

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Tanító- és Óvóképző Intézet



SZAKDOLGOZAT

A Magyar népi gyermekjátékok összevetése a mozgásterápiákkal

Konzulens:

Dr. Kis Katalin

Főiskolai docens

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Zenei Intézet

Szerző:

Varga György

Óvodapedagógus szakos hallgató

Eger, 2021.

Tartalomjegyzék

1.	Problémafelvetés, témamegjelölés.....	4
1.1.	A téma aktualitása.....	4
1.2.	A dolgozat felépítése.....	5
1.3.	Munkamódszerek a dolgozat elkészítésében.....	6
2.	Pedagógusok által kitöltött kérdőívek kiértékelése, vizsgálata.....	7
3.	Alapozó Terápia bemutatása.....	14
3.1.	A kialakulás előzményei, háttere.....	14
3.2.	Biológiai háttér.....	15
3.3.	Gyakorlatok az Alapozó Terápiában.....	17
3.3.1.	Keresztmozgásokat tartalmazó gyakorlatok:.....	19
3.3.2.	Vesztibuláris rendszert kiemelten ingerlő gyakorlatok:.....	19
3.4.	Várható eredmények az Alapozó Terápiát végző gyermekeknél.....	21
4.	A TSMT és a DSZIT terápia rövid vizsgálata.....	22
4.1.	A mozgásterápiák elsődleges célpontja: a vestibuláris rendszer.....	23
5.	A népi gyermekjátékok és a mozgásterápiák összevetése.....	24
5.1.	Bevezető.....	24
5.2.	Közös pontok.....	24
5.3.	Gyermekjátékok vizsgálata.....	26
5.4.	Kiválasztott gyermekjátékok kiértékelése.....	28
5.4.1.	Első játék: Egyél libám, egyél már.....	28
5.4.2.	Második játék: Fehér liliomszál.....	28
5.4.3.	Harmadik játék: Ennek a kislánynak.....	29
5.4.4.	Negyedik játék: Fehérvári kapitány.....	29
5.4.5.	Ötödik játék: Hold, hold, fényes lánc.....	30
5.4.6.	Hatodik játék: Tűz, víz, lobogó.....	30
5.4.7.	Hetedik játék: Hej, vára, vára.....	31
5.4.8.	Nyolcadik játék: Mély kútba tekintek.....	32
5.4.9.	Kilencedik játék: Kert alatt kinn a csacsi.....	33
5.4.10.	Tizedik játék: Iglice szívem, iglice.....	33
5.5.	Tapasztalatok, következtetések.....	34
6.	Összegzés.....	35
7.	Melléklet.....	38
	Irodalomjegyzék.....	40
	Eredetiségi Nyilatkozat.....	41

1. Problémafelvetés, témamegjelölés

1.1.A téma aktualitása

Régóta foglalkoztat a kérdés, hogy miért van olyan sok gyermek a mai világban, akinek nehezebb esik, hogy kitartóan figyeljen, jól beilleszkedjen és tudjon alkalmazkodni a szabályokhoz. Sok ilyen gyermekkel találkozom, és úgy látom, hogy egyre többen lesznek az elkövetkezendőkben is, ezért jön hát a kérdés, hogy mi ennek az oka. Az okok nagyon sokrétűek lehetnek, ebben azt gondolom, mindenki egyetért, de a legnyomósabb tényező, azt hiszem, a világ felgyorsulása, és ami ebből következik, az elképesztő mennyiségű inger. Gondoljunk bele, hogy egy mai gyermek mennyivel több információval találkozik, mint a régebbi korok gyermekei. Ezek között az információk között sok olyan is van, amely még feldolgozhatatlan az ő életkorában, „nem neki való”. Ezeket az információkat és ingereket neki mindet rendezni kell (kellene) magában, hogy nyugodt és együttműködésre kész legyen, de nem feltétlenül kap hozzá megfelelő eszközöket, sem pedig elegendő időt a feldolgozásra, begyakorlásra. Ami még segítené a fejlődésben, az a mozgás, de ez szintén háttérbe szorult az utóbbi időszakban. Úgy látom, hogy a gyermekek mozgásteret igencsak leszűkült és kevesebb lehetőségük adódik arra, hogy önfeledten játszanak a szabadban. Ez azért probléma, mert ezáltal nem fejlődik kellőképpen az idegrendszerük, nem kap elég ingert a szenzomotoros rendszer. A fejlesztő terápia, fejlesztőtornák – amikkel később foglalkozni szándékozom – pont ezeket az elmaradt mozgásfejlődési stádiumokat hivatottak begyakoroltatni az olyan gyermekekkel, akiknek magatartási problémájuk, tanulási nehézségeik vannak. Az ADHD-s gyermekek (Attention deficit, hyperactivity disorder) számára szintén sokat segítenek ezek a fejlesztési lehetőségek (Alapozó terápia, TSMT torna, DSZIT terápia), mert segítenek kontrollálni az impulzusaikat, fókuszálni a figyelmüket és nem utolsósorban, kielégíti a mozgásigényüket is. Azt gondolom, hogy a jelenvaló problémákra válaszképpen alakultak ki ezek a tornák és terápia. Kevesebb figyelem jut a gyermekekre, holott jóval nagyobb inger és információ többlet éri őket, ezért jóval több figyelemre, személyes kapcsolódásra volna szükségük. Továbbá van még egy fontos tényező a terápia során, amivel azt hiszem, kevesen számolnak. Véleményem szerint a fejlesztést végző pedagógus figyelme, szeretete is rendkívül sokat számít az ilyen gyermekeknél, mivel ők tudják, hogy ezek a gyermekek milyen nehézségekkel küzdenek és tudnak is az ő nyelvükön beszélni. Segítik, támogatják őket és türelmesen végig kísérik őket ebben a nehéz időszakban.

1.2. A dolgozat felépítése

Dolgozatom elején egy kérdőív eredményeit mutatom be. A kérdőívvel a célom az volt, hogy realisabb képet kapjak az óvodapedagógusok véleményéről a témám aktualitásával kapcsolatban. Valamint érdekelt az is, hogy milyen információkkal rendelkeznek a fejlesztő tornák tekintetében.

Ezután bemutatom az Alapozó Terápia elnevezésű rendszert. Bemutatom majd az Alapozó Terápiát, kitérve a terápiában megjelenő mozgásmintákra, kialakulásának mértjére, biológiai hátterére. Ezután kitérek majd röviden a TSMT és a DSZIT terápiákra, tornákra, kiemelem a közös és eltérő jellemzőiket.

Ezek után fogok a népi gyermekjátékokkal foglalkozni, mert úgy gondolom, hogy alkalmasak lehetnek arra, hogy a fent említett tornák mellett fejlesszék a gyermekek figyelmét, idegrendszerét a mozgás által, beilleszkedési képességüket a játék és a szabályok által. A népi gyermekjátékok és az Alapozó Torna kapcsolatát, közös és eltérő pontjait fogom vizsgálni. Ezért hipotéziseim a következők lesznek:

Hipotézis 1: Feltételezem, hogy a népi gyermekjátékokban megjelenő mozgásminták és a mellettük jelen lévő mondókázás, ritmusos szövegismétlés, éneklés hasonló fejlesztő hatással bír, mint a fejlesztő tornákban megjelenő gyakorlatok.

Hipotézis 2: Feltételezem, hogy a népi gyermekjátékok alkalmasak arra, hogy a tanulási nehézségekkel, magatartási zavarokkal, figyelemzavarral bíró gyermekeket jelentős mértékben fejlesszék.

1.3.Munkamódszerek a dolgozat elkészítésében

A téma jelentős mértékben eltér eddigi tanulmányaimtól. Tehát szakirodalmi szinten egy teljesen új területet kellett megismernem, ami az idegrendszeri fejlődés területét is érinti. Szerencsére sok olyan szakirodalom van, amelyik közérthetően, a szülőknek szólva mutatja be az újdonságokat. Emellett fel kellett térképeznem a gyermekjátékokat a mozgásrendszerek szerint. Mivel rengeteg játék és játékgyűjtemény van, célszerűen Forrai Katalin Ének az Óvodában c. művében szereplő játékokra fókuszáltam.

Az Alapozó Torna megismerésére az irodalom mellett személyes kontaktust is találtam, 4 órán (foglalkozáson) vettem részt, ezalatt megismertem 14 gyermeket (5-6 és 9-11 éves korosztály), megfigyelhettem a fejlesztés menetét és a gyakorlatokat is. A fejlesztő pedagógus később saját meglátásait, tapasztalatait is megosztotta velem. Végül egybe vettem az Alapozó Tornán tapasztaltakat a rendszerbe állított népi gyermekjátékokkal, hogy megláthassam, mennyire jók, használhatóak a fejlesztésben az óvodai hétköznapiak során.

2. Pedagógusok által kitöltött kérdőívek kiértékelése, vizsgálata.

A szakdolgozati témaválasztásom után elkészítettem egy kérdőívet, hogy felmérjem, az óvodapedagógusok körében mennyire ismertek ezek a fejlesztőtornák, mit ajánlanak a fent említett tünetekkel rendelkező gyermekeknek, milyen lehetőségek vannak óvodáikban arra, hogy fejlesztést kapjanak a gyermekek. Érdekelt, hogy növekvő mértékűnek látják-e a magatartási és tanulási zavart mutató gyermekek számát. Tudom, hogy az óvodában még nem beszélünk ezen tanulási zavarok meglétéről hanem csak a prognózisáról, kialakulásának valószínűségéről. Felmérésem nem tekinthető teljes körűnek, de alapvető irányokat mindenképpen felmutatnak a válaszok.

A kérdőívben nyitott és zárt kérdéseket fogalmaztam meg, több helyen terjesztettem (Facebook csoportok), a válaszadók száma a lezáráskor 17 volt. Kérdőívem üres példánya a mellékletben található.

A kitöltők szinte 100%-a egyetért velem abban, hogy a fejlesztő tornák egyre ismertebbé váltak az elmúlt években. Ez úgy gondolom, alátámasztja azt, hogy a fejlesztést igénylő gyermekek száma igen megnőtt az utóbbi időben. Igazán örültem válaszaiknak, mikor láttam, szinte mindenki ismer legalább egy-két fejlesztő tornát, terápiát és ajánlják is a szülőknek, ha úgy gondolják, hogy gyermekük fejlődésére jó hatással lenne. Kérdeztem őket arról is, hogy érzékelik-e a jótékony hatást, ha egy-egy gyermek fejlesztésre jár és szinte egyhangú válasz érkezett. Az ilyen gyermekek feladattartása, szabályokhoz való viszonya, beilleszkedési képessége javul a fejlesztő tornák hatására. A gyermekek megtanulják fókuszálni a figyelmüket, kontrollálni impulzusaikat és nagy általánosságban javul az életkedvük is. Ezek a gyermekek továbbá könnyebben alakítanak ki kapcsolatokat társaikkal és a körülöttük dolgozó, élő felnőttekkel is.

Kérdeztem őket továbbá arról is, hogy szoktak-e a kollégáikkal tapasztalatokat megosztani fejlesztést igénylő gyermekekről, amire szintén egyhangúan igen volt a válasz. Azt gondolom, hogy igen sokat számít, ha a kollégák között az információk, tapasztalatok megosztásra kerülnek, mivel így segíteni tudjuk egymást. Egy-egy másik nézőpont nagy segítség lehet abban, hogyan nézzünk egy olyan gyermekre, akinek magatartási, vagy beilleszkedési zavara van, továbbá a módszerek, gyakorlatok, amiket esetükben alkalmazunk is biztatóak, inspirálóak lehetnek. Kérdőívemben erre is kitértem, milyen gyakorlatokat, bevált tevékenységet használnak, ha egy gyermeknek megnyugtatóra van szüksége. Válaszaikból kiderül, hogy mindenki próbál olyan szokásokat kialakítani, amik a gyermekeknek segíthetnek. Természetesen igen sokféle válasz érkezett, de a többségnél megjelenik a mondóka, dal, vagy

vers és emellett a simogatás is. A gyermekek esetében a megszokott mondóka, vers, vagy kis dalocska lecsillapíthatja a kívülről érkező ingereket és hozzákapcsolódhatnak valami ismert, megszokott jelenséghez, ami a biztonságot jelentheti nekik. A gyermekek számára kevés fontosabb dolog van, mint a biztonság. Már a gyermekkorban kialakul ez az igény, rögtön születés után. Ekkor még szüleik jelentik a biztonságot, később pedig az óvodapedagógus, dajka is jelenthet biztos pontot az életükben. Alkalmas módszer továbbá az is, a válaszadók szerint, ha leválasztjuk a gyermeket az ingergazdag környezetről és felajánljuk számukra, hogy egy másik, nyugodtabb helyszínen találjanak megnyugtató foglalatosságot. Személyes tapasztalataim is ezt igazolják, van, hogy a gyermeknek már az segít, ha kiengedem, vagy kimegyek vele a folyósóra, öltözőbe.

