

ÚtraHÍVÓ

Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Országos Egyházi
Módszertani Intézményrendszerének folyóirata



www.szentagota.hu



ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ . . . PASZTORÁCIÓ . . .
CSOPORTFOGLALKOZÁSOK . . .
FEJLESZTÉSEK . . . AJÁNLÓ . . .

A kiadvány ingyenes.

TARTALOMJEGYZÉK

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

1. NAPSUGARAS NYÁR

PASZTORÁCIÓ

HIT TÁBOR 2.

CSOPORTFOGLALKOZÁSOK

BESZÁMOLÓ

4.

CSOPORTFOGLALKOZÁSOK A
DR. FOLTÁN JÓZSEF ORSZÁGOS EGYHÁZI
MÓDSZERTANI GYERMEKOTTHONBAN

7. Az alkotás személyiségfejlesztő hatásai

FEJLESZTÉSEK

A NEURO-HIDROTERÁPIÁRÓL 10. KÖZELEBBRŐL

AJÁNLÓ

Ki az a Bessel Van Der Kolk és miféle hálózata van? 11.

FEJLESZTÉSEK

12. Zsombi elindult ...

IMPRESSZUM

Szerkesztő: Kristóf Pál, Böröc Renáta
Nyomtatás: LitoFilm Kft. 6721 Szeged, Lechner tér 12.
Szerkesztőség: 6726 Szeged, Bal fásor 6.,
Tel.: 62/432-032, Fax.: 62/543-252
email: modszertan@szentagota.hu
web: www.szentagota.hu
Kiadás és terjesztés:
Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Országos
Egyházi Módszertani Intézményrendszere





NAPSUGARAS NYÁR

A kecskeméti Napsugár Gyermekotthon Micimackó csoportos gyermekei számára is megkezdődött június 15-én a nyári szünet.

Horváth Hanna vagyok, a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Napsugár Gyermekotthona konduktora. Munkámat májusban kezdtem meg sérült gyermekek korai fejlesztésében, fejlesztő oktatásában. A nyári szünet kezdetével 6 iskolás és óvodás korú

gyermek foglalkoztatása is a feladatomná vált. Ez egy nagyszerű alkalom lehetőséget adott arra, hogy minél több élménnyel gazdagítsuk őket, tapasztalataikat bővítsük az intézményen kívül és belül egyaránt.

Ahhoz, hogy minél sikeresebben meg tudjuk valósítani, igazi csapatmunkára volt szükség a gondozónők és köztem.

A hőség ellenére megannyi programon tudtunk részt venni: közösen kézműveskedtünk, festettünk, origamiztunk, palacsintát készítettünk. A legnagyobb izgalmat azonban azok a tevékenységek jelentették, amikor kiléptünk az otthon kapuján. Jártunk piacon, ahol különböző zöldségeket, gyümölcsöket, túrót, sajtot kóstolhattunk. A Vadaskerti látogatás hatalmas élményt jelentett a gyermekek számára, ahol nem csak láthatták, hanem etethették is az állatokat. A szomszédos faluba, Hetényegyházára átvonatoztunk. Út közben hallhattuk a vonat dudálását, ami bár az elején ijesztő volt, később izgatottan várták a gyerkőcök, hogy újra megszólaljon.

Voltunk kirándulni az arborétumban. Felfedeztük Kecskemét belvárosát. Nagyokat sétáltunk, szökőkutakat néztünk, fagyiztunk és a közeli játszótéren kalandoztunk. A város híres rendezvényének, a Csiperó Ifjúsági Fesztiválnak is a részesei lehettek gyermekeink.

A nyár nagyon gyorsan elszaladt, izgalmas és tartalmas napokat tudhatunk maguk mögött, gyermekek és a felnőttek egyaránt.

Horváth Hanna
konduktor



HIT TÁBOR

Az ember minden

Minden szolgálat, minden eszköz, minden módszer, amivel ÁGOTA® Falván és azon túl dolgozunk, egy célt szolgál: emberebbé válni. Magasztos hivatásnak tűnik, időnként talán egyszerű vállalkozásnak is, mégis örökös kihívás, naponta megélt küldetés felnőtteknek, gyermeknek egyaránt. A huszonöt év tapasztalata, a megnyílt lehetőségek igen széles palettája arra tanít minket, hogy az ember minden. A megismerés folyamatát ez határozza meg: ki az ember, milyen az ember? Gyermekeink, fiataljaink, a ránk bízottak sokasága bátran mutatja be ennek a tapasztalatnak ezernyi arcát, örömeit, sérüléseit, gyógyulását és reményét. Nincs a világon fájóbb érzés annál, mint, amikor szomorú tekintetű gyermeket látunk. A gyermeklét öröme teremtett, mégis sokak számára terhet, traumát hordozó múlt. Feledni, eltörölni nem lehet, de gyógyítani, szeretettel kiengesztelni, olyan, mint amikor *vadócba rózsát oltunk, hogy szebb legyen a föld.* (Mécs László)



Miért jó egy nyári tábor?

Az intenzív együttlét nagyon sok értéket képes a felszínre hozni a fiatalokból, ha kellő figyelemmel, szakértelemmel közelítünk. Nyáron a gyermekek sokkal szabadabbak, nem kell figyelniük

azokra a napi iskolai terhekre, aminek terheit naponta hordozzák több, kevesebb sikerrel. A nyár kegyelmi idő, szabadabbá válnak olyan elfoglaltságokra, amire évközben csak töredék idő jut. A szórakozás, az értelmes elfoglaltság, a játékok, a kikapcsolódás, a kulturális programok színes spektruma lefedi

az érdeklődést és megnyitja az új ismeretszerzés lehetőségét. Természetesen ép testben ép lélek. Elmaradhatatlan része a nyári táboroknak a sportolás, a játékos, szórakozó tevékenységek. Számos meglévő barátság mélyül el egy adott tábor alkalmával, vagy születnek új ismeretségek, erős szövetségek egymás között.



Mitől különleges egy Hit tábor?

A sokféle tematikájú táborok közül érdekesnek, sőt különlegesnek tűnhet, hogy létezik Hit tábor is. Vannak olyan fiatalok, akik egy ilyen tábort választanak nyári elfoglaltságként? Erre a költői kérdésre a válaszuk igen. Szép számmal vannak ágótás fiatalok, akik életében fontos szerepet játszik a hit, szeretnék minél jobban megismerni hitük forrásait: az evangéliumot, a Szentírást, az egyház tanítását, részt venni a kö-



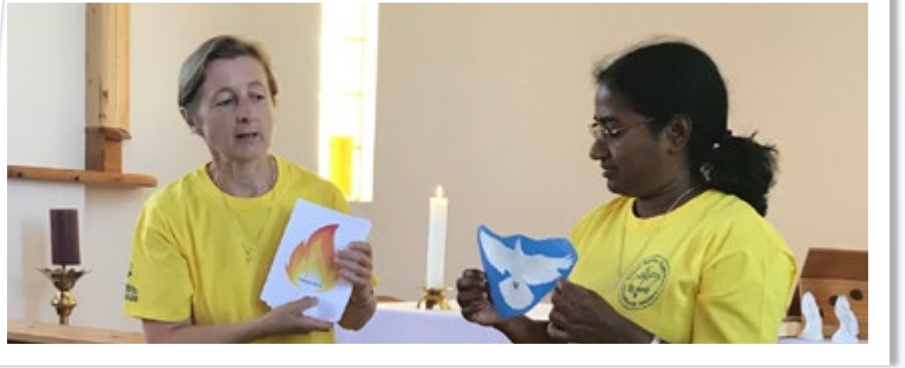
zösséget létrehozó és formáló liturgián, imádságokon. A Hit táborban nem csak azok kapnak meghívást, akik önmagukban felismerték már a hit csíráit, hanem a kereső fiatalok is, akik ha még távolról is, de érdeklődnek a téma iránt.

Csak imádság?

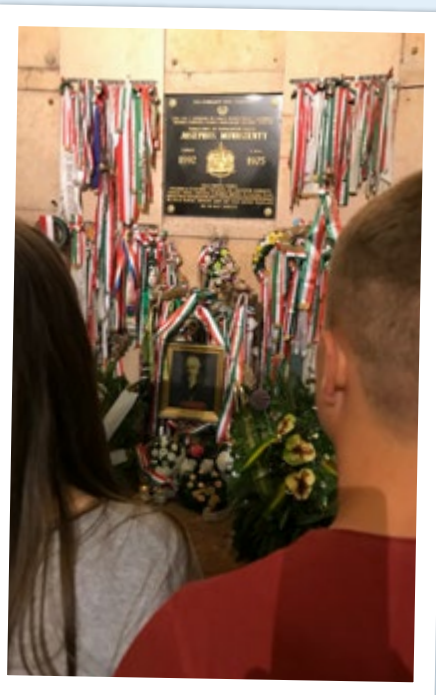
A napnak egyfajta keretét az imádság határozza meg. Reggelente a napindító, ráhangoló együttlét, este a hálaadás, a köszönet hangja erősebb, míg napközben az étkezések alkalmával megfogalmazott fohászok, vagy énekléssel egybekötött dicsőítés vagy csoportos műhelymunkák teremtik meg azt a lelki háttérrel, amikor olyan kérdésekre keresünk a választ, amik zajos, hangoskodás közepette nehezen tudnak megfogalmazódni. Az imádságban nagy szerepet kap a csend, a közös éneklés, a templomban töltött elmélkedés, adoráció. A fiatalokat a pasztorációs csoport tagjai: Robi bácsi, Jyothi és Anna nővér, Tibi és Attila bácsi kísérik. A fiatalokat nem vezetjük, hanem kísértjük. Ők maguk, ahogyan mi is Krisztus követjük és ebben a követésben nagyon szorosan egymásnak társai vagyunk.

