

Gondoskodás Gyermekeinkért Alapítvány

Súlyosan, halmozottan fogyatékos felnőtt
személyek szabadidejének eltöltésére
alkalmas eszközök, tevékenységek

Készítette: Némethné Varga Viktória

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	2
2. Szempontok az egyes tevékenységek választásához.....	3
3. Eszközök, tevékenységek	5
3.1. Soundbeam	5
3.2. Bee bot robot	8
3.3. Snouzelen terápia	11
3.4. Színes kotta és a hangszeres zene	15
3.5. Szedlacsek / Stiblár Hangpancsi módszer	18
3.6. Állatasszisztált terápia – kutyaterápia	21
3.7. Hidromasszázs kád	25
3.8. A kert, mint terápiás közeg	27
3.9. Bowling	30
4. Irodalomjegyzék	33

1. Bevezetés

Alapítványunk egyik kiemelt célja a Budapest XV. kerületi Önkormányzat Egyesített Szociális Intézménye Fejlesztő Gondozó Központjának (FENO) támogatása többek között fejlesztő eszközökkel, terápiás tevékenységek megvalósításával. A több mint húsz éve zajló aktív, sikeres együttműködés teszi lehetővé, hogy a FENO - ban a súlyosan, halmozottan fogyatékos személyek (továbbiakban SHF személyek) mindennapi tevékenységeinek lehetőségei kibővíljenek.

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján fogalmazódott meg az igény arra, hogy összegyűjtsük azokat a tevékenységeket, amelyek jól használhatóak a mindennapok során a szabadidő tartalmas, élményekkel teli eltöltéséhez akár egyéni, csoportos vagy intézményi keretek között súlyosan, halmozottan fogyatékos személyek esetében. Jelen esetben azokat a tevékenységeket soroljuk fel, amelyek az Alapítvánnyal együttműködve valósulnak meg a FENO-ban, tehát a lista nem teljes. Törekszünk újabb és újabb lehetőségek felkutatására, beszerzésére, kipróbálására.

Esetünkben azokról a magas támogatási szükségletű SHF személyekről beszélünk, akiknél vezető fogyatékoság a súlyos értelmi fogyatékoság, amihez mozgás vagy egyéb fogyatékoság is társul. Ezek a személyek nem csak a mindennapi tevékenységek során igényelnek folyamatos kísérést, támogatást, de az élet minden területén, így a szabadidős tevékenységek során is. Sokszor kifogyunk az ötletekből, lehetőségekből, hogy mivel is töltsük el az időt, mi az, ami felkelti az SHF személy figyelmét, ami motiválja a cselekvésre, aktivitásra, melyet örömmel csinál, és mely hasznos az állapotmegőrzés szempontjából. Ezek a tevékenységek segítenek abban is, hogy megismerjük az SHF személyek érdeklődési körét, hogy megfelelő tartalommal töltsük meg az egyén idejét. Megtudhatjuk mely tevékenységekben képes aktívan részt venni, és melyek azok, amelyekben passzívan ugyan, de jelen van.

Az idő aktív eltöltése csökkenti a frusztrációt, a stresszt, biztonságérzetet ad, javítja az életminőséget, miközben kellemes időtöltést jelent.

2. Szempontok az egyes tevékenységek választásához

Az egyes eszközök/tevékenységek választása során a következő szempontokat vesszük figyelembe, tekintettel az SHF személyek sajátosságaira:

- Arról van fogalmam, amit megtapasztalok, bemutatnak nekem, érzékelek. Ez az SHF személyeknél még inkább érvényes. Ami az alapvető érzékszerveket szólítja meg, könnyen felfogható, konkrét, jól elkülöníthető a többi ingertől, az általában felhívó jellegű lesz az SHF személy számára.
- Életkori sajátosságok figyelembevétele - öregszünk. Az SHF személyek folyamatos kísérést, segítséget igényelnek, így hajlamosak vagyunk gyermekként kezelni őket, a velük kapcsolatos tevékenységekbe is gyakran használunk olyan eszközöket, amik kifejezetten gyerekeknek valók. Mégis szembe kell nézni a ténnyel, hogy felnőtt emberekről beszélünk, vagyis olyan eszközöket is választhatunk, amik életkoruknak megfelelőek.
- Tér - megfelelő hely. A választott eszközök mérete, a tevékenységek helyigénye mindig megfontolás tárgyát képezi. Akkor tudjuk az eszközt/tevékenységet megfelelően, mindenki számára értékes módon használni, ha elegendő hely áll rendelkezésünkre.
- Idő - napirendbe/órarendbe beépített. Az egyes eszközöket/tevékenységeket nem csak egyszer használjuk, tehát érdemes a napi vagy heti rendben megtalálni a helyét, amikor leginkább hasznára lehet az SHF személynek. Figyelembe kell venni a segítő környezetet túl az SHF személy saját napirendjén. A rendszeresség által válik elővételezhetővé, gyakorolhatóvá, megismerhetővé az eszköz/tevékenység.
- Keretek - csoportos, egyéni. Tapasztalataink azt mutatják, hogy az egyéni foglalkozás keretei között megismert eszköz/tevékenység után sokkal motiválóbb hatása van a csoportos tevékenységeknek, ahol kapcsolódik közösségi élmény is.
- Eszköztár - végtelen. Az, hogy az egyes eszközök/tevékenységek milyen hatással vannak az SHF személyekre, teljesen egyedi, változó. Mivel maga a célcsoport is teljesen heterogén, így a tevékenység/eszköz hatása is teljesen változó lesz.
- Személyi feltételek - véges. Az adott segítő hozzáállása, ismerete az SHF személyről, az eszközről/tevékenységről, alapvetően befolyásolja az eszköz sikeres használatát.
- Folyamatos fejlesztés, innováció. Az egyes eszközök/tevékenységek használatát, lehetőségeit mindig a használó egyéni sajátosságaihoz igazítjuk. Folyamatosan módosítjuk az aktuális állapotnak megfelelően.

- Mindenki számára hozzáférhető legyen (szakember, szülő, rövid összefoglaló leírás).

3. Eszközök, tevékenységek

3.1. Soundbeam

A Soundbeam (hangnyaláb), egy fizikai kontaktus nélkül megszólaltatható zeneterápiás eszköz, amelyet 2006 óta használ az intézmény. Az eszköz elődjét *Leon Theremin* orosz zeneszerző fejlesztette ki az 1920-as években. Találmányából, a Thereminvoxból, az első hangos filmek hangeffektusait megszólaltató eszközből nőtte ki magát, amelyet Edward Williams angol zeneszerző fejlesztett ki az 1980-as években. Ezt a hangszert alkalmazta például a Pink Floyd a *DarkSide of the Moon* című dalához vagy Stevie Wonder az *Innervisions* című dalához. Sikerét azonban fogyatékos gyermekek és felnőttek fejlesztése hozta meg. A díjnyertes találmányból mára egy érzékeny, sokoldalú és maximálisan felhasználóbarát termék lett, melyet a világ több mint 2000 intézetében használnak. A Soundbeam egy olyan rendszer, amely érzékeli a távolságot, a test mozgását, annak irányát és sebességét egy meghatározott térben. Teszi mindezt egy vagy több állítható szonár (ultrahangos érzékelő) segítségével. A szonár útjába kerülő tárgy vagy személy mozgását elektronikus kóddá alakítja, majd egy szintetizátor közreműködésével hangokká formálja. Nem szükségesek a nagy mozgások, már kis mozgás is hangot generál. Érzékenysége állítható.