A választ adó óvodapedagógusok nagytöbbsége a TSMT tornát ismeri a legjobban és ezt is ajánlja, ha úgy adódik. Többen írták még válaszukban az Alapozó, Ayres és DSZIT Terápiát, de voltak, akik a Dévény tornát vagy a Katona-módszert ismerik. Ebből megállapítható, hogy az óvodapedagógusok körében a mozgásterápiák teljes skálája ismert, ami igen jó hír, mert ez azt jelenti, hogy az információ mindenkihez eljut, aki keresi.

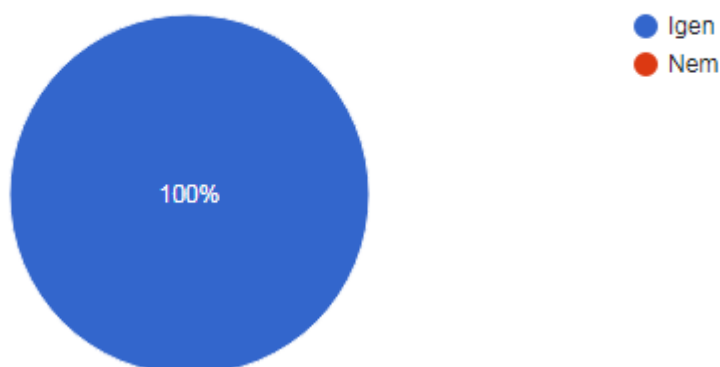
A megkérdezett pedagógusok 100%-a válaszolta azt, hogy inkább ő kezdeményez beszélgetést a vélhetőleg tanulási vagy magatartási gyermekkel kapcsolatban, mint a szülő.

Sokan úgy vélik a megkérdezettek közül, hogy a fejlesztő tornáknak az óvodában is jelen kellene lenni. Kérdésemre egyhangú válasz érkezett. Igaz, ehhez ki kellene alakítani fejlesztőszobát, mozgásra alkalmas termet, mivel a logopédiai fejlesztés általában lefoglalja azt. Illetve szükség lenne olyan pedagógusokra, akik jogot szereznek egy-egy fejlesztő torna tartására.

Kérdések:

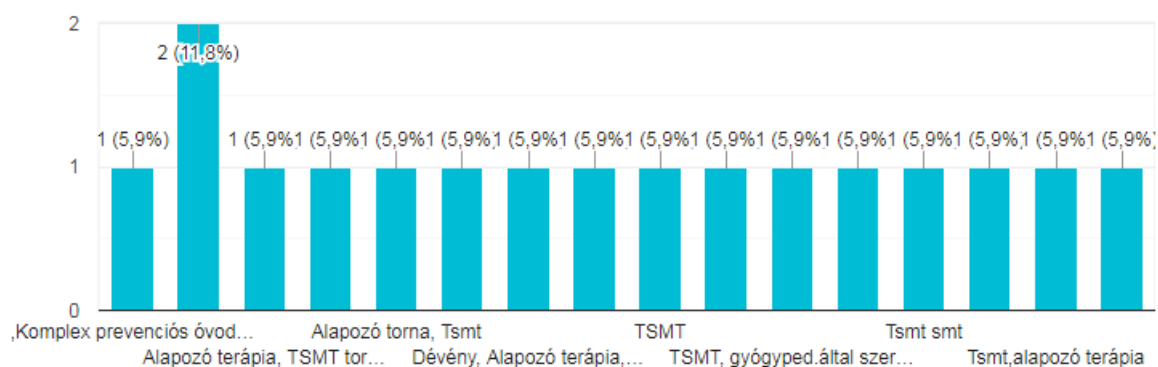
1. A fejlesztő tornák és egyéb fejlesztési lehetőségek ön szerint, ismertebbé váltak az utóbbi időben, vagy nem?

17 válasz



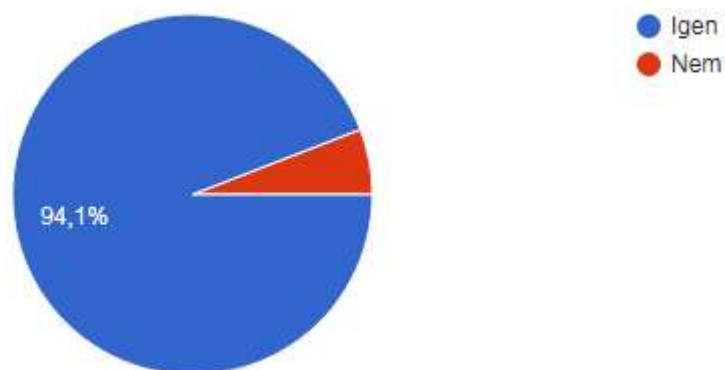
2. Milyen fejlesztőtornákat ismer?

17 válasz



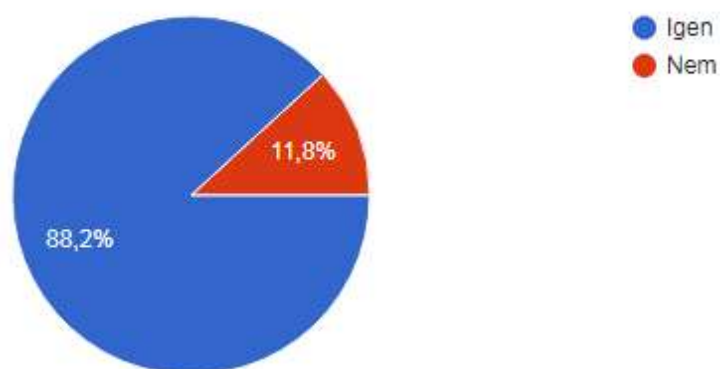
3. Szoktak a kollégáival, tapasztalata és véleménye szerint fejlesztést igénylő gyermekekről konzultálni? Megosztják egymással tapasztalataikat a szakma ezen témáin belül?

17 válasz



4. Ön szerint szükség lenne-e arra, hogy az óvodákban több mozgásfejlesztő foglalkozás tartassék meg? (Fejlesztő pedagógus által tartott fejlesztőfoglalkozás)

17 válasz



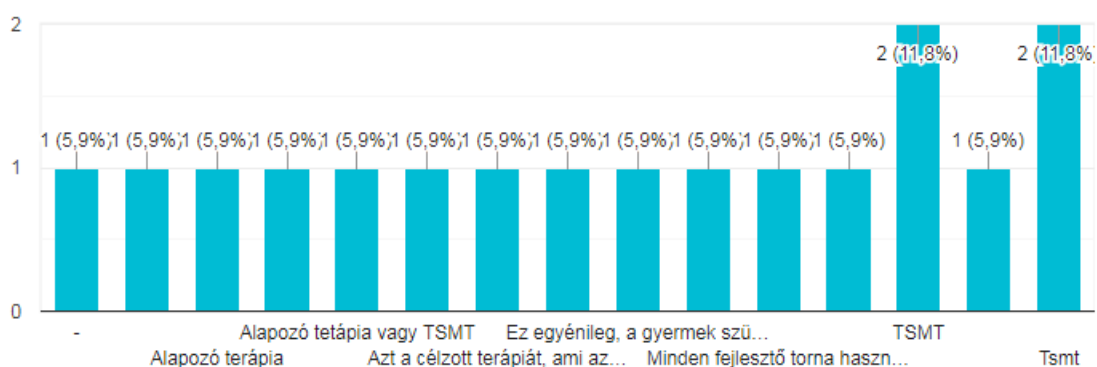
5. Mi a jellemzőbb? Megkeresik a szülők, vagy ön ajánl fejlesztést a szülőnek, ha gyermekének szüksége lenne rá?

17 válasz



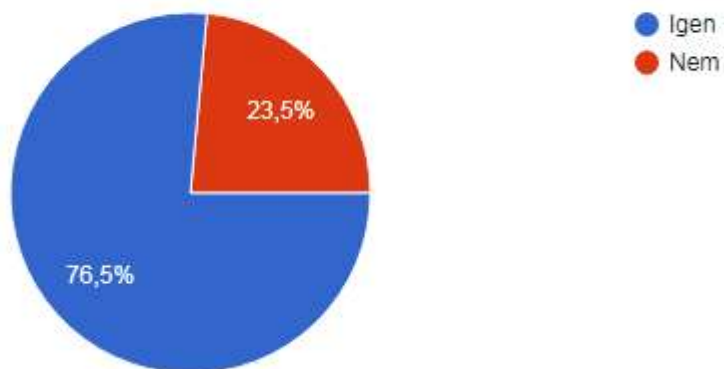
6. Ha megkeresik a szülők, hogy gyermeküket fejlesztő foglalkozásra szeretnék járattni, mit ajánl legtöbbször?

17 válasz



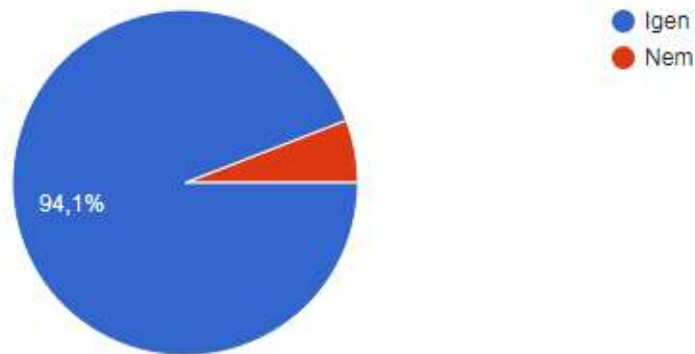
7. Van fejlesztési lehetőség ön óvodájában, a magatartási, tanulási zavarokkal küzdő gyermekek részére?

17 válasz



8. Ha egy gyermek fejlesztésre jár, tapasztal változást a gyermek életében szociális téren? (könnyebben vegyül el, javul az együttműködése, jobban megérti a szabályokat, javul a feladattartása)

17 válasz



9. Használ ön bármilyen játékot, mondókát a magatartási zavaros gyermekeknél, hogy nyugtassa, lecsillapítsa őket? Ha igen, mit és hogyan?

Nem

Figyelem elterelés; vegyél nagy levegőt!; csoportból kivétel, nyugtató séta az óvodában felnőtt kíséretében, Egy, kettő, három én a csendet várom...

Általában felajánlom a számára legkedvesebb játékokat (éppen az aktuálisat), bevonom a velem való tevékenységbe. Azt vettem észre, hogy jelenleg a csoportomba járó magatartás zavaros gyermekeknél nem működnek a nyugtatásra szánt dalok, mondókák.

Az egyéni érdeklődésének megfelelően keresek olyan témát, lehetőséget, mely eltereli a figyelmét.

Minden esetben az eltérő fejlődési ütemmel rendelkező gyermek egyéni befogadása, érzelmi attitűdje határozza meg: mit? hogyan? mikor? mennyi ideig? -lehet alkalmazni vele együttműködve. A humor feszültség oldó hatása, a vicces párbeszéd kezdeményezése, a játékába való bekapcsolódás mellett az aktuális mondókák különböző módokon történő mozgással kísért "eljátszására" hangolom, ezt meg is zenésítjük olykor. Az udvari tev.-nél pl. a fészek hintázáskor is remek alkalom a bensőséges kapcsolat, elfogadás, szabályok "elmélyítésére"-megnyugtatóra. A szabály játékok keretében az önfegyelem, a társakhoz való alkalmazkodásra, az együttes játék örömeire is mód van, nem is szólva a dicséret, ill. a kudarc önuralommal való elhordozására.

Gyermekek egyéntől függ

pl.-kifli, perec, zsemle játék(nagy-mozgások, motoros képességek, téri tájékozódó képesség, figyelem koncentráció, alkalmazkodó képesség),

ölbevétel, csepphinta, bokszzsák a csoportban

Mozgásos szabályjátékok

Légzést segítő mozgás, relaxáció, jóga

Mondókát nem, de nyugtató beszélgetést igen

Néhány napja történt, hogy a dühöngő gyermeket kézen fogtam, és csak simán sétáltunk egy kört az oviban, Mire visszaértünk az emeletre, teljesen megnyugodott. Nem énekeltünk, nem verseltünk, csak nyugodtan beszélgettünk séta közben.

báb segítségével, mozgásos mondókák

Zenés vagy mesés relaxációt, amit közösen alkalmazok a csoport gyermekeinek.

