

A tanulási nehézség enyhítése mozgásterápiával

KULCSÁR MIHÁLYNÉ

A tanulási nehézség egyre több családot érint. A problémának nagyon gyakran organikus eredete van. Folyóiratunk 1994. 24. számában megjelent a témával kapcsolatban egy tanulmány, az 1995. 10. számban pedig a tanulási nehézség vizsgálatáról látott napvilágot ismertető.

Fejlesztések

1. Reprodukáló képesség fejlesztése

Tükörjáték – mit látunk, ha tükörbe nézünk. (Magunkat.) A tükörkép ugyanazt csinálja, amit mi. A valóságban is lehet ellenőrizni.

Most Te vagy a tükör. Légy szíves, csináld azt, amit én! Az öklömmel mutatok az orromra, a hüvelykujjammal a számra, a mutatóujjammal az államra stb.

Építés építőkockákkal, színes rudakkal, logikai lapokkal minta után. Építs ugyanolyan kaput, házat, kerítést, várat, virágot stb., amelyet én!

Ha nem sikerül ugyanolyanra, a gyerekekkel vetessük észre a különbségeket. Nyugtaszuk meg, hogy nem baj, amiért az övé egy kicsit más lett. Dicsérjük meg, ha kijavította a hibát!

Építés szóbeli utasítások alapján – összehasonlítás az eredeti építéssel, hibák megkeresése, javítása.

2. Megkezdett sor folytatása

Gyerekek sorbaállítása adott szempont szerint. Térben kirakással: pálcikákkal, korongokkal (változhat a szín, a számosság, az elhelyezés).

Logikai lapokkal (változhat a szín, a forma, a nagyság, a topológiai tulajdonság).

Díszítő motívumok rajzolása terítőre, kendőre, kancsóra, babaruhára, tányérra. (A formákat papírból vágjuk ki.) A motívumok egyre bonyolultabbak legyenek és növekedjen az elemszámuk.

A kirakott vagy rajzolt sorokat mindig olvassuk le balról jobbra haladva, minden egyes elemre rámutatva, megnevezve azokat. Tervezzenek a gyerekek maguk is díszítő sorokat. Olvassák le azokat!

Ritmus tapsolása, kopogása (kialakítok egy sort, majd megbontom).

3-16. Térirányok felismerésének gyakorlása térben és síkban

Keressük meg a szívünket, hallgassuk meg, hogyan dobog! A szívünk a bal oldalon van. (Feltűzhetünk egy kitűzőt a szívünk fölé.) Jelöljük meg a jobb kezét karkötővel (lányok), vagy csuklószorítóval (fiúk). Ezeket a jelzéseket mindaddig viseljék a gyerekek, amíg biztonsággal fel nem ismerik a térirányokat. A pad bal oldalára helyezzük el a névkártyájukat: maradjon addig ott, amíg a gyerekek fel nem ismerik a saját nevüket és a térirányokat!

Térirányok gyakorlása saját testen játékosan. Először az azonos oldalt gyakoroltassuk, pl. integess a jobb kezeddal, emeld fel a jobb lábad! A gyakorlattól a test sémája is fejlődik.

A gyerekek egy csoportban állnak, a foglalkozásvezető tőlük kb. 10-15 m-re.

a) Fussatok hozzám úgy, hogy jobb kezetekkel megfogjátok a bal térdeteket! Vissza is!

Fussatok hozzám úgy, hogy a bal kezeteiket a tarkótokra teszitek! Vissza is! Stb. (Lehet versenyeztetni őket.)

b) Mesét mondok nektek. Amikor kicsik voltunk, a szüleink elmentek otthonról. Féltünk egyedül. Mutassuk meg, hogyan féltünk: (összehúzzuk magunkat és reszketünk). Attól féltünk, hogy valaki bejött a lakásba, elbújt és meg fog ijeszteni bennünket. A nagy testvérem azt mondta, keressük meg. Elkezdtük keresni.

Kinéztünk, nem volt ott. Azt mondtuk: kint sincs senki.

Benéztünk, nem volt ott, azt mondtuk: bent sincs senki.

Felnéztünk, nem volt ott, azt mondtuk: fent sincs senki.

Lenéztünk, nem volt ott, azt mondtuk: lent sincs senki.

Tovább fűzzük a mesét. Benézünk az ágy alá (alatta), felnézünk a szekrény tetejére (felette), magunk elé, hátunk mögé (előtte, mögötte), jobbra, balra. A mesét játsszuk, és mutatjuk a kezünkkel a térirányokat!

A teljes mondóka így hangzik: Kint sincs senki, bent sincs senki,

Fent sincs senki, lent sincs senki,

Alatta sincs senki, felette sincs senki,

Előtte sincs senki, mögötte sincs senki,

Jobbra sincsen senki, balra sincsen senki,

Sehol sincsen senki – már nem is félünk.

c) Előre a jobb kezed – dalos játék. Kört alakítunk, mutatjuk is a dal szövegét!

„Előre a jobb kezed, utána hátra,

Előre a jobb kezed, utána rázzad,

Utána bugi-bugi, utána forgás,

Tapsolj egyet pajtás!”

A testrésszel is eljátszhatjuk.

d) Járjuk a táncot – dalos játék.

Párosan felsorakozunk egymás mögé. Az óra járásával megegyező irányban járunk körbe.