A soundbeam ilyen módon egy közvetítő eszköz, amelynek segítségével az SHF személyek kifejezővé, kommunikatívává válhatnak a zene és a hangok hatására. Nagyszerűsége két tényezőn alapszik: a szenzorok érzékenysége lehetővé teszi, hogy a mozgásképtelen, vagy csak minimális mozdulatokra képes emberek is egyedül tudjanak "zenélni". Másrészt az elektronikus technológia széles hangszerválasztékával a Soundbeam helyettesítheti az olyan hangszereket is, mint a zongora, a hegedű, a gitár, stb. Ilyen módon jelentős értékkel bír azok között, akiknek a fizikai vagy a szellemi tevékenységek elsajátítása - a tanulási folyamat - nap, mint nap nehézségeket okoz.

Hatékonyságát tudományosan is kimutatták már: autizmusban, ADHD-ben, Dementiában, Down szindrómában, Rett-szindrómában, depresszióban, Alzheimer kórban, viselkedési zavarokkal küzdő, mozgásukban korlátozott, végtaghiányos gyermekeken és felnőtteken.

Hogyan működik?

- A **Soundbeam** ultrahangos szenzorok segítségével működik.
- A szenzorok a fizikai mozdulatot digitális jelekké alakítják át.
- A mozdulatot a **Soundbeam** zenei hangokká alakítja át.

- A foglalkozások során olyan élményhez jutnak az SHF személyek, mintha egy saját zenekar tagjai lennének. Úgy is tudnak zenélni, hogy hozzá sem érnek a hangszerhez. Egészen apró mozdulattal, akár a szemhéj mozgásával is képes a gép hangot generálni.

Jelentős tulajdonságai még

- A mikrofonok a milliméterestől akár 6 méter távolságban történő mozgást is képesek érzékelni.
- Kis hely igénytel rendelkezik, minden hangszert képes helyettesíteni, a nagy ütős hangszereket és a kicsi fúvós hangszereket egyaránt.
- A **Soundbeam** kezelése gyorsan és könnyen elsajátítható.
- Korosztálytól függetlenül használható.
- Koordinációs és koncentrációs képességek fejlesztésére alkalmas.
- Önálló, kreatív gondolkodásmódra nevel.
- Tudatos mozgásokat képes generálni.
- Használata során koncentráltabbá válnak a felhasználók, cselekedeteik pedig tudatosabbak, szándékosabbak lesznek.
- Úgy tudnak zenélni, hogy hozzá sem érnek a hangszerhez.
- Lehetőséget és ezzel esélyegyenlőséget teremt a fogyatékos emberek számára a művészeteken keresztül a társadalomba való integrálódáshoz.
- Egyéni és csoportos foglalkozásokon is használható (akár többségi zenészekkel alkotott közös zenekarban is).
- A szenzorokat (mikrofonokat) úgy lehet elhelyezni, hogy a felhasználók véletlenszerű mozdulatai érdekes zenei hangokat idézzenek elő, amelyek további testhelyzet változtatására, egyensúlyi állapot fenntartására ösztönözhetik őket.
- Az SHF emberek a tapasztalatok szerint a zene és a hangok hatására könnyebben teremtenek kapcsolatot.
- Intuitív, együttműködésre ösztönző hatással bír.
- Gyors sikerélmény lehetőségének köszönhetően nincs kudarc élmény.
- Fejlődik a figyelem, koncentráció és a kommunikációs képesség. Elősegíti a testtudat kialakulását. Előmozdítja a mozgásfejlődést. Fejleszti a kreatív gondolkodást.



Ultrahangos mikrofonok



Vezérlőegység, hangfal, Midi generátor

3.2. Bee-Bot Robot



A robotot egy képzés során ismerte meg a FENO munkatársa, amit kölcsönzés keretében tudott az intézmény kipróbálni, majd az Alapítvány támogatásával beszerezni. Nem kifejezetten fogyatékos személyek fejlesztéséhez/neveléséhez készült az eszköz, de megjelenése, funkciói alkalmasak arra, hogy adaptáljuk SHF személyek részére. A méhecske padlórobot, olyan programozható eszköz, amely foglalkozásokon és foglalkozásokon kívül egyaránt alkalmazható, kiválóan alkalmas minden korosztály fejlesztésére, aktivizálására. Lehetővé teszi a mozgásukban, beszédükben akadályozott személyek foglalkozási aktivitását. A padlórobot-ami asztalon vagy nagyobb sík felületen egyaránt használható- gombjainak a megnyomása fejleszti többek között a finommanipulációs készségét, a figyelmet, a látási fixációt. Minden érzékszerv bevonására és az összes fejlesztési területen nagyon jól használható, de úgy is kiváló, mint egyszerű játék eszköz. Mindenki érdeklődését felkelti a méhecske robot, az SHF személyekét is, akik gyakran passzív szemlélői a foglalkozásoknak. A passzívabb SHF személyek is odafigyelnek a robotra, szemükkel követik, akkor is, ha nem világít vagy nem ad hangot, nagyon sokaknak mosolyt csal az arcára, még ha nem is a pályán használják, hanem csak az asztalon mozog az. A robot halad, forog, világít, hangot ad, egyszerű, konkrét jól észlelhető ingereket nyújt.

Fejlesztési területek:

- kognitív képességek
- téri orientáció
- kreativitás

- kommunikáció
- szem-kéz koordináció
- audiovizuális figyelem

Bee-bot robot jellemzői:

- 40 előre beprogramozott lépés megtételére képes,
- 90 fokos fordulatokat tud megtenni,
- az egyes lépések 15 cm nagyságúak,
- a lépések közt rövid szünetet tarthat, a program végén hangot ad és villogtatja a szemét,
- USB - n keresztül tölthető a beépített akkumulátor,
- egy feltöltéssel kb. 8 órát képes dolgozni (folyamatos üzem esetén ez kb. 2 óra),
- a fejlesztő pályák könnyen, kevés forrásból létrehozhatóak, a helyi igényeknek megfelelően,
- a pályák függvényében bazálisan, minden érzékszerve kiható élményutakat tud bejárni a robot.

Az eszközhöz tartozik egy a gyártó által elkészített pálya, ezen kívül saját pályákat készítettek az intézmény dolgozói alkalmazkodva az SHF személyek sajátosságaihoz. Saját pályákkal jól lehet alkalmazkodni az egyéni igényekhez, helyi sajátosságokhoz.