Kiscsoportban egész nap mondókázunk éneklünk. Nagyobbaknál ügyességi és szabályjátékok kiszámolók, népi dalos játékok, kiváltképp a fogócskák. Labda pattogtatás mondókázás közben.

Igen. Együtt a mosdóba megyünk, és hideg vízzel lehűtjük a csuklónál található ereket, a víz át mossa a gondolatokat is. Folytatjuk a vizet, majd ha már jó, akkor azt mondom, hogy” hagyjunk a madaraknak is”. Vizet iszunk, lélegzünk, sóhajtv. Kifűjjük a sárkányfüstöt. Ölbeli játék mindennap mindenkiel - jó lehetőség beiktatni év elején a napirendbe.

Munka jellegű tevékenységekbe befogni: asztaltörlés vizes ruhával, asztalok visszarendezése a szabad játék után, gyümölcs mosás és feldolgozás, mosogatás (festés esetén is hasznos lehet a segítsége), darálás és őrlés (erőkifejtés, kitartás) sepregetés. A vizes, valódi tevékenységeket nagyon kedvelik még a visszahúzódó és félénk gyerekek is.

A szabad játékban hagyni, kibontakozni, megismerni mit szeret játszani, megteremteni neki a feltételeket.

Sok-sok levegő, mozgás lehetőség, határok, következetesség.

3. Alapozó Terápia bemutatása

3.1.A kialakulás előzményei, háttere.

A következőkben az Alapozó terápiával fogok foglalkozni, de ahhoz, hogy a fejlesztési területek, a mozgásgyakorlatok és mozgásminták megválasztásának okát megtudjuk, szeretném röviden bemutatni, miből és hogyan is alakult ki a terapia. Először is volt egy kísérlet, majd módszer, ami a témában (gyógypedagógia) világszerte ismerté vált. Carl Henry Delacato philadelphiai neurológus és munkatársai elvégeztek egy kísérletet, amiben 76 súlyosan agysérült gyermekkel dolgoztak, a legfiatalabb 12 hónapos, a legidősebb pedig 9 éves volt. A kísérlet lényege az volt, hogy felmérjék, a gyermekek milyen mozgásokra alkalmasak és onnan juttassák, segítsék el őket a következő fázisra. Segítettek nekik a mozdulatok begyakorlásában, míg maguk is képesek voltak az önálló végrehajtásra. Az eredmények igen pozitívak voltak.

„Átlagosan 11 hónapig végezték a kezelést. Eredményeik a mozgás területén is igen komolyak: a 70 járásra képtelen – és ebből 20 mozgásra képtelen – gyerek közül a kezelés végére 12 gyerek járóképessé lett, 11 gyerek teljesen önállóan megtanult járni, 8 keresztminta szerint mászott, 4 tárgyakat tartott.”¹

Ezek után arról is beszámol Dr. Marton-Dévényi Éva, hogy ezek a gyermekek a beszédfejlődésben is igen sokat fejlődtek, ráadásul úgy, hogy beszédterápiát Delacatoék nem is alkalmaztak. Erről szól a következő idézet, amiben az is megfogalmazásra kerül, milyen alapokra helyezik az egész terápiát.

„Ebből Delacato és munkatársai azt a következtetést vonták le, hogy az anyanyelvi területen (beszédben, írásban, olvasásban) elmaradt gyermekek idegrendszere éretlen, elégtelenül szervezett. Következtetésük: van egy csak az emberre jellemző beszédfejlődési sor: Kúszás majd mászás, majd járás, majd dominancia választása. Van egy kizárólagosan emberi, anyanyelvi kommunikációs forma: beszéd-írás-olvasás. A kizárólagosan emberi, anyanyelvi kommunikáció kifejlődése csak akkor lesz problémátlan, ha a gyermek problémátlanul végigmegy a kizárólagosan emberi mozgás – érzékszervi fejlődés soron, melyet nevezhetünk helyzetváltoztatási – felegyenesedési – helyváltoztatási – dominancia megválasztási fejlődési mozgássornak. Mi ezen eredményeikből és elgondolásaikból merítettünk: valóban az idegrendszer ontogenetikailag teljes beérése szükséges a legemberibb funkció, a beszéd-, írás-, olvasáskészség tökéletességéhez. Az idegrendszer ontogenetikai beérése pedig a humán mozgásminták egymásutánjában és egymásra épülésében történik (pl. kúszás – mászás – járás)

¹ Dr. Marton-Dévényi Éva és tsai: *Alapozó Terápia Tanulmány*. 1994-1999. 6. old.

vagy egymásmellettségében (pl. földön csúszás – ülés), és ez a mozgássor a szenzoros éréssel együtt adja azt a szenzomotoros idegrendszeri fejlődési sort, melynek koronájaként megjelenik a beszéd, írás, olvasás készsége.”²

Itt egy olyan párhuzamos egymásra hatást fogalmaz meg a szerző, ami az egész Alapozó Terápiára jellemző. Egymást fejlesztik a különböző gyakorlatok. A Delacato módszert vette át Dr. Marton-Dévényi Éva, de igencsak átalakítva, és újra gondolva. A szerző kiemeli, hogy számukra nem csak ezek az alapvető mozgásminták, hanem más-más, emberi életben fontos mozgások is helyet nyertek a kifejlesztett terápiában. (pl. fejemelések, fejfordítások, hason fekvés közben homorítás, úszásmozdulat, stb.) Ezek, és más különböző mozgásfajták képezik az alapját az Alapozó Terápiának, amely arra hivatott, hogy feltérképezze, hogy a fejlődés során mely területen van hiányosság, és ezt, szabályozott és irányított mozgástevékenységgel begyakoroltassa. A vezető vonal, melyet a szerző „kötelező” gyakorlatsornak nevez a következő: Elemi mozgásminták – rugalmasság – egyensúly – mozgáskoordináció megalapozása és kifejlesztése – finom motorika kialakítása és megerősítése – dominancia (kéz-láb-szem) megválasztása vagy megerősítése. Ezeken a stációkon végigmenve zárkóztatják fel a gyermekeket. A fejlesztésben, terápiában használt gyakorlatokról, mozgássorozatokról a későbbiekben bővebben is fogok még írni.

3.2.Biológiai háttér

„A mozgás a kialakulóban lévő ember környezettel való kommunikációjának első és alapvető formája, amelyre az összes későbbi kommunikációs formák (pl. beszéd) épülnek”³

A fenti idézet alapján az, hogy a mozgásunk helyesen begyakorlott és kellőképpen összerendezett legyen, elengedhetetlen feltétele annak, hogy a környezetünkben fenn tudjuk tartani magunkat. Ez az evolúció során sokkal természetesebben ment végbe, míg a mai világban kevesebb helyzetben kell alkalmaznunk – a létfenntartás, zsákmányszerzés könnyebbisége vagy kimaradása okán – a különféle bonyolult mozgás sorozatokat. Ebből következik, hogy a felnövekvő generációnak kevesebb inger éri az idegrendszerét -a különböző élettanilag szükséges mozgásfajták rendszeres gyakorlásának hiánya miatt-, ezért jelentkeznek nagyobb számban a gyermekeknél az atipikus fejlődés különféle jelei.

² Dr. Marton-Dévényi Éva és tsai: *Alapozó Terápia Tanulmány*. 1994-1999. 7. old.

³ Bakonyi Ferenc: A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje. Testnevelési és Sporttudományos Tanács, Budapest, 1981. 36.old.

Az ma már közismerten elismert tény, hogy az agy fejlődése és a mozgás fejlődése kéz a kézben jár. A legtöbb mozgásterápia főként a vestibuláris rendszer ingerlésével dolgozik. Ez lényegében egy az agyban jelen lévő, folyadékkal telt rendszer, ami az egyensúlyért felel. Mindig mozgásban van, mivel a gravitációra reagál. A terápia során a mozgás működésbe hozza a vestibuláris rendszert, a végrehajtás, feladatmegoldás pedig fejleszti az idegrendszert. Ilyen folyamatokat vizsgálnak a fejlesztő pedagógusok, amikor egy gyermeket fejlesztésre küldenek. A vizsgálat igen sokrétű, szükség esetén még hallásvizsgálatot is elrendelhet a fejlesztő pedagógus, mivel az atipikus beszédértés és beszédészlelés is tünete lehet az elmaradt mozgásfejlődésnek. Ami a vizsgálatok során a középpontban szerepel, az a gyermek egyensúlyérzékének vizsgálata. Az egyensúlyérzék sokat elárul, ahogyan az összerendezett mozgás is, vagy éppen annak hiánya. A keresztmozgások vizsgálata is fontos, ezzel feltérképezi a terapeuta, hogy a gyermeknél maradt-e ki esetleg mozgásfejlődési szakasz (a keresztmozgásoknak a csecsemőkorban, elsősorban a kúszás gyakorlásakor kell először kifejlődniük).

„A végrehajtásban a cselekvés tervezésének és irányításának is jelentős szerepe van. Ezen a területen is több elmaradás azonosítható a tanulásban akadályozott gyermekeknél. Leggyakrabban a testséma fejlődésének hiányosságai figyelhetők meg, úgymint elégtelen testtudat, bizonytalanság a testfelépítés és testfogalom körül.”⁴

„Tapasztalható lehet még a testközépvonal keresztezésének zavara, amikor a gyermek igyekszik elkerülni a test szaggitális síkjának (középvonalának) átlépését. Gyakran figyelhető meg, hogy jobb oldalon jobb kézzel, bal oldalon bal kézzel manipulál, máskor ülés közben testhelyzete oldalra fordított, így kerüli el a középvonalon való átnyúlást”⁵

A tünetek közül még egyről szeretnék írni. Alátámasztja azt is, amiről a bevezetőben írtam. „A vizuális kultúra túltengése és annak többirányú ártalmai”⁶. Ezzel az alcímmel kezdi a bejegyzést a szerző, melyben további kiváltó okok között, a mai kultúra egyik nagy sajátosságát emeli ki, a „készen kapott képet”. A mai világban, kevesebb „munka” jut a képzeletnek.

„Első ártalom: régebben – évezredekken át! – személyes és szeretetkapcsolatban (szülő, nagyszülő meséi, család vagy kisközösség, pl. falukban fonókban, kukoricamorzsoláskor lévő közös mesék) épült fel, bomlott ki a gyerek képzelete. Itt teremtette meg a képzelet a gyermek

⁴ Papp Zsuzsanna. *Mozgásterápiák gyermekeknek*. Budapest. 2020. 29. old.

⁵ Papp Zsuzsanna: *Mozgásterápiák gyermekeknek*. Budapest. 2020. 29. old.

⁶ Dr. Marton-Dévényi Éva és tsai: *Alapozó Terápia Tanulmány*. 1994-1999. 27. old.

önálló belső világát, karakteres gondolkodását. Ma ez gyakorlatilag megszűnt, helyette jön a kész kép: a TV és a videó.”⁷

Az látható, hogy a gyermekek képzelőereje nincs megdolgoztatva – tisztelet a kivételnek – így a belső képalkotás képessége gyenge marad. Ez a problémamegoldó készség alappillére, tehát a gyermekek ebből a szempontból is hiányt szenvednek, pedig ez igen fontos része az életünknek. Szociális téren, a személyes kapcsolatok terén is megsínylik a gyermekek a digitalizált világot, mivel elmaradnak – ismét tisztelet a kivételnek – az ölbeli játékok, dögönyözések, érintések, ami azért igazán fontos, mert ezek a páros játékok hivatottak arra, hogy a taktilis ingereket megadják a gyermekeknek. Az ilyen játékok azért jók és hasznosak, mert míg a gyermek, csupán élvezi a játékot, a felnőtt végig tudja „gyúrni, dögönyözni” a gyermek testét, így a gyermek testtudata bővül, javul, a taktilis ingerek által.

A képi világ igen hasznos is lehet, mivel remek segítségül szolgálhat a tanulásnál, kikapcsolódásnál, ismeretterjesztésnél, de a mértéket és az időzítést ismerni kell ahhoz, hogy ne okozzon kárt, ez a sok passzív inger.

