

Szakdolgozat

Kovács Katalin

Gyógypedagógia szak

Kaposvár

2023



Neveléstudományi Intézet
Gyógypedagógiai Tanszék

**A lovaglás és lovasterápia szerepe a fogyatékos
emberek életében**

Szakdolgozat

Konzulens:

Iváncsik Réka

Egyetemi tanársegéd

Készítette:

Kovács Katalin

gyógypedagógia szak

levelező tagozat (Z3QTLW)

Kaposvár

2023

Tartalom

I. BEVEZETÉS	4
I.1. A témaválasztás indoklása.....	4
I.2. Célkitűzés.....	6
II. LOVAGLÁS ÉS LOVASTERÁPIA	7
II.1. Lovaglás és lovasterápia nemzetközi története.....	7
II.2. A lovaglás és lovasterápia hazai története	9
II.3. A lovaglás és lovasterápia ágai	11
III. AUTIZMUS ÉS LOVAGLÁS	17
III.1. Autizmus és a szorongás	17
III.2. Stressz-szintváltozás lovasterápiás fejlesztések hatására	20
III.3. Anyanyelvi nevelés lóháton	24
IV. TAPASZTALATOK ÖSSZEGZÉSE	25
IV.1. Esettanulmány	25
IV.2. Megfigyeléseim	27
IV.3. Az interjúk összegzése.....	31
V. ÖSSZEGZÉS	33
IRODALOMJEGYZÉK	34
MELLÉKLETEK	36
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	43
NYILATKOZATOK	44

I. Bevezetés

I.1. Témaválasztásom indoklása

„van valami a ló külsejében, ami jót tesz az ember belsejének”¹
(Winston Churchill)

Gyerekkorom óta örömmel tölt el a lovaglás és a lovakkal kapcsolatos tennivalók és programok gondolata. Azon szerencsések között tudhatom magam, akik már kisgyermekként szert tehettek egy ló, egy gyönyörű élőlény barátságára. Hiszem, hogy ezek a csodálatos teremtmények nemcsak kiszolgálják minket és inspirálnak, hanem bensőséges kapcsolatba is kerülhetünk velük. Ritkán éreztem olyan mélyre ható és lelkemnek regeneráló nyugalmat, mint amikor belenézhettem a számomra fontos és pótolhatatlan lovam szemébe. Gimnazista voltam, amikor kedvenc lovam, Sári itt hagyott minket egy betegség miatt. Azóta is sokszor álmodom vele és sokat gondolkodom azon, mennyi mindent tanított ő nekem. Amellett, hogy nagyszerűen telt együtt az idő, többek között tanított szeretni, figyelni, törődni.

Másik fontos pont az életemben a hivatásom; mindig is élmény volt számomra a gyermekekkel eltöltött idő, emiatt választottam az örömmel, olykor azonban nehézségekkel teli óvodapedagógusi pályát. Az óvodai munkám során szembesültem a ténnyel, hogy évről évre növekszik a sérült gyermekek száma, miközben kevés a megfelelő szakember. Minden lehetséges segítséggel támogatni kell a gyermekeket a fejlődésükben, ehhez azonban saját magunk fejlesztése is elengedhetetlen – ezért döntöttem úgy, hogy jelentkezem a gyógypedagógia szakra.

¹ Angol eredetiben: „There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man.”

Szakedolgozati témám megválasztásakor felcsillant a szemem a lovasterápia cím láttán, mert személyes kötődésem, gyermekkori tapasztalataim okán régóta érzek kíváncsiságot a témával kapcsolatban. Mozgás- és képességfejlesztés lóháton órát már láttam, de gyógypedagógiai lovaglás megtekintésében csak most volt részem.

Mindenképp olyan témában gondolkodtam, ami a gyerekek egészsége szempontjából pozitív hatással bír, nemcsak a kognitív képességeiket fejleszti.

A mai gyerekek nagy része sajnos sok időt tölt a virtuális világban, miközben egyre világosabbá válik, hogy a mentális és fizikai jóllétük, egészségük érdekében több időt kellene a szabad levegőn tölteniük. Az internet világában az ember és természetes környezetének kapcsolata elveszti jelentőségét, emellett a rendszeresen online játékokat játszó gyermekek szociális kapcsolatai is nehezen alakulnak ki. A verbális és nonverbális kommunikáció használata nehezített, szókincsük szegényesebb, motivációjuk a személyes kapcsolatokra csekély mértékű lesz.²

Egyre nagyobb probléma ez a jelenség napjainkban, és már az óvodáskorúak esetében is. A munkahelyemen látom, hogy a gyermekéért érkező szülő szinte köszönés nélkül azonnal odaadja a négy-öt éves óvoda kezébe a telefont. Nem beszélnek meg, hogy mi történt aznap, hogy mennyire örülnek a találkozásnak, a gyermek nem mondja el az aznap tanult mondókat, milyen öröm vagy bánat érte, ehelyett azonnal „elektromos pórázra” kerül.

Az említett szülők véleményem szerint nem is tudják, hogy mennyit ártanak ezzel a viselkedéssel a gyermeküknek, mennyivel építőbb lenne a gyermek számára, ha játszótérre mennének és közben verbálisan kommunikálnának. Miután egyre nagyobb számban jelennek meg az országban a lovastanyák, az általuk kínálta lehetőségeket is érdemes lenne kiaknázni. A lovak közelsége ajándék. Kisimul a lélek és tisztán látjuk a világot. A lovak jelenléte pozitívan befolyásolja a felnövekvő generáció fejlődését.³

² Nagy Valentina - Dr. Lehmann Miklós (2015): A hagyományos és a számítógépes játékok hatása a gyerekekre. academia.edu, Mester és tantványa II. p.126-127.

³ Pelyva Imre Zoltán – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaky Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (2018/1-2) Új Pedagógiai Szemle

Mindezeket tapasztalva fogalmaztam meg a választásomban szerepet játszó szempontokat: a lovak irányába érzett mélyes tisztelem, valamint a sérült gyermekek megsegítésének vágya. Alapvetően az a kíváncsiság munkálkodott bennem, hogy hogyan lehetséges összekapcsolni a felszabadultan, jókedvűen eltöltött időt fejlesztéssel, tanítással és végső soron fejlődéssel, tanulással. A sérült gyermekeknek is meg kell találni azokat a szabadidős tevékenységeket, amelyek által fejlődnek és jól is érzik magukat időközben, mindehhez tökéletes választásnak tartom a lovaglást vagy a lovasterápiát.

I.2. Célkitűzés

A lovaglás és lovasterápia nemzetközi és hazai történetének bemutatása után a lovaglás jótékony hatásait szeretném felsorakoztatni és bemutatni. Az autizmus spektrumzavar és szorongás témakörét a választott esettanulmányom ismertetése érdekében járom körbe.

Megfigyeléseim leírásának egyik célja, hogy bebizonyítsam a választott gyermek esetében, hogy a szenzoros integráció zavara (mely az autizmus spektrumzavar egyik tünete és a gyermeké is) a gyógypedagógiai lovaglás óra ideje alatt nem mutatkozik, háttérbe szorul. Nem zavaró számára például a por, az erős szél, melyek máshol és máskor jelentős problémát okoznak. A ló közelsége elfeledteti a gyermekkel ezeket. A jelenség érdekessége, hogy más fejlesztés és az óvodai foglalkozások ideje alatt ez nem releváns, pedig akkor is le van kötve a figyelme. Megfigyeléseimet reflexiókkal és interjúkkal támasztom alá, melyeket a pedagógusok, a szülők, a TSMT mozgásfejlesztő szakember, a fejlesztőpedagógus és a lovasterapeuta szakember segítségével készítettem.

Hipotézisem, hogy a lovasterápia olyan erősen koncentrált helyzetet generál a gyermek kognitív folyamataiban, hogy nem érzékeli a számára (más környezeti helyzetben) viselkedést gátló faktorokat. A lovasterápia ideje alatt észrevétlenül maradnak a szenzoros integráció zavarának tünetei.

A pszichopedagógia szak mellett a logopédia szak hallgatójaként kiemelten fontosnak tartom az anyanyelvi fejlesztést. Az elméleti áttekintés után („Anyanyelvi fejlesztés lóháton”), a helyes kommunikációt, valamint artikulációt elősegítő játékok gyűjtésével szeretném támogatni a gyermek örömmel és sikerélménnyel teli fejlődését.

II. Lovaglás és lovasterápia

II.1. A lovaglás és lovasterápia nemzetközi története

Hippokratész már az ókorban javasolta a lovaglást az egészség megóvása érdekében. 1569-ben Savonarola a Merkuláris De arte gymnastica című alkotásában ezt írta:

„Az orvosok között lévő tornatanárok a lovas gyakorlatokat az egészség helyreállítására és megtartására, a jó testtartás kialakítására használják.”⁴

A hallei egyetem tanszékvezetője, Friedrich Hoffmann véleménye:

„Az igazat szólva a lovaglás, lépésben mégis egészségesebb, mert a testet egyenletes mozgásban tartja. Az erőket nem csökkenti, nem okoz nagy fáradtságot, és az egész testre kiterjedő enyhe és egyenletes izzadást idéz elő. A lovaglás után nemcsak az arc látszik frissebbnek és elevebbnek, hanem a hangulat és az étvágy is javul...”⁵

1750-ben Mária Terézia orvosa a laza izomzat megerősítésére ajánlja, valamint lelki problémák ellen is hasznosnak tartja a lovaglást.

Goethe a lovas testének a lóval történő együttmozgását, a gerincoszlop tartásmódját lóháton és a fokozott vérkeringés jótékony hatását tréningként fogta fel.

1904-ben Otfried Foelster, német neurológus és idegsebész a lóháton történő szenzomotoros kezelést javasolta egy orvosi gyűlésen. A lovaglást, mint terápiát és gyógymódot Agnes Hunt, az első ortopéd kórház alapítója fogadtatta el. Az első világháború idején az oxfordi kórházban kezdték alkalmazni a gyógymódot sérült katonákon.⁶

⁴Hippokratész (1569): Savonarola a Merkuláris De arte gymnastica

⁵Friedrich Hoffmann (1739): Medicina rationalis systematica

⁶Bozori Gabriella (2002): Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből, Székesfehérvár, Polu-Press Kkt., p. 9-11.