Lehetséges pályák:

1. pálya: Gyümölcsök

Gyümölcsképek – illatok párosítása (pl. szaglásérzékelés fejlesztése)

2. pálya: Zöldségek

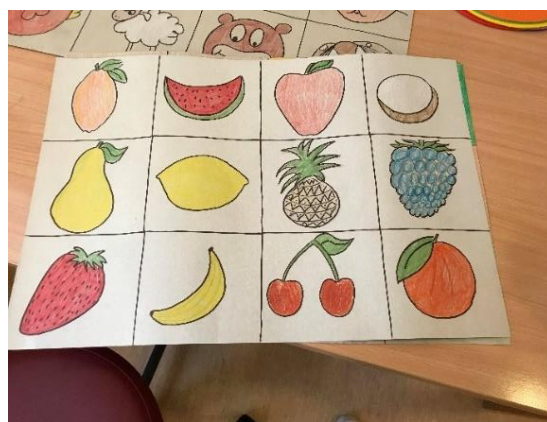
Zöldségképek és műanyag zöldségek párosítása (pl. taktilis érzékelés fejlesztése, kép-tárgy egyeztetés)

3. pálya: Színek

Színek képei azonos színű tárgyak párosítása (pl. látásérzékelés fejlesztése)

4. pálya: Állatok

Állatképek és hangok párosítása és azonosítása (pl. hallásérzékelés fejlesztése)



3.3. Snouzelen terápia

Mindannyiunknak szüksége van változatos ingerekre és kikapcsolódásra. A legtöbb ember számára meg vannak azok a módok és eszközök, amelyek szükségesek a tapasztalatszerzéshez és a pihenéshez, de az SHF személyek tekintetében ez nehezítetté válik.

Egy 1999-es külföldi tanulmányút során találkoztak az intézmény munkatársai a snoezelen eljárással. Az Alapítvánnyal szorosan együttműködve került kialakításra a snouzelen terápiás helyiség, ahol a kétszemélyes foglalkozások zajlanak.

A módszer gondolata az 1970-es években született meg Hollandiában. Elméletét, működését két holland kutató dolgozta ki 1970 és 1975 között, akik megfigyeléseiket egy holland intézet értelmileg akadályozottak központjában végezték. Céljuk az érzékszervek koncentrált ingerlése volt terápiás környezetben. Kezdetben a különböző fogyatékoságokkal, korlátokkal élő gyermekek, felnőttek voltak a célcsoport, de ma már széles körben alkalmazzák.

Az érzékek általi megtapasztalás segíti a gátlások, félelmek oldását, növeli az érdeklődést, nyitottá tesz a környező világ öntevékeny felfedezése iránt. Az inger-gazdag környezet élményének felkínálása önmagában is nonverbális kommunikációs bázist nyújt, így számos területen biztosít terápiás lehetőséget. Olyan körülmények között fejleszti a gyerek/felnőtt érzékszervi észlelését, hogy ennek tanulás jellege egyáltalán nem kerül előtérbe.

Legfontosabb eleme maga a terápiás helyiség, mely egy biztonságos, stresszmentes környezet, melynek ezzel együtt erős stimuláló hatása is van. Elemeiben semmi kötelező felszerelési tárgy nincs, a terápiás eszközök szabadon kerültek összeállításra a helyi igényeknek megfelelően. A FENO-ban a Snoezelen környezetet egy teljesen lesötétíthető terápiás szoba jelenti, ahol zene, aromalámpa, vízágy, vonzó és változatos szín- és fény (színes spotlámpák, tükrögömb, UV-lámpa, hang- és fényorgona, buborékhangszerek) ingerek érik az SHF személyeket, akik a felkínált ingereken keresztül új tapasztalatokat gyűjthetnek. Megtanulhatja a kikapcsolódás technikáját, aminek segítségével oldhatja feszültségét. Közben meg tanul érzékelni, kellemes ingereket felvenni, befogadni, használni. Érzékeli a rezgést, megtapasztalja, hogy például a hangokkal kellemes kapcsolatba lehet kerülni. Megtanulja az illatot meghatározott személyhez és helyhez kötni. Az ingerek nyugtató hatásúak, elősegítik a fejlődést, az életminőség javulását. Megemlíteném, hogy nem mindenki számára ugyanaz nyugtató hatású, és nem mindenkinek hatásos a sok inger egyszerre azonos időben, hanem csak 1-2 inger szükséges. Tehát a szakember részéről fontos, hogy folyamatosan figyelje az SHF személy jelzéseit, mi

kellemes/kellemetlen neki, mert a terápiás szobában a pozitív ingereké a főszerep.

A "snoezelen" szó a holland "snuffelen" (felkutat, feltár) és a "doezelen" (szendereg) szavakból ered. Az elnevezés a terápia kétféle célra való felhasználhatóságára utal: az egyik a pihentető, relaxációs jelleg, a másik a terápiás hatású felhasználás.

1. Relaxációs jelleg: A Snoezelen szoba berendezésénél alapelvnek kell tekinteni a biztonságos, meleg, harmonikus, esztétikus nyugalmat árasztó, több érzékszerve ható környezet kialakítását. Meleg, nyugodt hangulatot árasztanak a színek és fények játékán alapuló látványelemek: a színes fénycsövek, fényoszlopok, diszkó-gömb, párologtató, tükörgömb, olajvetítő és a tükörborítású falfelület. A relaxációt segíti elő a terápiás idő közben hallható halk, nyugtató hatású zene. Kiegészítő terápiás eszközként az aromaterápiát alkalmazzuk. A meghitt atmoszféra, a stressz-mentes, szeparált környezet, a relaxációs lehetőség elősegíti a mentális egészség megőrzését és a regenerációt. A felkínált ingereken (kellemes zene és fényeffektusok szokatlan egyvelege, érdekes diák, zajok, zörejek, illatok, színek és enyhe vibráció) keresztül a fogyatékos ember új, pozitív tapasztalatokat gyűjthet, megtanulhatja a kikapcsolódás technikáját, oldhatja feszültségeit. Megtanulhat intenzíven érzékelni, kellemes ingereket felvenni, befogadni, használni. Mindezek segítik a felfedezést és a fejlődést, az életminőség javulását.

2. Terápiás jelleg: Ebben az esetben a pszichés alapfunkciók aktivizálása, fejlesztése a cél. A snoezelen terápia során fejleszthető: hallás, ízlelés, szaglás, tapintás, szem-kéz koordináció, ok-okozat kapcsolatának felismerése, kommunikáció, pihenés, passzív stimuláció, szabadidő, játék. Az inger-gazdag környezet élményének felkínálása önmagában is nonverbális kommunikációs bázist nyújt, így számos területen biztosít terápiás lehetőséget. A saját test megtapasztalását, taktilis és kinezetikus ingerek biztosítását szintén elősegítik a helyiségben használt speciális eszközök.

Milyen eredmények várhatóak az eljárás alkalmazásától?

