

Szülőknek, pedagógusoknak
szakmai tájékoztató

Támogató



**Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat
Kaposvári Tagintézménye**

9./2020. szeptembe

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Agn  Nagy  va
igazgathelyettes

Iskolakezdés- j szabályok

T mogath kiadványunk korábbi sémában már szó esett az iskola retts gr l, és az iskolaérettségi vizsgálatok protokollj r l. A köznevelési törvény 2019-ben történt módosításával 2020-t l megváltoztak az erre vonatkoz szab lyok.

Mit tartalmaz ez a jogszabályi változás? Merre is indulhatunk el sz l k nt, ha bizonytalanok vagyunk a döntési lehetőségekkel kapcsolatban

T mogath

Köztudott tény, hogy abban az évben, amikor a gyermek a hatodik életévét betölti, tankötelessé válik.

A tanköteles korba lépő óvodások egy részénél azonban egészségi állapotuk és/vagy pszichomotoros, pszichoszociális fejlettségük miatt az iskolára való alkalmasság megkérdőjeleződik, szerencsésebb lenne s mukra a késleltetett iskolakezdés.



A korábbi rendelkezések szerint - ahogy arról már  rtunk - a tanköteles kor elérését követően további egy évig az óvodában maradhattak azok a gyermekek, akiknek ezt az  voda vezetője, vagy az  voda, iskola, sz l 

kezdeményezésére indított iskolaérettségi vizsgálat alapján a szakértői bizottság indokoltnaktal lta.



A **2020. január 1-t l** hatályba lépő új előírás az **Oktatási Hivatal kompetenciakörébe utalva a döntést**, amennyiben **a sz l  kérelmezi a késleltetett iskolakezdést**.

A mondatból fontos kiemelni, hogy egyedül **a sz l  döntése, felelőssége és feladata** a továbbiakban, hogy családi mérlegelés alapján kérelmezze a további egy  v  vod t.

Természetesen az óvodában, ahol a kisgyermekek három-négy éve mindennapjaikat töltik, szakszerű

fejlesztésükről, nevelésükről gondoskodnak - sokat segíthetnek e fontos dilemma eldöntésében.

Az **elmúlt tanévben** sokaknak nem kellett kérelmet benyújtania az Oktatási Hivatalhoz, ugyanis az átmeneti rendelkezések lehetőséget adtak arra, hogy a naptári év végéig indított óvodás szakértői vizsgálatoknál a szülő kérésére – amennyiben az indokolt – a szakértői véleményben szerepeljen a további egy évre javasolt óvodai nevelés.

A **2020/2021 tanévtől** a vonatkozó intézkedések **a sajátos nevelési igényű, valamint a beilleszkedési tanulási és magatartási nehézséggel küzdő gyermekek** vizsgálata esetén kötelezővé teszi az iskolakezdés idejére vonatkozó javaslatát a megjelenítését szakvéleményükben.



Az új rendelkezésekkel nyilvánvalóvá vált, hogy a pedagógiai szakszolgálatok szakértői bizottságainál **a jövőben iskolaelettségi vizsgálat nem kérhető.**

Egyéb problémák okán indított vizsgálatok lefolytatásánál (súlyos értelmi-, beszéd-, mozgásfejlődési elmaradások, magatartási problémák stb.) nagyon indokolt esetben nincs kizáró tényezője az iskolakezdéssel

kapcsolatos javaslatnak, de itt a cél, a megjelenő képességbeli, fejlődésbeli akadályok elhárítása, a problémák megoldása, az iskolaérettség elérésére tett javaslatok összegyűjtése – az esetleges beiskolázási halasztás megadása másodlagos, járulékos elem.

Minden olyan esetben, **amikor a szülő – az óvodával egyeztetve – úgy látja, hogy a gyermek sikeres iskolakezdéséhez további egy év óvodai nevelés lenne szükséges, január hónap folyamán (2021. január 1-15.) kérelmet kell benyújtania az Oktatási Hivatalhoz.**

A sikeres elbírálás feltétele, hogy megfelelő indokokkal támasszák alá kérvényüket.

Azokban az esetekben, ahol a benyújtott indokló dokumentumok pro- és kontra egyértelművé teszik, a Hivatal azonnali döntéssel válaszol a szülőknek.

Minden további esetben a Pedagógiai Szakszolgálatok Járási **Szakértői Bizottságait rendelik ki szakértőként** a szakmai bizonyításra.

Az **Oktatási Hivatal** a Szakszolgálatoknál elvégzett szakértői vizsgálat eredményei alapján **hozza meg végül a döntését**, és azt határozatban jelzi a szülő felé.

Néhány fontos javaslat, az elmúlt tanév tapasztalatai alapján:

- A „még nagyon játékos”, a „még igényli a délutáni alvást”, „a tanító néni, akit szeretnénk, csak a következő tanévben kap első osztályt” indokok nem elegendőek, azonnali elutasítást indukálhatnak, ha nincs mellettük egyéb nyomósabb ok.

- **Minél több megalapozó dokumentumot** gyűjtsenek össze a kérelemhez: a gyermek fejlődését lassító, akadályozó tényezők (pl koraszülöttség), adott fizikai, szervi, vagy funkcionális fejletlenség (pl. nagyon kicsi, vékony, nagyon pösze, beszéde nehezen tisztul, mozgása feltűnően koordinálatlan, stb) mindezekkel kapcsolatos orvosi **zárójelentések, fejlesztések, terápiák** igazolása, **óvodai jellemzés** stb.

- A dokumentumok **hiteles másolatát** csatolják, hogy Önöknek megmaradjon az eredeti, hiszen arra bármikor szükségük lehet a későbbiekben is.

- Mivel a szakértői bizottságoknak az Oktatási Hivatal nem küldi meg az igazoló dokumentumokat, csak a gyermek nevét és elérhetőségét, **a kijelölt szakértői vizsgálatra mindenképpen hozzák magukkal a dokumentumok másolatát!**

- **A megnyíló weboldal felkeresésében, az adatlap kitöltésében az óvodák készsége segítenek.**

Fontos tudni, hogy az Oktatási Hivatal **határozata ellen lehet fellebbezni, de a fellebbezés csak az eljárás lefolytatását érinti,** (történet-e eljárásbeli hiba) tartalmát megkérdőjelezni nem fogja.