ÁGOTA® Falván az első tábor a Hit tábor volt

ÁGOTA® Falván első alkalommal a Hit tábor nyitotta meg kapuját a fiataljaink számára, akik az egész ország területéről érkeztek lakásotthonokból és a nevelőszülői hálózathoz. Őkumenikus jelleget pedig a különböző felekezetű gyermekek adták. ÁGOTA®



Falva csodálatos hely. A templom köré épült falu, a sok izléses közösségi tér, a természet szépsége, az igényes kiszolgáló helyiségek az otthon keretét adják, az ott élők, dolgozók, szolgálók egyénisége, derűje, mosolya, segítőkészsége pedig megteremti azt a légkört, amelyben csak azt érezzük: nekünk jó itt lennünk. Jól érzékelték ennek a fáradtságos munkának, hatalmas beruházásnak az erejét a fiatalok, akik a tábor végén megfogalmazták gondolataikat és hálás, örömteli szívvel mondtak köszönetet Kothencz Jánosnak, azért a lehetőségért, hogy itt lehetek, elsőként ők vehették birtokba ÁGOTA® Falvát, hogy előkészítsék az utat sors társaiknak. A műhelymunkák alkalmával egyes témák feldolgozására került sor, mint pl. a Szentlélek gyümölcsei, mely nagyon sok tanúságot hordozott. Volt fiatal, aki megfogalmazta, nem az a fontos, mit kaptak az apostolok, hanem mire van nekünk szükségünk az egyházban, a közösségben! Olyan szükségletek fogalmazódtak meg, melyek a tábor résztvevői számára fontos üzenetet jelentettek.



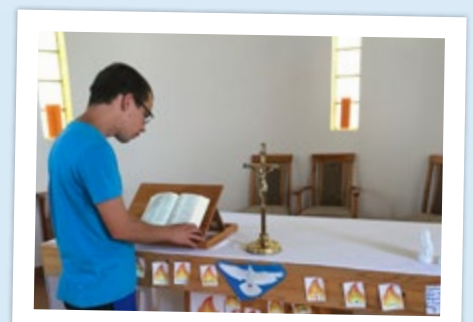
Céltzott utazások, kulturális impulzusok

Az idei évben megrendezett Hit tábor két felejthetetlen szépségű utat is magában foglalt. Egyik nap Esztergom, Visegrád, Szentendre, másik nap, pedig Szeged városával és nevezetességeivel ismerkedtünk. Az ódon templomokban elmondott fohász, a művészeti értékek csodálata, a hírességek és nevezetességek hosszú sorával találkoztak fiataljaink, ahogyan összeforrt népünk sorsa a kereszténységgel Szent István királytól egészen Mindszenty József hercegprímáson át Bálint Sándorig, az ősi prímási székhelytől az Alföld szentéjéig a szegedi ferences templom Fekete Madonnájáig.

Megfogalmazódó igények, új utak keresése

A tábor végén fontosnak tartottuk a fiatalok véleményét, hogyan látják az idei tábor, mit tartottak benne jónak, min változtatnának. Ezekből a meglátásokból kirajzolódik a jövő év tábora. Szükségesnek érezzük tovább folytatni a Hit tábor, de mellette hivatásébresztő, gondozó jelleggel más profilú, speciális igényre figyelő tábor létrehívása is fontos lehet. Az ÁGOTA® Falva adta biztonság, a számtalan lehetőség új utak keresésére ösztönzi a pasztorális csoport tagjait. Köszönjük a jó ügy szolgálatára a meghívást és megbízatást!

Bognár Attila
pasztorációs csoport munkatársa





BESZÁMOLÓ

CSOPORTFOGLALKOZÁSOK A DR. FOLTÁN JÓZSEF ORSZÁGOS EGYHÁZI MÓDSZERTANI GYERMEKOTTHONBAN

A 2021-es év csoportfoglalkozásainak eredményességét követően folytatód- tak a csoportos munkák a 2022. évben is a Dr. Foltán József Országos Egyházi Módszertani Gyermekotthonban. Több, a korábbi félévben tartott csoportfoglalkozás folytatása mellett döntöttük, így a „Csak csajok” lányoknak szóló önismereti csoport és a teljes gyermekotthoni közösség számára megtartott tematikus csoport is megtartásra került. A foglalkozásokat a gyermekotthon fejlesztőpedagógusa és pszichológusa együtt tartották, páros csoportvezetéssel és közös tematika kijelöléssel. Az új évben a gyermekotthonban új csoportokat is indítottunk, ezek közül kiemelt fontosságú volt a preventív utógondozói klub, de egy érzelmszabályozás fókuszú kiscsoportos foglalkozássorozat is megvalósult. A csoportfoglalkozások célja a kijelölt témák feldolgozásán túl az általános szociális kompetenciák és társadalmi normák gyakorlása volt, a gyermekcsoportban lévő kapcsolatok erősítése, kialakítása. A korábbiakhoz hasonlóan a csoportoknak a gyermekotthon közös helye vagy fejlesztő szobája szolgáltak helyszínül, és iskola után, hétköznapokon kerültek megtartásra általában 1 órás időkeretben.

A csoportfoglalkozásokon való részvétel mindenki számára meg volt ajánlva, ugyanakkor méltányosak voltunk más fontos elfoglaltságokkal, iskolai kötelezettségekkel kapcsolatban is. Törekedtünk úgy kialakítani a foglalkozásokat, hogy motiváló legyen a fiatalok

számára a részvétel. Az utógondozói klubban például pontversenyt hirdettünk, a csak csajok csoportot igyekeztünk önmagában jutalmazó értékűvé tenni, azáltal, hogy olyan elemeket építettünk be, amire motiváltak voltak a lányok. A csoportalkalmak általános felépítése a témafelvetés, keretalkotás-bejelentkező kör-fő gyakorlat-záró kör felépítést követte, de minden alkalommal próbáltunk reflektálni a csoport aktualitásaira, behozott tartalmakra. A csoportalkalmak során jelentkező esetleges feszültség kezelésének eszközeként a biztonságos, elfogadó légkör megteremtését és a feszültség megfogalmazására platformot biztosítjuk a résztvevők számára. Több esetben a csoporttagok közötti konfliktusok elkerülését az egyénileg megoldható feladatokkal és párok alkotásában való körültekintéssel célozzuk meg.

Preventív Utógondozói Klub

A csoportfoglalkozást indokolta, hogy a gyermekotthoni közösségben nagy létszámban élnek utógondozott vagy életkorban ahhoz közel álló fiatalok. A klubban a gyermekotthonban élő 17. életévüket betöltött fiatalok és utógondozottak vettek részt, összesen 11. fő, 6 fiú és 5 lány. A csoport résztvevői közül 4 fő 17 éves, 7 fő 18 évnél idősebb fiatal felnőtt volt. A csoportfoglalkozást a gyermekotthon nevelőjével közösen valósítottuk meg. A páros vezetést és a gyermekotthon nevelőjének bevonását indokolta egyrészt a csoportlétszám, másrészt pedig, hogy a gyermekotthon vezetője tapasztalatai és tudása által hitelesen képes átadni az utógondozási rendszerrel kapcsolatos információkat. Praktikus szempont volt, hogy a



csoport során a résztvevők által megosztott információk a gyermekotthon vezetőjének segítségére lehetnek a fiatalokkal való nevelési, gondozási tevékenység során.

Az utógondozói klubban olyan készségek és képességek fejlesztését tűztük ki célul, amelyek az önálló életvezetéshez szükségesek, emellett szeretünk volna platformot biztosítani az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, örömeik és várankozások kifejezésére is. Az utógondozói csoportfoglalkozások során a résztvevők önismeretének és tudatosságának növelése; a jövővel, jövőképpel kapcsolatos érzések felismerése, kifejezése; önérdek érvényesítés, autonómia voltak. Cél volt továbbá különböző hasznos információk, általános ismeretek átadására is úgy, mint az utógondozási rendszerrel kapcsolatos információk és praktikus tudás kialakítása az önálló felnőtt életéről.