„Járjuk a táncot és dobbantsunk, bal lábbal, jobb lábbal. Most pedig búcsúzzunk, s folytassuk a táncot egy új párral!” (A belső kör továbblép. A külső körben állók váltott lábbal szökdelnek, a másik lábat előre lendítve, karba tett kézzel. A belső körben állók emelgetik a sarkukat és tapsolnak a dal ütemére.) „Pajtikám, gyere velem táncolni, táncolni, táncolni! Biztosan te sem fogod megbánni, mert velem is jó járni.” (Menetirány) Kezdődik előről.

e) Több gyerek kapaszkodjon össze, egymás derekát fogják. Utasítás szerint lépegetünk. Mindig más mondja az utasítást. Előre öt (kiszámoljuk), jobbra három (kiszámoljuk), hátra kettő (kiszámoljuk), balra négy (kiszámoljuk).

f) Hajtsd végre az utasításokat! – játék.

Bújj a pad alá! Tartsd a kezed a fejed fölé! Nézz a hátad mögé! Tedd a piros színt a tolltartó és a radír közé stb.

g) Különböző tárgyak rakosgatása, azok helyének megállapítása, megfogalmazása szóban.

h) Egyszerű rajzok készítése.

Rajzolj a lapod közepébe egy utat! Az útra rajzolj egy autót! Az autó fölé egy madarat! Az autótól jobbra egy embert, az autótól balra egy motorkerékpárt! Az autó alá egy szerszámos ládát! Mondjuk el, mi van az autó fölött, előtt, alatt, mögött, mellett stb.

i) Rajzolás négyzetrácsos lapon az utasításoknak megfelelően. Pl.: A lap szélétől befelé számolj ki három négyzetet! Tedd oda a ceruzád hegyét! Húzz vonalat négy négyzeten keresztül jobbra! Lefelé három, balra kettő stb. A rajz ábrázolhat állatot, virágot, házat, stb.

4 – 5. Szem-kéz koordináció – iránykövetés fejlesztése

a) Kézfogócska – átlátszó nagy felületen mozgatom a kezem, gyors, nagy mozgásokkal. A gyerek keze az üveg másik oldalán érje utol a kezemet! A kéz vállból mozogjon!

b) Fényfogócska – két zseblámpa szükséges hozzá.

A zseblámpák üvegét leragasztom úgy, hogy egy kis lyukat hagyok a felső részen. Úgy pontfényt kapok. Az egyik fény színes legyen, hogy meg lehessen különböztetni. Sötét

falfelületen gyorsan mozgatom a saját fényemet. A gyerek érje utol úgy, hogy az én fényemet követi szemével. A kéz csuklóból mozogjon!

c) Bármilyen társasjátékmezőn mágnessel mozgatok egy figurát, amelynek a hátuljára borotvapenge-darabot ragasztottam. A mágnes a játékmező alatt mozogjon, (a gyerek nem látja a kezét) először az utakon vezesse végig a figurát. Ha már ügyes, mesét találok ki, hirtelen irányváltatásokra készítem. Később ő maga is találjon ki mesét és játssza el! Esetleg több figurát is mozgathat.

d) Célbadobás babzsákkal, karikával, labdával, újságpapír-gombóccal. A távolságot növeljük.

e) Rajzolás másolópapírral, indigóval. Általában a gyengén rajzoló gyerek is szívesen végzi ezt a feladatot, mert tetszetős, vagy legalábbis elfogadható rajzot készíthet..

f) Járás vonalban, hirtelen irányváltatásokkal. Fonalat fektetünk le a szobában több kanyarral. Mi vagyunk a kisvonat, a fonal a sín. Menjünk végig a fonal mentén egyenként, majd összekapaszkodva! (A játék az egyensúly-érzékletet is fejleszti.)

6. Alak-háttér megkülönböztetés fejlesztése

a) Képolvasás – a gyerek először mondja el magától: mit lát a képen. Minél részletebben. Mutasson rá a megnevezett részletekre. Később mi kerestessünk meg egy-egy részletet! Egyre kisebb jelentőségűeket!

b) Több egymásra rajzolt tárgyat nevezzen meg!

c) Firka között elrejtett szabályos formát keressen meg!

d) Betű, szótag vagy szó keresése szövegek környezetéből. Felhőnézés, tintafolt, festékfolt – mit látsz benne?

7. Alak-forma állandóság felismerésének fejlesztése

a) Azonos formák megkeresése képekben.

b) Feladatlapok.

c) Építőjátékok szétválogatása. A szempont mindig változzon (szín, forma, nagyság)!

d) Játék logikai lapokkal. Mi magunk is készíthetünk sorozatokat, pl. virágokból, házakból, emberekből stb. A válogatás szempontja mindig változzon!

e) Betűkeresés szövegek környezetben – újságban vagy könyvben.

f) Betűtípusok gyűjtése újságban – ki talál többet?

8. Gestalt látás fejlesztése

a) Forma összerakása minta alapján: pl. virág, ház, ember stb.

b) Forma kirakása emlékezetből (pl. puzzle).

c) Megkezdett rajz befejezése.

d) Adott részlet megkeresése egy képen.

e) Kép kiválasztása egy részlet alapján.

f) Rajzolás indigóval. A rajz befejezése után a gyerek hasonlítsa össze az eredeti képpel, egészítse ki szabad kézzel az eredeti alapján.

g) „Mi hiányzik a képről?” – típusú feladatok.

9 – 10. Azonosságok, különbözőségek felismerésének fejlesztése

a) Két egyforma dolog közti apró különbségek keresése (pl. két szék).

b) Két különböző dolog között azonosságok keresése (pl. ceruza, füzet).

c) Feladatlapok.