- Mentális egészség megőrzése.
- A fokozott, hangsúlyos, élénk stimulánsok közvetlen ingereket biztosítanak az érzékszervek számára.
- A változatos ingerek hatására az észlelés teljesebbé válik, bővül a motivációs bázis,

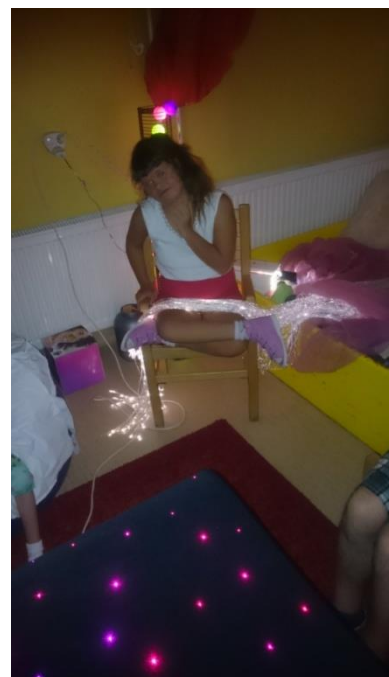
amely öntevékeny felfedezésre serkenti a fogyatékos személyt.

- A biztonságos, nyugalmat árasztó környezet oldja a félelmeket, a feszültséget, láthatóan ellazulnak, oldódnak a görcsös izmok.
- A kétszemélyes kapcsolat elemi kommunikációs csatornákat nyithat meg és elősegítheti a kölcsönös interakció kialakulását is.
- Az intim helyzet elősegítheti a kliensek teljesebb megismerését, reakcióik, jelzéseik, kifejezéseik pontosabb megértését.

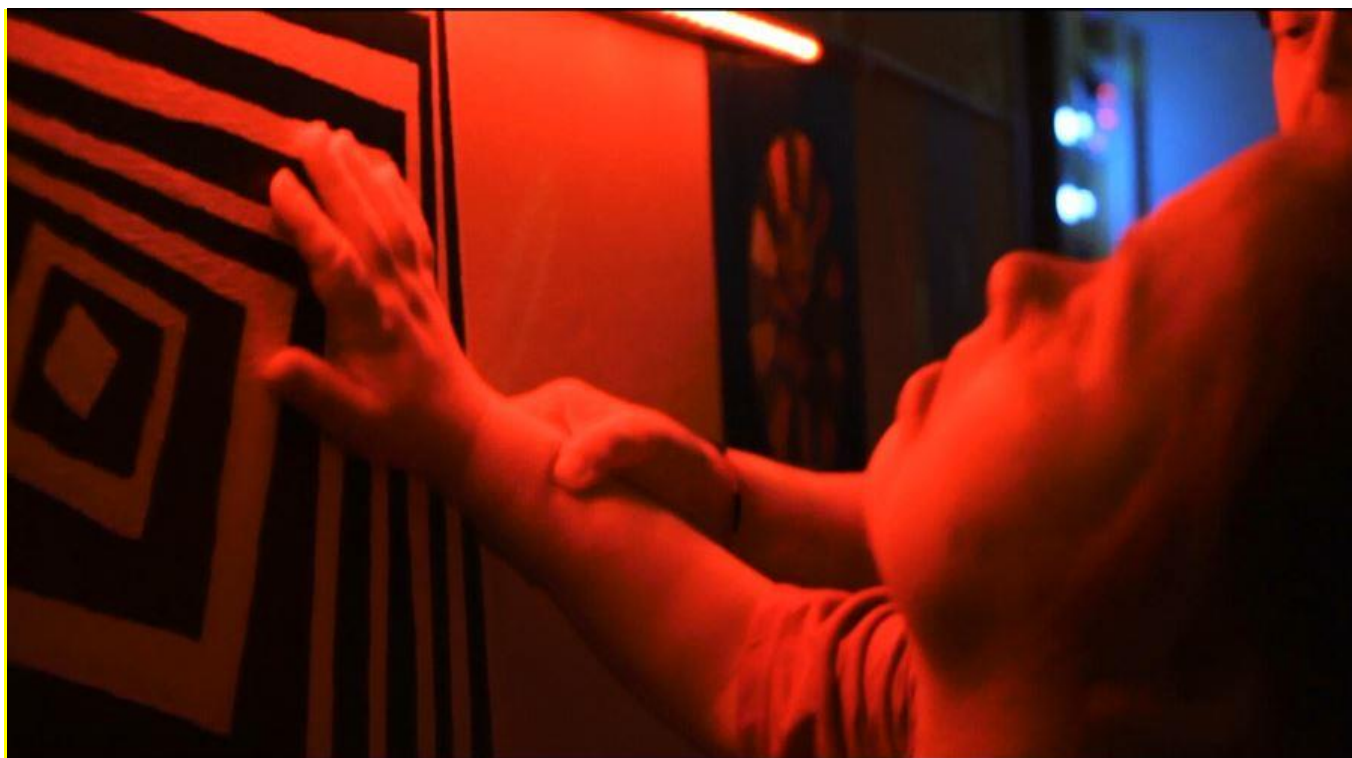
A snouzelen terápia elemeit csoportos formában is bevezettük az intézménybe, ehhez átalakítottuk az egyik csoportszobát, illetve egy rövid folyosónkat. Az érzékelő folyosón különféle tapintófal, tapintó zsákok, fényforrások színváltós fényforrások, UV lámpa, valamint falra festett élénk színű, kontrasztos képek találhatóak, melyek önálló tevékenységre motiválnak.



Led szőnyeg



Fényfüggöny/fényzuhatag



3.4. Színes kotta és a hangszeres zene

Azzal már a kezdetek óta tisztában voltunk, hogy a zene hallgatása, befogadása is nagyszerű élményt jelent az SHF személyek részére. Az SHF személyek sajátosságai határt szabnak zenei képességeiknek, de esetünkben a cél nem konkrét zenei tanulmányok folytatása, hanem a zenén, a hangszeres zenén keresztül az élmény megtapasztalása, a közös zenélés megélése úgy a z SHF személyek részére, mint a velük közvetlen segítői kapcsolatban állók részére. Ezért kerestük azokat a módszereket, eszközöket, amelyek elősegítik a fent említett élmény átélését.

Tudományosan bebizonyított tény, hogy a zenének óriási fejlesztő hatása van. E hatás az értelmileg sérült/SHF embereknél még hatványozottabban jelentkezik. A zene által érzelmi, akarat-életük, intellektuális, megismerőtevékenységük fejlődik. A legfontosabb pedig az, hogy az énekléssel, hangszerjárással átélhetik a zenélés örömét.

Így találtunk rá a „színes kotta” módszerre.

A színes kotta (másik nevén Ulwila módszer) Vető Anna adaptálásának köszönhetően került Magyarországra 1995-ben. A módszernek köszönhetően új elemmel gazdagodott az értelmi fogyatékos tanulók zenepedagógiai oktatása. A módszer előnye, hogy olyan hangszereket és kottastílust kínál fel, ami az értelmi fogyatékos gyermekek számára is elérhető, megtanulható, jól alkalmazható.