Az együttműködés megerősítése céljából az első csoportfoglalkozáson a résztvevőkkel közösen csoportszerződést készítettünk, melyben lefektettük az együttműködés szabályait. A szabályokat a gyermekek javaslatai alapján gyűjtöttük össze és egészítettük ki. A csoportfoglalkozások tematikus gyakorlatokat és ismeretátadást is tartalmaztak. A gyakorlatok során lehetőséget biztosítottunk különböző szintű aktivitású feladatmegoldásra, hogy a passzívabb, kevésbé aktív fiatalok is be tudjanak kapcsolódni. Ebben a félévben összesen 5 alkalommal találkoztunk a csoporttagokkal, ezek az alkalmak az alábbi témák köré szerveződtek: 1. alkalom: alakulás, csoporttal kapcsolatos igények, elvárások, alapvető információk megosztása az utógondozói rendszerrel; 2. alkalom: felnőtt lét, önálló élet kihívásai, egyéni célok, jövőkép; 3. alkalom: prevenciók beszélgetés meghívott vendéggel a felnőtt élet buktatóiról, addikciókról (alkohol és drogfogyasztás); 4. alkalom: pénzügyek, bevételek és kiadások kezelése, pénz beosztása; 5. alkalom: egy külső férőhelyes utógondozottal való beszélgetés az önálló élet örömeiről, nehézségeiről.

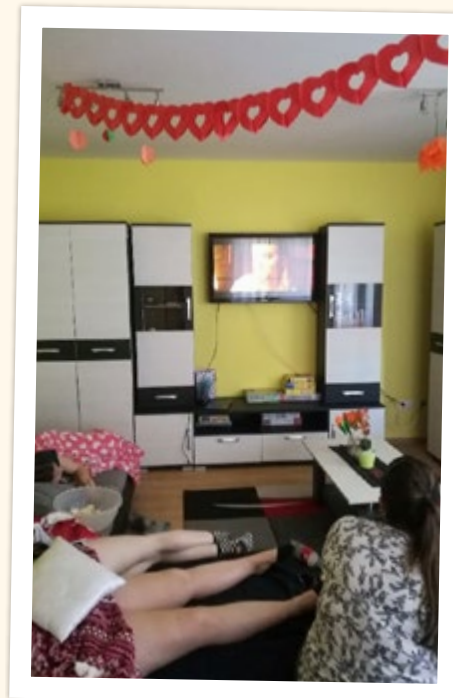
Az együttműködést törekedtünk egy jutalmazó rendszer bevezetésével elősegíteni: a fiatalok pontokat gyűjthettek a klubban való részvétellel, a kiadott feladatok elkészítésével. A foglalkozássorozat és a pontverseny lezárását követően pedig a legtöbb pontot gyűjtő 3 résztvevő jutalomban részesült. A jutalmat olyan tárgyak jelentették, amelyek már az önálló otthon

kialakításához kötődtek (díszpárna, bögre és müzlis tál készlet).

A foglalkozások során több alkalommal is páros gyakorlatokkal dolgoztunk együtt a résztvevőkkel, azzal a céllal, hogy a bizonytalanabb jövőképpel rendelkezők mellé magabiztosabb, realitábilabb elképzeléssel rendelkező személyek kerüljenek, és mintegy alternatívát biztosítsanak egymás számára.

A csoportalkalmakon különböző segédleteket is használtunk, adtunk ki a fiataloknak, hogy önállóan is gondolkodhassanak önmagukkal kapcsolatosan különböző témákban (célok, pénzügyek). Ezeket a foglalkozások alkalmával adtuk oda a résztvevőknek, de a faliújságra is tűztünk ki néhány példányt, hogy a gyermekotthon lakói közül bárki, aki kedvet érez, megcsinálhassa. Aki elkészítette a kiadott feladatot, az a következő csoport alkalmon sorvezetőként használhatta azt, aki pedig nem készítette el, a csoport során gondolhatta át ezeket a kérdéseket. Amennyiben valaki szabadidejét is áldozta a feladatok átgondolására, akkor öt plusz ponttal is jutalmaztuk.

Véleményem szerint a foglalkozássorozat elérte a kitűzött célját, már az első, témafelvezető alkalom során bevonható volt a csoport, a későbbi alkalmakon pedig sikerült beazonosítani a felnőtt léttel kapcsolatos várankozások és lehetőségek mellett, a felelősségvállalásból adódó félelmeket, nehéz érzéseket is. Az átadni kívánt ismeretek és elérendő fejlesztési szint szempontjából sikerült úgy megszólítani a csoport



tot, hogy a résztvevők önismerete és az átélt érzelmekkel kapcsolatos tudatosság növekedjen, hogy szociális kompetenciáik fejlesztését nagycsoportos és páros helyzetben is gyakorolják a résztvevők. A foglalkozás elsődleges céljai között nem szerepelt, de a csoport segítette a fiatalok és a gyermekotthon vezetőjének kapcsolatának épülését, erősödését, emellett lehetőséget adott arra is, hogy a fiatalok a felnőtté válás nehézségeivel, félelmeivel együtt, közösségként tudjanak megküzdeni. Az utógondozottakkal való munka a nyár során egyéni szinten folytatódik, szeptembertől pedig szeretnénk folytatni a preventív utógondozói klub foglalkozásokat.

„Csak csajok” csoportfoglalkozások

A tavalyi évben nagy sikert aratott női kör, „csak csajok” elnevezésű csoportfoglalkozások is folytatódtak a gyermekotthonban. A korábbiakhoz hasonlóan a csoport páros vezetésben és szervezésben került megtartásra a fejlesztő pedagógussal közös munkában. Az elmúlt félévben a csoportalkalmakat a gyermekotthonban valósultak meg a praktikusság és a célzott, feladatfokozó munka jegyében.

Ebben a félévben 3 alkalmat volt lehetőségünk megszervezni a gyermekotthonban élő lányok részvételével. Az első alkalom az önérdekérvényesítési készségek fejlesztését célozta meg, több olyan érvelési feladattal, amelyben saját véleményük kifejtésére volt szükség a női léttel, szerepekkel kapcsolatosan. A második alkalom során praktikus ismeretek átadására törekedtünk a higiénéiával, egészségneveléssel és szűrővizsgálatokkal kapcsolatban, az alkalom célja, a testtel kapcsolatos szorongások és a különböző vizsgálatokkal kapcsolatos félelmek csökkentése, azok kifejezésének lehetősége volt. A harmadik alkalom során egy jelenleg népszerű dokumentumfilmet néztünk meg majd dolgoztunk fel a csoporttagokkal való beszélgetéssel. A film témája a párkapcsolatok és az online tér veszélyei voltak.

A csoportalkalmak tapasztalata az volt, hogy a gyermekotthonban élő lányok igénylik a közös időtöltést és örömmel fogadják a számukra szervezett programot. A különböző témák feldolgozása segítette a résztvevő lányok önismeretét és önellátását. A találkozások során a közösség megtartó

ereje is kifejeződött. A „csak csajok” csoportot a nyár folyamán szüneteltetjük, az egész lakásotthoni gyermekcsoportra vonatkozó programok megvalósítása miatt, de szeptembertől tervben van a csoportfoglalkozások folytatása.

Konfliktuskezelés témafelvető csoportfoglalkozás

Szintén a gyermekotthon fejlesztő pedagógusával került megvalósításra egy konfliktuskezelés témával foglalkozó csoportfoglalkozás. A csoportfoglalkozáson minden gyermek részvételére számítottunk. Az egy alkalmas csoport során gondolatébresztésre törekedtünk, a konfliktushelyzetek megoldási repertoárjának bővítésével, hogy a fiatalok több alternatívát is ismerjenek személyek közötti kapcsolati problémák megoldására. Az csoportalkalom alatt szabad beszélgetés keretein belül megvitattunk az alapvető sztereotípiákat a konfliktusokkal, vitával kapcsolatosan, majd szituációs példákkal dolgoztak párokban a résztvevők, melyekben kipróbálhattak egy agresszív, fölérendelő és egy asszertív, önérdék érvényesítő megoldást is. A résztvevők visszajelzései alapján érdekes volt a foglalkozás, hasznos szabadidő töltésnek találták. Az egyszeri csoportfoglalkozás nem bizonyult alkalmasnak a konfliktus kezelési stratégiák készségszintű fejlesztésére, ugyanakkor beszélgetésindító és edukatív jelleget töltött be. A csoportalkalom alatt átadott ismeretek közös alapként szolgálhatnak a jövőben történő konfliktushelyzetek megoldása során, lehetőséget adnak további építkezésre a témával kapcsolatosan.

