

# MAGYAR LOVASTERÁPIA SZÖVETSÉG ALAPÍTVÁNY HÍRLEVÉL

3. évfolyam 2. szám

2001. április

## HÍREK, INFORMÁCIÓK AZ MLTSZ ÉLETÉBŐL

Elsőként egy írást közlünk egy német terápiás lovaglással foglalkozó újságból. A cikket Puskorics Livia jóvoltából olvashatjuk magyarul.

Gabi Terhorst: A szenzoros integráció fejlesztése gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálás által

A „kis lovas akadálypálya” koncepciójának bemutatása

A gyógypedagógiai lovaglás/voltizs szenzoros integrációt fejlesztő hatása, azt hiszem már nem ismeretlen azok számára, akik részt vettek az MLTSZ évenként szervezett tanfolyamain. Mégis úgy éreztem érdemes lefordítani ezt a cikket, mert a lovas és voltizs foglalkozások tudatos megtervezését és lebonyolítását segítheti elő. Elgázíthat minket a mit? Miért? Hogyan? Kérdések tömkelegében, a válaszok megadása nélkül ugyanis – úgy vélem – nehezen beszélhetünk szakszerű terápiairól.

A cikk szerzője, a tecklenburgi /Németország/ Terápiás Lovas Egyesületnél akadályozottak sportlovaglásával foglalkozik. Ő és az Egyesületnél dolgozó gyógypedagógus közösen dolgozták ki a címben már szereplő, „Kis lovas akadálypálya” koncepcióját. Az ötlet valójában azért született meg, mert az Egyesülethez járó, értelmileg akadályozott gyerekek egy részének el kellett búcsúznia a lovaglástól. A közelben lévő speciális iskola ugyanis 2 évet szán a gyerekek gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálással történő fejlesztésére.

A „kis lovas akadálypálya” hat különböző feladatot foglal magába:

- 1) Lóápolás /mely során a gyerekeknek a lóápoló eszközöket vagy a ló testrészeit meg kell nevezniük/
- 2) A ló vezetése lépésben /segítséggel vagy segítség nélkül/
- 3) Kendőcsere lépésben és ügetésben /két gyerek egy időben ül a lovon. Egymás mellé kell lovagolniuk és egy kendőt átnyújtaniuk. Egy másik variáció, ha az egyik gyerek a lovon ül, a másik a földön

áll. A földön álló gyerek átnyújtja a kendőt a lovon ülőnek, aki a következő körben visszaadja azt/

- 4) A voltizsgyakorlatok előtornázása és leutánzása /két gyerek lovagol lépésben egy időben. Váltakozva, hol az egyik, hol a másik bemutat egy gyakorlatot, amit a társának utánoznia kell/
- 5) Lovaglás futószáron lépésben, ügetésben, vágásban /egyénilag a gyerek kívánsága és lehetőségei alapján/
- 6) Sárgarépa etetése /segítséggel vagy segítség nélkül/

### A szenzoros integráció fejlesztése

A „kis lovas akadálypálya” ötletét ugyan a szenzoros integráció fejlesztése hívta életre, nagyon fontos azonban a gyerek személyét és személyiségét átfogó, széleskörű fejlesztést megváltoztatni, felismerve a gyerek szükségleteit.

### Általános célkitűzések

#### Az örömszerzés

A legfőbb ok amiért megszerveztük a „kis lovas akadálypályát” az volt, hogy egy szép, felejthetetlen nappal ajándékozzuk meg a gyerekeket, mely során ők is nagyon jól érzik magukat. Az örömmel végzett tevékenység ugyanis pozitív hatással van a szenzoros integráció folyamatára.

#### A feladatok egyéni megoldása

A „kis lovas akadálypálya” 6 feladata csupán irányvonalnak tekinthető, szigorú betartásuk nem lehet célkitűzésünk. A feladatokkal a gyerekeknek egyénilag kell megbirkózniuk úgy, hogy minden esetben eredményesen vegyenek egy akadályt. Ezért, véleményem szerint a legfontosabb a körülmények, feltételek oly módon való megszervezése, hogy a személyiség egészének fejlesztését érjük el. Ez az akadálypálya levezetésénél azt jelenti, hogy a gyerek ott kap segítséget, ahol

segítségre van szüksége (pl. a lóvezetésnél). Itt is érvényes az alapmondat: „Olyan sok segítség, amennyi szükséges és olyan kevés segítség amennyi lehetséges”. Ha a gyerek akadályozottsága vagy a szituáció miatt nem tud vagy nem akar egy feladattal megbirkózni, ne erőltessük, az örömmel végzett tevékenység álljon mindig előtérben és a teljesítményekért kapott elismerés.

