

Mozgás és tanulás

Kotormánné Erdei Erika

Egyre több a tanulási zavarral küszködő kisiskolás.

- sok gyerekeknek magas intelligenciája ellenére vannak nehézségei
- akaratuktól független
- segítség nélkül nem tudnak lépést tartani társaikkal
- nagy létszámú osztályok

Mi akadályozza ezeket a gyerekeket?

Összetett és egyedi okok húzódnak a háttérben:

- genetikai
- terhesség alatt
- születés közben
- betegségek, balesetek
- kapcsolati zavar (anya-gyermek)
- ingerszegény környezet
- családi háttér

- kedvezőtlen iskolai feltételek (nagy létszám)
- gyors tanulási ütem
- a gyerek számára kedvezőtlen tanítási módszer

A legfontosabb tünetcsoportok I.

- Mozgáskoordináció és téri orientáció
 - testkép, testséma zavarai
 - iránytévesztés
 - lateralizáció zavarai
- Percepció és motorikum zavarai
 - egészlátás részfunkciói
 - szem-kéz koordináció zavara

A legfontosabb tünetcsoportok II.

- Figyelemzavar (kognitív funkciók alapja)
- Nyelvi fejlettség zavarai
 - Beszédészlelés
 - Beszédértés
 - artikuláció
- Viselkedés, aktivitás, érzelmek zavarai
 - hiperaktivitás, impulzivitás
 - visszahúzódás

Minden mindennel összefügg!

A fejlesztés alapja tünetektől függetlenül a mozgás és az észlelés fejlesztése

- prevenciós fejlesztés
- korrekciós fejlesztés

Súlyos tanulási zavaroknál mozgásterápia

- teljes diagnózis után
- egyéni (korrekció v. terápia)

Mit tehetünk tanítóként?

- Felismerhetjük a bizonytalan, ügyetlenül mozgó, ingerekre rosszul reagáló gyerekeket, akik ha nem kapnak segítséget:
 - visszahúzódóvá válhatnak
 - kompenzáló stratégiát alakítanak ki
- Mozgásos játékokra épített, szociális játékokon keresztül is értékeljük a gyerekeket.
- Ha ismerjük az idegrendszeri háttértörténetet, akkor kialakíthatunk egy átfogó fejlesztő programot.

A mozgás, az érzékelés és észlelés folyamataira építve együttesen egy hatékony segítő stratégia alakul ki.

- 1. osztályban
 - mozgásfejlesztő játékok
- 2. osztályban
 - INPP – Fejlesztő Gyakorlatprogram – az idegrendszer fejlesztésére

Mozgásos játékok

- játék öröme hetente 1x1 órában mozgásfejlesztő eszközökkel
- a tornaórán ügyetlen gyerekek is sikerélményhez jutnak

A játékokhoz használt eszközök fejlesztik az

- egyensúlyt
- nagymozgásokat
- finommozgásokat
- figyelmet
- memóriát
- türelmet
- agyféltekék összehangolását segítik

Eszközök:

- Mozgáskotta iskolai készlet
- Hupple
- egyensúlydeszkák
- ejtőernyő
- varázskendők
- szalagos pálcák
- karikák
- billenő deszka, billenő korongok
- gördeszka

Mozgásterápiák

- A tanulási zavarok hátterében legtöbbször az idegrendszer nem megfelelő érettsége, szervezettsége esetleg sérülése áll.
- Az idegrendszert serkentik, így nagyfokú javulást érnek el a tanulási nehézséggel küzdő gyerekek iskolai teljesítményében.

INPP (Institute for Neuro-Physiological Psychology)

Az angliai Neuro-Fiziológiai és Pszichológiai Intézet alapítója (*Peter Blythe*) szerint:

- a tanulási és viselkedési problémák gyökere a korai idegrendszeri fejlődésben bekövetkezett zavarban keresendő
- ha a fejlődés az anyaméhben vagy az élet első évében sérülést szenved, akkor olyan zavaró mechanizmusok rögzülnek, amelyek a későbbi életre kihatással vannak
- speciális vizsgálati módszer és mozgásterápia

INPP

Különbözik a többi mozgásterápiától

- az elmaradás okát nem csak a szociális- és pszichológiai problémákban keresi
- azt vizsgálja, hogy rendelkezett-e a gyerek azokkal a képességekkel, amelyek szükségesek a későbbi fejlődéshez
- a program az alapvető készségek csecsemőkori hiányosságait igyekszik bepótolni, hogy az ezekre épülő készségek, képességek megfelelően fejlődhessenek
- mélyebbre nyúlik vissza a többi terápiánál

Primitív reflexek

Belénk kódolt primitív reflexekkel születünk, melyek:

- a túlélést, a növekedést és a fejlődést szolgálják
- egy-egy mozdulat gyakorlására ösztönöznek
- az adott reflexek dolguk végeztével eltűnnek, átadják helyüket egy újabb mozdulatot gyakoroltató reflexnek, vagyis gátlás alá kerülnek

- ha a fejlődés közben egyes reflexek kimaradnak vagy aktívak maradnak, akkor megkésett neurológiai fejlődésről beszélhetünk.