Színezd ki az ugyanolyan formákat! Jelöld meg, ami más, mint a többi! (Mindig más legyen a különbség, szín, forma, nagyság, irány, részlet). „Kösd össze az egyformákat” típusú feladat. Mi változott az előző képhez képest? Két kép összehasonlítása. (Egyre apróbb részlet változzon!) „Keresd a hibát” típusú feladat (pl. kutya, macska, nyúl, mókus szerepeljen a képen). A nyúl répáját a kutya egye, a mókus farka a macskára kerül stb.

d) Mi változott meg – játék

Kirakunk néhány tárgyat az asztalra. Figyeltessük meg, minek hol a helye? Hajtsák le a gyerekek a fejüket a padra. Változtassunk valamit az asztalon lévő tárgyakon! A gyerekek állapítsák meg, mi változott meg! Állítsák vissza az eredeti állapotot! (A játék fejleszti a figyelmet és az emlékezetet is.)

e) Dominó játék – képes lottó

11. Finommozgások fejlesztése

Csak akkor szabad hozzáfogni, ha a dominanciák biztosak.

- a) Fejemelgetés háton és hason fekve. (20-20) Ez indítja be a finommotorikát.
- b) Tenyerek összedörzsölése, kézfej gyúrása.
- c) Függeszkedés – próbálja felhúzni magát. (20)
- d) Talicskázás (20 -30 m).
- e) A felsőtest kinyomása karral hasonfekvésben (20).
- f) Vállfelhúzás párosan (20), jobb (20), bal (20), felváltva (20). (A fej és a gerinc mozdulatlan maradjon!) Tükörben ellenőrizze!
- g) Vállkörzés előre párosan (20), jobb (20), bal (20), felváltva (20).
- h) Ugyanaz hátra. (Ha nehezen megy, fogjuk le a másik vállat. Tükörben ellenőrizze, hogy vállán kívül más testrésze ne mozogjon!)
- i) Spirálkörzés – vállból indított mozgással, hátra és előre (5-5).
- j) Spirálkörzés – testhez szorított felső karral könyökből indított mozgással mozgással, kifelé, befelé (5-5).
- k) Spirálkörzés csuklóból indított mozgással kifelé, befelé (5-5).
- l) Spirálkörzés az ujjakkal mindkét irányban (5-5).
- ly) Labdanyomogatás (erősítés) (20).
- m) Labdapattintgatás a földhöz, csuklóból indított mozgással (20).
- n) Labda átrakása, átdobása egyik kézből a másikba (20).
- ny) Leeső tárgy elkapása (utánkapás).
- o) Újságpapír-gyűrés. A gyerek kezével fogja meg az újság sarkát és a másik kéz igénybevétele nélkül szedje be a tenyerébe az ujjak segítségével. Gyűrje össze gombóccá.
- ó) Célbadobás a gombóccal.
- ö) Homokgombócok gyúrása. (Ki gyúr többet, kié a legszebb?)
- ő) Gyurmázás, formázási technikák elsajátítása, gyúrás, sodrás, gömbölyítés, lapítás, kicsípés.
- p) Kukoricamorzsolás, rizsválogatás.
- r) Újságpapír tépése apró finom mozdulatokkal csíkokra, kockákra, apró fecnikre. (Ne szakítsák a papírt.) Az apró darabokat szétszórjuk. A gyerekek szedik össze csipegető mozdulatokkal: hüvelyk- mutató, középső ujj.
- s) A fecniket sodorják össze kis gombóccá, és ragasszák fel azokat előre megrajzolt formába.
- sz) Képek kitépése újságból – képek felragasztása rajzlapra.
- t) Nyirkálás ollóval, szabadon.
- ty) Képek kinyírása, felragasztása.
- u) Geometrikus formák kinyírása, felragasztása (terítőnyírás).
- ú) Papírhajtogatás az egyszerűbbtől a bonyolultabb formák felé: sőtartó, csákó, hajó.
- ü) Nagy felület befestése egy színre, egyenletes ecsetvonásokkal.
- ű) Foltfestés több színnel, a befestendő felület egyre csökken (pl. zászló, felhők, házak, fák stb.).
- v) Vonalak festése nagy ecsetvonásokkal (pl. terítő, eső, út stb.).
- w / Színezés zsírkrétával – kifestőkönyvek.
- z) Sablon körülrajzolása, színezése, kinyírása kép komponálása, felragasztása (zsírkréta).
- zs) Díszítő motívumok rajzolása babaruhára, tányérra, kancsóra, kendőre (filctoll vagy színes ceruzák).

Tudatosítsuk, hogy a filctoll, a ceruza és a színes ceruza vonalas ábrázolásra való, nem folt betöltésére. A minták egyre finomodjanak!

- Apró gyöngyök fűzése megadott vagy szabadon választott sorrend szerint.
- Kötés, horgolás megtanulása alapfokon.
- Tárgyak felismerése csak tapintás útján.