Érzelemszabályozás kiscsoportos foglalkozás

A csoportfoglalkozáson a gyermekotthonban élő két legfiatalabb, általános iskola alsó tagozatos gyermekből álló testvérpár vett részt. A két gyermek számára szervezett csoportfoglalkozást indokolta, hogy a gyermekek önértékelése alacsonynak mondható, szabadidejük strukturálásra szorul, érzelmeik és véleményük kifejezése gyakran nehézségekbe ütközik. A gyermek páros az iskolai fejlesztésen túl heti rendszerességgel vett részt fejlesztésen a gyermekotthonban is, emellett aktívan bekapcsolódnak a gyermekotthon által szervezett programokba, így

heti-kétheti rendszerességgel történtek az érzelemszabályozás fókuszú kiscsoportos találkozások, ügyelve arra, hogy a gyermekek ne váljanak túlerheltté. A foglalkozások célja a résztvevők önértékelésének növelése, pozitív énképének kialakításának segítése, a testvérkapcsolat minőségének javítása, esetleges konfliktusok kezelésének segítése mellett az érzések felismerésének, kifejezésének képességének fejlesztése voltak. A csoportfoglalkozások kitűzött céljainak elérését az alábbi eszközök segítették: a gyermekek megerősítése, pozitív visszajelzések, az érzésekről való játékos módon történő pszichoedukáció. A csoportalkalmak során átadandó ismeretek, üzenetek



pedig az érzelmek regulációjának fontossága „Fontos, hogy hogy érzel!” és az önel fogadásra „Fontos vagy! Értékes vagy!” vonatkoztak. A csoport során elvégzett feladatok és gyakorlatok az érzelemszabályozást, szociális készségeket, kompetenciákat (együttműködés, türelem, kommunikáció), érzések, gondolatok felismerését és kifejezését ezáltal az önértékelés növelését célozták meg. A gyakorlatok kiválasztásakor törekedtem szem előtt tartani a két gyermek koncentrációs és figyelmi képességei mellett értelmi képességeiket is. A foglalkozásokon használt módszerek tekintetében tematikus gyakorlatokat alkalmaztunk, projektív eszközök és imaginációs, relaxációs gyakorlatok álltak a központban, de minden esetben megtörtént ezek szóbeli feldolgozása, kiértékelése is. A módszerek és eszközök kiválasztásakor fontosnak tartottam, hogy valamilyen projekciós felületet is használjunk, mert a két gyermek szóban nehezen fejezi ki az érzéseit, az leginkább „jó”-ra és „rossz”-ra korlátozódik. Az érzelmek felismerésének és kifejezésének gyakorlásában fontos feladat volt az érzések dramatikus módon történő, nonverbális kifejezése is.

A csoportfoglalkozások összesen 6 alkalommal kerültek megtartásra, az alábbi felépítésben: 1. alkalom: keretek meghatározása, biztonságos légkör és rapport kialakítása; 2. alkalom: érzések felismerésének gyakorlása (érezskártyák, képzeletjáték); 3. alkalom: érzések felismerésének és kifejezésének gyakorlása („ézés térkép” készítése); 4. alkalom: testi érzetek azonosításának gyakorlása különböző érzésekhez kapcsolódóan; 5. alkalom: érzések kifejezésének gyakorlása (projektív eszközök, szituációs gyakorlat); 6. alkalom: csoportalkalmak lezárása (tanultak felelevenítése, felsorolása).

Az együttműködést elősegítette, hogy az első csoportfoglalkozás során olyan kereteket alakítottunk ki a teljes foglalkozás sorozatra vonatkozóan, amelyben a gyermekek jól, biztonságban érezhetik magukat. Minden alkalmat bejelentkező körrel kezdünk melynek célja, hogy a résztvevők megoszthassák aktuális érzéseiket, állapotukat és gondolataikat akár az aznapi foglalkozással kapcsolatban. A résztvevő gyermekek érdeklődésének fenntartására törekedtem jutalom értékűvé tenni magát a foglalkozást is, de a csoportalkalmak után mindkét gyermeknek volt lehetősége egy-egy kis apró játékot/kézműves eszközt (lufi, gyurma, zselés toll, apró játékfigurák) választani. A feszültség vagy konfliktus helyzet oldásának eszközeként a kifejezett érzések és nonverbális jelzések visszatükrözése, megbeszélése volt. Az elfogadás és ítékezés mentes légkör, az érzések validálása úgyszintén segítettek a feszültségek és konfliktusok felszínre hozását, oldását. A feladathelyzettel kapcsolatos feszültséget azzal törekedtem csökkenteni, hogy a gyakorlatokban nem csak, mint csoportvezető, de mint résztvevő is bekapcsolódtam.

Összességében úgy vélem, hogy a foglalkozás elérte a kitűzött célokat, a gyermekek jó élményként élték meg a csoportalkalmakat, sikeresnek élhették meg magukat a feladatok megoldásában, érzéseik és véleményük kifejezésében. A foglalkozás fejlesztette továbbá a két gyermek koncentrációs kapacitását, és figyelmi képességét is. A motiváció is fenntartható volt, a gyermekek várták az alkalmakat. A kijelölt célok közül az önértékelés javítása, testvérkapcsolati egyensúly kialakításának segítése és az érzések felismerésének képességében is tapasztalható volt fejlődés.

Szénási Szilvia Krisztina
Pszichológus

Az alkotás személyiségfejlesztő hatásai

– gyermekvédelmi gondoskodásban élő kamaszlányok részvételével megvalósított komplex személyiségfejlesztő csoport tanulságai

A napközis tábor jellegű, kamaszlányokból álló személyiségfejlesztő csoport ötlete az egyéni, vagy páros pszichológiai foglalkozások során formálódott. A lányok mindegyike megfordult pszichológiai tanácsadáson nálam az elmúlt félévben, így mindannyiuk problémáit ismertem, kapcsolatot alakítottunk ki. Ezért is mertem belevágni a csoportba, mert megvolt a rapport (egyetértés, összhang) köztünk és az előzetes ismeretem róluk és a problémáikról. A tábor ötletet az első perctől felkarolta Majerné Gulácsi Tünde, a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Veszprém megyei nevelőszülői hálózatának szakmai vezetője.

A táborral a fő célokom az volt, hogy a pszichológiailag is nem ritkán kockázatoskat rejtő nyári szünet alatt intenzív személyiségfejlesztést kaphassanak a lányok.

A munkaforma vonatkozásában az alkotó jellegű, művészetterápiás elemeket és tematikus beszélgetéseket egyaránt használó komplex módszerre esett a választásom, hiszen korábban is tapasztaltam, hogy könnyebben megnyilvánulnak, nagyobb elégedettséggel távoznak kamasz klienseim, ha a foglalkozások során a szupportív beszélgetések mellett alkotunk is.

Többrétű célokat állítottam fel:

- pszichológiai intenzív, célzott többlépcsős dropprevenció,
- sérült, abuzív kapcsolati minták újraírása vagy kialakulásának megelőzése,
- érzelmi, pszichológiai és interperszonális tudatosság
- a személyiség éneérének, rezilienciájának növelése.

A választott célcsoport az érzékeny serdülő korcsoport, ezen belül is 13-16 éves nevelőszülői gondoskodásban élő kamasz lányok.

A komplex módszertanról elmondható, hogy a személyiség alkotó erejét növelő, nonverbális önkifejezést, énh-



tékonyság érzését növelő művészetterápiás elemeket, a megküzdési képességeket és a tudatosságot növelő, prevenció célú tematikus betétekkel kombináltam. A kamasz személyiségfejlesztő 25 órás csoport kifejezetten lányoknak szült. A munka hatékonyságának növelése érdekében, (egyszersmind a kétszemélyes vezetés hiányát kompenzálva és a tematikus elemek megfelelő beágyazását segítve) a csoportfolyamatba egy adott időszakra a délutáni munkában gyermekvédelmi, illetve további pszichológus szakembereket hívtam be. Ez a forma megfelelőnek bizonyult, minden alkalommal segített mélyíteni a tematikus és/vagy az alkotó blokk hatékonyságát, színvonalát.

A komplex módszertan alkalmazását a speciális célcsoport indokolja. A csoporttagok mindegyike a személyi anyagukban dokumentált organikus és a vérszerinti családban megélt elhanyagoló környezeti hatásokból eredő, az idegrendszer fejlettségét és működését érintő deficittel küzd, ami az életkori csoporttól elvárnál szűkebb idejű, gyengébb minőségű figyelmű működéssel jellemezhető. Továbbá egyéb jellegzetes, diagnosztizált, vagy diagnosztizálásra váró magatartási és viselkedési nehézséggel, nem ritkán zavarral küzdenek, amelynek hatására nehezített az indulatok kezelésének, a frusztráció toleranciájának, a konfliktusok kezelésének, az asszertív kommunikációnak a képessége, többen a csoportból az artikulációt is nehezítő beszédzavarral is küzdenek.