„...A rendszeres TV, és számítógép előtt ülés és nézés nem csak a gyermek természetes kreativitását veszélyezteti. Elvonja a figyelmet valódi élettől, a valódi emberekkel, a valódi megfogható kapcsolatoktól, és egy ál-világba helyezi át. A filmek nézése közben „kötelező” szótlanság mind a gyermekek, mind a felnőttek beszédbeli elszegényedéséhez vezet...”⁸

Minden korszaknak, kulturális kánonnak megvan a maga problémája. Úgy látom, a mi időszakunkban ezzel a túlnyomóan vizuális információ-áradattal kell, hogy szembe néznünk. Megoldásokra kell lenni, hogy a romlást, az érzelmi és nyelvi elszegényedést vissza tudjuk fordítani.

3.3. Gyakorlatok az Alapozó Terápiában

Ebben a fejezetben a gyakorlatoké lesz a fő szerep és bemutatom a munkaformát is, amit legtöbbször a terápiákon használnak. Fontos megjegyezni, hogy az Alapozó Terápiát 5-16 éves korig alkalmazzák, ebből következik, hogy a különböző szinten tartó gyermekek differenciált gyakorlatsorokat kapnak aszerint, hogy miket képesek végrehajtani. Ehhez a fejlesztőpedagógus szaktudására van szükség, hogy megítélje, a gyermek hol tart, hogyan halad, mik az erősségei és mik a gyengeségei.

⁷ Dr. Marton-Dévényi Éva és tsai: *Alapozó Terápia Tanulmány*. 1994-1999. 27. old.

⁸ Dr. Marton-Dévényi Éva és tsai: *Alapozó Terápia Tanulmány*. 1994-1999. 28. old.

Az Alapozó Terápiában mikrocsoportos (5-6-7 fő) foglalkozásokat tartanak, többnyire 90 percben. A következőkben szeretném ismertetni azokat a tapasztalatokat, amiket a hospitálások alkalmával szereztem. Két csoportot figyeltem meg, egy idősebb (9-11 éves) és egy fiatalabb (5-6 éves) csoportot. Mind a négy foglalkozáson éreztem, hogy a gyermekek igen jó kedvvel érkeznek, várják a találkozást „Móni nénivel”, aki attól kezdve, hogy belépnek a terembe, teljes figyelemmel van feléjük. Megfigyeltem a kialakított szokásokat is, amik ennél a korosztálynál és ennél a fajta gyermekcsoportnál igen fontosak. Ezek ahhoz kellenek, hogy a gyermek tudjon mindig mihez visszatérni. Jelen esetben, a terembe való belépés után, minden gyermek elfoglalta a helyét egy laticelből készült négyszögletű szőnyegen, úgy várta, hogy a létszám teljes legyen, és kezdődjön a torna. Míg váraкоztak, természetesen kialakult mindig egy spontán beszélgetés aktuális történésekről. Ez azért jó, mert bizonyosságot ad a gyermekeknek, hogy a fejlesztő pedagógus figyel rájuk, érdekli őt a helyzetük, amiben vannak.

A hospitálások alkalmával azt figyeltem meg, hogy egy-egy játék, a foglalkozáson belül, maximum 5 percre tart. Különböző játékokba ágyazott fejlesztéseket végeznek a gyermekek, a fejlesztő pedagógussal együtt. Ő végig csinálja velük, segíti őket, s ha kell nem csak verbálisan, de fizikailag is besegít. Jellemzően társul mondóka, kis dalocska a gyakorlatokhoz, ezzel is színesítve ezeket, és ami fontosabb, a figyelemfejlesztésben is nagy szerepe van a mondókáknak, dalocskáknak. Egyrészt, segítenek tartani a ritmust a gyakorlat során, másrészt, fejlesztik a megosztott figyelem képességét. Mind a kettő dolog kulcsfontosságú a terápiát illetően. A jó ritmusérzék kialakítása nem csak a gyakorlatok helyes elvégzésére van jó hatással, hanem segít megérteni a mindennapok ritmusát, lefolyását is. A figyelem több síkon való fenntartása pedig igen fejleszti a gyermekek koncentrációs képességét. Egyszerre kell figyelniük a gyakorlatra, a pedagógusra, a mondókára, a sorrendiségre. A sorrendiségek megértése is fejleszti a ritmuskészséget. Azt gondolom, mondókákkal kísélni a gyakorlatokat azért is jó, mert a gyermek így nem érzi azt, hogy ezek kötelező feladatok, sokkal inkább játékok lesznek a mondókák, dalocskák által. A sok mondóka – mivel elhangzik egy-egy foglalkozáson 10-12 különböző mondóka vagy kiszámoló – fejleszti az emlékezőtehetséget, a kognitív gondolkodást is. A gyakorlatok során matematikai ismereteket is csempésztett a játékokba a fejlesztőpedagógus. Összeadást, kivonást és sorrendiséget gyakoroltatott a gyermekekkel, természetesen ezt is játékosan.

A következőkben rendszerezni fogom a gyakorlatokat, amiket láttam. Ezt azért is teszem, hogy rávilágítsak, hogy melyek azok a mozgásformák, amikkel az Alapozó Terápia dolgozik, és azért is, hogy később majd visszautalhassak erre a részre, amikor a népi játékokat elemzem.

3.3.1. Keresztmozgásokat tartalmazó gyakorlatok:

Kiinduló helyzet: szögállás

- ❖ bal kéz, jobb váll érintés, jobb kéz, bal comb érintés, majd taps és ugyanez fordítva
- ❖ bal kéz, jobb fül érintés, jobb kéz, bal comb érintés, majd taps és ugyanez fordítva
- ❖ bal kéz, jobb váll érintés, jobb kéz, bal sarok érintés, majd taps és ugyanez fordítva

Kiinduló helyzet: négykézláb

- ❖ bal láb, jobb kar és fej emelése egy ütemre, majd leengedése és ugyanez fordítva (variációs lehetőség: nyújtott lábbal és karral végezni a gyakorlatot)

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés

- ❖ bal láb, jobb kar emelése, fej fordítása egy ütemre, majd vissza és ugyanez fordítva
- ❖ lábak, karok emelése „babapózba”, számolás és fejfordítás ütemre (5-ig)
- ❖ bal kéz emelése, jobb boka érintése és vissza, majd ugyanez fordítva
- ❖ hintázás lábátkulcsolással majd felülés, majd bal kéz, jobb váll érintés, majd taps, majd fordítva, majd taps után bal kéz, jobb fül, majd taps után fordítva.

Kiinduló helyzet: Ülés a labdán, kezek a combon, tenyérrel felfelé

- ❖ jobb tenyér ökölbe szorítása, fej ellenkező irányba fordítása egy ütemre, majd vissza és megismétlés fordítva (variációs lehetőség: közben számolás 8-ig)

Kiinduló helyzet: pókállás

- ❖ bal kar, jobb láb emelése egy ütemre, majd leengedése, majd ugyanez fordítva

Kiinduló helyzet: törökülés

- ❖ karkeresztezés mellkas előtt, majd taps variációk (elől, hátul, fej fölött)

3.3.2. Veszitibuláris rendszert kiemelten ingerlő gyakorlatok:

Kiinduló helyzet: Hason fekvés

- ❖ fejemelés, mondókázással
- ❖ fejemelés, majd szájnyitás, majd nyelvnyújtás
- ❖ könyöktámasszal fej döntése előre, közben jobb láb emelése, majd vissza és másik lábbal ismétlés
- ❖ számolás közben fejfordítás és láb keresztezése, először jobb láb felül, majd bal láb felül
- ❖ fejemelés vezényszóra, kártya felmutatása

- ❖ kar nyújtásával emelés, majd homorítás, majd fejfordítás, majd leengedés, majd ugyanez ismétlése a fej másik irányba való fordításával.
- ❖ kar nyújtásával emelés (4 ütemen keresztül) majd fejfordítás és leengedés (2 ütem)
- ❖ könyöktámasz: fej előre és hátra billentése közben a kéz ökölbe szorítása és kiengedése, emellett láb keresztezés váltással.

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés

- ❖ lábak felhúzásával hintázás 4 irányban
- ❖ fej hajlítása előre, jobb láb felhúzásával, majd vissza és az ellenkező lábbal is
- ❖ fej fordítása jobbra, lábak emelése nyújtva, bal láb elől, majd vissza, majd ismétlés az ellenkező irányba
- ❖ fejemelések, lábemelések különböző sorrendben, előre meghatározva a mozdulatokat (három variáció különböző sorrendben)

Kiinduló helyzet: szögállás

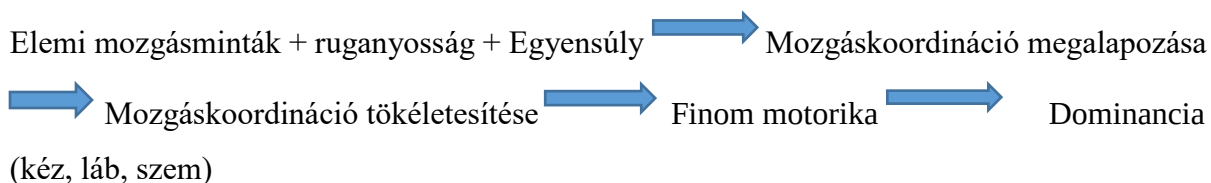
- ❖ Ereszkedés mérlegállásba, tartott pozíció (24 mp-ig)

Kiinduló helyzet: labdán ülés vagy labdán fekvés

- ❖ fekvés: lépegetés előre s vissza
- ❖ ülés: ugrálás körben a labdával, vezényszóra „leesés”, kitámasztás (páros kéztámasz)

Ilyen, és ehhez hasonló komplex gyakorlatokat használnak az Alapozó Terápiában. Ahogyan már említettem, a feladatok aszerint differenciálандók, amilyen készség és képességszinten van az adott gyermekcsoport. Ezt már a fejlesztő pedagógus ítéli meg, mikor mire van szükség.

Címszavakban szeretném továbbá felsorolni, hogy az irodalomban mely fontos pontokat emeli ki dr. Marton-Dévényi Éva. Olyan sorrendben fogom leírni, ahogyan a terápiában is érintik az egyes területeket, egymásra épülve.



Fontosak továbbá a térérzékelést, testsémát, testkeresztvonalon átnyúlást fejlesztő gyakorlatok, mindezekkel pedig az idegrendszer érését támogatják, ettől várható a javulás minden téren.

3.4. Várható eredmények az Alapozó Terápiát végző gyermekeknél.

Az alapozó terápiát végző gyermekek esetében a javulás, a fejlődés sok szintéren jelentkezhet, attól függően, milyen tünetek, elmaradások miatt kereste fel a szülő vagy a pedagógus a fejlesztő tornát végző terapeutát. Novákné Mónika, Alapozó Terapeuta és gyógypedagógus kérdésekre elmondta, hogy a javulás első jeleit általában a második, harmadik hónapban tapasztalja a gyermekeknél, és ez – ha a gyermek folyamatosan részt vesz a tornákon – csak fokozódik. Javul a gyermek beszédértése, beszédészlelése. Fejlődés tapasztalható a gyermek test-tudata tekintetében, ügyesebb lesz a mozgása és javul a térérzékelése. Konkrét gyakorlatok elvégzésére lesz képes a gyermek, holott ilyen összetett gyakorlatokra nem volt képes, mikor a terápiát megkezdte. Összerendezett lesz a mozgása, a figyelme nagymértékben javul, és ami igen fontos, az életkedve, a közérzete is jobb lesz a gyermekeknek. Úgy látom, ez attól van, hogy a feladatok, amiket elvégez, önbizalommal töltik el. Derülátóbb lesz az élet különböző területein, mivel folyamatosan sikerül leküzdenie az akadályokat.

Az idősebb (9-11) éves korosztály körében is megmutatkozik a fejlődés, bár kissé később. A fejlesztő tornák azon az elven működnek, hogy mindig visszamenőleg hoznak rendbe, gyakoroltatnak be bizonyos mozgásfejlődési szakaszokat. Erre az alapra építik aztán a következőket. Ezen az elven elindulva érthető, hogy az idősebeknél miért jelentkezik „később” a javulás. Időben mélyebbre kell nyúlni, régebben kimaradt mozgásfajtákat kell megfelelő szintre hozni. Másik szempont a nagyobbaknál, hogy az elvárások, a mindennapos feladatok nehézségi szintje is egyenesen arányos a korukkal, így az Alapozó Terápiás gyakorlatok is nehezebbek. Tapasztaltam, hogy az ő feladataik bonyolultabbak, több síkon kell a figyelmüket összpontosítani, nagyobb kitartásra van szükség esetükben. Egyszer-egyszer én is megpróbálkoztam egy adott feladattal, mivel én is kihívásnak éreztem azt, sőt úgy véltem, hogy nekem is igen nagy fejtörést okozna. Többnyire úgy is lett. Megszenvedtem a feladatokkal, ahol egyszerre kellett számolni, jobb vagy bal kezét ökölbe szorítani, s közben a lábbal előre, oldalra, hátra kitámasztani. Nagyon emlékezetes tapasztalás volt ez, több kollégának beszámoltam a tapasztalataimról.

