak legfontosabb eleme, akár óvodás, akár iskolás a gyermekünk, a figyelem jelenléte, mely különböző életkorokban más és más (három éves korban 5-10 perc, ami az iskolába lépés idejére már 20-25 perc lesz). **A családban sok-sok közös játékon keresztül tanulják meg, hogy figyelmen kívül hagyják a zavaró külső tényezőket, és rövidebb-hosszabb ideig foglalkozzanak egy dologgal.**

Annak érdekében, hogy a figyelem hosszabb, tartósabb legyen, a teljeség igénye nélkül íme néhány játékötlet, ami a figyelmen kívül a részkepességeket is fejleszti:

- memóriajátékok
- kártyajátékok
- rejtvények
- puzzle játékok
- különbségek keresése
- szójátékok
- labirintus, útvonalkövető feladatok
- tükörképes feladatok
- tangram típusú játékok
- betűtáblázatban értelmes szavak keresése
- auditív figyelem: szöveget olvasunk, miközben egy megadott szóra kell a gyermeknek figyelnie. Ha hallja tapsoljon, csöngessen.
- érmejáték: Ehhez a játékhoz kell egy kupac kiválogatott aprópénz, egy papírlap és egy időmérő eszköz. „Válassz ki öt érmét a kupacból és rakd őket egy bizonyos sorrendbe. Most kérd meg a gyereket, hogy

nézzé meg jól milyen sorrendben vannak az érmék. Ezután takard le az aprópénz-sort a papírral, indítsd el az órát és kérd meg a gyereket, hogy rakjon ki annyi érmét és ugyanolyan sorban a kupacból, mint ahogy azt te tetted. Ha készen van, állítsd le az órát és ellenőrizzék a sorokat. Jegyezd föl az időt és azt is, jól sikerült-e megoldani a feladatot. Ha nem sikerült ugyanolyan sorrendben kirakni az érméket, addig játsszátok, míg nem sikerül. Nehezítésként használhatsz egyre több érmét vagy egyre bonyolultabb sorozatot. Minél többet játszotok, annál ügyesebb lesz a gyerek!”(1)

<https://www.csupaszivmagazin.hu/ot-egyszeru-koncentracio-fejleszto-gyakorlat-adhd-s-gyerekeknek/> fordító: Hanula Erika

- különböző jelre végzett utasítások: futás közben tapsra megállni, zenére táncolni és a zene megállásakor szoborrá változni
- mondókák mozgással kísérve
- lazító gyakorlatok, légző gyakorlatok a feszültség levezetésére
- érzelmi kártyák és memory

A játékokban mi is vegyünk részt aktívan. Az együtt töltött idő alatt nevesünk sokat, így gyermekünkkel való kapcsolatunk egyrészt erősebbé válik, másrészt, ha azt látjuk, hogy gyermekünk kedvét leli a játékban, és egyre ügyesebb lesz, akkor az idő múlásával azt tapasztaljuk, hogy a közösen eltöltött idő az egész család életét gazdagítja, s talán a hétköznapiakban is könnyebben boldogulunk majd a problémák megoldásakor.

Irodalomjegyzék

- Ettrich C. – Murphy M. – Witt (2014) A hiperaktív, figyelemhiányos gyerek. Móra Könyvkiadó, Budapest.
- László Zs. (1997) Az örökmozgó gyermek. FI-MO-TA Bt, Budapest.
- Selikowitz, M. (2010) ADHD: a hiperaktivitás figyelemzavar tünetegyüttes. Geobook Hungary Kiadó, Szentendre.
- Wender, P. H. (1999) A hiperaktív gyermek, serdülő és felnőtt. Medicina Kiadó Rt,
- Weyhreter H. (2015) A koncentrációs képességek fejlesztése. Saxum Könyvkiadó, Budapest
- https://www.hazipatika.com/psziche/adhd/cikkek/hiperaktiv_a_gyerekem/hiperaktiv_gyerek_a_csaladban/20110721100712 szerző: Kiss Éva

Ajánlott fejlesztő könyvek, internetes oldalak

- Deák D. (2011) Keress, kutass, vágj, ragassz! – Figyelemfejlesztő munkafüzet 4-8 éves korú gyermekek számára. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Mini LÜK füzetek – Figyelemfejlesztő gyakorlatok
- Páli J. Boa színező-és fejlesztőjátékok 4-10 éveseknek
- Quinn P. O.-Stern J. M. (2015) Lassíts egy kicsit! – Feladatgyűjtemény ADHD-s gyermekek számára. Geobook Hungary Kiadó, Szentendre.
- www.figyelemzavar.hu
- www.egyszervolt.hu
- www.táblajátékos.hu

Szerző: Kátainé Darók Bernadett

„Nagyon nehéz egy olyan emberrel kommunikálni, akinek az anyanyelve nem egyezik a miénkkel. És az autizmus több mint nyelv, és kultúra: az autizmussal élők minden társadalomban „külföldiek”. Előbb-utóbb fel kell adnod azt a feltevésedet, hogy egy hullámhosszon vagytok...Hamarosan az a biztonságérzeted is megszűnik, hogy te nyeregben vagy saját ismerős területeden, és hagyni fogod, hogy a gyermeked megtanítsa kicsit az ő nyelvén kommunikálni és engeded, hogy bevezessen téged az ő világába.”
(Jim Sinclair)

Autizmusról szülőknek

A legtöbb autizmussal élő gyermek nem képes felismerni a testbeszédet, a mimikát, nem tudja kitalálni, mire gondolhat a másik ember a különböző helyzetekben. Az átlagos kicsi babák saját maguk önállóan képesek megtanulni beszélni úgy, hogy születésüktől kezdve kíváncsian figyelik a környezetüket és utánoznak. Az autizmussal élő gyerkőc nem lesi a környezetét, hanem kizárja, és nem utánoz. Mindezeket nem képes egyedül elsajátítani, neki lépésről lépésre meg kell tanítani. Kicsit le kell halkítani az örülden kavargó és zajos külvilágot, hogy Ő is előmerészkedjen és körülnézhesen. Ha kizárjuk magunkat a világból, úgy nehéz megérteni a szabályokat.

Minden autistánál más és más területek sérülhetnek és különböző mértékben, sőt még ugyanazon autistánál is változhat a kép. Lehet, hogy 4 évesen hangérzékeny és nem beszélő gyermek, de 5 évesen beszélni kezd és imád dobolni, viszont nem hajlandó fehér pamut pólón kívül mást felhúzni, mert minden más ruha égeti a bőrét. Azután fél év múlva megint minden borul, sosem lehet tudni, mire ébredünk (Kunyik, 2017).

Az érzékelési problémákon kívül gondolkodásbeli eltérések is jellemzik az autistákat.

A legfontosabb különbség, hogy képekben gondolkodnak, vagyis hamarabb jut eszükbe egy tárgy képe, mint a megnevezése. Így, ha biztosan azt akarjuk, hogy megértse, amit közölni akarunk vele, az a legjobb, ha megmutatjuk neki képen, videón, mit is várunk tőle.

Az autizmussal élő gyermekek figyelme gyorsan elterelődik arról, amivel foglalkoznak, de arra is képesek, hogy valamivel olyan elmélyülten foglalkozzanak, hogy közben minden más megszűnik. Nem ritka, hogy egy autista kisfiú éveken át csak a tömegközlekedés menetrendjével, vagy a dinoszauruszokkal foglalkozzon.

Az autisták világa kaotikus, ezért azt teszik, amit mi is szoktunk, ha kezd túl nagy káosz lenni a lakásban: rendet tesz. Sorba rendezi és szervezi a dolgokat és tárgyakat, számára így élhetőbb a világ.

Az idő érzékelése is problémát jelent a legtöbb autistának, nem tudják folyamatában érzékelni. Ha egy autistának azt mondjuk, most nem kapsz fagyit, ő ezt úgy fogja érteni, többet soha nem ehet fagyit. Ha azt mondjuk, később, az számára bármit jelenthet, öt percet, de öt évet is, ezért számára az időt is strukturálnunk kell.

Az autisták tehát egy széles spektrumon helyezkednek el, a fenti sérülésekben csak alig érintett, és a nagyon súlyosan érintett állapot között. Van olyan autizmussal élő gyermek, akiről csak szakavatott szem tudja megállapítani, hogy autista, és van olyan is, aki ép értelmű ellenére soha nem tanul meg beszélni és közösségben élni. Hát ez az autizmus (Kunyik, 2017).

Milyen jelek utalnak autizmusra?

- gyakran befogja a füleit
- zümmög és tárgyakat ütöget
- porszívózás, turmixgép, tévé, rádió hangjaitól megijed, fülét befogja
- semmi veszélyérzete nincs
- ha megütötte magát és sír, elutasítja a vigasztalást és ölelést
- kezeivel nem fogja meg a nedves dolgokat
- bizonyos ruhákat nem hajlandó felvenni
- tavasszal is ragaszkodik a téli ruháihoz, nem hajlandó váltani
- undorodik a homoktól, gyurmától, papírtól
- ha a testvére megüti magát és sír, nem sajnálja, közömbös marad
- nem kóstol meg új ételt,
- csak ugyanazon a helyen hajlandó ülni az asztalnál
- fénylő tárgyakat bámul, sőt, a szemeihez tartja őket
- séta közben simogatja a házak falát és a kerítéseket a kezével
- tárgyakat csapkod és dobál
- nem érzi, ha megsebezte magát
- mindent szagolgat
- nevére gyakran nem reagál, hiába szólítjuk közvetlen közletről

- alig néhány ételt hajlandó elfogyasztani, pedig nagyon éhes
- nehezen irányítható
- kezeivel repdes, ha örül vagy izgatott
- játékba nem lehet bevonni, csak ül a többi gyerek mellett
- testét előre-hátra ringatja hosszú ideig
- nem alussza végig az éjszakákat
- tárgyakat pörget
- lábujjhegyen jár
- bármit megkóstol és megnyal
- üti vagy megsebzí magát
- nem mosolyog vissza
- nem mutat rá dolgokra
- ha szeretne például almát az asztalról, nem kéri, hanem a kezünket húzza oda az almához
- nem hív játszani, nem mutatja meg neked, ha talál valami érdekes dolgot, elvan vele egyedül

A fenti viselkedések utalhatnak autizmusra, de sok minden másra is, ezért ne ítélkezzünk előre. Csak gyanakodjunk és forduljunk szakemberhez!

Néhány gondolat a tér és idő szervezéséről

A hétköznapi életben számtalan vizuális információra támaszkodhatunk a hivatalokban, a bankokban, az utakon vagy a háztartási teendők elvégzése során. Képek, táblák, piktogramok, feliratok segítik számunkra az eligazodást. Ezek a vizuális támpontok teszik lehetővé, hogy segítség nélkül eligazodjunk még idegen helyen is, vagy éppen azt, hogy elkészítsünk új dolgokat, megismerjük az ismeretlen eszközök működését. Amennyiben nincsenek ilyen támpontjaink, elsősorban nyelvi és szociális képességeinkre támaszkodva kérünk segítséget, információt. Mivel az autizmus spektrum zavar éppen a kommunikációs és szociális képességek sérülését jelenti, így az ép társak számára természetes megoldási módok akadályba ütköznek. Az autizmussal élő gyermekek számára könnyebben feldolgozhatók a látható, konkrét, térben és időben állandó információk.

Az autisták számára nehézséget jelent a körülötte levő környezet megismerése és fejben tartása. Az autizmussal élő gyermekek számára tehát a vizuális támogatás a megértés kulcsa, vagyis legyen a gyermeknek napirendje. A legkisebbeknek tárgyas, később képes, vagy szimbólumokat tartalmazó, majd betűs. Segítségével láthatóvá tesszük az autizmussal élő

gyermek számára, hogy mi fog történni a napjában, érthetőbbé válik a környezet elvárása, ha a napirenden látja, hogy éppen mit kellene csinálni. Ezen kívül a látható napirend segítségével könnyebbé válik a gyermek számára az egyik tevékenységről a másikra való váltás. A napirend segítségével a váratlan helyzetek elviselését is segíthetjük, azáltal, hogy előre jelezzük, ha bizonyos programok, napi rutinok kivételesen elmaradnak, vagy annak bekövetkezésében nem vagyunk biztosak (*pl. időjárás függő programot a napirendben kérdőjellel jeleníthetünk meg*). A gyermek ránéz a napirendre, és megérti a változást. Készíthetünk magunknak is napirendet, ami fent van a gyermeké mellett, ha elmegyünk otthonról, feltesszük, hogy hová megyek, kb. mikor jövünk haza, ez nagy megnyugvás lehet a gyermekünknek.

A lakáson kívüli tevékenységek során mobil napirendet vigyünk magunkkal, sőt, legyen a nagyszülőknél és az óvodában is (Kunyik, 2017).

A szülő által bevezetendő szabályok

Természetesen minden családban vannak gyermekekre vonatkozó szabályok. Ezeket a szabályokat a szülők általában szóban közlik, mely egy nem autizmussal élő gyermeknél az esetek többségében beválik. Az autizmussal élő gyermekeknél azonban a szóbeli közlés mellett érdemes a szabályt leírni, lerajzolni, vagy valamilyen szimbólummal ellátni.

Minden emberi közösségnek (*pl. család, iskola, munkahely, társadalom*) vannak szabályai, melyek arra vonatkoznak, hogy mely viselkedés elfogadható és mely nem (*pl. nem szabad másokat megütni*). Ezek a szabályok a legtöbbször íratlanok. Szüleink viselkedését utánozva, a dicséret és elmarasztalások segítségével tanuljuk meg. Az autizmussal élő gyermek számára ez nem elegendő. Számukra ezeket az íratlan társas szabályokat láthatóvá kell tenni, azaz itt is szükség van ezek írásos vagy rajzos megerősítésére a szóbeli közlés mellett.

