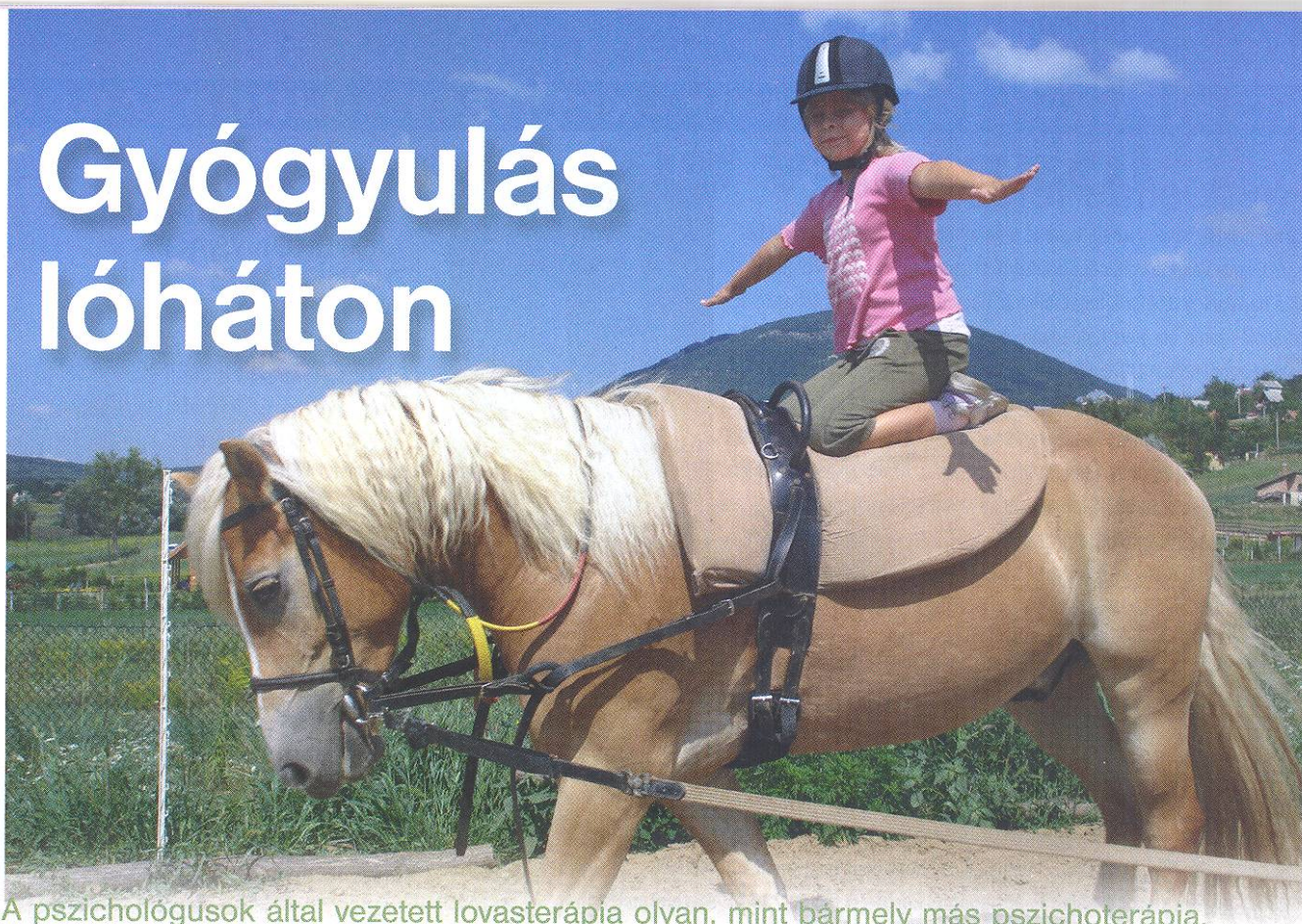


Gyógyulás lóháton



A pszichológusok által vezetett lovasterápia olyan, mint bármely más pszichoterápia, egy lényeges különbség azonban mégis van: a páciens és a pszichológus mellett fontos szerep jut a lónak. Ő egy segítőtárs, aki megkönnyíti a szakemberek munkáját. A gyerekek a ló közelében és a képzett terapeuta vezetésével megtapasztalhatják, hogy képesek felülkerekedni saját félelmeiken, és saját teljesítményükön alapuló sikereket elérni.