14. Auditív megkülönböztetés fejlesztése

- a) Ninja-gyakorlat – fogjuk be fülünket úgy, hogy a két középső ujjunk a nyúltagy tájékán fedje egymást! Ütögessük egyik ujjunkkal a másik ujjunk körmét! Ha jól csináljuk, visszhangos kopogást „hallunk” az egész fejünkben. (A hallóidegeket stimuláljuk vele.)

b) Alapállásban, karok előre nyújtva, a szem a domináns kéz középső ujjára néz, a fül a jobb vállra simul. Fekvő nyolcasok rajzolása a levegőben. Az egész felső test végzi a mozgást (20-szor). Ugyanezt a másik oldalra hajtott fejjel is elvégezzük.

c) Természetes zajok felismerése becsukott szemmel – valamit elejtek, összeütögetek két tárgyat, kopogok, köhögök, összegyűrök egy papírlapot, kinyitom az ajtót, toppantok stb. Maga a gyerek is keltsen ilyen zörejeket! Előre nevezze meg, mit fog hallani.

d) Ilathangok felismerése lemezről vagy magnetofonról. Ilathangok utánzása.

e) Emberi hangok felismerése, megnevezése (gyerek, férfi, nő, öreg, fiatal, durva, mély, magas stb.). Mindig kérjünk magyarázatot a megállapításhoz.

f) Hangszerek hangjának a felismerése, megnevezése. Hangmagasság, hangulati elemek tudatosítása (pl. a xylofon hangja vidám vagy szomorú? Miért?)

g) Beszélgetés erős artikulációval, halkán – a gyerekek közben nézzék egymás arcát!

gy) Beszélgetés úgy, hogy más helyiségben vannak a gyerekek.

h) Televízió nézés halkra állított hangerővel.

Beszédhangok analízisének, szintézisének fejlesztése

a) Rövid szavak hangokra bontása (pl.: k.é.z.).

b) Találd ki, mit mondtam? K.a.p.u. – kapu.

c) Szópárok azonosságának, különbözőségének felismerése (Lásd a vizsgálatot!)

d) Azonos hanggal kezdődő szavak felismerése, az azokhoz tartozó képek kiválasztása (pl.: „Válaszd ki azokat a képeket, amelyek neve r hanggal kezdődik!”).

e) Találós kérdés kitalálása (pl. „Én egy állat vagyok, amelyik neve ó-ra végződik” =ló, „Én egy étel vagyok, aminek a neve k-ra végződik” = babfőzelék). Először képekkel, rajzokkal segítsük a tájékozódást.

f) Képek csoportosítása a nevükben szereplő hangok alapján (pl.: „Válaszd ki a képek közül azokat, amelyek nevében k betű van.”).

g) „Amerikából jöttem...”, illetve „mit visz a kis hajó?” – játék.

A hangok egybeolvasztási készségének fejlesztése

a) Szavak kitalálása a szó egy részének alapján (pl. „Egy virágra gondoltam, aminek neve úgy kezdődik ró.. – Fejezd be!”, „Fejezd be a következő szót: la-...”) Nem adunk külön instrukciót, a gyerek bármilyen értelmes szót alkothat. A gyerekek foglalják mondatba a szavakat!

b) Mondatba ágyazott hiányos szavak kiegészítése (pl.: „A róka tyú... lopott.”, „A ku.. nyakon csíp..”).

c) Vendégségbe mennek a hangok (csak iskolásoknak!)

Pl.: a
 k é
 i

d) Mondatok szavakra bontása – szavak megszámlálása, kirakása koronggal, pálcikával.

e) Szavak szótagokra bontása – szótagok megszámlálása, kirakása koronggal, pálcikával.

f) Szógyűjtés. Gyűjtsünk olyan szavakat, amelyekben szerepel a következő szótag valamelyike: ma, me, la, si stb. A szavakat értelmezzük és foglaltassuk mondatba.

g) Szólánc.

A zöngés-zöngétlen hangok megkülönböztetésének fejlesztése

a) A kezünket a gégénkre helyezzük és kimondjuk a zöngés-zöngétlen hangpárokat. Szóban is elemezzük a különbséget (rezeg – nem rezeg). Ha a gyerek gégéjének rezgése nem elég intenzív, a sajátunkon mutatjuk meg. Egyik keze a saját nyakán legyen, a másik a mienken. Addig próbálgatjuk a hangokat mondani, míg a gége mozgása intenzív nem lesz.

b) A zöngés-zöngétlen hangpárokhoz hozzákapcsoljuk a magánhangzókat.

Pl.: babababa – bápa-pa-pa-pa – pá
 bebebebe – bépe-pe-pe-pe – pé
 aba – apaebe – epe

c) Zöngés-zöngétlen szópárok írása tollbamondás után. A szavakat minden esetben analizáltatjuk, a kéz torokra helyezésével ellenőriztetjük, leírjuk.

- d) Szövegben zöngés-zöngétlen hangok keresése, jelölése más-más színnel.
 e) A szavakat mondja ki a gyerek zöngés és zöngétlen hanggal is. Melyikkel hangzik jobban?

15. Térérzékelés fejlesztése

- a) Ringatás (javítja az anya-gyerek kapcsolatot), közben mesehallgatás (20 perc).
 b) Hintázás (fél óra naponta).
 c) Gurulás a hossz tengely körül (30-40 m.)
 d) Forgás álló helyzetben saját tengelye körül nyitott szemmel (2-3 perc.)
 e) Tájékozódás a szobában bekötött szemmel. A gyerek először mindig térjen vissza a kiindulási helyre. Ha már jól megy neki a tájékozódás, egyik bútortól a másikhoz küldjük.
 f) Tájékozódás a lakásban bekötött szemmel.
 g) Tájékozódás az udvaron bekötött szemmel.
 gy) Lépcsőn járás bekötött szemmel, felfelé kapaszkodva. Ha jól megy, kapaszkodás nélkül.
 h) Lépcsőn járás bekötött szemmel, lefelé kapaszkodva. Ha jól megy, kapaszkodás nélkül.
 i) Futás akadályok között:
 - erre csörög a dió,
 - vakvezetés,
 - árokcsica,
 - fogócska,
 - konstrukciós és építő játékok.

j) tvonal-rajz készítése: Hogyan jutsz el...? A rajz megközelítően méretarányos legyen. Ki-ki a valóságban is ellenőrizze a rajza helyességét!