Néhány fontos szabály, melyek bevezetése legtöbb esetben szükséges:

- köszönés
- segítségkérés
- játék/tárgy elkérése
- „kedvesség” szabály (nem beszélünk csúnyán, nem ütünk meg másokat, stb.)
- szabad játék szabály (Pl. menj oda és kérdezd meg, hogy „játszhatok veled?”) (Keresztesiné-Rácz, 2018)

Jutalmazási rendszer bevezetése

A jutalmazási rendszerre is igaz, az, ami a szabályokra. A legtöbb szülő valamilyen módon jutalmazza a gyermekét. A jutalmazás leghétköznapibb formája a dicséret. Egy átlagos fejlődésű gyermek esetében ez a legtöbb-ször nagyon jól működik. A gyermekek örülnek, ha szüleiknek örömet szereznek és igyekeznek ennek megfelelően viselkedni. Az autizmussal élő gyermek is szeretne a szüleinek megfelelni. Számára azonban anya vagy apa kedves pillantása, simogatása, a hangsúly, ahogy dicséretet mondja nem biztos, hogy értelmezhető. Mivel nem érti, hogy ezek a jelzések azt jelentik, hogy ő jól csinált valamit, ezért nem is fog tudni megfelelni a szüleinek. Fontos, hogy az előző pontban ismertetett szabályokat jutalmazási rendszerrel összekössük. Tehát az elfogadható viselkedést valamilyen módon jutalmazzuk. A jutalmazás a legtöbb esetben tárgyi (*pl. matrica, apró ajándék, édesség, nagyobbaknál pontok, melyeket később beválthat*).

A jutalmazás segítségével érhetjük el, hogy a gyermeket rávegyük olyan tevékenységekre is, melyeket nem szívesen tesz meg beszűkült érdeklődése, vagy egyéb nehézségei miatt. Emellett fontos szerepe van a nem kívánt viselkedés kordában tartásában is (*pl. túlzott számológépes játékok használata*). Az ilyen viselkedés a jutalmazási rendszerrel egybe kötve kontrollálhatóvá válik, ugyanakkor mégsem vesszük el a gyermektől a számára örömet okozó tevékenységet (Keresztesiné-Rácz, 2018).

Hogyan segíthetem, hogy a figyelmét arra összpontosítsa, amire szeretném?

Először is van egy nagyon fontos technika, amit nemcsak a játékhelyzetben, hanem az összes hétköznapi helyzet során alkalmaznunk kell, ez pedig a beszédünk leegyszerűsítése. Szülőként meg kell tanulnunk, hogy rövid, egyszerű, konkrét jelentéssel bíró mondatokban beszéljünk a gyerekekhez; sőt, ha nagyon nem érti a beszédet és ez már nyilvánvaló, akkor inkább csak a legfontosabb szót mondjuk az adott helyzetben, hogy ki tudja hallani a lényegét a gyerekünknél. Például: cipő, eszünk, víz, ül, szék, asztal, pohár, kérem, vége, kész, stb. Legyünk türelmesek önmagunkkal, valószínű, hogy hosszabb időt vesz igénybe, amíg rááll a gondolkodásunk.

Annak érdekében, hogy a gyermekünk a figyelmét arra összpontosítsa, amire szeretnénk, a nyelv leegyszerűsítése mellett a játékkörnyezet kialakítása, megváltoztatása is szükséges. Igen, tudjuk, hogy a gyerekek leggyakrabban az egész lakást birtokba veszik és azt is, hogy nem lehet az egész lakást átalakítani, hiszen ez jó esetben több ember élettere is, és sokszor

ott van egy vagy több testvér is. Nem gondoltunk lakáscserére sem, de az a tapasztalat, hogy egyéni lehetőségektől függően néhány kisebb-nagyobb vagy egészen apró módosítás is segíthet (Keresztesiné-Rácz, 2018).

Következzen néhány ötlet és tapasztalat

A játék helyszíne

Tervezzük meg, hogy hol legyen a játék. Érdemes a lakásnak egy olyan pontját kiválasztani, ami a legkevesbé ingergazdag, figyelemelterelő. Ha a gyermeknek külön szobája van, és ott tervezik a közös játékot, kerüljön a rengeteg, hívogató játék zárható, nem átlátszó dobozokba. Lehet, hogy arra is szükség van, hogy olyan magasságba tegyük ezeket a dobozokat, hogy a gyermek ne érje el. Egy olyan kisgyermeknek, akinek nehéz a választás, könnyen elterelik a részletek és a különböző ingerek, kiszámíthatóbb, nyugodtabb helyzetet tudunk biztosítani, ha csak néhány játék van egyszerre elől. Akinek érthetőbb a tárgyak világa, mint a személyek világa, hamar faképnél hagyhat minket, és érezhetjük úgy, hogy esélytelenek vagyunk egy villogó, zenélő játékkal szemben. Be is csukhatjuk a játékidőre a szoba ajtaját.

Kapcsoljuk ki a játékidőre a figyelemelterelő dolgokat, mint pl. tévé, számítógép, tegyük el a telefont, tabletet, ha a gyerekek figyelmét erősen elvonják ezek az eszközök.

Lehet, hogy egy nagyobb térben először nehéz lesz a gyermekünk figyelmét magunkra irányítani még akkor is, ha elraktuk a csábító dolgokat.

Sokszor az sem mindegy, hogy mennyire közel van az arcunk a játék közben a gyerekünk arcához. Vannak gyerekek, akik idegenkednek attól, ha nagyon közel hajolunk és ilyenkor sokkal hamarabb elnéznek mellettünk, pedig mi pont azt szeretnénk, ha megfigyelne minket, főleg az arcunkat. Figyeljük meg a játék közben, hogy mi az a távolság köztünk és a gyermek között, amit a gyermekünk még kényelmesnek él meg. Lehet, hogy először hátat fordít nekünk, vagy arrébb megy. Rövid szünet után próbálkozzunk újra, csak egy kicsit távolabb ülünk le, mint először, majd fokozatosan menjünk a gyermekhez egyre közelebb.

Találjuk meg azokat a játékokat, helyzeteket, amire a gyermekünk különösen nyitott, motivált. Pár napig tudatosan figyeljük meg, hogy mi kelti fel az érdeklődését, milyen tárgyakat vesz szívesen a kezébe, mi az, ami mellett hosszasan elidőzik. Legyünk nyitottak és ne csak a szokásos játék helyzeteket figyeljük, hanem a nap folyamán minden egyes tevékenységet, pl. mi az, ami felkelti az érdeklődését fürdésnél, séta közben,

a konyhában. Szereti-e a zenét, a fényeket, a hancúrozást, érdekes tapintatú felületeket, különleges tárgyakat. Készítsünk ezekről listát.

Gondoljuk előre végig, hogy mit szeretnénk játszani és a szükséges eszközöket, tárgyakat készítsük elő. Ezeket beletehetjük egy nagyobb dobozba, ahonnan a gyerek választhat. Egyszerre ne legyen a dobozban 4-5 tárgynál több. Ha az a tapasztalatunk, hogy a gyerek hamar otthagya miniket a játékkal, mert inkább a dobozból venne elő újabb és újabb játékokat, akkor inkább olyan helyre tegyük a dobozt, ahonnan mi hamar elérjük, de ő nem férhet hozzá.

Nagyon sok spontán helyzet ad jó játékkalkalmat és ötletet is: legyünk nyitottak és figyeljünk. Sokszor szükség van a mi rugalmasságunkra ahhoz, hogy egy elsőre jónak tűnő játékhelyzetet elengedjünk, ha mégsem működik, és észrevegyük az újabb lehetőségeket. Néha nehéz felismerni és belátni, hogy valami más jobb lenne abban a helyzetben.

A környezet kialakítása és megváltoztatása mellett legalább olyan fontos a megfelelő időzítés is.

A játékidő

Tervezzük meg, hogy mikor legyen a játékidő! Gondoljuk végig nyugodtan, hogy a nap során melyek azok az idők, mikor teljes figyelemmel a gyerek felé tudunk fordulni. Már 5-10 perces időintervallumok is sokat számítanak, ha azokra tudatosan, előre készülünk. Figyeljük meg, hogy melyek azok az időszakok, helyzetek, mikor a gyermek a legfogékonyabb, legnyitottabb a közös játékra.

Az is fontos szempont, hogy amikor játékot kezdeményezünk a gyermek felé, akkor ő éppen mit csinál. Ha láthatóan bele van merülve valami tevékenységbe, akkor megpróbálhatjuk az általunk kitalált játék felé terelni őt, de elképzelhető, hogy ha még nincsen sok közös játékményünk együtt, akkor aktív elutasítást vagy a személyünk figyelmen kívül hagyását élhetjük meg.

Ha nem figyel ránk gyermekünk, induljunk ki az ő érdeklődéséből, és kapcsolódjunk mi az ő játékához.

Üljünk le a gyermekkel szemben a szőnyegre, ha éppen a földön foglalatoskodik valamivel. Figyeljük meg, hogy mit csinál, próbáljuk meg megérteni, hogy mit élvez a játékban.

Ne akarjuk megmondani, hogy mit csináljon, hanem inkább a jelenlétünket jelezzük a gyerek felé. Utánozzuk azt, amit éppen csinál. Ne vegyük el azt a tárgyat, ami nála van, hanem mi is keressünk egy ugyanolyat vagy

hasonlót és ismételjük meg, a gyermek mozdulatát. Nem baj, ha nem játszunk „szabályosan” a tárggyal, ha például ütögeti, ütögessük mi is, sokkal fontosabb, hogy a gyermek figyelmét megnyerjük. Elképzelhető, hogy erre már felfigyel a gyermek, amit számára egyértelműen, hanggal, gesztussal, mosollyal erősítsünk meg.

Mindezek a technikák segítenek abban, hogy a gyermek elfogadja a jelenlétünket a játék közben és kellemes, pozitív tapasztalatot szerezzen a személyünkkel kapcsolatban. Segít egy olyan helyzet megteremtésében, amikor a gyermek egyre többször figyel ránk és készen áll arra, hogy nyisson egy olyan helyzet felé, amit mi mutatunk, kezdeményezünk (Moor, 2009).

A következőkben néhány tippet, javaslatot és ötletet szeretnék adni ahhoz, hogy hogyan tudja segíteni egy szülő a gyermekét a játékok megfelelő használatában

A játékot nagyban segíti a megfelelő helyszín kialakítása. Szerencsés, ha a gyermeknek van egy saját asztala hozzá való székkal. Ha nehezen koncentrál, akkor figyeljünk arra is, hogy ez az asztal legyen a lakás egy csendesebb részén. Próbáljuk meg úgy elhelyezni az asztalt, hogy a gyermeket szemből és hátulról is tudjuk segíteni attól függően, hogy éppen miben szeretnénk segíteni.

Ha a gyermek nem szeretne leülni, vagy még nem tud hosszasan ülni, állhat is az asztal előtt. Ha idegenkedik ettől a helyzettől még, jó alternatív megoldás, ha beszerzünk egy olyan alacsony asztalt, aminél a földön lehet térdelni vagy ülni. Az asztal fölött legyen egy polc, amire a gyermek visszateheti a játékokat vagy levehet róla egy következőt. Az önálló játéknál ennek majd nagy szerepe lesz, könnyebben segíthetünk megtanítani a gyermeknek azt, hogy ha végzett vagy ráunt egy játékra, akkor azt össze tudja pakolni, el tudja rakni és elő tudjon venni egy következőt. Mindennapos tapasztalat, hogy könnyebb figyelnie a gyerekeknek egy adott játékra, ha más eszköz nem vonja el közben a figyelmét (Moor, 2009).

Mit tehetünk akkor, ha a gyermekünk azért nem szeret rajzolni, mert nem kedveli ezt a fajta ábrázolást?

Ennek részben az állhat a háttérben, hogy a gyermek nem látja értelmét, célját a rajzolásnak, lehet, hogy nem tudja önállóan kitalálni, hogy mit rajzoljon, (vagyis a korlátozott képzelet/kreativitás áll a háttérben) de az is lehet, hogy nagyon zavarja őt, hogy a műve nem hasonlít a valósághoz, az igazihoz, dühös lesz a rajza miatt, végül felhagy a rajzolással.

Rajzoljuk meg a gyermek kedvencét úgy, hogy kihagyunk a rajzból egy-egy egyszerűen megrajzolható részletet, és rávesszük a gyereket arra, hogy rajzolja meg ő. Például rajzolunk egy vonatot, és a gyerek rajzol hozzá sínt, (egy egyszerű egyenes vonal) vagy rajzolunk egy autót, amihez a gyerek rajzol utat vagy kereket. Használjuk ki ehhez a gyerek érdeklődését, és próbáljuk meg rávenni arra, hogy a kihagyott részeket rajzolja meg ő.

Sok gyerek szeret körberajzolni tárgyakat, de akár körbe lehet rajzolni egymás kezét, lábát vagy egy nagy csomagolópapírra a gyermeket is, majd be lehet rajzolni a szemet, száját, haját. Vannak gyerekek, akik szeretnek számokat, betűket, logókat rajzolni, ezt is felhasználhatjuk arra, hogy megkedveltessük a rajzolást (Keresztesiné-Rácz, 2018).

Hogyan tudunk a gyermekkel alku kötni?

„Az autizmussal élő gyermekek az új helyzetekhez való alkalmazkodás nehézségei miatt elsősre gyakran elutasítják az új dolgot, tárgyat, tevékenységet, helyzetet. Hogyan vehetem rá arra, hogy kipróbáljon valamit? Itt merül fel az alku kötés megértése, mint egy lehetséges technika. Keresünk egy olyan dolgot, amit a gyermek nagyon szeret, nagyon motivált rá. Ez bármi lehet, pl. egy játéktárgy, egy kép, egy matrica, egy fontos tárgy, könyv. Válasszuk ki azt a helyzetet is, amire rá szeretnénk venni a gyereket, pl. szeretnénk, ha színes golyókat felfűzne egy madzagra. Készítsük elő a golyós játékot, vagyis a madzagot és a golyókat, valamint az általa nagyon kedvelt játékot is. Üljünk le a gyermekkel szemben, tegyük elé a madzagot és a golyókat majd mutassuk meg neki a kedvenc tárgyát is, ami legyen pl. egy kisautó. Egyszerű szavakkal mondjuk el a gyermeknek, hogy mit szeretnénk, pl. „Először a golyó, utána az autó”. Segítsünk neki abban, hogy sikeresen fel tudja húzni a golyót a rúdra, dicsérjük meg nagyon, majd adjuk oda neki a kisautót. Jó darabig fontos lesz, hogy a tárgyakra mutassunk is rá, miközben mondjuk, hogy „először” – „utána”, de később elképzelhető, hogy ezt már elegendő lesz csak mondani, rámutatás nélkül” (Keresztesiné-Rácz, 2018).

Kedves szülők, igyekeztem rövidre szabni a mondanivalómat, csak érzékenyítés volt a cél. Igyekeztem annyi információt nyújtani az autizmusról, ami nem ijeszti el bonyolultságával az érdeklődőt. Az átlagembernek, aki ritkán és futólag találkozik autizmussal élő gyermekekkel, jó kiindulási alap lehet ahhoz, hogyan viszonyuljon hozzájuk és szüleikhez.

Irodalomjegyzék

- Keresztesiné Szabó A. – Rácz Zs. (2018) Aki bújt, aki nem... Útmutató autista gyermeket nevelő szülőknek a közös játék élményéhez. Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft., Budapest.
- Dr. Kunyik D. (2017) Autizmusról konyhanyelven – közérthető tanácsok szülőknek az autizmusról. Tűzkő Kiadó, Budapest.
- Moor J. (2009) Hogyan játszunk és tanuljunk autista gyerekekkel? – Ötletek, tapasztalatok szülőknek és nevelőknek. Animus Kiadó Kft, Budapest.
- Rácz Zs. (2011) Akadálymentes környezet – Autizmussal élő gyermekek vizuális támogatása. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft., Budapest.

Szerző: Mihályiné Simon Rita

*A megbékéléshez az elfogadáson keresztül vezet az út,
mi ilyenek vagyunk, ő meg olyan: kórustag,
aki csak tapsolni tud. Ne feledjük, nincs két világ,
mindannyiunknak ugyanabban kell élnünk...
(„Bánatkő”)*

Értelmi fogyatékossgal élő gyermek

Súlyos-halmozott fogyatékossg

Nagymozgás – egyensúlyérzék fejlesztése:

Az alapmozgások kialakítása, rögzítése, korrigálása otthoni gyakorlással is elősegíthető, amelynek során a fejlesztő szakemberek tanácsai, segítsége mentén a szülő elő tudja mozdítani gyermeke előrehaladását. A gyakorlatokat lehetőség szerint tükör előtt végezzük a testséma kialakításának elősegítése céljából, mondókázással, verssel kísérve, hogy a tanult mozgásformák megfelelően rögzüljenek, könnyebben előhívhatóak legyenek a későbbiek folyamán. A saját test megélésének élménye és a környezettől történő elhatárolódás az énkép kialakításhoz fontos feladat. Ezek a gyakorlatok játékosak, utánzó jellegűek, és a gyermek lehetőségeihez mérten képesek az egész test átmozgatására, mobilizálására. Szükség esetén a nagymozgás fejlesztésébe különböző segédeszközök bevonása is növeli a hatékonyságot, amellyel lehetővé tesszük a hely-, vagy helyzetváltoztató mozgás kivitelezését. A mozgást segítő eszközök egy része gyógyászati segédeszköz, de a járást segítő eszközök is kölcsönözhetőek a mozgásukban akadályozott gyermekek számára. Az egyensúlyérzék fejlesztése, a vestibuláris rendszer ingerlése, aktivizálása akár lepedőbe fektetve, abban billegtetve, előre-hátra, jobbra-balra ringatva is történhet. Játsszóterei eszközökön a hintáztatás, csúszás, csúszdázás, függés, pörgés is lehet pozitív hatású. A bőr és az izomzat stimulálását szintén végezheti a szülő otthon is simogatással, masszírozással.

Manipuláció – játék:

A manipulatív cselekedtetés előmozdításához szintén használhatjuk a játékos utat, amellyel megteremtjük a megfelelő motivációs szintet, és figyelmi helyzetet. A vizuális, az akusztikus és a taktilis ingerek gyermek közelébe emelésével az érzékelés-észlelést is fejlesztjük. A manipulatív mozgások fejlesztéséhez a kéz- és tenyérizomzat erősítését a szülő is segítheti a markolás, fogás, elengedés gyakorlásával, egy kézzel, majd két kézzel végezhető feladatokkal, tárgyak válogatásával, pakolással, formatáblázással, gyurmázással, festéssel, építéssel, tépéssel, rajzolással, stb.

Kommunikáció – hangadás:

A kommunikációs készségek fejlesztése szintén elengedhetetlen feladat, és minden élethelyzetben trenírozható, nem csak az intézményes keretek között történő ellátásra korlátozódik. A kommunikáció valamilyen formájának kialakítása, alkalmazása csökkenti az intellektuális képességzavarral élő gyermek elszigetelődését és kiszolgáltatottságát, segítségével minőségi módon tud részt venni a saját magát érintő történetekben. Segédeszközként alternatív és augmentatív kommunikációs eszközöket is alkalmazhatunk, amelyek kölcsönözhető vagy lehetőség szerint megvásárolható formában szintén a szülők és az otthoni ellátás rendelkezésére állnak. A komfort, vagy diszkomfort érzés kifejezésének módja általában a gyermeket gondozók számára ismertek. Erre építkezve, ezeket továbbfejlesztve válik képessé a szükségletek, igények jelzésére. Otthon az önkifejezés, a hangadás provokálásával vagy elvárásával motiválttá tudják tenni gyermeküket a szülők. Étkezés közben például az ételek megnevezésével tudják bővíteni a szókészletet. Az általuk végezhető játékos feladat különböző irányú és típusú hangforrások biztosítása, egyszerű, vizuálisan (kézjelek, artikuláció, eszközök, képek) is megtámogatott utasítások alkalmazása is egy módja ennek. A gyermek felé intézett közlések összetettsége egyre nehezedhet, mindig feltételezve a jobb képességeket, amely egyes esetekben a kommunikáció fejlődésével mutatkozik meg.

Szociabilitás:

Az önellátási, önkiszolgálási funkciók minél magasabb szintre emelése a mindennapos gondozási tevékenységhez kapcsolódóan történik. Mindamellet, hogy a család életét könnyíti meg, a gyermek is kevésbé lesz környezetére utalva, csökken a kiszolgáltatottsága. Otthon a segítség mértékének fokozatos és folyamatos csökkentésével tudják a szülők ezt elősegíteni.

Területei:

- a szobatisztaságra nevelés,
- a tisztálkodás,
- az étkezés,
- az öltözködés.

A szociális interakciókban való részvétel is fontos területe a szociabilitás fejlődésének. A családban, baráti társaságban, csoportban, utazás közben, hivatalos és egyéb helyeken mutatott magatartás szintén alakítható. Az udvariassági formulák betartása, vagy az arra való törekvés, az egymásra figyelés, a türelmes várakozás ismétléssel gyakorolható.

Középsúlyos értelmi fogyatékoság

Nagymozgás – finommotorika fejlesztése:

A nagymozgások (alapvető testhelyzetek, hely- és helyzetváltoztató mozgások) harmonikussá tételének szülő által segíthető módja a mozgástér és a mozgás lehetőségének biztosítása, verses mondókázás, ritmizálás, labdázás, játszótéri mozgásformák kipróbáltatása, használata. A mozgás segítségével fejlődnek a kognitív funkciók, a testtudat, a téri, idői tájékozódás, stb. A mozgássorok végezhetőek különböző testhelyzetekben, stabilizálva az ülést, az egy vagy két lábon, terpeszben állást, járást, futást. Célirányos mozdulatokkal a kézmozgás precízebbé tehető, fűzéssel, válogatással, színezéssel, különböző ábrázolási technikákkal (festék, zsírkréta, ceruza, számítógépes rajzolóprogramok, stb.) a finommotorika fejleszthető.

Feladattudat, feladattartás kialakítása:

A kötelességtudat és a kötelességvállalás kialakításával már otthon előkészíthetjük a gyermeket arra, hogy az intézményes ellátás rendszerében minél hatékonyabban tudjon ismereteket elsajátítani. Egyéni képességeit dicsérve, erősségeit kiemelve szükséges a családi háttér által is erősíteni önbizalmukat. A szabálykövetés kialakítása, megtanítása otthon kezdődik, valamint hogy egy feladat elkezdődik, tart és be is kell fejezni. A stabil napi és szokásrend kialakítása, következetes betartatása mellett fokozódik a szociabilitás.

Általános tájékozottság, kommunikációs készség fejlesztése:

Az otthon mesélt történetek, mesék, mondókák, a saját személye által megélt élmények elmondása bővítik a gyermek ismereteit, szókészletét, vagy

megindíthatják a beszédet. A kifejezőkészség fejlődik továbbá kapcsolatteremtések által, különböző játékos helyzetekben is. A beszédet összekapcsolva mozgással, zenével, tánccal a beszédaktivitás is fokozható. A különféle kommunikációs formulák rendszeres alkalmazása növeli a beszéd- és feladatértést, valamint felkeltheti az érdeklődést, növeli a motivációt a tanulás, ismeretszerzés irányában. Otthoni gyakorlással a tárgyak, képek felismerése, megnevezése, azonosítása, megkülönböztetése, vagy a képről történő mondatalkotás minta mellett rutinszerűvé tehető. Az általános tájékozottság megalapozásaként a saját személyi adatok ismerete, a téri, idői tájékozódás alapfogalmai elengedhetetlenek. Az évszakok, a hét napjai, a hónapok felsorolása, majd a hozzájuk kapcsolódó időjárási jelenségek, események, vagy jeles események a mindennapi élethez kapcsoltan ismételhetők az intézményes keretek között gyakoroltakkal párhuzamosan.

Értelmi fejlesztés:

A gyermek érzékelésének, észlelésének, figyelmének és emlékezetének trenírozása a gondolkodási folyamatok fejlődését is segíti. A tapasztalati úton történő ismeretszerzés növeli a bevésoedés sikerességét, és az így szerzett információk a későbbiek során is könnyebben előhívhatóak. A manipulációtól így jut el a személy az elemi szintű, elvonatkoztató gondolkodásig. A spontán tevékenységek feladatmegoldási módokra ösztönzik a személyt, így fejlődik a logikai gondolkodás is. Az emlékezőkészség fokozható változatos memóriajátékokkal, amelyek változatosságának csak a szülők/gondozók kreativitása szab határt. A játéktevékenység bővítésével és magasabb szintre emelésével fejlődik az értelem és a gondolkodás. A szülő segítheti gyermekét azzal, hogy megtaníttja a különböző játékokat, fejlesztő eszközöket funkció szerint használni, és hogy a gyermek képességeihez illő eszközt, eszközöket biztosít számára.

Enyhe értelmi fogyatékoság

Mozgás fejlesztése

A gyermek összerendezettebb mozgásának kialakítását elősegítheti a szülő az elemi mozgások játékos begyakoroltatásával. Különböző saját testtel végzett feladatok után színesíthetik labdával, babzsákkal, stb. a tevékenységeket. Így fejlődik a szem-kéz-láb koordináció, a testkép ismerete, továbbá a mozgás sikerélményt jelent az egyén számára. A vizuo-motoros koordináció és a finommotorika fűzéssel, válogatással, gyurmázással, fes-

téssel, vágással, rajzolással ügyesíthető, az írásmozgás kialakítása meg-
alapozható.

Általános tájékozottság, kommunikációs készség fejlesztése

Az enyhén értelmi fogyatékos gyermekek jellemzően korlátozott nyelvi szókészletet ismernek és használnak. Az általános tájékozottság, az aktív és passzív szókincs, valamint a kifejezőkészség bővítését beszélgetésekkel, történetmesélésekkel, saját élmények megélésével, majd megbeszélésével segítheti a szülő. Ismerje a gyermek a szülő mellett a köznyelvben használatos egyszerű nyelvi formákat, amelyeket használatosak például köszönés, kérdés a boltban, közös játék során, a játszótéren, stb., és azokat adekvát módon tudja alkalmazni. A kommunikációs készségeket fejleszthetik a kortárskapcsolatok, amelyben szituációs- és szerepjátékokat is játszhatnak a gyermekek. A szülő elősegítheti ezt a lehetőségek biztosításával.