1952-ben a Helsinkiben tartott olimpián Liz Hurler ezüstérmes lett díjlovaglásban. A dolog érdekessége, hogy Liz mankók nélkül nem tudott járni, mert részleges paralysisben szenvedett. Ez az esemény sok embernek nyitotta fel a szemét a lovaglás jótékony hatásaival kapcsolatban.

A gyógypedagógiai lovaglás elindítójának az 1969-ben a „Jugendwohl” című pedagógiai folyóiratban Antonius Kröger speciális iskolai tanítótól „Lóval nevelés” címmel megjelent publikációt tekinthetjük.

A napjainkban működő PATH (Professional Association of Therapeutic Horsemanship International) elnevezésű szervezet az 1969-ben megalakult a NARHA (North American Riding for the Handicapped Association) utódja, mely szervezet nyolcszázötven lovas helyszínen ötvennégyezer fogyatékkal élő személy lovasterápia foglalkozásait szervezte szerte Amerikában.

1971-ben Németországban megalakult a Lovasterápia Szövetség.

1974-ben Párizsban rendezték az első nemzetközi lovasterápia konferenciát „Rehabilitáció a lovagláson át” címmel.

A következő kongresszus Bazelben volt „A lovasterápia alkalmazása rehabilitációban” címmel. A nemzetközi találkozót háromévente rendezték. A fogalmak pontosítására 1982-ben került sor Hamburgban, melynek eredményeképpen hármas felosztást alkalmaztak: hippoterápia, gyógypedagógiai lovasterápia és fogyatékosok sportja.

„Pár évtizeddel ezelőtt figyeltek fel a lovak gyógyító erejére csodás személyiségük mellett, mellyel képesek megérezni, ha sérült ember ül a hátukon. Mozgásuk jótékony hatása az ok, amiért a gyógyító folyamat részévé váltak.”⁷

⁷ Lovasterápia a Fogyatékkal Élőkért Egyesület, <https://www.sorilovi.hu/a-lovasterapia-tortenete/>

II.2. A lovaglás és lovasterápia hazai története

Itthon 1970-es években Kaposváron Sziklay Iván lovasterápiás tevékenységgel kezdett foglalkozni. Két év múlva abba kellett hagynia, mert nem kapott elegendő támogatást, pedig voltak sikerei a tartásrendellenes gyerekeknél.

Üllő-Dóramajorban 1992-ben indult lovasterápia, melynek tapasztalatait Wágner Pál az 1995-ben megjelent „Terápiás célú lovagoltatás és íjászat” című könyvében fejteti ki.

1997-ben a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Alapítvány lovasterápia tanfolyamot szervezett, számos külföldi szakember közreműködésével, ahol megalakult a Magyar Lovasterápia Szövetség. Az MLTSZ elnöke Dr. Edvi Péter lett.

Az első hazai képzést Hortobágyon rendezték, az Epona lovas faluban. Sister Chiara Hatton Hall (RDA nemzetközi kapcsolatokért), Dr. Gill Peacock (orvos), Mrs. Anita Claridge (gyógytornász), Miss Margaret Brocki (fogathajtó), Mrs. Anne Birkmyere (instructor) és Miss Louis Groth (instructor) tartották az előadásokat. Mindannyian kiváló szakemberek, az angol szövetség által ajánlott terapeuták.⁸

1998-ban a második képzés helyszíne Szilvásvárad volt. Prof. Dr. Carl Klüwer, Susanna von Dietze és Anita Shkedi oktatták a hatvan fős csoportot.

Négy fő téma szerint rendezték meg a harmadik továbbképzést Balatonfenyvesen egy évvel később. Csoportokra bontották az érdeklődőket, miszerint gyógytornászok vagy gyógypedagógusok vagy lovasok, illetve kezdők. Franciaországban rendezték a X. Nemzetközi Lovasterápiás Konferenciát. Magyarországról hat szakember utazhatott, hogy bővítse tudását és nemzetközi ismertséget szerezhessen.

Hazánkban a negyedik tanfolyamot Sarlópusztán rendezték. A négy munkacsoport: hippoterápia, gyógypedagógia/lovastorna, lovas, segítő. Azóta is Sarlópusztára szervezik a legtöbb továbbképzést.⁹

⁸ Bozori Gabriella (2002): Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből, Székesfehérvár, Polu-Press Kkt.

⁹ Bozori Gabriella (2011): A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, mint a gyógypedagógiai terápia egyik lehetősége, p. 13.-14.

Az MLTSZ a Német Lovas Szövetség vizsgarendszere szerint vizsgáztat Bázis, DRAIV., DRA III., DRA II. szinten. A hallgatóknak német vizsgabiztosok (Kurt Lehmann, Isabelle von Neumann-Cosel) előtt kell bizonyítaniuk.

Ló asszisztált pszichoterapeuta képzés 2005 óta létezik a pszichológus alapidplomával rendelkezők számára.

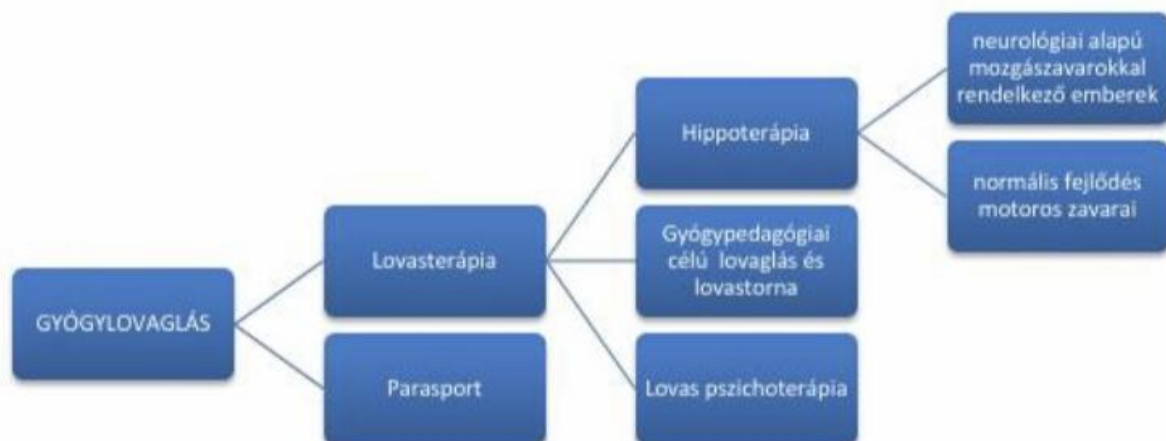
Minden év szeptemberében megrendezésre kerül 2005 óta a Magyar Lovasterápiás Szövetség Díjlovas versenye és Fogyatékosok lovas versenye.

Magyarországon kevés a szakember, de azt remélem, hogy ez a helyzet változni fog. A megoldás az lenne, ha több pszichológus, gyógypedagógus, illetve gyógytornász választaná a lovakkal közös munkát, a célirányos továbbképzéseket erre a területre.

II.3. A lovaglás és lovasterápia ágai

A lovasterápia:

„Egy olyan gyűjtőfogalom, mely magába foglalja mindazokat az intézményhez kötött, orvosi indikáció alapján terápiás céllal alkalmazott, kezelés jellegű, egyéni, vagy csoportos fejlesztéseket, melyek a lovaglás, illetve a lóval való foglalkozás és tevékenységek hatásait használják fel. Célja a sérülés/károsodás, a fogyatékoság/zavar, akadályozottság/korlátozottság ismeretében a ló és lovaglás hatásainak felhasználása a minél gyorsabb, eredményesebb gyógyulás, képességfejlődés és rehabilitáció érdekében.”¹⁰



1.Ábra: A gyógypedagógiai célú lovaglás és lovastorna helye a lovasterápián és a gyógylovaglason belül.

¹⁰ <https://www.sorilovi.hu/a-lovasterapia-meghatarozasa/>

1.Ábra: Kahr-Koltai Blanka Sára – Dr. Devosa Iván Ph.D. – Dr.habil. PaedDr. Nagy Melinda Ph.D. : A lóháton végzett EEG-alapú vizsgálatok feltételei (Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, 2022) p.

1. Hippoterápia:

„A hippoterápia tulajdonképpen egy fizioterápiás kezelés. Azt a jelenséget használja fel a tartási és mozgási funkciók javítására, hogy lovaglás közben a ló mozgása a lovasból háromdimenziós, járásspecifikus törzsreakciókat vált ki.”¹¹

Képzett terápiás ló segítségével végezheti ezt az eljárást szakképzett gyógytornász-lovasterapeuta. A foglalkozások alatt a lovat lépésben, általában hosszúszáron vezetik.

Neurofiziológiai alapokon nyugvó gyógyászati eljárás. A ló hátán ülő ember által kiváltott mozgásválaszok, tartási és egyensúlyreakciók segítik az eredményes munkát.¹²

A ló lépés jármódban halad és percenként 100-120 mozgásimpulzus halad át a lovas medencéjén az egész testre. A ló a három jármódban (lépés, ügetés és vágta) más lábsorrendben és más ütemben mozog, ezáltal a ló hátán keresztül különböző mozgásimpulzusok keletkeznek a lovas számára.¹³

A ló önkéntelenül is átmozgatja a rajta ülő testét a három fő alátámasztási pont (ülógumó, combok, lábszárok) közreműködésével. A lovas a gerince segítségével vezeti a rezgéseket. A piramidális és extrapiramidális idegi pályák jönnek működésbe, amelyek a mozgásemlékezetért felelősek.¹⁴

¹¹ Pelyva Imre – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaki Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (Új Pedagógiai Szemle 2018/1-2) p. 75

¹² Vivienne Klimke: Gyógyító állatok (2003, Gladiátor Kiadó) p. 168

¹³ Bosch S. Serra Braganca, F. Marin-Perianu, R. van der Zwaag, B. Voskamp, J. és Havinga P. (2018) EquiMoves: A wireless networked inertial measurement system for objective examination of horse gait.