Cél az időn túl gátolatlan csecsemőkori reflexek felismerése és legátlása

- késeltetik a gyerek idegrendszerének fejlődését, akadályozzák zavartalan működését
- felnőtt korig is kihathatnak és maradandó problémákhoz vezethetnek
- itthon INPP terapeuta: Zweegman-Kocsis Magda, magyarországi oktatója a csoportos tréningprogramnak.

(www.oriasleszel.hu)

INPP iskolai készségfejlesztő tréningprogram-az idegrendszer fejlesztésére

- Sally Goddard, az INPP igazgatónője dolgozta ki 7 és fél éves kor feletti gyermekek számára
- pedagógusoknak készült program
- iskolai keretek között felismerhessék a problémákat
- egyszerű tornagyakorlatokkal segíthetnek
- iskolai keretek között történő napi egyszeri 10 perces gyakorlás

- INPP tanfolyamot végzett pedagógusok alkalmazhatják az iskolai program felmérő és felismerő jellegű tesztjeit, melyek standard neurológiai teszteken alapulnak, nem helyettesítik a szokásos pszichológiai vagy egyéb fejlesztő szakemberek vizsgálatait
- cél felismerni és kiszűrni azokat a gyerekeket, akik számára az INPP Iskolai Program segítséget nyújthat

- készségfejlesztő mozgássorozatokból áll
- a csecsemő első életévének természetes mozgásmintáin alapul
- egyéb hasonló szenzomotoros módszereknél (Delacato- vagy Ayres terápia, Brain-Gym) mélyebbbről indít: az egyensúlyérzék legkorábbi stádiumától
- a fejtartó reflexrendszert korrigálja, mely a megfelelő testtartás alapja
- a test egyes részeinek egymástól független mozgását segíti elő, ami a megfelelő koordináció alapja

- a csecsemő természetes mozgásait járjuk végig a természetes fejlődés sorrendjében, nagyon apró lépésekben
- a kialakuló összehangolt mozgások mélyebben integrálódva jobban összeállnak, mint az ismételve tanult testmozgások

A tanuláshoz és koordinált mozgáshoz szükséges alapvető készségeknek automatikusan kellene működni

- csipesz- vagy tollfogás
- olvasáshoz szükséges integrált szemmozgatás
- helyes testtartás
- egyensúlymegőrző izomreakciók
- térérzékelés, ritmus, időzítés
- Ha mindez nem automatikus és csak segítő gyakorlás árán érhető el, akkor a gyerek nem elég érett az új helyzetekhez való alkalmazkodáshoz, tehát nem beszélhetünk megfelelően fejlett készségekről.

Megmaradt reflexre utaló iskolai gondok

Moro-reflex

- heves reakció, túlérzékenység
- ingerfüggés
- nehézség labdajátéknál

Markoló reflex

- rossz kézügyesség
- éretlen ceruzafogás
- a beszéd és a kéz mozgása összeköttetésben lehet egymással

Megmaradt reflexre utaló iskolai gondok

ATNR (Aszimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex)

- kézírási problémák
- nehézség a gondolatok leírásában
- szemmel való követési problémák
- gondok a test középvonalának keresztezésekor
- kétoldaliság vagy keresztoldaliság

Megmaradt reflexre utaló iskolai gondok

TLR (Tónusos Labirintus Reflex)

- rossz egyensúly
- merev vagy petyhüdt izmok (futáskor)
- szemmozgási zavarok: követő szemmozgások; konvergencia; mindkét szemmel való (binocularis) látás
- látási-felfogási nehézség
- esetleges hallási problémák
- gondok a szervezéssel
- rossz idő- és ritmusérzék

Megmaradt reflexre utaló iskolai gondok

STNR (Szimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex)

- testtartási problémák: ráhasal írás közben az asztalra
- rossz szem-kéz koordináció
- nehézség a szem távolról közelre való visszafókuszálásakor
- ügyetlenség

Irodalomjegyzék

- Gyarmathy Éva: Játékkatalógus
- Sally Goddard Blythe: Reflexek, tanulás és viselkedés
- Sally Goddard Blythe: A kiegyensúlyozott gyermek
- Dudáné Driszkó Adrienn: Okosodj mozogva
- INPP tanfolyami jegyzet