ŐRZŐK

Országos Tisztifőorvosi Hivatal
Budapest, 2014

ŐRZŐK

Egészségügyi alapellátók gyakorlatközpontú kézikönyve

Országos Tisztifőorvosi Hivatal
Budapest, 2014

1. rész
TANÁCSADÁS A GYERMEKEK OPTIMÁLIS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉSÉNEK TÁMOGATÁSA ÉRDEKÉBEN

Szerkesztők:
Kereki Judit
Major Zsolt Balázs

Szerzők:
Hajtó Krisztina
Major Zsolt Balázs
Sósné Pintye Mária
Tóth Anikó

Lektorálta:
Kalmár Magda

2. rész
RIZIKÓTÉNYEZŐK ÉS PROTEKTÍV LEHETŐSÉGEK A CSALÁDOK ÉLETÉBEN

Szerkesztők:
Kereki Judit
Major Zsolt Balázs

Szerzők:
Fodor-Szlovencsák Katalin
Kereki Judit
Szénási Kornélia
Dr. Szvatkó Anna
Dr. Vajda Zsuzsanna

Lektorálták:
Dr. Gallai Mária
Dr. Szakács Katalin

A kiadvány megjelenését a GYEMSZI és az OTH konzorciumában megvalósuló TÁMOP-6.1.4/12/1-2012-0001 Koragyermekkori (0–7 év) program biztosította

© Országos Tisztifőorvosi Hivatal, 2014

ISBN 978-963-86911-9-4

TARTALOMJEGYZÉK

ŐRZŐK 1. RÉSZ – TANÁCSADÁS A GYERMEKEK OPTIMÁLIS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉSÉNEK TÁMOGATÁSA ÉRDEKÉBEN

ELŐSZÓ 15

Köszönetnyilvánítás 16

A TANÁCSADÁS ÁLTALÁNOS GYAKORLATI ALAPELVEI 18

CSALÁDOK SEGÍTÉSE – MŰVÉSZET…?! 18

MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA 18

„A SZÜLŐK GYERMEKKORA” 20

,,LEGFŐBB MUNKAESZKÖZÜNK A SZEMÉLYISÉGÜNK – TÉNYLEG…!" 23

ATTITŰD-, HOZZÁÁLLÁS- ÉS SZAKMAI GONDOLKODÁSBELI ALAPVETÉSEK 23

„Változtatni lehetetlen…” 24

Keretfüggetlenség 26

Alázat 29

Elfogadáson alapuló, értő szeretet 30

Pozitív szakmai hit (kommunikáció) 32

KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK 33

„Igen, de…” 33

Kétszintű következetesség – rugalmasság 35

Hitelesség 35

Határozottság 36

Pontos kommunikáció 37

„Te, te, te…” 39

Konfliktuskezelési stratégiák 40

Folyamatos önfejlesztés – „változásmenedzsment” 42

GYAKORLATI TANÁCSOK SZÜLŐI FOGLALKOZÁSOK TARTÁSÁHOZ 43

AZ ELSŐ MEGMONDÁS MINT SPECIÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS HELYZET 46

BEVEZETÉS – HÁTTÉR 49

TANÁCSADÁS SZŰRÉSI IDŐPONTOKBAN 51

CSECSEMŐKOR 51

Bevezetés 51

SZÜLETÉSTŐL 1 HÓNAPOS KORIG 55
Érzékszervek, érzékelés, észlelés 55
Látás 55
Hallás 55
Adaptáció, gondolkodás 56
Preverbális képességek, kommunikáció 56
Szocializáció 57
Testtartás és mozgás 57

1–2 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT 59
Érzékszervek, érzékelés, észlelés 59
Látás 59
Hallás 60
Adaptáció, gondolkodás 62
Preverbális képességek, kommunikáció 63
Szocializáció 68
Testi fejlődés és motoros képességek 70
Nagymozgás 70
Finommozgás/manipuláció 72

2–4 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT 75
Érzékszervek, érzékelés, észlelés 75
Látás 75
Hallás 77
Adaptáció, gondolkodás 78
Preverbális képességek, kommunikáció 80
Szocializáció 84
Testi fejlődés és motoros képességek 88
Nagymozgás 88
Finommozgás/manipuláció 90

4–6 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT 93
Érzékszervek, érzékelés, észlelés 93
Látás 93
Hallás 96
Adaptáció, gondolkodás 98
Preverbális képességek, kommunikáció 101
Szocializáció 104
Testi fejlődés és motoros képességek 106
Nagymozgás 106
Finommozgás/manipuláció 108

6–9 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT 111
Érzékszervek, érzékelés, észlelés 111
Látás 111
Hallás 113

Adaptáció, gondolkodás ... 115
Preverbális képességek, kommunikáció ... 117
Szocializáció ... 120
Önkiszolgálás ... 122
Testi fejlődés és motoros képességek ... 125
Nagymozgás ... 125
Finommozgás/manipuláció ... 128

9–12 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 131
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 131
Látás ... 131
Hallás ... 133
Adaptáció, gondolkodás ... 134
Preverbális képességek, kommunikáció ... 136
Szocializáció ... 140
Önkiszolgálás ... 142
Testi fejlődés és motoros képességek ... 145
Nagymozgás ... 145
Finommozgás/manipuláció ... 148

ÁTMENET A CSECSEMŐKORBÓL A KISDEDKORBA ... 151

12–15 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 151
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 151
Látás ... 151
Hallás ... 152
Adaptáció, gondolkodás ... 154
Preverbális képességek, kommunikáció ... 156
Szocializáció ... 159
Önkiszolgálás ... 160
Testi fejlődés és motoros képességek ... 161
Nagymozgás ... 161
Finommozgás/manipuláció ... 164

KISDEDKOR ... 167
Bevezetés ... 167

15–18 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 171
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 171
Látás ... 171
Hallás ... 173
Adaptáció, gondolkodás ... 174
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 177
Szocializáció, énfejlődés ... 179
Önkiszolgálás ... 184
Testi fejlődés és motoros képességek ... 187

Nagymozgás ... 187
Finommozgás/manipuláció ... 189

18–24 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 191
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 191
Látás ... 191
Hallás ... 193
Adaptáció, gondolkodás ... 195
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 196
Szocializáció, énfejlődés ... 201
Önkiszolgálás ... 203
Testi fejlődés és motoros képességek ... 205
Nagymozgás ... 205
Finommozgás/manipuláció ... 208

24–30 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 211
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 211
Látás ... 211
Hallás ... 212
Gondolkodás ... 213
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 215
Szocializáció, énfejlődés ... 217
Önkiszolgálás ... 220
Testi fejlődés és motoros képességek ... 221
Nagymozgás ... 221
Finommozgás/manipuláció ... 223

30–36 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT ... 227
Érzékszervek, érzékelés, észlelés ... 227
Látás ... 227
Hallás ... 229
Gondolkodás ... 230
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 233
Szocializáció, énfejlődés ... 235
Önkiszolgálás ... 237
Testi fejlődés és motoros képességek ... 239
Nagymozgás ... 239
Finommozgás/manipuláció ... 241

ÓVODÁSKOR ... 245
Bevezetés ... 245

3–4 ÉVES KOR KÖZÖTT ... 249
Észlelési folyamatok ... 249
Gondolkodás ... 251
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 253

Szocializáció, énfejlődés ... 256
Önkiszolgálás ... 260
Testi fejlődés és motoros képességek ... 262
Nagymozgás ... 262
Finommozgás/manipuláció ... 264

4–5 ÉVES KOR KÖZÖTT ... 269
Észlelési folyamatok ... 269
Gondolkodás ... 271
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 272
Szocializáció, énfejlődés ... 275
Önkiszolgálás ... 277
Testi fejlődés és motoros képességek ... 281
Nagymozgás ... 281
Finommozgás/manipuláció ... 284

5–6 ÉVES KOR KÖZÖTT ... 287
Észlelési folyamatok ... 287
Gondolkodás ... 290
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 291
Szocializáció, énfejlődés ... 293
Önkiszolgálás ... 295
Testi fejlődés és motoros képességek ... 298
Nagymozgás ... 298
Finommozgás/manipuláció ... 302

6–7 ÉVES KOR KÖZÖTT ... 305
Kognitív folyamatok ... 305
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 308
Szocializáció, énfejlődés ... 310
Önkiszolgálás ... 312
Testi fejlődés és motoros képességek ... 314
Nagymozgás ... 314
Finommozgás/manipuláció ... 317

7 ÉVES KOR ... 321
Kognitív folyamatok ... 321
Kommunikációs-nyelvi képességek ... 321
Szocializáció, énfejlődés ... 322
Önkiszolgálás ... 322
Testi fejlődés és motoros képességek ... 322
Nagymozgás ... 322
Finommozgás/manipuláció ... 323

IRODALOMJEGYZÉK ... **324**

ŐRZŐK 2. RÉSZ – RIZIKÓTÉNYEZŐK ÉS PROTEKTÍV LEHETŐSÉGEK A CSALÁDOK ÉLETÉBEN

Bevezetés ... 331

SZÜLŐK NORMATÍV KRÍZISHELYZETEI ... 335

Párkapcsolat, elköteleződés, házasság – Kultúrák közt félúton bolyongva ... 335

Családtervezés ... 339

Mesterséges utak ... 341

Várandósság ... 343
Első trimeszter ... 344
Második trimeszter ... 346
Harmadik trimeszter ... 348

A szülő-magzat kapcsolat ... 350

Szülés ... 352
Felkészülés a szülésre ... 353
Szülés intézetben vagy intézeten kívül? ... 355
Támogató jelenlét a szülésnél ... 357
A szülésélmény feldolgozása ... 359

Ikrek ... 361

Szülők „születnek" ... 363
„Munkahely, ahonnan nem mehetsz haza…" – az anyaság, mint 24 órás elfoglaltság ... 365
Gyermek – Anya – Apa – Család ... 368
Anyaság – Apaság ... 370
Férfi és nő ... 373
Kis család, nagy család ... 375

A legfőbb gyermeki szükségletek: szeretet, biztonság, kiszámíthatóság, stabilitás ... 378

A család új ritmusa ... 380
Alvás, altatás ... 380
Szoptatás, táplálás ... 383
Nyugtatás, önmegnyugtatás ... 385
A sírás ... 388

A szülő-gyermek kapcsolat alakulása ... 390

A szülő saját igényei, avagy hogyan kerülhető el a „gyesneurózis" ... 394

Jutalmazás – büntetés ... 396

Kapcsolati háló ... 399
A nagyszülők szerepe ... 399
Generációk együttélése ... 401
A tágabb kapcsolati háló fontossága ... 403
„Túl korai fejlesztés” ... 406
Örökbefogadás ... 407
Vissza a munka világába – dilemmák ... 410

SZÜLŐK ÉLETHELYZETTEL ÖSSZEFÜGGŐ KRÍZISEI ... 413
Nem kívánt terhesség/gyermek ... 413
Súlyos lelki problémák a várandósság idején ... 415
A szüléshez társuló hangulati és pszichiátriai zavarok ... 418
Fiatalkorú szülők ... 421
Vegyes házasságok (etnikai, nemzetiségi, állampolgársági, vallási stb. alapokon) ... 423
Családi egységet veszélyeztető helyzetek ... 426
Konfliktusok a szülők között (indulati kitörések, veszekedések) ... 426
Külföldi munkavállalás ... 428
„Szeretői háromszög” ... 430
Különélés ... 431
Válás ... 433
Egyedülálló szülő ... 435
Új párkapcsolat, új házastárs ... 437
„Mozaikcsaládok” ... 439
Nem a legmegfelelőbb, „atípusos” szülői nevelési hozzáállások, attitűdök ... 441
Túlóvó, túlaggódó – szorongó – szülő ... 441
Elkényeztető szülő ... 443
Elfoglalt szülő ... 445
Teljesítményorientált szülő ... 447
Autoriter (túl merev) szülő ... 450
„Eltérő” szülők ... 453
Testi akadályozottsággal élő szülő(k) ... 455
Intellektuális képességzavarral élő szülő(k) ... 457
Pszichiátriai problémával küzdő szülő(k) ... 460
Homoszexuális szülőpár(ok) ... 463
Az általános egészségügyi normákat nem követő családok ... 465
Gyász – veszteség ... 467
Spontán vetélés és abortusz ... 469
A gyermek halála ... 471

SZÜLŐK SÚLYOS ÉS/VAGY ELHÚZÓDÓ KRÍZISHELYZETEI ... 475

(Súlyos) anyagi gondok ... 475

Függőségek a szülők részéről ... 478
Alkoholproblémák ... 478
Drogfogyasztó szülők ... 480
Egyéb függőséggel küszködő szülők ... 482

Családon belüli felnőtt agresszió – bántalmazás ... 484

Autoagresszió ... 486

Prostitúció ... 488

Kriminalizálódás ... 490

Gyermek elhanyagolása, bántalmazása ... 492
Az elhanyagolás és bántalmazás kapcsolata ... 492
Érzelmi elhanyagolás, bántalmazás ... 494
Fizikai elhanyagolás, bántalmazás ... 496
Szexuális bántalmazás, abúzus ... 498
Egyéb elhanyagolás, bántalmazás ... 500

Gyermekvédelem: alap- és szakellátás – segítség a családnak! ... 501

GYERMEKEK NORMATÍV KRÍZISHELYZETEI ... 505

Magzati lét, magzati kompetenciák ... 505

Születés ... 507

Egyedül alvás ... 509

Szeparációs szorongás ... 512

Kisgyermekkori félelmek ... 514

Szobatisztaságra szoktatás ... 516

Játék vagy szórakoztatás ... 518

„Nem, nem, nem…!!" – Dackorszak ... 520

„Hiszti" ... 522

„Elveszi tőlem anyut" – Testvérféltékenység ... 525

„Egyedül a nagyvilágban" – Először külön a szülőtől ... 528

Bölcsődébe, óvodába szoktatás ... 530

„Kisfiú – kislány" – Nemiség, Nemi identitás kialakulása ... 533

A gyermek és a szexualitás ... 535

Kortárs közösségek ... 537
Kisgyermekek és a média ... 539
Iskolakezdés ... 542
A kézhasználat és a dominancia kérdései ... 544

GYERMEKEK ÉLETHELYZETTEL ÖSSZEFÜGGŐ KRÍZISEI ... 547
Szülők iskolázottsági szintje, szociális helyzete ... 547
Magzati és születési traumák ... 550
Koraszületés – alacsony születési súly ... 552
Kórházi tartózkodás ... 554
A gyermek gyásza ... 556
Költözés ... 558
Különös figyelmet igénylő gyermekek ... 561
Pszichoszomatikus eredetű betegségek kisgyermekkorban ... 561
Regulációs zavarok ... 563
Alvászavarok (elalvási, átalvási zavar) ... 564
Krónikus nyugtalanság és excesszív sírás ... 566
Táplálási zavarok ... 568
Pszichogén tünetképződés kisgyermekkorban ... 570
A kiválasztás zavarai (primer és szekunder enuresis nocturna és encopresis) ... 573
Emocionális zavarok ... 575
Kényszeresség, kényszercselekvések ... 575
Depresszió gyermekkorban ... 577
Gyermekkori fóbia ... 580
Szorongásos zavarok ... 581
A beszéd- és nyelvfejlődés zavarai ... 584
Késői beszédkezdet ... 586
Dadogás ... 588
Elektív mutizmus ... 589
Szenzoros integrációs zavarok ... 591
Obesitas ... 593
Kisgyermekkori agresszió ... 596
BTMN – Beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségek ... 598
Részképességzavarok korai megjelenése ... 599
Viselkedészavarok kisgyermekkorban ... 601
Hipermotilitás vagy „csak" nagy mozgásigény? ... 603

Hipoaktivitás – túl nyugodt gyermek ... 605
Tehetséges gyermek ... 607

SPECIÁLIS ELLÁTÁST IGÉNYLŐ GYERMEKEK ... 611
Korai jegyek és prevenció ... 611
Valódi ADHD (Figyelemzavar és/vagy hiperaktivitás-zavar) ... 613
Autizmus spektrum zavarok ... 615
Értelmi fogyatékosság ... 617
Érzékszervi fogyatékosság ... 619
Mozgásszervi fogyatékosság – testi fogyatékosság ... 621
Beszédfogyatékosság ... 623
Halmozott fogyatékosság – súlyos, halmozott fogyatékosság ... 625
Irodalomjegyzék ... 627

ELŐSZÓ

A TÁMOP 6.1.4. Koragyermekkori (0-7 év) program kiemelt projekt keretében megvalósuló módszertani fejlesztés átfogó támogatást kíván nyújtani a gyermekekkel, családokkal foglalkozó egészségügyi alapellátásban dolgozók számára. Komplex rendszerszemlélettel tekinti a családok gyógyításának, segítésének szakmai tartalmait, valamint folyamatait és tevékenységeit. Ennek szellemében jelen kézikönyvcsomag a mindennapi munka során szükséges ismeretek és készségek lehető legszélesebb körű összefoglalására törekszik. A képessé tevés „művészetének" műveléséhez kíván „kézzelfogható", gyakorlatorientált segítséget adni a védőnőknek, házi gyermekorvosoknak és háziorvosoknak.

Ennek elérése érdekében a kézikönyvek tartalma – a legkorszerűbb bio-pszicho-szociális megközelítést végig szem előtt tartva – a napi gyakorlatban felmerülő témák mentén szerveződik; az egyes gyakorlati területekre vonatkozó ismeretek szélesítését, valamint ezzel összhangban és párhuzamosan a szakemberek személyiségének, készségeinek és kompetenciáinak a fejlesztését is célul tűzi ki. A leírások és megfogalmazások nekik szólnak, az alkalmazásra javasolt technikák, módszerek az ő szakmai személyiségük és ezen keresztül viselkedéses megnyilvánulásaik fejlesztését célozzák. A szakmai módszertan bármely alkalmazási terület sikerének előfeltételeként tartalmazza a szülők segítéséhez nélkülözhetetlen elméleti háttérismeretek gyakorlatorientált, rövid leírását, a segítő személyiségfejlesztésére alkalmas szemlélet- és gondolkodásmódbeli megfontolásokat, valamint a segítő munka során alkalmazható, alkalmazandó – elsősorban kommunikációs és viselkedéses – készségek ismertetését.

A kézikönyv a napi gyakorlatban felmerülő konkrét témákat az alábbi struktúra mentén taglalja:

1. kötet: TANÁCSADÁS A GYERMEKEK OPTIMÁLIS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉSÉNEK TÁMOGATÁSA ÉRDEKÉBEN – a kisgyermekek pszichomotoros fejlődésének optimális feltételeinek megteremtése, támogatása életkori fejlődési szakaszonként és fejlődési területenként.

2. kötet: RIZIKÓTÉNYEZŐK ÉS PROTEKTÍV LEHETŐSÉGEK A CSALÁDOK ÉLETÉBEN – a közvetlen gondozási folyamatba szorosan nem sorolható, de a gyermekek fejlődésére jelentős befolyással bíró, különféle családi élet- és konfliktushelyzetek kezelésének gyakorlati lehetőségei védőnői, házi gyermekorvosi, háziorvosi kompetenciahatárokon belül.

A két kötet tartalmi és szerkezeti struktúráját úgy építettük fel, hogy az egyes, adott gyakorlati területeknél, problémáknál „felütve" az elérhető legnagyobb mértékben valódi, kézzelfogható, akár azonnal használható segítséget jelenthessenek a szakmai hétköznapokban a várandós anyák, illetve a kisgyermekes (0–7 éves korú gyermeket nevelő) családok mindennapos ellátása során – úgy a védőnőknek, mint a házi gyermekorvosoknak és a háziorvosoknak. Mindazonáltal a szakmai személyiség és tudás fejlesztése jegyében és érdekében javasolt legalább egyszer az elejétől a végéig elolvasni minden kötetet.

Szándékunkat végig pozitív szemlélet vezette, vagyis az egyes helyzetek, szituációk lehetséges jó megoldásaira, bevált gyakorlataira koncentráltunk annak érdekében, hogy a veszélyeztető tényezők fennállása esetén is a kivezető útra koncentrálhasson mindenki, aki a könyvhöz fordul segítségért.

Ezzel a szemlélettel kívánunk jó olvasást, sikeres hasznosítást mindenkinek a maga szakmai életében!

A Szerkesztők

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szerzők köszönetüket fejezik ki munkatársaik iránt, akikkel szoros teammunkában dolgoztak, melynek révén szemléletük, komplex látásmódjuk formálódott.

Emellett köszönet illeti a családokat és gyermekeket, akikkel a szerzők munkájuk során találkoztak, és akik a példákban szereplő esetleírásokhoz tapasztalatot szolgáltattak.

1. rész

TANÁCSADÁS A GYERMEKEK OPTIMÁLIS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉSÉNEK TÁMOGATÁSA ÉRDEKÉBEN

Szerkesztők:

Kereki Judit

Major Zsolt Balázs

Írták:

Hajtó Krisztina

Major Zsolt Balázs

Sósné Pintye Mária

Tóth Anikó

Lektorálta:

Kalmár Magda

A TANÁCSADÁS ÁLTALÁNOS GYAKORLATI ALAPELVEI

CSALÁDOK SEGÍTÉSE – MŰVÉSZET…?!

Bizonyára mindenki látott már olyan színházi előadást, amikor ő maga a nézőtéren ülve görcsösen szorította a karfát, úgy „szurkolt" a főhősnek, vagy éppen a saját combizma is megfeszült, amikor a színpadon menekülnie kellett a szereplőnek.

Szinte együtt mozgott az előadott történettel, mintha egy láthatatlan erővonal „húzná magával" az előadásba.

A színész teszi ezt. A személyiségével, egyéniségével építi fel, váltja ki ezt a hatást, felhasználva minden korábbi ismeretét, tudását a világról, az emberi kapcsolatok, élethelyzetek sajátosságairól – a saját, személyes érzelmeinek, gondolatainak, viselkedése és magatartása következményeinek ismeretére és elfogadására alapozva.

A családok segítése ebben az értelemben rendkívül szoros rokonságot mutat a (színház) művészettel.

Védőnőként, házi gyermekorvosként vagy háziorvosként a családok – kompetencia- és szerephatárok közötti ugyan, de – komplex, átfogó segítése, támogatása úgy az elsődleges feladatok között definiálható, mint a „szűkebb szakmai értelemben" vett egészségügyi gondozás; sőt, az átfogó, komplex segítés gyakorlatilag megkerülhetetlen alapfeltétele ez utóbbi tevékenységek lehető legnagyobb hatékonysággal történő ellátásának.

Ehhez pedig az egyetlen rendelkezésre álló eszközünk a saját személyiségünk.

Az egyéniségünkkel kell képesnek lennünk olyan minőségű szakmai kapcsolatot kialakítani minden egyes kliensünkkel, betegünkkel, gondozottunkkal, amely biztosítja az együttműködésüket, tanácsaink, javaslataink megfogadását a segítői, emberi kapcsolat „láthatatlan erővonalának" bátorító, megtartó erejében bízva.

A személyiségünk pedig mi magunk vagyunk: ismereteink, tudásunk, érzelmeink, viselkedésünk, kommunikációnk egymásra állandóan és kölcsönösen (vissza)ható dinamikus ötvözete segít gyógyítani, támogatni a családokat.

MINDENNAPI PSZICHOLÓGIA

A módszertani fejlesztés megvalósítói maguk is mind gyakorló szakemberek – védőnők, orvosok, gyógytornászok, pszichológusok, pedagógusok és gyógypedagógusok –, és a közvetlen gyakorlati munka mellett a segítő kollégák segítőiként is aktívan tevékenykednek. Egybehangzó tapasztalatuk, hogy a családok mindennapi – egészségügyi – gondozása során egyre többször lehet olyan problémahelyzetekkel találkozni, amelyek megértése és kezelése a „hagyományos" szakmai tudáson túl speciális ismereteket is igényelne.

Ezek azok a helyzetek, amelyekben úgy érezhetjük/gondolhatjuk: „Egyszerűen nem értem…" (ezeket az embereket, szülőket). A teljesség legcsekélyebb igénye nélkül ilyen helyzet lehet az elhanyagolás, a bántalmazás, az együttműködés hiánya, az agresszió az egészségügyi szakemberrel szemben stb., hogy csak néhányat említsünk a legszélsőségesebb példák közül. Valóban, józan ésszel sokszor nem felfogható, hogy miért is történik az, ami történik. Szűkebb spektrumú szakmai ismeretekkel rendelkezve pedig nem fogunk megfelelő eszközt találni a helyzet kezelésére, a probléma megoldására.

Ezek a helyzetek, problémák nyilvánvalóan létezők, valósak, tehát megvannak az okai is annak, hogy úgy történnek, alakulnak, ahogy. A mi dolgunk, hogy igyekezzünk megérteni, mi, vagy mik állhatnak okként a háttérben. Ha nem értjük a mögöttes dinamikát, szükségszerűen kezdeni sem tudunk semmit a szituációval, és csak egyre frusztráltabbak, idegesebbek, megviseltebbek, ha úgy tetszik „stresszesebbek" leszünk ettől, ami pedig egyenes útként vezet a gyors belefásultsághoz, végső soron a kiégéshez.

Minden egyes ember számára az okozza a legnagyobb distresszt (rossz, megterhelő stresszt), ha valamit nem tud bejósolni, illetve ha nem tudja befolyásolni az egyes helyzeteket. Távoli, analogikus példával élve a természeti katasztrófák, például földrengések azért viselik meg az embereket annyira (a személyes sérüléseken, veszteségeken túl lelki értelemben), mert nem lehet őket bejósolni, hogy mikor történnek meg, és befolyásolni sem, hogy megtörténjenek-e. A szakmai ismeretekre vetítve ezt az analógiát, ha nem értjük egy-egy élet- vagy konfliktushelyzet kapcsán, hogy mi is történik, szükségszerűen befolyásolni sem fogjuk tudni az adott helyzet kimenetét.

A szükséges ismereteket a pszichológia tudománya tudja biztosítani számunkra. Egyfajta pszichológiai szemlélet minden segítségre szoruló emberrel foglalkozó kolléga számára nélkülözhetetlen. Egyáltalán nem kell pszichológussá válni, azonban ezt a fajta megközelítést képesnek kell lennünk magunkévá tenni és alkalmazni a gyakorlatban.

Képesnek kell lennünk rá, hogy a mindennapi munka során fellépő problémákat, nehézségeket tünetként azonosítsuk, lássuk és tudjuk, hogy nem ezek az igazi, megoldandó problémák, hiszen ezek csak jelzik, hogy valami mélyebb ok rejtőzik az aktuális nehézség mögött, esetleg több tényező összejátszása okozza a problémát. Egy másik analógiával élve, egy megfázás során sem a láz, az orrfolyás vagy a rossz közérzet a valódi probléma (bár közvetlenül ezek keserítik meg a beteg ember mindennapjait). Ezen tünetek jelzik, hogy felborult valahol a szervezet egészséges egyensúlya, például vírusos vagy bakteriális fertőzés következtében, ami a valódi (esetlegesen a legyengült immunrendszerrel párhuzamosan) oka a betegségnek.

Ugyanígy van ez a problémás viselkedésekkel is. Nézzünk és lássunk a tünetek mögé! A szemmel látható problémák „csak" jelzik, hogy valamilyen egyensúly felborult a mélyben, a szemnek láthatatlanul.

Egyfajta eklektikus, a pszichológián belüli nézőpontokat, megközelítéseket a mindennapi praktikum jegyében ötvözni képes látás- és gondolkodásmóddal elemezve az ilyen helyzeteket érthetjük meg, hogy mi is rejtőzik a probléma mögött – a multikauzalitás elvét, vagyis hogy ugyanazon kimenetet több, egymást erősíteni vagy kompenzálni képes ok is eredményezheti, szem előtt tartva –, és erre a megértésre alapozva tudjuk továbbfejleszteni szakmai viselkedésünket, és adekvát, megfelelő megoldási módokat találni az egyes problémahelyzetekre.