A módszer nem igényel komplex gondolkodásmódot, sőt még a színek nevének ismeretét sem, csak a színek azonosításának képességét. Speciális színes kottarendszerével és az ehhez tartozó hangszercsaláddal bebizonyította, hogy az értelmi fogyatékos gyermekek hangszeres játéka biztosan megvalósítható. A „színeskotta rendszerben” nincs szükség öt vonalra, a hangok magasságát színek jelzik.

Akik ezzel a módszerrel megtanulnak zenélni, egy olyan eszközt kaphatnak a kezükbe, amely elkíséri őket egy életen keresztül, mint művészi kifejezőeszköz és szabadidő eltöltési lehetőség úgy hallgatóként, mind zenészként.

Másrészt a dolgozók zenei előképzettsége teljesen változó, amihez alkalmazkodik, hogy a színes kotta módszer sem feltételez komoly zenei előképzettséget. A közös zenélés akkor válik minden résztvevő számára élménnyé, ha olyan eszközt kapnak a kezükbe, aminek használatát egyszerűen meg lehet tanulni. Így a szakemberek elsajátították a színes kotta olvasás alapjait, beszereztünk néhány alapvető hangszert, így lehetővé vált a közös zenélés.

Minden dalhoz speciális kották készülnek, melyeket részben a kollégák készítenek el.

A módszer alkalmazása során kiderült, hogy nem csupán az értelmi fogyatékos gyermekek zenei oktatására, terápiájára alkalmas, hanem egyszerűsége miatt mindenkinek, aki a hagyományos kottát nem tudja, vagy nem akarja megtanulni.

SHF személyeknél nem csak az értelmi fogyatékosággal, de a kommunikáció és a mozgás érintettségével is számolni kell. Ezért a módszer egyes elemeit használjuk, amelyben kiemelt hangsúlyt kap az együtt cselekvés.

Leggyakrabban használt hangszereink a sípok, a különböző típusú és hangzású metallofonok, xilofonok, harangjátékok, a húros hangszerek közül az egyhúros gitár.

A hangok magasságát színek, a hangok hosszúságát körök jelzik, minden hangot más-más szín jelöl, ezek a színek ismétlődnek meg a hangszereken is.

Tiszai Luca SHF személyekkel végzett zenei tapasztalataira építve használjuk az instrumentális élőzenét, ahol mindenki saját dalát ritmushangszerrel kísérjük, amibe az érintett is becsatlakozhat képességeinek megfelelően, testre szabott hangszerválasztással.

Kezdetben tudatosan kezdték figyelni SHF fiatalok zene közben produkált sztereotip mozgásait a FENO-ban, amit később célzott hangszerekkel próbáltak a dal szolgálatába állítani. Vagyis nem a mozdulatot rendelték a hangszerhez, hanem a hangszert a mozdulathoz. Mivel esetükben semmilyen külső zenetanulási motivációt nem tudtak alkalmazni, hagyatkoztak a zene és a közös zenélés élménye által okozott motivációra. Különböző karra, lábra csatolható egyszerű csörgőkkel, ütős hangszerekkel tudják bevonni a fiatalokat a közös munkába, így még a színes kotta ismerete sem feltétel. Ebben az esetben még az elején tartanak a közös munkának, de már most látszik az eredménye a tudatosságnak.



3.5. Szedlacsek / Stiblár Hangpancsi módszer

Az SHF emberek esetében is természetes folyamat az öregedés. Egyre gyakrabban jelennek meg a társuló pszichés problémák vagy a már meglévő tünetek erősödnek fel, amik frusztrálttá teszik őket. Nehezebben tudják kezelni indulataikat, türelmetlenebbek az őket körül vevőkkel, viselkedésük gyakran rugalmatlanná válik. Olyan eljárást kerestünk, ami a fent nevezett atipikus viselkedésformákra pozitívan tud hatni, hiszen a nyugodt, kiegyensúlyozott mindennapok nagyban hozzájárulnak az optimális életminőség fenntartásához.

A hangok gyógyító, harmonizáló hatását évezredek óta ismeri az emberiség. A hangterápia az újra életre hívott alternatív gyógymódok egyike. A hangterápia kiváló kiegészítője a fejlesztőpedagógiai módszereknek, segít viselkedési rendellenességek, tanulási nehézségek és a kommunikációs zavaroknál.

A hangpancsi módszer egy relaxáció hangsúlyú hangterápia, amelyben elmozdulunk a spontán hatások általános támogatásától a pedagógiai célok és mentálhigiénés aspektus felé. Ez egy új módszer, amely több meglévő módszertant és szakmaterületet integrál és a hangterápia, zenepedagógiai tapasztalatok, gyermek relaxáció és iskolai relaxáció eredményeiből építkezik. A hangpancsi során az optimális feszültség szint elérése által az önismereti élmények és kreatív megnyilatkozás segítése történik. Ebben a módszerben ötvöződik a hangok mélyre ható rendező hatása és a relaxációs – képalkotó technikák tudatos használata. A módszer kialakulása több személyes és szakmai találkozónak köszönhető, jelenlegi formájának kialakítói Szedlacsek Katalin és Stiblár Erika.

A hangpancsi elemei:

- a hangterápia,
- a képi megjelenítés,
- a relaxációs elemek,
- önismereti elemek,
- az élményfeldolgozás kreatív segítése.

A hangpancsi eszközei: hangtálak és más hangterápiás eszközök (pl. Esőbot, Ócéándob, Koshi, Tingsha, Gong, Happy)

Két kolléga Hangpancsi képzését támogatta az Alapítvány, illetve több a módszer megvalósításához szükséges eszközt beszerzését is. Jelenleg ez a két kolléga koordinálja és valósítja meg a foglalkozásokat a mindennapi intézményi menetrendbe beépítve. Az első év a

bevezetés éve volt, csoportos kereteken belül zajlottak a relaxációs foglalkozások. A következő évben egyéni foglalkozások keretében is bevezetésre került a módszer. Az SHF fiatalok fogékonyak voltak, viselkedésük az adott szituációban nyugodt, kiegyensúlyozott volt. Kedvező volt a csoportdinamikára és a szociális kapcsolatok tekintetében is pozitív változást hozott. Sokkal inkább figyelnek egymásra. A FENO - ban inkább csoportos foglalkozás keretein belül szerveződik ez a tevékenység. Az egyéni foglalkozások szükségességét az SHF fiatalok mindenkori sajátosságai szerint mérlegelik, alkalmazzák.





3.6. Állatasszisztált terápia - kutyaterápia -

„A kutyák többsége nem hiszi: tudja, hogy maga is emberi lény.” (Jane Swan etológus)

Az állatasszisztált terápia lényege, hogy az állat „eszköze”, motiválója a foglalkozásnak. A kutyával való kapcsolatfelvétel önmagában is pozitív változásokat hoz: fizikai, pszichés/emocionális, kognitív és szociális pozitív változásokat. A kutya leginkább stressz- és szorongáscsökkentő hatásokat vált ki az emberekből. Így a FENO-s fiataloknál is megfigyelhető a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb viselkedés a kutyák jelenlétében. Fontos megemlíteni az emocionális faktorok szerepét is, ilyen például a kötődés.

