

# Félelmek leépítése lovasterápia segítségével

Készítette: Kézsmárkiné Piti Irén  
Szentés,  
2001. november 20.

## Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
Bevezetés.....	3
Esetismertetés.....	4
Jelen állapot.....	5
Egyéni fejlesztési terv .....	5
A foglalkozások menete .....	6
Összegzés .....	9
Irodalomjegyzék.....	10

## Bevezetés

Dolgozatomban egy olyan kislányt fogok bemutatni, akinek 2000. szeptembere - ötödik osztályos kora - óta vagyok osztályfőnöke, azóta vesz részt fejlesztő lovasfoglalkozásokon. Nap, mint nap együtt dolgozunk, kapcsolatunk elfogadó. A tanrendbe illesztve heti 2 óra áll rendelkezésünkre, melynek keretében végezzük a lovasterápiát. Az osztály - 12 gyermek részvételével - két csoportban dolgozik. A team-munka tagjai: segítő, aki napközis nevelő is egyben, lovas szakember, aki a lovardai háttérrel is biztosítja és jómagam.

Ági története másként alakult, mint társaié, ezért esett választásom rá. Hosszabb utat tett meg a többiekénél, míg végre Ő is élvezte a lovaglás varázslatos érzését.

## Esetismertetés

H. Á.

*Születési idő:* 1987. 09.09.

*Terhesség, szülés:* Első zavartalan terhességből időre, sima szüléssel született, rögtön felsírt.

*Szülők:* Anya háztartásbeli, legmagasabb iskolai végzettsége: általános iskola 8 osztálya.

Apa: szakmunkás.

*Testvér:* 1 fiatalabb fiútestvér, aki általános iskolába jár.

*Családi és szociális állapot:* Szerény anyagi körülmények között élő teljes család.

Az anya beszámolója alapján megfelelő csecsemő- és kisgyermekkorai fejlődés.

*Beiskolázás:* általános iskola, ahol sorozatos kudarcok érték hosszú távon. Az első, második évfolyamot ismételte, a harmadik osztály követelményeit nem tudta teljesíteni. Szakértői vélemény (1999. 05.12.) alapján került speciális tantervű általános iskola negyedik osztályába.

*A Tanulási képességet Vizsgáló Bizottság megállapításai:*

Szakorvosi megállapítások

Betegségei: hurutos megbetegedések

Belgyógyászati státusz: Korának megfelelően fejlett, kóros belszervi eltérés nincs.

Neurológiailag: Organikus neurológiai kórjele nincs.

Pszichésen: Szorongó, gátolt gyermek

A gyógypedagógus vizsgálatának megállapításai:

Pszichomotoros tempója meglassult. Feladattudata kialakult. Általános tájékozottsága hiányos.

Matematikai írásbeli műveletek technikai lépéseit ismeri, de kivonásnál 10-es átlépési bizonytalanságok vannak. Szorzásnál elveszíti a fonalat, az osztást nem tudja.

Íráshasználatában egyszerű nyelvtani szabályokat sikeresen alkalmaz

Az elvégzett intelligencia vizsgálatok az enyhe értelmi fogyatékos övezetébe eső intelligenciát tükröznek. /Budapesti-Binet IQ 68/

A fejlesztésre vonatkozóan javaslatot nem tartalmazott a megállapítás.

## Jelen állapot

/A terápia megkezdése előtti felmérés/

Szomatikusan megfelelően fejlett. Mozgása darabos, merev. Mozgásos játékokba nem kapcsolódik be szívesen.

Erős nyomatékkaal ír. Olló- és tűhasználatban ügyes.

Hallása, látása tapintásaa:ép. Ritmusérzéke gyenge.

Téri tájékozódás: önállóan, kerékpárral jár iskolába. Jobb-bal tévesztés jellemző.

Lateralitás. Jobb oldali dominancia

Praktikus feladatokban teljesítménye korának megfelelő, önálló.

Barátságos, az általa ismert személyekkel jól kooperál. Szókincse szegényes. Témái infantilisak.

Korábbi félelmekről nem jelzett a szülő. Az új helyzetek visszautasítása jellemző volt, de ilyen ritkán adódott és csak a terápia megkezdése után vált számomra ismertté.

/A családlátogatáson szigorú, pedantériát és ingerzegény környezetet tapasztaltam./

Az általános iskola sok-sok kudarcot jelentett a gyermeknek.

Az édesanya még mindig nem fogadta el, hogy gyermeke eltérő tantervű általános iskolába jár.

## Egyéni fejlesztési terv

Ismerkedés az új környezettel

-lovarda, lovardai viselkedés- és szabályok

Ismerkedés a lóval, annak tulajdonságai, viselkedése

Földön végzett gyakorlatok /bemelegítés/

Részvétel a ló ápolásában, szerszámozásában

Helyes ülés, egyensúly megtalálása, biztonságérzet kialakítása a lovon

Lovaglás lépésben, rövid száron vezetve a lovat. Mozgó lovon az egyensúly megtalálása, megtartása, fejlesztése, ennek segítése gyakorlatokkal /a ló megállítása, elindítása,

tempóváltás / Mivel pszichomotorosan lassú, e gyakorlatok a reakciókészség fejlesztését is szolgálják./

Mozgás-összerendezettség javítása, merevség oldása, amelyben a ló egyenletes, ütemes mozgása segít.