Ez azt jelenti, hogy a szakértői vizsgálattal, szakmai érvekkel alátámasztott **döntés és határozat végleges.** Vagyis, ha a gyermek megkapta az iskolakezdési halasztást,

oviban marad, ha nem kapta meg, akkor iskolába kell mennie.

Az elmúlt év tapasztalatai alapján elmondható, hogy az Oktatási Hivatal minden általunk vizsgált gyermek esetében elfogadta és jóváhagyta szakmai véleményünket.



Kívánunk hatékony, eredményes felkészülést a sikeres iskolakezdésre, és bölcs mérlegelést az iskolakezdés időpontjának meghatározásában!

Felhasznált szakirodalom:

https://www.oktatas.hu/koznevelés/tankotelezettseg/tankotelezettseg_halasztasa

Képekforrása:

- <http://kiralyvendre.hu/wp-content/uploads/2017/08/iskolakezdes.jpg>
- http://vecshirek.hu/wp-content/uploads/2012/09/nehez_taska.jpg
- <https://www.momwithfive.com/hu/2017/03/07/iskolaerettsegi-vizsgalat-rossz-vagy-hasznos/>
- <https://nlc.hu/csalad/20200831/tanszervas-arlal-tanevkedzes/>



Lelovics Lászlóné
gyógypedagógus,
TSMT-terapeuta

Biztosítsunk mozgásszabadságot csemetéinknek!

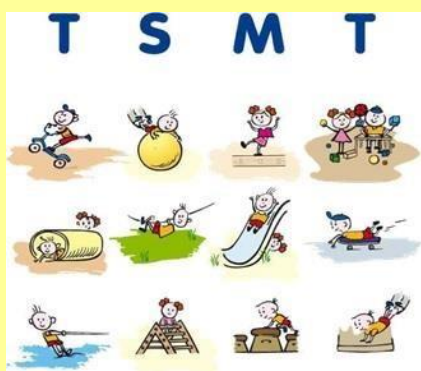
A mai felgyorsult hétköznapokban gyermekeinkre rengeteg információ zúdul.

Sajnos, a rohanó felnőttek világában nőnek fel. A felnőttek időbeosztása megterhelő önmaguk számára. Ebben az életritmusban kevés idő jut a nyugodt, elmélyült játékokra gyermekeinkkel.

Ez az életritmus nincs összhangban a gyermekkor tempójával már.

Támogató

Intézményünk, a **Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Kaposvári Tagintézményében** 2013 óta alkalmazzuk **TSMT-t** (*Tervezett Szenzomotoros Tréning*) **korai fejlesztésben** egyéni és kiscsoportos formában, valamint a **nevelési tanácsadás területén** csoportos formában.



Minden gyermeket felmérjük, és állapotának megfelelően döntjük el egyéni vagy csoportos formában történjen a fejlesztése.

A **szülői kompetenciákat erősítve**, a korai fejlesztésben együtt dolgozunk a családokkal. A babáknak fizikai fájdalmat nem okoz a terápia, a szülők folyamatos tájékoztatást kapnak a tevékenység céljáról.

Mondókázással, gyerekdalokkal kísérvük a feladatokat, ezekben adjuk meg a feladatok mennyiségét.

Lehetőséget biztosítunk a **terápia Home-tréningben** történő megvalósítására is, figyelembe véve a családok terhelhetőségét.

Ebben az esetben *személyre szabott tréning* sor összeállítása történik, amely **minimum 16 feladatból áll.**

Ezeket a feladatokat adott sorrendben kell elvégezni. Munkánk során figyelembe vesszük az edzéselméleti alapelveket.

Mire figyeljünk fel, milyen tünetek kezelésére alkalmas a TSMT (Tervezett Szenzomotoros Tréning) terápia?

A terápia kidolgozása (1992-1993) **Lakatos Katalin PhD** nevéhez fűződik. Mint valamennyi neuro-szenzoros terápia, a tünetek okát keresi, a TSMT oki beavatkozás.

Célja a kóros tünetek csökkentése, az idegrendszer érési folyamatainak elősegítése.

Születésünkkor több millió idegsejttel rendelkezünk. Azok az idegsejtek, amelyeket nem használunk, elhalnak. A TSMT az alvó idegsejteket felébreszti és bekapcsoltatja őket az idegpályák munkájába.

Motoros tünetek (0-3 éves korba)

- tartós táplálkozási/szopási nehézség
- eltérő izomtónus
- megkésett/eltérő mozgásfejlődés
- egyensúlyi gyengeség/zavar
- aszimmetria a test két fél oldalának használata között
- a csecsemőkori reflexek tartós fennmaradása
- kóros együttmozgások spontán jelentkezése
- a finommotorika késése/éretlensége
- a beszédmotorika beindulásának késése

ICP-s tüneteknél

- motoros játékok hiánya, sztereotip megjelenési formái
- a mozgásutánzás megjelenésének késése/eltérése/hiánya

Pszichés-kognitív tünetek (0-3 éves korban):

- alvászavar
- az észlelési funkciók gyengesége/lassúsága
- a figyelem rövidegsége/gyengesége
- beszédértési problémák
- kommunikációs igény kialakulásának késése/eltérése
- megkésett beszédfejlődés
- megkésett pszichomotoros fejlődés
- a szem-kéz koordináció hiánya/rövidegsége
- ok-okozati gondolkodás megjelenésének késése
- a szerepjáték megjelenésének hiánya
- a motiválhatóság eltérései
- tanulásban akadályozottság, értelmi akadályozottság, halmozott fogyatékoság esetén

Szociális tünetek (0-3 éves korban):

- nehéz megnyugtathatóság
- kötődési zavarok
- az együttműködési készség csökkent / kiszámíthatatlan volta (opponáló viselkedés)
- az érzelmek megosztásának eltérése / hiánya
- az irányíthatóság nehézsége (norma- és követelményrendszerek el nem fogadása, nem respektálása)
- tiltás meg nem értése / be nem tartása
- akaratos, öntörvényű viselkedés, kiszállás a feladathelyzetekből
- a kontrollfunkciók gyengesége, éretlensége (impulzivitás, agresszió, autoagresszió)
- dührohamok
- autizmus spektrum zavar

Társadalmunk, mintha jobban szeretné a nyugis gyerekeket. Egész kicsi kortól hordozóba, etetőszékbe tesszük őket, később a TV és a számítógép, különböző videojátékok gondoskodunk arról, hogy ne hancúrozzanak, trappoljanak egész nap.