Az Alapítvány négy éve finanszírozza a FENO-ban zajló állatasszisztált terápiát.

Alapvetően két fajtáját különböztetjük meg az állatokkal végzett terápiás jellegű foglalkozásoknak. Az egyik típus az **állatasszisztált aktivitás (AAA)**: motivációs, oktatási, rekreációs haszonnal jár a mindennapi életminőségre. A másik típus az **állatasszisztált terápia (AAT)**: a kiképzett állat a terápia folyamatának integrált része egy konkrét cél megvalósítása érdekében, a megfelelő szakember felügyelete és ellenőrzése alatt. A fő különbség a célorientáltságban rejlik.

A kutyaterápia alkalmazásának jótékony hatásai:

- magatartási problémák csökkentése,
- érzelmi fejlődés elősegítése,
- mozgáskoordináció fejlesztése,
- kedélyállapot javulása,
- motiváló hatás fellépése,
- társas viselkedésre való törekvés erősítése,
- feladathelyzetbe való bevonás elérése.

Az állatasszisztált terápiák egyik fontos, többször megfigyelt hatása a motiváció növekedése, az érzelmi töltet miatt a hatékonyabb tanulás. Az állattal való találkozásnál észrevehető, hogy aktívabbá válnak az SHF személyek, könnyebben fel tudjuk kelteni a figyelmüket, esetleg még érdeklődésüket is hatásosabban és hosszabb ideig fent tudjuk tartani. A hatékonyság alatt időbeli és minőségi pozitív változást értünk. Kíváncsivá válik, befogadóbb lesz az új ingerrel

szemben. A hangsúly a fizikai kontaktus relaxáló hatásán van. Az SHF személyek számára kiemelkedően fontos, hogy minél több érzékszervükre hasson az adott inger. Lényeges, hogy többféleképpen képesek legyenek észlelni, érzékelni egy adott helyzetet, feladatot, külső tényezőt. A kapcsolatfelvétel és kapcsolatmegtartás szempontjából is kiemelkedő, hogy több csatornán keresztül legyen lehetőségük feldolgozni a kapott információt. A kutyát érzékelik az érzékszerveken keresztül (látják, hallják, érzik az illatát, taktilis módon simogatják), majd észlelik, felismerik, hogy mivel állnak szemben.

Kezdetben látogató program (korábban ez volt jelen intézményünkben) keretén belül a kutya csak pozitív résztvevője volt a csoportnak. A kutya simogatása önmagában is pozitív érzelmeket váltott ki a fiatalokból. Az intézményi programba az alapítvány finanszírozásában beemelt terápia (AAT) során viszont a kutya aktív résztvevőjévé válik a csoportnak. Ez a konkrét terápia, rehabilitáció, fejlesztés, melynek során konkrét, kitűzött célunk van, meghatározzuk a fejleszteni kívánt területet (konkrét foglalkozás kiválasztása, óratervezet megírása, konzultálás a kutyaterápiás felvezetővel). A súlyos-halmazottan fogyatékos csoportoknál fontos a kis lépésekben történő haladás (stepbystep elv), illetve a bőséges idő biztosítása. Időt kell szánni arra, hogy a kliens feldolgozza, hogy a terápia alatt új ingerek érik, más ingerek, mint amikhez eddig szokott. Hagyjunk időt a kapcsolat kialakítására a kutya és a fiatal között. A differenciálás itt is fontos szerepet tölt be, ne várjuk el mindenkitől ugyanazt, hiszen minden egyén másként viszonyul a kutyához.

A fejlesztési területek lehetőségei:

- kognitív,
- orientációs,
- kreatív,
- kommunikációs,
- szociális,
- motoros képességek.

A négylábú segítők kommunikációs készsége bámulatos. Képesek a testbeszéd megértésére. Érzékenyen reagálnak a szemkontaktusra, a megszólításra, a gesztusokra, a figyelemre. Így a mi FENO-s fiatalokkal is könnyen képesek kapcsolatot kialakítani. A laikusok által vélt áthidalhatatlan szakadékokat egyszerűen átugorják. Összességében elmondható, hogy a kutya sokoldalúan használható segítség lehet különböző céllal megvalósított fejlesztő foglalkozások során.



3.7. Hidromasszázsád

Az SHF személyek mozgásállapota indokolja a mozgásállapotuk szinten tartásának, fejlesztésének prioritásként kezelését. Ez a szempont kezdetektől jelen volt a FENO-val való együttműködési folyamatban. Így valósulhatott meg 20 évvel ezelőtt a kád helyiség, ahol a hidroterápia egyes elemeit alkalmazzák, vagyis a víz hatásait terápiás céllal. A kádas foglalkozások során a víz fizikai hatásait hasznosítják.

Fizikai hatások:

- Arkhimédész törvénye értelmében azt jelenti, hogy a vízben fürdő egyén – nyakig merülésnél - súlyvesztése testsúlyának 90%-a. A relatív súlyvesztés révén kialakult 10%-os testsúlyú kliens mobilisabbá válik, amire kádon/vízen kívül nem lenne képes. Az antigravitációs mozgások kivitelezése könnyebb, kevesebb erő is elegendő. Itt a kádban, a szárazon nehezen mozgatható SHF személyek mozgatása, átmozgatása, mobilizálása könnyebben kivitelezhető.
- Frontális ellenállás: több, egymással egy időben ható tényezők következménye. Hatására az egyensúlyvesztés, az eldőlés lassabban következik be. A mozgáshoz erősebb izommunka szükséges. A keringési és légzési rendszer aktivizálódik. A kiválasztódás fokozódik.
- Lefelé és felfelé ható erő: A nyugvó folyadék belsejében minden egyes molekula nyomja az alatta levőt. Elősegíti a különböző ízületi és folyadékgyülemek felszívódását. Összenyomja a felületes vénákat, nyirokereket, így segítve a vénás vér visszafolyását. A mellkasi légzésre gátlólag hat, mert a mellkasra nehezedő nyomás gátolja a mellkas kitérését.

Biológiai hatások:

- A meleg hőmérsékletű víz rövid ideig tartó érösszehúzó hatás (vasoconstrictio) után tartósabb értágulatot (vasodilatáció) hoz létre. Az értágulat következtében vérnyomás csökkenés következik be, 10 percnél tovább tartó meleghatás esetén, akár 30 Hgmm is lehet.

- A hideg hőmérsékletű víz érösszehúzódot okoz, amelyet a szervezet jó reakcióképessége esetén értágulat követ.

Termikai tényezők:

- A perifériás vérellátást és a perctérfogatot növeli.
- A vérnyomást növeli, hosszú távon normalizálja.
- Javul a szöveti anyagcsere, a bőr rugalmassága nő.
- Csökkenti az izomspazmust, ezért a mozgáskitérés is nő.
- Csökkenti a fájdalmat. Pl. a spazmus vagy a kontraktúra okozta fájdalmat.