Téri tájékozódás: a tér bejárása irányok, távolságok felmérése

Szókincsfejlesztés /aktív és passzív/ a megtanult új kifejezések használata.

/lovaglással, lóval, eszközökkel kapcsolatos/

## A foglalkozások menete

Az első foglalkozáson megismerkedtünk a környezettel, megnéztük, megneveztük a lovakat. Aki szívesen tette, megsimogathatta, répával kínálhatta Keselyt, a terápiára felkészített lovat. Á. e tevékenységben nem vett részt, az általa ismert felnőttekhez húzódva szemlélődött. A következő alkalommal társai lóra szálltak. Ő lelkesen biztatta társait, amikor azonban a gyerekekkel kialakított sorrend alapján sorra került volna, hevesen tiltakozott. Tehát ahhoz, hogy a foglalkozások aktív részese lehessen, félelmét kellett legyőznie. Fejlesztésének irányát ez a szituáció határozta meg, hiszen eredmény csak akkor várható, ha a módszerek egyénre szabottan erősítik a résztvevők adaptációs készségét. A reális konkrét félelmek redukálásánál az objektumból kell elsődlegesen kiindulnunk, amely a félelmet előidézi. Arra kell törekednünk, hogy a gyermek racionalizálja félelmét, az ne uralkodjon rajta. E félelmek jelentkezésekor elemi védekezési mechanizmussal reagál, melyet egy szóval menekülésnek nevezhetünk, bár számos formája létezik. / agresszió/ Ilyenkor legelső feladat a gyermek megnyugtató, megteremteni a biztonság meleg, megnyugtató érzését. Az ésszerű magyarázat nem jut el a gyermek tudatáig, a félelmes dologgal – itt lóra szállás – való erőszakos szembesítés a félelmet nem csökkenti. Ezért – látszólag e foglalkozásoktól teljesen függetlenül – az iskolában is sort kerítettem a témával kapcsolatos beszélgetésekre. A félelem ugyanis határozottan terhes a gyermek számára is, így minden közvetett bizonyítékot szívesen fogad. Nézegettünk könyveket, fényképeket, melyeken gyerekek lovagoltak. A következő foglalkozásokon együtt néztük, hogyan mozog a ló lovas nélkül, illetve társai alatt. Mindig megbeszélték velem, mit éreznek. Egyre közelebb merészkedett a lóhoz. Megtapogattuk, milyen meleg, milyen puha a szőre, megnéztük, mikor lélegzik ki-be. Társai ápolták a lovat, és ő adogatta az eszközöket. A szerszámozás, lóápolás megkönnyíti a lóval való

kapcsolatteremtést., a ló tulajdonságainak és természetes reakcióinak megismerését, felelősségre tanít, segít megszoknia szorosabb testkontaktust.

Játékos gyakorlatok is segítettek a félelem redukálásában:

„Kinek a kezét melegíti meg jobban a Kesely?” - minél hosszabb ideig tartsa a kezét a ló nyakán;

„Súgd meg Keselynek, mit kaptál névnapodra!”

Minden foglalkozáson felkínáltam a lóra szállás lehetőségét, de nem erőltettem. A közös bemelegítő gyakorlatokat ő is végezte. A ló mögötti vonatozást, szlalomozást már nagyon élvezte. Nem jelentett problémát számára, mikor ő került a ló mögé közvetlenül. A 7. foglalkozáson elfogadta a besorolást, a gyerekek megállapodása alapján ő volt a 4. lovas. A sorra kerülés pillanatában azonban meghátrált. Nem győzködtük. Legközelebb viszont javasoltam, legyen ő az első. (A várakozás mindig bizonytalanságba sodor.) Előzetes megállapodásunk alapján tudta, ha nagyon rosszul érzi magát a lovon, ha „nem lesz kisebb a gombóc a torkában”, hanem nő, leszállhat. A lovat közösen odavezettük a rámpához, és Á. felült a hátára. Combjával szorította a ló oldalát, kezével a kapaszkodót, de nagyon büszke volt magára. A megnyugtató beszéd, a meleg lótesttel való közvetlen kapcsolat oldja a feszességet. Simogatással is próbáltam az új érzés feszültségét csökkenteni. Miután légzése nyugodtabbá vált, elfogadta az új helyzetet, új feladatok váltak aktuálissá: a megfelelő testhelyzet megtalálása, hogy jól is érezze magát a lovon.