A mindennapi pszichológiai gondolkodásmód, szemlélet annak megértésére és elfogadására irányul, hogy a probléma gyökere valószínűleg nagyon régen keletkezett. Analitikus pszichológiai szemlélettel (a jelen problémának okait a régmúlt, például a kora gyermekkor tényleges történéseiben kutató megközelítés) először fel kell ismernünk, hogy ténylegesen mi történhetett – akár nagyon régen – az adott,

segítségre szoruló kliens személyes életében. Óva intünk mindenkit attól, hogy ezt a felismerést pszichoanalitikus vagy pszichoterápiás képzettség nélkül „élesben" felhasználja a kliense felé (például nevesítse számára)! Az információ nekünk, segítőknek hasznos, segít megértenünk és elfogadnunk, hogy a korai történések milyen deficitet, sérülést okozhattak a kliens személyiségében, mit eredményezhet ez a jelenbeli viselkedésében – ún. kognitív szinten segít megértenünk a (például velünk vagy a gyermeke, vagy akár a párja felé irányuló) viselkedéses megnyilvánulásait, annak mozgató erőit. Azért nélkülözhetetlen számunkra ez az információ, mert ennek segítségével tudjuk meghatározni, hogy részünkről, a mi szakmai szerepünkből pontosan milyen viselkedés, hozzáállás szükséges ahhoz, hogy az aktuális probléma okára képesek legyünk hatni (viselkedéses szint).

A megfázásos megbetegedés analógiáját használva: természetesen szükséges a tüneti kezelés is, hiszen ilyenkor hűtjük a testünket (hideg vizes borogatással, esetleg lázcsillapítóval), de igazából az okokra ható kezelések hoznak végleges javulást az állapotunkban – úgy a népi gyógymódok (fokhagyma, hagymatea stb.), mint a modernebb kezelési módok (pl. antibiotikum-kúra) esetében. Külön ki kell emelni, hogy az okra ható kezelések alkalmazásakor a tünetek rövid időn belül minden egyéb tüneti kezelés nélkül is csökkennek, majd megszűnnek. Ez azért olyan fontos, mert az „oki kezelés" alkalmazott eszközei nincsenek közvetlen kapcsolatban a tünetekkel. Vagyis, bár a tünetek zavaró és könnyen azonosítható volta szinte mágnesként vonzza figyelmünk fókuszát, tudatosan kell energiát fordítanunk az okok feltérképezésére és az azokra ható, a hatásmechanizmusuk megértésén alapuló tevékenységek megtételére a szakmai viselkedésünk során is. Tudjuk, hogy *miért, mit* és erre a tudásra építve *hogyan* lehet és kell szakmailag megnyilvánulnunk az egyes helyzetekben. Ha így teszünk, a tünetek előbb-utóbb maguktól enyhülni, a munkánkat akadályozni látszó problémák szűnni fognak. (Természetesen „tüneti" kezelésekkel itt is élnünk kell egy-egy szituáció megoldásakor.)

Ez a megközelítés végigvonul a kézikönyv kötetein, az egyes konkrét helyzetek tárgyalásakor éppúgy törekszünk ennek követésére, mint a most következő, az egészségügyi gondozás sikerét általánosságban veszélyeztető tipikus átfogó problémakör elemzésekor.

A pszichológiai ismeretek bemutatásakor nem elsősorban a tudományos teljeskörűségre, sokkal inkább a korrekt és helytálló tudományos alapokra épülő – a mindennapokban való hasznosíthatóságra törekszünk.

„A SZÜLŐK GYERMEKKORA"

A tanácsadás lehetséges módszereinek leírásakor a problémásabb helyzetek hátteréből indultunk ki, de az itt leírtak alkalmazása minden esetben – ideértve az egészséges vagy legalábbis egészségesnek tűnő családi légkört is – hasznos segítség lehet a szülők és leendő szülők (kompetenciahatáraink közötti) legszélesebb értelemben vett támogatásához. A szülők segítése, támogatása, gondozása minden esetben hozzájárul a helyzet kezeléséhez, a probléma megoldásához.[1] Minden egyes gyermek egés-

[1] Ez igaz még akkor is, amikor a gyermek esetlegesen kiemelésre kerül a családjából: a gyermekvédelmi alap- és szakellátás szakmaiságának alapelve a szülő segítése, képessé tevése a saját életének vezetésére azért, hogy ezt elérve a gyermek hazagondozva újra a családjában nevelkedhessen; a szakellátásba helyezéskor segítő attitűddel átmenetileg gondoskodik a gyermek gondozásáról az állam annak érdekében, hogy a szülő minél jobban koncentrálhassa energiáit a saját élete rendezésére.

zséges fejlődésének biztosításához elengedhetetlen, rendszerszemléletű alapfeltétel, hogy a szülők támogatására irányuló módszertan elméleti és gyakorlati elemeit is ismerjük és alkalmazzuk!

A segítők segítésének gyakorlati tapasztalatai alapján elmondható, hogy a legszélesebb körben alkalmazható gyakorlati módszertan kivétel nélkül mindig a problémás esetek, helyzetek megértéséből és kezelési lehetőségeiből általánosítható.

Nincs ez másként a szülők, leendő szülők esetében sem. Ezért a védőnői, házi- és gyermekorvosi mindennapi munka támogatását a szülők személyiségét érintő olyan jellegzetesség tárgyalásával kezdjük, amely napjainkban egyre gyakrabban jelentkezik komoly problémaként – minden társadalmi rétegben, a szegény kultúrákban éppúgy, mint a polgári jólétben élők körében, nemi, faji vagy éppen vallási tagolódástól függetlenül.

A felnőtté válásról van szó.

Az embert oly sokszor csalja meg a vizualitása…

Egy szülőt vagy leendő szülőt látunk magunk előtt, és az agyunk automatikusan hozzácsatolja a látványhoz a felnőttséghez kapcsolható elvárásokat. Olyan gondolattársítások jelennek meg ilyenkor a fejünkben (azokban az esetekben, amikor valami „nem megfelelőséget" tapasztalunk), mint: Hogy nem képes belátni ezt és ezt? Ennyi idősen már tudnia kellene… Nem hiszem el, hogy nem érti...

Pedig nem látja be, nem érti, nem képes máshogy tenni. Ha képes lenne, már megtette volna, és bennünk nem merülnének fel ezek a gondolatok…

Messze nem biztos, hogy minden egyes szülő vagy leendő szülő teljes mértékben felnőtt a szó érett, önismerettel és megfelelő szociális készségtárral bíró személyiség értelmében. Ami azonban a legfontosabb, hogy nem tehetnek erről.

Hiszen ők is voltak gyerekek…

A „nem tehetnek róla" kifejezés semmiképpen sem jelent „ráhagyást" vagy egyetértést az adott viselkedéssel. Értő elfogadást jelent: a valóság tiszteletben tartását. (A tiszteletben tartás nem jelenti egyben annak tiszteletét, becsülését a saját értékrendünk alapján.) Ez az értékítélet-mentes, megértésre épülő magatartás az alapja minden segítő szakmai kapcsolatnak.

Ahhoz, hogy ezt a megközelítést a gyakorlatban is hasznosíthassuk, először is tudatos, gondolati szinten szükséges megértenünk, hogy mit is jelent mindez. A mindennapi pszichológiai gondolkodásmód alkalmazása, élő tartalommal történő feltöltése vezet bennünket ezen az úton. Az út pedig egy „gondolatkirándulás" a jelenben szülőkké váló klienseink gyermekkorába, egészen pontosan a születésük és 3 éves koruk közé. Engedjük el a jelenben szemmel látható problémákat, tüneteket, és nézzük meg, mi történhetett a mostani szülők kora gyermekkorában?

Hívjuk az analitikus pszichológiai gondolkodásmódot segítségül, képzeljük magunkat egy éppen megszületőgyermek helyébe! A születés pillanatáig ugyan már számos rendkívül meghatározó erejű hatás érte a fejlődő magzatot, amelyekről a későbbi kötetekben részletesebben is szólunk, de a mindennapi pszichológia gyakorlati alkalmazásának elkezdéséhez a születés pillanatától kezdődő életszakasz történései dinamikájának megértése szükséges. Születéskor (dacára az addig bennünket ért hatásoknak) tudatos ismeretünk, információnk, tudásunk egyáltalán nincs arról a bennünket körülvevő világról, amelybe belecsöppenünk. Nem tudjuk, mi kell az életben maradásunkhoz, nem ismerjük a szabályokat, amelyek segítenek eligazodni a világban, nem tudjuk, mi a jó és mi a rossz.

Azt tudjuk egyedül eldönteni, megélni, hogy ami éppen történik velünk, az jó nekünk vagy rossz.

A természet rendkívül ügyesen alkotta meg ezt a folyamatot. A környezet reakcióira épülő mindenkori tapasztalásunkon keresztül tanulunk meg boldogulni és életben maradni a világban. Nevesítve, ha valami jó nekem, akkor ahhoz egész testemmel közeledni fogok (közeledő reflex), ha valami rossz, attól egész testemmel távolodni akarok (távolodó reflex). Ha bizonyos dolgok több-

ször megtörténnek velem, és következetesen mindig ugyanolyanok nekem (mindig jók, vagy mindig újra rosszak, amikor megtörténnek), akkor egyre stabilabb ismereteim lesznek a világról, elkezdem megtanulni, hogyan boldoguljak, hogyan maradhatok életben.

Prototipikusan az elsődleges gondozóm az anya, aki ennek a tanulási folyamatnak a kiindulási pontja. Hiszen ő van („történik meg") a legtöbbször velem: enni ad, magához ölel, meleget ad, megnyugtat a hangjával stb., tehát ő a „jó" prototípusa. Ha többször megtörténik velem, hogy egyedül, sötétben, hidegben találom magam (pl. éjszaka lerúgom magamról a takarót), és ez mindig rossz nekem (márpedig az), akkor teljes lényemmel el akarom majd kerülni ezt, és közeledni szeretnék ahhoz, ami jó: torkom szakadtából üvöltve fogom őt hívni – hogy életben maradjak. Ha ez beválik, akkor ennek a tapasztalásnak a biztonságára építve merek majd újabb dolgokat is többször egymás után kipróbálni, hogy megtanuljam, merre és meddig mehetek, merre nem érdemes, milyen bonyolultabb érzések léteznek, és így tovább; mert bízhatom abban, hogy a környezetem kiszámítható reakciókat fog adni nekem, amelyekre alapozhatok a világ felfedezésekor. Elkezd olyan stabil alapokon épülni a személyiségem, amely majd elbírja a későbbi, még összetettebb élményeket, tapasztalásokat is.

Mi történik azonban akkor, ha nem kiszámíthatóak, nem egyértelműek a környezet reakciói? Miként élem meg, ha anya néha időben ad enni, néha azt mondja, mindjárt, aztán késik két napot, ha evés után megver, ha helyette?! Ilyenkor ez nekem nagyon rossz. Na, de jónak kellene lennie… Akkor már inkább vagyok egyedül, hidegben, sötétben, mert az legalább biztos. Igaz, hogy rossz nekem, de az, hogy biztosan rossz, mégis jobb, mint az a rossz, aminek jónak kellene lennie. Most akkor hogy van ez?

Csak a kiszámíthatatlanság marad. Az viszont folyamatos feszültséget kelt. A feszültség pedig rossz nekem.

Ráadásul még énközpontú a világképem, ami azt jelenti, hogy minden, ami velem történik, az vagy miattam van, vagy értem – nincs más út. Viszont, ha rossz nekem, akkor logikusan „értem" nem történhet – marad a „miattam". Tovább víve ezt a gondolatmenetet, ha egyszer miattam ennyire rossz a világ, akkor „én rossz vagyok." Máris kialakulhat egy negatív énkép magamról, ami bizonytalansággal, önismeret- és önbecsüléshiánnyal fűszerezve fogja végigkísérni az életemet. (Az énkép kialakulását természetesen nemcsak ezen tényezők befolyásolhatják, de itt könyvünk tartalmához illeszkedően fontosnak tartjuk, ezen tényezőkre helyezni a hangsúlyt.) Tudat alatt olyan viselkedésre fog késztetni, amelynek nyomán a környezetem megerősíti majd, hogy „én nem vagyok jó." Ez ugyan nem lesz annyira jó nekem, de legalább kiszámítható, és – ugyan hamis, de legalább valamilyen – biztonságérzetet ad. Amihez pedig nagyon erősen fogok ragaszkodni, hiszen az önmagamról alkotott énképem a legbensőbb, legstabilabb információm magamról. Ez fogja meghatározni, hogy milyen visszajelzéseket hiszek el magamról, milyen új ismeretekkel, információkkal fogom bővíteni az önmagamról alkotott elképzelésemet; képes leszek-e becsülni, értékesnek látni, megélni magamat, és ami ebből kiindulva a legfontosabb, értékesnek látni és becsülni másokat is.

Természetesen a fenti példára visszautalva, nem mindenkit ver meg az édesanyja, nem mindig ilyen egyértelműen azonosítható a környezet kiszámíthatatlansága. Nagyon sokszor a legjobb szándékkal vezérelt szülői magatartás is (önhibáján kívül) eredményezhet ilyen vagy ehhez hasonló kiszámíthatatlanságot és ebből fakadó, bizonytalanság keltette feszültséget a gyermekekben. Ezért az első és legfontosabb feltétele a munkánk sikerének a szülőkké válók támogatása a felnőtté válásban – saját szakmánk tartalmi, formai és kompetenciakeretei között –, képessé tenni őket a saját életük valódi megélésére. Hiszen egy gyermek vállalása, a családalapítás igazán újszerű helyzet minden szülő életében.

LEGFŐBB MUNKAESZKÖZÜNK A SZEMÉLYISÉGÜNK – TÉNYLEG…!”

A családok segítése személyes interakciók sorozatán, kommunikáción, emberi kapcsolatokon keresztül történik. A segítők – védőnők, házi (gyermek)orvosok – a személyiségükkel dolgoznak. Nélkülözhetetlen, hogy ezen legfőbb munkaeszközünket „jó karban tartsuk”.

Egy írott kézikönyv nem vállalkozhat komplex személyiségfejlesztésre. A személyiség megnyilvánulásaira meghatározó hatást gyakorló gondolkozási tartalmak, illetve a tudatos figyelemmel fejleszthető kommunikációs technikák ismeretének bővítését azonban célul tűzheti ki.

Ennek jegyében a most következő két rész olyan alapgondolatokat és kommunikációs módszereket mutat be, amelyek ismerete, magunkénak vallása és aktív gyakorlása hasznunkra tud lenni a mindennapi munka során adódó szituációk kezelésében.

A bemutatott elvi alapvetések, illetve a kommunikáció egyes elemeinek leírása megfigyelhető lesz a későbbi fejezetekben részletesen tárgyalt megoldási módokban. Azok minél értőbb befogadásának elősegítése érdekében közöljük a bevezető kötetben ezeket a gondolatokat – mintegy megalapozandó, előkészítendő a további olvasást, felhasználást.

ATTITŰD-, HOZZÁÁLLÁS- ÉS SZAKMAI GONDOLKODÁSBELI ALAPVETÉSEK

Definíció szerint az attitűdjeink, viszonyuló hozzáállásaink a világ egyes dolgaihoz, jelenségeihez három fő összetevőből épülnek fel: kognitív, emocionális és viselkedéses komponensből, alkotóelemből. Vagyis gondolunk valamit az adott dologról, jelenségről, ezt kíséri valamilyen érzelem bennünk az adott dolog, jelenség felé, végül valamilyen viselkedéses megnyilvánulással is élünk felé.

Sok esetben azonban – számos szociálpszichológiai kutatással megerősítve ezt *(LaPier, 1934, in: Atkinson, 2005, p. 705.)* – nem feltétlenül lesz összhangban a tényleges viselkedésünk azzal, amit gondoltunk arról, hogy hogyan is fogunk viselkedni.

Sőt, az érzelmi intelligenciánk, érzelmeink megfelelő kezelésének képessége is azon múlik, hogy mennyire széles skálán képesek mozogni *gondolataink* egy-egy témában.

Az érzelmek ugyan nem állnak tudatos kontroll alatt, és egy adott pillanatban a testünket átjáró érzést sem lehet „nem érezni”, azonban az, hogy ezt az érzést minek értelmezzük, milyen érzelmet élünk át, az közvetett módon a gondolkodásunk, ismereteink bővítésével van összefüggésben. Ugyanis nem a testi érzéklet határozza meg, hogy milyen érzelmet élünk át, hanem az, hogy az agyunk tudattalanul minek értelmezi azt az adott pillanatban.

Minél több lehetséges értelmezési alternatíva közül választhat, annál kevésbé fogja a negatív kimenetű érzelmeket „átéltetni” velünk, hiszen, minél több ismeretünk van, annál nagyobb biztonságban fogjuk magunkat érezni, annál higgadtabban és nyugodtabban leszünk képesek értelmezni a mindenkori szituációt.

Emlékezzünk vissza a korábban leírtakra, hogy az ismeretek hogyan képesek növelni a bejósolhatóság, befolyásolhatóság érzését, és ezáltal csökkenteni a distresszt bennünk.

Ennek szellemében folytatjuk most néhány olyan alapvetéssel, amelyek „ízlelgetése", forgatása a gondolataink között általánosságban képes a személyiségünk tudati oldalát fejleszteni, gazdagítani, és mint ilyenek, jó alapjai lehetnek a konkrét helyzetmegoldásoknak.

Tartsuk szem előtt, hogy amit ténylegesen gondolunk (és nem az, amit arról gondolunk, hogy hogyan tervezünk viselkedni), észrevétlenül is hatást fog gyakorolni a magatartásunkra, cselekedeteinkre. Ez fog érződni a klienseink felé is, és az, hogy ők mit éreznek rajtunk, döntően befolyásolja a segítő munka hatékonyságát.

Ezért álljunk most meg egy pillanatra, dőljünk hátra, és tegyük meg magunknak azt a szívességet, hogy a mindennapi sürgető feladatokat, gondokat félretéve egy kicsit időt szánunk a tudatos gondolkozásunk elemző fejlesztésére. Ehhez kíván hozzájárulni a következő néhány sor.

„VÁLTOZTATNI LEHETETLEN…"

Leírás

Tegyük a szívünkre a kezünket és valljuk meg, hányszor, de hányszor éreztük úgy, hogy „de könnyű volna, ha ez és ez másképpen lenne; de sokkal könnyebb lenne a munkám, ha nem nehezítenék ezzel és ezzel (akár a családok magatartása, akár az egyéb körülmények)…"

Csakhogy a körülményeken nem áll módunkban változtatni. A problémák, nehezítő tényezők tőlünk függetlenül léteznek; mindig is voltak, vannak és lesznek is. Az egyetlen lehetséges megoldás, ha ezt tiszteletben tartjuk, elfogadjuk, és önmagunkba tekintve elkezdjük azt keresni, hogy mi miben tudunk fejlődni, gazdagodni, hogy még jobban tudjunk alkalmazkodni a mindig változó és mindig újszerű kihívást elénk hozó élethez.

Amíg ezt nem látjuk be, és – akár szándék- és tudattalanul, de – arra vágyunk, hogy a tőlünk független körülmények legyenek másképpen, mint ahogy vannak. Szükségszerű kudarcok sorozatára vagyunk ítéltetve, és egyre frusztráltabbak leszünk.

Ilyenkor találjuk magunkat olyan emberi játszmák kellős közepén, amelyek parttalanul, nagyon sokszor előre látható forgatókönyvvel játszódnak le. Az emberi interakciók ugyanis mindig forgatókönyvszerűen zajlanak, ami azt jelenti, hogy a két fél minden esetben a másikra reagál a megnyilvánulásaiban. Parttalanná akkor válik az interakció, ha elkezdjük azt várni, hogy a másik fél változtasson, tegyen valamit másképpen, mint ahogyan addig. Csakhogy ez lehetetlen, hiszen ő a mi viselkedésünkre reagál… Amíg mi nem teszünk valamit másképpen, minden a régiben fog maradni, és két frusztrált, kimerült ember fogja elhagyni a szituációt – bárminemű pozitív eredmény nélkül.

A mindennapi munkánkban ez a „problémásabb" szülők, családok gondozásakor jelenik meg élesen. Nem szabad pusztán azt akarnunk, elvárnunk, hogy ők változtassanak a viselkedésükön, szokásaikon; hiszen, ha képesek lennének másképp megnyilvánulni, már megtették volna, és bennünk fel sem merülne problémaként értelmezni a viselkedésüket. Nekünk kell igyekeznünk újszerű megközelítéseket beépíteni a viselkedésünkbe, amelyek nyomán változhat a helyzet „szokásos forgatókönyve". Erre a felnőtt személyiség kialakulásáról szóló, rövid áttekintésben már utaltunk; a problémás helyzetek, nehézségek lehetséges kezelési módjait bemutató későbbi fejezetekben pedig részletes, és ahol csak lehetséges, példával bemutatott, könnyen alkalmazható megoldási lehetőségek közzétételével törekszünk a mindennapi munka segítésére.

A bemutatottak sikeres önálló alkalmazásának elengedhetetlen előfeltétele azonban, hogy valóban értsük és magunkénak valljuk azt, hogy a nehézségek, problémák nem nehezítik a munkánkat, hanem az is a munkánk, hogy ezekkel (is) foglalkozzunk!

Ehhez persze időnként „át kell lépnünk a saját árnyékunkat", képesnek kell lennünk kilépni korábbi ismereteink, berögződéseink korlátai közül, hogy az újak birtokában magabiztosan és higgadtan tudjuk a helyzeteket újszerű módon látni és hatékonyan kezelni.

Hogy ez nagyon sok esetben mennyire nem egyszerű feladat, a következő, „Keretfüggetlenség" c. pontban foglaltak, valamint az alábbi példa illusztrálják.

Eset, példa, illusztráció

Dohányzás a várandósság alatt

Piroska erős dohányosként nem tudta abbahagyni a dohányzást várandóssága alatt sem. A háziorvos felismerte, hogy Piroska esetében biztos kudarc lenne, ha azonnali drasztikus változtatást akarna elérni. Ezért inkább apró lépésekben igyekezett a helyzetet alakítani az egészséges körülmények felé. Első lépésben csak arra kérte Piroskát, hogy legalább az ő jelenlétében ne gyújtson rá.

Az elfogadó hozzáállásnak köszönhetően elkezdte ezt megtenni. Miután nem kellett teljesíthetetlenül nagy és nehéz változást végrehajtania magán, de egy kicsit tudott teljesíteni, és az erre kapott pozitív megerősítések, bátorítások révén elkezdett odafigyelni az orvos további javaslataira is a dohányzással kapcsolatban – például, hogy inkább közvetlenül szoptatás után gyújtson rá, ha már muszáj, hogy legalább a lehető legkevesebb nikotin jusson át az anyatejjel a gyermek szervezetébe.

KERETFÜGGETLENSÉG

Annak érdekében, hogy képesek legyünk megtalálni a saját megoldásainkat ilyen és ehhez hasonló nehéz munkahelyi helyzetekben, sokszor képesnek kell lennünk kilépnünk az addigi ismereteink, elvárásaink, gondolataink határai közül. A hatékony egészségügyi alapellátás, segítés egyik legfőbb „ellensége" a gondolkozás rugalmatlansága, amikor valaki nem képes felülbírálni korábbi álláspontját, nem képes kiegészíteni ismereteit, esetleg az előzőekhez akár első ránézésre nehezen illeszthető újakkal is. Egyszóval, ha mereven ragaszkodik az „igazához", és nem képes elképzelni, hogy lehet másképp is, mint ahogy ő addig gondolta.

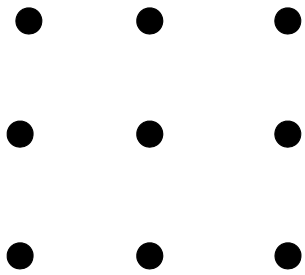
Valószínűleg most többekben megfogalmazódik, hogy „de hát ez magától értetődő, hogy így kell tenni."

Hadd illusztráljuk egy egyszerűen elvégezhető gyakorlattal, hogy hiába magától értetődő, gyakran miért olyan nehéz mégis megtennünk ezt.

Kérjük az Olvasót, ne lapozzon tovább, mielőtt megpróbálná megoldani a következő feladatot! (A megoldást az utána következő oldalon tesszük közzé.)

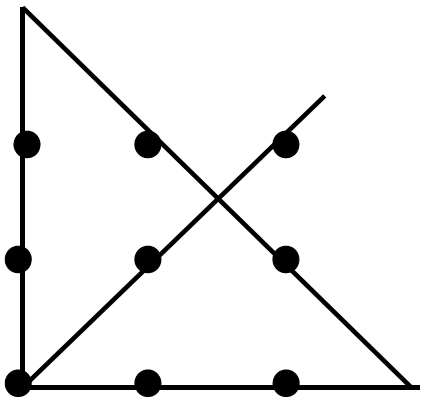
Kösse össze az alábbi ábrán látható kilenc pontot 4, azaz négy darab egyenes vonallal úgy, hogy minden pontot érintsen vonal, és a ceruzát vagy tollat a vonalak húzása közben ne emelje fel a papírról (ugyanazon a vonalon sem lehet „visszamenni", mert ez egy újabb vonalnak számítana)!

Kérjük, most nézze meg a következő oldalt, és gondolkodjon a jó megoldáson!



A feladat megoldása a következő oldalon látható.

A megoldás:



A feladat nehézsége kiválóan illusztrálja az ún. „keretfüggés” jelenségét. A világot vélt vagy valós, sugallt vagy tényleges keretekben észleljük. A feladatban a pontok elhelyezkedése egy négyzet kereteit sugallta, és nagyon nagy erőfeszítésünkbe kerül kilépni ebből a „keretből”, és rájönni a megoldásra. Pedig a feladat megoldható, ha elhagyjuk a sugallt négyzet határait, ha bátran kilépünk a keretekből.

Szakmai ismereteink, meggyőződéseink ugyanilyen keretek között léteznek, és hihetetlenül nehéz kilépnünk ezekből. Azonban meg kell próbálnunk, hogy valós eszközök állhassanak rendelkezésünkre a legkülönfélébb helyzetek kezeléséhez.

Hangsúlyozottan nem az eddigi ismeretek „sutba dobásáról” van szó, hanem bővítéséről, gazdagításáról. A keretfüggetlenséget meg kell különböztetni a kerettöréstől. A kerettörő ugyanis nem tartja tiszteletben a kereteket – ami persze néha tényleg szükséges lehet, mert a régi dolgok eltörlésével is előre juthat a világ. Első lépésként keretfüggetlenségre hívjuk a kedves védőnő és háziorvos kollégákat. A meglévő dolgok tiszteletben tartása mellett egyfajta óvatos „kitekintésre” az eddigi meggyőződések közül, hátha „ott kint” találhatunk valamit, ami a családok javára válhat…

Jó hír, hogy ha már egyszer megtesszük, akkor, ugyan nem azonnal, de a későbbieken egyre könnyebb lesz megvalósítanunk a kereteken túlra tekintést. Rossz hír, hogy nagyon nagy fokú alázat szükségeltetik mindehhez.

ALÁZAT

Mindenki ismeri ezeket a kifejezéseket: „alázatot tanulni", „alázattal végezni a munkánkat", „alázattal hozzáállni az élethez"; de sajnos ezek közhellyé laposodtak.

Használjuk ugyan őket, de a mély, valódi jelentésük, mondhatjuk azt, „üzenetük" sajnálatos módon eltűnőfélben van. Pedig csak azok a fogalmak, üzenetek, tanítások válnak közhellyé, amelyek valójában ősi, alapvető és nagyon is használható útmutatókat hordoznak az életünkre vonatkozóan.

Ha megkérdezzük, hogy mi is az alázat, az esetek túlnyomó többségében ilyen vagy ehhez hasonló válaszokat fogunk kapni: „A magam érdekeit háttérbe szorítani." „Alázattal szolgálni valakinek az érdekeit." „Alárendelni magam, és a magam érdekeit valamilyen felsőbbrendű/előbbre való dolognak."

Feltételezhető, hogy egy szerencsétlen szóalakbeli fejlődéstörténet áll ezeknek a meghatározásoknak a hátterében. Tudniillik, hogy az „alázat" szó ugyanazzal a három betűvel kezdődik, mint az irány- és helyzethatározó szó, az „alá".

Az „alázat" jelentése nem lehet azonos az alárendelődéssel, a magunk érdekeiről, szükségleteiről való lemondással.

Egy neves pszichológustól származik az a definíció, amely talán a legpontosabban fejezi ki az „alázat" lényegét:

„Alázat az, amikor a követendő vagy szolgálandó célt a magam kényelme elé helyezem."

Nem kell még véletlenül sem lemondanom az érdekeimről, háttérbe szorítanom magam. Kizárólag a kényelmemről kell és szabad lemondanom! Nemcsak a fizikai kényelemről van szó, sőt: elsősorban a szellemi kényelmemről kell lemondanom!