- k) Tárgy után nyúlás bekötött szemmel. Tárgyak átrakása bekötött szemmel.

16. Egyensúlyérzék fejlesztése

- a) Járás vonalon a lábakat egymás elé rakva (fonal 30-40 m).
 b) Járás vonalon, irányváltoztatással (a fonal a sín, ami kanyarog, mi vagyunk a vonat, a fonal 30-40 m.).
 c) Járás vonalon, tálcával, pohárral a kézen (30-40 m).
 d) Járás könyvvel a fejen (30-40 m).
 e) Járás guggolásban, lábujjhegyen, sarkon, külső talpélen. (A gyakorlat a kéz-láb függetlenítését is szolgálja, 30-40 m.)
 f) Ugrálás, egyensúlyozás fél lábon (golya 30-40 m.).
 g) lépés egyik székről a másikra, lépegetés félig a földbe süllyesztett üvegek tetején, vagy farönkökön (30-40 m).
 gy) Járás gerendán vagy felfordított padon (30-40m). Egyensúlyozás hengerre tett deszkán (1-2 perc).

17. Elemi mozgások fejlesztése

Ha egy mozgásformát a gyerek begyakorolt, akkor lehet venni a nehezebb fokozatot.

- a) Hanyattfekvésben karok, lábak terpesztése, zárása (20-szor). Ha nem megy, a lábra kössünk madzagot és fogja meg a kezével. Fontos, hogy a láb és a kéz egyszerre mozogjon!
 b) Mellúszás mozdulatai hanyattfekvésben – a karok, lábak egyszerre mozogjanak! (20)
 c) Mellúszás mozdulatai hason fekvésben (20-szor), ezt legalább hat hétig gyakorolja!
 d) Hanyattfekvésben karok, lábak függőleges tartásban. Karok, lábak közelítése, távolítása (20-szor).
 e) Álló helyzetben ugrás terpesztve, karlendítés oldalsó középtartásba (20-szor).
 é) Hanyattfekvésben azonos oldali kéz, láb emelése (20-20).
 f) Hanyattfekvés, azonos oldali kéz, láb felhúzva, a fej a fent lévő kéz felé fordul. Tartáscsere (20-szor).
 g) Hasonfekvésben kúszás – a has végig a padlón van, azonos oldali kéz-láb mozogjon egyszerre (30-40 m).
 gy) Hanyattfekvésben karok, lábak függőleges tartásban vannak. Azonos oldali kéz, láb hajlítgatása a föld felé (20-20).

h) Álló helyzetben azonos oldali kéz, láb lendítése oldalra (20-szor), közben meg lehet kapaszkodni.

i) Alapállás, bal kéz magasra felnyújtva, a szem a bal kéz középső ujjára szegeződik (a fej nem fordul el!). Azonos oldali kéz, láb emelése (20-20).

í) Ugyanaz, lefelé néző szemmel.

j) Hanyattfekvésben ellentétes kéz, láb emelés (20-20).

k) Négykézláb állásban ellentétes kéz-láb emelgetés. A térd előrelendül és visszatér az eredeti helyébe, a kéz csak felemelkedik és visszatér az eredeti helyére. Ügyeljünk arra, hogy a térdek párhuzamosak maradjanak (40 váltás)

l) Mászás négykézláb. Az ellentétes oldali kéz, láb, egyszerre érjen földet. (A gyerek kicsit csapja le a végtagjait, így jobban érzi a ritmust – 40 m.)

m) Mászás négykézláb – a szem mindig a lecsapott kézre nézzen (40 m).

n) Mászás négykézláb – a fej és a felső test forduljon erőteljesen az elől levő kéz felé (40 m).

ny) Hanyattfekvésben karok, lábak függőleges tartásban. Ellentétes oldali kéz, láb hajlítgatása a föld felé (20-20).

o) Alapállás, bal kéz felemelve, a szem a bal kéz középső ujjára néz. A fej nem fordul el. Jobb kéz, bal láb keresztezés (20). Ugyanez a másik oldalra is (20-szor).

ó) Alapállás, bal kéz felemelve, a szem balra lefelé néz. Jobb kéz, bal láb keresztezése (20-szor). Ugyanez a másik oldalra is (20-szor).

ö) Harántterpesz – ellentétes kéz elől. Tartáscsere felugrással (20-szor).

ő) Ellentétes boka megütése felugrással elől (20) – hátul (20). (Népitánc-elemek.)

p) Indiánjárás (40 m).

Járások:

a) Egyenletes járás kis és nagy lépésekkel, hirtelen irányváltatással. Járás közben az ellentétes kéz előre lendül. A szem az elől levő kézre néz (30-40 m).

b) Járás lábujjhegyen – magasra nyújtott kézzel (30-40 m). (Minden terápiában szerepeljen!) Járás sarkon, külső talpélen, guggolásban (a kezét ne tetessük csípőre).

c) Utánzó járások: nyúl, béka, pók, rák, gólya, santa róka.

d) Szökdelés páros lábon (Minden terápiában szerepeljen!).

e) Szökdelés páros lábon irányváltatással, cikcakkban.

f) Átugrás tárgyak felett páros lábbal. Helyből, majd folyamatos ugrálás közben.

g) Indián szökdelés. (Az ellentétes kéz lendül magasba!)

gy) tigris járás tárgyak fölött nekifutásból, dobantással.