### Speciális fejlesztés az egyes feladatoknál

#### Lóápolás

A lóápolás során a gyerek kontaktust vesz fel az állattal, és a lóra mint partnerre tekint. Mindezek bizalmat építenek ki és csökkentik a félelmet. Ennél a feladatnál a gyerekek taktilis érzékelését stimuláljuk, a közvetlen felszólításokkal pedig – pl. Érezd csak milyen puha és meleg Little Foot bőre! – a hatást még jobban növeljük. /Little Foot egy 8 éves norvégia herélt, az Egyesület tulajdonában lévő terápiás ló. (a fordító)/

A lóápolás során a gyerek hajlítja, nyújtja izmait és ízületeit, nyújtózkodik, s eközben számos proprioceptív inger éri. A vesztibuláris ingerek jelentéktelen szerepet játszanak e tevékenységben.

A testtudat és az átvivő képesség szintén fejleszhető különböző felszólításokkal. Pl. „Mutasd meg Little Foot füleit!” „És hol vannak a te füleid?”

Ha hagyjuk, hogy a gyerek a lóval kapcsolatos minden lehetséges dolgot megnevezhessen, nagyban hozzájárulnak a nyelvi megértés, a nyelvi kérdések és képességek valamint a fogalomalkotás képességeihez. Ha több gyerek tevékenykedik egyszerre a ló körül, a kooperatív magatartást fejlesztjük, mivel egymás közt ki kell osztani a szerepeket: ki fésüli a ló sörényét, ki az, aki a fejét keféli...stb. / Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit Wahrnehmungsgestörten Kindern, Thr 4/98 S. 20-22./

#### A ló vezetése

A ló vezetése közben ugyancsak a félelmet építjük le és a bizalmat erősítjük fel. A gyerek önértékelése javul a sikerélmény által, hogy ezt a nagy és erős lovat vezetni tudja.

A motoros koordináció és a mozgástervezés területén is pozitív változásokat tapasztalhatunk, mivel a saját test mozgását a ló mozgásához kell igazítani, és tájékozódni kell az egész pályán.

A gyerekek koncentrálnia kell a feladatra és reagálni, ha a ló pl. állva marad. Így egy állandó verbális és nonverbális dialógus zajlik ló és gyerek közt, mely a kommunikációs képességek javulásához vezet.

Ugyanakkor a ló vezetése egy nagyon komplex feladathelyzet, ezért különösen fontos ennél a feladatnál az egyéni bánásmód, és ha szükséges az egyéni segítségadás. /Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit Wahrnehmungsgestörten Kindern. Thr, !/98, 20-22/

#### A kendőcsere

A kendőcsere a kooperatív magatartást és a társas kapcsolatok képességét fejleszti azáltal, hogy ennél a páros gyakorlatnál a gyerekeknek kontaktust kell felvenniük egymással.

Ezenkívül a lovon ülő gyerekek jól kell egyensúlyoznia, mozgását jól koordinálnia, felsőtestét megtartania, lábaival pedig erőt kell kifejtenie mert ahhoz, hogy a kendőcsere sikerüljön oldalra kell hajolnia.

A gyerekeknek a kendőt az átadásnál szemükkel követniük kell /szem-kéz koordináció fejlesztése/ és a távolságot gyerektől gyerekgig „bemérniük” /térérzékelés fejlesztése/

Ez a feladat sok ügyességet és jó koncentrációs képességet követel meg.

A vesztibuláris ingerek, a nehézségi erő leküzdése, a proprioceptív információk és a taktilis stimuláció állnak ennél a feladatnál előtérben. /Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit Wahrnehmungsgestörten Kindern. Thr, !/98, 20-22/

#### Voltizsgyakorlatok előtornázása és leutánzása

A voltizsgyakorlatok – mint pl. az alapülés, térdelés, a repülő - kivitelezéséhez tiszta mozgáselképzelés és jó egyensúlyozó képesség szükséges. A gyerekeknek megfelelő képpel kell rendelkezniük a saját testükről ahhoz, hogy ezen mozgásokat koordinálni tudják.

Annak a gyerekeknek, akinek a gyakorlatot utánoznia kell, vizuálisan pontosan kell érzékelnie és tudnia kell a saját testére átvinni azt /átvivő képesség fejlesztése/. Tehát azon kívül, hogy a mozgáselképzelés és az egyensúlyérzék fejleszhető ennél a feladatnál,

a gyerekek megfelelő információval kell rendelkeznie a saját testsémájáról. /Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit Wahrnehmungsgestörten Kindern. Thr, !/98, 20-22/

A hasonfekvés, a taktilis érzékelés, az egyensúlyérzék és a saját test érzékelésének integrációját követeli meg. A gyerek úgynevezett „hajlító mintája” javul, ugyanakkor ebben a testhelyzetben biztonságban érzi magát, hasonlóan ahhoz, mint amikor az édesanya karjában tartja csecsemőjét. Hasonfekvésben olyan érzékelési területeket és mozgásreakciókat célzunk meg, melyeket ülésben vagy állásban nem tapasztalhatunk. /Delius, Franciska: Möglichkeiten zur Förderung der sensorischer Integration durch das Heilpädagogische Voltigieren bei Kindern mit Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen. Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten, Sonderheft 1995/

#### Lovaglás futószáron lépésben ügetésben, vágásban

A futószáron – lépésben, ügetésben, vágásban – történő lovaglásnál a gyorsulás és a centrifugális erő; jármódváltásnál a gyorsaság megváltozásának következtében lehetséges az egyensúlyérzék fejlesztése.

A gyerekek saját testét a ló mozgásához kell igazítani, így a saját test érzékelése javul és mindeközben egy állandó tónusszabályozás is zajlik. Ezenfelül a háromdimenziós mozgásimpulzusok áttevődnek a gyerekre, s az egész test mozog. Különösen vágásban tudja a gyerek ezeket a mozgásimpulzusokat jól átvenni. Vágásban egy sajátos hintázó mozgás zajlik, mely a biztonságérzetet hívja elő és különösen az egyensúlyérzékét stimulálja.

Nagyon fontos ennél a feladatnál, hogy engedjük a gyerek egyedül döntse el, melyik jármódban szeretne lovagolni. Elsősorban azért, mert a saját szükségletek felismerése és kielégítése által több önállóságot és függetlenséget érünk el, másodsorban pedig azért, mert a nyelvi képességeket fejlesztjük ezáltal. / Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit wahrnehmungsgestörten Kindern, Thr 4/98 S. 20-22./

#### Sárgarépa etetése

Egy értelmileg akadályozott gyerekek – ugyanúgy, mint más gyerekeknek – meg kell tanulnia felismerni a ló szükségleteit. Az etetésnél a szociális kompetenciát bővítjük és a ló iránti felelősségvállalást ébresztjük fel.

Segít legyőzni a félelmet és szoros kapcsolatot kialakítani a lóval. Az etetésnél figyeljük intenzíven a gyereket, mert ez a feladat gyakran erős félelmet vált ki. Ha szükséges adjunk segítséget, mert a gyerek biztonsága élvezzi a leginkább az elsőbbséget. /Kaune, Wilhelm: Das Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten mit geistig behinderten Menschen, S. 23-35, 85; Hartung, Ute: Heilpädagogisches Voltigieren mit Wahrnehmungsgestörten Kindern. Thr, !/98, 20-22/

A cikk további részében a szerző hangsúlyozza, a gyerekek milyen szívesen mutatják meg teljesítményüket szüleiknek, milyen szép esemény életükben az oklevelek átadása, melyre igazán büszkék, s mely emlékezteti őket az elmúlt időkre és az átélt élményekre.

A tecklenburgi Terápiás Lovas Egyesület számára nagyon fontos az effajta nyilvánossági munka, mert adományokból tartja fenn magát.

Ezenkívül a nyilvánosság lehetőséget ad a szülőknek és a szakembereknek, hogy felismerjék, mely készségek fejlődhetnek az értelmileg akadályozott embereknél, ha esélyt adunk nekik. /Therapeutisches Reiten 4/00, 27-30.old./

Fordította: Puszkorics Lívía

A