Így vesszük el tőlük a testi-lelki-szellemi fejlődés egyik nagy lehetőségét.

A gyermek első nyelve a mozgás. A magasabb szintű képességek / beszéd, olvasás, írás / tökéletes elsajátítására azok képesek, akinek születésétől biztosítják a megfelelő mennyiségű mozgást.

Az egészséges gyermekek többnyire maguktól is eleget mozognak: ugrálnak, pörögnek, forognak, hintáznak.

A szülők önkéntelenül is a lehető legjobbat teszik gyermekükkel, amikor lovagoltatják térdükön, plédben ringatják, hátukra kötve hordozzák.

Ezzel biztosítják az egyensúlyszerv fejlődéséhez elengedhetetlen ingereket

Félre a kényelemmel!

Vegyük elő a bölcsőt, hisz régen ösztönösen tudták, mi jó a gyerekeknek!

Hagyjuk szabadon mozogni!

Legfontosabb, hogy a baba, biztatás és sürgetés nélkül tanulhasson mozogni. *Ne erőltessük idő előtt az ültetést, állást, járást!*

Tegyük ki a járókába vagy plédre, ahelyett, hogy órákat ülne a hordozóba szíjazva! Ringassuk, lovagoltassuk térdünkön, dobáljuk föl!



Hagyjuk, hadd ugráljon át pocsolyákat, hadd mászon fel egy-egy kidőlt fatörzsre, járdaszegélyre!

Biztosítsunk balesetmentes környezetet!

Felhasznált irodalom:

- **Lakatos Katalin:** A mozgásérettség vizsgálatának jelentősége a tanulási zavarok korai felismerésében, PhD. Értekezés, 1999-2005. 53.p-62p.
- **TSMT terapeuta képzés, saját jegyzet; 2012**

Képekforrása:

- <http://www.eszforgatok.hu/tevekenysegek/tsmt-terapia/>
- <https://rmcmedicina.blog.hu/2016/03/18/okostelefon-es-tablet-nem-a-babanak-valo>
- https://babafalva.hu/wp-content/uploads/2018/03/20180320_1_poc-solya.jpg



Árhahám Róbert
gyógytestnevelő tanár

A zene hatása a gyermekek kognitív és motorosfejlődésére

A zene már egészen az ősidőktől kezdve jelen van az ember életében. Nem csak ünneplésre, szórakozásra, a feszültség oldására használják, de gyógyító hatása is már régóta ismert.

Tanulmányok és kutatások foglalkoznak azzal, milyen pozitív eredmények érhetőek el a kisgyermek fejlődésében, ha már a magzati korszaktól kezdve, az anya hasában is hallgat zenét.

Sok országban kórházakban, gyógyításra, terápiás célokra, rehabilitációra is sikeresen használják.

Támogató

Az emberiség a története során mindig is nagyra értékelte a zenét. Nem csak ünnepi alkalmakkor, de kikapcsolódásra, feszültségoldásra is használták már őseink.



Az aktív, illetve passzív zene jótékony hatásáról hatalmas mennyiségű szakirodalom áll rendelkezésünkre, mind a gyógyításban, mind a személyiségfejlesztésben fontos tényező.

Ausztriában 2008 óta a zeneterápia hivatalos gyógymódnak számít, valamint Németországban is nagy népszerűségnek örvend, és egészségügyi szolgáltatásként, receptre is lehet zeneterápiás CD-t kapni. (Mentesné,2011.)

Kutatások bizonyítják, hogy **a zene már az anyaméhben belüli élettől kezdve hatással van az emberre.** Segít az érzelmeket megélni, megérteni.

A méhen belül a ritmust érzékeljük elsősorban, ám a magzat minden zenei paramétert megtanul már az anyaméhben töltött időszak során.



Egy 4000 fő, négy napos csecsemő részvételével készült kísérletben, Németországban a csecsemők bölcsője felett kamerákat helyeztek el.

Harminc, mezzoszoprán hangú édesanya vett részt, akiknek az volt a feladatuk, hogy énekelve (Da bin ich – itt vagyok) sétáljanak el a bölcsők előtt.

Ha a gyermekhez a saját anyja közeledett, a gyermek reagált rá. Ez alapján kijelenthető, hogy *az emlékezés már a születés előtt megtörténik*. Ezután hang nélkül mentek el az anyák az ágyak mellett, ám a lépteik ritmusát felismerték a csecsemők.

A 20. héttől kezdődően a gyermekek elraktározzák az anyjuk hangját, a ritmust, a dinamikát. (Mentesné,2011.)



A zene a ritmust strukturáló hatása miatt erősíti az emlékezetet mely jellemzőjét az oktatásban kihasználják, valamint a rehabilitációban is szerepet kap.

Sok esetben ez az egyetlen kommunikációs csatorna azoknál, akiknek az értelmi vagy kommunikációs készsége sérült, fogyatékos.

A pszichológiai terápiában, illetve a fejlesztő pedagógiában is sikeresen alkalmazzák a zenét. (Mentesné,2011.)

Egy *Jellison* által 2000-ben készített felmérés szerint angol nyelven 148 tanulmány készült 1975 és 1999 között, amely a zene hatását vizsgálja a **fogyatékkal élő gyermekekre**.