18. Egyéb gyakorlatok

a) Mutasd azt, amit én mutatok! Csináld velem egyszerre és mondd is: az öklömmel mutatok a homlokomra, a mutatóujjammal az orromra, a hüvelykujjammal a számra – kialakítok egy sort, majd azt hirtelen megbontom. (Változtatom a mutatott helyet és a kéz ujjait is, a térirányokat megnevezem (1 perc).)

b) Mutasd azt, amit én mutatok! Csináld velem egyszerre és mondd is: ököl, tenyér, él – kialakítok egy sort, majd hirtelen megbontom (1 perc).

c) Mutasd az ellentétét annak, amit én mutatok! Ököl, tenyér – kialakítok egy sort és hirtelen megbontom (1 perc).

d) Ugyanúgy kopogj, ahogy én! Hangos, halk, halk. Kialakítok egy sort, majd hirtelen megbontom. (Ha már jól megy meg, a ritmuselemeket növelem.) (1 perc).

e) Dallam-ritmus kopogása, tapsolása. Dalok mondókák ritmusának tapsolása, kopogása, kilépése, kiugrálása.

f) Keresztbetapsolás társsal, dalok, mondókák ritmusára.

19. Keresztcsatornák fejlesztése

a) Minden középagyi gyakorlat fejleszti.

b) „S” vonalak rajzolása a domináns kézzel, közben egyenletes ritmus dobolása a szubdomináns kézzel (2 perc).

c) Egyenletes járás közben a domináns kézzel a has simogatása az óra járásának megfelelő irányban. A szubdomináns kézzel a fejtető ütögetése (30-40m).

d) A domináns kézzel fekvő nyolcasok rajzolása a levegőbe, szubdomináns kézzel ütemezés egyenletes ritmus (2 perc).

e) Egyenletes tapsolás közben a gyerekek domináns lábbal rajzoljanak kört a levegőben (2 perc).

f) Egyenletes járás közben malomkörzés előre, hátra (30-40 m).

g) Egyenletes futás közben malomkörzés előre, hátra (30-40 m).

Testséma fejlesztése. Testrészek nevének megtanulása rámutatással.

Dominanciák rendezése, fejlesztése

Masírozás – egyenletes járás közben az ellentétes kéz, láb előrelendül, a szem az előlevő lábra néz. (Ez a gyakorlat segít rendezni a problémát, rövidebb-hosszabb idő alatt a gyerek átépül egyik vagy másik oldalra.)

21. A kéz dominanciájának erősítése

A fejlesztéshez csak akkor szabad hozzáfogni, ha a dominancia már biztonsággal megállapítható. Bizonytalanság esetén a fejlesztő gyakorlatok ártalmasak lehetnek.

a) Minden kétkézes tevékenységet abbahagyatunk (pl.: késsel-villával való evés, evés, lapátolás stb.).

b) A domináns kezet megjelöljük, amíg biztossá nem válik.

c) A domináns kézzel végigvesszük a finommozgást fejlesztő gyakorlatot.

22. A láb dominanciájának erősítése

a) Egyenletes járás közben a domináns lépő láb megnevezése.

b) Ugrálás a domináns lábon – először helyben, majd folyamatosan, irányváltoztatással (30-40m).

c) Kapura rúgás a domináns lábbal (20).

d) Labdavezetés a domináns lábbal (40-50m).

e) Tárgyak felemelése a lábujjakkal, azok átrakása egyik helyről a másikra.

f) Tárgyak hordozása egyik helyről a másikra a lábujjakkal.

g) Célbadobás a domináns lábbal.

gy) Lépcsőre lépés a domináns lábbal.

h) Felugrás a domináns lábról (elrugaszkodás).

i) Nagy nyomtatott betűk (tárgyak) rajzolása a domináns lábbal.

j) Nagy méretben lerajzolt geometriai alak végigtapogatása a domináns lábbal.

k) Egyenletes járás közben a domináns lábat erősen a talajhoz csapjuk (30-40 m).

23. A szem dominanciájának erősítése

a) Szemtorna – mozgó tárgy követése szemmel. A tárgyat a következő alakzatban mozgassuk:

közelre (10)

távolra (10)

A tárgy a gyerek kezében legyen. A tárgyat az arctól kb. 30 cm-re mozgassuk, minden irányban tízszer.

b) A szubdomináns kéz oldalára eső szemet tévénézés, játék közben naponta egy órára lekötjük. A gyerekek olyan játékokat játszanak ez alatt az egy óra alatt, amihez kifejezetten szükséges a szem munkája (legozás, gyöngyfűzés stb.).

c) A szubdomináns kéz oldalára eső szemet takarjuk el átlátszó piros takarással (üres szemüvegkeret). Rajzoljon, vagy az iskolás gyerek írjon tollbamondás után 20 percig piros színessel. A piros takarás oltsa ki a ceruza színét (naponta). Látótér-kiesés javítása.