Szeretnék még röviden arról is írni, hogy a befogadó közeg milyen jó hatással lehet egy magatartási, tanulási zavaros gyermeknél. Gondoljuk el, hogy napról napra azt tapasztalja a gyermek, hogy ő nem felel meg az elvárásoknak, nem képes teljesíteni a feladatokat, amiket kérnek tőle, és úgy érzi, mindez nem az ő hibája. Ez frusztrációt okoz benne, és ez az ellenérzés csak tovább gátolja abban, hogy a mindennapos környezetben érvényesülni tudjon. Ezek után, mikor bekerül egy kis csoportba, ahol egy kedves és figyelmes pedagógus foglalkozik vele, aki

elfogadja, sőt, megérti, hogy milyen folyamatok zajlanak benne, ez a gyermeknek óriási megnyugvást jelenthet. Találkozik továbbá hasonló habitusú gyermekekkel is. Ezek a tapasztalatok segítenek neki az önfelfogásban, látván, hogy nem csak ő jár ebben a cipőben, másoknak is vannak nehézségeik. Azt gondolom, ez is fontos kulcsa a javulásnak. Sokat gondolkodtam rajta, hogy mi lehet ezeknek a gyermekeknek a motivációja, hogy végezzék ezeket – az egyébként igen nehéz – feladatokat. Azon kívül, hogy a feladatok játékosak, másra nem találtam válaszként, minthogy a közeg az, amiben jól érzik magukat és a pedagógus az, akit követni akarnak, mint mintá. Egy felnőtt, aki foglalkozik (játszik) velük.

4. A TSMT és a DSZIT terápiák rövid vizsgálata

A TSMT (tervezett szenzomotoros tréning) és a DSZIT (Dinamikus szenzoros integrációs terápia) terápiák közös pontja a tornák szenzoros mivolta. Az a tulajdonság, hogy az érzékelésen és az érzékelés hatásán van a hangsúly. Ez annyit tesz, hogy a különböző ingerek közül a tapintásból, látásból és testérzetekből beérkező információk következetesen stimulálják az idegrendszert.

Először vegyük szemügyre a DSZIT terápiát, ami a Kaliforniai agykutató Jean Ayres munkássága nyomán született meg, amikor feltételezte, hogy a gyenge izmok vagy a rossz szem-kéz vagy szem-láb koordináció nem mindig a legkomolyabb hátrány.

„Jean Ayres (1920-1988), a szenzoros integrációs terápia elméletének egyik kidolgozója feltételezte, hogy a tanulási és viselkedési nehézségek egyik oka, az érzékszervi ingerek és a mozgásos válaszok szervezésének, tervezésének akadályozottsága...”⁹

Azt gondolom, ez a szervezés és tervezés a lényeg. Ha egy gyermek vizualizálni tud egy mozgásfolyamatot és végre is tudja hajtani később, akkor beszélünk összerendezett vagy kornak megfelelő mozgásról. Ha ezen két folyamat bármelyikében hiba, elakadás van, a gyermek nem lesz képes végrehajtani egy-egy gyakorlatot. Az a jó, ha ezek a tervezési folyamatok úgy mennek végbe, hogy nem is vesszük észre, kezdve a járástól egészen addig, amíg valaki, teszem azt profi magasugróként, a futás-galopp-ugrás folyamatát hiba nélkül el tudja végezni.

A TSMT tornát, dr. Lakatos Katalin alkotta meg, aki eredetileg konduktor, DSGM-terapeuta volt. „...Azt gondolta, hogy a Pető-módszer nem eléggé egyénre szabott, a módszerrel nem tud kellőképpen haladni a fejlesztésben. Részt vett a legelső magyarországi Szenzoros integrációs Terápiák kurzuson, majd ezt követően alkotta meg az egyéni TSMT-terápiát.”¹⁰

⁹ Papp Zsuzsanna: Mozgásterápiák gyermekeknek. Budapest. 2020. 54. old.

¹⁰ Papp Zsuzsanna: Mozgásterápiák gyermekeknek. Budapest. 2020. 61. old.

A TSMT tornának két fajtája van. Az első (a TSMT I.), az egyéni torna, ahol a terapeuta egyénileg dolgozik a gyermekkel, majd körülbelül egy fél év után következik a kiscsoportos torna, (TSMT II. 2-5 fővel) ahol azonos mozgásfejlettségű gyermekek végzik a tervezett gyakorlatsorokat közösen. Amiben kiemelkedő és különleges a TSMT az az, hogy igen sok otthon végezhető feladatsorral rendelkezik, amivel a szülőt is bevonja a torna végzésébe. Ez azért különleges, mert egy egészen új gyógyító csatornát nyit meg: a szülővel való közös tevékenységet. Ez, azt gondolom, nagyon hasznos és igen egyszerű újítás.

4.1. A mozgásterápiák elsődleges célpontja: a vesztibuláris rendszer

A vesztibuláris rendszerről már írtam korábban, az Alapozó Terápia biológiai hátterén belül, de most szeretném ismét vizsgálat alá vetni. Mindenkori működése (a gravitációra reagálás miatt) és szoros kapcsolata az idegrendszerrel igen fontos részét képezi az életünknek. A fejfordítások, a gyorsulás-lassulás, a forgások iránya és terjedelme, valamint a szöggyorsulás az, amikre reagál a vesztibuláris rendszer. Ezt azért tartom fontosnak kiemelni, mert nem csak a mozgásterápiák, vagy a mindennapos mozgás az, ami kölcsönhatásban van ezzel, hanem minden mozgásos népi gyermekjáték. Tehát azok a mozdulatok, amik egy-egy körjátéknál, vagy fogócskánál megjelennek, ugyancsak hatnak erre a rendszerre, ezáltal idegrendszer fejlesztő hatásuk is lesz.

A témamegjelölésen belül írtam arról, hogy mozgásszegény környezetben nőnek fel a gyermekek. Ha ez tényleg igaz, akkor pont ez a vesztibuláris rendszer nem kap elég ingert a mozgás elmaradása által. Ebből pedig azt következik, hogy az idegrendszer sem kapja meg a kellő stimulálást a fejlődéshez.

5. A népi gyermekjátékok és a mozgásterápiák összevetése

5.1.Bevezető

„Az élet minden egyes mozzanatára volt egy-egy dalocska, mondóka, ének, amit a nagymama elővett, mikor a kicsi gyermek sírva odaszaladt hozzá” – mondja Vekerdy Tamás egyik interjújában. A népi gyermekjátékokat vizsgálva igaznak találom ezt az állítását. A témaválasztás időpontjától kezdve végigtanulmányoztam 3 olyan könyvet, ami népi játékokkal, dalokkal, mondókákkal foglalkozik, és csakugyan megjelenik mindegyikben minden fontos mozzanata az életnek, és ami a mi szempontunkból fontos, az az, hogy ezek mellé szinte mindig társult valamiféle mozgás is. Mindig volt mit játszani a gyermekek, jobbra többen is voltak a játékokhoz, és több idő jutott a szabad játékra, mivel nem volt ennyi inger, lehetőség, ami lekösse őket. Kevesebb volt az eszköz is, így kreatívabbnak kellett lenniük. A játékokhoz társuló mozgások tekintetében is igen színes volt a paletta. Kezdve a tenyérsimító játékokkal, egészen a hosszú körjátékokig, ahol forogni kellett, majd megállni, utána pedig kezdődött a fogócska. Rengeteg játék, rengeteg mozgással és ezek mellé társultak a dalok, mondókák. Ez képezte stabil alapját a gyermek ritmusérzékének, segített a testséma kialakulásában, megdolgoztatta a vestibuláris rendszert (egyéni és csoportos forgások), a térérzékelését a közös játékok fejlesztették. Azt gondolom, kultúránkba (és valószínűleg más népeknél is így volt) öntudatlanul is bele volt építve a fejlesztés. Megvoltak a játékok, amik begyakoroltatták a szükséges mozdulatokat, és nem csak az óvodás korú gyermekeknél, hanem sorra minden felnövő korosztálynak megvoltak a maga játécai. A játékok, amik a Forrai Katalin által összeállított Ének az óvodában c. könyvben vannak, már leegyszerűsített játékok. A népi játékok ugyanis inkább az „iskolás” korosztály játécai voltak. Mind mozgásban, mind játékszabályban bonyolultabbak voltak a könyvben leírtaknál. Ez a korosztály (az óvodások) többnyire még a szüleivel, nagyszüleivel töltötte az időt, vagy hozzácsapódtak a nagyobbakhoz, ha már igényük volt erre. Ezért az Ének az óvodában könyv játékeit sokszor egyszerűbbé kellett tenni.

5.2. Közös pontok

Mind a népi gyermekjátékokban, mind az Alapozó terápiában megjelennek a mondókák és dalok. Azt gondolom, ez egy igen fontos közös pont. A mozdulatsorokat meg lehet támogatni egy-egy mondókával a terápiában, segít megadni a ritmikát, így könnyebben hozzárendeli a gyermek a mozdulatsort. Nincs ez másképpen a gyermekjátékoknál sem. Tapasztaltam is, hogy mennyivel könnyebben tanul meg körbe járni egy csapat gyermek, ha közben egy közkedvelt

dalocskát énekelünk folyamatosan. Ügyesen, ritmusra járnak a gyermekek, éneklük a dalt, és még a formációt is képesek tartani.

Az éneklésnek, mozgás közben történő mondókázásnak beszédfejlesztő és figyelemfejlesztő hatása is van, ami semmiképpen nem elhanyagolható. Ritmusosan formálni a szavakat, közben helyesen kiereszteni a levegőt sokkal nehezebb, így a fejlődés garantált. Ha még emellé társul a mozgás is, a testnek folyamatosan jól kell adagolnia a levegőt, ügyesen kell végeznie a mozgást (összerendezetten) és követni kell a szabályt és a formációt (körjáték vagy páros játék esetén).

A népi gyermekjátékok abból a szempontból is hasonlóak a terápiás mozgásokhoz, hogy differenciálhatóak. Egy-egy mozdulatsort le lehet egyszerűsíteni, hogy a gyermekek számára egyszerűbb legyen, de akár a szabályon is lehet alakítani, sőt, azt gondolom, kell is, hogy a kreativitást fejlesszük, és az érdeklődést fenntartsuk. Ez azért fontos, mert a gyermek attól fogja magáénak érezni a játékot, ha változtathat is rajta olykor kedve szerint. Érezni fogja a játék közben, hogy ő is hozzátett valamit. A differenciálás fontos része az óvodapedagógus szakmának, mivel nekünk is folyamatosan fel kell térképeznünk, hol tart egy-egy gyermek a fejlődésben, és eszerint kell játékot választanunk, szabály rendelni a játék mellé.

A gyermekjátékokat a gyermekek ugyancsak kis csoportokban játsszák, így szociális fejlesztő hatásuk is van. Fejleszti a gyermekek türelmét, szabályokhoz való viszonyát és segíti őket a beilleszkedésben. A közösségi érzet is erős, mivel a gyermekek itt csoportosan játszanak egy adott szabály szerint, így van egy nem kimondott megegyezés közöttük. Egy-egy alkalommal, mikor választani kell, hogy kivel forogjon körbe egy gyermek, vagy kinek a nevét mondja, előfordul, hogy egy magatartási, beilleszkedési nehézséggel küzdő gyermeket választanak, ami az ilyen gyermekeknek nagyon jól esik. Azt mutatja meg nekik, hogy ők is ugyanolyan részei a csoportnak, mint más. Ez igen sokat lendíthet egy ilyen gyermek szociális fejlődésén.

Fejlesztési területek szempontjából is igen sok közös pont van. Az egyensúly fejlesztéssel szeretném kezdeni, ami konkrétan az előzőekben említett vesztibuláris rendszer ingerületbe hozásával történik. Mind a fejlesztőtornák, mind a gyermekjátékok esetében fontos szerepet töltenek be a forgások, irányváltások, súlypontáthelyezések, gyorsulások-lassulások. Példának hoznám, az „Egyél libám, egyél már” (ÉNÓ 84.) kezdetű dalt. Ebben a játékban körbejárás közben éneklük a gyermekek a dalt és a dal végén lévő „hipp, hopp, hopp”-ra folyamatosan leguggolnak. Olyan változatot is találtam ebből a játékból, ahol ráadásképpen leguggolás után irányt is váltanak a gyermekek.