„Különleges gyógymód ez, amellyel olyan lelki problémás, nehezen kezelhető gyermekek is tudunk segíteni, akik a pszichológus szobájában, a négy fal között esetleg nem nyílnak meg és nehezen hozzáférhetőek. A ló megnyitja, elvarázsolja a gyerekeket, általuk együttműködőbbé válnak” – magyarázza Kardos Edina pszichológus, a Kapcsolat Lovasterápia Központ pszichoterapeutája. A módszer nagyon jól használható depressziós és szorongásos zavarok, magatartászavarok, autisták, hiperaktív és figyelemzavarral küszködő, valamint kötődési zavaros gyerekek kezelésében.

A ló mint tükör

Gyakran a ló az, aki megteszi az első lépést a páciens felé: odafordul, kíváncsi, kezdeményez, így a gyermekek sokszor hozzá kötődnek először. Ez az erős kötelék megmarad a terápia idején, ám ahogy telik az idő, a pszichológus számára is „hozzáférhetővé” válik a kicsi. „Beszédese, amit a ló és a vele való első találkozás kivált. A szorongó csöppségek például nem merik megsimogatni az állatot, nem mernek felülni rá, vagy ha felülnek is, nem szívesen engedik el a kapaszkodót. Tegyük hozzá: a ló az egészsé-

ges emberből is némi tartást válthat ki, de csakúgy, mint egy új élethelyzetben (új munkahely, új iskola stb.), a többség általában képes úrrá lenni a félelmén. Egy viselkedés-problémás gyermek ezzel szemben szinte biztos, hogy nem tartja veszélyesnek a ló közelségét, az állat mögé szalad, csapkod, kiabál, és nem veszi figyelembe, hogy bajba kerülhet” – mondja Kardos Edina. Szerinte a ló híven tükrözi lovasa (a páciens) lelkiállapotát. „A lóval való kapcsolat és a vele megélt helyzetek – legyen az a gondozásuk, vagy futószárazás, lovaglás – rengeteg információt rejtenek, és a lovak által nyújtott »tükör« hasznos a problémák feltérképezésében, de a terápia folyamán bekövetkező változások is nyomon követhetők általa.”

Növeli az önbizalmát

Kardos Edina szerint a lovaglás számtalan erőpróbát és kalandot tartogat a gyerekek számára, bár sok csöppség gondolja úgy, hogy egy-egy kalandos szituáció túl nehéz, lehetetlen vagy félelmetes. Kis lépésekkel olyan helyzetbe csalogatják a szorongási problémákkal küszködő kis páciens, amelyről először esetleg azt hiszi, nem képes rá. „Amikor azonban megtapasztalja, hogy félelme legyőzhető, és nem történik baja, ha például felül a lóra, vagy megfor-

dul rajta, akkor már egyre magabiztosabban vág bele a következő helyzetbe. Az újabb és újabb feladatok teljesítése növeli az önbizalmát, bátrabb, magabiztosabb, kitartóbb lesz” – magyarázza a szakember, aki számtalanszor dolgozott már együtt olyan gyerekekkel és fiatalokkal, akik szorongóbbak, bizonytalanabbak voltak társaiknál, valamilyen okból gyengébb volt a magukba vetett hitük.

Egészséges személyiség

A lovaglásnak jó néhány jótékony fizikai hatása is van. Fokozza az izomerőt és a koordinációt, javítja a reflexeket, légzést, keringést, csökkenti a görcsösséget. Ami pedig a pszichológiai és szociális hatásait illeti, a lovas terapeuta a következőkre hívja fel a figyelmet:

- A lovak közelsége, testük melegének érzése nyugtatóan hat, oldja a belső feszültséget.
- Ápolásuk, gondozásuk, az értük vállalt felelősség hozzájárul az egészséges személyiség kialakulásához.
- A lovaglás növeli az érdeklődést a külvilág iránt.
- A lovas megélheti a félelmet, a kockázatot, és megtapasztalja saját határait.
- A lovaglás örömteli tevékenység – a páciensek izgalommal érzékelnek, feltöltődve távoznak.
- A lovakkal végzett feladatok növelik az önállóságot, az együttműködő és kommunikációs készséget.

Ahogy a lóval, úgy az életben is

Kardos Edina azt is levezeti, mi várható egy hiperaktív, figyelemzavaros, esetleg magatartásproblémával küzdő gyermek terápiájában. „Nekik azt tanítjuk meg, miért érdemes bizonyos szabályokat betartani a ló körül: miért hasznos elkerülni a ló fenekét, miért nem tanácsos szaladgálni a lábai között. A lovakkal sem a visszahúzó, sem pedig az agresszív viselkedés nem vezet eredményre – nagyságuknál, erejükénél fogva tekintélyt követelnek. A velük való munka során a gyermek tehát megtapasztalja, mely viselkedésformával képes elérni a céljait az életben. Ha ezt a hozzáállást magáévá teszi, a mi dolgunk »csupán« annyi, hogy megerősítsük ezt benne; tapasztalatait így továbbviheti, és gyakorolhatja a »ló nélküli« élethelyzetekben: tanár néni, barátos vagy szülő szituációkban.” Persze a szülőket is bevonják, ez ugyanis elengedhetetlen ahhoz, hogy a foglalkozásokon elért eredményeket könnyebben lehessen átültetni az otthoni helyzetekbe.

Nyári lovastábor

De hogyan néz ki maga a terápia? A lovas terapeuta úgy fogalmaz: ez nem egyszerű pszichoterápia, hanem egy izgalmas kaland különleges hangulatú, csodaszép természeti környezetben. Először terápiás tervet készítenek. A gyermekkel és a szülővel folytatott első beszélgetés és a játékos vizsgálatok után a kicsi találkozik végre a lóval – ő választ pacit magának. „Általában tél-mástól évig tart a terápia, ez heti egy foglalkozást jelent, de nyáron indítunk intenzív terápiás heteket is, amelyeken egészséges és pszichés problémával küzdő apróságok vesznek együtt részt. A terápia végeztével lehetőség van csoportos foglalkozásokra, nyári táborokba járni.” A leggyakrabban felvetődő kérdések között szerepel, hogy vajon mennyire veszélyes a lovakkal való munka. Kardos Edina 2004 óta dolgozik lovakkal, és azt mondja, ez idő alatt még csak végtágtörésre sem volt példa, hála a képzett állatoknak, védőfelszerelésnek. A lovas terápiára bárki, felnőtt és gyermek is mehet, ha úgy érzi, problémája megoldásához szakértő kell. A különleges gyógyélményre egyébként nagyjából hároméves kortól várják a kicsiket.

MOLNÁR ÁGI

YBIKE = EGYENSÚLY ÉS MOZGÁSFEJLESZTÉS



... MERT NEM MINDEGY MILYEN JÁRGÁNYT HASZNÁL!

1,5 ÉVES KORTÓL



Az Ybike futómotor a hagyományos kismotorokkal ellentétben, egyedi kialakításának köszönhetően hatékonyan fejleszti a gyerekek egyensúlyérzékét és mozgáskoordinációját.

Kisebb vagy és a lakásban szeretnéd használni?



1,5 ÉVES KORTÓL

Nagyobb vagy, de még nem tudsz bringázni?



2,5 ÉVES KORTÓL

A részleteket keresse weboldalunkon: www.ybike.hu, www.bobozone.hu