A hidromassázs – mint a fizioterápia, és ezen belül, a hidroterápia egyik ága, – nem más, mint a víz és a levegő megfelelő összhangjával elért vérkeringést fokozó masszázs. Az SHF személyek komplex fejlesztésében a víz jótékony fiziológiás hatásának sokoldalú felhasználása hatványozottan érvényesül. Mindenekelőtt, a hidromassázskád esetén a hagyományos úszásoktatásnál melegebb hőfokú víz alkalmazása a spasztikus (fokozott izomtónusú) izomzat ellazításában segít. Ennek köszönhetően a hidromassázs az egyéni mozgásfejlesztések szerves részét is képezheti, hiszen e hatásnak köszönhetően az ízületek könnyebben átmozgathatóak, könnyebben elérhető a mozgásterjedelem növelése, csökkenthetők az ízületi kontraktúrák kialakulása, – a vitálkapacitás és állóképesség növelése mellett. De számos esetben önálló terápiás eljárásként is alkalmazható, mivel lazító és keringésjavító hatásának köszönhetően lehetőséget ad a vízben való aktív és passzív tornára. A hidromassázskád, a pozitív hatásain túlmenően, az összes fiatalnak egyfajta pluszt ad, olyan kikapcsolódást nyújt, amikor kizárólag vele foglalkoznak, és minimálisra csökken a zavaró külső ingerek mennyisége a terápiás helyiségben. A víz felhajtóerejének köszönhetően tehermentesülnek az izmok és ízületek, így olyan mozgásokat és testhelyzeteket képesek felvenni klienseink, melyek a szárazföldön elképzelhetetlenek lennének, továbbá a víz kellemes simogatása, mint taktilis (tapintási) inger által nyernek új tapasztalatokat, élményeket, ingereket. A foglalkozások során, speciális felszínen tartó fürdőruhákat és vízi kiegészítőket használunk. A kádba emelővel szállnak ki-be a fiatalok.



3.8. A kert, mint terápiás közeg

A kertészkedés, a növényekkel való foglalatosság gyógyító hatása nem új keletű gondolat. A kert biztonságos menedék, amely mindenkit befogad. A növények nem ítélik meg, nem diszkriminálnak, csupán meghálálják a kapott gondoskodást. A kerti tevékenységek megnyugtató, önbizalom-növelő és testileg-szellemileg stimuláló tevékenységek, minek révén segítik az SHF személyek fejlődését. A kertet úgy otthon, mint intézményi keretek között is lehet tudatosan, az SHF személyek sajátosságaihoz alkalmazkodva használni. Azok, akiket fizikai vagy szellemi állapotuk passzivitásra kényszerít, megélhetik, milyen érzés, ha megfordulnak a szerepek és végre ők gondoskodhatnak valakiről. A kertészkedés nem csupán örömforrást jelent, hanem önbizalmat és céltudatosságot is ad számukra.

Az udvaron előforduló növények alapvetően terápiás jellegűek. A természet gyógyít, a növények gyógyítanak. Mindenféle ezotériás gondolatot félretéve, úgy hisszük, hogy egy rendezett kertben/udvaron való séta, illetve foglalkozás nagyban hozzájárul egy kellemes életminőség kialakításához. A természet, a növények nyugtató ereje, harmóniája átragad mindenkire.

Az udvar tudatos alakításában az Alapítvány is nagy szerepet vállalt, vállal, ennek hála, nagyon jól megfigyelhetők az évszakok váltakozásai, a növények életciklusai, az udvaron elvégzendő évszakhoz kapcsolódó munkák és nem utolsósorban a környezeti jelenségeket is saját bőrükön megtapasztalva figyelhetik meg az SHF személyek: köd, eső, hó, jég. Természetesen a meteorológiai jelenségek növényekre, környezetünkre való hatását is könnyebb így megfigyelni: vizes bokrok, felégett fű, nyirkos avar, el/kiszáradt növények, megfagyott levelek, hideg-meleg tárgyak.

A belső udvarban, amelyet mind a négy oldaláról az épület veszi körül (így egyfajta mediterrán forróságú kertet alkot), elsősorban konyhakerti növények termesztése zajlik. (paradicsom, paprika, tök, málna, cékla, káposzta, fűszernövények). Az itt termelt növényeket, fűszereket fel tudjuk használni háztartás órá keretein belül, illetve a különböző foglalkozásokba is be tudjuk építeni. A belső udvar termései, fűszernövényei mind-mind beleillenek a tapasztalati tanulás kereteibe. A tavasztól őszi- az ősztől betakarításig- terjedő időszakban szisztematikusan megfigyeljük, megvizsgáljuk és megtapasztaljuk a konyhakerti növények növekedését, az adott növények különböző vegetációs időszakában történő beérését, illetve a növények elhalását. A ciklikusság megfigyelése, az ok-okozati viszonyok bemutatása nagyon fontos részét képezik a mindennapi élet strukturálásának, megtapasztalásának. munkánknak.

A tapasztalati tanulás szellemében az udvari munkákat közösen végezzük a fiatalokkal. Ki-ki a képességeinek megfelelő szinten veszi ki a részét a kert ápolásából, de az mindenkitől elvárható, hogy a tárgyakat/növényeket megfogja, megszagolja, megkóstolja. Tulajdonképpen az udvaron zajló tevékenységek mindegyike egy hihetetlenül komplex időtöltés keretein belül zajlik. Ebben a komplex tevékenységben benne van úgy a motoros funkciók segítése, mint a kognitív képességek fejlesztése, kiegészülve a hatalmas mennyiségű ingerek beérkezésével, hiszen minden érzékszervet ingerekkel bombázunk.

Az SHF személyek megtapasztalhatják a napsütést, a hőmérséklet ingadozását, az évszakok növényekre gyakorolt hatását. Részesei lehetnek a kertben zajló munkáknak, láthatják azt, hogy mi miután következik (pl: ha elültet egy virághagymát mi lesz belőle.). Közel kerülhetnek az eszközök megismeréséhez, használatához. Az ültetés előkészítésétől a termények leszedésén át a kert teljes kitakarításáig látható a folyamatos változás. Nagyon jó lehetőség, hogy mindenkit meg lehet szólítani kerti tevékenységekkel. Lesz, aki a cserépbe tölti a földet, aki gyomlálni tud, vagy sepreget és falevelet gyűjt a lehetőségeihez mérten. Nagyon nagy előnye, hogy friss levegőn vannak, mozognak ez által jobb lesz a közérzetük és a szépérzékük is fejlődik.

Kerti munkák: seprés, levélszedés, palántázás, ültetés, aratás, feldolgozás: szárítás, aszalás, fagyasztás, préselés.