24. Beszédkészség fejlesztése

a) Mesehallgatás – szómagyarázattal. Minél több élőbeszédet halljon a gyerek! Láss a beszélő száját, arckifejezését!

b) Valóságos tárgyak felismerése, megnevezése a környezetben, gyűjtőfogalmak kialakítása. Ha nehéz, utánmondással.

c) A felismert és megnevezett tárgyak képének kiválogatása, megnevezése, csoportosítása, gyűjtőfogalom szerint. Lehetőleg egy tárgy többféle képe is szerepeljen.

d) A tárgyak külső jellemzőinek felsorolása, összehasonlítása. Szín, forma, alak, nagyság, felületi jellemzők (pl. „A szék piros, van támlája és karja, fából készült, kicsi és sima tapintású”).

e) A tárgyak használati tulajdonságainak megnevezése, környezetbe helyezése (pl.: „A piros lábas a konyhaszekrényben a fehér mellett áll. Anya finom ételt főz benne.”).

f) Összefüggések keresése a tárgy jellemzői és használata között (pl.: „Miért nem készülhet a fazék fából?”).

g) Történeteszöveg az adott tárgy köré. (Pl.: „Ma bablevest akartam főzni. Elővettem a piros fazekat a szekrényből. Folytasd a történetet...”) Eleinte sok rávezető kérdéssel segítünk. Kezdetben a gyerekek egyszavas válaszával is meg kell elégednünk. Később kérjük majd, hogy mondjon mondatot az általam említett szóval. Kérdések segítségével bővítjük a mondatokat. Ha ez jól megy, megtanítjuk a kérdések alkalmazását is. Fontos, hogy a gyerekek megtanulják a kérdőszavak jelentését!

gy) Képolvasás – szavakkal, rövid mondatokban, összefüggő történet.

h) Mesék tartalmának elmondása.

25. Gondolkodás fejlesztése

A gondolkodás fejlesztése szorosan kapcsolódik a beszédképesség és a látással kapcsolatos képességek fejlesztéséhez.

a) Képolvasásnál megkérjük a gyereket, mondja el az előzményeket, a következményeket.

b) Keressen más megoldást a történetnek.

c) Javítsa ki a hibát.

d) Képzeld magát a szereplők helyébe és mondja el úgy, mintha a történet vele esett volna meg.

e) Keresse meg az ok-okozati összefüggéseket.

f) Állítson fel helyes időbeli sorrendet, helyezze el a történetet az idősíkon.

26. Problémamegoldó gondolkodás fejlesztése

a) Mesterséges problémahelyzetek teremtése, azok megoldása. („Mit tennél, ha...?”).

b) Problémahelyzetek elemzése. Kérdések megfogalmazása a problémával kapcsolatban. Alapszituáció: nem kapott kenyeret a boltban, vacsoráról kellett gondoskodnia.

Kérdések:

„Hol lehet még kenyeret vásárolni?, Mit lehetne kenyér helyett venni? Hogyan lehetne kenyér nélkül megoldani a vacsorát?”

c) Szerepjátékok játszása. (Pl.: „Villamosvezető vagy, én egy elkésett utas, aki a csengetés végén akart felszállni. Az egyik lábam már fent van, amikor az ajtó becsukódik. Mit tennél?”).

d) Megbízások teljesítése.

A beszéd és gondolkodás fejlesztésével egyidőben fejlesztjük az átfordítási képességet. Átfordítási képességre van szükségünk, amikor az egyik érzékelési síkon szerzett ismeretet egy másik érzékelési síkon reprodukáljuk. Az a folyamat, amikor a látott, tapintott, hallott vagy emlékképek formájában őrzött ismeretet képi formában jelenítjük meg, netán egy jelsorral, írással. Átfordítás az is, ha elmondjuk mit látunk, hallunk vagy tapintunk.

27. Átfordítási képesség fejlesztése

a) Tapintással felismert tárgyak kikeresése vizuális mintában.

b) Tapintással felismert tárgyak megnevezése, jellemzőinek elmondása.

c) Vizuálisan felismert tárgy megkeresése tapintás útján, vakon.

d) Állatok képének kiválasztása a hangjuk alapján.

e) A hallott hangokhoz keresse meg a hangforrást.

f) „Hol szólsz Peti?...” játék.

g) Rajzoljon le egy mértani formát úgy, hogy közben nem látja a kezét!

h) Tárgyak megtalálása vagy lerajzolása elmondás alapján. (Pl.: „Piros, gömbölyű, ha a földre dobom, pattan.”)

i) Mese szereplőjének lerajzolása, megmintázása.

28. Általános tájékozottság fejlesztése

a) Mindennap olvassunk névsort. Ez segíti, hogy megismerjük egymás nevét. Minden nap más szabályt állítsunk fel. Például amikor meghallják a nevüket, egyszer a saját nevükkel, máskor az apjuk, anyjuk nevével, lakáscímükkel, életkorukkal, születési dátumukkal, szülők foglalkozásával, munkahelyük nevével válaszoljanak. Ha nem tudják, mi közöljük velük azt. Úgy különösebb erőfeszítés nélkül megtanulják a személyi adataikat.

b) Az évszakok változását figyeltessük folyamatosan. Rajzoljanak, fessenek, meséljenek az évszakokról. A környezetükben mindig legyen az évszakot jelképező tárgy. Sokszor használjuk az évszakok megnevezését! Tanítsunk az aktuális évszaknak megfelelő mondókákat, dalokat, verseket. Hasonlítsuk össze az évszakokat!

c) Mindennap beszéljünk a napszokról, konkrét eseményekhez kötve (pl.: „Reggel arra ébredtem, hogy ragyogóan süt a nap. Délben nagyon finom ebédet kapunk...”).

d) Mindennap beszéljük meg, milyen nap van, nevezzük meg. Mitől nevezetes ez a mai nap? Kössük eseményekhez az idő múlását. Tervezzünk előre!

e) Iskoláskorú gyerekekkel mérjük az idő múlását! Állandóan legyen óra a látóterükben! Figyeljék meg, egy-egy tevékenységhez mennyi idő szükséges!

f) Helyezzünk el egy gyerekeknek készült naptárat jól látható helyen. Legyen rítus a nap, a hét vagy a hónap váltásánál a naptári lap letétele.