A megvalósítás során az önismereti és a képzőművészet-terápiás csoportok metodikáját követtük, beleépítve a délutáni tematikus beszélgető köröket. Mindennap nyitókörrel kezdtünk az aktuális érzelmek kifejezésére, ahol a megfogalmazás nehézségeit igyekeztem sokcsatornásan megtámogatni (színes féldrágakövek, artisztikus kártyák segítségével) majd önismereti gyakorlatok, játékok következtek. Fontosnak tartottam végig, hogy a nagyon komoly tartalmak, ahol csak lehet játékosan, élvezetesen, mindenképpen kreatívan és változatos formában valósuljanak meg. Bár eleinte nehezen ment a lányoknak reflexiókat, gondolatokat megfogalmazni, mindig akadt példa a csoportban, aki ebben az élen járt, illetve csoportvezetőként jómagam, és a délutáni aktivitásokban a meghívottak is jó példával jártak elől, ezzel is bátorítva az önkifejezés nehézségével küzdőket. A módszer sikerét mutatja, hogy az eleinte minden megnyilvánulástól teljesen elzárkózó lányok is fokozatosan megnyíltak a négy nap során.

A csoport biztonságát, az úgynevezett „safe place” kialakítását a csoport elején közösen megalkotott szabályok írásba foglalása majd annak falra rögzítése szolgálta, valamint a mindennap más tartalommal megtöltött, ismétlődő program elemek alkalmazása, mint a nyitókör, a napi témák, tevékenységek átbeszélése, a teljes, majd félig strukturált helyzetek váltakozása (a tevékenységek közé rövid szünetek, és hosszabb

ebédszünet beiktatása), a strukturált vagy félig strukturált művészetterápiás alkotó idő, a napi tematikus blokk. Mindennapra beiktattunk szimbolikus jelentőségű közös falatozásokat, ami szintén fokozta a gyerekek biztonságerzetét és minden szempontú jóllétét.

Mindezen tevékenységek során igyekeztem szorosán követni (és amennyiben lehetett, alkalmazkodni hozzá) a gyerekek aktuális állapotát, a viselkedésük monitorozásán és a viszájelzéseiken alapulóan.

Fontos visszacsatoló eleme a tábornak a megszületett alkotások kiállítása. Minden elkészült képet, nyomatot kifeszített damilra erősítettünk, illetve a festett fametszetek is bemutatásra kerültek, majd ízlésesen, fametszetekre helyeztük el a megszilárdult, színes gyurma szobrocskákat is a nevelőszülői hálózat kapcsolattartó helységben. A kiállítás létrejötte segítette megélni a teljes alkotófolyamatot a tervezéstől, a megvalósítás lépésein át a végső eredmények bemutatásáig, a saját és a környezet reflexióinak megszerzésével.

(Egyedül a motivációs felirattal elkészített pólokat nem állítottuk ki, ezeket hazavihették a csoport befejezése után a lányok.)

A csoportfolyamat a kiállítással lett teljes egész, így megtudták élni a lányok a kreativitást és a hatékonyságot, a befejezés, a teljesség élményét is.

A csoportmunka SWOT elemzése

Erősségek: az alapos tervezés, a folyamat ívének kialakítása, végrehajtása, a partneri viszony és a „safe place” megteremtése, a közösen kialakított szabályok képviselése, a rugalmas komplexitás, támogató szakemberek részvétele sikerült/ sikeresen megvalósult.

Gyengeségek: a strukturálatlan, vagy félig strukturált időintervallumok (főleg az ebédidő) nem mindig szolgálták a célt, illetve a csoportkohézió erősödését.

A káros, családi háttérkörnyezetből érkező hatások, impulzusok csökkentése nehézkes, a csoport időtartamán túlmutató, lassú folyamatnak bizonyult.

Nem volt lehetőség professzionális módon, nem ismerősökből, egymással kapcsolatban lévő személyekből álló csoport létrehozására.

Lehetőség: a csoport folytatására, egyéni esetkezeléssel a hatás mélyítésére, az esetleges korrekciók elvégzésére.

Veszély: a negatív környezeti hatások errodálják, direkt támadják a csoport által teremtett értékeket, gyenge beemelési képességek csökkentett hatást eredményeznek.

Reflexiók a meghívott szakemberektől

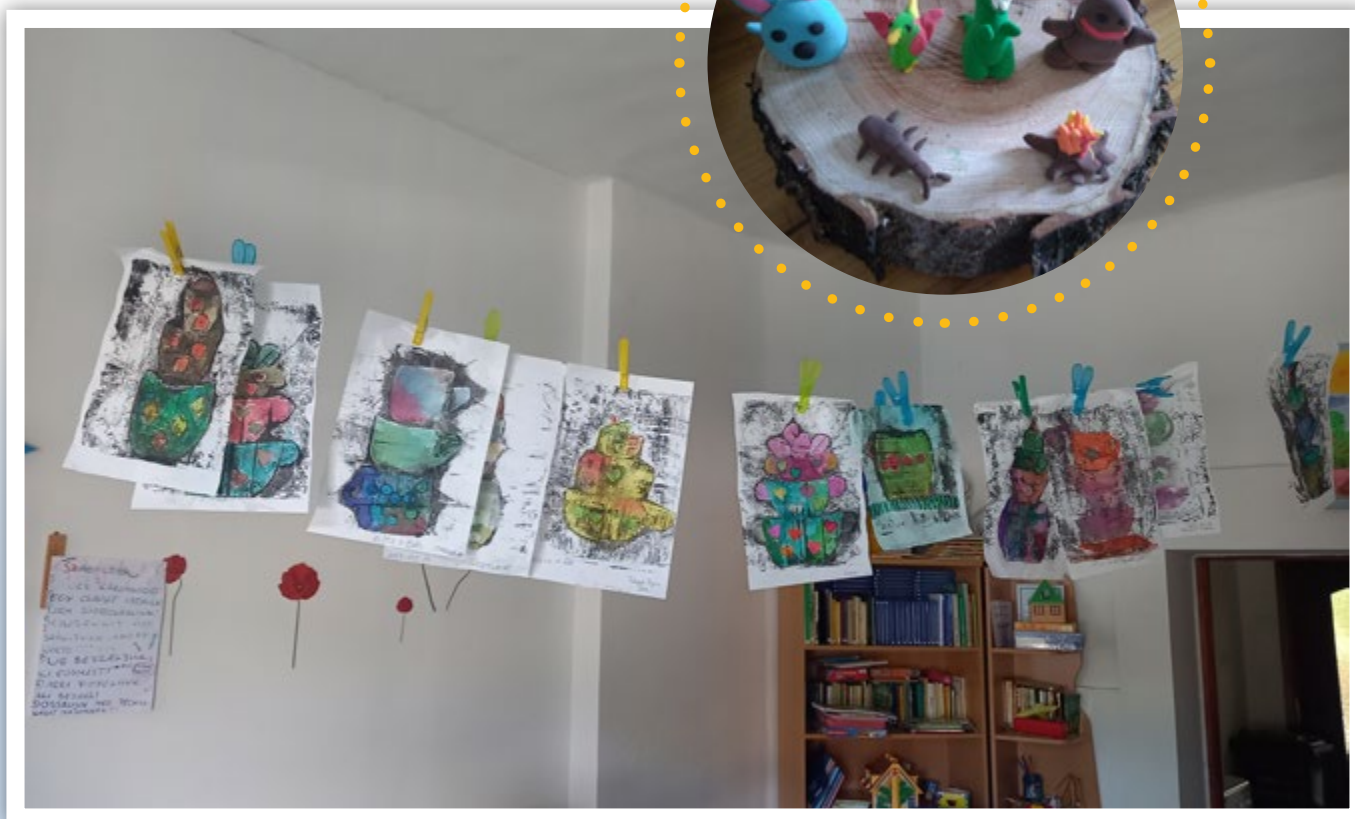
Töreky Éva nevelőszülői tanácsadó a négy napos táborból az első napnak volt aktív részese, amikor egy alkalmi társaság kezdett közösséggé alakulni.

Délelőtt a lányok meg „szokták” egymás társaságát: bemutatkoztak, szabályokat alkottak, hogy a közösen töltött időben mit várnak egymástól, így maguktól is.

Az ebédszünet utáni téma a vérszerinti és a nevelőcsaládok öröksége volt. Éva úgy látta, hogy ekkor már többen fel merték táni egymás előtt, hogy milyenek látják, hogy értékelik a családjukat, a nevelőszülői családot, és miként élik meg ott helyzetüket. A példák alapján saját jövőjük tervét kezdték el körvonalazni: mivé szeretnének válni, mit szeretnének elkerülni, kik szeretnének lenni.

Majd az alkotófolyamatban kedvenc családi képeikhez díszes keretet készítettek, ami kifejezi, milyen viszony fűzi őket az ábrázolt személy/-ek/-hez.

A második nap vendége Peczőli Inke pszichológus volt, aki a tábor vezetőjének támogatásával vezette a délutáni nyomatkészítő műhelyt. Az alkotómű-



helyben összetett monoprint technikát tanított a lányoknak. A technika alkalmazása számos mentális funkciót mozgósított, erősített.

A négy lépéses folyamat témája az egyensúly volt, amit az egymásra halmozott edények metaforája jelenített meg. A munkafolyamat fokozott figyelmet és koncentrációt igényelt a műhely résztvevőitől.

Ez az eljárás azért került bele a személyiségfejlesztő műhely tematikájába, mert lényegéből adódik, hogy önmagában is képes esztétikai értéket létrehozni. Különösen a nyomtatási fázisra jellemző, hogy fejleszti a kognitív folyamatokat, a téri gondolkodást és az ok-okozati kapcsolatok felépülését.

A formákkal és a színekkel való játék és kísérletezés pedig a kreativitás megélését és a stressz levezetést segítette. Meglepetés volt számunkra hogy az utolsóként a kész alkotások fixálására szolgáló vasaló használata a résztvevők számára új dolog volt, amit nagy lelkesedéssel és odafigyeléssel végeztek.

A közel három órás műhelymunka során a fő cél az örömteli, közös munka megélése volt és erről az elkészült alkotások formai és színbeli gazdagsága is tanúskodik.

A lányok a műhelyvezetők támogatásával képesek voltak benne maradni a számukra szokatlanul hosszú alkotási folyamatban, ezáltal belső jutalmazó funkcióikat erősítették, hiszen egy sikeres alkotói folyamatot élhettek meg.

A harmadik nap délutánjának tematikája a kölcsönösségen alapuló párkapcsolatok és a biztonságos szexuális élet volt. Ez az izgalmas, de már nagyobb bizalmat igénylő téma azért is került a tábor második felére, mert a csoportalakulás addigra szilárdabbá vált, az önismereti játékok és a csoportos tevékenységet jobban összekovácsolták a lányokat, így valamennyire meg tudtak nyílni egymás és a csoportvezető, illetve a meghívott felnőtt beszélgetőtárs előtt. Erre az alkalomra a nevelőszülői hálózat legfiatalabb nevelőszülői tanácsadóját, Bognár Borbálát kértük fel, hogy vegyen részt a beszélgetésben. Borinak nagyon pozitív benyomása volt a csajokról is, és az egész beszélgetésről.

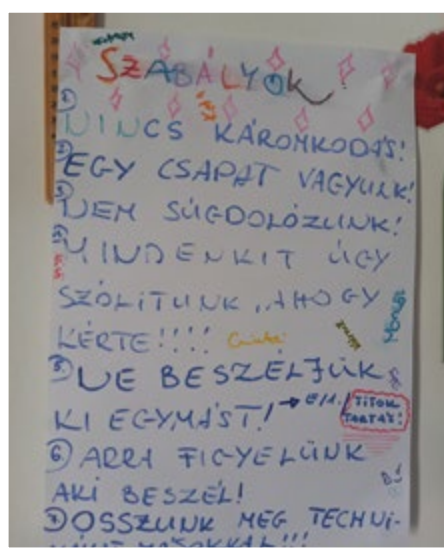
Jónak tartotta, hogy kötetlen beszélgetésben boncolgattunk párkapcsolati témát. Szerettünk volna felvilágosítást adni a lányoknak, és tanácsokkal ellátni őket a jövőre nézve, ami szerinte valamilyen szinten sikerült is. Jónak tartotta, hogy nem

kiselőadást adtunk nekik elő, hanem közbeszélhettek, kérdezhetek, akár vitatkozhattak is a lányok, és ezt meg is tették. Bori is én is megfigyeltük, hogy volt egy pár lány a csoportban, aki mutatni próbált egyfajta hanyag, „kit érdekel” stílust, de mindketten azt láttuk rajtuk is, hogy figyeltek és érklődtek.

Összességében mindketten hasznosnak tartottuk a beszélgetést.

A negyedik napra időzítettük a legnehezebb témát, a szerhasználat, és az ezzel kapcsolatos viselkedés, nemet mondás, önfegyelem, tudatosság témakörét.

A lányok érklődését már korábban felkeltettük. Kérdeztük meg Alízt! című naplóregény feldolgozásán, megbeszélésén keresztül foglalkoztunk a témával. A regény egy drogossá váló fiatal lány naplója, amely tragikus fordulatokat is rejt, így a legmegfelelőbb formának tartottuk az irányított közös, csoportos megbeszélést az olvasóknak. Ezen a beszélgetésen Majerné Gulácsi Tünde szakmai vezető vállalta a táborvezető mellett a beszélgetőtárs szerepét. Tündével egyetértettünk abban, hogy nagyon jó dolog az, hogy a könyv feldolgozása közben sok minden előjön, és őszintén meg lehet nyilvánulni. Azt mondta, teljesen úgy érezte, hogy a gyermekek őszinték voltak. Hangsúlyozta azt is, hogy fontos egy ilyen érzékeny témájú tematikus beszélgetésnél a partnerség, hogy egyenrangúak vagyunk, nincs különbség a helyzetben a felek között. Nagyon fontos az, hogy hogyan kérdezzünk, ezért is



kell pszichológust bevonni az ilyen beszélgetésekbe.

Töreky Éva nevelőszülői tanácsadó megfigyelése szerint minden alkalommal észlelhető volt a többlet, ami összeköti a lányokat, mint csoport. Napról napra intenzívebben élték meg az alkotás örömeit, egyre önfeledtebbé váltak.

Éva a tábor utóéletéről is képet tudott alkotni. Szavait idézve: „A táborzárásról hazaérkező két lánnyal futottam össze, akik már a kapuban megkezdtek élménybeszámolójukat, és lelkesen ecsetelték élményeiket a nevelőszülőknél. Egyik kislány nevelőszülője újságot, hogy neveltje már megkezdte az „átalakulását”. Tudatosan akar ezután élni...!”

Hét végén más lányokkal találkoztam, akik a családi kapcsolattartásra érkeztek, és meginvitálták a nevelőszülőket, szülőket, testvéreket, hogy megmutathassák nekik „ALKOTNI JÓ”.

A nevelőszülő tanácsadó szerint megdöbbentő, hogy ezek a „gyerekek” mennyire reálisan látják és fogalmazzák meg, hogy mit kell tenni, hogy kell az életüket alakítani, hogy ne váljon belőlük olyan, úgymond „vesztes”, ahogy a szüleikből.

Töreky Éva úgy fogalmazott, elindultak egy úton, elhatározták a jövőjüket. De hogy ezt meg is tudják tartani, ne vesztésük el a lelkesedésüket, támogatni kell őket. A tábor folytatni kell!

Ha ők képesek lesznek a megvalósításra, másoknak is példát tudnak ebben mutatni.

Borbáth Katalin
pszichológus

A NEURO-HIDROTERÁPIÁRÓL KÖZELEBBRŐL

A hidroterápiák a víz előnyös hatásai által biztosítanak ingergazdag környezetet a terápiás célok megvalósításához. Ugyanis a vízben csökken a gravitációs erő hatása, ezáltal nő a szabadabb mozgás megélésének lehetősége.

A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató által biztosított hidroterápiában speciális fogások által, a szabad mozgásában akadályozott, a fejlődésben megrekedt gyermekek kóros mozgásmintáit igyekszünk csökkenteni, korrigálni, ép minták tanításával megelőzni. Lehetőség van ugyanis a terápia során ún. passzív kimozgatásra, ami a normál mozgástartomány megtartására, helyreállítására irányuló cselekedtetés, terapeuta által vezetett mozgás. Ezáltal a szárazföldön kevésbé mozgékony, kevésbé harmonikus mozgású gyermek is kompetenciaérzést, örömet, és sikerélményt élhet át, mivel a víz által biztosított sűrűbb közegben esetenként többre lehet képes, mint az életkori átlagot jobban megközelítő társai. A speciális fogások mellett a nagyobb életkorú gyermekek esetén alkalmazott játékos feladatok teszik érdekessé a gyermekek számára a foglalkozásokat, fejlesztve ezzel a finommotorikát, szem-kéz koordinációt, kognitív készségeket is.

Az általunk alkalmazott Neuro-hidroterápia (NHT) megalkotója dr. Schultheisz Judit gyermekorvos, a Gézengúz Alapítvány alapítója. Módszerének célja a csecsemők és kisgyermekek optimális fejlődésének támogatása, harmonikus mozgásá-

nak kialakítása. Két szakasza az NHT 1. (általában 5 hónapos korig) és az NHT 2. (általában 5 hónapos kortól).

A Neuro-hidroterápia a vesztibuláris (egyensúlyérzékelő) rendszer ingerlésén keresztül gyakorol hatást az idegrendszerre. A mozgásfejlődés során diagnosztikus hatással bíró elemi mozgásminták kiváltására, spontán, komplex mozgások kiváltására, végleges mozgásminták megalapozására van lehetőség olyan gyermekek esetében is, akik ebben akadályokkal küzdenek. Az NHT során végzett gyakorlatok a vesztibuláris rendszer ingerlésével elősegítik az idegrendszer érzését, a normál izomtónus kialakulását, az agyi éberségi szint növelését amellett, hogy fejlesztik az egyensúlyt és a koordinációt. A gyakorlatok segítik továbbá az agyi területek közötti hatékonyabb kapcsolat kialakítását, megerősítik a meglévőket. Ezek a folyamatok hozzájárulnak a szenzoros integrációs folyamatok sikerességéhez. Elősegítik a primitív reflexek integrálását, lehetővé téve egy újabb fejlődési lépcső elérését.