A védőnői és háziorvosi munkára vetítve ezt, az egészségügyi alapellátás végső soron a család és a kisgyermekek érdekeinek elérése, biztosítása, ami nem kevés erőfeszítésbe, energiába kerül. Ha úgy kívánjuk megvalósítani szakmai céljainkat, hogy a gondozandó család szempontjait, helyzetét, az ő saját történetüket is figyelembe vesszük, és azokhoz törekszünk illeszteni a szakmai álláspontunkat. De ez a sikeres egészségügyi alapellátás kulcsa.

Könnyedén oldotta meg az előző fejezet gyakorlatát? Ha először találkozott a problémával, aligha… Ugyanilyen nehéz a valódi és ténylegesen célravezető megoldási lehetőségeket alkalmazni önmagunk fejlesztésére, a szakmai helyzetek, konfliktusok kezelésére, megoldására. Szükség lesz erőfeszítésre. Ki kell mozdulni a „komfortzónánkból". Cserébe viszont a tényleges megoldás megnyugtató, jó érzését lelhetjük meg.

Ennek úgy a nehézségét, mint a jó érzését szemlélteti a következő példa.

Eset, példa

Gábor a legjobb szándékkal és motivációval vezérelve gondoskodott idős édesapjáról, akinek egy ideig betegsége miatt naponta frissen főzött ebédet vitt. Ugye milyen alázattal teli, saját kényelméről lemondó tett ez…? Ő is ezt gondolta egészen addig, amíg egyik tanárával nem beszélgetett az alázatról. Pozitív példaként hozta fel az ebédhordást az alázatra, de nem állhatta meg, hogy ne fűzze hozzá, mennyire rosszul esett neki, hogy ennek ellenére édesapja elégedetlen volt, és sértődötten mindig azon zsörtölődött, miért nem ott nála, az ő konyhájában főz neki? A mester nyugodt és higgadt, kívülről mutatott „tükre" kellett hozzá, hogy belássa: tényleg az volna a valódi alázat, ha lemond arról a kényelemről is, hogy az ő konyhájában főzzön, ahol (utólag belátva ez volt a kényelmi motivációja, ami észrevétlenül „verte át" a legjobb jó szándékát) mindennek csukott szem-

mel is tudja a helyét, míg az édesapjáéban mindent keresnie kell. Ezt felismerve a betegség hátralévő időszakában minden nap átment az édesapjához, és együtt főzték meg az ebédet édesapja konyhájában. Nem utolsósorban óriási lelki erőt is adva a gyógyuláshoz, hiszen az együtt eltöltött idő révén csökkent az idős ember magánya, egyedüllétérzése is. Valódi elégedettséget és örömöt, jóleső érzést jelentett számára is, mikor a szeme találkozott édesapja hálás tekintetével.

Ne feledjük, ez nem lesz egyszerű. Emberi természetünk sajátossága, hogy a kényelemszeretetünk (hangsúlyozottan ez senkinek sem egyéni „hibája") rendkívül könnyen talál kerülőutat, és „játssza ki" a tudatos jó szándékunkat.

Erősítsük hát tovább szakmai tudásunkat, és igyekezzünk minél jobban felvértezni magunkat az ilyen nehezen tetten érhető, rejtett motivációs hatásokkal szemben.

ELFOGADÁSON ALAPULÓ, ÉRTŐ SZERETET

Leírás

Az egyik legnagyobb fokú alázat a saját – megszokott vagy követendőnek tartott – normarendszerünkből történő kilépéshez szükséges. A nehéz helyzetekkel akkor leszünk képesek boldogulni a szakmai mindennapok során, ha sikerül kifejlesztenünk magunkban azt a készséget, hogy ne ítélkezzünk, bármit is látunk – legyen szó szegényebb, alacsonyabb szocializáltságú környezetről, vagy éppen a jómódú szubkultúra felé elmozduló, felsőfokú képzettséggel rendelkező családokról.

Nem a mi dolgunk segítőként, hogy meg- vagy elítéljük a látottakat! Az a magyarországi jogrend értelmében kizárólag a bíróság feladata!

A követendőnek tartott értékrendet természetesen közvetítenünk kell, de ebben az esetben is, ahogyan oly sokszor, nem azon van a hangsúly, mit mondunk, hanem, hogy *hogyan*.

Ennek megfelelő gondolkozási technika, ha rászoktatjuk az agyunkat arra, hogy ne véleményezzük, hanem megérteni igyekezzünk azt, hogy miért lehet másképp valami (viselkedés, higiénés norma stb.), mint amit elvárhatónak tartanánk. Ha megértjük, akkor meg fogjuk találni a tartalmi kapcsolódási pontokat, amelyek segítségével már sikerülhet átadnunk azokat az értékeket, információkat, amelyek kötelességünk. Ahogyan korábban már szóltunk róla, a megértés nem egyenlő a ráhagyással; elfogadást jelent – ami a legfontosabb kapcsolódási pont a családok felé –, amely élményt, ha megtapasztalnak a családok, a „mi kedvünkért" fogják elfogadni a közvetíteni kívánt tartalmakat.

Bevált gyakorlat

A nem ítélkező hangnemet a kommunikációban az attitűdünk formálásával érhetjük el. Ez már önmagában segíteni fog a magasabban képzett családokkal történő munka során is, másrészt a gondolkozásunk formálásával meg fogjuk találni azokat a praktikus technikákat is, amelyek automatizálhatják a viselkedésünkben, hogy a feltétel nélküli elfogadást „érezhessék" rajtunk a szülők.

Ilyen technika lehet például a ruhatárunk két csoportba – „dolgozós" és „privát" ruhákra – történő felosztása, átcsoportosítása. Természetesen a megjelenésünkre minden esetben adni kell, de óriási segítséget tud nyújtani az elfogadás nonverbális szinten történő kifejezéséhez, ha nem féltjük a munkában hordott ruháinkat. Ha vigyázni akarnánk rájuk, óhatatlanul és szándéktalanul is „elhúzódhatunk", amikor olyan környezetbe kerülünk, amely nem felel meg az általunk megszokott higiénés normáknak.

Hiszen ezt értjük „elfogadáson alapuló, értő szereteten". Nem hétköznapi értelemben kell szeretnünk a családokat, hanem képesnek kell lennünk tiszteletben tartva az ő saját, személyes életü-

ket, meglátni bennük a pozitívumokat, és a képességet a gyermekek megfelelő gondozására, vagy azokat a pontokat, amelyek alapul szolgálhatnak a nem megfelelő gondozási hozzáállás módosításához.

Ennek a szemléletnek a kifejlesztéséhez nyújthat segítséget a következő fejezet, valamint az alábbi példa, amelyet egy a családok segítőinek pozitív, bevált gyakorlatainak többéves gyűjtésén alapuló, szintén gyakorlati kézikönyvből kölcsönöztünk.

Eset, példa

„Tudja, hogy maga tanított meg mosogatni, amikor anyámnak mutatta, hogyan kell…? És tudja, hogy anyám csak a maga kedvéért igyekezett egy kicsit annak idején…? Ennek köszönhetem a kitartásomat, az eltökéltségemet, hogy én máshogy akarjam… És tulajdonképpen az alapot és erőt is, hogy ne ragadjon magával az indulat, a keserűség, a düh, hanem tudjak szeretni, elfogadni – még az anyámat is, akitől pedig annyira különbözni akartam…"

A családsegítőből lett védőnő ül a tiszta, rendezett konyhában, miközben Bori mesél, és ahogy körbenéz, átjárja a meggyőződés, hogy igen, ezért érdemes és kell…

Bori édesanyja a kliense volt jó pár évvel ezelőtt. Pályakezdőként hozzájuk kellett első hivatalos látogatásakor kimennie, és soha nem fogja elfelejteni azt az érzést, amikor arcon csapta a valóság szaga… Képletesen és szó szerint is… Addigi életében soha nem találkozott olyan elképesztő mértékű igénytelenséggel, kosszal és bűzzel, mint amit ott tapasztalt. Az ő normái szerint nem volt emberi életre alkalmas a környezet: az asztal ragadt a mocsoktól, a tányérok mosatlanul, egymás hegyén-hátán belepenészedett maradékokkal, a gáztűzhelyen több rétegben állt a ráégett zsír… Ugyanakkor ezzel éles ellentétben a ház asszonya őszinte kedvességgel fogadta, beinvitálta és helylyel kínálta a koszcsimbókos széken.

Bori általános iskolája jelzett a gyermekjólét felé a kislány fizikai és higiénés elhanyagoltsága miatt. A segítő azonnal megértette, miért. A legelső, reflexszerű gondolata az volt, hogy innen ki kell menekíteni a lányt, méghozzá lehetőleg azonnal. De ezt még végig sem tudta gondolni, Bori édesanyja máris elévarázsolt egy csésze kávét, és ugyanazzal a kedvességgel kínálta, mint amivel beinvitálta – nem lehetett kitérni a kínálás elől…

Ott, abban a pillanatban hozott döntésén dőlt el a saját szakmai elkötelezettsége és Bori sorsa is.

A csésze – a legfinomabb kifejezéssel élve is – undorító, foltos volt, ragadt a rászáradt kávémaradéktól. Legszívesebben elhányta volna magát, és menekült volna kifelé a házból, rohantában is ügyelve rá, hogy semmihez se érjen hozzá.

De elkapta az anya mosolygó pillantását, és megérezte benne az őszinteséget, a jó szándékot, ez pedig éles ellentétben állt azzal az érzéssel, ami a látvány alapján addigi normáiból következve feltört benne, a kettő nem volt összeegyeztethető. Ösztönösen cselekedett, csak utólag, sok év és eset után tudta megfogalmazni, hogy miért döntött jól. Mély levegőt vett, képzeletben befogta az orrát, becsukta a szemét, és elvette a csészét… A valóságban az anya szemébe nézve, mosolyogva megköszönte, majd egyetlen slukkra megitta a kávét.

Utána hetekig kezelte a herpeszét, ami még aznap kijött a száján.

De megérte az áldozat: egész további életét meghatározta az a hálával teli, meleg pillantás, amivel az anya nyugtázta ezt – ahogy azt mosolyogta a szeme: „Köszönöm, hogy elfogadsz, hogy nem támadsz, nem ítélsz! Most már én is elfogadlak, kíváncsi vagyok, mit akarsz nekem mondani."

Erre az egyetlen szempillantás alatt kialakult kapcsolatra lehetett építenie a tényleges segítő munkáját.

Ezen az alapon lehetett rendszeressé tenni a látogatásokat, elmélyíteni a bizalmat, elérni, hogy az anya elfogadja, amikor felajánlotta, hogy mosogassanak el együtt. Érezni lehetett, ahogy eleinte

még nem meggyőződésből, hanem neki igyekezve „megfelelni" próbálja az anya egyedül is elmosni a mosatlan edényeket, és tapasztalni, hogy ugyan még mindig meg sem közelítve a saját háztartásában elfogadott tisztasági normát, de az első találkozáshoz képest érezhetően tisztább lesz a lakás.

Ennek a „tiszteletnek" köszönhetően sikerülhetett Borival is jó kapcsolatot kialakítani, hogy meg tudja erősíteni a törekvéseit a kitörésre, támogatni, sikereket elérni ezen a téren. Látni, ahogy együtt takarít az anyjával, ahogy érzelmileg biztonságban érzi magát, mert nem kell a szükségesnél nagyobb belső vívódást átélnie akkor, amikor kimondja magának, hogy ő többet, jobbat, mást szeretne, hiszen ugyanakkor szereti is az édesanyját. Attól, hogy ő más szeretne lenni, még őrizni szeretné a családi kötelék megtartó erejét.

A segítőnek ott, abban a konyhában át kellett ugrania a saját árnyékát, hogy ez a család is meg tudja ezt tenni – és sikerült.

Most itt ülnek Bori saját konyhájában, ami ragyog a tisztaságtól, és arról beszélgetnek, hogyan lehet feloldani Bori félelmét attól, nehogy rossz anya legyen, mert azóta férjhez ment, és most gyermeket várnak.

Megnyugodva érzi, hitelesen tudja majd Borit is megnyugtatni: mert hiszi és tudja, hogy sikerülni fog neki… *(Major et al, 2011)*.

POZITÍV SZAKMAI HIT (KOMMUNIKÁCIÓ)

Pozitív szakmai hit alatt – felekezeti hovatartozástól függetlenül itt nem vallási értelemben vett hitről van szó – annak a gondolkodási képességnek a kifejlesztéséről beszélünk, hogy bármely szülő esetén szinte „helyettük" lássuk meg azokat a pozitívumokat, amelyekre építhetnek a családi megnyilvánulásaik során; akkor is, ha elsőre mégoly kevés ilyet is tapasztalunk.

Ha a negatívumaikra koncentrálunk, akkor csak a negatív énképüket erősítjük, és a kudarcélményüket mélyítjük. Minden embernek, így a klienseinknek is elemi alapszükséglete, hogy legalább olyan értékesnek érezze magát, mint a többi ember. A „változtatni lehetetlen, csak változni lehetséges" elv alapján nekünk kell kialakítani magunkban egy olyan pozitív szemléletet, amelyre építve a kommunikációnkat ki tudjuk ezt a szükségletet elégíteni, „fel tudjuk emelni", „meg tudjuk tartani" a klienseket, hogy minél többször átélhessék azt, hogy ők is olyan „értékesek", mint bárki más, hogy képesek megfelelő – elég jó – szülők lenni. „Hinnünk" kell bennük.

Bevált gyakorlat

Szűkebb kommunikációs értelemben ez azt jelenti, hogy kerüljük a szimpla felszólítást valaminek a megtételére, hiszen ha képesek lettek volna rá, már önmaguktól is így tettek volna. (A „Takarítson már ki, anya!", „Legközelebb tisztább fürdőszobát szeretnék találni!" mondatok csak a kudarcélményt és a család ellenállását fogják növelni az egészségügyi alapellátással szemben.)

Ugyanígy kerülendő a negatív tartalmú kifejezések használata, mint a „ne", „nem", „rosszul tette" stb. kifejezéseké.

Igyekezzünk eleve pozitív tartalommal, illetve pozitív előjelű kérdésként megfogalmazni „fejlesztési" javaslatainkat. Ha Béla elmegy napi bérért maltert keverni, hogy délután betérhessen a kocsmába, akkor nekünk a munkavállalásért kell megerősítéssel illetnünk őt. Természetesen nem értünk egyet azzal, hogy a várandós felesége ellátása helyett a kocsmában legurít néhány sört. A legjobb, ha arra ilyenkor semmit nem reagálunk, és a leghatékonyabb, ha már magunkban átformáljuk a megfogalmazásunkat pozitív irányúra: *„Örülök, hogy sikerült munkát vállalnia! Mit szólna*

hozzá, ha a holnapi béréből bevásárolnánk együtt a családnak egy kis ennivalót?" „Velünk együtt" van a legtöbb esély arra, hogy előbb vagy utóbb Béla eljöjjön velünk. Hosszú idő szükséges, hogy hasson a személyiségünk, de pozitív szemlélettel, hozzáállással hatni fog – inkább előbb, mint utóbb.

KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK

„Igazuk van, de nem könnyű ezt megvalósítani…" Az Olvasónak is igaza van, nem könnyű.
Más dolog ismerni az utat, és más járni is rajta. Éppen ezért a következő oldalakon olyan konkrét, kézzelfogható kommunikációs technikákat adunk közre, amelyek gyakorlása hatékonyan képes elősegíteni a bemutatott segítő attitűd beépítését a mindennapi szakmai megnyilvánulásokba.

„IGEN, DE…"

Ha az előbbi kérdéshez hasonló gondolat megfordult az Ön fejében is, akkor első kézből származó illusztrációja és saját példája van az egyik legáltalánosabb kommunikációs félrecsúszásra. Elképesztően gyakran használjuk az olyan szókapcsolatokat, mint az: Igen, de…, Jó, csak…, Egyetértek veled, de…, Igazad van, de…

Látszólag nincs is ezzel semmi baj, hiszen ilyenkor úgy éljük meg, hogy érvelünk, vitatkozunk a másikkal a legjobb szándékunk szerint. Mégis, ha megvizsgáljuk közelebbről is az így kezdett mondatok jelentéstartalmát, elgondolkoztató dolgot fogunk találni. A „de" szócska és szinonimái (csak, viszont, ellenben, azonban, ám) ellentétes előjelű mellékmondatokat hivatottak összekötni. Vagyis, ami a „de" (vagy szinonimái) után következik, hangzik el, ellentétes előjelű jelentéstartalmat hordoz, mint az azt megelőző tagmondat. A „de" szócska jelentéséből következik, hogy „de-hogy is értek veled egyet", „eszem ágában sincs neked igazat adni".

Egy olyan felszínes nyelvi formuláról van szó, amely nem segíti elő a valódi odafigyelést egymásra. Az „igen, de" típusú mondatkezdések után csak a saját véleményünket, gondolatunkat mondjuk anélkül, hogy a másikéra érdemben odafigyelnénk, meghallgatnánk az ő álláspontját. Ezért áll rá olyan könnyen a szánk, mert nem igényel különösebb szellemi erőfeszítést így kommunikálni, hiszen csak a saját mondandónkat kell elmondani. Nem kell plusz erőfeszítést kifejteni annak érdekében, hogy a másikét is megértsük.

Ha a „de" szócskát vagy szinonimáit ilyen esetekben egyszerűen kicseréljük „*és*"-re, lényegesen hatékonyabb lehet a kommunikációnk – bár látszólag megnehezül.

Az „igen, de" típusú párbeszédek (amikor mind a két fél így kezdi a mondatait) látszólag ugyan gördülékenyebbek, de ha jobban megfigyelünk egy ilyen beszélgetést, azt fogjuk látni, hogy az esetek túlnyomó többségében nem jutnak dűlőre egymással a felek.

Ha sikerül „*igen, és*"-re kicserélnünk ezt a formulát, legalábbis esélyünk születik arra, hogy a kommunikáció végén mind a két fél jóleső érzéssel távozzon: a védőnő, háziorvos is elérje, hogy a család odafigyeljen rá, és a szülő se érezze úgy, hogy „ráerőltettek" valami olyasmit, amivel nem ért egyet.

Ami persze jóval több energiát fog igényelni, és elsőre sokkal döcögősebbé válhat a párbeszéd. Ez azért lesz így, mert ilyen szókapcsolatokban az „és" szócska azonos előjelű mellékmondatokat köt össze. Vagyis, ha úgy kezdjük mondandónkat, hogy „*igen, igaza van, és*…", és ezután igyekszünk elmondani a saját álláspontunkat, nem tudjuk kikerülni, hogy belegondoljunk, pontosan mi-

ben is adunk igazat a másiknak. Máris rákényszerülünk, hogy valóban odafigyeljünk arra, hogy mit mondott nekünk, hogy érdemben az ő álláspontjához kapcsoljuk a mondanivalónkat annak tényleges megértésére alapozva (most is érvényben van, hogy a megértés nem jelent feltétlenül egyetértést is – pusztán a másik fél szubjektív álláspontjának tiszteletben tartását értsük alatta).

A kommunikációs partnerünknek megvan a joga, hogy szubjektíven másként élje meg ugyanazt a helyzetet, dolgot, történést, mint mi. Kizárólag akkor van esélyünk közös nevezőre hozni az álláspontokat, ha valóban törekszünk az ő személyes oldalának a megértésére, és a szubjektivitás jogán tiszteletben tudjuk tartani, hogy ő másként látja ugyanazt a helyzetet.

Ekkor hitelesen tudjuk majd mondani, hogy „Igen, értem, az Ön oldaláról abban igaza van, hogy (…), *és* ezért szeretném azt hozzátenni, azzal kiegészíteni, hogy…"

Ez nem lesz könnyű, és eleinte könnyen visszacsúszhatunk az „igen, de" típusú reagálásra, hiszen komoly erőforrásokat kell megmozgatni annak érdekében, hogy tényleg közelítsünk a másik megértéséhez. Amikor sikerül, akkor is legalább négyszer-ötször több szóval, mondattal lehet így felépíteni a kommunikáció tartalmát. De megéri az alázatot itt is gyakorolni, mert kölcsönösen kellemes élmény lehet az eredmény.

Néhány egyszerű – igaz, igen sok szellemi energiát igénylő – lépés gyakorlása segíthet a kommunikációnk ilyen irányba történő fejlesztésében:

- Első lépésként figyeljük meg tudatosan magunkat, amikor részt veszünk egy párbeszédben. Meglepődve fogjuk tapasztalni, hogy miközben a kommunikációs partnerünket „hallgatjuk", már az forog a fejünkben, azon gondolkozunk, hogy mi mit fogunk mondani, ha ő befejezte… Nem figyelünk rá. Ha ezt észrevesszük, egy kevés önuralommal és tudatos odafigyeléssel el lehet érni, hogy leszokjunk erről, és érdemben odafigyeljünk a másikra. Nem kell mást tenni, „csak" hagyni, hogy a másik szavainak tartalma kitöltse az elménket. Engedjük, hogy hassanak ránk a gondolatok, és csak miután a másik befejezte a mondandóját, kezdjük el mi összeszedni a sajátunkat. Lehet, hogy néhány másodperccel később fogunk tudni így reagálni, de hatványozottan megtérül az erre fordított idő és energia.
- Második lépésként kezdjük el „kihegyezni" a fülünket az „igen, de", a „jó, csak" típusú szókapcsolatokra mások beszédében. Érdekes szellemi kaland meghallani az ilyen típusú reagálásokat. Nem feltétlenül kell őket figyelmeztetni vagy kijavítani, hiszen egyrészt nem biztos, hogy ismerik ezt a kommunikációs elméletet és technikát, másrészt a gyakorlás lényege a mi tudatunk edzése, trenírozása erre a gondolkodásra, és nem az, hogy a tudálékosság csapdájába essünk. Különösen érvényes ez a szülőkkel folytatott kommunikációra: sem kijavítani nem szükséges őket, sem azt gondolni, hogy ettől mi többek, különbek, horribile dictu „feljebb valók" lennénk. Ez a technika egyszerűen a szakmai eszköztárunk része.
- Amikor a tudatunk és a fülünk kezd gyakorlottá válni az ilyen szókapcsolatok „kiszúrásában", elkezdhetjük figyelni a saját beszédünket.
- Utolsó előtti lépésként, ha már biztonsággal észrevesszük magunkon, amikor így beszélünk, szánjunk arra időt, hogy utólag elkezdjünk kísérletezni a mondandónk átfogalmazásával „igen, és" típusú mondatkezdésekkel. Eleinte ez sem lesz egyszerű, de felemelő érzés tud lenni az eredménye. Ebbe a folyamatba, ha alkalmasak és „vevők" rá, bevonhatjuk a barátainkat, családtagjainkat, kollégáinkat is, és együtt is megpróbálkozhatunk az átfogalmazások gyakorlásával. Sőt, amennyiben ő is ismeri ezt a technikát, akár kölcsönösen megkérhetjük egymást, hogy éljünk figyelmeztetéssel egymás felé, amikor a másik „igen, de"-vel kezd egy mondatot. (Ez azért praktikus, mert mások beszédében sokkal könnyebb észrevenni, meghallani ezt – ahogyan ezt a gyakorló lépések sorrendisége is jelzi.)

- Végül pedig azon fogjuk kapni magunkat, hogy miközben érvelünk egy beszélgetésben, már „menet közben" törekszünk a gondolataink ilyen formában történő átadására.

Ha törekszünk minderre, jóleső empátia fogja jellemzi a kommunikációnkat – egyre jobban fogjuk magunkat érezni, és másoknak is egyre kellemesebb élmény lesz velünk beszélgetni *(Buda, 2012)*.

KÉTSZINTŰ KÖVETKEZETESSÉG – RUGALMASSÁG

Emberi alapszükséglet, hogy kiszámíthatóság vegyen körül bennünket. (Ennek egy külön fejezetet is szentelünk az Őrzők II. részében. Az ott leírtak érvényesek ránk, szakemberekre is.)

Rögtön megértjük, hogy hosszú távon miért elemi szükséglet a kiszámíthatóságon alapuló biztonságérzet, ha elképzeljük, hogy egy nagyon mély szakadék szélén túrázunk egy keskeny ösvényen, és belegondolunk, hogyan éreznénk magunkat, ha nem lenne mellettünk korlát, vagy a korlát nem volna stabil, és hol kicsit, hol jobban „nyeklene". Bizonytalanságot élnénk meg, ami félelmet, szorongást, feszültséget keltene.

Nincs ez másként a gondozandó szülők, családok esetében sem. Tisztában vagyunk vele, hogy sok esetben azonnal és egyedül kell döntést hozni a gyakorlatban, mégis nagymértékben növelhető a szociális védőháló következetessége, kiszámíthatósága, ha legalább a lényeges kérdésekben törekszünk a kollégákkal az egymással történő egyeztetésre és a konszenzus megtalálására, hogy legalábbis formailag, tartalmilag ugyanazt mondjuk. Ez igaz egy adott szervezeten belüli munkára, és a különböző szervezetek közötti együttműködésre egyaránt. Ennek kiváló gyakorlata az olyan esetkonferenciák rendszeres szervezése és tartása, amelyeken több szakma és gyakran több szervezet munkatársai is képviseltetik magukat.[2]

Ehhez mi személy szerint úgy is hozzá tudunk járulni, ha tetteink, cselekedeteink, magatartásunk, reakcióink lehetőleg ugyanolyanok a hasonló szituációkban; vagyis a kiszámíthatóság élményét (amire olyan nagy szükségük van) biztosítjuk ezzel a szülőknek.

Egész pontosan a rugalmas, kétszintű következetesség biztonságélményét. A kétszintű következetességet az jellemzi, hogy léteznek kiszámítható keretek, szabályok, amelyek adott helyzetekben ugyanúgy működnek, viszont annak is megvan a – szintén kiszámítható – „szabályozása", hogy ezektől mely esetekben, miért és milyen formában térhetünk el. Különben nem következetesek, hanem merevek és rugalmatlanok vagyunk. Kiváló példa erre a Változtatni lehetetlen című fejezetben leírt példa a dohányzó kismama esetéről.

HITELESSÉG

Az előző két kommunikációs technikát foglalja egyfajta hatékonysági biztosítékként mintegy keretbe, ha minél pontosabban sikerül a hiteles kommunikációra törekednünk.

Figyelem, a hitelesség nem teljesen azonos a kongruenciával, jóllehet nagy mértékű átfedést mutatnak. A kongruencia azt jelenti, hogy tetteink összhangban állnak szavainkkal (magyarul nem prédikálunk vizet, és iszunk bort).

[2] A TÁMOP 6.1.4. kiemelt projekt önálló elemi projekt keretében foglalkozik a szakmaközi együttműködés javításának lehetőségeivel, feltételeivel.

Ugyanakkor a kétszintű következetesség jegyében meg kell, hogy tegyük ezt a különbségtételt. Legalábbis az általános emberi jogokat és értékeket nem sértő kérdésekben. Gondolunk itt arra, hogy bár semmiképpen sem javasolt, hogy egy egészségügyi szakember dohányozzon, de ettől a rossz szokástól eltekintve még lehet jó háziorvos vagy védőnő – feltéve, hogy hitelesen vállalja fel és képviseli ezt az inkongruenciát a szakmai hite (egészségügyi tanácsai) és személyes viselkedése között. A hitelesség ugyanis azt jelenti, hogy amit szavakkal kimondva kommunikálok, az legjobb szándékom és a rendelkezésemre álló információk alapján igaz legyen, tényszerű.

A fenti példára vetítve ezt: hiteltelen, ha egy dohányos orvos általánosságban „csak" a dohányzás abbahagyására szólít fel, hiszen ő maga is „füstöl". Sokkal hitelesebb, ha elmondja, hogy „általánosságban ugyan nincs jogom kérni, hogy ne dohányozzon, hiszen én is teszem, ugyanakkor tisztában vagyok a káros hatásaival, és ezért orvosként arra kérném, hogy legalább a várandósság és a szoptatás időszakára szüneteltesse a dohányzást." Egészen valószínű, hogy ezt a nem támadó, nem ítélkező hangnemet érzékelve a kismama – már csak – az orvos kedvéért is erőfeszítéseket fog tenni ennek betartása érdekében. (Ennek elérésére lásd egy korábbi példánkat is.)

Ha fejlesztjük magunkban a hitelesség technikáját (amit kimondok, az tényszerű és vállalható legyen), határozottan és magabiztosan tudjuk kimondani akár azt is, hogy „nem tudom a választ, utána kell néznem." A biztos tudás mindig biztonságot ad – ha nincs válasz vagy információ, akkor ennek biztos tudása adja ezt meg.

Különösen igaz ez esetleges rossz hír – sérült magzat, gyermek, betegség gyanúja – esetén.

A kontroll nélküli őszinteség időnként a legjobb szándék mellett is romboló hatású lehet. Véletlenül sem azt állítjuk, hogy ilyen esetben valótlant kommunikáljunk. Épp ellenkezőleg, a fenti mondat hiteles használata felesleges feszültség nélkül ad időt a szakembernek, hogy konzultáljon például kollégával, társszakma képviselőjével, és amikor minden információ birtokában van, tudjon határozottan és támaszt nyújtó módon kommunikálni.

HATÁROZOTTSÁG

A határozottságot, mint kommunikációs, viselkedésbeli jellemzőt leginkább önmagával igyekszünk magyarázni, ha megpróbáljuk leírni. Olyan magától értetődőnek tűnik, hogy tudjuk, mi az. Pedig anélkül elég nehéz határozottnak lennünk, hogy pontosan tudnánk, hogyan is kell annak lenni, milyen jegyekből is ismerhető fel, hogy valaki határozott – és ne keverjük össze az agresszív, bántó, másokon átgázoló magatartással.

A határozott fellépés alap-összetevői a következők.

Alapos és biztos tudáson alapulnak szavaink és tetteink az adott kérdést vagy helyzetet illetően. Ebbe beletartozik személyiségünk és szakmánk alapos ismerete, a rugalmas nyitottság mindenkori ismereteink bővítésére, véleményünk finomhangolására, módosítására, kiegészítésére is. Ennek fejlesztését szolgálják az eddigiek és a még ezután következők is.

Van azonban egy nagyon markáns – a határozott, magabiztos emberekre kivétel nélkül jellemző – kommunikációs ismérv, amely szinte teljes bizonyossággal segít felismerni, megkülönböztetni a határozottságot az agresszív magatartástól, és kellő erőfeszítéssel, odafigyeléssel tudatosan fejleszthető a saját kommunikációnkban is. A határozottság legfőbb formai jegye pedig a kijelentő mód használata.

Nagyon fontos, hogy a kijelentő mód az kijelentő mód legyen. Semmi több! Vagyis, amikor tudatosan igyekszünk fejleszteni ezen készségünket, külön fordítsunk figyelmet arra, hogy a kijelentő módban elhangzottak után ne mondjunk olyan kiegészítő „segédmondatokat", amelyek biztosan felkiáltó- vagy kérdőjellel, esetleg a kettő kombinációjával hangoznának el. Igyekezzünk mellőzni az ilyen mondatokat: *Így és így van, nem? Értse már meg! Fogd már fel! Hát nem érti?...* és még sorolhatnánk.

Ha átgondoljuk, hogy mi hiteles, akkor azt arra a helyzetre vonatkozóan, alaposan megfontolt elemzés után határozottan kijelenthetjük. Persze a nyitott készenlét újabb tények befogadására mindig a háttérben kell, hogy álljon. Természetesen a kérdések rendkívül fontosak most is. Amit nem tudunk biztosan, arra kérdezzünk rá, igyekezzünk azt minél alaposabban feltérképezni, és csak utána jelentsünk ki, állítsunk bármit is.

Nagymértékben segíthet ebben, ha mindenkori véleményünket az ilyen vagy ehhez hasonló ún. segédmondatokkal kezdjük: „Jelenlegi ismereteim alapján azt gondolom…" vagy „A rendelkezésemre álló információim alapján a személyes véleményem az, hogy…", és így tovább.

Ennek a kommunikációs technikának a gyakorlása hasonlóan sok energiába kerül, mint például az „igen, és" típusú reagálásoknak, de hasonló (ön)megfigyeléses módszerrel fejleszthetjük magunkat.

Az egyik leghatékonyabb módszer önfejlesztésünk érdekében az írásos kommunikációban rejlő lehetőségek kihasználása. Írásos formában, ha gyakoroljuk a kijelentő mód használatát, a mondat végi írásjelekre figyelés, mint plusz (vizuális) csatorna nagyban segíthet átfogalmazni mondatainkat kijelentő módúvá. Egyszerűen arra kell ügyelnünk, hogy ponttal fejezhessük be a mondatot, ami előbb-utóbb megkönnyíti a szóbeli alkalmazást is.

A kommunikációs technika gyakorlása szempontjából első ránézésre egyaránt alkalmas a kézírás és a gépelés (pl. számítógépen, okostelefonon stb.). Azonban a kézírásnak a gondolatok átgondolását, mondandónk alapos előzetes megtervezését elősegítő hatását figyelembe véve inkább kézzel írva javasolt gyakorolni a kijelentő módban történő kommunikációt. (Elektronikus gépelés esetén pedig a „hagyományos" szó- és mondatszerkezetek használata a minimum követelmény, szemben a „cyber" rövidítésekkel…"☺")

PONTOS KOMMUNIKÁCIÓ

Az egészségügyi alapellátásban – védőnői és háziorvosi munka során – nem túlzás azt állítani, hogy életbevágó, hogy a kommunikáció tartalma a lehető legnagyobb mértékű pontossággal jusson el a szülőkhöz. Ami nem is olyan egyszerű, mint elsőre tűnik.

A nonverbális – nem szavakkal történő – kommunikáció mindig felülírja a verbálist, ezért igyekeztünk ennek fejlesztéséhez hozzájárulni a korábbi, elsősorban az attitűdünk fejlesztési lehetőségeire vonatkozó fejezetekben.

Itt kimondottan a verbális kommunikáció pontosításának technikájáról lesz szó.

A kommunikáció alapmodellje (küldő – csatorna – fogadó), mint minden, ami egyszerű, zseniálisan pontos leírást tud nyújtani a kommunikáció pontossága növelésének nehézségéről.

Magától értetődőnek tűnik, hogy amit kimondunk, azt a fogadó fél is pontosan úgy érti, mint ahogy mondani szerettük volna. Visszaolvasva az előző mondatot, ugye már világos, hogy mennyire nem fedi ez a kijelentés a valóságot? Életünk számtalan területén adódnak konfliktusok a kommunikáció félreértéséből. Lehet, hogy csak a csatorna „zajos", akár szó szerint a külső hangzavar miatt egyszerűen nem értjük pontosan a másikat, de ennél sokkal gyakoribbak az emberi gondolkodás és a nyelv sajátos kapcsolatából származó kommunikációs nehézségek.

A TANÁCSADÁS ÁLTALÁNOS GYAKORLATI ALAPELVEI

A gondolkodásunk tudniillik minden egyes ember esetében egyedüli, kizárólagos, senki máséval nem azonos teljesen (gondoljunk csak bele az egyedi és megismételhetetlen élettörténet, az események megélésének szubjektív tartalmai hatványából eredő, gyakorlatilag végtelenhez közelítő sokszínűségébe). Az ember szókincse viszont véges. Csak hogy a legegyszerűbb példát említsük: az emberi szem több millió színárnyalatot képes megkülönböztetni, az emberi nyelvek ezzel szemben szavakkal megnevezni csupán néhány ezret képesek. Ebből a jelenségből adódik a verbális, szavakkal történő kommunikáció pontosításának nehézsége, ha úgy tetszik, kihívása.

Amikor „közlőként" megpróbáljuk gondolatainkat szavakba önteni, szükségszerűen számolnunk kell azzal, hogy egyrészről a szavak korlátozni fogják a pontos jelentésüket, másrészről pedig, hogy a nyelvben rendelkezésünkre álló, korlátozott szókészlet okán ugyanaz a betűhalmaz, szó, a fogadó félnek lehet, hogy egészen mást fog jelenteni. Egy korábban hallott gondolatot kölcsönözve, a cseresznye valakinek a tavaszi cseresznyevirágzás boldog idejét idézi, amikor felhőtlenül együtt a család vasárnap délután, míg valaki másnak egy közel álló, szeretett személy halálának idejére utalhat…

Ugyanez a hatásmechanizmus működik sokkal hétköznapibb kommunikációs tartalmak esetében is. A „mosogasson el" kifejezés számunkra valószínűleg pontosan leírja a folyamatot, de nem tudhatjuk, hogy a befogadó felet hogyan tanították gyermekkorában. Nem is beszélve az egészségügyi, kisgyermekgondozáshoz kapcsolódó információkról, közlésekről. Létfontosságú, hogy a szülők egyértelműen megértsék, amit kommunikálni igyekszünk feléjük.

Ennek az a módja, hogy nagyon részletesen, amikor csak lehet, mértékegységgel, számmal is kifejezve adjuk át a kívánt információt; méghozzá úgy, hogy beleképzeljük magunkat a kliensek helyzetébe, és olyan fogalmak használatára törekszünk, amelyek számukra egyértelmű jelentéssel bírnak. Valamint előzetesen, közben és utólag is összefoglaljuk, értelmezési keretbe helyezzük a mondandónkat, hogy a kommunikációs partnerünk mindenkor „meg tudja tartani a fonalat", átlássa, és ezáltal tényleg értse, miről is van szó.

Valahogy úgy, ahogyan ezt a mosogatás példáján illusztrálhatjuk: „Jolika, nagyon egyszerű módon ellenőrizhetjük, hogy sikerült-e tisztára mosogatnunk az edényt. A mosogatószeres sikálás után az öblítés közben nézzük meg, hogy az ujjunk hogyan csúszik az edényen. Ha hang nélkül és könnyen csúszik, akkor még vagy zsíros vagy a mosogatószert még nem öblítettük le eléggé róla, ha viszont egy kissé akad az ujjunk, és úgymond csikorgást hallunk, akkor szép tiszta lett az edény".

Jolika nem fogja magát ettől kellemetlenül érezni, sőt, hiszen az információ biztonságot ad. Amikor úgy érezzük, mégis kellemetlen volna ilyen részletességgel beszélnünk, a hitelesség jegyében akár „ki is hangosíthatjuk" a kommunikáció elméletét az információtorzulásra vonatkozóan: határozott, kijelentő módban elmondva, hogy ezért szükséges nekünk minden esetben elmondani, ez a család, végső soron a kisgyermekek javát szolgálja.

Ugyanezt a technikát alkalmazzuk, amikor egy-egy fontos részletre, tanácsra, utasításra visszaszeretnénk kérdezni, hogy pontosan értették-e. Joggal gondolhatnánk, hogy elég, ha rákérdezünk a kommunikációs partnerünkre, hogy „biztosan megértette, amit mondtam?", és ha a válasz „igen", akkor akár el is fogadhatjuk, hogy valóban így van. A valóság azonban nem ilyen egyszerű. Senki nem szereti magát „nem okosnak", „butának" érezni. Ha egy ilyen kérdésre „nem"-mel válaszolna, akkor az esetek nagy többségében szükségszerűen ezt érezné, hiszen „a másik elmondta érthetően", vagyis ha „nem értek valamit, akkor biztosan bennem van a hiba". Ezt általában ritkán merjük felvállalni.

Ebben a hangnemben nem fog problémát okozni, hogy ne csak arra kérdezzünk rá a végén: *Megértette, Ilona?* – mert erre Ilona természetesen bólogatni fog, ha elvesztette a fonalat az első mondat után, ha nem. Hanem megkérjük, hogy ismételje el ő, pontosan mit is értett meg az elhang-

zottakból. Ekkor természetes hangsúllyal és könnyedén fogjuk ilyen vagy ehhez hasonló mondatokkal zárni a kommunikációt, mint: *Köszönöm, Ilona, hogy ilyen jól figyelt rám! Most arra kérem, hogy ismételje el, legyen szíves, saját szavaival, hogy mit hallott, mit kell tennie pontosan az anyatej frissen tartása érdekében. Ne haragudjon meg ezért a kérésért, valóban segíteni szeretnék, így tudnom kell, hogy sikerült-e jól elmagyaráznom, hogy a maga és a gyermek érdekében elkerüljük a félreértéseket. Köszönöm!*

Ez a technika különösen fontos alacsonyabban szocializált családok esetében, kiemelten értelmileg esetleg akadályozott szülőknél. De éppúgy a magasabban képzettek esetében is rendkívül jó szolgálatot tehet: *Tudom anyuka, hogy jól tájékozottak a férjével együtt, és a legjobbat szeretnék a gyermeknek. Az internet korában azonban maga is tudja, mennyi ellenőrizetlen információ kering a világhálón. Mindenképpen el kell mondjam Önnek részletesen a hivatalos szakmai információkat, és a pontos megértés érdekében kérem, hogy utána mondja el, mennyiben illeszkedik mindez az Önök eddigi ismereteihez.*

„TE, TE, TE…"

Figyeljük meg az előző rész záró példamondatát. Első szám második személyű megfogalmazás szinte egyáltalán nem szerepel benne. Ez szándékos, és tudatos odafigyeléssel fejleszthető. Ugyanis az „igen, *de*" szó mellett a másik ún. „uszító" szó a kommunikációban a „te". Hiszen bennünket is elsősorban akkor tudnak felidegesíteni, ha „rólam" vagy arról, hogy „én mit tettem vagy nem tettem" mondanak valamit.

Kivétel nélkül, gyakorlatilag minden embert felbőszít – akár kimutatja, akár nem –, ha „róla" beszélnek: mit tett vagy nem tett, főleg, ha rosszul tett valamit, vagy legalábbis mi úgy ítéljük meg, hogy rosszul tett. Igyekezzünk a magunk nevében beszélni, és az egyes szám első személyű megfogalmazásokat ötvözni a kijelentő móddal. Ahelyett, hogy a kliensről beszélnénk vagy nyilatkoznánk, igyekezzünk minél többször azt kifejezni, hogy „nekünk" miért fontos, amit szeretnénk, nekünk mit jelentett, amit a kliens tett vagy nem tett, hogy mi hogyan gondolunk, érzünk. Illetve mondandónkat törekedjünk a kisgyermekre irányulva, ún. általános alannyal kifejezni: *A gyermeknek azért fontos ez és ez…*

A hangsúly természetesen a „törekvésen" van, vagyis nem fontos, talán nem is kell, hogy minden pillanatban maradéktalanul minden egyes kommunikációs technikát alkalmazzunk, de ha minél többször igyekszünk beépíteni azokat a kommunikációnkba, gyakoroljuk őket, akkor a szülők egyre többször fognak tényleg a „mi kedvünkért" együttműködni, hiszen egyre több nyugodt hangvételű helyzetmegoldásban lesz részük, amint azt az alábbi példa is bizonyítja.

Eset, példa, illusztráció

Védőnői látogatás során a gyermek kiflicsücsökkel játszik. Nem eszik, ellenben sikeresen és alaposan végigmorzsázza a nappalit.

Anya közben panaszkodik, hogy semmire nincs ideje, és hullafáradt a rengeteg házimunkától.

A védőnő kiváló szakmai érzékkel eleinte csak figyelmesen hallgatott, hagyta, hogy az anya meghallgatásra leljen benne, majd az anya kedvező hangulatváltását érzékelve, annak pozitív erejére építve, óvatos, rávezető kérdésekkel igyekezett a lehetséges megoldás felé „terelni" a hullafáradt szülőt – az ő, és ezen keresztül a gyermek érdekében:

– Éhes a gyermek? Evett az elmúlt 10 percben? Miért van nála mégis a kifli?

– Hááát…

– Én azt gondolom, hogy 9-től 12-ig nem tud éhen halni, és véleményem szerint semmi szüksége Önnek sem arra a plusz takarításra, ami most teremtődött. Sokkal kellemesebb mindenkinek – gyermeknek, szülőnek is –, ha bevezetjük azt a szabályt, hogy asztalnál eszünk.

– Végül is, megpróbálhatjuk... Gondolja, hogy akkor kevesebbet fog „rosszalkodni"?

– Meggyőződésem. Mit veszíthet vele…?

A következő látogatáson már érezhetően rend és tisztaság volt a lakásban, és ami még ennél is fontosabb, az anya lényegesen pihentebbnek tűnt, energikus mozdulatokkal varázsolt teát a védőnő elé és kínálta hálásan.

KONFLIKTUSKEZELÉSI STRATÉGIÁK

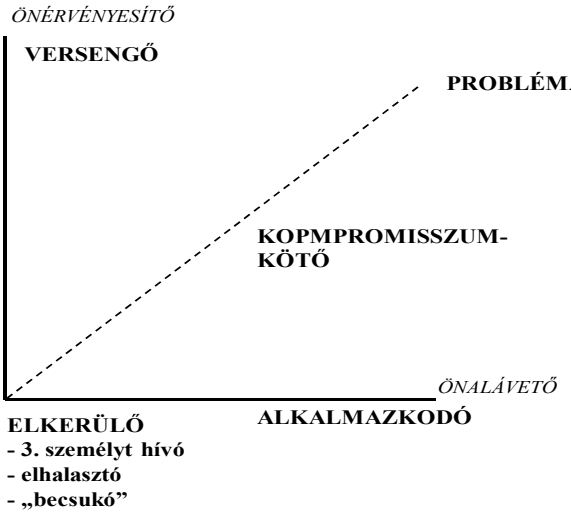
Persze, nem mindig ilyen könnyű egy helyzet megoldása – amikor esetleg nézeteltérés áll fenn a gondozott, segített család viselkedése és a szakmai meggyőződésünk között. Gyakran érezhetjük úgy, hogy konfliktus keletkezik közöttünk és a szülők között. Csakhogy a konfliktus nem ördögtől való dolog. Sokan félnek tőle, mert a köztudatban élő képeknek köszönhetően a veszekedéssel azonosítják. Pedig a konfliktus nem jelent automatikusan veszekedést. Konfliktusról akkor beszélhetünk, amikor két ember, két kommunikációs fél érdekei, céljai ellentétesek egymással az adott pillanatban, szituációban. Azokat a módokat szükséges ismernünk, ahogyan ilyen esetben hozzáállhatunk a konfliktushoz, illetve azt, hogy mi magunk ezek közül melyeket használjuk a legkönnyebben.

Egy konfliktushelyzetben a lehetséges viselkedési stratégiák azon két fő tengely mentén szerveződő rendszerben írhatók le, miszerint milyen mértékben törekszünk a saját szándékunk érvényesítésére (önérvényesítés), vagy milyen mértékben törekszünk a másik szándékának elősegítésére (önalávetés).

Ha ezt az elvet, a kimenetel két lehetséges szélső esetét rendszerező elvnek tekintjük, akkor ezen két végpont között, tengelynek tekintve azokat, az alábbi lehetőségeket, konfliktuskezelő stratégiákat határozhatjuk meg:

A tengelyek mentén az alábbi konfliktuskezelő stratégiákat azonosíthatjuk:

- Versengő: amikor ezt a stratégiát követjük, mindent elkövetünk, hogy a mi akaratunk érvényesüljön, a mi érdekünk valósuljon meg.
- Alkalmazkodó: ebben az esetben alávetjük magunkat a másik akaratának, hagyjuk, hogy az ő érdeke valósuljon meg.
- Kompromisszumkötő: tipikusan az a stratégia, amikor „ő is enged egy kicsit, én is engedek egy kicsit" az álláspontomból, akaratomból.
- Elkerülő: E stratégia alkalmazásakor szó szerint elkerüljük a konfliktushelyzet felvállalását. Ennek három altípusa létezik:
  - Harmadik személyt hívunk, vagyis nem mi oldjuk meg a konfliktust, hanem egy külső, harmadik félt kérünk fel erre. Jellemzően ilyen megoldás a tanító néni hívása gyermekként, az igazgatóhoz küldés felnőttként stb;
  - El is halaszthatjuk a konfliktus megoldását egy későbbi időpontra; illetve:
  - „Becsukhatjuk" magunkat, és egyáltalán nem veszünk tudomást a konfliktusról, nem tekintjük annak a helyzetet;



- Problémamegoldó: elvileg a „legfejlettebb” konfliktuskezelési stratégia, ha érvekkel, indoklással próbáljuk meg elérni, hogy nyer-nyer helyzettel záruljon a szituáció, és mindkét fél megkapja, amit szeretne.

Elvileg a „problémamegoldó” stratégiát tekinthetjük a „legfejlettebbnek”, de hangsúlyozottan csak elvileg. A valóság ennél sokkal összetettebb, és ennél fogva sokkal rugalmasabb, dinamikusabb szemléletet igényel a konfliktusos helyzetek kezelése.

Nincs általános értelemben vett legjobb vagy legrosszabb konfliktuskezelési stratégia.

A helyzetek sajátosságai mutatják meg, hogy mikor melyik stratégia a legcélravezetőbb. Hadd illusztráljuk ezt néhány példával.

Mi történik, ha a gyermekünk a fürdőkádban a hajszárítóval készül játszani, vagy kétévesen a forgalmas kereszteződés felé totyog éppen? Ekkor aligha lenne jó stratégia alávetnünk magunkat az ő akaratának, hagyni, hogy az érvényesüljön, amit ő szeretne, sőt, problémamegoldásra, érvelésre sincs idő, és a kompromisszum sem járható út – aligha mennénk bele, hogy a hajszárítóval játszhat a kádban, de csak 5 percig. Ilyen esetben a versengő hozzáállás a legmegfelelőbb (a versengő stratégia nem egyenlő azzal a közhiedelemben élő negatív képpel, miszerint az ilyen magatartást követő ember minden esetben mindenkin átgázol), hiszen vannak helyzetek, amikor határozottan fel kell vállalnunk érdekeink, szándékunk érvényesítését. A hajszárítóval játszás mellett a teljesség igénye nélkül egy kétéves gyermek akaratának sem fogjuk alávetni magunkat, amikor a forgalmas kereszteződés felé szalad éppen; mint ahogyan egyértelmű gyermekbántalmazás esetén is meg kell tennünk a szükséges lépéseket.

A konfliktusok kerülése sem jelent feltétlenül negatív értelmű megalkuvást. Egy részeg szülővel (pl. ittas apával, ha otthon tartózkodik a védőnői látogatáskor vagy ha spiccesen érkezik az orvosi rendelésre) még véletlenül se álljunk le vitatkozni. Ilyenkor ne vegyünk tudomást a helyzet-

ről, súlyosabb esetben hívjunk harmadik felet (rendőrt), hogy megoldja a helyzetet, de mindenképpen halasszuk el a konfliktus rendezését egy olyan időpontra, amikor a már kijózanodott szülővel le tudunk ülni beszélgetni, érvelni, problémát megoldani.

Vagyis azt tekinthetjük jó konfliktuskezelőnek, aki adekvátan, jó érzékkel fel tudja mérni, hogy adott esetben milyen stratégia alkalmazása a legcélravezetőbb, és megfelelően tud váltani is közöttük a viselkedésében, akár ugyanazon helyzeten belül; ismeri saját magát, tudja, hogy melyek az uralkodó stílusai, melyeket alkalmaz a legkönnyebben, és melyek azok, amelyek alkalmazásához tudatosan kell erőfeszítést tennie. Ez tudatos önfejlesztéssel, képzéseken, olvasmányélményeken keresztül fejleszthető.

FOLYAMATOS ÖNFEJLESZTÉS – „VÁLTOZÁSMENEDZSMENT"

A „változásmenedzsment" kifejezés önellentmondás. A változást nem lehet „menedzselni", mivel örök. Mindig minden változásban van, az állandóság csak relatív viszonyrendszerben, származtatott fogalomként létezik. Vagyis egyetlen lehetséges útja a változásmenedzsmentnek, ha mi magunk alkalmazkodunk az állandó változáshoz, ami önmagunk folyamatos „karbantartását", fejlesztését jelenti.

A kézikönyvben szereplő minden leírás, példa, javaslat ezt kívánja szolgálni – az eddig olvasottakat a későbbi tartalmakkal is alátámasztva, megerősítve.

Ahhoz kívánunk hozzájárulni, hogy értőn olvasva, minden védőnő és háziorvos kollégánk találjon benne olyan tartalmat, amely inspirálja a saját, személyes megoldások keresésére, a folytonos megújulásra a mindig változó és újszerű mindennapi helyzetekben.

GYAKORLATI TANÁCSOK SZÜLŐI FOGLALKOZÁSOK TARTÁSÁHOZ

A védőnői munka nagyobb részét az édesanyák felkeresése teszi ki, azonban gondolnunk kell arra, hogy milyen segítséget jelenthet munkánkban, ha szülőcsoportot, -csoportokat hozunk létre saját körzetünkben vagy több körzetben, egy-egy településen kollégáinkkal közösen. A szülőcsoportok rendszeres működtetése munkánk és a helyi közösség szempontjából egyaránt sok előnnyel járhat – alkalmazva a mindennapi helyzetekben az eddig leírtakat:

- A jó hangulatú, vidám összejövetelek során – tapasztalataink szerint – az édesanyák sokkal nyitottabbak, befogadóképesebbek lesznek a védőnő és egymás mondanivalója iránt is.
- Saját élményeik és azok feldolgozása által az anyák érzékenyebbek lesznek gyermekeik szükségleteire, kötődésük biztosabbá válik.
- Gyermekgondozási, -nevelési kérdésekben sokszor jobban elfogadják a tanácsot, ha nem direkt a védőnőtől vagy orvostól érkezik, hanem szülőtársaik mondják el tapasztalataikat.
- Az ilyen sorstársi közösségek nagyban segítik az anyákat abban, hogy ne érezzék elszigetelve, bezárva magukat, meg tudják osztani egymással akár a saját gyermekkorukkal, akár a gyermekneveléssel járó élményeiket. Ez növeli belső erőiket, gazdagítja megküzdési stratégiáik tárházát.

- A szülőcsoport által a máshonnan segítségre nem számító vagy hátrányos környezetben élő anyák között egymást segítő kapcsolatok jöhetnek létre, például gyermekfelügyelet, közös programok.
- Fontos higiénés, vagy a fejlődéssel kapcsolatos információkat indirekt módon, hatékonyan, több édesanyához juttathatunk el egyszerre.
- Meghívhatunk egy-egy beszélgetésre olyan szakembereket, akik esetleg maguk is szülők, és kötetlenül beszélgethetünk velük egy-egy olyan témában, melyről védőnőként/orvosként kevesebb ismerettel rendelkezünk (pl. logopédus, óvónő stb.).
- Előkészíthetjük a gyermekek helyi közösségbe való bevezetését. (A tapasztalatok azt mutatják, hogy ha a családok már korábban részt vettek közös programokon, kapcsolatok alakultak ki közöttük, gördülékenyebb lesz később beilleszkedésük a bölcsőde, óvoda közösségébe.)

A szülőcsoportok tervezésénél és szervezésénél a legfontosabb, hogy minden szociális miliőben másképpen tudjuk motiválni, bevonni az édesanyákat. Például a hátrányos vagy halmozottan hátrányos körzetekben, ahol a gyermekek alapszükségletei sem mindig biztosítottak, lehetséges, hogy egy meleg tea, leves, vagy tízórai fogja jobban vonzani a szülőket, esetleg az, ha közösen használható játékok állnak rendelkezésre. Roma/cigány közösségek esetében tekintéllyel rendelkező személlyel való kapcsolattartás is sikerre viheti próbálkozásainkat. A hátrányos vagy halmozottan hátrányos településeken célszerű esetleg más, már helyben működő közösségépítő, szocioökonómiai hátrányokat csökkentő programokkal összefognunk. Ilyen például a Biztos Kezdet program, vagy az óvodai, iskolai beilleszkedést segítő előkészítő-program, a szeretetszolgálatok programjai, önellátást, önsegítést szorgalmazó programok stb. Magas szocioökonomiai státuszú körzetekben a nagyobb tájékozottság igényével fellépő anyák esetében kérdezzük meg magukat az édesanyákat, milyen kérdések foglalkoztatják őket, és ehhez mérten szakembert, esetleg a körzetben lakó ismert embert mint szülőt hívjunk meg az összejövetelekre. Más körzetekben a kisgyermeket nevelő édesanyák elszigeteltsége lehet olyan erős élmény, amely, ha kedvet csinálunk, becsalogatja az édesanyákat a szülőcsoportba, szülőklubba. Mind a három helyzetben érdemes a helyi közösség adta lehetőségeket kihasználni, helyi vállalkozóktól kérni segítséget, például az egészséges táplálkozás bemutatása érdekében.

A szülőcsoport azonban sokkal inkább indirekt közvetítsen viselkedésmintákat, jó példákat, mintsem direkt módon. Igyekezzünk mindig a legkevésbé didaktikus megoldást választani, inkább érzékenyítsük az édesanyákat a gyermekükre és a magukra való odafigyelésben, mivel a gyermeknevelést jórészt mélyen bennünk élő, nem tudatosan magunkkal hozott, általában szüleinktől családunkban, saját gyermekkorunkban látott minták alapján ösztönösen végezzük. Egy-egy adott nevelési helyzet hevében kevéssé van lehetőség arra, hogy tudatosan mérlegeljük reakciónkat, inkább reflexszerűen tör elő a „zsigereinkben élő" válasz. Ezért a legkevesebb hatással az jár, ha a szülőcsoportban előadásokat tartunk. Előbbiek az édesanyáknak pusztán a tudatos énjéhez szólnak, és legtöbb esetben nem teremtenek kapcsolatot tudat alatt élő szokásaikkal, emlékeikkel. Magunkon is tapasztalhatjuk például, hogy milyen nehéz úrrá lenni rossz szokásainkon, milyen sok odafigyelést, pillanatnyi lélekjelenlétet és időt követel azok megváltoztatása. Bizonyos esetekben hiába tudjuk, mi lenne a jó megoldás, a kezünk, lábunk, szánk szinte hamarabb cselekszik automatikusan, mint ahogyan azt tudatunk befolyásolni képes lenne. Összefoglalva, hogyha valóban hosszú távon szeretnénk egy adott körzetben építkezni, akkor nem egyszerűen ismereteket vagy felvilágosítást kell nyújtanunk, hanem saját élményeket, érzékeny megfigyelni tudást és ezek párbeszédszerű feldolgozását kell támogatni, így segíteni a szülőket abban, hogy jó szokásokat tudjanak otthon kialakíta-

ni. Ez éppen úgy igaz például a táplálkozás, mint a gyermekgondozás, gyermeknevelés területén. Kezdjünk tehát saját élménnyel minden találkozót, majd segítsük ezek feldolgozását, segítsünk tudatosítani a bennük kialakuló érzéseket, gondolatokat.

Mivel minden részletre lehetetlen kitérni, a következőkben néhány alapelvet fogalmazunk meg a szülőcsoportok működtetéséhez, melyeket aztán a helyi viszonyokra adaptálva saját kreativitásunkkal egészíthetünk ki.

a) A pozitív saját élmények körébe nemcsak az általunk teremtett hangulat és a tematika vagy maguk a tevékenységek, hanem már a *csoportfoglalkozások megrendezésének ritmusa* is beletartozik. A gyermeknevelésben ma az egyik legnehezebben megoldható probléma, hogy a „felnőtt világ" felgyorsulása miatt a szülő nehezen tudja kielégíteni (néha még a gondolatát is elfogadni) a gyermek két legfontosabb igényét: a valódi, személyes odafigyelést és az időt, hogy képességeiket kibontakoztassák. A ritmus nem velünk született dolog (kivéve a szívritmust), hanem a környezettel való kapcsolatban alakul ki. A konzekvensen betartott napi, heti, havi, éves ritmusok kialakítása hatással van nemcsak az alvás-ébrenlét, a figyelemkoncentráció, a kognitív képességek, de a belső szervek fejlődésének alakulására is. Segítsük abban a szülőket, hogy „hozzá tudjanak lassulni" a gyermek szükségleteihez, egészséges módon háttérbe szorítva az eddig megszokott ritmusukat. Bízzunk az édesanyák ösztöneiben, hiszen, ha például összejöveteleinket minden hónap első keddjén tartjuk, a 4. alkalommal az édesanyák és a gyermekek már garantáltan otthon fogják érezni magukat a helyzetben, saját tapasztalatuk lesz arról, hogy milyen örömmel simul bele gyermekük a megszokott ritmusba és tevékenységekbe. Ekkor se direkt közöljünk, hanem segítsünk érzékelni az édesanyáknak azt, hogy a ritmus otthonosságot, komfortélményt nyújt, nemcsak a lélek, hanem a vele szorosan együtt élő test számára is. Ha a test és lélek tudja, mire számíthat, mert következetesen betartották szükségleteit, akkor kevésbé viseli meg a ritmus egyszeri kimaradása, mintha sosem tudja, mire számíthat, mert az események kiszámíthatatlanul, hektikusan követik egymást. Ez utóbbi szorongással tölt el gyermeket, szülőt egyaránt. Erről beszélgetve maguk az anyák vonják le a következtetéseket, mi csak kérdésekkel segítsük őket.

b) Igyekezzünk a foglalkozásokhoz *állandó környezet*et teremteni, amely a gyermekek számára is valamekkora mozgásteret biztosít, például a helyi művelődési ház mindig azonos szobájában vagy a helyi óvoda, bölcsőde épületében (ez utóbbinak előnye, hogy játékok is rendelkezésre állnak). Akármilyenek is az adott épület adottságai, már nagyon kis erőfeszítéssel otthonossá varázsolhatjuk, ha mindig az évszaknak megfelelő virág van az asztalon, vagy az egyik sarokban néhány játékeszköz rendelkezésre áll. Eleinte maga a védőnő kell, hogy odafigyeljen az ilyen részletekre, melyek, bár apróságnak tűnnek, mégis meghatározzák az összejövetel kezdő hangulatát. Ezt egyes anyák már nagyon hamar érzékelni fogják, és ők maguk is felajánlják segítségüket. Később a szülőktől már kérhetjük, hogy mindig hozzák el gyermekük aktuálisan legkedvesebb 3 játékszerét.

c) A *találkozások programja* mindig valamilyen egyszerű cselekvéssel, *saját élménnyel kezdődjön*. Ez a cselekvés lehet egy-egy mondóka közös megtanulása vagy valamilyen egyszerű alkotó tevékenység (pl. dugót vízfestékbe mártva papírra nyomatot készítünk, kisebbek csak egyszerűen nyomot hagynak, nagyobbak valamilyen konkrét formát). Lehet egy-egy babamasszázs fogás megmutatása is (pl. „pocifájós gyermeknek" a has meghatározott módon történő masszírozása segíthet, de a nagyobb gyermekek „gyógyításának" is hatásos módja lelet). Sok élményt ad az is, ha valamilyen közeledő ünnephez kapcsolódó tevé-

kenységet végzünk (pl. karácsony közeledtével narancsba szegfűszegeket nyomunk). A közös cselekvés mindig örömteli élmény a gyermeknek és az anyának egyaránt, azonban ügyeljünk arra, hogy a végeredményt tekintve csak ezt az örömteliséget várjuk el, ne valamilyen pontosan meghatározott teljesítményt. Például a mondókánál nem az a cél, hogy a gyermek megtanulja, hanem az, hogy az anya elmondása és a mókás mozdulatok közös örömet szerezzenek. A „dugózás" alkalmával szintén nem elvárás, hogy a gyermek megtanulja a mozgást, itt is inkább az alkotást mint örömforrást (hogy pettyek kerülnek a papírra) segítsünk megélni. A narancs esetében az illat lehet az örömforrás, meg az, ha később anya és gyermek közösen helyet talál az elkészült tárgynak. Akár az anya, akár a gyermek vitelezi ki a cselekvést, a megteremtett közös figyelem a lényeg. A tevékenységek közben segítsük abban az édesanyákat, hogy minél gördülékenyebben tudjanak együttműködni gyermekükkel. Amennyiben már kellően motiváltak, maguk az anyák is sok ötlettel állnak majd elő a tevékenységeket illetően.

d) A *közös cselekvés élménye* azután több módon is *feldolgozható*. Szempontok adásával segíthetünk az anyáknak, hogy minél érzékenyebben figyelhessék meg gyermeküket. Ez az érzékenyítés egyrészt azért fontos, mert a gondozási, nevelési problémák egy része abból fakad, hogy az édesanya – főképp a beszéd kialakulása előtt – nem jól érzékeli a gyermek finom jelzéseit, ezért erős késéssel vagy egyáltalán nem veszi észre, hogy a gyermeknek mire lenne igazán szüksége abban a pillanatban. Így lassanként kialakul egy ún. biztos, de elkerülő vagy ellenálló kötődés (lásd a szocializáció, énfejlődés fejezetet). Az anyák érzékennyé válása áttételesen abban is segít, hogy a gyermekvállalással járó, lelassult élettempót tartalommal töltsék meg, kevesebb eseményből is ugyanannyi élményt tudjanak kivonni. Harmadrészt az élmények mindig emlékeket is idéznek a saját gyermekkorunkból, akár kellemes, akár kellemetlenek azok. Az ezekről való beszélgetéseknek szintén fontos szerepük van a tudatos szülői attitűd kialakulásában, hiszen ahhoz, hogy saját nevelési attitűdöt alakíthassunk ki, rá kell tekintenünk azokra, amelyeket gyermekkorunkból magunkkal hoztunk, és úgy belénk ivódott, hogy ha akarjuk, ha nem, szinte automatikusan alkalmazunk. Mindig ügyeljünk arra, hogy ezek a közös beszélgetések ne lépjék át az alapellátó kompetenciahatárait, ezért a fent említett megfigyeléshez mindig csak egy-két szempontot adjunk. Például a mondókázásnál figyelje, mikor mozdul együtt a gyermek szája, keze az anyáéval, vagy a mondóka melyik szakaszánál neveti el magát. A dugózásnál például azt, hogyan fogja meg a dugót, milyen színeket részesít előnyben. A masszázs esetében például figyelje meg közben a gyermek arcát vagy azt, melyik az a pillanat, ahol feszes izmai elernyednek. Fontos, hogy mindig legyen idő a megfigyelési szempontok megbeszélésére. A szervező feladata ilyenkor inkább az, hogy moderálja a beszélgetést, hagyja, hogy az édesanyák elmondhassák egymásnak tapasztalataikat, igyekezzen szelíd módon minél több anyát megszólítani, semmiképpen se értékeljen vagy minősítsen, csak ritkán kommentáljon, inkább kérdezzen és érdeklődve figyeljen. Igyekezzen, hogy megszólalásai mindig pozitív hangvételűek legyenek. Például ha a tevékenység közben egy édesanya ingerülten szól a gyermekhez, akkor ne minősítse ezt, hanem inkább mutasson egy másik példát, saját cselekedetével: „Nagyon örülök, hogy így szeretnél nyomatot készíteni, de nézd, ha így fogod meg a dugót, akkor könnyebb lesz nyomot hagyni". Vagy: „Nem baj, ha most nem szeretné Gergő, hogy a pociját masszírozzuk, akkor egyszerűen ültesse az ölébe és csak simogassa meg."

AZ ELSŐ MEGMONDÁS MINT SPECIÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS HELYZET

A születést követő neonatológiai vizsgálat után a szülők általában megismerik annak eredményeit, arról is tájékoztatják őket, ha az újszülöttnél valamilyen rendellenességet tapasztaltak vagy gyanakodnak annak fennállására, akkor további tisztázó vizsgálatokra lesz szükség. Így a kórházból való hazaérkezést követően a szülők általában tisztában vannak az esetlegesen fennálló egészségügyi problémával, ha szükséges, további orvosi, gyógypedagógiai segítséget ajánlottak nekik. Amennyiben nem kaptak konkrét címeket, abban a védőnőnek, illetve a házi gyermekorvosnak, háziorvosnak kell segítenie, hogy lakóhelyükön vagy annak közelében hová fordulhatnak. Minél korábban kezdődik a segítő beavatkozás, annál hatékonyabb a gyermek további fejlődése szempontjából, annál jobb eredményekkel kecsegtet akár habilitációról, rehabilitációról, akár korai fejlesztésről, terápiás ellátásról van szó. Magyarországon az Európai Uniós és az ENSZ-egyezményekkel összhangban törvényes lehetőség van arra, hogy a gyermek nemcsak orvosi, de gyógypedagógiai vagy más terápiás lehetőségeket is igénybe vegyen, rögtön attól a pillanattól fogva, hogy rászorultsága kiderült. Célszerű, ha listával rendelkezünk a körzetünkből elérhető pedagógiai szakszolgálatok, korai fejlesztő központok és más terápiás lehetőségek tekintetében, hogy a gyermekek a lehető leghamarabb juthassanak segítséghez.

Azonban a gyermekek fejlődésének nyomon követése során a védőnő is kerülhet olyan helyzetbe, hogy a születéskor még nem látható fejlődési nehézségek jelentkeznek egy gyermeknél, melyet a különböző fejlődési területek alább található leírásának segítségével a megszületéstől az iskoláskorig ő ismerhet fel a leghamarabb. Ezt leggyakrabban az egyébként orvosi szempontból kielégítően fejlődő koraszülötteknél, kissúlyú újszülötteknél vagy atipikus születéslefolyást mutató gyermekeknél (pl. rohamos szülés, elhúzódó szülés, oxigénhiány stb.) tapasztaljuk. Ilyenkor a tipikustól eltérő fejlődési utat először általában a pszichomotoros fejlődés valamely vagy egyszerre több területén figyelhetjük meg. Koraszülötteknél természetesen a korrigált életkort kell figyelembe vennünk, melynek kiszámításához alább példákat is találunk.

A tipikusan fejlődő gyermekek esetében is nagyfokú különbségeket figyelhetünk meg egyes életkorokban a különböző fejlődési részterületeken, így az általunk észlelt fejlődési elmaradást is óvatosan kell kezelnünk. Minél kisebb egy gyermek, annál inkább igaz, hogy egy hosszan tartó betegség következtében visszaeshet, így az adott kontrollpontnál nemhogy fejlődést, de regressziót mutathat például a mozgás területén, mivel a betegséggel való küzdelem lefoglalja a szervezet belső tartalékait, ezáltal például a pszichomotoros fejlődéstől vonódhatnak el ezek az erők. Ezt a jelenséget megfigyelték például fertőzőbetegségben szenvedő gyermekek esetében az emberrajzok alakulásában. Ha tapasztalataink szerint a gyermek a betegség előtt megfelelően fejlődött, ilyenkor célszerű kivárni a következő életkori határt, esetleg közben is folyamatosan figyelni a gyermeket, hogy bizonyosak lehessünk benne, pusztán az akut betegség állt a visszaesés hátterében, és a betegség megszűntével újra beindul például a mozgásfejlődés.

Figyelemfelhívó eltérésnek általában két dolog számít:

- Ha kétéves korig egymást követő két megfigyelési időszak alatt, kétéves kortól két megfigyelési időszak között önmagához képest nem fejlődött egy-egy területen a gyermek, tehát a fejlődésben úgynevezett „plató” lépett fel.
- Ha legalább három vagy ennél több területen az adott kontrollpontnál legfeljebb akkora fejlődési ütemet produkál, mint az előző kontrollpontnál mutatott teljesítménye.

Ezekben az esetekben nagy empátiával, de rendkívül tárgyilagosan és pozitív hozzáállás segítségével kell elmondani a szülőknek, hogy mit tapasztaltunk. Ez az úgynevezett első megmondás esete, melynek nemcsak kommunikációs, de etikai jelentőségére is egyre nagyobb figyelem hárul az utóbbi időben. Kutatások bizonyítják, hogy az anyák még 20–25 év múltán is pontosan emlékeznek arra, milyen körülmények között és milyen szavakkal mondták el nekik, hogy gyermekük fejlődése nem a várt módon alakul. A kutatók azt tapasztalták, hogy ha humánus, az emberi méltóságot tiszteletben tartó módon, előrevivő, cselekvésre sarkalló mondatokat hallottak a szülők gyermekük problémáival kapcsolatban, akkor erősítették kötődésüket a gyermekhez, és erőt adtak számukra a problémákkal való megküzdéshez, mely közvetlenül és közvetetten is segítette a gyermek fejlődését. Ellenkező esetben rosszabb eséllyel vagy később kapta meg a gyermek a megfelelő segítséget, és az anya-gyermek kötődés kialakulását is negatívan befolyásolta az első megmondás. *(Rahi és mtsai, 2004; Skotko, Capone, Kishnani, 2009)*

A következőkben a hasonló esetekre vonatkozóan néhány ajánlást szeretnénk tenni, melyek az egészségügyi dolgozókkal szemben elvárásként fogalmazódnak meg itthon és külföldön egyaránt. A szöveg közben mindig zárójelben szereplő erős ajánlás szó annyit tesz: ezt az etikai kódexek is mindenképpen elvárják az alapellátóktól. A gyenge ajánlás azt jelenti: a kódexek ugyan nem mondják ki explicit módon, de szakmai és emberi tartásunk ezek betartására is sarkall minket.

Az első megmondáskor nemcsak a szülők, hanem a gyermek jogait is fontos figyelembe vennünk, főképpen az emberi méltósághoz való jogot, az információhoz való jogot.

1. Tartsuk szem előtt, hogy a legmegfelelőbb személy a megmondáshoz (erős ajánlás) jelentős fejlődési elmaradás esetén a védőnő és az orvos együttesen, hiszen ők figyelik rendszeresen a gyermek fejlődését, gyanúnkat, így célszerű megbeszélnünk a gyermek orvosával. Amennyiben enyhe elmaradást tapasztalunk, védőnőként önállóan is beszélhetünk a szülőkkel, és gyógypedagógiai vagy egészségügyi szakellátás felé irányíthatjuk őket, ahol feltételezéseinket kivizsgálják.
2. Fontos, hogy a lehető leghamarabb elmondjuk megfigyeléseink eredményét a szülőknek (erős ajánlás), egyrészt a mihamarabbi kezelés reményében, másrészt, mert nem célszerű, hogy a szülő kevésbé szakszerű információkat kapjon környezetétől, például rokonoktól, szomszédoktól, más anyáktól a játszótéren.
3. Törekedjünk arra, hogy a szülők otthonában, csendes, nyugodt körülmények között, a többi családtagtól külön beszélgessünk a szülőkkel. Ha egészségügyi intézményben kerül sor erre, a személyzet többi tagjától, más páciensektől elkülönített helyiséget biztosítsunk (erős ajánlás). Olyan helyet, ahol akár hosszabb időn át zavartalanul tudjanak a szülők is egymás közt beszélgetni úgy, hogy a kérdéses pontokat később újra áttekinthessék az orvossal vagy a védőnővel (gyenge ajánlás).
4. A két szülőt célszerű együttesen informálnunk, kivéve, ha az anya nem szeretné, hogy partnere jelen legyen a beszélgetésen (erős ajánlás).
5. A gyermek nem feltétlenül van jelen a megmondás során (gyenge ajánlás). Mindenképpen törekedjünk arra, hogy a gyermeket személyesen a nevén szólítsuk, minden mondatunk pozitív töltetű legyen, erősítse a szülőkben a gyermekhez való kötődésüket (erős ajánlás). Például a „Hát ezzel a gyerekkel bizony baj van!" mondat helyett célszerű a következőképpen fogalmazni: „Örülök, hogy hosszan figyelhettem, milyen szépen fejlődik Ferike, most úgy látom, hogy a fejlődés ütemét fokozhatná, ha egy korai fejlesztő központban gyógytornász segítségét kérnénk. Ferike nagyon nagy akarattal igyekszik a játéktárgyakhoz közeledni és azokat megragadni, egyensúlyának és koordinációjának bizonytalanságát segítené leküzdeni a gyógytorna. Így nem emésztené fel annyi energiáját, hogy célját elérje."

- Gondoljuk át, hogy a beszélgetés során milyen információkat osztunk meg a szülőkkel (erős ajánlások)!
- Kezdjük mindig pozitív szavakkal a beszélgetést (lásd pl. az 5. pont alatt szereplő példa)!
- Kerüljük el a személyeskedő vagy tragikus hangnemet éppen úgy, mint az agresszív, vádaskodó jellegű megjegyzéseket. Magatartásunk legyen kiegyensúlyozott. Például: „Mindennek az az oka, hogy maguk nem figyeltek a gyerekre!" helyett: „Nézzék, milyen szeretettel tekint magukra Zsuzsika, ha ráfigyelve biztatják, hogy másszon fel a székre, esetleg a popsiját gyengéden megtolva segítik ebben, így jobban támogathatják a mozgásfejlődést!"
- Előadásmódunk alkalmazkodjon a különböző szülőpárok eltérő szociokulturális közegéhez. Erre vonatkozóan a fejlődési leírásokban szereplő példák sok támpontot adnak.
- Pontosan, lényegre törően fogalmazzuk meg az általunk felismert fejlődési eltérést. Igyekezzünk praktikus, mindennapi példákat hozni. Erre vonatkozóan is sok segítséget nyújtanak az elkövetkező fejezetek.
- Mondanivalónkat arra korlátozzuk, hogy milyen jelenséget tapasztaltunk, milyen további lépésre lenne szükség az okok felderítése és az esetleges teendők megtétele érdekében. Ne bocsátkozzunk feltételezésekbe, ne adjunk olyan szakterületről felvilágosítást, mely kívül esik kompetenciánkon. Az okokat firtató szülői kérdésekre lehetőleg több lehetőséget is vázoljunk fel (gyenge ajánlás).
- Hagyjunk lehetőséget rá, hogy a szülő feltehesse kérdéseit, elmondhassa dilemmáit.
- Folyamatosan gyűjtsük azokat az információkat, amelyekkel tájékoztathatjuk a szülőket, milyen hivatalos és civil szervezetekhez fordulhatnak segítségért, akár anyagi, akár egészségügyi, akár sorstársi kérdésekről van szó. Ezek listáját a beszélgetés közben érdemes átadnunk.

Jelen tudásunk szerint a 37. várandóssági hét előtt született újszülötteket nevezzük koraszülötteknek. A korrigált életkor kiszámítása az aktuális fejlettségi szint meghatározása szempontjából fontos, hiszen a koraszülöttől egy bizonyos ideig nem várható el, főképpen az idegrendszer éretlensége miatt, hogy az időre született gyermekek pszichomotoros teljesítményét mutassa. Az az időszak, ameddig a korrigált életkort figyelembe vehetjük, az anyaméhben töltött gesztációs idő hosszától függ. A koraszülöttség mértékét a tényleges életkorból levonva kapjuk azt a korrigált fejlődési kort, melynek kontrollpontjait figyelembe kell vennünk adott látogatásunkkor.

A 28. várandóssági hét előtt születetteknél kétéves korig számítjuk be a fejlődési mutatók kiszámításába a korrigált életkort. Ebben az esetben a csecsemő életkorából kivonjuk azt az időt, ami a születése és a tipikus születési idő között van. Például egy 27. hétre született gyermektől másfél éves korában nem a másfél éves, hanem 15 hónapos életkori tipikus fejődési mutatókat várhatunk el. Ha a gyermek a 28. és 34. várandóssági hét között jött világra, akkor egyéves korig korrigáljuk az előbbihez hasonló módon a fejlődési kort. Például a 32. gesztációs héten született csecsemőtől hat hónapos korában nagyjából a tipikus négy hónapos csecsemők teljesítményeit várhatjuk el. Ugyanez a 34–37. gesztációs hét között született gyermekeknek féléves életkorukig igaz, tehát a 36. várandóssági héten született újszülött pszichomotoros fejlettségét két hónapos korában az egy hónapos csecsemők kontrollpontjai szerint figyeljük meg.

BEVEZETÉS – HÁTTÉR

A gyermekek egészségi állapotának meghatározására a házi gyermekorvosok, háziorvosok és a védőnők által végzett egészségügyi szűrővizsgálatok hivatottak. Az életkorhoz kötött orvosi és védőnői szűrővizsgálatokon túl – melyeket jelenleg miniszteri rendelet (51/1997. (XII.18.) NM rendelet) szabályoz – szükség van egyéb szempontokon alapuló megfigyelésekre, vizsgálatokra is az egészségi állapot pontos meghatározásához. Ezért egészültek ki a szűrővizsgálatok a *„TÁMOP 6.1.4 Koragyermekkori (0-7 év) kiemelt projekt”* keretein belül kidolgozott szülői megfigyeléssel és rizikófelméréssel.

A kiegészítést az is indokolta, hogy a hazai irodalmi adatok szerint a fejlődési zavarok több, mint egyharmada nem kerül felismerésre beiskolázás előtt, vagy csak több hónapos, éves késéssel ismerik fel az elmaradásokat, eltérő fejlődést. Számos vizsgálat igazolja ugyanakkor, hogy – kellő tájékoztatás és oktatás után – a szülők saját gyermekeik fejlődésének megfigyelésével, valamint a szülők és az egészségügyi ellátók közötti kommunikáció fejlesztésével a fejlődési zavarok időbeni felismerését javíthatják.

Egy a gyermekek fejlődését a szülők véleménye alapján vizsgáló kérdőívet állított össze egy interdiszciplináris szakértői csoport (egészségügyi alapellátók, védőnők, fejlődésneurológia, fejlődéspszichológia, gyógypedagógia, gyógytorna, gyermekpszichiátria, mentálhigiénia területén dolgozó szakemberek) 2013-ban. A kérdőív széles körű bevezetését annak szakmai szabályok szerint történő tesztelési folyamata előzte meg. Ennek során a kérdőív érthetőségét kognitív interjúk során vizsgálták, majd országosan reprezentatív, 1650 fős mintán végzett pilótatanulmány alapján határozták meg annak statisztikai jellemzőit, alkalmazhatóságának lehetőségeit és korlátait.

A *„Szülői kérdőív a gyermek fejlődéséről”* című kérdőívet (továbbiakban: *Szülői kérdőív*) 1 hónapos és 6 éves kor között összesen 12 alkalommal kell a szülőknek kitölteniük. Ezekhez kapcsolódik még két kiegészítő életkor. A 15 hónapos és 2,5 éves korban azoknak a gyermekeknek a szülei töltenek ki *Szülői kérdőívet*, akiknél az azt megelőző vizsgálatkor felmerült a fejlődési elmaradás gyanúja. Hétéves korban pedig azok a gyermekek kerülnek szűrésre, akik valamilyen oknál fogva még nem kezdték meg iskolai tanulmányaikat. A *Szülői kérdőívek* elektronikus és papír alapon is elérhetők a szülők számára. A portálon regisztrált szülők emellett *Hírleveleket* kapnak, mely segíti a *kérdőív* értelmezését, illetve támpontot ad a két szűrési időpont között a gyermek fejlődésének megfigyeléséhez.

A *Szülői kérdőív* alapján körvonalazhatóak a gyermekek erősségei és gyengeségei is, főleg, amikor a kitöltésről beszélget a család a védőnővel. A *Szülői kérdőív* értékelését részletesen annak használati útmutatója, illetve a *Gyermek-alapellátási Útmutató* 1. sz. melléklete tartalmazza. Az optimális fejlődés érdekében azoknak a családoknak is segítséget tud adni a védőnő tanácsadással, amely családokban élő gyermekek fejlődése a család szocioökológiai státusza miatt veszélyeztetett. Ennek felméréséhez a *Rizikókérdőív* nyújt támpontot.

Jelen könyv fejezeteiben – melyek a szűrési időpontokban történő tanácsadáshoz nyújtanak segítséget – megtalálhatók a szűrést követő időszakra vonatkozó ismeretek a kisgyermekek fejlődésével kapcsolatosan. Az életkori szakaszok szerint a fejlődési területek külön-külön kerülnek kifejtésre, de a szerzők ezzel együtt törekedtek arra, hogy rávilágítsanak a fejlődési területek fejlődési folyamatban tapasztalható összefüggéseire. Minden fejlődési terület tárgyalásának elején pontokba szedve találják az adott életkor mérföldköveit. Ezt követik a következő időszakban, az adott fejlődési területen várható változások, a tipikus gyermeki fejlődésmenet. A védőnői tanácsadást segítő példákat is talál az olvasó, mely példák az életben már előforduló, megoldást nyert esetek. Ezek áttanulmányozása remélhetőleg támogatja majd az adott pillanatban megélt és tapasztalt helyzetek megoldását, ötletet adva az egyébként már meglévő megoldási stratégiák kiegészítéséhez vagy újak kipróbálásához. Ez a kötet kitér arra is, ha a *Szülői kérdőív* alapján egy gyermek fejlődésmenete sajátosan alakul, fennáll a fejlődési elmaradás rizikója, mit és meddig tartó kompetenciával javasolhat a védőnő.

TANÁCSADÁS SZŰRÉSI IDŐPONTOKBAN

CSECSEMŐKOR

BEVEZETÉS

A csecsemők veleszületett tanulási képességgel jönnek a világra, alaptermészetük szerint kíváncsiak, aktív felfedezők és szociális lények. A gyermekek fejlődése rendkívül összetett folyamat. A különböző fejlődési területek, mint a nagymozgások, finommozgások, a gondolkodás, az érzékszervek működése, a beszéd-kommunikáció, a társas kapcsolatok alakulása, később az önellátás felé haladó út szövevényesen változik, alakul. Ezek a területek nem egymástól függetlenül, hanem szoros összefüggésben fejlődnek, egyik a másikat segíti, támogatja. Bizonyos dolgokra akkor válik képessé a gyermek, amikor már valami más kialakult, azt begyakorolta. Ilyen például, amikor egy csecsemő tekintetével megkeresi az édesanyját. Ezt akkor tudja megtenni, ha annak hangját hallja, látja őt, és a fejét akaratlagosan tudja mozgatni, fordítani. Ha ezek közül bármelyikkel nehézsége akad, akkor a megszokottól eltérő módon fog reagálni. A világról alapvetően érzékszerveinken keresztül szerzünk információkat, a beérkező információkat az agy feldolgozza, és valamilyen válaszreakciót alakít ki. Csecsemőkorban ez elsősorban mozgásos válasz. A kisgyermekek nem passzív befogadói a körülöttük zajló világnak, hanem aktív megfigyelői és résztvevői.

Az érzékszervek működése, a látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás stb. adják az alapját annak, hogy a csecsemő a világról megfelelő információkhoz jusson, és azokra reagáljon aszerint, hogy hogyan dolgozta fel ezeket. A gyermekek az első évben a sok-sok csatornán érkező információkat megtanulják összehangolni, és emellett a fontos ingerekre jobban odafigyelni, a kevésbé lényegeseket pedig figyelmen kívül hagyni. Így szereznek egyre több tapasztalatot a személyekről és a tárgyakról.

Az érzékszervein keresztül megismerhető világról a gyermek elraktározza a tapasztalatait az emlékezetében, és később, amikor szüksége van rá, fel tudja idézni. Ezáltal egyre ügyesebben és gyorsabban tud reagálni az őt érő ingerekre. A tanulás, a gondolkodás folyamatait nem látjuk annyira egyértelműen, mint a mozgások alakulását, de a tevékenységeken, játékon keresztül mégis nyomon követhetjük, hogy a kisgyermek mit tud már, hogyan gondolkodik a világról. Az első évben megtanulja a tárgyak tulajdonságait a megfogásuktól egészen addig, míg két tárgyat egymásba nem kezd rakosgatni. Megtanulja az alapvető összefüggéseket a világban, hatással lesz a tárgyi és a személyi környezetére. Amellett, hogy a tárgyakkal megtanul bánni, azt is felfedezi, hogyan tud az őt körülvevő személyekkel kapcsolatba kerülni, és ezt a kapcsolatot fenntartani. A nyelvi-kommunikációs képességek és a szociális-érzelmi viszonyulások elengedhetetlen segítséget nyújtanak a tanulási

folyamatokban. A csecsemő számára kinyíló világ egy idő után már csak mások segítségével fedezhető fel kimerítően. A támogató személyes kapcsolatok, a szülői, családi környezet segítő odafordulása szükséges ahhoz, hogy a csecsemő biztonságban legyen, így aktívan, bátran fedezze fel a környezetét. A többi embertől sok mindent el is lehet lesni, az utánzással felgyorsulhat a tanulás folyamata. Az első évben a csecsemők a beszéd elsajátításának útján is nagyokat lépnek. A kezdetben szinte csak sírással jelző gyermek a szülei, elsősorban édesanyja visszajelzései, reakciói alapján tanulja meg differenciálni sírását igényeinek minél gyorsabb és hatékonyabb kielégítése érdekében. Játszik is a hangjával, hiszen fel kell készíteni testét, be kell gyakorolni azt a bonyolult mozgássort, amit egy szó kimondása jelent. Tudni kell a levegővételt és kifújást, a hangszalagok feszességét szabályozni. Emellett a beszédhez gondolatra is szükség van, a világról alkotott ismeretekre, amit a gyermek szeretne elmondani másoknak, és persze társra, akinek elmondhatja. Mialatt mozgunk, érezzük a testrészeink elmozdulását, az izmok feszülését, az ízületek összenyomódását. Miközben elmozdulunk, érzékeljük, hogy a térben más helyzetet vettünk fel, vagy máshová kerültünk. Amikor kezünkkel manipulálunk, a tárgy felületének tapintása, állaga, nehézsége mind elengedhetetlen információ. Ha nem érzékelnénk jól, nem tudnánk a mozdulatainkat pontosan megtervezni, és hatékonyan kivitelezni.

A csecsemők az emberi kommunikációra hangoltak már biológiailag is, így fejlődésük ívét leginkább az adja, hogyan jut el a csecsemő a nonverbális kommunikáció felfogásától és gyakorlásától a verbális kommunikáció első lépéséig. Ez a folyamat akkor zökkenőmentes, ha a szülők pozitívan reagálnak a gyermek eleinte önkéntelen, később egyre tudatosabb kapcsolatteremtési próbálkozásaira, elsőképpen a sírásra, mint primer kapcsolatteremtési formára. A „tartva levés" ősbizalmának megteremtése, a testi érintés, simogatás, a szemkontaktus fontossága a csecsemőkor során mindvégig elsőrendű, emellett a gyermek egyre többet és ügyesebben dolgozza fel és tulajdonít jelentést a beszéd akusztikus elemeinek, például a beszélő hangszínének, hanglejtésének, hangerejének, beszédtempójának stb. Az első életév második félévében a verbális közlések tartalmából már felismer, megért néhány a környezet beszédében hangsúlyosan és gyakran szereplő szót, ha ezek mimikai és gesztus-, valamint más, akusztikus jelekkel is alátámasztottak. A beszédprodukció terén, a kezdeti önkéntelen gőgicsélést, melyben a csecsemő „világpolgárként" minden kiejthető hangot kipróbál, a szopó- és egyúttal beszédizmok megerősödését követően a beszédszervek tudatosabb gyakorlása, a gagyogás váltja fel, melyben már az anyanyelv hangjai dominálnak, és ritmikus szótagciklusok modellezik a beszéd időszerkezetét. Az első év vége felé előbb önkéntelenül utánozva, később egyre tudatosabban alkalmazva megjelennek az első kimondott szavak. Mindvégig vezető jellemző marad a mimika, a rámutatás, az érintés, a simogatás segítségével történő szándékkifejezés.

Csecsemőkorban – a szenzomotoros fejlődési szakaszban – a leglátványosabb és mérföldkövekkel legjobban megragadható a nagy- és finommotoros funkciók és képességek fejlődése. Akadálytalan fejlődésmenet esetén az idegrendszer érésével, megfelelő környezeti feltételek és gyakorlás mellett a gyermek egyéves korára eljut a humánspecifikus, felegyenesedett testtartásig, az állásig, és megteszi első önálló lépéseit. A megszületése után jellemző tömeges, összerendezetlen mozgásokból fokozatosan, akaratlagosan irányított, egyre izoláltabb mozdulatok jönnek létre. A gyermek megtanul felső végtagjaival nyúlni, fogni, kapaszkodni, támaszkodni és manipulálni. Ennek előfeltétele a törzs vertikalizációja, amely amellett, hogy a helyváltoztató mozgások létrejöttének feltételeit teremti meg, stabil kiindulópontját, alapját képezi a kar térbeli mozgásainak is. A normál ütemű mozgásfejlődéshez optimálisan működő érzékszervekre, megfelelő éberségre, szelektív figyelmi

állapotra és adaptív magatartásra is szükség van. Ugyanakkor a legfontosabb érzékszervek (szem, orr, fül, egyensúlyszerv) csak a fej és törzs felegyenesedése révén tudják elfoglalni optimális helyzetüket a térben, mely a megfelelő érzékeléshez szükséges. Elválaszthatatlan összefonódás, kölcsönös egymásra hatás jellemzi tehát ebben az életkorban az érzékelés-észlelést, a mozgásfejlődést, és a fejlődés többi területét *(Katona 1999, 2001)*.

A könyv szerkesztésekor a szerzőkkel abban állapodtunk meg, hogy a 12–15 hónapos életkori szakaszt annak ellenére, hogy ez az időszak már a kisdedkorhoz tartozik, mégis a csecsemőkorral szoros egységben, annak lezárásaként tárgyaljuk, és úgy tekintjük, mint átmenetet a csecsemőkorból a kisdedkorba. Olyan didaktikai megfontolások vezettek bennünket erre, miszerint a pszichomotoros fejlődés egyéves életkor körül elvárt nagy mérföldköveinek a megjelenése bizonyos területeken jelentős egyéni eltéréseket mutat. A csecsemőkori alapmozgások kialakulását például a járás koronázza meg, ennek elérése sok kisgyermeknél áttolódik a kisdedkor elejére. Vagy említhetjük példaként, hogy a beszédfejlődésben az első jelentéssel bíró szavak megjelenése fontos mérföldkő, mely az első életév kommunikációjának csúcspontjaként szintén áttolódhat a 12–15 hónapos életkori szakaszba.

SZÜLETÉSTŐL 1 HÓNAPOS KORIG

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Az újszülött csecsemő nagyon törékenynek tűnik, még sincs varázslatosabb dolog annál, mint amikor a szülők a karjaikban tarthatják gyermeküket. Minden változás a pici körül megviseli őt. A felnőttek feladata a nyugalom és biztonság folyamatosságának megteremtése. Az első hónapban a méhen belüli állapotra hasonlító környezet, illetve ingerhatások a megfelelőek a csecsemő számára. Méhen belül a magzatvízen keresztül tompított fények, zajok érték el, egyenletes volt a meleg, és bőrét simogató folyadék vette körül. Az újszülött csecsemők látása nem éles. Mi felnőttek színeket látunk, de az újszülött a szürke árnyalatait észleli csupán. Szemük nehezen alkalmazkodik a változásokhoz, mint például a hirtelen felkapcsolt lámpa fényéhez, vagy amikor árnyékos helyről hirtelen napfényre kerül. Az alkalmazkodás reflexes választ vált ki: összeszorítja szemhéját, egész teste megfeszül, és akár sírva is fakad. Az első hónapban a szemek együttes mozgatása még nem minden esetben működik, tekintetét fixálni sem tudja még az újszülött. Szemeinek „úszó" mozgása azonban a fény, az erősebb kontúrok irányába terelődik, igyekszik ott „megkapaszkodni". Ebben segít számára a hangadás is. Fokozatosan alakul az éleslátás, a nagyobb tömegben megjelenő dolgokra való ránézés. Ez a folyamat leginkább a dajkálás, szoptatás közbeni pillanatokban ragadható meg. Már az első hónapban is tapasztalható, hogy a csecsemő szoptatás közben egy-egy pillanatra rátekint édesanyja arcára, és ha ő válaszol, kedves hangon beszélve hozzá, simogatva, akkor ezt a tekintetet egyre hosszabb ideig tudja ott tartani a gyermek. A színek és a részletek látására még nem fejlődött ki szemében a megfelelő rész, ezért figyelik inkább a tompított fényt, és a mozgást, mert ehhez van meg a „készülékük".

Még keveset vannak ébren két étkezés között, de ahogyan halad előre az idő, úgy egyre több időt tölt majd a csecsemő nézelődéssel.

HALLÁS

A csecsemő életének első évében sokkal érzékenyebben reagál a hangokra, mint a látottakra. Születés után a hallójáratok még esetleg folyadékkal teltek lehetnek, de ez hamar kitisztul. A csecsemők veleszületett képessége, hogy a magas és mély hangok között különbséget tudnak tenni, de a magasakat kedvelik. Figyelmük az emberi beszédre van „kihegyezve". Az újszülöttek az emberi hangot minden más zajnál jobban szeretik. A felnőttek ösztönös dajkahangja magas frekvencián és hangosabban szól, hiszen erre figyel a pici. A mély, ritmikusabb hangok megnyugtatják, akár altatják is. Míg a látás a szem becsukásával nem teljes mértékben működő érzékelés, addig a hallást nem tudjuk kizárni akkor sem, amikor alszunk. Így van ezzel az újszülött is. A hangokhoz, zajokhoz azonban hozzá tud szokni egy idő után, és ez a folyamat már a hallási ingerek érzékelésének és feldol-

gozásának, vagyis a hallási figyelemnek a tanulási folyamata. Az újszülött csecsemő egy éles, hirtelen zajra teljes testének összerezzenésével válaszol, esetleg sírva is fakad, és még a védekezés reflexeként oda is kaphatja, fordíthatja a fejét. Azonban ez még nem tudatos kereső mozdulat! Ahhoz még nagyon sok mindent kell megtanulnia! Mint ahogyan a nyugodt, nem zajmentes, de csendes körülmények között élő gyermek már nem kapkodja a fejét minden zajra, mert kezdi megtanulni, hogy vannak ismerős, számára veszélytelen hangok a világban, és vannak, amelyeket nem ismer, és talán veszélyt is rejtenek. Ezért láthatjuk, hogy az egy hónapos kiscsecsemők már „csak" viselkedésük megváltozásával reagálnak a hangokra, és csak erős, váratlan zajra válaszolnak reflexeikkel. A dajkáló felnőtt hangjára már képesek megnyugodni.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Ha a felnőttek megfigyelik az újszülöttet, ő maga is sok mindent elárul arról, hogy mi a jó neki. A szülők sokszor kapják magukat azon, hogy „csak úgy nézegetik" kicsijüket, „nem tudnak betelni a látvánnyal". Ez nem véletlen! Ez alatt az idő alatt tudatosan vagy akár tudattalanul is információk birtokába jutnak gyermekük szokásait illetően. Megfigyelik, hogyan alszik el, ha elaludt, milyen mélyen alszik, mi látszódik közben arcocskáján. Láthatják, hogyan szopik, mikor elég neki a tej, és ezt hogyan jelzi. Fontos látniuk, hogy szereti-e a tisztába tételt, az öltöztetést vagy a fürdetést. Mindezek a megfigyelések azért nagyon hasznosak, mert a szülők ezen információk alapján módosíthatják saját igényeik szerint közös szokásaikat, napirendjüket. Meséljen erről az édesanyáknak! A napirend kialakítása tehát függ a gyermek és a szülők igényeitől, megtartása azonban nagy segítség a csecsemő számára, mert meg tudja tanulni, hogy mi történik vele. A napirend azonban nem órarend! A napirend a csecsemő körül zajló életesemények megszokott rendje (pl. ébredés után tisztába raknak, megetetnek, foglalkoznak velem, majd újra alszom stb.). Így megtanulja a gyermek, hogy közel azonos időben van az alvás, ébrenlét, étkezés. Az alvás-ébrenlét szabályozása az egyik első jele az idegrendszer megfelelő érésének. A tanulás a megszokott dolgok elővételezéséből indul ki.

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Az érett újszülött a kommunikációt illetően fontos készségekkel jön a világra, mivel már a magzati életben a különböző idegpályák aktivizálódását követően sok érzéki tapasztalathoz jut *(Katona, 2001; Goddard Blythe, 2006)*. A 3. magzati hónaptól reagálnak az arcukat ért ingerekre. A 4. magzati hónapban a nyelőreflex alakul ki, majd a 6. magzati hónaptól képesek hangokat is adni. Az 5. magzati hónaptól kezdve képesek hallani a külvilág zajait *(Fehérné, Sósné, 2010).* Az érett újszülött, bár még nem lát élesen, de a kontrasztos emberi arcra (a szemek és a száj sötét tónus, az arc többi része világos tónus), valamint annak mozgására kezdettől odafigyel, minden más vizuális ingerrel szemben előnyben részesíti azt. Ugyanígy hallása kezdettől előnyben részesíti az emberi hangokat minden más környezeti zajjal szemben. Az újszülött-vizsgálatok bizonyították, hogy a csecsemő már néhánynapos korától meg tudja különböztetni saját anyanyelvének hangjait más nyelvekétől, de már elegendő ingertapasztalata van ahhoz is, hogy a magzatkorában a hozzá legtöbbet és legrendszeresebben szóló édesanya, édesapa hanglejtését, hangadási gesztusait (beszédének dallamát, ritmusát, dinamikáját, hangszínét) felismerje *(Gopnik, Melzoff, Kuhl, 2005).* Ezeket a felismeréseket például a cumizás, az ujjszopás frekvenciájának változása, később az arc odafordítása jelzi. Az újszülöttek veleszületett

tanulási stratégiája az utánzás, mely az első hónapban még lassan és következetlenül működik. Mindent, amit a környezet mutat, akár kezdetleges mozgási lehetőségeikkel is leutánoznak, ezért a gyermek későbbi kapcsolatteremtési stratégiájára nézve igen fontos, hogyan kommunikál vele és egymással a szülőpár. Egyes vélekedések szerint *(Isard, Malateste, Tomkins, id. Oatley, Jenkins, 2001)* veleszületett érzelemrepertoárral érkezünk a világra, melyeket jellegzetes mozgások, testi változások és mimika mutat meg a külvilágnak (pl. undor, nevetés, félelem).

Újszülöttkorban a legfontosabb kommunikációs forma anya és gyermek között a testi kontaktus és az érintés, valamint a sírás. A magzatot az anyaméh melege, védelme, biztonsága veszi körül, amely letompítja a külvilágból jövő ingereket. Születéskor sokként hat rá az anyaméhen kívüli környezet „hidege", erős fénye, zajai, a légnyomás hirtelen növekedése, egyáltalán az önálló, mindenkitől elválasztott létezés. Ezért a „tartva levés biztonsága" nyugtatja meg leginkább, az, ha édesanyja karjába veszi, megöleli, megsimogatja és megszoptatja. Így alakul ki újszülöttkorban az a mély bizalom, amely a gyermek számára az első kapcsolati minta. Ehhez járul hozzá még a szülők által használt „dajkanyelv" (lásd preverbális fejlődés egy és két hónap között), mely erős, felhívó inger a kommunikációra, és szintén mélyen vésődik a gyermek kommunikációs mintái közé. *(Fehérné, Sósné, 2010)*

SZOCIALIZÁCIÓ

Korábban az a hit terjedt, hogy az újszülöttnek csupán reflexeik vannak, és alig vagy egyáltalán nem érez örömöt vagy fájdalmat. A fájdalommal kapcsolatban kiderült, hogy amikor a nővér megszúrja a sarkát, hogy vért vegyen tőle, lassan bár, de reagál: védekezik, elhúzza lábát, mozog és sír. Az újszülötteknek is érzelmi stabilitásra van szükségük, mint a nagyobb gyermekeknek vagy a felnőtteknek. Életének első óráiban az újszülöttnek az ember, elsősorban az édesanyja jelenti a biztonságot. Ismerősnek és megnyugtatónak találja hangját, lélegzetvételét és szívverését. Ebből a biztonságból tekinthet újra kíváncsian a világra. Aktivitását, érdeklődését az újszerű dolgok izgalma kelti fel. A nagyon új és túl sok inger ijedtséget váltanak ki, és a csecsemő nem reagál megfelelően, „lefagy". Ha pedig nincs a környezetében elég érdekes dolog, akkor elalszik. A megfelelő aktivitáshoz az „arany középút" vezet: az ingerek mennyiségének, újszerűségének optimális adagja szükséges. Nehéz kitalálni, hogy az újszülött csecsemőnek mire is van igazából szüksége. Ebben segít a hosszas, értő megfigyelés, a gyermek viselkedésének szemlélése, és nem a minden áron való beavatkozás. Ez a csecsemő és az anya egymásra hangolódásának a kulcsa.

TESTTARTÁS ÉS MOZGÁS

Az újszülött idegrendszerének első feladata az adaptáció, vagyis hogy a szervezet működését összhangba hozza az új, külső környezettel. Az újszülött és a kiscsecsemő nagyon kiszolgáltatott még, de számos idegrendszeri funkció segíti viszonylagos önállóságát, így a mozgások automatikus, reflexes szabályozása is. A primitív reflexek már az anyaméhben fejlődésnek indulnak, és segítik a magzatot a megszületés folyamatában. Az újszülöttet és kiscsecsemőt is számtalan reflex segíti az adaptációban, a túlélésben. Ezek az automatikus, az agykérgi irányítás nélkül végbemenő sztereotip mozgások alapvető fontosságúak a csecsemőknél. A Moro-reflex a veszélyre adott önkéntelen reakció, a kereső-szopó reflex a táplálkozás szempontjából létfontosságú, a nyaki receptorokból ere-

dő reflexek pedig a testtartás kezdeti szabályozásában fontosak. Elemi mozgásminták is kiválthatók, ezek sem akaratlagosan irányított mozgások, hanem valamilyen ingerhelyzetre automatikusan kiváltódó mozgássorok, melyekben megjelennek a testtartás és a nagymozgások speciális, az emberi fajra jellemző formái. A primitív reflexek és elemi mozgásminták közül több spontán is megjelenik, és ezért a szülők számára is jól megfigyelhetőek.

A megszületést követően az első szabályossá és ritmikussá váló mozgás, melyet a vázizmok működése tart fenn, az a légzés, mely hamar automatikussá válik. Szintén bonyolult idegrendszeri szabályozás a szopás–nyelés–légzés összehangolása, de az érett újszülött ezzel is hamar boldogul. Testtartása és mozgásai is szorosan összefüggnek. Testtartására jellemző, hogy az alsó és felső végtagokban az ízületeket hajlító izmok működése dominál. A flexiós tartás azonban nem merev, némi ellenállás után mi is ki tudjuk nyújtani a csecsemő karjait és lábait, és ő maga is nyújtogatja néha, amikor ébren van, ezt követően azonban rugószerűen visszapattan a hajlított helyzetbe. Mozgása ebben az életkorban még tömeges, nem egymástól függetlenül mozgatja az egyes testrészeit, hanem egyszerre jár keze-lába, ritmikus mozgássorok váltják egymást. Fejét azonban mindkét oldalra el tudja fordítani hason, háton fekve is, és ez nagyon fontos a szabad légutak biztosítása miatt is. *(Goddard Blythe, 2006, 2009; Katona 2001)*

1–2 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Arca elé tudja összpontosítani a tekintetét;
- Nagyon érdeklődik az arcok iránt, azokat hosszabban nézi;
- Valódi könnyeket tud sírni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Napról napra figyelmesebbé válik a csecsemő. Már evés után is ébren tölt néhány percet, nézelődik. Megfigyelhető, hogy egyre hosszabban nézi a felnőttek arcát, ha föléje hajolnak. Fokozatosan jön rá arra, hogy a tekintet megtartásával hosszabb ideig tudja ott tartani szüleit. A mozgó személyeket, tárgyakat rövid távon ekkor már próbálja követni tekintetével. Ezt akkor szeretik és gyakorolhatják, ha „beszélgetés" közben a felnőtt kicsit elmozdul jobb vagy bal irányba. Ilyenkor a pici követni tudja őt a tekintetével. A középen fixált tárgy íves elmozdulását is követni tudják, de a test középvonalát még nem lépik át tekintetükkel. A mozgó tárgyak kötik le figyelmét, valamint a fények játéka. Sétáltatás közben is rövid ideig szemlélődik, nézegeti a falevelek játékát. Ébrenlét idején szereti a kezek mozgását is nézni, de egyelőre még a felnőttekét.

Általánosan adható tanácsok

Fontos, hogy a csecsemőknek legyen olyan nézegetnivalójuk, ami erős kontúrjaival magára vonja a figyelmüket, de a közeli ingeregyüttes ne legyen zavaróan sok. Felkötözhetünk számukra többféle, de nem túl sok játéktárgyat vagy mobilforgót a feje fölé, amikor ébren tölti idejét. Gyakran azonban az is elegendő, ha a közeli polcok éleit, nagyobb szekrény oldalvonalát, az ablak redőnyén beszüremlő fénynyalábok csíkjait nézegetheti.

Eset, példa, illusztráció

Gábor édesanyja körülményeik miatt gyermeke ágyát hálószobájuk egyik sarkába tette, ahol eléggé sötét volt. Védőnője tanácsára azonban segítettek ezen: egy kislámpával (mely a csecsemő feje fölött a fal felé fordult, nem világított a szemébe, és nem volt túl erős a fénye) napközben is érdekes fényeket „varázsoltak" a falra. A kiságy rácsának árnyéka az egyre több időt ébren töltő Gábornak is izgalmas nézegetnivalót eredményezett.

Julcsiéknál fordított volt a helyzet. Annyi minden vette körül az újszülöttet, hogy alig lehetett őt észrevenni a sok plüssjáték, mobilforgó, ágyrácsvédő és baldachin között. „Ha mi alig vesszük őt észre, vajon mit fog ő észrevenni a világból?" – tette fel a kérdést a háziorvos Julcsi édesanyjának. „Ezek a holmik nagyon szépek, de Julcsika ezek között Önt nehezen veszi majd észre! Vegyük

le legalább a kiságy elejéről az ágyrácsvédőt, hogy jobban szellőzzön a fekhelye, és Önt is láthassa, amikor közeledik hozzá. A mobilforgó majd később tesz jó szolgálatot, amikor több időt tölt ébren, aktívan. Akkor majd megkeressük a helyét! A csecsemőknek szükségük van az ingerekre, de a túl sok zavarja őket."

Egyéni fejlődési utak

Ebben az életkorban szemészeti vizsgálatokkal, illetve a látás feldolgozásának minőségét vizsgáló (VEP) eljárással ellenőrzik a csecsemők látását. Koraszülöttség esetén a 36. gesztációs hétnek megfelelő időpontban ellenőrzik a szem állapotát, a retina esetleges sérüléseit. Ezek esetén különböző beavatkozásokkal a látószervet gyakran korrigálni tudják (lézeres kezelések, műtét stb.). Mindezek mellett az éretlen érhálózat bevérzése miatt a retina különböző mértékű sérülése fennállhat. Ez az éleslátást, a szemek tengelyben tartását akadályozhatja később.

- Ha a gyermek koraszülött volt, minden esetben a korrigált életkornak megfelelő ingerek az optimálisak számára. Az éretlen idegrendszerrel és látószervvel megszületett gyermek környezetében még inkább szükséges ügyelni, hogy lehetőleg ne legyen éles fényváltás, és időt kell hagyni a szemeket mozgató izmok irányításához szükséges érésre is.
- Ha az idő előrehaladtával az édesanya nem veszi észre azt, hogy gyermeke egyre többször tartja nyitva szemét szoptatás közben, vagy nézeget, mikor éberebb, akkor a következő tanácsokkal érdemes ellátni: Szoptassa inkább az ablakhoz közelebb úgy, hogy ő háttal ül az ablaknak, hogy a csecsemő félig árnyékban legyen, de őt erős kontúrban láthassa. Hordozza kicsit hosszabb útvonalon a gondozások (szoptatás, pelenkázás, fürdetés) helyére. Ilyenkor tartsa a gyermeket testéhez ölelve, de kifelé fordítva, döntött helyzetben, hogy szemeit ingerek érjék, és nézelődhessen.
- Más szembetegségek, vakság esetén a tanácsadás nem az alapellátó, hanem a specialista kompetenciája. Szemészorvos és látássérültek nevelésére specializált gyógypedagógus, vagyis tiflopedagógus segítségére lesz szüksége a családnak.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Összerezzen, vagy más viselkedésváltozással reagál a hangos zajra;
- Figyel, ha beszélnek hozzá;
- A mély, ritmikus hangok megnyugtatják.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ebben az időszakban a csecsemők a hirtelen, erős zajokra még mindig összerezzennek, esetleg sírva fakadnak, de egyre inkább kezdik megszokni az otthoni zajokat (porszívózás, főzés zaja, felnőttek beszélgetése, testvérek ricsaja stb.), szakkifejezéssel élve habituálódnak az új ingerekhez. Sok csecsemő ezekre a hangokra jóízűen el is tud aludni, vagy nem ébred fel rájuk. Erre a zajok monotonitása és emellett azok megszokottsága a magyarázat. Kezdik a picik megtanulni, hogy vannak olyan hangok, amelyek nem jelentenek veszélyt, és vannak, amire fokozottabban kell figyelni, mert ijesztőek,

nem megszokottak. Ekkor már észlelhetik a szülők és a gyermeket megfigyelők azt is, hogy a csecsemő figyelmes lesz hangjukra, és érdeklődését hosszabban felkelti, ha fölé hajolva beszélnek hozzá. Eközben nemcsak figyelnek, hanem igyekeznek ők is hangot adni. Elnyújtott hangokkal és különböző sikkantásokkal jeleznek. Amikor egyedül vannak, gyakorolják, hogyan kell a levegőt préselni a tüdejükből, alakítani, igazítani az ajkaikat, így egészen meglepő hangokat is kiadnak. Akár visszafelé is tudják szívni a levegőt. Játszanak, ismerkednek a testükkel, a testük működésével. Saját hangjukra is reagálnak sírással vagy mosollyal, további aktivitással. Mindemellett az is tapasztalható, hogy sírásuk egyre gyakrabban marad abba, ha szóval vigasztalják.

Általánosan adható tanácsok

A csecsemők szeretik, ha békésen szendereghetnek, ezért ügyeljenek a szülők, hogy a fekhelye úgy helyezkedjen el, hogy a lehető legkevesebb váratlan zaj érje őt. Nem szükséges, hogy teljes csend vegye körül, de távolabb legyen a család mindennapi életének hangjaitól. Tanácsolja a szülőknek azt, hogy amikor gondozása következik, minden alkalommal szólítsák meg, mielőtt hozzáérnek vagy felveszik. Várják meg, míg ébredezik, és figyelni tud arra, ami történik vele. Nyugodt hangon mondják el neki, mit fognak vele tenni. Magyarázza el: bár a kicsi ezt még nem érti a szavak szintjén, de hallja, érzi, hogy fontos szüleinek. Biztassa a szülőket arra, hogy énekeljenek, dúdoljanak neki, mikor kicsit nyugtalanabb, de az elalváshoz már nincs szüksége a babának dalra. Akkor hagyják elcsendesedni őt is, és körülötte a világot is.

Eset, példa, illusztráció

A hallás szűrésével kapcsolatban sok félreértés adódhat! Maját édesanyja szerető gondoskodással vette körül. Első gyermekként már nagyon várták őt. Szülei nyugodt, csendes, békés emberek. A gyermek megszületése sem változtatott rajtuk: halk hangon, de dallamosan dajkálták, énekelgetett neki édesanyja, édesapja egyaránt. Minden gondozási helyzet előtt megszólították kislányukat, elmondták neki, mi fog vele történni. Édesapja zongorázott neki, mikor egy-egy rövidebb időre ébren volt. Gyermekorvosuk, amikor ellenőrizte Maja fejlődését, úgy vélte, nem hall jól a kislány, mivel a tapsolásra nem fordult a hang irányába. A védőnő otthonukban alaposabban megfigyelte Maját: sípoló játék hangjára kikerekedett a kicsi szeme, és mosolygott. Csengettyűvel csilingelve mosoly jelent meg az arcán. Valóban nem hozta ki a sodrából a hang érkezése, mert szülei gondoskodása kapcsán nem volt mitől félnie. Ő is nyugodt természetű volt, akárcsak szülei, és soha nem reagált hevesen a környezet ingereire. Védőnője tudta, ahhoz még elég kicsi, hogy keresni kezdené a hang forrását, és elmondta Maja szüleinek is, hogy kislányuk a hangok forrását majd később fogja keresni, amikor már elég okos lesz ehhez, így nem baj, ha „csak" mosollyal jelzi, hallotta a hangot, és tetszett neki. Szerencsére nem volt baj Maja hallásával.

Egyéni fejlődési utak

A gyengébb hallási reakcióknak kezdetben oka lehet a még ki nem ürült, fel nem szívódott magzatvíz, vagy az ennek következtében kialakuló savós folyadékállomány a középfülben. Ez idővel felszívódik vagy ürül. A fül anatómiája azonban egyéni.

Ha Ön egy hónap után is úgy ítéli meg, hogy bizonytalan a csecsemő hangokra adott reakciója, akkor inkább jelezze ezt a gyermek orvosának. A középfül gyulladt állapota átmenetileg halláscsökkenéssel járhat. Tájékoztassa erről a szülőket is, hívja fel a figyelmet arra, hogy ez hatással lehet a gyermek fejlődésére, tapasztalatszerzésére, és ezért minél előbb érdemes neki segíteni ebben.

A koraszülöttek hallási reakciói hullámzóak lehetnek, vagyis az tapasztalható, hogy ugyanazokra a hangokra egyik alkalommal reagálnak, a másik próbán pedig nem tudnak érdemi reakciót megfigyelni, mintha nem hallanák. Az éretlen idegrendszer működési sajátosságai miatt lehet ez így. A hallóidegpályának és az akusztikus ingerek feldolgozásáért felelős agyi területnek meg kell érnie ahhoz, hogy a csecsemő reakciói mindig egyértelműen megjelenjenek. Az éretlen koraszülöttek idegrendszere még tanulja a külvilághoz való adaptív válaszokat, ezért velük szemben legyenek türelmesebbek. *(Müller, Rieckmann, 2011)*

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Alakul az alvás és az ébrenlét közötti átmenet;
- Egyre több éber időszak, amit figyeléssel, nézelődéssel, fejének emelgetésével tölt.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A napirend kapcsán már szó volt arról, hogy a nap mint nap ugyanúgy bekövetkező dolgok kiszámíthatóvá teszik a gyermek számára életét, egyszersmind támogatják a tanulás folyamatát is. Kezdetben a csecsemő a gondozások körüli látvány és hangok megtanulásával tudja elővételezni, hogy mi fog vele történni. Ez a folyamat zajlik. A hangok, szagok, látvány jelentését szép lassan megtanulja a csecsemő, és társítja ahhoz az élményhez, cselekményhez, képhez, ami szintén általában minden esetben ugyanolyan, hiszen ugyanazokat a tárgyakat, illetve helyet, színeket látja ilyenkor. Ennek megértése az első komoly lépés az értelmi képességek kialakulása felé. Ehhez a kicsinek megfelelően kell érzékelnie a világot, látnia és hallania, bőrén keresztül éreznie, valamint testének helyzetét, elmozdulását is jól észlelnie. Ezekre az ingerekre figyelnie és reagálnia kell, majd az emlékezetébe is bevésni, és az adott pillanatban felidézni mindezt. Csodálatos, hogy erre a bonyolult folyamatra már képesek!

Az alvás-ébrenlét szabályozásánál megfigyelhető, hogy az éjszakai időben egyre hosszabb időt át tud már aludni ébredés, sírás nélkül, nappal pedig hosszabban van ébren, és nézelődik, így alvási szakaszai nappal rövidebbek lesznek.

Általánosan adható tanácsok

A következő időszakban még inkább fontos lesz, hogy a csecsemő körüli teendők, események jól elkülöníthetőek legyenek számára, így könnyebben tudja, mi mikor következik. Tanácsolja az édesanyának, hogy ne hagyja teljesen mély álomba merülni szopizás közben a gyermekét! Pici, finom érintésekkel, puszikkal, cirógatással tartsa éberen, amíg jól nem lakik, és így tegye arra a helyre, ahol aludni, majd ébredni fog. Magyarázza el, hogy ezzel segít neki elkülöníteni, megtanulni: eddig ettél, most aludni fogsz. *(Szelényi, 2006)*

Hívja fel az édesanya figyelmét arra, hogy gondozás közben mindig beszéljen gyermekéhez! Mondja el neki, mit fog tenni vele, mit érezhet eközben stb. Ne csak beszéljen hozzá, hanem érintse is meg sokszor! Mondja el az édesanyának, hogy a bőr az egyik legkifinomultabb receptor, érintése

mélyen bevéső dik a gyermek emlékeibe, és emellett segít tanulnia testének határait is. Nagyszerű dolog a babamasszázs, de a finom, szeretetteljes simogatás, puszilgatás is kifejti jótékony hatását.

Eset, példa, illusztráció
Kriszti nyugtalan újszülött volt. Erősen, szívfájdítóan sírt fel ébredéskor, szoptatás alatt nagyon hamar álomba zuhant, később újra szinte visítva ébredt. Rövideket szopott és rövideket aludt. Édesanyja hamar kimerült, a család kezdett ideges, ingerült és elkeseredett lenni. Házi gyermekorvosukkal beszéltek erről. Megbeszélték, hogy Krisztinek nehéz a világ ingereit feldolgoznia, a hasa is gyakrabban fájt, mint általában a többi csecsemőnek. Közösen alakítottak életükön. Édesanyja szoptatás közben gondosan ügyelt arra, hogy cirógassa, ujjait nyitogassa, többször tegye vállára büfizni, még akkor is, ha nem volt mindig eredmény. Közel szoptatott a kiságyhoz, hogy Kriszti szendergése közben, és ne álomba merülve kerüljön kiságyába. Kis testét teljesen körbevette a puha takarójával, és azt is kipróbálták, hogy Kriszti hason nyugodtabban alszik, így a szülők megnyugtatására légzésfigyelő került a kiságyba. Elalvása után Kriszti szülei inkább a másik helyiségben tették a dolgukat. Amikor kislányuk felsírt, előbb mindig érintéssel és mély, megnyugtató hanggal jelezték, vele vannak, csak azután vették ki az ágyából, ha továbbra is sírt. Az orvos megmutatta, hogy egyik tenyerüket Kriszti köldökére, másikat a kutacsára helyezzék, és körkörös mozdulatokkal simogassák. Mindeközben maradjanak nyugodtak, és halkan beszéljenek hozzá. Elmondták orvosuknak, hogy nagyon nehéz hallgatni kislányuk sírását, de ő megnyugtatta őket, hogy egyre csendesedni fog. Így is lett.

Egyéni fejlődési utak

Ebben a nagyon korai időszakban még nehéz bármit is észrevenni ezen a területen, hacsak nem merült fel bármilyen gyanú a fejlődés menetét befolyásoló tényezőre a várandósság alatt, születés körül vagy közvetlenül utána. Az adaptációnak és a gondolkodásnak az érzékszervek által érzékelt, észlelt és feldolgozott ingerekre adott motoros válaszok az alapjai. Ezek fejlődését együttesen kell figyelemmel kísérni!

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Élénken reagál az arcát, ezen belül a száj körüli régiót ért ingerekre;
- Erős késztetés a kapaszkodásra, az édesanya szájjal, kézzel való keresése;
- Hallási feldolgozása előnyben részesíti az emberi hangot más zajokkal szemben;
- Képes megkülönböztetni a hozzá magzatkora óta a legtöbbet beszélő szülő hangját az idegen emberi hangoktól (a felismerést pl. a cumizás, az ujjszopás frekvenciájának változása jelzi);
- Felfigyel a kontrasztos emberi arcon a szemek és a száj mozgására, az emberi mimikára;
- Sírása egyre kitartóbb, erőssége és mennyisége is növekszik az újszülöttkorban tapasztaltakhoz képest.

CSECSEMŐKOR

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az embercsecsemő lábra állása, önállósodása sokkal tovább tart, mint más élőlényeknél, jóval tovább van szüksége a szülői gondoskodásra. Ezt kaptuk cserébe azért, hogy jóval szélesebb körben fejlődhessenek ki képességeink, készségeink, mint bármely más élőlénynek. Így a szülőknek lehetősége van, hogy lassan, fokozatosan ismertessék meg a külvilágot újszülöttjükkel. Az élet első hat hetében, két hónapjában főként a nyugodt, bensőséges együttlétre, a biztonságos állandóságra van szüksége a csecsemőnek, mivel ekkor tanulja szervezete a külvilág és a belvilág közötti „kommunikációt". A keringés, az emésztés szervei igyekeznek alkalmazkodni a külvilág fiziológiai törvényszerűségeihez.

Ez a folyamat kommunikációs szempontból az újszülöttkorinál is több és erőteljesebb sírást is jelent, és a csecsemő számára igen fárasztó. Így a nap többi részében általában szendereg. Az életfolyamatok bizonytalan ritmusát könnyen megzavarja minden apró, váratlan esemény, külső inger, így leginkább nyugalomra van szüksége a kicsinek. Azonban a ritka éber periódusok kommunikációs szempontból jól kihasználhatóak, mert tekintetét egyre biztosabban emeli a fölé hajló felnőttre, igyekszik érzékelni annak arcjátékát és a hangját is egyidejűleg *(Gopnik, Melzoff, Kuhl, 2005).* A szülők nagy része önkéntelenül is a dajkanyelvet használja ilyenkor. A dajkanyelv élénk gesztusokkal és mimikával, valamint kifejező, nagy amplitúdójú hanglejtésekkel összekapcsolt verbális kommunikáció, melynek célja, hogy az anya, de más felnőttek is a gyermek figyelmét felkeltsék a kommunikáció iránt. Az anya mindig a még korlátozott kommunikációs képességgel rendelkező csecsemő aktuális fejlettségéhez alkalmazkodva strukturálja mondanivalóját, hogy segítse a nyelvi megértést. Azonban a dajkanyelv használata nem jelent selypegést vagy más gyermekkori beszédhiba utánzását, éppen ellenkezőleg: fontos mintát ad tiszta kiejtésből a gyermek számára. Minél kifejezőbben használják a szülők a dajkanyelvet, annál gyorsabban megy végbe a csecsemő és az anya egymásra hangolódása, annál biztosabb lesz később a gyermek kommunikációs észlelése és produkciója verbális és nonverbális csatornán egyaránt *(Fehérné, Sósné, 2010; Lukács, Kas, 2011).*

Az ölben tartás mellett a sírás az anya és a gyermek közötti legerősebb kommunikációs kapocs. A csecsemő sírása a szülőkben is erős fiziológiás reakciókat vált ki, a vérnyomás emelkedik, a szívritmus gyorsul, a tejelválasztás fokozódik, így serkentve őket azonnali cselekvésre. A második hónap végére a csecsemő sírása differenciálódik, karaktere a kifejezni kívánt szükségleteinek megfelelően módosul. Amennyiben egy-egy sírási periódus hosszan tart, a sírás elveszti az imént leírt információhordozó jellegét, és az éhségsírás ritmusára vált, ilyenkor az ok már nem, csak az elkeseredés mértéke állapítható meg.

A szopás által erősödő arc- és szájizmok önkéntelen játéka nyomán megjelennek az első, általában magánhangzó szerű „beszédhangok" *(Gósy, Gráf, 1998; Lukács, Kas, 2011).* Ezek száma és változatossága csak akkor növekszik, ha az anya pozitívan reagál e „kommunikációs csírákra" *(Fehérné, Sósné, 2010).*

Általánosan adható tanácsok

A még saját életfolyamataival, belvilágával ismerkedő csecsemő számára a legfontosabb, hogy az „önmagában nyugvás" és a közös kommunikációs periódusok időtartama között egyensúly legyen. *(Goebel, Glöckler, 1994)* Amikor éber a csecsemő, főképpen a gondozási feladatokat használja ki az anya arra, hogy a gesztusok, a mimika és az egyszerű, főként a saját cselekvéseit leíró szavak által erősítse kettejük kapcsolatát. Ez a közvetlen, lélektől lélekig tartó kommunikáció megakadályozza azt, hogy a naponta sokszor ismétlődő gondozási mozdulatok gépiessé váljanak, és rögtön a kezdetektől lehetővé teszi, hogy a gyermek – a saját tudati szintjén – megélje, hogy önálló indivi-

dualitásként kezelik *(Falk, 2002).* Biztassuk a szülőket, de adjunk is számukra mintát arról, hogyan használják a dajkanyelvet, bevezetve általa a gyermeket a beszéd és a nyelvi megértés, később a beszéd és a nyelvi kifejezés világába. Mivel a szocializációs minták a gyermek nyelvi fejlődésére döntő hatással vannak (lásd kisgyermekkori kommunikációs fejlődés), a születés után közvetlenül minden erre vonatkozó tanácsnak, új kommunikációs szokások kiépítésének erős preventív hatása van. *(Lukács, Kas, 2011)*

Amikor a csecsemő sír, kezdetben a karon tartás biztonságát fontos megadni neki, később azonban megfigyelve a sírás és sírás közötti különbségeket, amelyek az erősségben, a ritmusban és a minőségben jelentkeznek, az édesanya reakciói is egyre differenciáltabbá kell hogy váljanak az ölbe vételtől és megszoptatástól, a has finom masszírozásán és a szélcső segítségül hívásán át, a gyermek fölé hajló szóbeli megnyugtatásig. Nyújtsunk segítséget az anyának, hogy minél jobban megértse, mit akar csecsemője közölni a sírás által, ezáltal serkentve egyre differenciáltabb válaszadásra az anyát.

A második hónapban – a sírás mellett – megjelenik az első hangadás a babáknál csettegés, kaffogás, cuppogás formájában, de az első beszédhangzók is. Általában magánhangzókat, magánhangzó-kapcsolatokat ejtenek (aauu, eee, ööö), eleinte önkéntelenül. Biztassuk a szülőket, hogy igyekezzenek nemcsak jól észlelhető beszédpéldát mutatni, amikor a csecsemővel kommunikálnak, hanem visszhangszerűen utánozzák is a gyermek minden hangadását, folytassanak vele a saját maga ejtette hangok segítségével „hangzópárbeszédeket" – így válhatnak önkéntelenül szokássá a később majd szavakkal folytatott párbeszédek. *(Fehérné, Sósné, 2010)*

Eset, példa, illusztráció

Panka anyukája kezdetben nehezen viselte, hogy Panka az első másfél-két hónapban sokat – szerinte egyre többet – sírt. A csecsemő sok esetben az étkezések között sem tudott nyugodtan szenderegni, holott látszólag nem volt semmi számára kellemetlen vagy szokatlan inger a környezetében. Az anya ettől egyre idegesebb, frusztráltabb lett, úgy érezte, valamit nem jól csinál. A védőnő elmagyarázta, hogy a csecsemők emésztőrendszerének időre van szüksége, míg alkalmazkodik a táplálék megemésztéséhez, hiszen a bélflóra még csak most alakul ki, s ez sokszor fájdalommal jár. Így az anya az étkezéseket követő félórában „fán alvó oroszlán" pózban (karján a csecsemőt hason fektetve), az étkezések közötti időszakban a védőnőtől tanult babamasszázzsal, tehát speciális, érintéses kommunikációval segítette az emésztés működését. Így egyben Pankát is, önmagát is nyugtatta, hiszen nem kellett tehetetlenül állnia a síró csecsemő felett. Ezek a különleges kommunikációs formák az egész csecsemő- és kisdedkor során végigkísérték kettőjük kapcsolatát. Később a gyermek a hasfájáskor már direkt kérte – előbb csak gesztusokkal, később szóval is –, hogy édesanyja masszírozza meg a pocakját, ettől megnyugodott, biztonságélménye növekedett.

A majdnem két hónapos Kevin szüleivel és testvérével egy aprócska, szoba-konyhás lakásban lakott. Arra panaszkodtak, hogy Kevin folyton nyugtalan, sír, nincs a családnak egy nyugodt perce sem. Az orvos a szobában körülnézve észrevette, hogy Kevin ágya a legforgalmasabb ponton, a szoba-konyha átjáró mellett áll, szemben a tévével. „El tudnának-e aludni a főpályaudvar forgalmas várócsarnokában napközben?" – kérdezte a szülőktől. „Abban a zajban biztosan nem!" – felelték. „Így van ezzel Kevin is. Nagy örömét leli abban, hogy szülei és testvérei a közelében vannak, de még éretlen látási és hallási észlelése nem tudja befogadni ezt a sok érdekességet – hamar elfárad, elaludni mégsem tud, hiszen a szoba legforgalmasabb pontján ez neki még kevésbé sikerül, mint a felnőtteknek. Keressünk olyan helyet Kevin ágyának, ahol, ha éppen éber,

láthatja a család nyüzsgését, de ki is tudja vonni magát ebből, ha már túl sok neki!" – vetette fel a szülőknek. Arra jutottak, hogy egy kis átrendezéssel Kevin ágyát a szoba egyik szélső zugába helyezik, s bár az egy hűvösebb, az utcafronttal érintkező fal, egy egyszerű, duplán feltett ezüstfóliával és egy falvédő áthelyezésével szigetelve biztosan nem lesz hidegebb, mint a mostani hely, azonban sokkal nyugodtabb pihenést tesz lehetővé a kisfiú számára. Azt is javasolta, hogy a közeli turkálóban keressenek egy nagyobb, színes függönydarabot, és azt egy zsinórral egyik végén összekötve, a zsinórt egy kampóval a plafonhoz erősítve kis kuckót, szinte baldachint tudnak formálni a csecsemő számára az alvásidőben, így a tévé zaja és fénye is kevésbé ér el hozzá. Néhány hét múlva örömmel újságolták a szülők, hogy Kevin sokkal jobban és többet alszik, a család élete kezd „normális kerékvágásba zökkenni".

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a csecsemő sírása nem erősödik meg és/vagy tisztul fel, hanem inkább nyöszörgésszerű marad a sírás okától függetlenül, ezt neurológiai jelzésként tekintsük, és indítványozzuk a gyermekneurológiai kivizsgálását.

A kissúlyú születést, a koraszülést vagy a természetestől eltérő szülést, például császármetszést követően még nagyobb jelentősége van annak, hogyan építi ki, hogyan stimulálja az édesanya a kommunikációs helyzeteket. A vizsgálatok szerint ez nemcsak a gyermek későbbi szociális kapcsolati fejlődését befolyásolja, de a beszéd- és nyelvi fejlődését, valamint az intelligencia fejlődését is. Koraszülésnél az éretlen idegrendszer miatt nagyobb jelentősége van az elemi, vagyis közvetlenül a bőrfelületen történő ingerlésnek a kommunikációban is. Mindenképpen segítendő, hogy az anya az inkubátor ellenére is minél gyakrabban kézbe vehesse, érinthesse gyermekét, beszéljen hozzá, mimikájával felhívja a csecsemő figyelmét magára. A babamasszázst tekinthetjük az „érintés dajkanyelvének" is. Segítségével a különböző „mondanivalóknak" megfelelően erősségében, mélységében és formájában is érzékenyen variálhatják az érintéseiket – természetesen az egyéb szóbeli kommunikációs formák megtartásával. Ennek rendszeres gyakorlása különleges kapcsolati csatornát épít ki a koraszülött és édesanyja között, és nemcsak a többi csatorna éréséig, hanem azután is jól használható, könnyíti az egymásra hangolódást, ellensúlyozza a kórházi kezeléssel járó taktilis abúzusok negatív hatásait. *(McClure, 2008)*

A hangadás kialakulásában nagy szerepe van annak, ha az anya az úgynevezett dajkanyelvet használva beszél gyermekéhez. Különösen a figyelmetlen, szemkontaktust kevésbé felvevő csecsemők esetében fontos, hogy az anya hangja minél színesebben modulált, hangerejében és hangszínében is változatos legyen, mivel a csecsemők idegrendszere a változás felismerésére van kódolva. Ugyanilyen lényeges, hogy a csecsemő által önkéntelenül kiadott hangokra reagáljon az édesanya, ismételje, visszhangozza, így erősítve meg azokat.

A szakirodalom szoptatási szempontból az első élethónapban ellenzi a cumi használatát. Ugyanakkor a csecsemő megnyugvása és önmegnyugtatása szempontjából sok esetben pontosan ekkor adják a szülők a cumit, vagy „találja meg" a csecsemő a hüvelykujját. Ezekből később nehezen leépíthető szokás válik, mely sokszor az egész gyermekkoron keresztül elkíséri a gyermeket. A beszédfejlődés és a későbbi tiszta artikuláció szempontjából azonban tudnunk kell, hogy a hüvelykujj fogakat kifelé nyomó hatása több tízszerese a cumi hatásának. Az anatómiai viszonyok az ujjszopás, de a fogfejlődéshez nem alkalmazkodó cumi miatt is kedvezőtlenül alakulhatnak, például a szájpad boltosabbá válhat, a felső állkapocs előrébb tolódhat, íve szűkebb lehet, míg az alsó állkapocs általában hátrébb tolódik, íve szintén összeszűkülhet, gyakran az alsó és a felső fogsor nem záródik egymásra. Ezeket isko-

láskorban részben lehet fogszabályzással korrigálni (e helyütt nem részletezve a sokáig fennálló ujjszopás fogínyre és szájhigiénére gyakorolt hatását). Amennyiben a szülők a cumi mellett döntenek, a helyesen megválasztott ortodonciai (fogvédő) cumi mindezt elkerülhetővé teszi *(Vassné, Rehák, 1994; Fábián, Gábris és Tarján, 2013).* Ugyanakkor az alábbi példában ajánlunk egy harmadik lehetőséget, a kisujj módszert. Ezzel a születést követő néhány hónapban akkor is lehet próbálkozni, ha a csecsemő „megtalálta" a saját hüvelykujját. Előnye, hogy a szopóreflex alábbhagyásakor (általában 2–3 hónapos kor között) egyszerűen elhagyható, és nem jár a fogívek deformációjával, mivel az elalvási periódusra korlátozza az idegen ujj szájban tartását.

Eset, példa, illusztráció
Zóra szopó-kereső reflexe igen erős volt az első hónapokban. Annak ellenére, hogy az anyatejes táplálás teljesen kielégítő volt, és minden szoptatáskor jóllakott, lényegében még álmában is folyton „keresett". Az erős kereséstől sokszor nem tudott aludni, néha még a saját mozdulataira is felriadt, ilyenkor sokat sírt. Ujját még nem tudta szopni az ATNYR (aszimmetrikus tónusos nyaki reakció) erős visszatartó ereje miatt. Az édesanya már a cumi bevezetését fontolgatva beszélt a védőnővel, aki a következőt javasolta: „Fontos, hogy megtalálja azt a legmegfelelőbb technikát, ami a gyermeket valóban megnyugtatja. A csecsemők szopó-kereső reflexe általában csak az első három élethónapban ilyen intenzív, azután jelentősége egyre csökken, akkor is, ha a csecsemő mindvégig anyatejes táplálást kap. Amikor az én gyermekem kicsi volt, hasonló problémánk volt, gyermekorvosunk azt ajánlotta, hogy ha a gyermek az étkezés után is keres és sír, dugjam a kisujjam utolsó ujjpercét – tisztán, és vigyázva, hogy a köröm elég rövid legyen – a gyermek szájába, ujjbeggyel felfelé. Megpróbáltam, a kicsi rögtön szopni kezdte és megnyugodva aludt el. A trükk annyira bevált, hogy a férjemmel együtt sűrűn alkalmaztuk, később, úgy 10 hetes kor után már csak ritkán igényelte, de ugyanígy nem volt már szüksége sem az ujjára, sem a cumira. Azt hiszem, ennek köszönhetjük, hogy nem szorult a gyermekünk később fogszabályozásra."

Judit harmadik gyermekét szülte császármetszéssel. Korábban nem alkalmazta, most azonban védőnője megtanította a babamasszázs technikájára, és azt javasolta, napi rendszerességgel használja, hiszen a császáros gyerekek a szülőcsatorna kihagyása miatt sokkal több taktilis – a testhatáron ható – ingert kívánnak (a természetes úton született gyermekekhez viszonyítva) ahhoz, hogy valóban „megérkezzenek a testükbe". Judit újszülött korától szinte napi rendszerességgel, később, hat hónapos kora táján már csak heti rendszerességgel – a dajkanyelv használata mellett – masszírozta babáját, szükség szerint olykor egész testén, máskor csak egy-egy testrészen. Azt is kitapasztalta, hogy a has és a hát helyes irányú masszírozásával könnyedén elaltathatja, a végtagok masszírozásával élénkebbé, figyelmesebbé teheti a picit. Judit a gyermek hároméves korában erre a folyamatra visszatekintve elmondta, hogy a testvéreinél erősebb figyelemkoncentrációra volt képes, énfejlődésében és másokkal való kommunikációjában a határokat helyesen érzékelve, könnyen bekapcsolódó volt, míg a többiek kevésbé érezték a saját és mások határvonalait, személyes terét és ebből az óvodában és az iskolában is több konfliktusuk adódott.