3.9. Bowling

Olyan sporteszközt találtunk ki és terveztettünk, készítettünk el, amely a különleges igényű személyek számára bármikor hozzáférhető, mobilizálható, és könnyen kezelhető. Ezzel együtt kidolgoztuk a sportág versenyszabályzatát, figyelembe véve, a hagyományos bowling szabályait. Minden évben megrendezésre kerül a Budapest XV. kerületében a Speciális Bowling Vándorkupa Bajnokság, ahol kifejezetten SHF személyek mérhetik össze tudásukat. A rendezvény célja, hogy a „Bowling Vándorkupa Bajnokság” helyt adjon részben egy sportrendezvénynek, ahol ezen emberek képességeiknek és készségeiknek megfelelően tudnak részt venni versenyhelyzetben, sportban. Az ország minél több részén megismerjék ezt a játékot, hogy csatlakozni tudjanak egy számukra is elérhető szabadidős programhoz. Másrészt közelebb hozza a halmozottan sérülteket az ország különböző pontjairól. Túl azon, hogy ez a megmérettetés nagyon jó alkalom a versenyzők és segítőik számára, hogy kikapcsolódjanak, hogy pozitív élményeket szerezhessenek, hogy meglévő képességeiket kibontakoztathassák, üde színfoltot jelent a súlyosan-halmozottan sérült személyeknek kínált programok világában.

Attól speciális ez a pálya, hogy azok is tudnak versenyezni:

- akik a csukló szabad mozgásának hiánya miatt nem tudnak dobni,
- akik kerekesszékekhez vannak kötve egész életükben,
- fából készült így a látássérültek is élvezik a hang alapján a játékot,

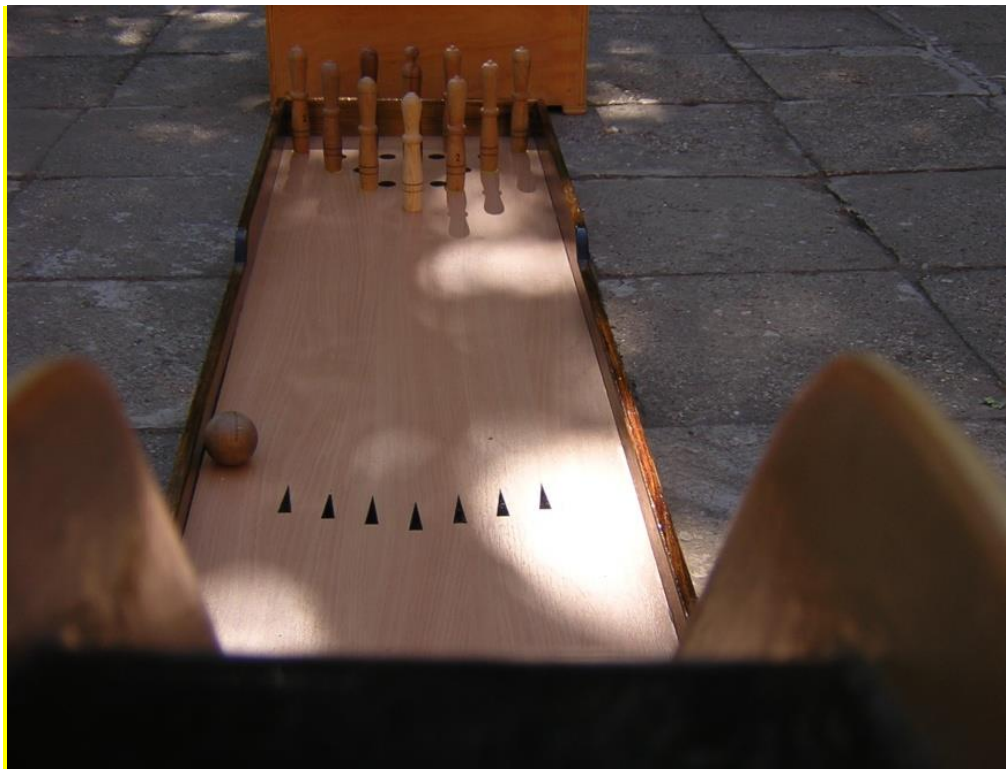
a pálya úgy van elkészítve, hogy minden típusú sérültség mellett is sikeres a gurítás.

A játék menete:

Egy versenyző háromszor gurít. Amennyiben az összes bábút (10 bábu van, a főbábú 10 pontot, a többi bábu két pontot ér) egy vagy két gurításban leütötte a játékos, újra állítjuk a bábukat. A leütött bábúk pont értéke összeadódik, így kapjuk meg a csapat és az egyéni eredményeket. A versenyzők zöme halmozottan sérült, ők segítőikkel együtt (gondozó vagy szülő) gurítanak, de minden esetben a gyermek, illetve fiatal aktív közreműködésével.

A speciális bowling pályára gurító vályú van rögzítve, amelyre ráhelyezzük a golyót, irányba állítjuk, és a golyó elengedésével döntjük le a bábukat.

A versenyben az összesített pontszámok alapján viszik el a vándorkupát.





Irodalomjegyzék

<http://www.soundbeam.co.uk/special-education-music-therapy/>,

http://www.beszed.hu/soundbeam_zenei_terapias_eszkoz,

http://www.barcziiskola.hu/az_intezmeny_felepitesi_mukodese/tehetseggondozas/enekkar

<https://fpsz.hu/milyen-terapia-letezik-a-sulyosan-fogyatekos-gyermekek-szama-mit-erdemes-tudni-a-snoezelen-terapiarol/>

<https://www.aaksni.hu/szenzoros-erzekeles-snoezelen-k61481>

Ullrich és Vető: ULWILA Színeskotta - Tanári kézikönyv zeneoktatáshoz; Down Alapítvány Kiadó, Budapest, 1997

Heinrich Ullrich : ULWILA Kották; ULWILA Farbklang, Heinrich Ullrich saját kiadása , 1991 – 1998

Tiszai Luca: „Legyen a zene tényleg mindenkié”, Nádizumzum – egy halmozottan sérültekből álló zenekar születése, Gyógypedagógiai Szemle, 41. évf. 3. sz. (2013. július-szeptember)

Kis Jenőné (Kenesei É.) (1994): Alternatív lehetőségek a zenepedagógiában. Tárogató, Budapest.

<https://nadizumzum.eoldal.hu/>

<http://zenebatyu.hu/https://www.parafonia.hu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=BVLq4wJsQGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=eEUSBpmmNZw>

<http://www.misimokus.hu/hangpancsi-hangterapia-gyerekeknek/>

https://issuu.com/krepler/docs/elet1821_1115_full

Zenei nevelés, edukáció (Kokas Klára módszere és Zene – játék – öröm – komplex művészeti nevelés) www.egyensulyert.hu

Négy lábú tanársegédek, A kutyás terápia gyakorlati és hatásvizsgálati lehetőségei, Pata és Mancs Egyesület

<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszsegturizmus/7765/hidroterapias-gyogymodok>

http://titkoskert.hu/a_kertterapia_elonyei.html

<http://kozossegi kertek.hu/terapias-kertek/>

<http://www.miskolciautista.com/terapias-kert.html>

https://www.szeretetszolgalat.hu/sites/default/files/szalai_zsuzsanna_specialis_bowling.pdf

<http://eszixv.hu/cikk/196/xiv--specialis-bowling-vandorkupa-bajnoksag>

<http://eszixv.hu/>