Beleegyezésével 3 kört lépett is vele Kesely rövid száron vezetve két oldalon segítővel. A ló ritmikus mozgása javítja a légzéstechnikát. Az állat által közvetített háromdimenziós mozgásimpulzusok arra serkentik a törzsizomzatot, hogy az egyensúly fenntartása érdekében folyamatosan alkalmazkodjon a ló állandóan változó mozgásához.

A következő foglalkozásokon új /az eredetileg tervezett/ feladatok váltak aktuálissá:

Természetesen szem előtt tartva az előtte történeteket, hiszen az érzés még sokáig ott volt a lóra ülés pillanatáig, de már Ági volt az erősebb.

Társaival megbeszéltük, a lóápolás és bemelegítő gyakorlatok után az első lovas Ő legyen. / korábbi, bevált tapasztalat alapján/

Egyensúly megkeresése, biztonságos ülés, megfelelő testhelyzet

„Legyél büszke!” „Fa legyél!” „A gyökereid húznak lefelé.” „Az ágaid a napfény felé igyekeznek.”

A ló simogatása álló, majd lépő lovon.

Elindulás, megállás

Az állat nyakának átölelése

„Mutass egy felhőt!” „Integess Ibolya néninek!”- a voltizsheveder kapaszkodójának egyik kézzel történő elengedését célozza.

Keresztirányú mozgások a lovon

„Jobb kézzel belül simogasd meg Kesely nyakát!”-majd kézcsere / a téri tájékozódás fejlesztését is segíti a gyakorlat/

Ülésbiztonságának növekedésével törzsfordítások oldalra, karkörzések előre-hátra először egy, majd két kézzel.

Karikák ágakra húzása „Merre induljunk a kék karikáért?” /a tér bejárása ,emlékezet-szenzomotoros-koordináció fejlesztése/

Ösztönzés a megnyilatkozásra, a félelem kibeszélése „Mit érzel?” „Hogy szeretnéd?”

A feladatok fokozatosan nehezedtek, de mindig figyeltem arra, hogy a lovaglás öröméé legyen a főszerep. Azoknál a bemelegítő gyakorlatoknál, amelyeknél valaki lóról irányíthatta társait, Ági volt a parancsnok. Szegényes képzeletére és önbizalmára is fejlesztő hatást gyakorolt a szerep./

A foglalkozás végén mindig a ló nyakát átölelve szeretett lovagolni. A ló feltétel nélkül elfogadta, melegséget sugárzott, nem várt tőle olyat, amire nem volt képes, ellentétben szeretett édesanyjával.

## Összegzés

**Összefoglalásként** egy számomra tanulságos momentumot emelnék ki. A gyerekek minden évben fogászati szűrésen vesznek részt az osztályfőnök kíséretével. A múlt tanévben Á. is megkapta a kezelésekhöz szükséges beutalót, ahová édesanyjával ment. A váróteremnél tovább azonban nem jutottak, ott mindig kétségbeesett tiltakozásba kezdett. S édesanyja, „hogymár ne kelljen mégint szégyenkezni miatta”, inkább gyorsan távozott vele. Ebben a tanévben is megtörtént a szűrés, most azonban akiknél ez szükséges volt, egy-egy fogkezelését is elkezdte a doktornő. Á. most sem mert vállalkozni. Mikor kijött az ambulanciáról, magam mellé ültettem és beszélgetni kezdtünk a lovaglás élményéről. Felidéztük, hogy milyen félelmetes volt, sőt először talán kellemetlen is, de ma már alig várja a foglalkozásokat. Megbeszéltük a fogászati kezeléssel kapcsolatos félelmeit is, majd kézen fogtam és visszamentünk a kezelőbe. Mindkettőnk meglepedésére túlesett az első fogtömésen, és azóta édesanyjával rendszeresen járnak kezelésre. Talán egy kívülállónak furcsa, hogy párhuzamba állítom e két nagyon is különböző dolog hasonlóan pozitív kifejtését. Azonban az, hogy egy tanult magatartást egy másik szituációban is alkalmazni képes, mindenképp pozitív előrelépés. Testnevelés órákról is kedvező visszajelzések érkeztek, miszerint bátrabban, nagyobb lelkesedéssel végzi a gyakorlatokat, mint a történetek előtt. Harmonikus mozgásának alakítása, pszichomotoros fejlesztése szempontjából pedig ezek a jelek figyelemre méltóak.

## Irodalomjegyzék

Dr. Ransburg Jenő: Félelem, harag, agresszió; 1975, Pszichológia nevelőknek

Frietz Rieman: A félelem alapformái

Rétháti-Tatár-Laurencz: A ló és lovaglás, mint terápiás tényező – Mozgásterápia 95/4

Wagner Pál: Terápiás célú lovagoltatás és íjászat

Brigitt Kopeller – Elke Spury: Feladatgyűjtemény a gyógypedagógiai voltizshoz,  
lovagláshoz

Suzanne Dietze:Ló és ember mozgáselemzése c. előadás

Carl Klüwer:Terápiás lovaglás c előadás