29. Emlékezet fejlesztése

Mechanikus emlékezet fejlesztése

a) Papagáj-játék, egyre bővülő szósortok utánmondása.

b) Szókígyó – játék: mindenkinek meg kell ismételnie az előtte mondott szavakat, és bővítenie kell azokat.

c) Ritmuskígyó játék: ugyanaz ritmussal.

d) Értelmetlen szótagsorok utánmondása.

e) Mondatok utánmondása.

Számemlékezet fejlesztése

Egyre hosszabb számsor visszamondása (szüneteket is beiktathatunk a számok közé).

Késleltetett emlékezet fejlesztése

a) Boltos játék: a vásárolnivaló mennyisége növekedjen.

b) Üzenetek átadása.

c) Rövid szövegek, versek, mesék megtanulása, elmondása. A megtanulandó szöveg mennyisége fokozatosan növekedjen.

d) Az olvasott szöveg visszamondása szavanként, mondatonként, rövidebb szerkezeti egység, az egész történet.

Hosszabb távú emlékezet fejlesztése

a) Feladatadás (pl.: „Pénteken szólunk: Jól jegyezzétek meg, mit csináltok a hétvégén, mert hétfőn arról fogunk beszélgetni!”)..

b) Beszélgetés a közelmúlt eseményeiről. Lehetőleg olyanokról, amelyeknek erős érzelmi töltésük van.

c) Közös élmények felidézése.

d) Ünnepekkel kapcsolatos élmények felidézése.

e) Ismert mesék felidézése, elmondása.

Vizuális emlékezet fejlesztése

a) „Mi változott meg?” játék.

b) Tárgyak megfigyelése, lerajzolása emlékezetből.

c) Minta kirakása emlékezetből.

d) Kép megfigyelése – a gyerek mondja el szóban emlékezetből, mit látott!

e) Kártyajátékok – képes lottók.

A tanulás és a reprodukálás között eltelt időt fokozatosan növelni kell. Ügyeljünk, hogy a megtanult szöveg mennyiségét és a reprodukálási időt ne egyszerre növeljük.

30. A figyelem fejlesztése

Minden fejlesztő feladat fejleszti a figyelmet is. A mozgásterápia gyorsítja az idegrendszer fejlődését, érését, javítja a figyelem minőségét is.

a) „Dolgozzatok legények...” – játék.

b) „Húzd meg – ereszd meg” – játék.

c) „Mi változott meg?...” – játék.

A fejlesztő feladatok egymásra épülnek, az egyszerűbbtől a bonyolultabb felé haladnak. Egy adott területen belül ajánlatos egy-egy feladatot addig gyakoroltatni, amíg hibátlanul és könnyedén nem megy, és csak utána rátérni a nehezebb feladatra.

A fejlődés nem mindig egyenletes. Előfordulhat, hogy egyik területen már az ötödik nehézségi fokozatnál tart a gyerek, a másikon csak a harmadiknál. Ne ijedjünk meg ettől.

Ha valaki az egyik területen végképp nem tud megtanulni egy mozgásformát, azt le kell bontani elemeire és úgy tanítani. Ha úgy sem megy, valószínűleg organikus sérülés van a probléma mögött. Nem érdemes erőltetni, mert a szomszédos területek fejlesztésével valamennyire kompenzálható az adott terület működése.

Két hét alatt általában beindul a fejlődés. Ha nem, türelemmel kell lenni, mert három-négy hét alatt már minden gyermek teljesítményében jól érezhető nyoma van a terápiának.

Az első hat hétben ajánlatos mindennap kétszer elvégezni a gyakorlatokat. Hat hét múlva a korrekciós osztályokban el lehet kezdeni a betűtanítást, a mozgásfejlesztés napi egy alkalomra redukálódik. A napi egy mozgásfoglalkozást ajánlatos egész évben megtartani.

Igény esetén a módszert 40 órás tanfolyam keretében oktatom.

Melléklet

A N A M N É Z I S

Név:..... Szül.:..... oszt.:..... oszt.ism.....

Apa neve:.....Mh.:..... Fogl.:.....

Anya neve:..... Mh.:..... Fogl.:.....

Testvér neve:..... Kora:..... Probl.:.....

.....

.....

Lakcím:..... Tel.:.....

Probléma:.....

.....

Terhesség: tervezett gyerek-e:

lefolyása:

gyógyszerek:

Szülés lefolyása: idő: spontán: vajúadás:

szül.súly: felsírt: sárgaság: alk.nehézs.

inkubátor: szopóreflex: evés: alvás:

fejlődés: szopás: depressió:

háton vagy hason fekszik tartózkodási helye 1 éves korig:

Fej forgatási próba:

Mozgásfejlődés: oldalra fordul:

hasra fordul:

kúszás:

Mászás:

Feláll:

Jár:

Eltérés:

Beszédfejlődés: gőgicsél:

beszéd előh.:

szótagok:

szavak:

mondatok.

eltérés:

Szobatiszta:

ágytiszta:

Fogzás: első fog:

fogváltás:

Betegségek:

Testvérkapcsolat:

Apához való viszony:

Iskolai helyzet:

