

## Wellness

### Igazán nyeregben!

2015.01.22 - 96,97. oldal - [6749329]



(2015/1.)

Már korán reggel nagy a nyüzsgés a Nemzetközi **Gyermekmentő Szolgálat** fóti Lovasterápiás Központjában. 140 gyerekekkel foglalkoznak itt a terapeuták, köztük Auth Zsófi. A pszichológus lány másfél éve döntött úgy, hogy karrierjét a gyerekeknek és a lovaknak szenteli.

Gyönyörű napsütéses, de hideg napon látogatom meg Zsófit a Fóti Gyermekvárosban. A sorompón túl csodás fák által szegélyezett út vezet a Lovasterápiás Központig. A környezet, a légkör mesébe illő és megnyugtató. Zsófi épp egy ló előkészítésével foglalkozik: a terápián résztvevő gyerekekkel közösen gondosan megtisztítják Robikát, a lovat, mielőtt elkezdné a foglalkozás. Pontosabban már ez is a terápia része: a gyerekek törődést, gondoskodást tanulnak, és azt, hogy mennyire oda kell figyelni a ló minden rezdülésére. "A ló mögé állni veszélyes, mindig úgy kell közelíteni Robikához, hogy lásson titeket" - figyelmezteti őket Zsófi.



Hobbiból hivatás

Zsófi 12 éves kora óta a lovak szerelmese. "Egyszer csak közöltem a szüleimmel, hogy lovagolni szeretnék. Előtte nem volt lovas a családban, ezért meglepődtek, és féltettek is. De nem tárgítottam, kerestem magamnak lovaglási lehetőséget, és azóta sem hagytam abba" - meséli. Már az egyetemen is érdekelte a lovasterápia, de csak később jelentkezett a képzésre, amikor már egy nemzetközi nagyvállalat HR osztályán dolgozott. "Teljesen más irányba ment el az életem, de közben folyamatosan közel maradtam a lovakhoz: rendszeresen önkénteskedtem a Bátor Táborban, ahol voltak lovas foglalkozások is, és hobbi szinten továbbra is lovagoltam" - emlékszik vissza. Miután munka mellett elvégezte a lovasterapeuta-képzést, felajánlottak neki egy állást a Lovasterápiás Központban. Zsófi élt a lehetőséggel, és nemcsak karriert, hanem életmódot is váltott. "Nem volt könnyű megszokni, hogy a nap nagy részét kint töltöm a szabad levegőn.

Amikor negyven fok van vagy mínusz tíz, az eléggé kiveszi az ember erejét. A foglalkozások előtt lemozgatom a lovakat, kimegyek velük terepre, megtisztítom őket, de a képzések, programok szervezésében is részt veszek." Szeptember végén volt náluk az év legnagyobb rendezvénye, a Lovasterápiás Verseny. A cél az volt, hogy a lovassporton túl a lovasterápiát is népszerűsítsék, mint a sérült, fogyatékos emberek gyógyításának, rehabilitációjának egyik fontos eszközt.

A ló a legjobb motivátor

A pszichológus lány sokféle gyerekekkel foglalkozik: autizmus spektrumzavarral élőkkel, állami gondozottakkal, hiperaktivitással, figyelemhiánnyal és egyéb viselkedészavarral küzdőkkel, kamaszokkal. Játékos feladatokat talál ki nekik, amelyekben rendhagyó módon a ló a főszereplő. Már önmagában ez is nagyon jól hat a gyerekekre. Az autizmussal élők például alig, vagy nem megfelelő módon kommunikálnak, sokszor nem tudják kifejezni, mit szeretnének. A ló nagyon jól motiválja őket abban, hogy elkezdjenek kommunikálni. "Járt hozzám egy Asperger- szindrómával, vagyis az autizmus egy enyhébb formájával diagnosztizált kislány, aki az őt ért kirekesztések, visszautasítások miatt passzívvá vált. Amikor először eljöttek hozzám, még az autóból sem volt hajlandó kiszállni. Nagy nehezen mégis sikerült

kiimádkoznunk a kocsiból. Nagyon félt a lovaktól, aztán szépen lassan mégis közeledni kezdett hozzájuk. Eleinte azt kérte, stopperral mérjem, hogy hány másodpercig meri a kezét a lovon tartani. Szeretett rekordokat dönteni, ez érdekelte és vitte őt előre. Hosszú időbe telt, amíg rá mert ülni a lóra, a végén pedig már futószáron lovagolt, és nem sétáltam mellette. De ha túl sok volt neki, amit kértem tőle, és túl nagy kihívásnak tűnt számára, nem tudta kontrollálni a viselkedését, ki akart lépni a szituációból. Torka szakadtából ordított, hogy vegyem le a lóról. Odamentem hozzá, megfogtam a kezét, hogy biztonságban érezze magát, de benne tartottam a helyzetben. Szép lassan elkezdte felismerni, kimondani az érzéseit, igényeit, és képessé vált megnyugtatni magát a számára kihívást jelentő helyzetekben. Még most is sok esetben próbál visszahúzódní, de jóval bátrabb és magabiztosabb, mint az elején" - meséli Zsófi. Egész más a kihívás a hiperaktív, figyelemzavaros gyerekeknél. Őket elsősorban a koncentrációra kell megtanítani. "Náluk általában az a probléma, hogy nehezen tudnak figyelni, de nem is motiváltak abban, hogy figyeljenek. A ló viszont erre ösztönzi őket. Ahhoz, hogy eljussanak vele a célba, ahol valami érdekes várja őket, muszáj koncentrálniuk a ló vezetésére. Eleinte nem mozognak figyelmesen az állat körül. Az a jó a lovas helyzetben, hogy ennek azonnali következménye van számukra, mert a ló reagál: elbóklászik, és nem tudnak vele eljutni a célba."

A nyeregben ülve minden más

A legjobban mégis azt élvezi Zsófi, hogy mosolyt csalhat a gyerekek arcára. Amikor a lovon ülnek, hirtelen eltűnik minden problémájuk, és önfeledten boldogok lehetnek. "Van egy állami gondozott kisló, aki az első találkozásunkkor nagyon elgyötört, szomorú gyerekeknek tűnt, de a lovon ülve fülig ér a szája. Amikor az érzéseiről kérdeztem, rávágta: hát, boldogság! Az ő közegükben, ahol farkastörvények uralkodnak, nem lehet kifejezni az érzelmeket, főleg ha kamasz fiúkról van szó. Sokszor látom, hogy odamennek a lóhoz és ölelik, mert a lovat megölelni nem ciki. Ez a fajta kontaktus hiányzik az életükből, és ezt egy szobában zajló terápiában nehéz pótolni."

\*Zádrovich Aliz írása

==\*\*\*==