Visszatérve a fejlesztési területekre, érzékelés, észlelés szempontjából is jelentős fejlesztő hatás van jelen mindkét vizsgált területnél: Vizuális, auditív és térpercepció tekintetében is számíthatunk fejlődésre.

5.3. Gyermejjátékok vizsgálata.

Mikor a mozgásterápiákat elkezdtem vizsgálni, párhuzamosan elkezdtem a népi gyermekjátékokat is górcső alá venni, és ezek mozdulatait is abból a szempontból, hogy megjelennek-e bennük a mozgásterápiákban használt „fejlesztő” mozgások. Létrehoztam különböző szimbólumokat magamnak, amikkel ezeket a mozgásokat kívántam jelezni, amikor egy-egy gyermekjáték mozgási tartalmát vizsgálom. Ezek segítettek nekem abban, hogy meglássam a párhuzamot. A könyv tartalomjegyzékénél, a kezdősoroknál jeleztem, hogy milyen játékon belüli mozdulat, vagy térforma szerinti rendezés található az adott játékban. Az alábbi táblázatban megmutatom, hogy milyen mozgásfajtákat kerestem a vizsgálat során a népi gyermekjátékokban és a terápiában egyaránt. Sajnos csak szimbólumok nélkül tudom megjeleníteni ezeket, mivel egyrészt nem találok olyan szimbólumokat a számítógépen, mint amiket használtam, másrészt ez nem is releváns, mert a későbbiekben már nem tervezem őket használni, csupán a vizsgálat és rendszerezés miatt voltak fontosak.

Amiket kerestem, mint mozgásfajták:

vertikális elfordulás	felsőtesti testséma	Páros (játékmód)
horizontális egyensúlytartás	egy lábon állás, egyensúly	Középvonalon átnyúló
térforma, tér érzékelés	szökdelés	fogó (játékmód)
horizontális ütemes ereszkedés (szakaszos guggolás)	gyorsuló forgás (körben)	horizontális ereszkedés (guggolás)

Ezek alapján értékeltem ki a gyermekjátékokat a következő könyvekben:

- Forrai Katalin – Ének az óvodában¹¹
- Kerényi György – Gyermekjátékdalok¹²
- Bújj, bújj, zöld ág... – Népi gyermekjátékok (később BBZÁ.)¹³

Ezen három könyvből válogattam ki 10 gyermekjátékot, amiket ki fogok elemezni a következőkben, aszerint, amiket az előzőekben a mozgásterápiák fényében kikutattam, megtudtam, megvizsgáltam. Ezeket is egy táblázatban szándékozom megjeleníteni, hogy átláthatóbb legyen.

1. táblázat - vizsgált gyermekjátékok

	KEZDŐSOR	HELYE	JÁTÉKMÓD	JÁTÉKFORMA
1.	Egyél, libám egyél...	ÉNÓ 84.	Körjáték	Csoportos
2.	Fehér lilomszál...	Kerényi 23.	Körjáték	Csoportos
3.	Ennek a kislánynak...	ÉNÓ 95.	Körjáték – párválasztós	Csoportos
4.	Fehérvári kapitány...	ÉNÓ 159.	Körjáték – fogyatkozás	Csoportos
5.	Hold, hold, fényes lánc...	ÉNÓ 83.	Sorjáték	Csoportos
6.	Tűz, víz, lobogó...	BBZÁ. 59.	Körjáték – Kergető	Csoportos
7.	Hej, vára, vára...	ÉNÓ 139.	Körjáték – irányváltás	Csoportos
8.	Mély kútba tekintek...	ÉNÓ 175.	Körjáték	Csoportos
9.	Kert alatt kinn a csacsi...	ÉNÓ 77.	Forgós – irányváltós	Páros
10.	Iglice szívem, iglice...	ÉNÓ 167.	Sorjáték	Csoportos

¹¹ Forrai Katalin – Ének az óvodában Móra könyvkiadó 2017

¹² Kerényi György – Gyermekjátékdalok © Kerényi György 1957

¹³ Bújj, bújj, zöld ág... - Népi gyermekjátékok Móra Ferenc ifjúsági könyvkiadó, Budapest 1983

5.4.Kiválasztott gyermekjátékok kiértékelése

Ebben a részben fogom a kiválasztott játékokat egyesével kielemezni, kiértékelni, aszerint amiket az eddigiekben leírtam. Röviden ismertetni fogom minden játék játékszabályát, leírom, hogy a terápiákban szereplő fontos pontok mennyire valósulnak meg egy-egy játéktevékenység által és arra is ki fogok térni, hogy milyen továbbfejlesztési lehetőségeket rejthet egy-egy ilyen gyermekjáték. Ez természetesen egyénileg változik, a gyermekek és a pedagógusok kreativitása jegyében.

5.4.1. Első játék: Egyél libám, egyél már

Ez a játék, egy egyszerű körjáték. Hangkészletét tekintve egy tetratonról van szó, (4 hangból áll a hangkészlete – smrd) tehát az egyszerűbbek közé tartozik. A szabály csupán annyi, hogy a gyermekek körbejárnak kézfogással, és a dal végén lévő „hipp, hopp, hopp” éneklése közben fokozatosan leguggolnak. A játék során megosztott figyelmet kell, hogy alkalmazzanak a gyermekek, mivel a térformára, a szövegre, a tempóra és egymásra is figyelniük kell. Ingerületbe kerül továbbá a vestibuláris rendszer is mind a forgás, mind pedig a leguggolás által. Fejlődik a térérzékelés, ritmusérzék, testséma, egyensúlyérzék és a szociális téren: szabályokhoz való viszony, türelem, közösségi érzet.

Továbbfejleszthető irányváltással, gyorsítással vagy lassítással, szökdeléssel guggolás helyett. Mozgásformáját tekintve a körbejárást néptáncmozdulatokkal is lehet helyettesíteni, tarkítani. (csárdáslépés, oldalazó szökdelés)

5.4.2. Második játék: Fehér liliomszál

A gyermekek körbe járnak, egy gyermek középen áll. Ő lesz a fehér liliomszál, amiről énekelnek. El is játssza a szöveget: ugrik egyet, csípőre teszi a kezét, megsimítja, megmossa magát, végül beletörli arcát valaki kötényébe. Akit választott, az lesz a következő „fehér liliomszál”. Hangkészletét tekintve ez kicsivel bonyolultabb már, mivel 6 hangból áll, de a dallam igen fülbemászó, mint minden gyermekdal, utánzás után könnyen tanulható. Itt is hasonló hatások érik a gyermekeket. A forgás, ugrás által ingerületbe kerül a vestibuláris rendszer. Fejlődik a taktilis (tapintásos), tér és vizuális észlelés is, emellett hasonlóképpen az előzőhöz, itt is megosztott figyelemre van szükség. Itt a társ-választás okán fejlődhetnek szociálisan a felek és a közös játék által a közösségi érzet is erősödik. A beszédértés és észlelés szintén, s ritmusérzék ugyancsak fejlődik egy-egy játéktevékenység által.

Továbbfejlesztési lehetőségek terén itt is csak a kreativitás szab határt. Néptáncos elemekkel, körbenállással és tapsolással, esetleg fogójátékkal ezt a játékot is lehet színesíteni.

5.4.3. Harmadik játék: Ennek a kislánynak

Ez egy körben járás, párválasztós játék, ahol a gyermekek körbetáncolnak egy, a kör közepén álló gyermeket, majd a dal közepén mindenki párt keres magának, és párosával folytatják a táncot. A játék végén, ha párosával játszanak, választanak valakit, aki középen lesz, ha páratlanul, akkor az lesz középen, akinek nem jutott pár. Ez is egy egyszerű dal, egy pentachord, amit pár eléneklés után már tudnak is énekelni a gyermekek, tapasztalatom szerint is. A játékszabály is könnyen megjegyezhető s a dalban szereplő „kislánynak” részt különböző szavakkal helyettesíthetjük is. (pl. Fiúnak, gyermeknek, hercegnek stb.) Mivel forgásos, körbejárási játék, itt is hasonló fejlesztések mennek végbe, mint az előző két játéknál. A párválasztásnál itt is alakulhat ki személyes kapcsolat (tapasztalatból mondom), miszerint egy-egy gyermek ezen játéktevékenység során barátkozik össze. Ezt azért emeltem ki, mert egy-egy magatartási vagy tanulási zavarral küzdő gyermek esetében egy ilyen kapcsolat rengeteget jelenthet. Itt is jellemző a figyelemfejlesztés, a ritmus- és metrumérzék fejlesztése, valamint a tér, az auditív és a vizuális percepció is fejlődhet a játék során.

A továbbfejlesztési lehetőségek ennél a játéknál is számosak lehetnek attól függően, milyen céllal látunk neki a változtatásnak. Mint említettem, nevek behelyettesítésével is lehet színezni a játékot. Ha a mozgásfajtákon akarunk változtatni, akkor ismét néptánc elemeket, különböző tapsos, csapásolós variációkat lehet belevinni a játékba. Egy kis figyelemmegosztással (egyszer jobbra, másodszor balra forgunk), esetleg testközépvonalon átnyúló mozgással még tovább fejleszthetjük a játékot, ami már hasonló fejlesztési amplitúdó bírna, mint egy fejlesztőtorna.

5.4.4. Negyedik játék: Fehérvári kapitány

„A „kérőt” kiszámolással választjuk. A többi gyermek kört alakít. A kérő a körön kívül jár, a dal utolsó hangjaira 3 gyerek hátát megérinti, akik kiválnak a körből, és a kérőhöz csatlakozva körbejárnak. Addig játsszuk, amíg a kör elfogy. Végül ismét kört alakítanak. Az előző kör utolsó tagja lesz az új kérő”¹⁴

Amint látható, itt a térforma alakítása nagyobb szerepet kap, mint az előző játékok során és a szabály is bonyolultabbá válik. A dal hangkészlete lá→ dó. (szintén hexachord) Azt gondolom, hogy egy ilyen játék nyomon követése igencsak megdolgoztatja a figyelemközpontot, mivel itt is igen sok tényezőre kell figyelni a játék során.

Fejlesztések: Nagymozgások, szem-láb és szem-kéz koordináció, feladattartás, feladattudat, térérzékelés, beszédértés, beszédészlelés, szókincs, társas kapcsolatok, türelem, önbizalom.

¹⁴ Forrai Katalin – Ének az óvodában 202. old.

Továbbfejlesztési lehetőségek: Igény szerint lehet azon változtatni, hogy a „kérő” mennyi gyermeket érint meg, és visz át a saját körébe. Mivel itt specifikusabb a szabály, ezért kevesebb lehetőség nyílik a változtatásokra, de annak fényében, hogy kerüljön egy-egy specifikus mozgás a játékba, lehet alakítani a szabályon. Tegyük fel, hogy a kapitány gyakorlatozni hívja a többieket (a játékban lévő többi gyermeket) és akiket megérint, azoknak valamilyen forgást, vagy testközépvonalon átnyúló mozgást kell csinálniuk, s csak azután állhatnak be a körbe.

5.4.5. Ötödik játék: Hold, hold, fényes lánc

„A gyermekek hosszú sorban kézenfogva járnak, a sor egyik végén kaput tartanak. A sor másik vége bekanyarodik, átbújnak a kapu alatt, de továbbra is sorban maradnak. Amikor mindenki átbújt, a két kapus átfordul. A sor másik végén lesz az új kapu, most az előbbi kapusok indulnak el, tehát az egész sor visszafelé fordul, és úgy húzza át a hurkot. Ügyes nagycsoportosokkal az eredeti formában is lehet játszani, amikor a kör két szemben lévő oldalán van a kapu. Egyszer az egyik nyit ki és azon vonulnak át két oldalról egyszerre, azután a másik oldal, a kapu után kettéválnak. A körben állók nem indulnak egyszerre, mindig csak az mozdul, akit a szűkülő hurok magával húz. Mikor a két vezető a másik oldalra ér (átfordulnak egymás keze alatt), azonnal kaput tartanak, hogy a másik oldal indulhasson”¹⁵

Ennél a játéknál is úgy éreztem, jobb, ha a Forrai Katalin féle leírással ismertetem a játékot. A könyvben ábrákkal is segíti a játék szabályának átadását, ami, mint látható, már kicsit nehezebb, mint az előzőek. A leírás eredetileg is tartalmaz differenciálást, ami arra utal, hogy nem minden korcsoportnak ajánlott. Ennél a játéknál a térforma tartásán és az éneklésen van a hangsúly, ami azt gondolom elegendő feladat egy óvodás gyermek számára, a szabály tartása és az egymásra való figyelés mellett. A dal tempóját, a járás gördülékénységét tartani is nehéz, ezekkel is fejlődnek a gyermekek.