Ezek közül 72 a klinikai gyakorlatot írta le, míg 76 empirikus kutatás volt, ahol a kutatók a zene szerepét vizsgálták a szociális, motoros és viselkedéssel kapcsolatos területeken.

Ezen tanulmányok eredményei alapján a **zene emeli a gyermekek aktivitási szintjét, fejleszti a funkcionális kézhasználatot, a korai írásbeli kommunikációs képességeket, a szövegértési képességet, a felfogást, illetve növeli az interakciókat és az utánzó viselkedést.** (Rickson, McFerran,2007.)

A zene és a ritmikus mozgás szerepe a gyermek fejlődésében

A ritmus már az emberi lét első pillanataitól jelen van életünkben. Az élet ritmikus változásaira való érzékenység a gyermekkel együtt születik és végig kíséri a fejlődését.

Először az egyensúly érzék, majd utána a hallás és a mozgás érzékelése alakul ki.

A gyermek már korán reagál az egyensúlyi érzékeire ható ingerekre, szívesen hallgatja a ritmikus zajokat, zörejeket. Már az **óvodás kor előtt beépülnek a mozgásfejlődés folyamatába** a zene, a ritmus által kiváltott ösztönös mozgások.

A mozgásfejlődéssel együtt az emlékezete, képzelete és értelmi képességei is fejlődnek. A *beszéd kialakulásával* már nem csak mozog, hanem önállóan is képes rövid, ritmikus mondatokara, melyet testmozgással kísér.

A későbbiekben már a mozgásában is megjelenik a ritmus, járáskor, kúszás és mászáskor, illetve a különböző tárgyakkal és eszközökkel végzett tevékenységek gyakorlásakor.

Ezeket a mozgásokat gyakran ismétli, míg a mozgás folyamatossá, egyenletes ritmusúvá válik.

A ritmikus mozgásfunkció örömet okoz, állandó ismétlésre készíti a gyermeket, miközben *értelmi-, érzelmi- és mozgásfejlődését is elősegíti.* Ezt az örömet éli át újból a mondókákban, ritmikus versekben, valamint a népi és testnevelési játékokban.



Az óvodai és iskolai testmozgásos foglalkozások során a **népi játékok** fontos szerepet töltenek be.

Az együttes mozgás **fejleszti** a **fizikai állóképességet**, valamint kiváló alkalmat ad a **nagymozgások fejlesztésére, erősíti az egyensúlyérzékelést.** A kézfogásokkal, egymás érintésével, valamint eszközök használatával végzett feladatok pedig a **finommotorika fejlesztését célozzák meg.**

Természetes, hogy a meghitt hangulat is különösen fontos szempont a játékok közben.



A 3-7 éves korosztálynak a zenei élmények befogadásához személyes kapcsolatra van szüksége, s igénylik, hogy a zenei hangok észlelése aktív mozgással kapcsolódjon össze.

A 3-7 éves kor a legmegfelelőbb időszak a motoros alapfunkciók kiépítésére, természetesen az életkori sajátosságok maximális figyelembevételével. (Tamásiné Dr. Dsupin Borbála 2014.)

Gyógytestnevelő tanárként nem áll messze tőlem a zene, a ritmus szeretete. A *testnevelés,* illetve a *gyógytestnevelés* órákon számtalan gyakorlattal összekötve, nagyon sok helyzetben lehet használni a zenét és kihasználni azokat a pozitív hatásait, amelyek, ha a gyermeket már egészen kiskorától fogva érik, hozzájárulnak az egészséges testi és lelki fejlődéséhez, és olyan élményekkel gazdagítják őket, melyek életre szólók és mással nem pótolhatók.

Felhasznált irodalom:

- **Mentesné Tauber Anna** - A zeneterápia szakma bemutatása (2011), Képzés és gyakorlat, 9. évfolyam 2011/3-4. szám
- **Rickson, McFerran** - Music Therapy in Special Education, Kairaranga, 2007, Volume 8, Issue 1.
- **Tamásiné Dr. Dsupin Borbála** - A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiség fejlődésében <https://www.parlando.hu/2014/2014-5/Tamasine-Dsupin.pdf>

Képekforrása:

- http://joportal.hu/johirek/5897/a_zeneben_rejlo_gyogyito_ero
- https://bababogyo.hu/blog/a_zene_es_hangok_elkepeszto_hatasa_a_gyermek_fejlodesere
- <https://www.babaszoba.hu/tags/zene/28344>
- https://www.babaszoba.hu/articles/baba/A_zene_hatasa_a_gyerekre_Tenyek_tevhitek?aid=20190606111055
- <http://www.ciframuhely.hu/cifraudvar/cifraudvar-2014/igy-tedd-ra-csaladi-nepi-jatek-es-neptanc-foglalkozas-gyerekeknek/>

„Ne parázz” – avagy a stresszkezelés útjai gyermekkorban



Paksi Edit
klinikai-szakpszichológus

A stressz, az ebből fakadó szorongás, a mindennapjaink részévé vált. Nem csak a miénk, felnőtteké, hanem a gyermekeké is.

A szülőktől való elválás, az iskolai stressz, a fokozódó elvárások, a teljesítményszorongás vagy napjainkban a vírushelyzet miatti szorongás mind megoldandó feladat elé állítja a családokat.

Mit tehet a szülő ilyen helyzetben? Hogyan tudja segíteni, támogatni gyermekét a mindennapi szorongásokkal való megküzdésben?

Támogató

Vannak gyerekek, akik könnyedén alkalmazkodnak az új helyzetekhez, a környezet, illetve a saját belső elvárásaikhoz, ugyanakkor vannak, akiknek ez kisebb-nagyobb gondot okoz.

Vajon milyen árulkodó jelei lehetnek annak, hogy a gyermek szorong vagy aktuálisan nehezen küzd meg az előtte álló nehézségekkel?



Testi tünetek megjelenése, melyek addig nem voltak jellemzőek rendszeresen:

- fejfájás, elalvás nehézsége, nyugtalan alvás, éjszakai felébredés, rémálmok
- hányinger, hányás, hasi fájdalom, székrekedés, hasmenés
- éjszakai bepisilés, napközbeni beszékelés
- fokozódó vagy csökkent étvágy, testsúly változás
- nehézlégzés, heves szívdobogás, mellkasi fájdalom, nehéz nyelés, gombócérzés a torokban
- körömrágás, körömágy kaparás, ajakharapdálás

Viselkedésben megmutatkozó változások:

- agresszió, dühkitörések jelentkeznek váratlanul, megmagyarázhatatlanul, fokozott feszültség, irritáltság, melyre nem találunk reális indokot

- kedvetlenség, passzivitás, mely minden olyan tevékenységet érint, amit korábban szívesen végzett a gyermek
- nem szívesen jár már iskolába, óvodába, panaszkodik, hogy nem akar, nem tud elmenni
- nem mer egyedül aludni, elaludni

A gyermek gondolkodásának fokozatos megváltozása:

- gyakoriak a szorongáskeltő gondolatai, melyektől nehezen terelhető el a figyelme és igen nehéz megnyugtatni
- a negatív gondolatok gyakran nem reálisak pl. valaki meg fog halni
- a szorongató gondolatok egyre jobban lefoglalják, egyre többet időzik velük, mely befolyásolja a mindennapjait, alvását, teljesítményét mennyi időt szánjon.

Ha a fenti tünetek meglétét, esetleg fokozódását tapasztaljuk gyermekünkönél 1-2 hónapon keresztül, feltétlenül jelezzük a gyermekorvos felé!

Ha az orvosi kivizsgálás során nem találnak szervi okot, **érdemes pszichológus szakemberhez fordulni.**

A szorongás oldásának eszközei

A szorongás életünk kísérője, ezért fontos, hogy a szülők mind a saját, mind a gyermekeik részére megtalálják azokat a stresszoldó, feszültségelvezető tevékenységeket, módszereket, melyek számukra a leghatékonyabban oldják a szorongásaikat.



Óvodáskorban a szorongás oldásának legjobb és legtermészetesebb módja a **szabad játék** – úgy, mint a szerepjáték, babázás - melybe a szülő is bekapcsolódhat, nem irányítva, utasítva, inkább megfigyelve, kiegészítve, követve a gyermek játékát. Sok mindent megtudhatunk ebből a gyermeket érintő nehézségekről.

Nagyon fontos a **mindennapos mozgás**, melyben rengeteg feszültségtől szabadul meg a gyermek, de ide sorolhatjuk a **zenehallgatást, éneklést vagy bármilyen önmegnyugtató tevékenységet, úgy, mint a meseolvasás, festés, rajzolás, színezés, gyurmázás, gyöngyfűzés, kirakó, társas**. Bármilyen alkotó, kreatív, társas tevékenység ide sorolható, melyben felszabadultnak látjuk a gyermeket.



3-4 éves kortól lehet **relaxációs, lazító technikákat** tanítani a gyermekeknek, melyre alkalmasak a napjainkban virágkorukat élő **relaxációs mesekönyvek**.

Ezek együtt olvasása, lapozgatása, majd akár később a gyakorlatok

elvégezése **megtanítja a gyermeket szorongásainak oldására, a helyes lézésre, valamint a szorongás oldására alkalmas légzéstechnikára.** Ezeket a gyakorlatokat később önállóan is használhatja, vagyis olyan eszközt adunk a kezébe, melyre bármikor támaszkodhat.

Iskoláskorban bővül a tárházunk, hiszen a gyerekek **megtanulnak olvasni, ami lehetővé teszi a számukra megfelelő történetek kiválasztását,** melyek talán épp ráírják őket élethelyzetükre, ezáltal segítve őket a szituációval való megbirkózásban.



Tudnak naplót vezetni, levelet írni, belefogalmazva érzéseiket, gondolataikat, melyeket ilyenformán papírra vetve kiírhatnak magukból, enyhítve azok szorongató, feszítő voltán.

Az érzések kifejezése, megosztása már önmagában sokat segít, **fontos,** hogy a **szülő ezt odafigyelően hallgassa, beszélgessen erről gyermekével és ne próbáljon megoldásokat találni rá!**

A gyermekek megtalálják saját útjukat, a legnagyobb segítség számukra, hogy **értően és elfogadva érzéseiket figyeljük rájuk.**

A legtöbb gyermek iskoláskorban rátalál arra a **sportra, hobbira** melyet szívesen űz, talál magának olyan edzőt, tanárt, aki fontos számára, és aki

nehézségeinek meghallgatójává, befogadójává válhat.

Bízassuk, támogassuk gyermekünket önkifejezési útjának folytatásában!



A lézésre való odafigyelés megtanítása segítséget jelenthet felelés, dolgozatírás előtt.

Javasoljuk iskoláskorú gyermekünknek, hogy ha izgul, vegyen lassú, mély lélegzetet, igyon vizet, ami beindítja és serkenti az agyi folyamatokat! Koncentráljon arra, amit megtanult, a negatív gondolatait pozitívakkal igyekezzen helyettesíteni!

Ezek a technikák ugyanakkor már átvezetnek azok közé a módszerek közé, melyek **elsajátításához és gyakorlásához pszichológus szakember segítsége szükséges.** Ezek közé soroljuk a progresszív izomrelaxáció, valamint az autogén tréning módszerét.

A progresszív izomrelaxáció korai életkorokban is alkalmazható, lényege a test izmainak megfeszítése, majd ellazítása, ezáltal a feszültség oldása. **Legjobb, ha minden nap gyakorolják,** ami olyan rutint visz a gyermek életébe, melyet a nehezebb élethelyzetekben is alkalmazni tud és képes lesz önmaga megnyugtatósára.

Az autogén tréning egy olyan relaxációs módszer, melyet 10 éves kortól ajánlunk, alapja szintén az izmok ellazításának képessége. A kamasz, kiskamasz 12-15 hét alatt olyan módszert sajátít el, mely segítségével lesz a mindennapi kihívásokkal való megküzdésben.



Folytathatnánk a sort a napjainkban nagy figyelmet kapott *mindfulness* gyakorlatokkal, *imaginációs technikákkal*, **de minden eddigi alapja gyermekkorban a szülő érzékeny, érzelmileg megtartó jelenléte, odafigyelése, támogatása, a közös beszélgetések ereje.**



Ha ez a kincs a birtokunkban van és megajándékozunk gyermekünket a fenti technikák, elfoglaltságok valamelyikével, rendkívül sokat tettünk gyermekünk mentális, érzelmi egészségének érdekében.

Felhasznált irodalom:

- <http://neszorongi.hu/gyermekkori-szorongas-tunetei/> Dr. Árvainé Koczok Márta cikkei
- <https://semmelweis.hu/mediasarok/2015/01/06/a-stresszkezeles-mar-gyermekkortol-tanulhato/>
- **Lori Lite:** A dühös polip. Relaxációs mesekönyv

Képekforrása:

- https://pszichoelvezetes.blog.hu/2018/04/14/hogyan_ismerhetem_fel_hogy_a_gyerek_em_szorong
- <http://vitamind.hu/ajanlo/6-perces-stresszoldas/>
- <https://felelosszulokiskolaja.hu/babahaz/stresszcsokkentes-egyszeru-szorongasoldo-technikak-gyerekeknek>
- <https://m.koloknet.hu/életmod/ki egyensúlyozott-gyereket-szeretnek-a-xxi-szazadban/>
- <https://kidoasis.hu/utazik-a-csalad-magazin/aktualis/tokeletes-tavaszi-relaxacio-a-noszvaji-oxigen-hotelben/>
- <https://ujbuda.hu/tags/gyermeknevelési-tamogatas>
-

Pszichológus az óvodákban



Buzsáki Tünde
tanácsadó - szakpszichológus

Az óvodák csodákkal, játékokkal, mesékkel, énekekkel, mondókákkal tarkított világa – sokszor a gyermekek második otthonaként – a gyermekek számára az érzelmi biztonság, az önfeledt gyermekkor, a felnőttek szeretetteljes figyelemének, gondoskodásának, elfogadásának, a világ felfedezésének, a kortársakkal való együttlét izgalmas élményének kitüntetett színtere.

Az itt folyó óvodai nevelés a gyermeknevelés kiemelkedően fontos területe, mely során támogatják a gyermekek értelmi, érzelmi, erkölcsi fejlődését, ezek összhangját és megalapozzák életükben a közösségi, társas együttélés alapvető emberi mintáit is.

Ehhez a sokrétű óvodai fejlesztő-nevelő munkához szervesen kapcsolódik, azt hivatott segíteni az óvodapszichológus is...

Támogató

Az óvodapszichológiai ellátás rendszerszintű biztosítását - az iskolapszichológiai ellátáshoz hasonlóan - 2013 óta Kormányrendelet írja elő.

A szakemberek és a szülők erre vonatkozó egyöntetű igénye, és a már számos intézményben működő óvodapszichológusi ellátás kedvező tapasztalatai ellenére, még sok településen várat magára az 500 gyermekenként egy félállású, illetve 1000 gyermekenként egy főállású óvodapszichológus alkalmazása.

Az óvodapszichológusok teljes körű alkalmazásának egyre sürgetőbb igényét támasztja alá az óvodás korosztállyal foglalkozó szakemberek széles körének általános tapasztalata is; egyre több olyan nagyon nehezen kezelhető, mentális problémákkal küzdő gyermekkel találkozunk, akiknél a megszokott pedagógiai és nevelési eszközök már kevésnek bizonyulnak.

Köztudott, hogy a gyermekek sokaságánál számolnunk kell az érzelmi – és viselkedésszabályozás szélsőséges hiányosságaival, a média - és internet ártalmak idegrendszerre, személyiségfejlődésre gyakorolt káros hatásaival, a felpörgetett és ingerekkel elárasztott élettér, a családi élet biztonságát veszélyeztető válások és az eldurvult családi kapcsolatok testi-lelki fejlődést nehezítő voltával.



Ezeknek és korunk sok más „**civilizációs ártalmának**” hatékony kivédése, ellensúlyozása a gyermekeket nevelő

családok és szakemberek fokozott felelősségét, és partneri együttműködésük szükségességét kívánják meg.

E szakmai kihívásokhoz igazodóan az **óvodapszichológusok intézményben való jelenlétének célja** a nevelőmunka hatékonyságának segítése, a gyermekek személyiségfejlesztése és lelki egészségvédelme.

Az óvodapszichológus elsődleges feladatai közé tartozik a gyerekek óvodai közösségbe történő sikeres beilleszkedésének támogatása, kiegyensúlyozott, korosztályuknak és egyéni adottságaiknak megfelelő fejlődésük elősegítése, illetve a felmerülő pszichés problémák korai felismerése és megoldásának segítése.



Az óvodapszichológus gyerekekre irányuló segítő munkája általában a szülőktől, pedagógusoktól érkező jelzés alapján történik, de az ellátást kezdeményezhetik más intézmények szakembere is (családsegítő, pedagógiai szakszolgálat, védőnő stb.). Munkája során az óvodapszichológus a gyermek igényeit, szükségleteit szem előtt tartva szorosan együttműködik a családdal, a pedagógusokkal, s velük együtt gondolkodik a lehetséges megoldásokon. A közös munka célja, hogy jobban megérthessék gyermekek helyzetét, a felmerült problémák

megoldásához megtalálhassák válaszaikat és erőforrásaikat.

A gyermekek ellátása többnyire közvetett módon, szülőkonzultációk, pedagógus konzultációk formájában valósul meg, melyet szükség szerint kiegészít a gyermekek egyéni - és csoportos megfigyelése is.



Milyen problémákkal érdemes felkeresni az óvodapszichológust?

- Beszoktatással, beilleszkedéssel összefüggő problémák (nehézített leválás, szorongás, kortársakkal való kapcsolati nehézség, indulat -és érzelmi szabályozás zavara, magatartásproblémák)
- Élethelyzeti változásokból fakadó problémák (költözés, óvodaváltás, kistestvér születése, szülő külföldi munkavállalása, stb.)
- Krízishelyzet a családban, a gyermek közvetlen környezetében (szülők válása, betegség, kórházi tartózkodás, haláleset)
- Valószínűsíthetően pszichés eredetű testi panaszok (alvás-, evészavar, szobatisztasági gondok, hasfájás, fejfájás, gyakori betegségek, stb.)
- Képességvizsgálat, iskolaérettséggel összefüggő kérdések



Miben tud még segítséget nyújtani az óvodapszichológus?

- Gyakori, hogy a gyermekeknél észlelt problémák háttérében mozgásfejlődési elmaradás, érzékszervi problémák, vagy egyéb egészségügyi kivizsgálást igénylő okok is feltételezhetők. Továbbá szükségessé válhat a diagnosztizálás és gyermek pszichoterápiás ellátásának megszervezése is. Ilyen esetekben az óvodapszichológus információval, a megfelelő szakemberhez, ill. szakellátásba irányítással segít a szülőknek.
- Minden olyan – a gyermeket érintő - nevelési kérdésben, ahol nincs figyelmet igénylő probléma, hanem a gondok megelőzésén, a gyermekek kiegyensúlyozottabb fejlődését, örömtelibb, teljesebb életét segítő készségek (pl. érzelmek kifejezése, empátia és társas támogatás) fejlesztésén van a hangsúly.
- A lelki egészségvédelem érdekében - preventív jelleggel - a szülők számára ismeretterjesztő előadásokat, egyéni – és csoportos tanácsadást folytat az intézményben.
- Részt vesz a pedagógusok pszichológiai és mentálhigiénés szemléletformálásában, nevelő munkájuk támogatásában az esetkezelésekhez kapcsolódó egyéni – és csoportos konzultációkkal, esetmegbeszélő csoport tartásával, pszichológiai ismeretek átadásával.

A pedagógiai szakszolgálat szerepe az óvodapszichológiai ellátásban:

A szakszolgálatok járási tagintézményeikben – az óvoda- és iskolapszichológus koordinátor révén – összefogják a területen dolgozó óvodapszichológusok munkáját, szakmai-módszertani támogatással, szakmai programok szervezésével, szakmaközi kapcsolataik elősegítésével, fejlesztésével segítik tevékenységüket. Azokban az intézményekben, ahol még nincs alkalmazott óvodapszichológus, a Járási szakszolgálat vezetőjétől az óvodavezető írásban kérheti a koordinátor közreműködését az óvodapszichológiai ellátás biztosításában.

Az óvodapszichológusok munkáját támogatja az a széleskörű szakmai együttműködés is, melyet a Szakszolgálat óvodásokat ellátó szakembereivel - logopédusokkal, gyógytestnevelőkkel, fejlesztő pedagógusokkal, terápiás szakemberekkel - alakítanak ki és működtetnek a gyermekek összehangolt ellátása érdekében.

Felhasznált irodalom:

- Szabó Éva-N. Kollár Katalin- Hujber Tamásné: Az iskolapszichológiai, óvodapszichológiai ellátás szakszolgálati protokollja, 2015, Bp., Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft
- Balogh Anna (2011. szeptember): Óvodapszichológia
- http://iskolapszichologiai-modszertani-bazis.elte.hu/dokumentumok/IP25_konf_BP_2011_BaloghAnna.pdf

Képek forrása:

- <http://goodstuff.hu/2017/06/13/verekszik-a-gyerek-en-meg-persze-rossz-anya-vagyok/>
- https://perecajelem.blog.hu/2014/05/07/mire_jo_az_ovodapszichologus



Veresné Tar Erika
DSGM-
szakgyógytornász

Perinatális szaktanácsadó a korai fejlesztésben

A gyermekvárástól az „elég jó” szülőségig

Kétségek, bizonytalanság, gondok, problémák, szorongás, kérdések, a születés körüli időszakban?

Mondhatni egész életünkben a szülőségre készülünk: a felkészülés már onnantól kezdve zajlik, hogy a kislányok babáznak, a kisfiúk pedig gyakran eljátsszák, hogy ők az apukák.

A környezetünk is folyamatosan sokféle mintát ad nekünk a szülőségre, így mire oda érkezünk, hogy várandósak leszünk, mindenkinek van egy elképzelése, hogy mi várhat ránk, milyen lehet például édesanyának lenni, mennyire érezzük magunkat magabiztosnak, vagy pont ellenkezőleg, mennyire félünk ettől.

Támogató

A valóságban azonban nem várt fordulatokkal találhatják magukat szembe az első gyermeküket váró, vagy a frissen szült édesanyák, újdonsült szülőpárok.

A felbukkanó problémák komoly kihívást jelenthetnek, amelyekre különösen fontos kellő figyelmet fordítani, mert ez az életszakasz egyébként is egy sokkal sérülékenyebb és érzékenyebb időszak, nem csak az édesanyák, hanem az újszülöttek számára is.

A perinatális szaktanácsadás

A **prenatális** pszichológia egy egyre nagyobb teret nyerő tudományág, mely nemzetközi szinten elismert kutatási eredményeket tud felmutatni, a **születés előtti és körüli** emberi fejlődés

körülményeit, és annak a szülést követő fejlődésre gyakorolt hatásait kutatja.

Magába foglalja a pszichoterápia, a szülészet és neonatológia, a szülésre felkészítés, az endokrinológia, a reprodukciós orvostudomány, a filozófia, az etika és más tudományok területeit.

A perinatális **jelentése** pedig talán sokak számára egyáltalán nem ismert. A perinatális kifejezés **születés időszaka körüli időt jelent.**

A perinatális pszichológia tudománya mivel nem önálló szakmával rendelkező szakembereket képez, így a **perinatális szaktanácsadó** segítők között találunk *gyerekgyógyászokat, csecsemőorvosokat, gyógytornászokat, szülésznőket, vagy akár pedagógus végzettségű szakembereket is.*

Az, hogy valaki a saját szakterülete mellett perinatális szaktanácsadóként is dolgozik, az *pluszban egy egyfajta személelmódot és nagyobb rálátást* biztosít a perinatális pszichológia csodálatos területére.

A tanácsadáshoz a **pre- és perinatális pszichológia** adja az alapot, ami a pre és perinatális életidővel (*fogantatás, várandósság, szülés, gyermekágy, 0-3 éves kor*), **magzati élményekkel, kompetenciával, az anya-magzat kommunikációval, szülés körüli, magzati és anyai élményekkel, korai kötődéssel, valamint a mindezek kognitív és érzelmi zavaraiival foglalkozik.**

Milyen problémák esetén segíthet a perinatális szaktanácsadó?

- **Fogamzási nehézségekkel** küzdő nőknek/pároknak, meddő nőknek/pároknak, asszisztált reprodukciós folyamatot tervező nőknek/pároknak,
- **perinatális veszteség** esetén nőknek/pároknak. Várandósoknak a magzat megtartásában, szülésre készülőknek.
- **Császármetszéssel** szült nőknek, koraszülés után felmerülő nehézségek esetén.
- **Örökbe fogadó** szülőknak, gyermekágyas anyáknak, szülés utáni hangulatváltozások esetén.
- Szülőknak a **korai gyermekévek** nehézségeiben, gyermekek ellátása körüli problémákban (alvás-, evés-, szoptatási-, szobatisztasági kérdésekben).



- **Nehézségek a szülő-csecsemő kapcsolatban,** gyermekneveléssel kapcsolatos kérdésekben

A perinatális szaktanácsadó szerepe a korai fejlesztés területén

Az újszülöttek, koraszülöttek, csecsemők, kisdetek korai fejlesztésének szükségességét többnyire valamilyen **perinatális trauma** következtében kialakult pszichomotoros tünet együttes jelenléte indokolja.

A szülés, a gyermekágyas időszak „normatív krízise”, és az élettani folyamatokkal járó változások elengedhetetlenül nehezítettséget jelentenek az édesanyáknak. Ilyenkor a lélek is instabilabb, az összerendezettség csökken, a korábbi megküzdési stratégiák nem működnek. Ha ezt a sérülékeny időszakot beárnyékolja az újszülött/koraszülött egészségi állapotáért való aggodalom, kritikus, és billenékeny állapot alakulhat ki.

Gyakran lehet szükség meghallgatásra, a szülés élményének feldolgozására, a transzgenerációs szálak átkeretezésére, az anyai kompetenciák megerősítésére, a dilemmák feltárására.

Fontos, hogy *gyermek állapotáról és az azzal járó változásokról többet megtudhasson, megérthessen.*

Mindezek mentén tudjuk megtartó erőként támogatni az anya – csecsemő kapcsolatot meghatározó elsődleges imprinting élményt, a biztonságos kötődés alapjainak bevéődését, a protonarratív mintázatok kialakulását.

Gyakorlati tapasztalatok

DSGM szakgyógytornászi munkám során sajátos, és gyakran kiélezett helyzetek alakulnak ki perinatális szaktanácsadó szemszögből tekintve.

A terápiás térben finom egyensúlyt kell tartani az empátia, az intuíció, és a medikális tudás érzékeny mezsgyéjén. A csecsemők, és az anyák mozgás – viselkedés mintáinak észlelése során tudni kel a saját kompetencia határait megtartását.

A rezdülések, a ritmusok, és az áramlások megtapasztalása mentén kialakított *mozgás – tónus - érzélem harmonizálás* eredményezi a csecsemők lecsendesülését és az anya megnyugvását, mindkettőjük biztonság érzetét.



Ez a triádikus együttműködés a kulcs, az anya – csecsemő „együtt gyógyulásához”.

Mindemellett fel kell ismerni, ha pszichológus segítségére van szükség.



Tanácsadó szakpszichológus, klinikai szakpszichológus, szülő – csecsemő konzulens szupportív jelenléte és közreműködése jelenthet megnyugtató megoldást azokban az esetekben, ahol a mozgásterápia nem tud tovább lépni.

Felhasznált irodalom:

- **Orosz Katalin-S.Nagy Zita:** A sorsformáló 9+1 hónap, Kulcslyuk Kiadó, Bp.2017.
- **Hámori Eszter:** A korai kapcsolat zavarai, Oriold és Társai, Bp.2016
- **Otto Rank:** A születés traumája, Oriold és Társai, Bp.2017.

Képekforrása:

- <https://reiki-fehervar.hu>
- <https://szulocsecsemo.hu/konzultacio/>

Készült a Kaposvári Tankerületi Központ

EFOP-3.1.6-16-2017-00015 számú

"Együtt - működik" Gyógypedagógia és szakszolgálati intézmények
esélyteremtő szerepe születéstől a munkába állásig projekt
támogatásával

Támogató

Horizontális tanulás, szakmai együttműködés keretében online
módszertani segédanyag szülőknek, pedagógusoknak

Szakmai tájékoztató szerkesztője

Csikvárné Takács Anikó

Szakmai tájékoztató írói

Aggné Nagy Éva

Ábrahám Róbert

Buzsáki Tünde

Lelovics Lászlóné

Paksi Edit

Veresné Tar Erika

EFOP-3.1.6-16-2017-00015

Horizontális tanulás, szakmai együttműködés keretében online módszertani segédanyag szülőknek, pedagógusoknak

Támogató

című szakmai tájékoztató megvalósítója:

**Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat
Kaposvári Tagintézménye**

Elérhetőség:

Cím: 7400, Kaposvár, Bárczi Gusztáv utca 2.

Telefonszám: 82/512-263

E-mail: kaposvariszakszolg@gmail.com

<http://www.pedagogiai-szakszolgalat.hu/kaposvari-tagintezmeny.aspx>