¹⁴ Wipke C. Hartje: Lovasterápia (2012): gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia

A ló hátán való ülés a megfelelő tartási reakciókat próbálja stabilizálni és a normális mozgáskép kialakulását segíti elő. A folyamatos, ritmikus ingerek a ló által stimulálják a törzsizmokat, melyek a felegyenesedés, az egyensúlyérzék, a koordináció és a szimmetria fejlődésére hatnak.¹⁵

A testérzékelés, mélyérzékelés és térbeli tájékozódás a hippoterápia szenzomotoros összetevői közé tartoznak. Szociomotoros hatása az alkalmazkodási képesség fejlődése és a felelősségtudat kialakulása. Pszichomotoros eredményei lehetnek: az önbizalom javulása, személyiségfejlődés és a kommunikációs készség pozitív változása.¹⁶

¹⁵ Zsoldos A., Sátori Á., Zana Á. (2014): Az állatasszisztált intervenció hatása gerincvelősérült személyek rehabilitációjában

¹⁶ Wipke C. Hartje (2012): Lovasterápia: gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia

2. Gyógypedagógiai lovaglás, lovastorna és speciális fogathajtás:

„A gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálás célja a tanulásban akadályozott, értelmileg akadályozott, autista, látássérült, hallássérült, mozgássérült, magatartás zavarral élő, hiperaktív, valamint kommunikációs problémákkal küzdő gyerekek és fiatalok fogyatékoság specifikus fejlesztése egyénileg vagy csoportosan.”¹⁷

A ló mozgása, a viselkedése, a lovardai tevékenységek és a környezet közösen járulnak hozzá a feladatok optimális elvégzéséhez.

„A terápia során mindhárom jármód és különböző lovak körüli feladatok is alkalmazhatók.”¹⁸

Gyógypedagógus lovasterapeuta vezetheti a foglalkozásokat. A ló nem eszköz az eljárásban, hanem egy aktív társ egy olyan folyamatban, melynek célja a fogyatékoságból származó hátrányok kompenzálása, a sérült páciens komplex fejlesztése és életminőségének javítása.

„A lovaglás, mint mozgásforma összetettsége miatt minden érzékszervre hat, így a lovas taktilis, vizuális és auditív észlelését egyszerre célozza meg, ami a szenzoros folyamatokat, illetve ezek összehangolását javítja, így járulva hozzá a mindennapi tevékenységek végrehajtásának megkönnyítéséhez.”¹⁹

A terápia feltételei: a lovas sérülésének konkrét ismerete, a ló pontos ismerete, speciális módszertan.

A terápia eredményei: érzékelés, észlelés, figyelem, emlékezet, gondolkodás, nyelvi készség fejlődése, motoros és orientációs készségek fejlesztése, érzelmi állapot pozitív irányú befolyásolása.

¹⁷ Bozori Gabriella (2011): A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, mint a gyógypedagógiai terápiák egyfajta lehetősége

¹⁸ Pelyva Imre – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaki Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (Új Pedagógiai Szemle 2018/1-2) p. 75.

Kardos Edina (2021): A pszichológiai lovasterápia alapjai, p.28.

¹⁹ Pelyva Imre – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaki Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (Új Pedagógiai Szemle 2018/1-2) p. 76.

Tímári Valéria (2009): A lovasterápia alkalmazási lehetőségei a gyógypedagógiába

3. Lóasszisztált pszichoterápia:

A kezeléseket pszichológus- pszichoterapeuta-lovasterapeuta végzi, a ló, mint mediátor van jelen. A lovaglás természetközelsége, az együttműködés az állattal olyan fontos szükségletekre világít rá, mint a biztonság és a szabadság érzése. A páciens érzékennyé kell tenni a ló által közvetített pszichés és kommunikációs folyamatokra. A ló nem egy gyógyszer, amit ha beveszünk, elmúlnak a gondok.²⁰

A ló mindig reflektál a lovas viselkedésére, ösztönösen figyel a testbeszédre. Érzékeli a feromonokat és válaszreakciót generál. A ló, a páciens és a terapeuta között terápiás háromszög jön létre, melyben fontos a bizalom kialakulása minden irányba. A ló legfontosabb szerepe, hogy nyitottá tegye a páciens a kezelésre. A terápia célja, hogy visszavegye a páciens önmagához, saját érzelmei megértéséhez és elfogadásához.²¹

Az állatokkal való biztonságos kapcsolat megtapasztalása nagy segítség olyan eseteknél, amikor a korai kötődés zavara sejthető a háttérben. A másikkal létező kapcsolatban megszületett önmegtapasztalás korrekciós élményt hoz létre. A páciens megtapasztalja az állat révén a kontroll és annak elengedésével összefüggő nehézségeit.²²

Affektív kórképek, szorongásos zavarok, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybeteg kezelésében sikeresen alkalmazható a pszichológiai lovasterápia. Kiegészítő kezelésként a skizofrén betegek esetében is eredményes, természetesen az akut pszichotikus fázisokban nem. A lovas pszichoterápia a gyermek pszichopatológia pácienseire vonatkozóan pozitívan hat a figyelemzavarral küzdő és/vagy hiperaktív, autizmus spektrumzavarban szenvedő, valamint kötődési zavaros betegek esetében.²³

²⁰ Carlsson, C., Ranta, D.N. és Traeen, B.: Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine (2015), Child and Adolescent Social Work Journal 32.

²¹Pelyva Imre – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaki Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (Új Pedagógiai Szemle 2018/1-2) p. 78.

²² Kardos Edina (2021): A pszichológiai lovasterápia alapjai, Pilisszántó, p. 26.

²³ Kardos Edina (2021): A pszichológiai lovasterápia alapjai, Pilisszántó, p. 28.

4. Parasport:

Fogyatékkal élő személyek sporttevékenységét jelenti lovak segítségével.

Lehetséges formái: amatőr, élsport vagy versenysport.

„Parasport a ló és lovas együttes felkészültségén alapuló, kondíciónövelő, sportszerű tevékenységek összessége.”²⁴

A rekreáció és szabadidős tevékenység célja a kondíció megőrzése és az egészségi állapot javítása. Színterei fogyatékkal élők sportklubjai, terápiás központok, civil szervezetek.



1.kép: Parasportoló edzés közben.

Forrás: <https://www.lovasok.hu/images/stokkel600.jpg>

²⁴ Bozori Gabriella (2002): Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből, Székesfehérvár, Polu-Press Kkt.

III. Autizmus és lovaglás

III.1. Autizmus és a szorongás

McDaniel Peters & Wood (2017) elemzésében megállapítja, hogy az autizmus spektrumzavarral élők vonatkozásában a lovaglás és lovasterápia elősegíti a fejlődését a szociális interakcióknak, javítja a kommunikációt, a motoros funkciók fejlődését, valamint csökkenti a stresszt és a szorongást.

Az ismeretlen, a képzelt vagy valós ellenőrizhetetlen helyzet szorongást kelt a gyermekekben. Félni természetes dolog, ilyen helyzetben még a felnőttek is feszültek, tehát bármely életkorban előfordulhat velünk. A megfelelő fejlődésnek fontos része a félelem normális mértékben. A gyermekek hajlamosabbak a szorongásra, mint a felnőttek. Rengeteg a számukra váratlan helyzet, meg kell tanulniuk alkalmazkodni, az érzéseiket is kontrollálni. A gyerekek jobban kimutatják és intenzívebben élik át a félelmeiket, mint a felnőttek. Egyes gyerekek ijedősebbek és óvatosabbak társaiknál, ez temperamentum kérdése. A nevelés fontos feladata, hogy megtanítsuk a gyerekeket, hogyan kezeljék a szorongásaikat. A gyerekek felnőnek a félelmeikhez, ha a szülő hatékonyan segíti a folyamatot.

Amíg a szorongás rémisztő és a tehetetlenség érzésével párosul, addig a félelem konkrét dologhoz köthető, például egy állathoz. „Reális szorongásnak” is nevezzük a félelmet. Ha a gyerekek félnek, elkezdenek sírni és testi érintkezésbe lépnek egy megbízható személlyel.²⁵

A fóbia ezzel szemben a szorongás kényszeres formája. Pánikrohamot válthat ki és bizonyos dolgokhoz köthető.

²⁵ Felicitas Römer (2017): Szorongó gyerekek, Saxum Kiadó Kft., pp. 9-13o.

Olyan elfojtott, régi szorongás a fóbia, amelyet nem tudunk legyőzni és más tárgyakra vagy helyzetekre vetítjük át. Szorongásos zavarról akkor beszélünk, ha a szorongásos állapot a mindennapi életünket is befolyásolja. Akkor alakul ki, ha adott belső konfliktusokat nem vagyunk képesek megoldani. A szorongásos zavar testi megbetegedésekhez is vezethet.²⁶

Gyermekeknél játék- vagy családterápiával kezelik. Fontos fejlődési mérföldkő a 3-10 éves gyerekek esetében, hogy tudják-e kezelni a szorongásukat. Meg kell tanulniuk szabályozni saját félelemérzetüket. A gyermek idővel megtanulja felismerni a félelmét és rájön, hogyan tege kezelhetővé a szorongását. A felnőttektől eltérően, nekik még nincs tapasztalatuk, a történéseket, a gondolataikat és az álmaikat először élik meg. Többféleképpen kezelik a szorongásukat, de egyik viselkedés sem jobb vagy rosszabb a másiknál. A szülőknek gondoskodniuk kell arról, hogy a gyermek biztonságban érezze magát. Nem az a fontos, hogy mindentől óvják a gyermeket, hanem a védelem és a szeretet.

A felnőttek kognitív síkon küzdenek meg a félelmeikkel, a gyerekek viszont kreatív és fantáziadús módon kezelik.

A kreatív gyerekek előnyben vannak a szorongás leküzdésében, mivel alkotásaikkal ki tudják magukból „rajzolni, festeni, stb.” a félelmeiket.

A lényeg, hogy végre ő irányított és az érzés, hogy tudott tenni valamit azért, hogy megnyugodjon. Erősödik az önbizalma, valamint az önbecsülése. Minél többször van hasonló sikerélménye, annál jobban hisz saját magában és később stabilabb énképet tud kialakítani.²⁷

Az autizmus spektrumzavar egy sajátos neurokognitív fejlődési variáció, amelynek átfogó magyarázatát nem lehet egy szinten meghatározni a komplexitásából adódóan. A teljes leírásnak: genetikai és környezeti, neurális, kognitív, viselkedéses, evolúciós magyarázatot kell tartalmaznia.²⁸

²⁶ Felicitas Römer (2017): Szorongó gyerekek, pp. 16-19o.

²⁷ Felicitas Römer (2017): Szorongó gyerekek, p. 20-21o.

²⁸ Györi, M. (2006). Autism and cognitive architecture.(Dobó Dorottya: A konkrétági hatás megjelenése autizmus spektrumzavarral élő gyerekek rövid távú verbális emlékezetében)

Az autizmussal élő gyermekek esetében a viselkedésterápia eredményesen alkalmazható. Szerencsére a viselkedésterápia jól működhet lovasterápiás helyzetben is. Az autizmussal élő gyermek számára már az állat közelsége is ajándék.

Bass és mtsai 4-10 éves autista gyerekeket vizsgáltak 12 hetes lovasterápiás programban. A 34 gyermeknél szignifikánsan pozitív változást láttak a szociális funkciók és a szenzoros intervenciók területén.²⁹

Pszichoszociális előnyei a megnövekedett motiváció, a jobb koncentráció és az önbecsülés javulása.³⁰

25 fős autista és 25 fős kontrollcsoportot vizsgált 2009-ben a Good Hope Equestrian Training Center csapata lovasterápiás folyamatban. A pilot kutatásban megállapították, hogy olyan multiszenzorális környezetet nyújtott a kísérlet, amely segíti a nyelvi és szociális problémákkal küzdő gyerekek fejlődését. Fejleszti az érzékszervi érzékenységet és erősíti a koncentrációt.³¹

²⁹ Bass, M.M., & Duchowny, C.A.(2009): The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism

³⁰ Pauw J.:Therapeutic Horseback Riding Studies (2000): Problems Experienced by Researchers

³¹ Kardos Erika (2021): A pszichológiai lovasterápia alapjai, p.71.

III.2. Stressz-szintváltozás lovasterápiás fejlesztések hatására

„Kutatás: A 7-14 éves sérült, fogyatékos gyerekek és a terápiában velük dolgozó lovak stressz-szintváltozása lovasterápiás fejlesztések hatására, 2019”³²

A Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar és Állattudományi Kar együttműködésével dolgoztak a szakemberek ezen a kutatáson 2019. május 8. és június 6. között a Kaposvári Egyetem Pannon Lovasakadémiáján. A projektben egy 16 éves herélt haflingi ló és egy 15 éves fjord kanca vett részt. Mindkét ló rendelkezett megfelelő gyakorlattal a lovasterápia területén és speciális képzést kaptak. Fedeles lovardában folyt a program órarend szerinti állandó időpontban. Hat sérült gyermeket foglalkoztattak a projektben, fontos szempont volt a heterogenitás. A terápiás foglalkozások során különböző sérülésű gyermekeken figyelték a stressz szintjének változását a lovasterápia hatására.

„A terápiás állatok a fejlesztések alatt olyan ko-terapeutaként jelennek meg, amelyek segítik a terapeuta és kliens közötti kapcsolat, illetve a pozitív, nyugodt légkör kialakítását és a motiváció fenntartását.”³³

A terápiás lovak pusztán jelenléte is elegendő a jobb közérzet kialakulásához. A lovasterápia nemcsak a szorongó gyermekekre van hatással, hanem a lovakra is. A kutatásban részt vevő gyermekeknél pulzusszám mérést alkalmaztak, a lovak esetében pedig szemhőmérséklet mérést. Az alacsonyabb érték jelzi a szorongás mértékének csökkenését mind a kettő mérési fajtánál. A kutatás eredményei alapján a gyermekek pulzusszáma csökkent és a programban részt vevő lovak szemhőmérséklete is csökkent a terápiás foglalkozások által.

Selye János 1936-ban publikált egy új jelenséget, amely a szervezet nem fajlagos reakcióegyüttesének ismertetése volt, amellyel az egyensúlyát megzavaró külső tényezőre reagál. A jelenség generális adaptációs szindróma (GAS) nevet kapta.³⁴

³²Iváncsik Réka, gyógypedagógus-lovasterapeuta, kutyával asszisztált terápiás szakember, inkluzív nevelés tanára, pszichopedagógus (tanársegéd/2019), Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus
Petőné Csima Melinda, egyetemi docens, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus
Molnár Marcell, egyetemi docens, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus

³³ Képzés és gyakorlat/Training and practice (2021/3-4.) p. 198.

³⁴ Selye János (1976): Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest

A stressz elnevezés az 1960-as évekre tehető, viszont ekkor még „menedzser-betegségként” tartották számon. A nyilvántartások szerint a stressz káros hatása a felső vezetői pozícióban dolgozó embereknél jellemző. Később tudatosult, hogy a stressz társadalmi pozíciótól, kortól függetlenül veszélyeztet, még a gyermekeket is.³⁵

A lovasterápiás fejlesztések célja a gyermekek szorongásának csökkentése és számos részképességterület fejlesztése. A PTSD-ben (post-traumatic stress disorder) szenvedő gyerekek kortizol szintje és a terápiás állatok kortizol szintje között pozitív korrelációt fedezett fel egy 2013-as kutatás.³⁶

A lóval asszisztált terápia hatására pozitívan változik a gyermekek érzelmi állapota és jelentős mértékben nő az önbizalmuk.

Az életünk része a szorongás, viszont túlzott mértékben leterheli a szervezetet és hatással van a teljesítőképességre is. Többségben csak átmeneti tüneteket okoz, előfordulhat viszont, hogy a kognitív folyamatokat is befolyásolja és szorongásos megbetegedéseket produkál. Átlagos szintű szorongás hatására a teljesítmény javul, kóros mérték esetében azonban a teljesítmény rosszabb. A pszichológiai tünetek közé tartozik az aggodás, félelem, dekoncentráció. A szomatikus-vegetatív szimptomák közé tartozik: izzadás, kipirulás, elsápadás, tachycardia, szédülés, mellkasi fájdalom, hasmenés, gyakori vizelés és viselkedési manifesztációk.³⁷

A stressz képes aktivizálni vagy blokkolni az egyént. A személy aktuális állapotától és fejlettségi szintjétől függ, hogy melyik történik. A kisgyermekkorban megélt szorongások kapcsolatban állhatnak az idegrendszer fejlődésével, mivel ekkor még nem képes elhárító mechanizmusokat alkalmazni. Az idegrendszer fejlődését genetikai és környezeti faktorok is alakítják.³⁸

³⁵ Wurga Éva (2009): Stresszkönyv avagy: hogyan legyünk egészségesek és energikusak a stressz ellenére is, LPI Könyvkiadó pp. 5-10.

³⁶ Yorke, J. – Nugent, W. – Strand, E. – Bolen, R. – New, J. – Davis S.(2013): Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and metaanalysis.

³⁷ Karmacs L. – Bánki M. Cs.(2009): Fóbiák és egyéb szorongásos zavarok

³⁸ Trixler M. (2009): Pszichiátriai genetika

Az állatoknál ugyanazok a folyamatok játszódnak le, ha stresszhatás éri a szervezetüket. Elindul egy vészreakció, amely élettani szempontból két periódusra tagolható: katabolikus és anabolikus fázisokra. A katabolikus szakaszt redukálódó ellenállóképesség jellemzi, lezáródását a kimerülés jelenti.³⁹

Az aktivitás miatt emelkedik az adrenalin, noradrenalin szintje, a pulzusszám és a vérnyomás. A légutak kitágulnak, a légzés intenzitása fokozódik, az izmok vérellátása fokozódik. Energiaforrásként a glükóz mobilizálódik, az emésztés, vizelet-kiválasztás pedig mérséklődik. A lovaknál stressz hatására a szem hőmérséklete szignifikánsan emelkedik és lényegesen csökken, ha a stressz mértéke redukálódik.

A dolgozatomban említett kutatás során a részt vevő gyermekek esetében pulzoximétert, a lovaknál szemhőmérséklet mérést alkalmaztak a legkevésbé ingerlő mintavételi módszer érdekében.

A gyermekek kiválasztásakor az életkor és a megjelenő szorongás volt a két szempont. Három figyelemzavarral, egy szelektív mutizmussal, egy ADHD-val, és egy egyéb kevert szorongásos zavarral diagnosztizált gyermekkel dolgoztak. A gyermekek átlag életkora 9,33 év. A gyermekek mérését Silver Crest SPO55 eszközzel végezték. A pulzoximéter fájdalommentes mérést biztosít. A stressz felgyorsítja a szívverést, a légzést és emeli a vérnyomást. A pulzus felgyorsulásának oka lehet még külső hőmérséklet emelkedése, izgalom vagy túlzott terhelés.

A lovaknál a szemben okoz vérbőséget a stresszes állapot, amely a hőmérséklet emelkedésével jár együtt és a kutatás érdekében ezt digitális hőmérővel mérték. Trion TR-401 infravörös, érintésnélküli digitális hőmérővel kb. 5-6 cm távolságról 3 mp-en át mérték a lovak szemhőmérsékletét.

³⁹ Armstrong, L.E. – Van Heest, J.L.(2002): The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. Sports Medicine, 32. 185-209

A kutatás eredményeit diagrammokkal bizonyítják.

A terápiás foglalkozások által elért eredmények megmutatják, hogy a fejlesztések hatására feszültségcsökkenés érhető el mind a lovak, mind a gyermekek esetében egyaránt. Elengedhetetlen a terápiák során a nyugodt, kiegyensúlyozott légkör, az állandó helyszín és időpont, továbbá az ismerős személyek, a lovasterápiás team tagjai. Összességében járulnak hozzá a szorongás szintjének csökkenéséhez. Fontos a lovak pozitív megerősítése, mindig a lovak jutalmazásával zárulnak a foglalkozások. Almával és répával etetik a terápiás állatokat, mellyel még tovább mélyíthető a gyermekek és a lovak közötti megnyugtató kapcsolat.

„Kutatási kérdésünk, mely szerint csökkentik a tanulók stressz és szorongás szintjét a lovasterápiás foglalkozások beigazolódott. A gyermekek pulzusszáma csökkent a terápiás fejlesztések hatására, így arra következtethetünk, hogy a stressz és szorongás szintjük is redukálódott.

Kutatási kérdésünk, mely szerint emelkedik a terápiában részt vevő lovak stressz-szintje a lovasterápiás foglalkozások hatására nem igazolódott be. A lovak szemhőmérséklete mindkét ló esetében csökkent a terápiás munka során, így nem valószínűsíthető, hogy a terápiás foglalkozások hatására nőne a lovak stressz-szintje.”⁴⁰

⁴⁰ Képzés és gyakorlat/Training and practice (2021/3-4.) p. 208.

IV. Tapasztalataim összegzése

IV.1. Esettanulmány:

Szakdolgozatomban szeretnék bemutatni egy gyermeket, akit van szerencsém személyesen ismerni. Öt és fél éves és Kecskeméten a Kálmán Lajos Óvodába jár. A kislány nagycsoportos óvodás és 2021 novemberében kapta meg első szakértői véleményét, mely szerint tanulási nehézséggel küzd, kiemelt figyelmet, különleges bánásmódot igénylő gyermek (BTMN).

A gyermek intellektusa az átlagos övezetben becsülhető. Részképességeiben elmaradást mutat a nagymozgás, finommotorika, vizuális észlelés terén. Mozgásállapota és idegrendszeri érettsége megkésett teljesítményű. Statikus és dinamikus egyensúlya éretlen. Beszéde érthető, artikulációs eltérés hallható. Beszédkészletése optimális, kérdésekre bővített mondatokban válaszol, szervezésében grammatikus.⁴⁴

Fejlesztő pedagógiai ellátást javasoltak heti két órában, melyet az óvoda fejlesztőpedagógusa, Szabó Zoltánné végzi.

Gyermekpszichiátrián kapott véleményéből (2022. november) kiemelném, hogy a diagnózisa F8450 Asperger-szindróma.

Három alkalommal vizsgálták a gyermekpszichiátriai ambulancián. A család kérte a vizsgálatot a kislány szociális-kommunikációs nehézsége, valamint kortársaitól eltérő viselkedése miatt a diagnózis tisztázása érdekében.

A használt vizsgálatok:

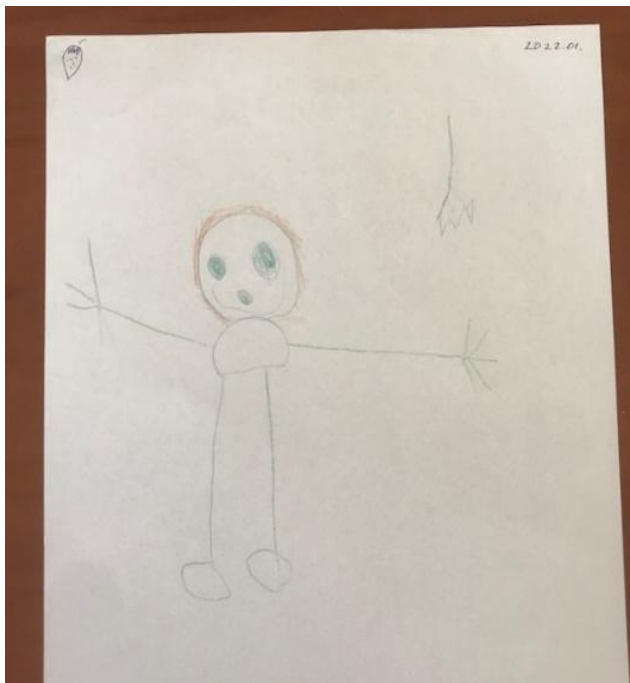
- szülői interjúk
- Autizmus Diagnosztikus Obszervációs Séma
- Wechsler -féle Óvodás és Kisiskolás Intelligenciateszt negyedik kiadása (WPPSI-IV)
- korábbi vélemények, otthoni videófelvételek

⁴⁴Bács-Kiskun Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Kecskeméti Tagintézménye, Járási Szakértői Bizottság: Szakértői vélemény

A vizsgálatokon együttműködő volt a kislány, törekedett a kölcsönösség fenntartására, azonban ezeket nem időzítette jól (pl.: közbevág). Hiányzott a kontextussal való összehangolás, túlzottan teátrális jellegű volt a megnyilvánulása. A vizsgáló kezdeményezésére válaszkész, de sok esetben válasz helyett inadekvát információt kínált fel. A gyermek átlagos intellektusa mellett minőségileg eltérő fejlődést és viselkedést tapasztaltak a szakemberek a kommunikáció, a reciprok szociális interakciók, valamint a rugalmas viselkedésszervezés területein. Tüneteinek háttérében autizmus spektrum zavart azonosítottak (pervazív fejlődési zavar, aspergeri típus).⁴⁵

Fejlesztőpedagógus véleménye: A gyermek szorongása a fejlesztések elkezdése óta enyhült. Térben, síkban az irányok még bizonytalanok és a haladási irány is. Rövid idejű verbális emlékezete és vizuális emlékezete is fejlődött. Választékosan, bővített mondatokban beszél, dicsérettel motiválható. Figyelme gyakran terelődik, de visszavezethető a feladathelyzetbe.⁴⁶

TSMT mozgásterapeuta véleménye: Ápolt, átlagos testalkatú kislány. Mozgása, egyensúlyérzéke bizonytalan, nem harmonikus, de önmagához képest sokat fejlődött. Már fel mer állni a padra, fel mer mászni a bordásfalra, használja a trambulint, billenőrácsot, stb. A beszédet és a mozgást még nem mindig tudja szinkronba hozni.⁴⁷



2. kép: A gyermek emberrajza, nagy csoport, első félév

⁴⁵ Gyermek Pszichiátriai Ambulancia: Gyermekpszichiátriai vélemény

⁴⁶ Szabó Zoltánné, fejlesztőpedagógus

⁴⁷ Bereczki Zsuzsanna, TSMT mozgásterapeuta, óvodapedagógus

IV.2. Megfigyeléseim:

A gyermeket és családját 2021 óta ismerem. Abban az óvodában nevelkedik a kislány, ahol dolgozom, ezáltal volt lehetőségem megfigyelni saját csoportjában, az óvodában a szabad játék közben, illetve a TSMT mozgásfejlesztő torna foglalkozásán. A lovastanyán a gyógypedagógiai lovaglás óráján is részt vehettem.

A gyermek részletes megfigyelésére 2022.11.27-től 2023.03.31-ig volt lehetőségem.

Kommunikációja a megfigyeléseim alapján: Beszéde kissé hangos, nyelvtanilag nagyrészt helyes, összetett mondatokat használ, felnőttes panelek megfigyelhetők kommunikációjában (pl.: érdekes módon, lám). Beszámolóit eltúlzott intonáció, időnként hadarás jellemezi és leragad a történetek apró részleteinél. Kölcsönös, több beszélőváltós társalgás nehezen alakítható ki a kislánnyal, gyakori, hogy beszélgetés közben kontextusba nem illeszkedő információkat kínál fel, csak saját gondolatmenetét követi. Kérdéseket elsősorban tárgyak kapcsán tesz fel, kérdés megfogalmazása nehézséget jelent számára. Beszédértése hétköznapi tartalmak mentén életkorának megfelelő, szociális tartalmaknál nehezített. Egy-egy kérdést olykor félreért. Spontán gesztus- és mimikahasználat gyakran megfigyelhető. Kortárs kapcsolatok kialakítása és a többi gyerekhez való alkalmazkodás nehéz a kislány számára, jellemzően saját érdeklődésének megfelelően igyekszik irányítani a kommunikációt.

Bizonyos játékok esetén bekapcsolódik más gyermek játékába (függőhinta), de a tevékenységben általában csak rövid ideig vesz részt, legtöbbször a többi gyerek közelében, de nem velük játszik. Egy kislánnyal tart fenn barátságosabb viszonyt. Felnőttekkel könnyebben teremt kapcsolatot. Szemkontaktus felvétele és tartása szempontjából a gyermek enyhén következtelen.

2022.11.27-től 2023.03.30-ig, Kálmán Lajos Óvoda, Kecskemét: Az óvodai csoportban a kezdeményezéseknél/foglalkozásoknál (közös szőnyegre ülésnél) nem bírta elviselni, ha a mellette ülő gyermek véletlenül hozzáért a lábával, a hajával. A kínos helyzeteket azzal a módszerrel oldotta meg az óvodapedagógus Bereczki Zsuzsanna, hogy a kislány csoportjában mindenkinek külön ülőpárnája van, így biztosítva a megfelelő helyet a gyermeknek elkerülve a hátrányos megkülönböztetést. Abban az esetben, ha a kreatív foglalkozáson gyurmával, homokkal dolgoznak vagy például a saját ujjukkal festenek, a gyermek inkább nem készíti el az alkotást, mert irtózik tőle, hogy „koszos” lesz a keze.

A szenzoros integrációs zavar (Sensory Processing Disorder, SPD) tüneteit mutatta a gyermek több esetben a megfigyeléseim alkalmával.

Az óvodapedagógussal valóban többet kommunikált, mint a gyerekekkel, de az én tapasztalatom ebben a pár napban, hogy a társai felé is kezd nyitni.

2023.03.28. 11 óra, Kálmán Lajos Óvoda, tornaterem: A kislány a TSMT mozgásterápián már a foglalkozás elején feszült volt, mert a szakember összekötötte a hosszú haját. Érdekes volt megfigyelnem, hogy amikor már le volt kötve a figyelme és teljesíteni kellett, nem igazán zavarta a por, illetve hogy össze volt kötve a haja. Mozgáskoordinációjában enyhe lemaradást észleltem. Öt gyermek vett részt a foglalkozáson, gördülékenyen, szigorú szabályok mellett végezték a feladatokat. Két kisfiú zavarta kis mértékben nevetgéssel a terápiás órát és a vizsgált gyermek grimaszolással jelezte nemtetszését. A szakember megkérte a fiúkat a csendes és koncentrált munkára.

2023.03.31. 16 óra 30 perc, Lovastanya – Kecskemét, gyógypedagógiai lovaglás óra: 17 órakor kezdődött a foglalkozás, én hamarabb érkeztem, hogy segítek az óra megkezdése előtt a szakembernek. Már a beszélgetésünk elején meginvitált, hogy maradjak a következő órájára.

A kislány foglalkozása után egy mozgásfejlesztő lovagló óra lesz. Megörültem a lehetőségnek, mivel így láthattam a különbségeket.

Elmondta, hogy fél éve jár hozzá az általam megfigyelt gyermek két heti rendszerességgel és nagyon szépen fejlődik. Az első órákon még érzett némi bizonytalanságot a kislányon, de szerencsére ez már elmúlt. Az új feladatok esetében mindig megkérdezi a gyermeket, hogy készen áll-e valami számára ismeretlen játéokra. Állandó és erőteljes figyelem és koncentráció szükséges a lovon maradás és a lovaglási feladatok sikere érdekében.

Időközben a szakember előkészítette a lovat, Bellát a foglalkozásra. Saghia arab, 20 éves, gyerekcentrikus és türelmes ló. Vastag nyeregalátét és kapaszkodós voltizs heveder került rá.

A gyermek a nagymamájával érkezett autóval. A kiszállásuk után szembetűnő, hogy mennyire határozottan irányítja a mamáját. Magyarázza, hogyan adja rá a gerincvédőt, a kobakot, a lovaglós cipőjét.

Tükröződik az arcán, hogy komolyan veszi a lovaglást és van is kedve hozzá, alig várta már, hogy újra találkozzon Bellával. A foglalkozás során egy segítő munkatárs vezette a lovat, mellettük sétált a szakember (én a szakember mellett sétáltam, hogy mindent pontosan halljak).

Bemelegítő körrel kezdtek és a második körben jöttek az átmozgató nyak-, váll-, kargyakorlatok. Ezután csípőre került a kislány keze és törzsfordítás mindkét irányba. Kéz oldaltartásban, tenyér fölfelé néz és lefelé, forgatás, közben Bella lépésmódban haladt. Csípőn a kéz újra és szlalomoztak (a lovaglópályán, a kör belsejében öt autógumi volt lefektetve, ezeket kerülgették).

„Bal kézzel megsimogatod a Bella nyakát, most jobb kézzel, most mind a kettővel!”- kérte a szakember.

A gyermek kapott egy zöld és egy sárga labdát. Feladatok:

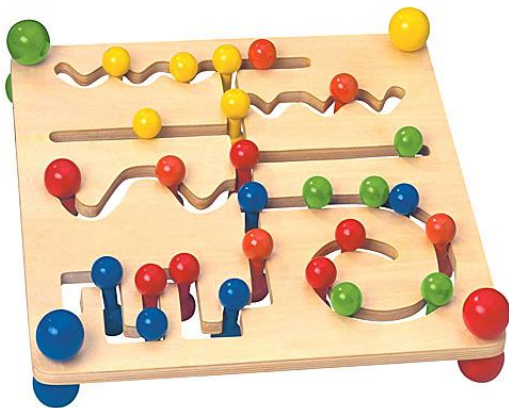
- sárga labda a feje fölé
- zöld labda a jobb térdhez
- zöld labda a bal fülhöz
- célbadobás: az autógumikba menet közben

Nem sikerült bedobni, pedig kapott még időközben plusz labdákat.

A szakember így is megdicsérte, mert egy majdnem bement.

„Legalább lesz még mit gyakorolni!”- mondta a szakember.

A folytatásban dobálta a labdát a levegőbe, közben kapta az instrukciót, hogy folyamatosan mozogjon a labda, ne essen le. A következő feladat, hogy a dereka körül vezette a labdát. Ezután képességfejlesztő játékot kapott, melyet menet közben kellett megoldania:



3. kép: képességfejlesztő játék

Forrás: https://www.jatekshop.eu/upload_files/products/Spiraltabla-fajatek.jpg

A szakember türelmesen elmagyarázta a feladatot, addig megálltak: „Feladat érthető? Indulhatunk?”

A kapaszkodós voltizs hevederhez támasztották a játékot és úgy végezte a feladatot. Lassan ment a kislánynak, két kör alatt nem sikerült. A harmadik körben segített vezetni a golyókat a játéktáblán a szakember: „Nehéznek érezted ezt a feladatot?” A gyermek igennel válaszolt.

Következett a lábak átmozgatása, bal térd fel és le, jobb térd fel és le. A bal láb a kapaszkodóra és bokaérintés, aztán jobb láb a kapaszkodóra és bokaérintés.

Megálltak a lóval. „Fordulj hátra és háttal fogd meg a kapaszkodót. Indulhatunk?”-kérdezte a szakember.

Láthatóan fáradt a gyermek, mert forgott, hogy lássa a nagymamáját. Figyelmeztette a szakember, hogy ne mocorogjon, hanem a feladatra figyeljen, nehogy elszédüljön, de nem sikerült a gyermeknek már a pontos feladatvégzés. Megálltak és visszafordult menetirányba a kislány a lovon.

Álló helyzetben folytatódott a foglalkozás és kapaszkodva törökülésbe helyezkedett a kislány. A hercegállást nagyon szépen csinálta. Nyújtások jöttek, hasalás a lovon, lábak és karok lenyújtása. Ezek után kaptam lehetőséget a tíz perces anyanyelvi fejlesztésre. Felélénkült az arca az ismert mondókák hallatán, amit pedig nem tudott, azt utánzással sajátította el. Láthatóan élvezte a levezető kört, és a „Lassan forog a kerék...” mondóka után leszállhatott a lóról. Végül közösen megsimogattuk Bella nyakát. A 4.számú mellékletbe gyűjtöttem a nyelvi fejlesztő mondókákat, melyeket a lovaglás óra végén eljátszottunk.

Beszégettünk az óra után, a szakember kérdezte a kislányt, hogy melyik feladat tetszett neki a legjobban. Miközben válaszolt, hogy a gumik kikerülése a lóval, elkezdte a felsőjét seperni a kezével, mert kicsit szőrös lett. A ló hátán semmilyen külső inger nem zavarta, pedig fűjt a szél, szállt a por, repkedtek a bogarak. Visszatérve a talajra újra érzékenyebbé vált.

18 órakor érkezett a következő kislány, ő hét éves és már régóta jár a lovastanyára mozgásfejlesztésre. Érintőlegesen írom le a tapasztalt különbségeket a gyógypedagógiai lovaglás óra és az említett mozgásfejlesztés között. Bellát a szakember vezette, nem kellett plusz segítség. Nem volt bemelegítő kör, azonnal csinálták menet közben a bemelegítő feladatokat. Itt már a voltizs hevederhez rögzített kis táskában volt a fejlesztő játék, egy viszonylag nehéz fűzős játék, mely a finommotorika fejlesztésére alkalmas. Végig nem álltak meg a lóval és hosszabb is volt a foglalkozás. Nagyon ügyes volt a kislány, menet közben csinálta meg a hercegállást egy pillanatra, törökülésben ült, háttal is szlalomoztak a gumik között és a labdából hárommal is célba talált. Dinamikusan hajtott végre minden feladatot, csak csodáltam az ügyességét.

IV.3. Az interjúk összegzése:

Interjú Bereczki Zsuzsannával, a gyermek óvodapedagógusával:

Zsuzsát nyolc éve ismerem, kollégák vagyunk a Kálmán Lajos Óvodában, Kecskeméten. Huszonöt éve van a pedagógusi pályán, rengeteg a hasznos tapasztalata és szerencsére ezeket szívesen meg is osztja másokkal. Az a típusú óvodapedagógus, aki mindent megtesz a gyerekek optimális fejlődéséért és a boldogságukért. Tehetségesen énekel, bábjátékozik, minden gyermek lelkéhez megkeresi a kulcsot. Az általam megfigyelt kislányt is teljes felkészültséggel várta a tanév kezdetén. Konzultált a szülőkkel, készített napirendi kártyákat, képeket, hogy ezáltal is segítse a gyermeket vizuális megtámogatással. Felkészítette az óvodai dajkákat és a pedagógus asszisztenst, hogy türelmesen közeledjenek a gyermekhez, mert különleges feladatokat rejt a nevelése. Elmesélte nekem, hogy meglepetést okozott neki a kislány, mert Ő a napirend betartását gondolta nehéz feladatnak az Asperger szindrómás gyermek esetében. Azt kellett tapasztalnia, hogy ez nem jelentett problémát. Nem számított azonban arra, hogy a gyermek ennyire elkerüli majd a kortársait és inkább a felnőttek társaságát keresi. Eleinte a gyermek nem fogta meg a csoporttársai kezét (csak felnőtét), kizárólag egyedül szeretett volna játszani. Ha valamelyik társa kedvesen kérdezett tőle, az első hónapokban egy grimasszal jelezte, hogy nem szeretne válaszolni. Teljesen elutasította a többiek közeledését. Nehéz feladat volt elérni, hogy ettől függetlenül kedveljék a gyerekek. A változás a viselkedésében a külön foglalkozások elindulásával kezdődött. Ez is azt bizonyítja, hogy túl sok gyerek volt egyszerre a közelében és zavarta a zaj, a tömeg (28 fős az óvodai csoportja). A szülők éppen az óvodapedagógus miatt ragaszkodtak a csoporthoz. Tisztában voltak vele, hogy kockázatos ilyen magas létszámú csoportba kezdeni az óvodai éveket. A fejlesztések, a TSMT mozgásterápia és a gyógypedagógiai lovaglás sokat javít a kislány mozgáskoordinációján, kognitív képességein és a szociális készségén is. Empatikusabb lett a társaival szemben és végre nem csak rajzolással tölti az idejét.

Személyes találkozáskor felemelő érzés volt nekem, mindig érdeklődéssel hallgatom Zsuzsa véleményét.

Interjú a Szülővel:

Egy gyors találkozót tudunk megbeszélni az anyukával. Elmondta, hogy amikor kezdett tudatosulni benne, hogy a kislánya egy „csodabogár” és másképp viselkedik, mint a többi kisgyermek, félelmet érzett. A rossz szokásaira úgy gondolt, hogy majd elmúlik, de nem így lett. A gyermek nagymamája pedagógus, Ő nem hagyta a családnak, hogy tagadásba meneküljenek és elszigetelődjenek a külvilágtól. Rávilágított, hogy a problémával szembe kell nézni és mindent megtenni a fejlődés támogatásáért. A cél érdekében kiválasztottak a véleményük szerint (szerintem is) legjobb óvodapedagógust és konzultáltak a gyermekről és a körülményekről. Elmesélte, hogy nagyon hálás, amiért ajánlották nekik a gyógypedagógiai lovaglást, mert mióta rendszeresen járnak a lovastanyára, rengeteg pozitív változást észlelnek. A foglalkozások után hazaérve hosszasan, aprólékosan meséli a szüleinek, hogy mennyi mindent kellett csinálnia a ló hátán, menet közben.

Másik meghatározó pozitív változás a kislánynak a nyolc hónapos unokaöccsével kapcsolatos, akire egészen négy hónapos koráig nem igazán volt kíváncsi. Azt mondta a kisbabára, hogy hangos és sokszor bűdös. Most végre örül, ha láthatja a picit, a kezébe szereti venni és beszél hozzá.

Nagyon boldog a család, hogy egyre közvetlenebb a kortársaival is. Végre nem hallanak panaszt az óvodában a többi szülőtől, hogy „undok” a kislányuk. Tisztában vannak vele, hogy ez egy hosszú út, és varázsütésre nem változik meg minden pozitív irányba, de az utóbbi fél év sikerei kislányuk fejlődésében felér egy kisebb csodával.

A nyugodt hangvételi beszélgetés összegzését egy számomra kedves idézettel zárom:

*„ Akkor jó a világ, ha jó benne gyerekek lenni. ”*⁴⁸

⁴⁸ Véghegyi Balázs, https://www.citatum.hu/szerzo/Veghegyi_Balazs

V. Összegzés

A lovaglás és lovasterápia története és jótékony hatásai után kutatva azon kaptam magam, hogy cikázva ugrálok a különböző témák között és érdeklődve olvasom mindegyiket. Sok kutatás elérhető már, melyek bizonyítják számunkra a lovaglásban rejlő komplex fejlesztő hatás lehetőségét. Dolgozatomban részletesen kitérek egy, a konzulensem által publikált kutatásra is, melyben sérült gyermekek és a velük dolgozó lovak stressz-szintjének csökkenését igazolják.

Az esettanulmány ismertetésével, a tapasztalataimmal és az interjúkkal egy kislány viselkedésének tükrében szeretném bizonyítani, hogy az autizmus spektrumzavarban szenvedő gyermeknél a foglalkozások idejére a gyógypedagógiai lovaglás, a rengeteg pozitív változás mellett, a szenzoros integráció zavarának tüneteit is nagymértékben csökkenti.

Feltételezésem beigazolódt, miszerint a lovaglás közben az erős koncentráció hatására nem érzékelt a számára más helyzetben viselkedést gátló tényezőket.

Fontosnak tartottam, hogy hitelesen, testközelből lássam a kislány mindennapjait és viselkedését, ne csak az elmondásokra hivatkozzak. A lovastanyán tett látogatásaim alkalmával jött az ötlet, hogy anyanyelvi fejlesztő játékokat gyűjtsek, melyeket tíz percben be lehet építeni a gyógypedagógiai lovaglás óra végére. Az ötlet megvalósítását a szakember támogatta, így együtt próbáltuk ki a kislánnyal, aki nagy örömmel mondókázott lóháton.

Szakedolgozatom rávilágít a tényre, hogy mennyi kiaknázatlan lehetőség rejlik az állatok segítségével végzett terápiákban. A közvetlen közelükben töltött idő, az állatokkal való együttműködés vitathatatlanul érdekesebbé teszi a folyamatot. Az eredmények jól láthatóak, és nem csupán a fejlődésben, hanem a pszichés jólétre gyakorolt hatásban is megmutatkoznak. A kutatómunka során megbizonyosodtam arról, hogy milyen pozitív hatással van a sérült gyermekek fejlődésére, ha a fejlesztési folyamatot valamilyen szívesen végzett tevékenységhez kapcsoljuk, valamint lehetőséget biztosítunk arra, hogy különleges kapcsolatot létesítsenek a velük együtt dolgozó állatokkal.

Irodalomjegyzék

- Armstrong, L.E. – Van Heest, J.L.(2002): The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Medicine*, 32. 185-209
- Bass, M.M., & Duchowny, C.A.(2009): The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism
- Bosch S. Serra Braganca, F. Marin-Perianu, R. van der Zwaag, B. Voskamp, J. és Havinga P. (2018) EquiMoves: A wireless networked inertial measurement system for objective examination of horse gait.
- Bozori Gabriella (2011): A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, mint a gyógypedagógiai terápiaák egyfajta lehetősége
- Bozori Gabriella (2002): Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből. Székesfehérvár, Polu-Press Kkt.
- Clarissa L. Busch (2009): Ló és lovas összhangja: a segítségek. Budapest, Mezőgazda Kiadó
- Carlsson, C., Ranta, D.N. és Traeen, B. (2015): Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine, *Child and Adolescent Social Work Journal* 32.
- Dr. Büki György (2006): A hippoterápia neurofiziológiai hatásai
- Dr. Ina G. Sommermeier (2013): A helyes ülés. Budapest, Bioenergetic Kft.
- Dr. Kolozsváry Judit (2002): Más gyerek, szülő, pedagógus. Budapest, OKKER Kft.
- Elaine N. Aron (2012): Szuperérzékeny gyerekek, Budapest, Sensum Donum,
- Felicitas Römer (2017): Szorongó gyerekek, Saxum Kiadó Kft.
- Gerliczkiné Schéder Veronika (2016): Az anyanyelvi nevelés lehetőségei lóháton
<http://www.nyf.hu/ugyvitel/sites/www.nyf.hu.ugyvitel/files/Tananyag/Gerliczkin%20%94%9C%20Az%20anyanyelvi%20nevel%20%94%9C%20%99s%20lehet%20%BC%20%94%9C%20%99gei%20%94%9C%20%82h%20%9C%20%ADton.pdf>
- Györgypál Zoltánné (2006): Hippoterápia. Unicornis Egészségforrás Alapítvány, Balogunyom pp.28.-35.
- Győri, M. (2006). Autism and cognitive architecture.(Dobó Dorottya: A konkrétsági hatás megjelenése autizmus spektrumzavarral élő gyerekek rövid távú verbális emlékezetében)
- Iváncsik Réka, Petőné Csimá Melinda, Molnár Marcell (2019): Kutatás: A 7-14 éves sérült, fogyatékos gyerekek és a terápiában velük dolgozó lovak stressz-szintváltozása lovasterápiás fejlesztések hatására

- Judson Brewer (2021): A szorongás feloldása, Ursus Libris Kft.
- Lovasterápia a Fogyatékkal Élőkért Egyesület, <https://www.sorilovi.hu/a-lovasterapia-tortenete/>
- Kahr-Koltai Blanka Sára – Dr. Devosa Iván Ph.D. – Dr.habil. PaedDr. Nagy Melinda Ph.D. : A lóháton végzett EEG-alapú vizsgálatok feltételei (Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, 2022) p. 2.
- Kardos Edina (2021): A pszichológiai lovasterápia alapjai, Kapcsolat Lovasterápia és Tréning Központ, Pilisszántó
- Karmacs L. – Bánki M. Cs.(2009): Fóbiák és egyéb szorongásos zavarok
- Mogyorósy-Révész Zsuzsanna (2021): Érzelemszabályozás a gyakorlatban, Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Nagy Valentina - Dr. Lehmann Miklós (2015): A hagyományos és a számítógépes játékok hatása a gyerekekre. academia.edu, Mester és tantványa II. p.126-127.
- Pauw J.:Therapeutic Horseback Riding Studies (2000): Problems Experienced by Researchers
- Pelyva Imre Zoltán – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaky Judit: A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról (2018/1-2) Új Pedagógiai Szemle
- Selye János (1976): Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest
- Stephen Budiansky (2009): A ló természetrajza, Vince Kiadó, 1997.
- Trixler M. (2009): Pszichiátriai genetika
- Yorke, J. – Nugent, W. – Strand, E. – Bolen, R. – New, J. – Davis S.(2013): Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and metaanalysis.
- Vivienne Klimke (2003): Gyógyító állatok, Budapest, Gladiátor Kiadó
- Warga Éva (2009): Stresszkönyv avagy: hogyan legyünk egészségesek és energikusak a stressz ellenére is, LPI Könyvkiadó pp. 5-10.
- Wicke C. Hartje (2012): Lovasterápia, Gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia, Budapest, Mezőgazda Kiadó
- Wilhelm Müseler (2000): A lovasoktatás kézikönyve, Budapest, Mezőgazda Kiadó
- Zsoldos A., Satori Á., Zana Á. (2014): Az állatasszisztált intervenció hatása gerincvelősérült személyek rehabilitációjában

Mellékletek

1.számú melléklet: Interjú Bereczki Zsuzsanna óvodapedagógussal:

Kovács Katalin, Z3QTLW

- Ön szerint hogy érzi magát a gyermek a csoportban? Könnyen befogadták a társai?

- Gyakran beteg, ezért sokat hiányzott. A gyerekek (elsősorban a kislányok) nagy szeretettel fogadták, igyekeztek közös játékba befogadni. Eleinte a gyerekek által kezdeményezett játékba inkább csak szemlélőként „kapcsolódott” be. Pár hét elteltével már ritkábban hívták a gyerekek, hiszen nem játszott velük, inkább csak nézte őket. A későbbiekben szinte csak ábrázoló tevékenységet folytatott játékidőben.

- Az alkotás, a kreatív tevékenység segítette a beilleszkedését?

- Eleinte nem jól fogta a ceruzát, kevésbé szeretett rajzolni. Miután megtanulta a helyes ceruzafogást, sikerélményt nyújtott számára a színezés. Azóta teljes játékidőben színez, valamint szivárványt rajzol.

- Milyen közös játékba vonható be a csoportban?

-Egyszerű társasjátékba (kártya) felnőtt segítségével vonható be. Addig vesz részt a játékban, amíg felnőtt is jelen van. Teljes csoportlétszám esetén közös szerep vagy konstruáló játékba nem kapcsolódik be, inkább csak szemlélődik. Gyakran mondja, hogy „félek játszani menni”. Délután, ha már kettő-három kislány van a csoportban, nagyobb eséllyel vonható be közös babázásba.

- A felnőttekkel milyen a kapcsolata?

-Felnőttekkel szívesen beszélget, kérdésre véleményeit elmeséli. Beszéde jól érthető. Élményeit mondatokban összefüggően, választékos szóhasználattal mondja el. Kérdéseinkre többnyire helyesen válaszol.

- A szabadban, az óvoda kertjében mit játszik vagy csinál általában?

- Az udvaron szinte állandóan hintázik. A hinta elfoglalásában általában segítséget kér a felnőttektől, ő nem kéri el mástól a hintát.

- Mennyire önálló a gyermek?

-Önkiszolgálásban önálló, de nagyon lassú. Lassúsága, helyzetfelismerő képessége, a begyakorolt sémákhoz való ragaszkodása, a praktikus, gyakorlatias gondolkodás hiánya, valamint a rugalmatlan gondolkodása akadályozza a hétköznapi életben. A munka jellegű tevékenységeket kevésbé szereti. Valószínűleg zavarja, hogy lemarad és sok segítséget igényel. Kezdeményezéseken részt vesz. Feladatok elvégzésében nagyon lassú, de többnyire jó megoldásai vannak.

- Milyen a kislány kognitív terhelhetősége?

-Feladattudata kialakult, nagyon szabálykövető. A túlzott szabálykövetés, megfelelni vágyás „jó kislány” szerep akadályozza a társakhoz való közeledését.

Sok-sok biztatás hatására elért sikerélmény nagyon pozitívan hat teljesítményére. Nagyon szerethető, kedves személyiség.

- Milyen fejlesztő foglalkozásokra jár az óvodában és az óvodán kívül a gyermek?

-Az óvodában heti két alkalommal fejlesztőpedagógus foglalkozik vele, valamint szintén heti két alkalommal TSMT mozgásterápiában részesül. A kislány fejlesztése kéthetente gyógypedagógiai lovaglással egészül ki. Folyamatos fejlődést látok minden téren.

-Köszönöm a beszélgetést!

2. számú melléklet: Interjú a Szülővel:

Kovács Katalin, Z3QTLW

-Hogyan és mikor indult meg a beszédfejlődése?

-Beszédfejlődése időben indult, 1 éves kor körül jelentek meg első szavai, 2 éves korában kezdett el mondatokat használni. Összefüggően 3-4 évesen beszélt. Korábban megfigyelhető volt nála echolália, jelenleg ez már nem áll fenn. Vannak szavak, kifejezések, melyeket szeret hallani, ezeket ismételteti velünk. Előfordul, hogy a dolgoknak ő maga talál ki saját nevet, időnként halandzsázik, de már csak ritkán.

-A játékaival kapcsolatban előfordultak szokatlan dolgok?

-Kisebb korában gyakran egyedül monoton cselekvéseket végzett játéktevékenységként (pl.: ajtócsukogatás, fiókhúzogató). Kiskorától kezdve indokolatlan félelmek jellemzik például cikk-cakk mintától, szöszöktől, gomboktól. Nem szereti, ha vizes, ragasztós a keze, ha a ruhája kicsit is vizes lesz, azonnal át kell öltöznie. Nehéz elfogadni, de mindent megteszünk, hogy jól érezze magát. Sok esetben játékát rugalmatlanság jellemzi (ismételten ugyanazt a történetet játssza végig). Szeret a figyelem középpontjában lenni, olyankor magyaráz, próbál irányítani minket.

-Mi változott azóta a gyermek életében, mióta lovagolni jár?

-Nagyon örülünk, hogy rá leltünk a lovastanyára, mert minden alkalommal megnyugtatják a foglalkozások. Tele élményekkel tér haza és a játékaival újra játssza az eseményeket, az élményeit. A rendszeres lovaglása óta egyre ritkábban van dühkitörése, pedig jellemző volt rá. Időnként túl sok vagy váratlan inger esetén előfordult. Borzalmas volt látni, hogy nem tud mit kezdeni az érzéseivel. Nem tudtuk, hogy hogyan segítsünk rajta. Beszéltünk az óvodapedagógusával és az óvoda gyermekpszichológusával a problémáról. Ők javasolták az állattal asszisztált lehetőségeket és kislánnyal átbeszélve a lovaglás mellett döntöttünk. Először másik lovardába jártunk, ahol megismerkedett a lovakkal és a lovak körüli teendőkkel.

Már ez is pozitívan hatott rá, de az igazi változást a gyógypedagógiai lovagló órák hozták a viselkedésében. Imádja a szakembert, aki változatos feladatokkal készül és az órák után tele van sikerélménnyel. Látom, ahogy teljesen át tudja adni magát a pillanatnak és csak a lóra, a feladatra és saját magára figyel. Például nincs hiszti a por és szagok miatt, ami sokszor problémánk. A mozgáskoordinációja is sokat fejlődött és türelmesebb lett, ügyesebben kivárja a sorát, ezt az összes pedagógusa alá tudja támasztani.

-A kortársaival kialakult kapcsolataiban lett változás?

-Alkalmazkodóbb lett az utóbbi időben, látunk fejlődést ezen a téren is, viszont állandó barátnője csak kettő van. A többieket is elfogadja, a fiúkkal megtartja a távolságot, ritkán kommunikál velük. Reméljük, hogy idővel több baráti kapcsolata is lesz.

-A lovastanyán a többi gyermekkel milyen a viszonya a kislányának?

-Az óra megkezdése előtt tíz perccel szoktunk érkezni, gyermekemnek szüksége is van az időre az öltözködéshez. Megvan a maga kis rituáléja, amivel rákészül a lovaglásra. Orrot fúj, összekötjük a haját, feltesszük a bukósisakot satóbbi. Ő ezeket nagyon odafigyelve végzi, nem hagyja magát kizökkenteni, így nem ad lehetőséget a barátkozásra. Nyáron lesz tábor a lovastanyán, ahová a kislányom is feliratkozott, minden nap a lovak közelében lesz a többi gyerekkel. Bízom benne, hogy lesz alkalma és kedve megismerni a szintén lovagló kortársait. Nyárig is járnunk fogunk a lovastanyára rendszeresen, mert minden támogatást szeretnénk megadni gyermekünknek a fejlődése és egészsége érdekében, amit csak lehetséges.

-Köszönöm a válaszait és az őszinteségét!

3.számú melléklet:

Kovács Katalin, Z3QTLW

Képek a lovastanyáról:



Forrás: saját készítésű fotó



Forrás: saját készítésű fotó

4. számú melléklet:

Anyanyelvi fejlesztő játékok gyűjteménye:

Kovács Katalin, Z3QTLW

A mozgás-beszéd integráció lehetőséget nyújt, hogy az anyanyelvi kompetenciákat játékos formában fejlesszük. Az alábbi felsorolásban a mozgással kísért mondókákból a kedvenceimet gyűjtöttem össze, melyeket a gyógypedagógiai lovaglás végén a szakember felügyelete mellett, lóháton el is végeztünk. A mozdulatok között vannak saját ötleteim.

1.:

„Hej Gyula, Gyula, Gyula,
szól a duda, duda, duda,
Pest, Buda, Buda, Buda,
pattogatott kukorica!”

-combok gyengéd ütögetése egyenletes lüktetéssel
-has gyengéd ütögetése egyenletes lüktetéssel
-vállak gyengéd ütögetése egyenletes lüktetéssel
-fejtető gyengéd ütögetése egyenletes lüktetéssel

A hangerő változtatásával a hangerősség akaratlagos szabályozását is fejlesztjük. Mi halk kezdés után fokozatosan hangosítottunk.

2.:

„Hipp- hopp, hepe-hupa,
pipi tolla pihe-puha.”

-két kézzel, ujjbegyek érintése sorban a hüvelykujjal

3.:

„Hüvelykujjam korán kelt,
ablakomon kopogott,
a négy szomszéd kiugrott,
így köszöntek: Jó napot!”

-ökölbe szorított kéznél a hüvelykujj kinyújtása
-hüvelykujj mozgatása a mutatóujj felé
-minden ujj kinyújtása
-integetés tenyérrel

4.:

„Gomba, gomba, gomba,
nincsen semmi gondja.
Ha az eső esik rája,
nagyra nő a karimája.
Az esőt csak neveti,
van kalapja, teheti!”

-fej körül gombakalap formájának mutatása
-mutatóujj mozgatása
-ujjbegyekkel esőhullás imitálása
-fej körül nagyobb gombakalap mutatása
-vállak felhúzása és mosoly
-fej felé mutató

5.:

„Lassan forog a kerék,
mert a vize nem elég.
Gyorsan forog a kerék,
mert a vize már elég!”

-lassan a mellkas előtt a két kar egymás körül forog
-a mellkas előtt a két kar gyors forgása

Mondókagyűjtemény: Szabó-Petrik Andrea, <https://szabopetrikandrea.hu/wp-content/uploads/mondokak-tsmt-tornahoz.pdf>

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm konzulensemnek, Iváncsik Rékának, támogatását és hogy rávilágított a hiányosságaimra, valamint jó tanácsokkal segítette a munkámat.

Köszönöm Bereczki Zsuzsannának, hogy minden segítséget megadott nekem a megfigyeléseim részletessége érdekében.

Köszönöm a Lovastanya dolgozóinak, hogy minden kérdésemre készséggel válaszoltak és bármikor mehettem hozzájuk.

Természetesen köszönöm a családomnak és legfőképp kamasz fiamnak a sok türelmet és a lelki támogatást.

Nyilatkozatok

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: KOVÁCS KATALIN
A Hallgató Neptun kódja: Z3QTLW
A dolgozat címe: ALOVAGLÁS ÉS ALOVASTERÁPIA SZEREPE A FOGYATÉKOS
A megjelenés éve: 2023 EMBEREK ÉLETÉBEN
A konzulens tanszék neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe.

Kelt: 2023 év 04. hó 28. nap

Kovács Katalin
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

A Kovács Katalin (név) (hallgató Neptun azonosítója: Z3QTLW) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfólió¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2023. év május hó 05. nap



Belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.