Továbbfejlesztést, differenciálást már Forrai Katalin is írt, de igény szerint itt is alkalmazható változtatás, mint például a csárdáslépéssel haladás, vagy a sor tekeredésének iránya.

5.4.6. Hatodik játék: Tűz, víz, lobogó

A játék igen hasonlít, a Tüzet viszek kezdetű játékhoz, ami az Ének az óvodában c. könyvben szerepel. Itt is ugyanaz a szabály, csak egy kicsit hosszabb a dal. A játékot egy kendővel játsszák. Egy gyermek körbejár a többiek körül és a dal végére leejti a kendőt valaki háta mögött. Aki mögé leejti a kendőt a körbejáró, annak el kell kapni azt, aki a kendőt ledobta

¹⁵ Forrai Katalin – Ének az óvodában 164-165. old.

mögé. A játék addig tart, míg a kendős be nem ért a másik helyére, vagy az, aki mögé a kendőt ledobták, el nem kapja a kendős játékost.

Itt egyéb dolgok mellett, a gyorsaságon is nagy hangsúly van, mivel észre kell venni, ha a kendőt leejtették valaki háta mögé és gyorsan kell, hogy induljon az, aki mögé ledobták.

Fejlesztések: Nagymozgások, térben való tájékozódás, vizuális és térbeli észlelés, ritmus- és metrumérzék, társas kapcsolatok, önbizalom, társakhoz való viszony, szabálytudat.

„Ha nem veszi észre a játékos, hogy a tűzvívő ledobta háta mögé a kendőt, s már egyszer körbejárt, beáll a kör közepére „záptojásnak”. Addig áll ott, amíg valaki fel nem váltja. De záptojás lesz abból a játékosból is, aki nem zárja össze a lábát, és a tűzvívő a lábai közt a kendőt be tudja dobni”¹⁶

Itt további változatokat és változtatásokat ír le a szerző, a népi gyermekjátékos könyvben. A „záptojás” sok másik helyen is megjelenik, többször találkoztam vele.

5.4.7. Hetedik játék: Hej, vára, vára

„Kézfogással körbejárnak. Egy gyermek (vagy több) a körön belül ellenkező irányba halad. Ha többen vannak, akkor a kör közepén állnak és összefogott, magasra emelt kézzel várkaput tartanak. Az első éneklésnél a dal végén a „vedd be”, szavakhoz érve valakit bevesz a körbe; másodszori éneklés alatt azzal forog, a többiek állva tapsolnak és énekelnek. A végén a „vesd ki”-nél: társai közé perdíti a körbe az előző körbenjárót.”¹⁷

Ennél a játéknál ki szeretné emelni kettő dolgot. Az egyik, a fejlesztő tornákban is jelen lévő reflexgátlás. Ez annyit tesz, hogy valamilyen nehezebb mozdulatot úgy kell elsajátítani, hogy a gyermek megtanulja nem reflex-szerűen mozdítani valamely tagját. (pl. a kúszás is egy ilyen mozdulat, ahol a jobb kar, a bal lábbal mozdul, keresztben, hogy az egyensúly megmaradjon.) Azt gondolom, hogy a két irányban haladó körökben való mozgás megtanulása is egy ilyen reflexgátlással jár. A gyermek látja, hogy a másik körben ellenkező irányban haladnak, mégis tudja tartani a saját irányát. Ez egy olyan folyamat, ahol a gyermek nem engedi, hogy a vizualitás befolyásolja a teste mozgását. (Az agy tud parancsolni a testének annak ellenére, hogy az ellenkezőjét látja) A másik dolog, a játékban megjelenő perdítés. A második versszak végén kiperdíti a bent álló azt, akit bevett a kör belsejébe. Ez egy sok gyakorlást igénylő mozgás, jól meg kell becsülni mekkora erővel, és milyen iránnyal végzi a mozgást a gyermek.

¹⁶ Bújj, bújj, zöld ág... - népi gyermekjátékok 69. old.

¹⁷ Forrai Katalin – Ének az óvodában 191. old.

Azt gondolom, igen hatékony, ha fejlesztésről van szó. A perdítés gyakorlása remek előkészítő gyakorlata a néptáncban megjelenő forgatásoknak, perdítéseknek.

Fejlesztések: térérzékelés, térbeli tájékozódás, ritmusérzék, beszédértés és beszédészlelés, nagymozgások, vizuális és auditív észlelés.

Továbbfejlesztési lehetőségek: A másodszori éneklés alatt, a körben állók tapsolnak és énekelnek. Ennél a résznél lehet változtatást beletenni a játékba. Ismét lehet néptánc lépésekkel, comb- vagy sarokcsapásolással, nagyoknál csettintéssel színesíteni (nehezíteni) a játékot.

5.4.8. Nyolcadik játék: Mély kútba tekintek

„A gyerekek kézfogással körbejárnak. Egy (vagy több) gyermek a kör közepén guggol. A dal végén így kiált: „Kútba estem!” A körben állók megkérdezik: „Ki húzza ki?” A válasz: „Húzza ki, Kati!” A megnevezett megfogja a guggoló két kezét, húz rajta egyet és felállítja; azután benn marad helyette a körben, ő esik a kútba” Vagy „Azt is kérdezheti a megnevezett: „Hány méterről” A kútban guggoló mond egy számot (nem túl magasat), és a két gyerek összefogott kézzel annyit szökell, ahány métert mondott”¹⁸

Ennél a játéknál igen sok jótékony hatás járul a játék öröme, izgalma mellé. Első sorban nagyon jó névgyakorló játék, segít abban, hogy a gyermekek megtanulják, gyakorolják egymás nevét. Másodsorban, a dallamot emelném ki. A „benne látom testvércémet” rész nagyon jó gyakorlat a gyermekeknek megtanulni a kvintnyi távolságot lépésenként (1-r). Ezután a „bíborba, bársonyba” részt emelném ki. Nagyon jól gyakoroltatja a két szó egymás után éneklése a tá-ti-ti ritmust. Igazán jó összhangban vannak a szavak a ritmusokkal.

A játék felelgetős mivolta szintén jó fejlesztő hatással bír, mivel a gyermeknek észben kell tartania, hogy az egyes részek hogyan jönnek egymás után, és milyen szabályt vonnak maguk után. Ez nagyban fejleszti a szeriális készséget.

Végül pedig azt emelném ki, amit Forrai Katalin hozzászól, mint lehetséges játékmódot. Ez a gyakorlat, amikor a két gyermek összekapaszkodik és annyit szökkennek, ahány métert mondott a kútban lévő gyermek, rendkívül jó fejlesztő hatással bír. Megvan benne a keresztmozgás és a vesztibuláris rendszer nagyfokú ingerlése, nagymértékben fejleszti az egyensúly érzéket és az erő-ellenerővel kapcsolatban is tapasztalatot szerezhet a gyermek. Igen fontos eleme ez a népi gyermekjátékoknak.

¹⁸ Forrai Katalin – Ének az óvodában 210. old.

További fejlesztések: ritmusérzék, metrumérzék, társas kapcsolatok, szabályokhoz való viszony, önbizalom, nagymozgások, mondataalkotás, szókincs bővítés, gondolkodás, emlékezet.

Azt gondolom, a játék komplexitása révén nem szükséges továbbfejlesztési lehetőségeken gondolkodni, de szükség esetén a párbeszédet is ki lehet bővíteni, a körbejárás módját is meg lehet változtatni, vagy esetleg lehet egy olyan szabályt is hozni, hogy minden gyermeknek össze kell kapaszkodni valakivel és keresztfogással körbeszőkellnie annyiszor, ahány métert mondott a kútban lévő.

5.4.9. Kilencedik játék: Kert alatt kinn a csacsi

Ez egy igen egyszerű páros játék. Két gyermek játssza, összekapaszkodnak keresztfogással és körbe járnak az éneklés dallamára. Mikor odaérnek a dal végén lévő „hopp”-hoz leguggolnak, és ellenkező irányba indulnak tovább. Dallamát tekintve, egy egyszerű tritonról van szó, tehát alkalmas lehet kis vagy középső csoportos gyermekeknek is. A keresztfogás gyakorlása mindenképp jótékony hatású, ahogyan az előző játéknál is, és az erő-ellenérővel kapcsolatban szerzett tapasztalatok ugyancsak. Ez utóbbi egy előkészítő gyakorlat, a néptáncban a páros forgáshoz. Úgy gondolom, itt nem szükségeltetik továbbfejlesztés.

5.4.10. Tizedik játék: Iglice szívem, iglice

„Három gyermek háromszög alakban leguggol, arccal a kör belseje felé fordulva. A gyermekek az első dallamra kézfogással körbejárnak úgy, hogy mind a három guggoló gyermek a körön belül maradjon. A dallam újakezdésekor a kör egy helyen megszakad, a két szemben guggoló gyermek között indulva, láncsorban megkerüli az első guggoló gyermeket, aztán a háromszög közepén lévő gyermek mögött kanyarodik, s így halad tovább. A szög másik végén ülő gyermek előtt megy el ezután a sor, félig megkerüli, és a háta mögött a lánc két végén lévő két gyermek összefogódzik. Mind a három gyermek, be van „kerítve” a körbe. A dal végén a három guggoló a sor végére áll, és a sorvezető mögött álló három gyerek guggol le”¹⁹

Ez egy dallamát és szabályát tekintve egyaránt nehéz játék. Megtanulásához, elsajátításához mindenképp szükséges a többszöri gyakorlás. A szerepek tartása és az ehhez tartozó szabályok betartása is igen nehéz lehet egy gyermek számára. Türelemre, önfegyelemre és motiváltságra van szükség, hogy a gyermek végig guggolva maradjon, amíg a sor „felveszi”, vagy ha vezetőként szerepel a gyermek, tudnia kell tartani a tempót, énekelnie kell a dalt, s figyelni kell a kézfogásra is. Egészen nehéz játék, amit még a nagycsoportos korosztállyal is nehéz lehet elsajátítani, végigjátszani. Fejlesztő hatása viszont, éppen ebből kifolyólag igen erős. A

¹⁹ Forrai Katalin – Ének az óvodában 206.old.

játékosoknak türelemre, jó térérzékelésre és emlékező tehetségre van szüksége. Tudniuk kell a dalt végig, az ismétlésekkel együtt. A továbbfejlesztések alkalmazása nehéz lehet, mivel a játéknak már eleve bonyolult szabályrendszere van, éppen ezért azt gondolom, nem szükségesek.

Fejlesztési területek: Szókincs bővítés, ritmus- és metrumérzék, önfegyelem, türelem, társas kapcsolatok, szabályokhoz való viszony, alkalmazkodó képesség, együttműködés. Nagymozgások, szem-kéz és szem-láb koordináció, testséma, térbeli tájékozódás. Feladattartás, feladattudat.

5.5. Tapasztalatok, következtetések

Úgy gondolom, jól látható, hogy mennyire széles a skála a fejlesztési területek tekintetében. Hatással vannak ezek a játékok az anyanyelvi nevelésre, a mozgásfejlődésre, és a ritmika, a szabályok által nagymértékben fejlesztik a gondolkodást és a matematikai készséget. Az esztétikai nevelés ugyancsak jelen van, ami azt gondolom, igen fontos a mai világban.

A szociális készségek terén is igen komoly fejlesztő hatásra lehet számítani. Együttműködésre, egymásra figyelésre, türelemre van szükség, ha a gyermekek gördülékenyen, konfliktus nélkül kívánnák ezeket a játékokat játszani. Erősítheti a gyermekek feladattartását, feladattudatát, például vehetnek egymásról, miként csinál a másik egy-egy mozdulatot.

Csak a Forrai Katalin féle könyvben közel háromszáz népi gyermekjáték található és ezek a játékok az óvodás korú gyermekek fejlettségi szintjére lettek igazítva, eredetileg van ezek között nehezebb játék is. Ezek a játékok képezték a régi életben a gyermek gyakorlórendszerét, úgy tanultak meg énekelni, hogy ezeket a dalosjátékokat játszották, a térérzékelésüket nagymértékben segítette a rengeteg tánc és a körjátékok hosszú sora.

Azt gondolom, hiba lenne kihagyni a gyermeknevelésből ezeket a rendkívül jó dallammal és jó szöveggel, játszható szabállyal rendelkező játékokat. Tapasztalatból mondom, hogy a gyermekek nagyon szeretik ezeket a játékokat. Az én óvodai csoportom például, igen szereti az „Ennek a kislánynak” kezdetű dalt játszani, de nem egyszer hallom, hogy egyik-másik gyermek spontán elkezd énekelni valamilyen tevékenykedés közben.

6. Összegzés

Szakedolgozatomban a magyar népi gyermekjátékok és a Magyarországon elterjedt fejlesztő tornák és terápiák kapcsolatát vizsgáltam több szempontból. Megvizsgáltam az Alapozó Terápiát, részt vettem 4 foglalkozáson, tapasztalatokat és tudást gyűjtöttem a témában. Érintőlegesen vizsgáltam a többi mozgásterápiát, azon belül is inkább a TSMT és a DSZIT terápiákat. Ezek is igen hasznosnak bizonyultak, mikor összevettem mindent, a népi gyermekjátékokkal. Úgy vélem, nagyon jó, hogy ennyi fajta fejlesztő torna és terápia van ma Magyarországon és nagyon örülök, hogy ennyire hatékonyak bizonyulnak. Nagyra becsülöm azokat, akik vették a fáradságot, hogy megalkossák ezeket és azokat is, akik elsajátítják és használják ezeket, hogy segítsenek a rászoruló gyermekeken.

Első hipotézisem az volt, hasonló hatásfokú fejlesztésnek bizonyulnak-e a népi gyermekjátékok, mint a mozgásterápiák. A válaszom az, hogy: Igen.

Azt gondolom, hogy a mondókák és dalok használata ugyanolyan fejlesztő hatással bír mind a két területen. A fejlesztő tornákban megjelenő mozgásokat bonyolultabbnak, összetettebbnek találom, mint amik a népi gyermekjátékokban megjelennek, viszont a népi gyermekjátékok nagyobb hangsúlyt fektetnek a térforma (kör és sor, lánc, kapu alkotás) kialakítására és begyakorlására. A gyermekjátékokban nem jelenik meg annyiszor a keresztmozgás és nincs akkora hangsúly fektetve a figyelemfejlesztésre, mint az Alapozó Terápiában, de ezzel szemben megjelenik a fogójáték és indirekt módon a szabályok, térformák igen fejlesztik a figyelmet. Itt szeretném a fogójátékot, mint igen hasznos fejlesztőjátékot kiemelni. Úgy gondolom, hogy ami nem valósul meg a kör-, sor-, párválasztó játékok alkalmával (mozgásfejlesztés), az megvalósul a fogójátékok alkalmával. Gondoljunk bele, mennyi mindent kell „kiszámítania” az agyunknak ahhoz, hogy a fogójátékban eredményesek legyünk. Ebben a játékban minden mozgás megjelenik. Néha ugrani kell, néha elhajolni, fontos a térérzékelés, a szem-kéz és a szem-láb koordináció, de fontos az is, hogy a sebességet jól ítéljük meg és kontrollálni is tudjuk azt. Úgy látom, hogy a népi gyermekjátékok ezzel a két területtel végzik el a fejlesztő munkát, a fogójátékkal és a térformára fektetett hangsúllyal. (és persze a mondókákkal, dalokkal, párbeszédese játékokkal)

Második hipotézisem a következő volt: Alkalmasak-e arra a népi gyermekjátékok, hogy a figyelemzavarral, tanulási nehézséggel, vagy magatartási zavarokkal bíró gyermekeket jelentős mértékben fejlesszék.

Válaszom ismét az, hogy: Igen. Úgy látom több szempontból is. A párválasztós játékok különösképpen, de a sor- és körjátékok szintén segíthetnek a beilleszkedési, magatartási zavarral küzdő gyermekeknek abban, hogy jó, baráti kapcsolatot alakítsanak ki a csoportban lévő gyermekekkel. Szociális szempontból nagyon jó fejlesztő hatással bír tehát egy-egy népi gyermekjáték, mivel a gyermek azt tapasztalja, ugyanaz a szabály vonatkozik rá is a játékon belül, mint mindenki másra.

A dalok, mondókák, párbeszédes játékok fejlesztik továbbá a beszédképességet, ha tanulási zavarral küzdő gyermekekről van szó. A ritmusosság, a szerkezet, a dallam segít a gyermeknek a szavak formálásában, a többi gyermek húzóerőként és példaként van jelen, segítséget jelent a fejlődésben lemaradt gyermekek számára.

Szintén nagy előnye a népi gyermekjátékoknak, hogy a szabadban, a friss levegőn is lehet játszani őket, sőt, ildomos is. Ami szintén pozitív, hogy nincs nagy eszközszükségletük, az egy-egy kendőt vagy kötenyt leszámítva. Úgy látom, hogy bármikor, bárhol elővehetőek ezek a játékok, és nagyon sokat lendítene egy-egy gyermekcsoport életében, ha a pedagógusok megtanítanák, átadnák nekik ezeket a játékokat. Rendkívül kellemes dallamvilággal rendelkeznek a magyar népi gyermekjátékok. Rengeteg nyelvtani tudást foglal magában indirekt formában és a szókincset is remekül bővíti.

Maga a kutatási munka és a megszerzett ismeretek nagyon inspirálóak voltak. Igen izgalmas volt a 4 hospitálás Budapesten, nagyon felvillanyozott és lenyűgözött az Alapozó Terápiával való ismerkedés. Szintén nagyon hasznos és lélekiemelő volt a beszélgetés Novákné Mónikával, akinek szakmai tudása és kellemes személyisége is jó érzésekkel töltött el a szakmát illetően. A jövőbe tekintve mindig azon gondolkodom, mivel lehetne a gyermekek életét még egyszerűbbé, játékosabbá tenni, s közben fejleszteni is őket, és pótolni egy-egy dolgot, ami esetleg kimarad különféle okok miatt. Amikor elkezdett már körvonalazódni az eredmény, és kikristályosodott előttem, hogy mennyire különlegesek a népi gyermekjátékok, azon kezdtem el gondolkodni, milyen jó lenne egy neurológussal, fejlesztő terapeutával összeállva, elkezdni gyógypedagógiai szempontból vizsgálni a népi gyermekjátékokat. Valami oka van, hogy az eleink ekkora hangsúlyt fektettek a térformára és jó lenne egy újabb vizsgálatot indítani a témában, de talán túl távoli cél ez még. Azt viszont biztosan tudom, hogy az óvodai életbe sokkal több körjátékot, sorjátékot fogok bevinni, mert kíváncsi vagyok arra, milyen hatással

lesz azokra a gyermekekre, akikkel nap, mint nap találkozom. Összességében mind a munka, mind a téma nagyon tetszett és szabad időmben még foglalkozni fogok a témával.

Szakdolgozatom lezárásaként szeretnék köszönetet mondani a kérdőívet kitöltő óvodapedagógusoknak, konzulensemnek, dr. Kis Katalinnak és Novákné Mónikának, aki fejlesztő terapeuta és konduktor révén bemutatta az Alapozó Terápiát, szakirodalmat ajánlott és részt vehettem több foglalkozáson, ahol a gyermekeivel az Alapozó Terápia gyakorlatait is szemügyre vehettem.

7. Melléklet

Kérdések az óvodapedagógusokhoz, a nagycsoportos korosztályú (6-7 éves), magatartási vagy tanulási zavarokkal kapcsolatban

Varga György vagyok, óvodapedagógusi szakdolgozatomban a tanulási és magatartási zavarok javítását célzó fejlesztő tornák és a népi játékok mozgásainak kapcsolatát kutatom. Ehhez kérem az Önök segítségét. A kérdések megválaszolására mindössze néhány percre van szükség. Köszönöm a segítséget!

A vizsgálat célja, hogy felmérjük, milyen lehetőségeket ismernek a pedagógusok, milyen játékokat, irányított tevékenységeket alkalmaznak a magatartási vagy tanulási zavaros gyermekek esetében.

Továbbá, kérdések a fejlesztő vagy gyógypedagógusokról, ebben a témában. Elsősorban, hogy milyen fejlesztéseket tudnak ajánlani a pedagógusok a szülőnek, ha egyéni fejlesztés szükségeltetik.

1. A fejlesztő tornák és egyéb fejlesztési lehetőségek ön szerint, ismertebbé váltak az utóbbi időben, vagy nem?
 - a. igen
 - b. nem
2. Milyen fejlesztőtornákat ismer?
.....
3. Szoktak a kollégáival, tapasztalata és véleménye szerint fejlesztést igénylő gyermekekről konzultálni? Megosztják egymással tapasztalataikat a szakma ezen témáin belül?
 - a. igen
 - b. nem
4. Ön szerint szükség lenne-e arra, hogy az óvodákban több mozgásfejlesztő foglalkozás tartassék meg? (Fejlesztő pedagógus által tartott fejlesztőfoglalkozás)
 - a. igen
 - b. nem
5. Mi a jellemzőbb? Megkeresik a szülők, vagy ön ajánl fejlesztést a szülőnek, ha gyermekének szüksége lenne rá?
 - a. Ők keresik meg önt

- b. Ön kezd párbeszédet a témában, ajánl fejlesztést
 - c. Egyéb
- 6. Ha megkeresik a szülők, hogy gyermeküket fejlesztő foglalkozásra szeretnék járatni, mit ajánl legtöbbször?

- 7. Van fejlesztési lehetőség ön óvodájában, a magatartási, tanulási zavarokkal küzdő gyermekek részére?
 - a. igen
 - b. nem
- 8. Ha egy gyermek fejlesztésre jár, tapasztal változást a gyermek életében szociális téren? (könnyebben vegyül el, javul az együttműködése, jobban megérti a szabályokat, javul a feladattartása)
 - a. igen
 - b. nem
- 9. Használ ön bármilyen játékot, mondókát a magatartási zavaros gyermekeknél, hogy nyugtassa, lecsillapítsa őket? Ha igen, mit és hogyan?

Irodalomjegyzék

- Bakonyi, F. (1981). *A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje*. Budapest: Testnevelési és Sporttudományos Tanács.
- Budainé, K. B. (2011). *Így tedd rá!* Budapest: 2011.
- Budainé, K. B. (2014). *Így tedd rá! 2. Népi játék, néptánc az óvodában és az általános iskola alsó tagozatában*. Budapest: Saramis Bt.
- Dr. Marton-Dévényi, É. é. (1994-1999.). *Alapozó Terápia Tanulmány*. Budapest.
- Falvai, K. (1990). *Ritmikus mozgás*. Budapest: Országos pedagógiai intézet.
- Forrai, K. (2017.). *Ének az óvodában*. Budapest: Móra könyvkiadó.
- Főfai, A. (. (nincs feltüntetett kiadási év). *Erre kakas, erre tyúk - Népi mondókák, népi dalos játékok, népmesék*. Budapest: Pudedlo kiadó.
- Kerényi, G. (1957). *Gyermekjátékdalok*. Budapest: Kerényi György.
- Kiss, Á. (1981). *Magyar népi gyermekjáték gyűjtemény*. Budapest.
- Kovács, Á., & (szerk.). (1983). *Bújj, bújj, zöld ág. Népi gyermekjátékok*. Budapest: Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó.
- Papp, Z. (2020). *Mozgásterápiák gyermekeknek*. Budapest: Pactum kiadó.
- Szarkáné, V. H. (1982). *Az óvodai ének-zene foglalkozás módszertana*. Budapest: Tankönyvkiadó vállalat.

Eredetiségi Nyilatkozat

NYILATKOZAT

Alulírott VARGA GYÖRGY büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam benyújtott, A MAGYAR NÉPI GYERMEKJÁTEKOK ÖSSZEVETÉSE... A MÓLGÁSTERÁPIÁKKAL című szakdolgozat (diplomamunka) önálló szellemi termékem. Amennyiben mások munkáját felhasználtam, azokra megfelelően hivatkozom, beleértve a nyomtatott és az internetes forrásokat is.

Nyilatkozom, hogy a dolgozat benyújtott nyomtatott példánya és benyújtott elektronikus példánya formailag, szerkezetileg és tartalmilag azonos.

Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozat elektronikus példánya a védelem után az Eszterházy Károly Egyetem könyvtárába kerül elhelyezésre, ahol a könyvtár olvasói hozzájuthatnak.

Kelt: ECER 2021 év 11. hó 15. nap.

Varga György
aláírás