Primitív reflexek: aszimmetrikus tónusos nyaki reflex (ATNR), szimmetrikus tónusos nyaki reflex (STNR), tónusos labirintus reflex (TLR), Moro-reflex, Rossolimo-reflex, Babinszki-reflex, Galant-reflex, Bauer-reakció, Babkin-reflex, talpi és tenyéri fogóreflex (ezekkel részletesen későbbi cikkekben találkozhatnak.)

A vízben végzett gyakorlatok segítik a szimmetrikus, alternáló (mindkét oldalt harmonikusan, egymást váltva alkalmazott) mozgások kialakulását a mozgások egymásra épülő mozzanatainak fokozatos kidolgozásával. Ezáltal fokozódik az izomtónus és az izomerő. Az esetleg kialakult kontrakciók (izomrövidülések) is oldódnak.

A terápia során lehetőség van a fokozatosan bevezetett álmerítés, majd merítés által a légzésszabályozás fejlesztésére. Ez hozzájárul a vízbiztonság kialakulásához.

A NHT keretein belül lehetőség van a nevelőszülők, örökbefogadó szülők kompetens szülői magatartásának segítésére, ugyanis a terápia egyes részei (NHT I-es program mozdulatai) otthon is végezhető gyakorlatokból állnak, így saját

maguk is részt vehetnek a gyermek fejlesztésében, annak első számú facilitátoraivá válhatnak. Ehhez megfelelő környezetre is szükség van. Az optimális környezet biztosításáról, az biztonságos otthoni alkalmazás körülményeiről minden esetben részletes tájékoztatás és folyamatos egyeztetés, nyomon követés történik a szülői feladatot ellátó személyekkel. Ez által kiemelt szerepe van a terápiának az ösbizalom megélésében, a megfelelő kötődési minták kialakításában, a traumatikus születés, és méhen belüli élmények áthangolásában.

Mikor ajánlott a Neuro-hidroterápia? - terápiás, prevenciós, fejlesztő lehetőségek

A Neuro-hidroterápia több céllal alkalmazható módszer. Eltérő fejlődésmenet esetén terápiás-részterápiás célok megvalósítására alkalmas lehetőség. Terápiás, mert megfelelő óraszámban alkalmazva egyedüli módszerként is megvalósíthatóak az előzőleg, szakmai team által meghatározott fejlesztési célok. Ugyanakkor részterápiaként, másik módszerrel, módszerekkel kiegészítve fokozható a terápiás hatás, több oldalról is támogatható a fejlődés.

Terápia - részterápia eltérő fejlődésmentű gyermekek esetében:

- születés előtt, és születéskor kialakuló idegrendszeri károsodások;
- egyes genetikai betegségek esetén (pl. Down-szindróma);
- SPD (érzékelési, ingerfeldolgozási rendellenességek, amik nagymértékben hasonlítanak egyes autisztikus viselkedésgyegyekhez);
- mozgásszervi elváltozások esetén. Ilyen állapotok a hipotón (gyenge) izomzat: ha nem emeli a fejét, vállát, csípője a fekvő felületre lapul. Keveset, aránytalanul mozgatja kezeit, lábait, nem fordul magától, egyes csípő rendellenességek esetén. Előfordul azonban az izomzatban tónustöbblet kialakulás. A terápia során lehetőség van ezek lazítására is.

Ugyanakkor a Neuro-hidroterápia prevenciós célokkal is alkalmazható, amikor rizikófaktorokat tapasztalunk



a gyermek aktuális állapotában, és későbbi eltérések prognosztizálhatók a fejlődésben.

Prevenációs lehetőségek:

- koraszülöttség;
- gondozatlan terhesség;
- szülés során fellépő komplikációk miatt elszenvedett traumák;
- fejletlen újszülött, pl.: dysmaturitas
- ami sok esetben jellemző a nevelőszülői hálózatban nevelkedő gyermekekre. Ennek az állapotnak a főbb jellemzői a kis születési súly, viszonylag nagy fejméret, hosszú, megnyúlt test, sovány testalkat.

A részvétel hidroterápiás foglalkozásokon normál fejlődésmentes esetén sem tilos. Ekkor a zavartalan fejlődés elősegítését, támogatását szolgáló célok valósulnak meg a vízben. További cél lehet a tehetséggondozás, az elindulás a sportolói életpálya modell felé. Van azonban néhány olyan állapot, amikor nem, vagy csak gyógyulás után ajánlott a Neuro-hidroterápia alkalmazása.

Vannak olyan állapotok, amiket mi magunk is könnyen felismerünk. Ezek általában csak átmenetileg akadályozzák a terápiás foglalkozások látogatását.

Átmeneti okok:

- fejletlen csecsemő éretlen hőháztartással. Ez esetben a csecsemő szervezete nem képes megfelelően alkalmazkodni a medencetér meleg, párás,

és a kinti környezet száraz, hidegebb körülményeihez.

- Nagy kiterjedésű nyílt seb, fertőző bőrbetegség. Ezek legtöbb esetben speciális készítmények alkalmazásával néhány hét alatt teljesen eltűnnek a bőrfelületről.

- Műtétek, sérülések utáni gyógyulási időszak: amíg nem teljes a rehabilitáció, a foglalkozások látogatása szintén nem javasolt.

- Ízületi gyulladás: gyulladások esetén a terhelés negatív irányba terelheti a gyógyulási folyamatot.

Hosszabb ideig, vagy tartósan fennálló okok:

- Tubusok, sztóma zsák: a vizes közeg fertőzések kialakulásához vezethet.

- Súlyos széklet-, vizelettartási rendellenesség: olyan fokú, vagy olyan életkorban megjelenő probléma, amit úszópelenka már nem képes visszatartani.

- Légzéssel kapcsolatos problémák: légzési elégtelenség, légúti megbetegedések, megfázás, influenza, asztma.

- Nyelési elégtelenség: túl sok víz lenyelése akut vízmérgezéshez vezethet, ami súlyos állapot, sürgős orvosi segítséget igényel.

- Súlyos szív és keringési rendellenesség, vesebetegség.

- Epilepszia: az esetlegesen hirtelen bekövetkező rohamok fulladásveszélyt jelenthetnek a vízben.

- Hirtelen fellépő (akut) betegség, fertőzés, egyéb lázas állapot: tanévkez-

déskor lefolyó járványszerű megbetegedések a leggyakoribb ilyen okok.

A terápia néhány közvetlen, azonnal tapasztalható hatása: egészséges fáradtság elérése – a babák szinte azonnal elalszanak a foglalkozás után. Jobb étvágy, éberebb tudat, az aktivitás fokozódása az alvások között. Megfigyelhető továbbá a kiegyensúlyozottabb hangulat, vidámabb ébrenlét. Nagyobb életkorban a kooperációs készség, és az irányíthatóság fejlődése jelent legnagyobb előnyt a többi hatás mellett.

Egyéb, kapcsolódó terápiák, amik tovább fokozzák a fejlesztés hatékonyságát: Ayres-terápia, gyógygyógyászati fejlesztés, kinesiotape, gyógyúszás, nagyobb életkorban a vízi terápiák tornatermi foglalkozásokkal történő összekapcsolása, manuálterápiák (ez esetben a kliens legnagyobb részt passzív: célzott területeken végzett, kézzel történő mozgások, lazítások alkalmazása történik.)

Felhasznált irodalom:

- 1.-A <https://gezenguz.hu/neuro-hidroterapia-2/> (legutolsó megnyitás: 2022. 09. 15.)
- 2.-NHT A kurzus jegyzet;
- 3.-NHT B kurzus jegyzet;
- 4.- Bódogh-Eiler Brigitta közreadott jegyzete: NHT - fogások, haladások;
- 5.- saját NHT jegyzetek, hospitálási naplók

Páli Rita Anna
gyógygyógyász

Ki az a Bessel Van Der Kolk és miféle hálózata van?

AJÁNLÓ

Túl vagyunk egy jól sikerült két napos szakmai konferencián, számos szakmai műhelyen, és már egy kicsit vissza is érkezett a jelzés, hogy most akkor a traumával való foglalkozás valóban milyen divatos lett, és ez az örület is Amerikából indult.

Létezik a divatosságnak is egyféle hasznossága, mégpedig az, hogy azokhoz is eljut a divat tárgya, akik nem akarnak vele foglalkozni, vagy másképp nem is hallanának róla, ez alapján megvan a fogyasztói hozadéka. Ugyanakkor tény, hogy sok új szemlélet, reformgondolat pont a túladagolás miatt kezdett el haldokolni, vagy érdektelenné válni, ezáltal ellaposodni.

Én nagyon remélem, hogy a trauma újfajta szemléletű megközelítése

nem jut erre a sorsra, annál is inkább mert nekünk, a gyermekvédelemben dolgozóknak csak traumatizált gyermekekkel akad dolga.

A szemlélet, -a traumatizált gyermek speciális megközelítése, és kezelése- valóban a tengerentúlról érkezett. Engem nem is különösebben zavar ez, Moliere-el mélységesen egyet értek: „javaimat onnan veszem, ahol találok”.

Szerencsére az amerikai tudósok, neuropszichiáterek, pszichológusok, agykutatók, nem azért kezdtek el a trauma agyfejlődésre és viselkedésre gyakorolt hatásával foglalkozni, mert megérezték benne az eladhatóság vonzerejét, hanem azért, mert a páciensekkel való foglalkozás során egyre inkább nyilvánvalóvá vált, hogy az átélt trau-

mának, különösképpen a gyermekkorban átélt traumának egész életre szóló negatív hatása van, és a korábban alkalmazott terápiák vagy gyógyszeres kezelések mit sem segítenek.

Az amerikai traumakutatásnak számos nagyon nagy alakja van (például a már nagyon sokak által ismert Bruce Perry), rám mégis a címben szereplő, holland származású úriember mintegy 30 éves munkássága, és az általa létrehozott trauma hálózat volt nagy hatással. Bessel Van Der Kolk a traumával való ismerkedését egy amerikai veterán-központban kezdte, ahol a poszttraumás stressz kezelésével próbálkoztak sok más szakemberrel együtt. A veteránközpontot követően a Massachusettsi Mentális Egészségügyi Központban, a Harvard Egyetem oktatóházában dolgozott, ahol ugyanolyan problémákkal szembesült, mint a veteránközpontban. Rendkívül sok nőbetege számolt be gyermekkori szexuális bántalmazásról,

mások elhanyagolásáról, koragyermek-kori ártalmas élményekről. Csak érdekességképpen jegyzem meg, hogy ekkor még a pszichiátriai tankönyvekben az szerepelt, hogy „nincs érdemi egyetértés abban, hogy az apa és lánya közt fennálló vérfertőzés a későbbiekben súlyos pszichopatológiai állapotokhoz vezetne.” (Hm.)

A gyermekkorukban bántalmazott betegek ugyanazokat a tüneteket mutatták, mint a háborús borzalmakat átélt katonák, és hamarosan rájött, sok ember számára a háború otthon kezdődik: az Egyesült Államokban évente hárommillió gyermek esik bántalmazás vagy elhanyagolás áldozatává. Ez a felismerés, valamint a kezelt gyermekek nagy száma indította el őt azon az úton, hogy kutassa a trauma agyfejlődésre gyakorolt káros hatásait, és megtalálja a traumából való felépülés legjobb módszereit.

A gyermekkori traumák hatásának mélyebb megértésének elősegítésé-

re, valamint a hatékony kezelési beavatkozások kidolgozásának és végrehajtásának elősegítése érdekében indította el azt a folyamatot, amely a National Child Traumatic Stress Network, (Nemzeti Gyermekek Trauma Hálózat) létrehozásához vezetett. A hálózat hozzávetőlegesen 150 olyan központot finanszíroz, amelyek hatékony kezelési beavatkozások kidolgozására és azok megvalósítására szakosodnak Amerikában. Számomra ez elképesztő hatékonyság. Meggyőzni a Kongresszust a támogatásról és létrehozni egy ekkora hálózatot, az tényleg egy életmű.

További erőfeszítéseinek köszönhetően létrehozta a Trauma Centert (jelenleg Trauma Research Foundation néven működik). A trauma centerben magasán képzett klinikusok működnek, akik a gyermekbántalmazás áldozataira, traumát átélt személyekre szakosodtak, és folyamatosan kutatják és oktatják is azokat a legújabb terápiás módszereket, melyek kutatásokkal alátámasztva

bizonyítottan hatékonyak. Rengeteg képzést tartanak napjainkban is egész Amerikában, de Európában is mentálhigiénés szakembereknek, oktatóknak, szülői csoportoknak, politikai döntéshozóknak és a rendvédelmi dolgozóknak.

Munkássága módszertani szempontból sem elhanyagolható, hiszen az általa létrehozott hálózat és központ a területen dolgozók hatékonyságát, szakmai tudását is biztosítja, elősegítve ezáltal, hogy a traumatudatos szemlélet teljesen beépüljön a gyermekekkel foglalkozó szakemberek gondolkodásmódjába.

Egyetlen könyve jelent meg magyarul, „A test mindent számontart”, elég nehéz, vaskos kötet, de a végén mindent tudni fogunk a traumáról.

Demcsik Mónika
módszertani szaktanácsadó

FEJLESZTÉSEK

Zsombi elindult ...

Zsombi koraszülött kisfiú. 2018. októberében toxémiával terhelt várandóságból, sürgős császármetszéssel született a 25. héten 520 grammal. 126 napot töltött kórházban, miközben minden nap hőstettekét vitt véghez. Zsombi szemét műtötték, és mindkét fülében hallókészülékkel segítik a hallását. Születése óta Dévény terápiában részesül és szur-dopedagógus is foglalkozik vele.

Zsombi egy HŐS a szememben. HŐSként viselkedik a fejlesztések alatt is. HŐS, aki képes egy terapeutát könnyen fakasztani.

Zsombi szülei 2019. novemberben kerestek fel gyermekük mozgásfejlődésének elmaradása, evési, etethetőségi nehézségei, figyelmi és alvás problémák miatt. Az első évben nagyon nehezen volt etethető, előfordult, hogy 60 percig tartott egy etetés, melyeket gyakori bukáskísért, súlygyarapodása lelassult.

Amikor először találkoztunk Zsombi 13 hónapos, korrigáltan 9 hónapos volt. Spontán mozgással hasról hátra megfordult, hason feküdni nem szeretett. Hátról hasra még nem fordult, nem gurult.

TSMT terápiáját 2019. november 15-én kezdtük. Nagyon óvatos, vesztibuláris ingerekkel kezdtük meg a fejlesztést.

2020. januárban már minden irányba fordult, sőt gurult is. Asszisztáltan

kúsztatva szépen kúszott.

2020. februárban kapta második feladatsorát. A feladatsorban a kúszás beindulását segítettük. Zsombi figyelme sokat változott. Nevére felfigyelt, alvása nyugodttá vált. Kérdezett tárgyakra rámutatott, orrát, száját megmutatta, zenélős játék gombjait megnyomta.

Harmadik feladatsorát 2020. április 19-én kapta. Ekkor már kúszott. Cél a mászás beindítása volt.

1 hónap múlva önállóan négykézlábra állt, segítséggel ügyesen és szívesen mászott. Étvágya sokat javult. 2020. május 30-i kontrollon már önállóan mászott. Egyre többet gagyogott, megtanult integetni, pusztit dobni.

2020. június 13-án már kapaszkodva feltérdelt, felült. Etetése könnyebbé vált, már pár kiskanál bébiételt a tápszerbe keverve szívesen elfogadta. Súlyfejlődése látványosan megindult, volt olyan hét, amikor 300 grammot hízott.

2020. 06. 30-án kapta negyedik feladatsorát. Cél a mászás stabilizálása, és a függőleges helyzet megismertetése, gagyogásának fejlesztése volt.

2020. július közepén megjelentek az első tudatos szótagok: ba-ba, ma-ma, pa-pa, a-pa. Térdelve egyensúlyozott, a felállás ellen még tiltakozott. 2 hét múlva már rávehető volt a felállásra, 1-2 percig állva megtartotta magát. 2020.

augusztus végén már szívesen játszott formaillesztő játékkal, etetésében hatalmas előrelépés történt, már fele-fele arányban keverve fogyasztott tápszert és bébiételt.

Ötödik feladatsorát 2020. szeptember 10-én kapta. Szeptember 28-án már oldalazva lépegetett. 2 hét múlva már egy-egy pillanatra próbált önállóan megállni. Figyelme sokat fejlődött, gagyogása tovább színesedett.

Hatodik és egyben jelenlegi feladatsorát 2020. november 26-án kezdtük. Egyre több szót használt, etetési során pedig már elfogadta a hígítás nélküli bébiételt is.

2021. január elején kapaszkodásból elindulva már önállóan pár lépést megtett.

2021. februárban önállóan, kapaszkodás nélkül, guggolásból felállva ZSOMBI ELINDULT.

Hosszú út van a kis HŐS mögött, de megérte.

Szándékosan használtam többes számot, miközben a terápiás feladatait részleteztem, hisz mindez a családja támogató hozzáállása nélkül nem sikerült volna. Zsombi szülei és testvére sokszor erejükön felül teljesítve igyekeztek mindent megtenni annak érdekében, hogy a kis HŐS vidáman, boldogan, önállóan léphessen be a fejlesztőszobába.

Köszönöm Zsombi,
sokat tanultam Tőled!

Tóthné Balácsi Margit
TSMT terapeuta