Kognitív készségek fejlesztése

A figyelem, az emlékezet, az érzékelés, az észlelés, a tapasztalás, a megismerő tevékenységek otthoni fejlesztésére képességekhez igazítottan otthoni gyakorlásra ajánlottak az alábbi játékok:

- kakukktojás játék, azonosságok, különbözőségek észlelése
- formaegyeztetés
- építőjáték
- labirintus játék
- nagy képen kis részlet megtalálása
- képkiegészítés
- adott szavak, hangok kihallása meséből, történetből
- változás megfigyeltetése, váltakozó ritmus követése
- hangutánzó gyakorlatok, suttogó gyakorlatok, utánmondások
- Mit rajzolok a hátadra, tenyeredbe? típusú játékok
- történethez kapcsolt eseményképek sorba rendezése
- puzzle
- csoportosítás, összerendezés, válogatás
- ellentétpárok, szinonimák keresése
- szóvonat, szókereső, mondatbővítő játékok
- asszociációs játékok

*„Semmiről sem akarlak meggyőzni
élj szíved törvénye szerint
szorongás és pátosz nélkül.
Légy jóban önmagaddal
ez a legfontosabb.”
(Kassák Lajos)*

A pozitív énkép és az önbizalom, mint a szorongás ellenszere

Mi az a szorongás?

Az érzést gyakorlatilag mindenki ismeri, életében átélte már néhányszor. A szorongás egy félelmi reakció, feszült érzelmi állapot, amelynek alape-setben az evolúciósan kódolt rendeltetése az lenne, hogy rendelkezésre álló energiatartalékainkat aktivizálja, hogy egy számunkra fenyegetőnek, ijesztőnek ítélt helyzetre megfelelően tudjunk válaszolni, harcoljunk, vagy elmeneküljünk (Lamb, é.n., In: Szakács, szerk. 1994). Ha nem extrém mértékű félelelmről van szó, ez segítségünkre is lehet ebben. Egy enyhe szorongást kiváltó vizsgán például eszünkbe juthatnak olyan emlékek, részletek, amiknek nem is gondoltuk, hogy a birtokában vagyunk. Ha viszont a feszültség túl erőteljessé válik, az visszaüthet, gátolja a cselekvést, rontja a teljesítményünket. Ilyenkor előfordulhat, hogy azt is elfelejtjük, amit egyébként jól megtanultunk.

A félelem, a szorongás hatással van a test működésére, fiziológiai változásaira, a kognitív képességeinkre, a gondolatainkra, a motivációra, az affektív, érzelmi rendszerünkre, és a viselkedésre. Ha kognitív pszichológiai nézőpontból vizsgáljuk a szorongást, a probléma a gondolatokkal, az események, aktuális helyzetek értékelésével fogható meg legegyszerűbben (Beck, 1985). Nem fogunk kézremegéssel, izzadással, szívdobogással válaszolni egy olyan helyzetre, amit nem gondolunk fenyegetőnek magunkra nézve.

A szorongó gyerek viszont gyakorlatilag minden helyzetet veszélyesnek érez, és korábbi tapasztalatai alapján tart tőle, hogy nem fog tudni megbirkózni a rá váró feladattal. Beck szerint „A veszély túlértékelése és az

egyéni képességek alábecsülése magas szintű szorongást eredményez...” (Ranschburg, 1995). Lipsitt 1958-as vizsgálatában kimutatta, hogy a szorongós gyerekek általában alábecsülik saját magukat, Coopersmith pedig (1967-ben) azt bizonyította be, hogy a magukat pozitívan értékelő gyerekekre sokkal kevésbé volt jellemző a szorongás (Ranschburg, 1995).

A szorongás kialakulása

A szorongás generalizált (több helyzetre kiterjedő) formája leggyakrabban a korai szülő – gyerek kapcsolatban alakul ki. A kisgyermek biológiai fejletlenségénél fogva függ a szüleitől, később figyelmet és elismerést, dicséretet vár tőlük, igyekszik megfelelni az elvárásnak, amit az anya és az apa – tudatosan vagy tudattalanul – belé táplál. A szülő nem a gyerek értékei és normái alapján értékeli a gyerek viselkedését, hanem a sajátja, egy tapasztalt felnőtté alapján, amely természetesen túlságosan magas mérce egy gyerek számára. Ilyenkor feszültté, frusztrálttá válhat, hiszen ha közeledik a szülőhöz, azt kockáztatja, hogy az leértékeli cselekedeteit, a felnőtt elvárásainak nem felel majd meg, eközben viszont továbbra is ugyanúgy függ a szülőtől. Ez az ambivalencia pedig két formában fejeződhet ki: a gyerek vagy agresszív módon kezd el viselkedni, vagy visszahúzódnak és szorongani kezd. „Az agresszió olyan, mint a fregolikabát: ha kifelé fordítom, erőszak, ha befelé: szorongás.” (Ranschburg)

Azt gondolhatnánk, hogy egyedül a szigorú, „porosz” nevelés vezet a félénk, gátlásos viselkedés felé, de nem a túl nagy szigorúság az egyetlen nevelési hozzáállás, amely problémát és szorongást okozhat. A szülői kényeztetés is kialakíthat aggodalmaskodó hozzáállást, ha „túlszeretik”, „túlvédik” a gyereket (Ranschburg, 1995). Ebben a helyzetben, ha sarkosan akarunk fogalmazni, tulajdonképpen szeretettel történő zsarolásról van szó. A szülő, aki szintén szorong, a gyermek számára elérhetetlen célokat és normákat állít fel (pl. másfél évesen legyen szobatiszta), elvárásait pedig a gyerek természetesen nem képes teljesíteni. Az ilyen gyerek ráadásul többszörösen nehéz helyzetben van, hiszen az őt látványosan, nagyon szerető szülőt viszont kell szeretnie, hálás is a gondoskodásért, kialakuló agresszív késztetései és viselkedése miatt viszont erős bűntudat gyötri. Saját magát értékeli le és skatulyázza be rossz gyerekként, amiért agresszív gondolatai vannak. Tehát nem csak az elutasító, rideg vagy elhanyagoló nevelés, hanem a túlzottan óvó-védő, és túlságosan magas mércét állító szülői viselkedés is vezethet ahhoz, hogy a gyerek szorongani kezd otthon, az óvodában, majd később az iskolában is.

Előfordul – generalizált szorongás esetén –, hogy a szorongás nem csak bizonyos helyzetekben tör elő, hanem szinte minden percben jelen van. Az ettől szenvedő gyerekek mindig bizonytalanok, kétségek gyötrik őket, hogy vajon alkalmasak-e, elég jól végzik-e a dolgukat, folyamatos visszajelzést várnak (Ranschburg, 1998). Önbizalmuk alacsony szintű, és a jövőre nézve sincsenek pozitív jóslataik, nem gondolják, hogy egy számukra fontos dolog sikerülhet, gyakran vannak negatív, önbeteljesítő jóslataik (Úgyse fog menni, én ezt nem tudom megcsinálni.), így sok kudarcélményt szereznek saját maguknak, az osztályközösségben és a családban is elszigetelődhetnek. A negatív gondolatok, a folyamatos aggodalom akár szomatikus tüneteket is produkálhat, fejfájást, hasfájást, hányingert. A világról való ismeretszerzési képességében, esetleg iskolai teljesítményében nem feltétlenül jelentkezik a szorongás negatív hatása, kortársi közösségekbe viszont nagyon nehezen illeszkedik be a szorongós gyerek, általában csak egy-két barátja van, és soha nem érzi magát népszerűnek. Ha a gyerek jobban kijön nála idősebbekkel, felnőttekkel, a generalizált szorongás könnyen áthúzódhat felnőttkorra is. A statisztikai adatok szerint ezek a gyerekek többnyire középosztálybeli családokból jönnek, családjuknak egyik nevelési eszköze pedig sokszor a „szeretetmegvonás”, ahol csak a folyamatos jó teljesítményért és magaviseletért jár a szeretet kifejezése, és érzelmi ügyként kezelik a gyermek sikertelenségét (pl.: Anya nagyon szomorú, mert rossz jegyet hoztál haza.).

A szorongás és az önbizalom

Lehet egy gyermek biológiailag teljesen egészséges vagy hátránnyal küzdő, a szorongás bármelyikükénél megjelenhet, ha a növekedése folyamán nem sikerül a tapasztalatai alapján pozitív énképet kialakítania és elegendő önbizalmat felhalmoznia.

A pszichológiai elméletekben kutakodva két nagyobb irányzat jelenik meg a korai fejlődéslélektannal foglalkozó munkákban (Salamon, 1966, In: Dr. Heszke Béla, Laczó Zoltán, V. Velsz Dóra, szerk., 1983). A nativizmus képviselői szerint csupán a genetika, az öröklött biológiai tényezők határozzák meg azt, hogy ki milyen alkat lesz, mennyire lesz szorongó. Eszerint lelki fejlődésünk is előre programozott, külső hatás nem befolyásolja. Az ellentábort a szociológiai elmélet hívói jelentették, akik úgy gondolták, hogy kizárólag a környezet és a nevelés eredménye az ember pszichéje, tehát megfelelő eszközökkel bárkiből lehet akár felelősségteljes felnőttet, akár bűnözőt alkotni.

Általában megszokhattuk azonban, hogy a társadalomtudományokban semmi nem csupán fekete vagy fehér, a megoldás valahol középúton keresendő. Ezt a személyiség kialakulásának esetében először William Stern ismerte fel (Salamon, 1966), és bár konvergencia elméletében még ő is nagyobb szerepet tulajdonít a „hozott” tulajdonságoknak, de úgy vélte, a környezet szerepét nem lehet figyelmen kívül hagyni, amikor egy olyan bonyolult dologról beszélünk, mint az emberi lélek. Kosztyuk szerint a gyermekeknél létezik egy spontán, biológiailag irányított fejlődés, ám ezt megfelelő irányba is kell terelni, reális, pozitív énképet kialakítani a gyerekekben a megfelelő büntetési és jutalmazási stratégiákkal, melyek nem okoznak bennük szorongást azzal, hogy az észlelt és a vágyott, ideális én között szakadékot alakítanak ki (McCandless, 1983).

Ha az interneten olvasgatva az „önbizalom” szót írjuk a keresőbe, megszámlálhatatlan trükköt, praktikát, sőt, borsos árú tréningeket találunk, mellyel az ígérek szerint fejleszthetjük, növelhetjük azt. Az üzleti érzékel megáldott, önjelölt térítők gyorsan, fájdalommentesen és azonnal megoldják a problémánkat, legalábbis elsőre úgy tűnik. De ne okoljuk őket azért, mert felismerik a lehetőséget és az igényt azok felől, akik a gyermekneveléssel, vagy felnőttkorban önbizalomhiánnyal küzdenek, hiszen gondoljunk csak bele, hány embert ismerünk csak a közvetlen környezetünkben, aki alulértékeli, bírálja magát. A fogyasztói társadalom gyors, fájdalommentes és azonnali orvosságot keres minden bajára, így hajlamos szem elől téveszteni azt, hogy az egészséges énkép – mely az önbizalom gyökere – kicsi gyermekkortól kezdve egy hosszas tanulási folyamat eredményeként alakul ki (Beck és Emery, 1985). Amikor valamilyen aktivitást végzek, egy adott módon viselkedek, hatással vagyok a környezetemre. Ha a próbálkozásaimra rendre pozitív választ kapok, vagyis kívülről megerősítik a viselkedésemet, akkor elkönnyelhetem magamnak, hogy ez így jó, így kell viselkedni, a jövőben nagyobb valószínűséggel fogom ezt megismételni. Ha elutasítást, szidást, tiltást provokál a viselkedésem, úgy fogom gondolni, hogy valamit nem jól csinálok, a viselkedésem nem felel meg az elvárásnak. Ez persze eredményezheti azt, hogy megpróbálok máshogy viselkedni, vagy ha nem egyértelmű számomra az elvárás, kialakul bennem a tanácstalanság, szorongás, megpróbálhatom megszüntetni az aktivitást, és inkább nem csinálok semmit.

Az egész pofonegyszerű, mint az összeadás és a kivonás, ugye... Úgy tűnik, hogy ennyire azért mégsem, különben csupa jól nevelt, boldog, kiegyensúlyozott gyermek és felnőtt lenne körülöttünk. Mi lehet ennek az

oka? A művelet alapvetően lehet helyes, azonban ha nem jól választjuk ki azt, hogy mit adunk mihez, az eredmény egészen eltérő lehet, mint az eredeti szándék. Ha össze akarunk adni két számot, felismerjük a műveleti jelet, tudjuk, hogy összeadás következik. De ha nem ismerjük fel a számokat, aligha jutunk el a helyes megoldásig.

Ha például leszidjuk vagy becsméreljük a gyereket, vagy csalódásunkat fejezzük ki, mert egy számára új helyzetben nem tud eléggé ügyesen és magabiztosan viselkedni, azt a megerősítést kapja, hogy ez egy kellemetlen, veszélyes szituáció, amit ő nem tud jól kezelni.

Ha viszont csupa jóindulatból, kedvesen, gondoskodó szülőként átvesz-
szük a helyzet irányítását, vagyis helyette oldjuk azt meg (pl. feladni egy levelet a postán vagy felhívni valakit telefonon)... vélhetően ugyanezt az üzenetet fogja lefordítani magának. Két egészen más jellegű reakció (legalábbis annak tűnik), két hasonló kimenettel. Ami a közös, az a gyermek helyzetének értékelése. Nem biztos, hogy mindenki számára szembeötlő, de mind a kettő felnőtt reakció azon a meggyőződésen alapszik, hogy a gyermek nem képes egyedül megoldani a problémát. A gyermek tehetetlenségét, szorongását tehát többféle reakcióval ki tudjuk váltani, érdemes először inkább azzal foglalkozni, hogy hogyan látjuk őt a helyzetben, hogy a saját szorongásaink és félelmeink ne befolyásolhassák a gyermeket tudattalanul.

Mit tehetünk, hogy a gyermek magabiztos felnőtté váljon?

SSokszor, sok helyen elhangzott már, hogy a nevelés – és minden más – kulcsa a tudatosság. Először is szülőként, pedagógusként, pszichológusként tisztában kell lennünk a saját mozgatórugóinkkal, félelmeinkkel, hozott mintáinkkal. Ahhoz, hogy a gyermeknek megfelelő környezetet tudjunk biztosítani a személyisége és képességei teljes kibontakoztatásához, nem árt saját önismeretünkkel folyamatosan, helyzetről helyzetre dolgozni. Saját beállítódásunk, félelmeink, meggyőződéseink tudattalan csatornákon – melyeket a kisebbek ösztönösen, nagyon jó hatékonysággal megértenek – sokkal nagyobb hatással vannak az ifjak önértékelésére, énképére és ezáltal a hangulati életükre, mint amit mondunk. Hiába sulykolom neki azt, hogy „Hiszek benned, meg tudod csinálni.”, ha nem vagyok hiteles, és én magam nem hiszek benne (vagy magamban). Érdemes tehát első körben saját önbizalmunkkal foglalkozni, saját félelmeinkkel szembenézni, hogy a szülői szerepben megerősödhessünk.

Félelmeink miatt sok esetben nem hagyjuk, hogy a gyerek a számára új helyzetekben kipróbálhassa magát. Természetesen a szülő felelőssége, hogy a kicsi ne kerülhessen olyan helyzetbe, ahol veszélyben lenne vagy baja esne, ám – különösen az édesanyák – hajlamosak lehetünk átesni a ló túloldalára, és remegve féltetni a porontyot minden pelenkára huppanástól, vagy apró horzsolástól, miközben ő épp a világot fedezi fel, és nem kis mértékben a mi reakcióinkra alapozza a későbbi viselkedését, hozzáállását. Nagy rettegésünkben pedig vagy megtiltjuk neki, hogy próbára tegye magát, ezáltal megfosztva őt attól a tapasztalattól, hogy helyt tud állni, képes megoldani egy helyzetet (pl. felmászni a mászóka tetejére), vagy ájulásig hisztériázunk, és nagyobb feneket kerítünk az említett helyzetnek, hogy meg se forduljon a fejében, hogy ezt a nyaktörő és életveszélyes játékot kipróbálja.

A „legfontosabb hármas”

A legfontosabb összetevők a magabiztos felnőtt neveléséhez a **szeretetteljes, érzelmi biztonságot nyújtó légkör** biztosítása, a **képességekhez és készségekhez illő reális elvárások**, valamint a **következetesség**, ezáltal kiszámíthatóság a „játékszabályokban”.

Ahhoz, hogy gyermekünk bátran belevágjon új dolgokba, biztonságban kell magát éreznie mind fizikailag, mind érzelmileg. Kimondva vagy kimondatlanul, de támogatásra, egyfajta – tudatos és tudattalan – felhatalmazásra van szükség ahhoz, hogy sikeres lehessen egy számára ismeretlen területen. Nem szabad attól tartania, hogy ha nem lesz egyből ügyes valamiben, vagy ne adj’ isten több gyakorlás ellenére se válik profivá, akkor elveszíti a szülő szeretetét és megbecsülését. Beszéljünk vele érzésekről, érzelmekről, mindig az adott helyzethez alkalmazkodóan. Ha például rossz jegyet hoz haza az iskolából, nem biztos, hogy a szidalmazás a legjobb módszer. Egyrészt lehetséges, hogy ő mindent megtett, készült, de fáradt volt, vagy egyszerűen csak neki nem erőssége a matematika vagy a rajz. Másrészt, azt is tudjuk, hogy manapság egyre kevésbé függ az iskolai előmeneteltől az életben való sikerek elérése, és még kevésbé a boldogság. Tehát akár azt is mondhatjuk neki, hogy sajnáljuk, hogy nem sikerült olyan jól a dolgozata, mint ahogyan szeretne volna, de látjuk, hogy becsületesen készült, mindent megtett, legközelebb biztosan jobb lesz. Ezzel egyik oldalról kifejezzük együttérzésünket (ne feledjük, a gyerek nem nekünk tanul, hanem saját magának, a jó vagy rossz eredményeit ne kezeljük saját sikerünknek vagy kudarcunknak), miközben biztosítjuk arról is, hogy nem veszíti el a sze-

retetünket és támogatásunkat attól, hogy becsúszott az a fránya akárhanyas. Sőt, hozzájárulunk az érzelmi fejlődéséhez, hiszen ha beszélünk róla, később ő is könnyebben ismeri fel és fejezi ki a pozitív és negatív érzéseit, és szülőként talán ez az egyik legfontosabb, amit tehetünk, hogy érett, érző, a szó legnemesebb értelmében felnőttet neveljünk belőle.

A képességekhez és készségekhez illeszkedő, reális elvárások az igény-szint, a motiváció, a sikerorientált/kudarckerülő személyiségjegyek kialakulása miatt fontosak. Fontos, hogy legyenek elvárásaink, és persze a gyermek fejlődésével párhuzamosan egyre magasabbak legyenek ezek, azonban legyünk óvatosak, ne vigyük túlzásba. Ha sikerül egy arany közeputat találni, a fiatal belső kontrollossá válik, és hinni fog abban, hogy ő alakítja a sorsát, hatása van arra, ami történik vele (Phares, 1994.). Motivált lesz arra, hogy fejlődjön, hogy sikereket érjen el, hogy valamilyen mások számára is értékelhető teljesítményt nyújtson. Ha nincsenek elvárások, nincs mihez alkalmazkodni, márpedig a gyerekek egyik legfőbb célja az, hogy a szüleik büszkék legyenek rájuk, hogy újabb és újabb készségeket sajátítsanak el. Ha csak szabadjára engedve, elvárások nélkül hagyjuk a gyerekeket, azok ösztönösen elkezdik keresni, majd ha nem reagálunk, feszíteni a határokat. A határ, a szabályok, a világos elvárások ugyanis – sok szülő elgondolásával ellentétben – nem a szülői szigor eszközei, és valami elavult, poroszos kegyetlenkedésre szolgálnak, hanem a szülői felelősségvállalás részei, és biztonságot adnak a kicsinek. Ezt a biztonságkeresést fedezhetjük fel sok esetben a rosszalkodásban.

Természetesen nem szabad azonban túlzásba se vinni az elvárásokat. Már a kicsi születése előtt van egy kép, ami a szülők gondolataiból, tapasztalataiból, reményeiből gyúródik a porontyról, és egyfajta várakozás, tudattalan „elvárás” a gyermek felé. A valóság persze általában más lesz, mint ahogyan azt várják, és ez sok esetben okozhat csalódást, akár pozitív, akár negatív értelemben. Ha egy zongorista gyermeke például egyáltalán nem érdeklődik a zene iránt, vagy mondjuk siketen születik, az valahogy nem illik a képbe. Ugyanígy, ha egy magasan iskolázott, szellemi munkát végző szülő utódja nem jeleskedik a gondolkodásban, és három évesen még nem tudja az alapszíneket különválogatni, ellenben rendkívül ügyes szociálisan, ez is okozhat némi frusztrációt az édesanyában és az édesapában. Ez természetes is. Arra viszont nem árt figyelni – és ez néha pszichológusi segítséget igényel –, hogy ezek az érzések ne maradjanak feldolgozatlanul bennünk, mert amíg nem engedjük meg a gyermeknek, hogy ön maga lehessen, hogy megtalálja azt a területet, amiben ő jó, ami

őt érdekli, addig ez a „csalódás” akkor is hatással lesz rá és a szülő-gyerek kapcsolatra, ha nem látjuk, nem hisszük. Biztosan javára válik a gyerekek a zeneoktatás, a különóra matematikából, biológiából, a tánc és minden egyéb, hiszen ezek külön-külön is nagyon jó dolgok. De ha túlzásba esünk, és nem engedjük a gyerekeknek, hogy emellett gyerek is legyen, és ne legyen mindenben tökéletes, és Nobel-díjas tudós, akkor minden jó szándékunk ellenére saját megfelelési igényünkkel, saját félelmeinkkel a boldog gyerekkortól foszthatjuk őt meg.

A következetességről, mint a „legfontosabb hármass” utolsó tagjáról nem lehet eleget beszélni. Bár, talán nem is beszélni kellene róla sokat, inkább művelni. Ha a szabályok világosak, ha az ok-okozati viszonyt megérti a gyerek, az már félsiker. Amíg picike a gyermek, a szülő ezeket a szabályokat maga alkotja meg, később, a gyerek fejlődéséhez mérten egyre inkább be lehet őt is vonni közös szabályozók megalkotásába.

Irodalomjegyzék

- Beck, A. T. – Emery, G. (1985) A szorongásos zavarok és fóbiák kognitív szemlélete. Animula, Budapest.
- Lamb, D. H. (1994) Szorongás. In: Dr. Szakács F. (1994, szerk.) Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV., Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- McCandless, B. R. (1983) Az én-kép és kialakítása. In: Oláh A. – Pléh Cs. (szerk., 1983) Szöveggyűjtemény az általános és személyiségpszichológiához. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Phares, E. J. (1994) Kontrollhely. In: Dr. Szakács F. (szerk., 1994) Személyiséglélektani szöveggyűjtemény IV/1., Személyiségdimenziók mérése (101–139.), Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Rogers, C. R. (2003) Valakivé válni – A személyiség születése. Edge 2000 Kiadó, Budapest.
- Salamon J. (1966) Öröklés és környezet. In: Dr. Heszke B. – Laczó Z. – V. Velsz D. (szerk., 1983) Fejlődéslelektani és pedagógiai pszichológiai szöveggyűjtemény, Tankönyvkiadó, Budapest.
- Vajda Zs. (1999) A gyermek pszichológiai fejlődése. Helikon Kiadó, Budapest.

Szerző: Szilágyi Edit

*„Csináljon bármit, ami nyitogatja szemét és eszét
Szaporítja tapasztalatait.
Még azt hiszi: csak játszik.
De mi már tudjuk, mire megy a játék.
Arra, hogy e világban otthonosan mozgó, eleven eszű
És tevékeny ember váljék belőle.”
(Varga Domokos)*

Fejlesztési lehetőségek a tanulási képességek fejlesztésére születéstől az iskolakezdésig

Ebben a kiadványban a szülőknek szeretnénk segítséget adni abban, hogyan tanítsák, hogyan foglalkozzanak gyermekükkel otthonukban. Fontos, hogy a szülők az iskoláskor előtt is foglalkozzanak, „tanuljanak” gyermekükkel, hisz az ekkor elsajátított ismeretanyag, a figyelem- és koncentrációképesség fejlettsége lehetővé teszi a gyermek sikeres előmenetelét az iskola alsó osztályaiban. A jó eredmények pedig ösztönzően hatnak a későbbi tanulmányi munkára is. Ezen foglalkozások révén gazdagodik a gyermek értelmi, érzelmi élete és elmélyül a szülő-gyermek kapcsolat. Szenteljen minél több időt gyermekére és a közös játékokra, mert az együtt elvégzett feladatok, cselekvések irányítják érdeklődését, fejlesztik koncentrációképességét és kitartását. Ne feledje, hogy legtöbbször az ismétlések, gyakorlások sorozata csap át minőségi változásba (egyszer csak tudja, amit eddig még nem tudott).

A fejlesztést már tanácsos a baba 2-3 hetes korától elkezdni. Az első néhány hónapban a baba ébrenléti idejére érdemes időzíteni a foglalkozásokat, majd 4-5 hónapos kortól a nap azonos szakaszában (pl.: a délutáni órákban) célszerű a közös játékot végezni. A közös játékidő hossza eleinte néhány perc legyen, amely hónapról-hónapra növelhető. A feladat megoldásának sikertelenségéért ne szidjuk le a gyermeket, a sikert azonban jutalmazzuk puszival, tapssal, majd apró figyelmességekkel.

Fejlesztési lehetőségek az első három évben

Az **újszülött** tapasztalatszerzését a szülő az érzékszervein keresztül (a testének helyzetváltoztatásával, látásának, hallásának tökéletesítésével) fejlesztheti. A testérzékelés a baba oldalra, illetve hasra fordításával, ringatásával, a bőrérzékelés a hát, a karok, a lábak simogatásával, gyengéd masszírozásával, kis tornával fejleszthető. A látás tökéletesítését szolgálhatja a baba helyzetének megváltoztatása a kiságyban, a szoba megvilágításának változtatása. A hallását fejleszthetjük, ha kedvesen beszélünk hozzá, dúdolunk, énekelünk neki, halk zenét lejátszunk (ezt csak napi ¼-½ órán át).

Az **1-3 hónapos babáknál** a látás fejlesztésére kössön a kiságyra a baba fölé lógó színes, csillogó tárgyakat. Vegye rá őt arra, hogy szemével kövesse az oldalra és felfelé mozgó tárgyakat. Tegyen a kezébe könnyű tárgyakat, vigye az ablakhoz, sétáljanak a lakásban, annak sötétebb és világosabb helyiségeiben is. A hallás fejlesztésére játszanak „bújócskát” (a kiságy más és más részein tűnjön fel, szóljon hozzá: „kukucs”). A csörgő segítségével irányítsa figyelmét. Törekedjen arra, hogy a kicsi figyelmét, ha rövid időre is, de lekössék az őt körülvevő tárgyak.

4-7 hónapos korban nagyon sok információt szerezhet a pici a bőrön keresztül is. Adjunk a kezébe selyem- és pamuttextíliát, durvább szövésű vásznat. Tegyen egyik kezébe puha, a másikba kemény tárgyat. Ismertesse meg az érdekes tapintású tárgyakkal (pl.: szivacs, alufólia, papír). Kisméretű labdát illetve szögletes tárgyakat is forgasson a kezében. A különböző tárgyak által megtapasztalhatja a hideg, a meleg, a puha, a kemény, a merev, a mozgatható stb. tulajdonságokat. Mutassa be, illetve engedje, hogy különböző tárgyakkal üsse az asztalt. Látásának tökéletesítésére adjunk a kezébe színes játékokat. Tegyük játékot az asztalra, készítsük arra, hogy elvegye. A kisebb és nagyobb méretű tárgyak kézbe adásával próbálkozzon az egy- illetve kétkézes fogással. Nézzenek tükörbe, a szülő nevezze meg a gyermek testrészeit. Hallásának tökéletesítésére játsszanak sípoló állatfigurákkal. Adjon a kezébe műanyagból, fából és fémből készült tárgyakat, segítse őket összekoccantani. Hívja fel a figyelmét különböző hangokra (pl.: autó, kutya, repülőgép hangja), ismertesse meg vele a háztartási eszközök hangját. Énekeljen neki, tapsolják a ritmust kezeivel. Az érzelmek alakítására vágjon grimaszokat, próbálja megnevetetni a babát, játsszanak nyelvöltögetőt. Adjon a markába kendőt, húzogassa, mintha el akarná venni. Játsszák el az ujjain az „Ez elment vadászni, ez meglötte, ez hazavitte...”, illetve a „Kerekecske-gombocska” játékot. Az utánzóképes-

ség fejlesztését segíthetjük, ha rá vesszük a babát az általunk végzett tevékenység utánozására (pl.: mosolyogjunk, vágjunk komoly, illetve csodálkozó arcot, nyelvünket öltögezzük).

6-7 hónapos babáknak a tükör előtt nevezzük meg az arc részeit. Fürdőjében mutassuk meg neki a hideg és a meleg közti különbséget. Játsszunk vele kukucs játékot. Tanítsuk kisebb tárgyak nagyobbra helyezését. Ejtsük le a játékot, tanítva a le és a fel kifejezéseket. Nézegetsenek képeskönyvet, meséljen neki a képek alapján. Utánozzanak állathangokat.

6-8 hónapos korukra az ülés lehetővé teszi a kezek felszabadulását, így lehetővé válik a kézügyesség fejlesztése. Adjon a kezébe különböző tulajdonságú (pl.: puha-kemény, hideg-meleg, rugalmas-merev stb.) tárgyakat. Kóstoltasson meg vele különböző ízű ételeket, melyeket önállóan elszopogathat. Fürdőjében adja az üres, majd a teli poharat a kezébe, ezzel tanítva a könnyű és a nehéz szavakat. Dugja a gyermek kezét meleg, illetve hideg vizet tartalmazó poharakba, a meleg és a hideg kifejezések tanítására. Tegyen fel kérdéseket, melyre fejmozgással várja a választ „Igen”, „Nem” jelzések formájában. Ismertesse meg vele a lakás helyiségeit. Engedje konyhai eszközökkel játszani, melyeket nevezzen is meg. Engedje lépcsőn mászni. Tanítsa a fel, le szavakat. 7-8 hónapos kortól napi öt-tíz percet szánjon a beszédfejlesztés gyakorlására. A közös játék során kisautót tologatva berregjen, ablaknál integessenek „pápát”. Képeskönyvet nézegetve egy-egy szóval nevezze meg a látottakat. Ismételjen gyakran egy szótagú szavakat pl.: hipp-hopp, kipp-kopp, tik-tak, kit-kat stb.

9-12 hónapos korban kezdje az utasítások tanítását pl.: „Add ide anyának!”, „Vedd ki a dobozból!” stb. 10-11 hónapos gyerekekkel játsszanak egymásba rakható tárgyakkal. Képeskönyvet nézegetve beszélgessenek arról, hogy ki, mit csinál. Gyakorolják a „Hozd ide!”, „Tedd bele!” utasításokat.

12-13 hónapos gyerekekkel építsen együtt építőkockából. Mondjanak mondókákat, üssék a ritmusát. Kérje, hogy tapsoljon ő is. Énekeljen neki dalocskákat. Játsszon el neki bábfigurával vagy sípoló állatfigurákkal egy mesét. Engedje konyhai eszközökkel játszani. Kérje tőle egyenként ezeket, ellenőrizze, ismeri-e a nevüket. Adjon a kezébe kanalat, engedje, hogy az evéssel próbálkozzon. Labdázzanak, gurítsák azt. Ismételjék a testrészeket.

Az **1-2 év közötti gyermek** fejlődésére a mozgás tökéletesedése, a beszéd kialakulása, a gondolkodás fejlődése és érzelmi életének gazdagodása jellemző. Lábai erősítésére, kezei ügyesítésére következik néhány gyakorlat: Gurítsanak labdát, golyókat. Ügyesítse ujjait lapos tárgyak fel-

szedegetésével. Építőkockából építsenek várat. Próbálkozzon egymásba illeszthető tárgyak összerakásával. Próbálgassanak formafelismerést. Gyurmázzanak sokat, kezdetben egyszerű figurákkal kezdjenek (pl.: giliszta, csigabiga, kis tál). Adjon rá lehetőséget, hogy kanállal, villával önállóan egyen. Engedje pohárból egyedül inni. Tanítsa meg számára az egyes tárgyak nyitását és csukását. Bízsa meg egyensúlyozási feladatokkal (pl.: vigyen vízzel teli poharat, a fejére tett kisebb tárggyal egyensúlyozzon stb.). Gurigázzanak a labdával, majd próbálják közlőrl a vödörbe dobni. A beszédtanítást is foglalják játékba. Eleinte rövid szótagokat ismételtgesse nek (pl.: tik-tak, kipp-kopp), folytassák az állathangok utánzását és használjon egy-két szavas utasításokat (pl.: „Add ide!”, „Vedd fel!”, „Kérem!”, „Hozd ide!” stb.). A beszédtanításban kiemelkedő helyet foglal el a vers, a mondóka és az ének. Nagy lehetőség rejlik a bábozásban is, hisz a 1,5-2 éves gyermek már jól megérti a bábokkal bemutatott rövid történeteket. Naponta nézegessenek könyveket, melyben ne csak megnevezze a látottakat, hanem meséljen a kép cselekményéről is. Kérdezze a gyermeket a látottakról és tanulgassák a cselekvést jelentő szavakat (Melyik állat fut, fekszik?). Emeltessen vele könnyű és nehéz tárgyat. Mondja, hogy „nehéz”, „könnyű”. Tolja a kisautót lassan, majd lökje el gyorsan, és mondja „lassú”, „gyors”. Kapcsolgassák este a villanyt, mondja „sötét”, „világos”. Kóstoltasson meg vele különféle ízeket, majd nevezze meg azt számára. Szagoltasson vele öblítőt, parfümöt, ecetet, halat. Mondja: jó szagú, illatos, bűdös. Kezden el ismerkedni a színekkel (eleinte két színnel), nevezze meg gyakran a színeket, majd kérdezzen rájuk! Nézegessenek újságban férfiakat és nőket, nevezzék meg ruhadarabjaikat. Gyakorolják a ruhadarabok felismerését, megnevezését. Játsszanak babával, öltöztessék nyári vagy téli ruhába. Ne használjon bábinyelvet, felesleges a gyermeket „két nyelven” megtanítani! Az értelmi képességek fejlesztésénél a figyelem fejlesztése nagyon fontos, hisz ez a tanulás alapfeltétele. Tegyen az asztalra két dobozt és eltérő tulajdonságú tárgyakat (pl.: golyókat és kockákat). Mutassa meg, hogyan lehet szétválogatni! A szétválogatást kétféle, eltérő színű tárgycsoporttal is gyakorolják. Számoljanak tárgyakat háromig. Továbbra is gyakorolják a testrészeket, eleinte a főbb testrészekkel, majd az apróbb részletekkel. Tanítsa a lakás berendezési tárgyainak a nevét és bízsa meg gyermekét egyszerű feladatokkal (pl.: „Tedd a hűtőbe!”, „Vidd a kádhoz!”). Engedje, hogy gyermeke a házimunkába is besegítsen (pl.: portörles, mosás, tészta gyúrás stb.)! Adja a kezébe és nevezze meg a gyümölcsöket, zöldségeket. Ismereteit képeskönyvből is ellenőrizheti.

Séták alkalmával ismertesse meg a fa, virág, levél, fű, bokor és az állatok fogalmával. Ismertesse meg gyermekével lakóhelyének környékét, sétáljanak gyakran ugyanazon az útvonalon. Nevezze meg a közlekedési eszközöket. Kezdje meg a gyermek „rajztanítását” is, hogy kedvére firkálthasson. A napi programba egyre többször iktassa be a képekről történő mesélést, ilyenkor ügyeljen a hangszínváltásra, a hangerőre és a mimika alkalmazására. Kezdje el rendszeresíteni az „esti mesét”! 2 éves gyerekeknél gyakoroljuk a különböző méretű karikák botra való, nagyság szerinti felfűzését. Továbbra is végezzünk formafelismerési gyakorlatokat. Válogassanak gombokat nagyság vagy szín szerint, melyből rakjunk ki sort pl.: fehér-piros-fehér, kicsi-nagy-kicsi-nagy stb. Sokat tornázzanak, ugráljanak, szökdeljenek, tanítsa meg bukfencezni.

A **24-36 hónapos gyerekek** készségeinek fejlesztése céljából érdemes a következőket tenni:

Mozgásának fejlesztésére heti 1-2 alkalommal tornázzanak (menetelés ütemre, lábujjhegyen állás, kifelé és befelé fordított lábfejekkel járás, guggoló járás, guggolásból ugrálás, golyaállás, négykézláb járás, törzshajlítás, egyensúlyozás szőnyeg szélén, hanyatt fekvő/hason fekvő kar- és lábemelések, ugrálás egy és páros lábon). A labdázás is kiváló lehetőség (gurítás, dobálás, célba dobás, passzolás, kapura rúgás, földre lepattintás és elkapás). Tanítsák úszni, bukfencezni, hintázni, biciklizni, engedjék fára mászni. Kopogjon a ceruzával nagyon egyszerű ütemet 3-4 koppantással gyermekének, kérje, hogy kopogja ő is ugyanazt. Segítsék öltözködni, ruhát hajtogatni. Azok a kisgyermek, akik sokat és sokféle tevékenységre használják kezüket, ujjukat, iskoláskorukban könnyebben tanulnak meg szépen írni. A finom mozgások fejlesztésére szolgál a gyöngyfűzés, Pötyi játék, összerakó játékok, gyurmázás, az ollóval való vágás, a rajzolás. A rajztanítás során felezzék el rajzlapot, egyik oldalára rajzoljon Ön, a másikkra a gyermek, de engedje egyedül is alkotni. Rajzoljanak, firkáljanak a homokba, a földre (hosszú egyenes vonalat, kígyót stb.). A kifestőkönyvben színezzenek, rajzolják le a felolvasott mese szereplőit. Rajzoljanak együtt házat, kerítést, virágot, embert. Engedje vízfestékkel festeni, ezáltal megismeri a színeket, az ecsetfogást és a színek keverését. Próbálkozzanak kivágott képek felragasztásával, ez jó figyelemkoncentráció feladat. Ösztönözze az önálló öltöztetésre, vetkőzésre, gombolásra. Tanítsa folyamatosan a kanál, a villa helyes fogását, a tiszta evést és a szalvéta használatát. Helyezzenek hangsúlyt a fogmosásra, a WC- használat tanulására is. Tanítsa felvenni és levenni a cipőjét!

A beszéd fejlesztésére a következő gyakorlatok hasznosak: Beszélgeszenek játéktelefonon. Játsszanak szituációs gyakorlatokat állatfigurákkal, babákkal, bábokkal. Adja meg a szituációt néhány szóval, a gyermek legyen az egyik, Ön pedig a másik szereplő. A szituációs játékokban jól begyakorolhatók a megszólítási szabályok, a köszönések, a kérések és megköszönések. Nézegessenek könyveket, a könyvben található képekről egyre bővebben beszélgessenek. Az egyszerű mondatokat bővítse jelzőkkel, határozókkal. A könyvben nézegessék az erdőt, nevezzék meg az ott élő állatokat, beszélgessenek életmódjukról, táplálkozásukról. Továbbá lehet gyakorolni a vízben élő állatok, a távoli helyeken élő állatok neveit is. Nézegessenek épületeket is a könyvekben, használják a házikó, a kunyhó, a palota és a kastély szavakat. A bevásárlások során mutasson a gyermekének különböző árucikkeket, majd kérdezze meg a nevüket. Figyeljen arra, hogy a már jól beszélő gyermek mondatai nyelvtanilag is helyesek legyenek. Tanuljanak meg néhány versikét, mondókát. Fontos, hogy értse az alábbi helyhatározó szokat: itt, ott, elől, hátul. Tudja értelmezni a mellett, felett, alatt, előtt, mögött, között névutókkal meghatározott térbeli helyeket. Helyhatározók gyakorlására jó feladat az „eldugós játék”. Dugjon el egy nagyobb tárgyat úgy, hogy kis darabkája kilógjon a fiókból, a függöny, az ágy alól. Ha megtalálta hol van, akkor nevezze meg! Pakolják ki a konyhaszekrényt együtt. Nevezzék meg a látott tárgyat, mondja el, melyik mire való. A konyhában mutassa meg neki az egyes fűszereket, szagolják, ízleljék. Gyakorolják a háztarásban lévő tárgyak és helyiségek nevét azzal a játékkal, hogy ki ér előbb a Tv-hez, a mosógéphez, a hűtőhöz stb. Mutassa be a házban és a ház körül található szerszámok használatát, ismételje meg többször a tárgyak nevét. Kérje, hogy adja oda egyiket, másikat! A gondolkodás fejlesztésére szolgáló feladatok: Válogassanak tárgyakat alakjuk szerint (pl.: hengereket, kockákat, gömböket stb.). Gyakorolják a mozaik-összerakást több (2-4) darabra vágott kép összeillesztésével. Képeskönyvek segítségével beszéljék meg a fiú és a lány közti különbséget. Játsszanak bújójcskát úgy, hogy gyermeke a hang alapján keresi meg Önt. Nevezze meg gyakran a napszakokat, használja sokszor a ma, a tegnap, a holnap szavakat. Kezdje kialakítani a most, a rögtön és a majd szavak jelentését. Nevezze meg az étkezéseket. Kezdje el a számtani fogalmak kialakítását.

Fejlesztési lehetőségek a 3-6 éves korú gyerekeknél

A **3-4 éves gyereknél** rajzos formában is ellenőrizhetjük a testrészekre vonatkozó ismereteit. A gyermekünket egy nagyméterű csomagolópapírra fektetve rajzoljuk körbe, majd kérdezzük ki a főbb testrészekről (fej, törzs, kéz, láb). Majd segítsen neki berajzolni a szemet, száját, fület, orrot, haját és körmöket. Kérdezzen rá a könyök, a csukló, a térd, a boka és a váll helyére is. A gyermek festheti, kiszínezheti a rajzot, kiegészítésként ruhadarabokkal, kiegészítőkkal is elláthatja azt. Ezen rajz segítségével a páros és páratlan fogalmát is tisztázhatják. Megkereshetik a páros testrészeket, megbeszélhetik, hogy miért rossz, ha páros testrészből csak egy van. A matematika gyakorlásához gombokat (10-15 db-ot) is használhat, melyet csoportosíthatnak (szín, nagyság, a rajtuk lévő lyukak száma alapján) és megszámlálhatnak. Öt különböző nagyságút sorba rendezhet. Tanulják, ismételjék többször a napok neveit. Naptár segítségével számolják meg, hány nap van egy héten. Beszélgessenek az évszakokról, azok jellemzőiről. Gyakorolják a képösszeillesztéseket, akár 5-6 vagy ennél több szétdarabolt részből. Átbeszélhetik a közlekedési eszközöket, és azok közlekedését földön, vízen, levegőben. Ezzel kapcsolatban játszhatnak is. Ön különféle járművek neveit sorolja, míg gyermeke, ha ezek közül vízen közlekedőt hall, hasra fekszik. Szárazföldi esetén leül, míg levegőben közlekedő esetén állva marad és kezeivel repked. Játsszanak egyszerű társasjátékokkal, ő is számolja meg a dobókockán lévő számokat, és lépdeljen a bábukkal is. Kártyázzanak, a gyermek keresse meg a hasonlókat és válassza ki a különbözőeket. Az ellentétes fogalmakat gyakorolhatják rajzos formában is. A két egyenlő részre osztott lap egyik felére rajzoljon Ön egy olyan képet, melynek ellentétes párját a gyermekkel szeretné megrajzoltatni (pl.: sovány és kövér ember, kis és nagy labda, alacsony és magas fa stb.). Beszélgessenek a különböző foglalkozásokról. A gyermek kezének körberajzolásával megnevezhetik az ujjakat, elmondhatják a „Hüvelykujjam almafa” kezdetű mondókát, sőt a mutatóujj segítségével bábozhatnak is. Bővíthetjük ismereteit a ház körül élő állatokról. Kérdezzünk rá, hogy mivel táplálkoznak, hol élnek, milyen hangot adnak ki, hogy hívják a kicsinyüket, az anya-és apaállatot. Beszélgessenek a nők és a férfiak öltözködéséről újságok nézegetésével. Dúdoljon a gyermek által már ismert dalokat, melyet gyermekének kell felismernie és szöveggel elénekelnie. De ezt fordítva is játszhatják, mikor a gyermek dúdol és Ön felismer. Ismerkedjen a kör, a háromszög és a négyzet fogalmával. Különböző színű színes papírból vágjon ki különböző nagyságú idomokat, majd felezzen

el egy lapot! Egyik oldalára Ön tegyen ki egy 4-5 alakzataból álló idomot, s kérje a gyermeket, hogy ugyanazt rakja ki ő is, hogy ikerkép legyen. Gyakorolják a zöldségfélék megismerését, egyenként vizsgálják meg őket, a gyermek szagolja, ízlelje meg valamennyit, vágják kettőbe őket. Játékos formában is gyakorolhatnak, ha a zöldségekből 3-4 db-ot kiválasztva a gyermek megnevezi azokat, majd ezekből egyet eldugva, megnevezi a hiányzót. A számolás gyakorlására rajzoljon labdákat, melybe pöttyöket is rajzol 1-től 3-ig. A gyermek feladata, hogy annyi vonalat húzzon a labda alá, ahány pötty van azon. Majd húzzon vonalakat az üres labdák alá. A gyermek rajzoljon annyi pöttyöt a labdába, amennyi vonalat lát. Játsszanak képösszerakót 10-16 db-os puzzle-lel. Családban is játszható játékok: Hangutánzás vagy külső és életmódbeli tulajdonságok körülírásával annak kitalálása, hogy milyen állatra gondoltunk. Vagy pantomim mozdulatokkal cselekvések kitalálása (pl.: újságot olvas, fogat mos, cipőt köt stb.). Nagyon jól fejlesztik a kommunikációt a szituációs gyakorlatok, melyeknek során tanítsa a köszönést, a megszólítást, a magázódást és a különböző illemszabályokat. Játékhelyzetek lehetnek: vásárlás zöldségboltban, viselkedés vendégségben, orvosnál stb. Folytasd a mesét! Játék is nagyon szórakoztató. Kezdjen el egy történetet, majd a gyermek vegye át a mese fonalát, majd újra Ön meséljen, váltogassák egymást!

A **4-5 éves gyerekeket** is számos módon fejleszthetjük. Gyakoroljuk a számolást, a szín szerinti csoportosítást, a soralkotást egy zacskó cukor segítségével is. Bizonyos szabály szerinti soralkotást gombok segítségével is gyakorolhatják, ehhez szükséges lesz 10 db kicsi fehér, 5 db kicsi fekete, 5 db nagy fekete, 5 db piros, 5 db nagy fehér gombra (a Pöttyi játék is jó). Rakja sorba a gombokat bizonyos szabály szerint, melyet a gyermeknek folytatnia kell. Példák a sorozatokra: 2 fehér kicsi – 1 fekete kicsi; 1 fehér kicsi – 1 fekete kicsi – 1 piros stb.

Mozgás beiktatásával az állatok mozgásáról is felfrissíthetjük a tudásunkat. Kérjük meg a gyermeket arra, ha az említett állat repül, legyen a kezével, ha ugrik, ugorjon, ha mászik, lépkedjen, másszon négykézláb (pl.: pillangó – repül, nyúl – ugrik, hangya – mászik stb.). Ez a gyakorlat mozgás nélkül, szóban is elvégezhető. Rajzoljunk verset úgy, hogy a gyermek szabadon alkothasson a felolvasott versről bármit, ami eszébe jut. Jó agytorna a képzettársítás is, amikor a megadott szóhoz kell egy másik jelzőt, főnevet vagy cselekvést párosítani (pl.: karácsony – ajándék, gyertya – világít, hó – fehér, hideg stb.). Alkossanak sorozatokat úgy, hogy Ön a sor elejére egyszerű formákat rajzol, és ezt az egyszerű sorozatot kell a gyermeknek folytat-

nia. Nagyon mulatságos lehet az „Ellopom a mesédet!” című játék, melyben mindkettőjük által jól ismert meséket mesélnek. Kezdje Ön a mesélést, s ha a gyermek az Ön szájára helyezi a kezét, akkor neki kell azt folytatnia. Így lopják egymás „szájából” a mesélés jogát. Keressenek ellentéteket! A gyermeknek az Ön által mondott szó ellentétét kell kimondania (pl.: puha – kemény, könnyű – nehéz, rossz – jó, magas – alacsony stb. Rendezzenek otthon színházat, készüljenek vers- vagy mesemondással, énekléssel. Vagy játsszanak ujjbábozást úgy, hogy a mutatóujjukat rajzolják meg emberfigurává. Adjanak nevet a szereplőknek, a témát lehetőleg bízza a gyermekre. A gyermek rajzaiból választhatnak háttérteret. Tapsoljanak tetszőleges ritmust úgy, hogy a gyermek a hallottakat visszatapsolja. Dúdoljon egy dalt, s a gyermek próbálja Ön után dúdolni. Tapssal kísérve énekeljenek ismert dalokat. Tanítsa meg a gyermeket dominózni, a játékot kezdek figurás dominókkal is. Játshatják a „Mit látsz, mit hallasz?” című játékot is, amelyet a gyermek némán játszik. Ha olyan tárgy nevét hallja, melyre a látó- és a halló-érzékelés jellemző, a szemére mutasson, ha olyat, melyre a hang jellemző, a fülét hajtsa kissé előre! Pl.: szívárvány – látás, lónyerítés – hallás, Tv – látás, hallás, rádió – hallás stb. „Mi tartozik a tárgyhoz?” feladat során az Ön által megnevezett tárgyhöz a gyermeknek kell megneveznie annak valamilyen részét. Pl.: óra – mutató; könyv – betű; asztal – láb, terítő; ajtó – kilincs, kulcs stb. A rajzkiegészítés feladatában a gyermek dolga, hogy fantáziáját felhasználva az Ön által megrajzolt egyszerű formát valamilyen kiegészítse. Néhány példát mutasson meg pl.: téglalap kiegészíthető tortává, dobozzá, házzá, rádióvá, vonattá.

5-6 éves kor közötti időszak a gyermek iskolára való felkészítésének jegyében zajlik. Áldozzon ebben az évben még több időt a gyermekkel való foglalkozásra. Az iskolaérettség több szempontnak megfelelő fejlettséget feltételez. Elengedhetetlen a megfelelő testsúly és magasság, a finommozgásokhoz szükséges izmok, csontok megfelelő állapota, az érzékszervek épsége és a beszéd helyessége. Az értelmi, érzelmi tényezők közül szükséges a logikus gondolkodás, a kitartó figyelem, megfigyelőképesség, analízis-szintetizáló képesség, kíváncsiság, tudásvágy, kötelességtudat megfelelő foka. Szociabilitása is kellően fejlett már (beilleszkedési képesség, közösség elfogadása, viselkedési normák betartása). Mozgása járás és futás közben összerendezett, egyedül öltözködik, ügyesen rajzol és biciklizik. A szóbeli utasításokat megérti és végrehajtja, figyelmét tizenöt percen keresztül képes összpontosítani. Ekkora már érdekli az iskola, a betűk és a számok világa iránt. A sikeres iskolakezdéshez elengedhetet-

lenül fontos, hogy a gyermek rendelkezzen fejlett feladattudattal. Vagyis már képes belátni kötelességeit, és a feladatainak elvégzését képes egyéb igényei (pl.: játék, evés) elé helyezni. Tehát már kialakult az önszabályozás és a késleltetés képessége. Megfelelő kudarctűrő képességgel kell rendelkezni ahhoz, hogy a tanulási folyamat szükségszerű velejárójaként jelentkező hibázások, sikertelenségek ne szegjék kedvét, képes legyen az újrakezdésre. A sikeres iskolai tanulási tevékenységhez sok-sok jól működő alapképességre van szükség. A gyerekeknek a sorban számolás, a megszámolni tudás képességén túl ki kell alakulni a mennyiségfogalomnak is. Ez azt jelenti, hogy a szám nevéhez a gyermek hozzá tudja rendelni a megfelelő mennyiséget. Fontos a mennyiségállandóság kialakulása is, ami azt jelenti, hogy a gyermek megtanulja azt, hogy a dolgok térbeli elhelyezkedése, területfoglalása nem befolyásolja a tényleges mennyiséget. A formaállandóság észlelésének képessége is fontos tanulnivaló, ami azt jelenti, hogy az eltérő méretű, színű, vagy eltérő környezetben lévő formákat megtanuljuk azonosnak kezelni. A formák megismerésére jó eszköz az iskolai logikai készlet, ahol a három alapforma kicsiben, nagyban, eltérő színekben, illetve lyukas és sima formában megtalálható. Jól lehet csoportokat képezni, kirakókat játszani a sokféle formából.

A becslés és a számlálás gyakorlására jó feladat, ha valamilyen apró tárgyakat (pl.: pénz, gomb, cukorka, legalább 20 db) ötletszerűen két csoportra választunk, és a gyermekkel megbecsültetjük, hogy melyik csoportban van a több. Kérjük meg őt, hogy alkosson három közel egyforma csoportot. Számlálják meg, majd osszák el igazságosan! Az bontást gyakorolhatja úgy is, ha a gyermek kap 5 szem kockacukrot, melyet el kell osztania kettőjük között minél többféleképpen. Itt is megbeszélhetjük a több, a kevesebb és az ugyanannyi fogalmát, megismerve a relációs jeleket (kacsacsőr). Gyurmából készített torta félbe, majd negyedbe vágásával a gyermekkel megértethetjük a fél és a negyed fogalmát. Értessük meg vele, hogy ugyanannyiból kevesebb jut, ha azt több részre osztjuk. Az iskolakezdésig játsszák gyakran a következő matematikai jellegű játékot. Hosszabb papírcsíkra rajzoljanak kockákat, melybe 1-től 6-ig, vagy 1-től 12-ig beleírják a számokat.

A memóriát fejleszthetjük a következő gyakorlattal: Míg a gyermek elfordul, az asztalon kendővel letakart három tárgy sorrendjét megváltoztatjuk. Ha a három tárgy helyzetének megjegyzése már nem okoz gondot, emelhetjük a tárgyak számát, négyre, ötre. Ezt játszhatjuk úgy is, hogy amíg a játékos elfordul, vagy becsukja a szemét, egy vagy több játékot kiemelünk, és itt a hiányzót kell megnevezni. A játékok elemszáma itt is

fokozatosan emelhető. Az emlékezet, a figyelem és a szókincs fejlesztését szolgálják a különböző memory kártyák, amelyek duplán tartalmaznak egyforma képeket. A hallás utáni emlékezetet a szópiramis és a szólánc játékkal fejleszthetjük. A szópiramis esetén minden résztvevő elismétli, majd egy újabb szóval kiegészíti az addigi szósort (pl.: szék; szék – asztal; szék – asztal – polc stb.). A szólánc esetén a szó utolsó hangjával kell kezdődnie a következő szónak (pl.: tök; tök – kép; tök – kép – polc; tök – kép – polc – citrom stb.). A figyelmet nagyon jól fejlesztik a türelmet is igénylő kirakó – és építőjátékok. Játsszanak összerakó játékkal (mesekockák, puzzle, szétदारabolt képek) a kitartó figyelem fejlesztése érdekében, az összerakható darabok számának fokozatos emelésével.

A hallott szövegek, kérések, utasítások pontos megértésének, megismétlésének, az ezekre adott helyes válaszok alapja a pontos beszédészlelés, melynek leghatékonyabb játékos fejlesztése a mesehallgatás és mesemondás (nem a mesenézés!), a bábozás, a történetmesélés, a versek, mondókák, kiszámolók, énekek visszamondása, megtanulása. A bőséges szókincs az alapja az értő olvasásnak és a szövegértésnek. Ezért beszélgessünk sokat gyermekünkkel. Séta, vásárlás, kirándulás közben nevezük meg minél több dolgot, mi mire való, miből készül, hogy kell használni. Ugyanakkor az ismert szavakat tudnia kell csoportosítani, azaz főfogalmak alá rendelnie. A játékos szókincsfejlesztést szolgálja az a játék is, mikor körbe állva szülővel, a labdát egymásnak átadva, egy-egy csoport (főfogalom) szavait gyűjtjük össze. A jó tájékozódáshoz kialakult testsémára (a gyermek már jól ismeri saját testét, biztosan felismeri, megnevezi testrészeit) és a térirányok pontos ismeretére van szükség. Tudnia kell szóban és cselekvésben is biztosan elkülöníteni a jobb-bal, a fent-lent, az előtt-mögött, az alatt-felett és a között fogalmakat. Elvárás, hogy tudjon az időben is tájékozódni, vagyis ismerje az évszakokat, a napokat, a napszakokat, a hónapok neveit. Ismerje a ma, tegnap, tegnapelőtt, holnap és holnapután fogalmakat.

A beszédkésztséget fejleszthetjük a „Mondd helyettem helyesen!” gyakorlattal. A feladatban először csak szavakat, majd 2-3 szavas mondatokat mondjon a szülő „helyesírási hibával”, vagyis rosszul ejtve. Használja a rövid és hosszú hangzójú fogalmakat! Pl.: golya – gólya; katan – kattan; papir – papír; A nyul nagyot ugrik. – A nyúl nagyot ugrik.; Píros csőrű libát látam. – Píros csőrű madárt láttam. A család is játszhatja azt a feladatot, hogy tetszőleges keresztnemekhez azonos kezdőbetűjű cselekvést társítunk. Néhány példával segítse a feladat megértését pl.: Bence – beszél; Zoltán

– zongorázik; István – iszik; János – játszik stb. Továbbra is ismerkedjenek a naptárral, tanulják meg a hónapok neveit és azt, hogy a hónapok hetekből, a hetek pedig napokból állnak. Olvasson hősoroló versikéket gyermekének. A nagycsoportos óvodásoknak már illik ismerniük az évszakokat és azok jellemzőit. Ennek gyakorlására szolgál a „Mikor veszed fel?” játék. Soroljon fel ruhadarabokat, majd a gyerek válassza ki, hogy melyik évszakban veszi fel őket. Tanulják, gyakorolják a sorszámneveket pl.: sorba rakott játékokon, vagy versikék révén. „Mondd tovább!” feladat is segíti a beszédfejlődést. Egy egyszerű mondatot felváltva kell bővíteniük egy-egy szóval addig, míg egy lélegzetvétellel el tudják azt mondani. A gyermek kérdéskultúráját és fogalmazóképességét fejleszthetjük a „Riporter ke-restetik” játékkal, ahol a gyermek játssza a riportert és Ön a riportalanyt. Jól fejleszti a beszédkészséget az is, ha a gyermeknek egy elé tett képről kell összefüggően beszélnie. Jó hasznát vesszük az iskolában annak, ha ügyesen tudjuk a versek „ritmusát” kitapsolni. Ehhez kiszámolókat, rövidebb versikéket használjunk úgy, hogy Ön soronként olvassa fel ezeket, ő pedig minden szónál annyiszor tapsoljon, ahány szótagra bontható a szó. Az utolsó óvodai évben a szótagolás mellett elkezdhetjük játékosan a szavak hangokra bontását is. Kezdjük el mi mondogatni a szavakat először egyben, majd hangokra bontva, majd ismételtessük el a gyermekkel is. Játékos formában megkereshetjük az adott hang helyét a szavakban, hogy a hang helyét egy játékfigurával jelezzük az út elején, közben, vagy végén. Ha jól megy a hangok elkülönítése, akkor elkezdhetjük néhány hang betűvel való azonosítását. Ehhez jól használhatók a szókirakó társasjátékok betűi.

A pontosan, jól irányított kézmozgás az alapja az írástanulásnak, ezért fontos a játékos finommozgás-fejlesztés. A játékosok azonos méretű újságpapír-darabokat kapnak. Aki a legtöbb darabra tudja tépni az újságpapírját egy perc alatt, az a nyertes. Az újságtépéshez és felcsippentéshez az ujjunk hegyét használjuk. A játék végén az újságpapír-darabokból ragasztással új képeket készíthetünk. További kezűgyesítéshez az újságpapír-darabokból vagy krepp papírból gyúrunk kis golyókat. A papírgalacsin gyúrásához azt a három ujjunkat használjuk, amelyekkel a ceruzát is fogjuk. A papírgalacsinokból ragasztással mozaikképet is készíthetünk. De a kezűgyesítést szolgálja a gyurmázás (tészta gyúrás), a gyöngyfűzés, a homokozás, színezés, festés is.

Az olvasás és írás elsajátításának nélkülözhetetlen eleme a látott dolgok pontos észlelése, a méretek, formák, színek, irányok pontos beazonosí-

tása, az azonosságok és különbségek felismerése, az alakzatok háttérből való kiemelésének képessége. A látást játékosan fejleszthetjük a magazinokban és internetes képességfejlesztő oldalakon nagy számban megtalálható rajzos, színezős feladatok különféle típusaival: – keresd meg az eltéréseket a két kép között! – színezd ki az ugyanolyat! – húzd át azokat, melyek egy irányba néznek! – mi hiányzik a képről, rajzról! – kösd össze az összeillő képeket (pl.: kés – kanál; asztal – szék; virág – váza). A helyes ceruzafogásra már óvodás korban figyeljünk oda, ne a helytelen forma rögzüljön. A jó ceruzafogásnál három ujjunkat használjuk (hüvelyk, mutató, középső), olyan helyzetben, mintha sőt csípnénk fel velük. A jobb-bal irányok megbízható ismerete is nagyon fontos az iskolakezdéshez, erre szolgál a következő gyakorlat. A bal és a jobb oldal megbeszélése után a gyermeket a szoba közepére állítva, a megnevezett dolgok (Melyik oldalon van a tévé, a fotel?) tőle való irányának megnevezésére, a megfelelő oldali kéz és láb felemelésére kérjük. Ha a gyermek bizonytalan a jobb és a bal oldalának megkülönböztetésében, jobb csuklóján hordjon pár hétig színes csuklópántot, vagy karkötőt. A megjelölt kéz segíti a tájékozódást és a későbbiekben jelölés nélkül is emlékezteti a gyermeket. Jó kézügyesség – és figyelemfejlesztők az útvonal kereső gyakorlatok. Pl.: Rajzoljon négy állatkát egy nagyobb méretű lapra, rajzoljon közéjük kb. 0,5 cm széles utakat, rajzoljon tavat is, ahová az állatok inni járnak. Minden állatnak más-más színe legyen. Az állatok járkáljanak egymáshoz és a tóhoz is inni. Az út szélére lépni, vagy a már megrajzolt vonalat érinteni nem szabad, a játék addig tart, míg az állatok el tudnak menni az utakon. Rajzoljon gyermekének különféle szimmetrikus formákat (pl.: fenyőfa, hóember, mackó stb.), de annak csak az egyik felét rajzolja meg, hagyja, hogy ő befejezze. A kézügyességet fejleszti az a feladat is, ha egy közepes méretű tárgyat kisebb és nagyobb méretben is meg kell rajzolnia. Megrajzolhatja kb. 2 cm-es nagyságban a gyermek nevének betűit (nyomtatott nagy betűkkel), melyet a gyermek emberfigurává alakíthat. Az írás megalapozása érdekében fontos a vonalvezetés begyakorlása, eleinte nagyobb méretben, a homokba vagy a járdán megrajzolva. Rajzoltassunk létrát (fentről lefelé haladva vízszintes vonalak), kerítést (balról jobbra haladva függőleges vonalak), folyót (balról jobbra haladva hullámvonal), füstöt (hurokvonal), buborékokat (körök), esőt (rövid, ferde egyenesek) és farkasfogat (cikk-cakk vonal). Rajzoljon különféle alakzatokat gyermekének, amit majd ő lemásolhat. A munkában való kitartását ellenőrizheti azzal, ha ugyanannak az alakzatnak többszöri lerajzolását kéri. A figyelmet és az emlékezetet fejlesztheti

azzal a rajzos feladattal is, ha egy rövidebb szöveg felolvasását követően kell a gyermeknek egy képet megrajzolnia (pl.: A csészében finom kakaó illatozott. A mellette lévő kifliből már hiányzott néhány darab. A lepotyogott morzsák szanaszét heverték a virágmintás szalvétán.).

A mozgás fejlesztése ebben az életkorban is nagyon fontos, ennek fejlesztésére szolgálnak a következő gyakorlatok: Célba dobás (hullahopp karikába, vagy vödörbe), itt a távolság növelhető. A „kötéltáncos” játék során egy hosszabb egyenesen, körön vagy csigavonalon kell tyúklépésben haladni, melyet különböző járásformákkal (lábujjhegyen, sarkon, külső és belső talpélen) bonyolíthatunk. A „hernyó ugróiskola” az előzőhöz hasonlóan szabadban és szobában is játszható. A hernyó törzsét felváltva, szabálytalan sorrendben, gyermekláb méretű körök és négyzetek alkotják. A játék során találjuk ki a szabályokat, pl.: a körbe egy lábbal, a négyzetbe két lábbal kell beleugorni, vagy a körbe lépve egyet, a négyzetbe érve kettőt kell tapsolni. Lehet guggolással, felugrással bonyolítani a mozgás-sort. Mivel nem szabályos sorrendben ismétlődnek az elemek, ezért a gyermek figyelme is fejlődik mozgás közben. A hernyó játékot labdapattogatással is játszhatjuk, vagyis úgy megyünk végig a pályán, hogy a labdapattogatást különféle szabály szerint végezzük (pl.: a körben egyszer, a négyzetben kétszer kell a labdát pattintani, vagy a kör esetén bal oldalon, a négyzetnél jobb oldalon pattintjuk le a labdát).

Irodalomjegyzék

- Bertrun, J. (2010) *Ügyesedő porontyok*. Kinizsi Nyomda, Debrecen.
- Biermann, I. (2016) *Érzékelésfejlesztő foglalkozások*. Budapest – Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Deákné Bancsó K. (2010) *Anya, taníts engem!* Kinizsi Nyomda, Debrecen.
- Fiedl, J. (2003) *Az iskolai siker titka – a játék*. Deák és Társa Kiadó, Pápa.
- Gibson, R. (1994) *Játszva tanulunk*. Park Könyvkiadó, Budapest.
- Gönczö F. (2002) *Beszédfejlesztés és anyanyelvi nevelés*. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft., Debrecen.
- Horváthné Csapucha K. – F. Mikonya H. (2017) *Böngésszünk együtt!* Naphegy Kiadó, Budapest.
- Kocsis G. (2015) *Szülőszuli*. Berkana Kft., Budapest.
- Presserné Vér K. (2003) *Játékos suliváró*. Dinasztia Tankönyvkiadó, Budapest.

További fejlesztő játékok

Ezt rakd ki! 1. (Játék a formák és síkban történő elhelyezésük beazonosításához)

Fagyöngy szortírozó játék

Elefántos rakosgató játék

3 játék egyben – Jenga, dominó, memória

Mágneses tangoes (5 éves kortól)

Számlépcső

Teknős és csiga fa mozaik puzzle

Újraírható feladatlapok – Ügyes mancsok, Írás – betűelemek

Bravo – Formák és színek játék

Összefüggéses számpárosító

További fejlesztő kiadványok, játékok: www.tudatoszulo.hu

Szerző: Móczáné Tombácz Edit





KIADVÁNY SZÜLŐKNEK