Veronka enyhe oxigénhiánnyal született, nagysúlyú csecsemő. Édesanyja aggódik, mert hangadása nem indult meg az első hónapban. A gyermekorvos végignézve egy pelenkázást a következőket mondta: „Nagyon jó, hogy igazán személyes módon beszél a babához, látszik, hogy a kicsi fel is figyel erre, és most már csak arra kellene ügyelnie, hogy sokkal színesebb hangon, gazdagon változtatva a hanglejtését szóljon Veronkához, hiszen a babákban szinte „kódolva van", hogy az inge-

rek változásaira figyeljenek leginkább." Az anya elmesélte, úgy gondolta, hogy a monoton beszédmód tudja legjobban megnyugtatni a sokat síró Veronkát, azért beszélt hozzá így. „A sírás időtartamának növekedése – mondta az orvos – a csecsemők környezethez való alkalmazkodásának természetes velejárója az első hónapokban, azután mennyisége bizonyosan csökkenni fog. Ilyenkor nyugodtan vegye kézbe, keresse meg számára a legalkalmasabb testhelyzetet, és ringassa a babát, ha ettől nyugszik meg igazán. Ettől függetlenül a különböző gondozási helyzetek különböző hanglejtést igényelnek. Nagyon jó, ha elalvás előtt ezt a csöndes, megnyugtató hangot használja, máskor azonban, az ébredést követően vagy a tisztába tevéskor egy sokkal színesebb, de nem hangosabb, a kérdő és felkiáltó mondatok hanglejtését kissé eltúlzó módon igyekezzen szólni, hogy erősebb mintát adjon a baba hangadásához, s mindezt kísérje kifejező szem- és élénk szájmozgással." Következő találkozásukkor már megjelent a hangadás, ekkor azt tanácsolta az orvos, hogy minden a baba által kiadott hangot utánozzon az anya, így erősítve meg a baba hangadását és kettőjük párbeszédét. Ez a kommunikációs forma sokáig, a gyermeki beszéd megjelenésén túl is fennmaradt kettőjük között, ha szükség volt rá, tényleg félszavakkal is megértették egymást.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Táplálás közben a baba tekintete összekulcsolódik az anyjáéval;
- Dajkálásra megnyugszik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A síró csecsemő minden családtag számára felhívó jellegű. A sírás a rövid nyögdécseléstől a kitartó visításig terjedhet. Nem igazán lehet tudni minden esetben, hogy miért is sír a kicsi. A sírásnak számos oka lehet. A szülők már talán nagyjából felismerik, hogy csemetéjük repertoárjából éppen melyiket hallják, de nem valószínű, hogy minden esetben rájönnek, hol kell keresni a probléma gyökerét. Azonban az igaz: ahogyan a szülők reagálnak sírására, úgy tanulja meg a kisbaba, hogyan jelezzen nekik. Fokozatosan alakul ki, hogy másképp sír, ha éhes, ha fáj valamije, diszkomfort érzése támadt, vagy „csak" ölelésre vágyik. Ez a négy alapvető sírástípus már 6–7 hetes kortól elkezd differenciálódni.

Amikor mosolyognak rájuk, a két hónapos kicsik egyszer csak visszamosolyognak, mert akaratlanul is utánozzák a felnőttek arckifejezéseit pici pofijukkal. Egyre inkább megtanulják, hogy így hosszabban a közelükben tudják tartani szüleiket, sőt, rájönnek arra, hogy a boldog együttlét kulcsa, ha rögtön ezzel kezdik a közös együttlétet! Ennek következtében a második hónap végére megjelenik a szociális mosoly, mely már kifejezetten a másik személynek szól!

Általánosan adható tanácsok

Javasoljuk az édesanyának, hogy amikor alszik a gyermeke, akkor üljön az ágya mellett, és csak nézze, hogyan mocorog, fintorog, milyen gyönyörű, és mennyire hasonlítanak a vonásai rá és az édesapára vagy más családtagokra. Figyelje, hogyan ébredezik, és a nyöszörgésre először csak szóval válaszoljon, és csak később érintse, simogassa, majd ezután vegye ölbe gyermekét. Ha eddig is így tette az édesanya, akkor dicsérje meg, elkel a későbbiekben a biztatás, amikor esetleg nehezebb korszak köszönt be. Ami-

kor ébren van a pici, akkor dajkálja, ringassa, énekeljen neki. Tisztálkodáskor ráérősen végezze a dolgát, és beszéljen a gyermekhez. Hívja fel az édesanya figyelmét a mosoly jelentőségére! Mondja el, hogy amikor a csecsemőjét gondozza, igyekezzen minél többet mosolyogni! Ha Ön tud valamilyen babamasszázst, tanítsa meg az anyának! Ha nem, akkor is hívja fel a figyelmet a szavakon túli kommunikáció jelentőségére: a mozdulatok gyorsasága, ereje, az érintés, a szagok mind-mind beszédesek!

Mondja el a szülőknek, hogy mindig vigasztalják meg a kisbabát! Ha már semmi nem segít, ellenőrizzék, hogy nincs-e orvost igénylő probléma a háttérben. Fontos, hogy segítsen abban, hogy az anyában ne alakuljon ki bűntudat gyermeke sírása kapcsán. Biztassa, hogy bátran vegye ölbe gyermekét. Mondja el vagy éppen csak erősítse meg az édesanyát abban, hogy a megnyugtatás és megnyugvás a biztonság alapja. Amikor az anya csecsemőjét magához szorítja, a méhen belüli élet legállandóbb és legjellegzetesebb hangingereinek, érzeteinek újratapasztalását biztosítja. Minden anya szívéhez közel tartja és ringó mozgással sétáltatja gyermekét, dúdol és beszél hozzá, mint mikor „szíve alatt" hordta őt. Csak a már nyugodt csecsemőt tegyék vissza a helyére.

Eset, példa, illusztráció
Ádám édesanyja állami gondoskodásban nevelkedett. Kisfiukat már nagyon várták párjával, a várandósság alatt is sokat kérdezgették a védőnőt, mit kell tenni, hogyan kell fogadni otthonukban az újszülöttet: hol legyen a kiságya, hol fürdessék stb. Hazaérkezés után is minden rendben ment, csak éppen a védőnő arra lett figyelmes, hogy „túl szakszerű" a csecsemő ellátása, és kevesebb a dajkálás. A fürdetés utáni időszakra megtanította Ádám édesanyjának a babamasszázst, pelenkázás közben a csípőízületek átmozgatására adott gyakorlatokat. Ringatáshoz néhány kellemes kis dalocskát is felelevenítettek egymás között. Pár hét múlva megnyugodva tapasztalta, hogy Ádám vetkőztetés és öltöztetés közben sok puszit kap, hogy tesznek még pár lépést a szobában Ádámot ölben ringatva, mielőtt ágyba kerül, és szoptatás közben dúdolgat neki, miközben egymást nézik. Megnyugodva távozott.

Egyéni fejlődési utak

Kérjen segítséget pszichológustól (esetleg korai anya-gyermek kapcsolat támogatására szakosodott szakpszichológustól), ha az alábbiak közül valamelyikre panaszkodik az édesanya, bármely családtag, vagy Ön tapasztalja velük kapcsolatban, hogy:

- Csalódást okoz a gyermek neme, csúnyának találja, nem talál semmit, amit szerethetne rajta/benne;
- Ha túl feszültté teszi a gyermek viselkedése (akár a normál viselkedés is);
- Ha gépiesen gondozza a csecsemőt;
- Ha nem igyekszik vele hosszan tekintetkapcsolatot tartani, vagy úgy érzi az édesanya, hogy ezt gyermeke nem teszi;
- Ha durván fogja a csecsemőt, nem keresi a visszajelzést;
- Ha kétségbe ejti a csecsemő sírása, és nem tud mit tenni ellene.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- Hátán és hasán fekve is flexiós tartásban van;
- ATNyR (aszimmetrikus tónusos nyaki reakció) feje elfordul valamelyik oldalra, és az arc felőli kar és alsó végtag így nyújtott állapotba kerül, a tarkó felőliek pedig hajlítva vannak;
- A hason fekvő csecsemő egyik oldalra leteszi az arcát, fejét egy-egy pillanatra megemelve átfordítja egyik oldalról a másikra.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az első hónapokban a csecsemő még keveset van ébren, ezt az időt az etetése és gondozása nagyjából kitölti, a fennmaradó időben viszont változó intenzitással mozog és figyel a külvilág felől érkező ingerekre, és ezekre is többnyire mozgással reagál. A végtagok hajlított tartásban vannak, ugyanakkor aktív periódusban a csecsemő ki tudja nyújtani mind az alsó, mind a felső végtag ízületeit. A flexor izmok tónusának túlsúlya az első hónapok során fokozatosan megszűnik. Az alsó végtagokban előbb, a felsőkben később csökken a flexiós túlsúly. A nyak- és törzsizmok erősödésével pedig a csecsemő az első apró lépéseket is megteszi a gravitációval, a felegyenesedés folyamatában. A csecsemőkori reflexek, elemi mozgásminták még kiválthatóak, és spontán megjelenésüket is megfigyelhetjük néha. Ezek többnyire a labirintusban vagy a nyakban lévő receptorok ingerhelyzetbe kerülésével váltódnak ki automatikusan. A primitív reflexek közül leggyakrabban az aszimmetrikus tónusos nyaki reflexet, az ún. „vívóállást" figyelhetjük meg. Elemi mozgásmintát is láthatunk néha kiváltódni, amikor a nagyon pici babát hasra fektetjük. Alsó végtagjait felváltva nyújtja-hajlítja, mintha kúszni próbálna, ám ez még nem az akaratlagos kúszás, ami 7–8 hónapos korban alakul ki, hanem egy lokomotoros elemi mozgásminta megjelenése. Ha az egészen pici babát ébren hasra fektetjük, fejét többnyire az egyik vagy másik oldalra fordítva a matracon nyugtatja, térdeit maga alá húzza, karjai is flexióban vannak. A csecsemő aktív periódusában a hátizmokban a gravitáció hatására már aktiválódnak a fejet emelő nyaki extenzor izmok, ilyenkor fejét egy-egy pillanatra megemelve átfordítja egyik oldalról a másikra, karjára még nem támaszkodik. *(Katona 1999, 2001)*

Általánosan adható tanácsok

Fontos a csecsemőt úgy helyezni napközben, hogy amikor ébren van és nézelődik, mindkét oldalán vagy hol egyik, hol másik oldalán legyen érdekes látnivaló, ezáltal arra ösztönözzük, hogy amikor nézelődik, fejét mindkét oldalra fordítsa. Ebben a nagyon pici korban szeretik nézni a fényes dolgokat: például színes lámpa, függönyön átvilágító napsugár, fémes tükröződés. A mozgó dolgokat: például falevelek játéka az ablak előtt, a szobában járkáló családtagok, forgó játék az ágya felett. Valamint az egyenes vonalakat, éleket, például szekrény széle, polcok, függönykarnis, szoba sarka. A színes ágyrácsvédő is jó szolgálatot tehet, ha ilyen nincs a kiságyban, akkor érdemes a csecsemőt fejjel hol egyik, hol másik irányba fektetni, hogy az érdekes látnivalók innen is, onnan is érjék.

A csípőízület fejlődése szempontjából akkor ideális a combok helyzete, ha minél inkább abdukcióban, terpeszben vannak. A csecsemőt ezért nem jó olyan szoros pólyába kötve tartani, amely az alsó végtagokat rögzíti, főleg, amikor ébren van, mert nem tud szabadon rugdalózni. Nem tanácsos az oldalán fekve hosszú időre kitámasztani sem, mert ezzel az addukciót erősítjük (legfeljebb az extrém sokat bukó csecsemő szüleinek hagyhatjuk jóvá rövid ideig az étkezések után). A fejletlen csípővel, csípőficammal született gyermekek is azért hordanak terpeszpelenkát vagy súlyosabb esetben kengyelt, hogy a megfelelő ízületi állást biztosítsák a csípőjük számára.

A pici csecsemők nagyon bizonytalanná válhatnak és megriadhatnak minden olyan esetben, amikor testük kimozdul a stabil helyzetből, ilyenkor karjaikat széttárhatják, sírni is elkezdhetnek. Ha az édesanya nem tudja kellő biztonsággal felemelni, tartani, fürdetni a gyermeket, gyakoroljuk vele ezeket a fogásokat, tanítsuk meg a biztonságos felemelést. Mindig úgy kell lassú és nyugodt mozdulatokkal felemelni a kiscsecsemőt, hogy a testének a lehető legnagyobb része alá legyen támasztva, különösen a gerincoszlop és a fej. Ha a gyermek megriad, a karjait a mellkasa előtt összefogva és így a feje, háta, valamint popsija alá nyúlva nagyobb biztonságban fogja érezni magát. A csecsemőt jól alátámasztó fogást a feje irányából a háta alá csúsztatott egyik kéz és a lábak felől a popsija és háta alá csúsztatott másik kéz teljes ölelése adja. Így az egyik alkaron nyugszik a csecsemő feje, nyaka és vállöve, ezzel a kézzel segíteni lehet a karok összezárását is a csecsemő mellkasán; a másik kar és tenyér pedig lentről a gerincét támasztja alá. Ebben a helyzetben a méhen belüli hajlított tartást segítjük elő, a gyermek arca is jól látható, és így könnyű ringatni, hordozni és megnyugtatni. A hasfájós csecsemőket néha jobban megnyugtatja, ha az egyik alkaron és tenyéren hasra fektetik őket. A tenyér ebben a helyzetben lágyan masszírozza a gyermek hasát, ha ringatják vagy sétálnak vele. Végtagjai lógnak, el tudja lazítani azokat. Fejét kényelmesen oldalra fordítva a szülő alkarján nyugtatja.

A fürdést sem szereti kezdetektől minden kisbaba, egyensúlyilag bizonytalan számára a kádban lenni, ahol csúszkál, lebeg a kis teste. Javasoljuk, hogy kezdetben legyen kevesebb víz a kádban, hogy a gyermek teste ne lebegjen, mert az fokozza a bizonytalanságot. A jól alátámasztó, biztonságos fogás is fontos, ezt gyakorolhatja a szülő a ruhában lévő csecsemővel is. Lehet már olyan kiskádakat kapni, amelyek fenekén a csecsemőt megtartó vályú van kialakítva, nem szükséges azonban a meglévőt lecserélni, ha nem ilyen van otthon. Van olyan gyermek, akinél beválik, hogy a kiskád fenekére, a teste alá összehajtott frottírtörölközőt tesznek, így kevésbé csúszkál és lassan megszokja az új közeget. Ha minden próbálkozás ellenére azonnal sírni kezd a fürdetésnél a gyermek, még szárazon bugyolálják be a frottírtörölközőbe, karjait rögzítsék a kis teste mellé vagy mellkasa elé. Így engedjék bele a vízbe, és ha nyugodt marad, lassan kibonthatják fürdetés közben. Fontos inger a csecsemő számára a teljes testfelülettel való érzékelés, tapasztalás, ezért ha van rá mód, mindenképp alakítsuk ki a rendszeres fürdetés szokását.

Eset, példa, illusztráció

Janó két hónapos csecsemő volt, amikor a védőnő a családlátogatás során kikérdezte a családot, hogy megy a gondozás, a fürdetés. Kiderült, hogy az édesanya csak mosdatni szokta kisfiát, mert a rendelkezésre álló lavór túl pici és fémből van. Az édesanya attól tartott, hogy a csecsemő fejét megnyomja a lavór hideg és kemény széle, és a sarkát is beüti majd a peremébe. A védőnő segítségével kibélelték a lavórt egy négyrét hajtott törölközővel, így a kisbaba teste védve volt a megnyomódástól és hidegtől. Janó innentől kezdve nagy izgalommal várta az esti fürdetést, és amíg meg nem tanult ülni, ebben a jól bevált helyzetben pancsolt lefekvés előtt.

Egyéni fejlődési utak

A túl korán világra jött újszülötteknél, ha a 35. várandóssági hét előtt születnek meg, még nem alakul ki a végtagok hajlított tartása, és izmaik nagyon gyengék ahhoz, hogy a gravitációs erőt legyőzve aktívan és dinamikusan mozogjanak. Emiatt nagyon esetlennek, törékenynek, magatehetetlennek tűnnek. Fokozatosan azonban náluk is megjelenik a hajlító izomzat tónusfokozódása, és lassan megerősödve egyre többet és élénkebben fognak mozogni ők is. Figyeljük meg, hogy a koraszülött baba a hazaengedést követően mennyire aktív, fel tudja-e már húzni karjait és lábait, illetve rugdos-e élénken akkor, amikor ébren van! Amennyiben azt látjuk, hogy a gyermek „békapózban" kiterülve fekszik, és nincs még ereje a gravitáció ellen dolgozni, a csípő és vállöv körüli izmok letapadásának veszélye áll fenn. Javasoljuk és mutassuk meg a szülőnek, hogy fektesse „fészekbe" miden nap néhány órára gyermekét. Segítsünk egy erre alkalmas szoptatós párnát beszerezni, vagy egy összetekert plüsstakaróból, frottírtörölközőből gyűrűt formálni és abba fektetni a csecsemőt. A méret és az elhelyezés akkor jó, ha kis mértékben megtámasztja a baba combját, vállát és fejét, így abban a hajlított testhelyzetben tud lenni, amit az anyaméhben felvett volna.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 1 hónapos korban

- A kézujjak még hajlított helyzetben vannak, néha kinyílnak;
- A mozdulatok tömegesek, hirtelenek és durván szabályozottak;
- A fogó reflex könnyen kiváltható.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A csecsemő kezdetben az őt érő ingerekre egész testével reagál, majd az első hónapok során egyre több izolált mozdulat jelenik meg, a tömeges együttmozgások ezzel párhuzamosan csökkennek. A flexiós tartás a felső végtagokra is jellemző, hajlított a váll, a könyök, a csukló és az ujjak. Az első hónapban kis kezük, öklük a szájacskájukhoz érhet, szopizzák, cumiznak vele (később, 2–3 hónapos korukban tanulják meg akaratlagosan is a szájukhoz vinni a kezüket, és kezdik ujjukat cumizni, ha addig nem kaptak játszó-cumit). Ha a tenyerüket nyomás éri, reflexesen záródnak az ujjak, és a fogó reflex segítségével röviden meg is tudnak tartani egy könnyű, színes, kis textildarabot, zsebkendőt. Kéthónapos kor felé közeledve a kisbaba aktív és éber állapotban egyre többet nyitogatja ökölbe zárt kezecskéjét, nyújtogatja ujjait. Azt is megfigyelhetjük, hogy kis takaróját, ruháját, pelenkáját markolássza. Szoptatás során kezüket az anya mellére teszik vagy ráfognak az édesanya ujjára. Már tekintetükkel is észrevehetik kezüket, amikor a fej oldalra fordul, és látótérben mozog a karjuk és ujjaik, rácsodálkoznak erre.

Általánosan adható tanácsok

A csecsemőnek két olyan érzékszerve van, amelyik már a méhen belül is jól működik. Az egyik a bőr- és testérzékelés – a testfelületüket érő tapintási ingerekre már magzati korban is reagálnak. A másik az egyensúlyérzékelő szerv, mely a belső fülben található, és szintén már a méhen belül érzékeli a mozgást a térben. Az ezen a két érzékelési csatornán érkező ingerek az egész cse-

csemőkorban fontosak lesznek a gyermek fejlődése szempontjából! Egyrészt megalapozzák az idegrendszer működésének az összerendeződését, másrészt megnyugtatóan hatnak rájuk azok a finom ingerek, amelyek ezeken az érzékszerveken keresztül érik őket. A csecsemők számára tehát nagyon fontos az érintés, a simogatás és az ölelés. Emellett nem véletlenül szeretik a ringatást, rázogatást és babakocsizást, minden ilyen, az egyensúlyszervet érő finom inger is segít nekik megvigasztalódni, lecsendesedni, elaludni.

Eset, példa, illusztráció
Zsuzsi édesanyja első gyermekeként jött a világra. Túlhordott magzatként, 4500 grammal nehezen született meg. Épphogy elkerülték a császármetszést, a hüvelyi úton történt szülés azonban megviselte mindkettőjüket. Zsuzsi már az újszülöttosztályon is más volt. Nemcsak testmérete miatt tűnt ki a többi újszülött közül, hanem visító síróhangja miatt is, melyet az édesanyja a folyosó végéről felismert tucat másik sírás közül is. A nappalok és az éjszakák az újszülöttosztályon egyaránt nehezen teltek. Míg a legtöbb újszülött édesanyja azon izgult, hogy letelt a 3–4 óra, és gyermekük nem ébredt fel enni, addig Zsuzsi nehezen aludt el, akkor is keveset aludt és sokat sírt. Otthon is hasonlóan nehezen zajlottak a napok. Zsuzsi védőnője ismerte a babamasszázst és javasolta annak elsajátítását az édesanyának. Az intim együttléteket édesanya és kislánya rendszeresen a kora délelőtti órákra időzítették, ezzel kezdték a napot. Pár alkalom után Zsuzsi már az előkészületekből (hősugárzó hangja, vetkőzés a fürdőszobában, az olaj illata) tudta, hogy mi fog következni, és már ettől megnyugodott. A masszázs az összes jótékony fizikai hatása mellett, vagy épp ezen keresztül, rendkívül jól hatott a kislány általános hangulatára, megnyugtathatóságára. Az édesanya arról számolt be, hogy igazán ezeknek az együttléteknek a során tudott ráhangolódni gyermeke jelzéseire, a bőr-bőr kontaktus során szavak nélkül kommunikáltak. Egyre jobban kezdte érteni csecsemője testi jelzésit, melyekre ő is reagált, és így nagyobb összhang alakult ki kettőjük között. Amennyiben nagyon nyugtalan csecsemőről számol be a szülő, célravezető javaslatot tenni, hogy képzett szakembertől sajátítsa el a babamasszázs fogásait. Amennyiben az esti elalvás nehéz, érdemes a masszázst a fektetés előtti rutinba beépíteni.

Egyéni fejlődési utak

A gyermekek eltérő testi adottságokkal és temperamentummal születnek, vannak sokat mozgó, élénk csecsemők, és vannak nyugodt, szemlélődő babák. Ízületeik lazasága és izomtónusuk is lehet alkatilag lazább, puhább. Ezekre a csecsemőkre jó hatással vannak a serkentő, erőteljesebb ingerek, például fürdetést követően a teljes testfelület erőteljesebb végigsimítása törölközővel, hintőporral vagy krémmel. A kicsit kötöttebb, feszesebb csecsemőket lágy simogatással, finom átmozgatással lehet ellazítani.

2–4 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- Szemei többnyire együtt mozognak;
- Karjának távolságában fókuszál;
- Ívesen elmozduló tárgyat követ úgy, hogy a teste középvonalán még nem tudja átvezetni tekintetét;
- Éles kontúrokon végigpásztáz.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szociális mosoly megjelenésével párhuzamosan a látás és a hallás érzékelési terén is minőségi változások indulnak. A kisbaba háton fekve az előtte lassan mozgó tárgyat tekintetével követi. Fejét közben átfordítja jobbról balra, balról jobbra, és felfelé-lefelé is megtanul követni. Hosszabban nézi édesanyját, környezetét, sokat nézelődik és figyeli a körülötte lévő személyek mozgását. Mindeközben a két hónapos korú csecsemők felfedezik kezüket, ujjaikat, és sok időt töltenek azok mozgatásának figyelésével. Ez az időszak, a „kéznézés" korszaka segíti elő többek között a pontos nyúlást, fogást. A tekintetnek és a kezek mozgatásának az összekapcsolódása fontos állomás, ezt nevezzük szem-kéz koordinációnak, és elengedhetetlen ahhoz, hogy a gyermek megtanuljon játékokért nyúlni, azokat megfogni, megtartani és változatosan játszani velük. Erről más fejezetben (pl. finommozgások) részletesebben olvashatnak. A látás szempontjából a fókusz gyors és precíz váltásának gyakorlása zajlik ebben az életkorban. Közelebb és egyre élesebben is lát a baba. Az apróbb részletek észrevétele is lehetővé válik így.

Általánosan adható tanácsok

A védőnőknek ebben az időszakban a látási teljesítmény támogatásához a csecsemő vizuális környezetének feltérképezése a feladata. Segítsék az édesanyákat abban, hogy olyan helyre tegyék ébrenléti idejükben a kicsiket, ahonnan jól látják a körülöttük zajló életet. Fontos azonban, hogy a baba autós ülések nem megfelelőek a napközbeni tartózkodásra! Az érdeklődő csecsemő, ha ilyet kínálnak számára, gyorsan „rákap" az ízére, de gerincének és mozgásfejlődésének nem tesz jót, ha ebben a zárt, döntött helyzetben van (lásd a mozgások fejlődésénél)!

Javasolható, hogy ebben az időszakban a csecsemő látóterében legyenek erősen kontúros, körvonalazott (pl. kép a fehér falon, szekrény éle, polc széle...) és színes néznivalók, amit hátán fekve nézegethet. Olyan mobilforgót javasoljanak nézegetésre, amelyet háton fekve Önök is érdekesnek találnak. Azok a figurák, amelyekből csak egy csíkot látunk lentről, lehet, hogy nem elég izgalmasak. A kiságy peremére kötözött színes kendő is (kb. 25–30 cm) jó nézegetnivaló a picinek, mikor

oldalra fordítja fejét vagy már oldalára fordul. Hason fektetve nézegethetnek kihajtogatott leporellót, vagy a szemben fekvő testvér, felnőtt arcát. Fekhet a szülők hasán is, így könnyebben tarthatja nézegetés közben a fejét, és beszélgethetnek is egymással *(Szelényi, 2006)*.

Gondozás közben javasolják, hogy az édesanya emelje gyermeke szeme elé a pici kezét, esetleg óvatosan a lábait is, azokat puszilgatva. Ezzel arra serkentik a csecsemőt, hogy tekintetét az anya arcáról fókuszálja közelebb, és közben saját magával, saját testével is ismerkedik (lásd szocializáció).

Eset, példa, illusztráció
Sárika édesanyja körültekintően választotta ki kislánya fekhelyét. Nem huzatos helyen, az ablaktól kissé távolabb helyezte el kiságyát, de úgy, hogy onnan jól láthassa a beszűrődő fényeket, amikor majd oldalra fordítja a fejét. Kiságyának oldalára olyan takarót helyezett el, amely nagy ívben fekete–fehér, fekete–zöld kontúrokkal pásztázásra ösztönözte a kisbabát, ha a másik oldalra fordult. A szoptatáshoz használt foteljukig nem vezetett hosszú út, de addig is elhaladtak a pelenkázó mintásra festett ajtaja előtt, a kifeszített mintás takarón is végignézhetett, és a fotel csíkos huzata is elég élénk színű volt.

Dzseni nem volt ilyen szerencsés. Öt testvére és szülei egy szobában éltek, fekhelye és játéktere is ugyanaz a kiságy volt. Az orvos azonban javasolta, hogy amikor Dzseni ébren van, akkor fordítsa édesanyja úgy, hogy láthassa testvéreit, azok szaladgálását, a fényeket. Amikor alszik, akkor viszont húzza be fölötte a kis sátorszerűen felkalapált sötétebb függönyt, fektesse úgy, hogy feje távolabb legyen a zsivajtól, és amikor csak lehet, a többiek ilyenkor a konyhában vagy az udvaron játsszanak. Így sikerült Dzseninek is megtanulnia, hogy mikor van a nézelődés és mikor a pihenés ideje. Szerette is nézni testvérei hancúrozását!

Egyéni fejlődési utak

A vizuális érés során a szemek tekintés közben ekkor már többnyire párhuzamosan mozognak. Amennyiben ez még nem így alakul valamelyik csecsemőnél, a következő, egyszerű tréninget javasolhatja az édesanyának:

- Első lépésben az egyik sötét helyiségben (ez többnyire a fürdőszoba szokott lenni) mutasson a babahordozóban kicsit döntött helyzetben fekvő gyermeknek zseblámpával átvilágított játéktárgyat. Erre a célra a fürdőjátékkacsák például kiválóan alkalmasak: a felfelé tartott zseblámpára ráültetve, világító fényforrás lesz. Ezt a csecsemő testének középvonalában mutassák, majd lassan mozgassák jobb, majd bal irányba is, és figyeljék, hogy a pici követi-e szemeivel annak mozgását. Erős ingerre általában könnyebben tudnak koncentrálni. Ezt a játékot minimum naponta egyszer gyakorolják. Legalább egy hét szükséges ahhoz, hogy eredményt tapasztaljanak.
- Amikor ez már jól megy, akkor ugyanezt sötétedéskor, félhomályos szobában is játszhatják, gyakorolhatják.
- Ha jól csinálták, akkor napközben egyre inkább megfigyelhetik, hogy a mozgó tárgyat, személyeket párhuzamos szemmozgásokkal követi.

Ha a negyedik hónapban sem kerülnek a szemek többnyire párhuzamos helyzetbe, akkor természetesen szemészorvos felkeresését kell javasolni.

Mindenképp szemészhez kell irányítani a családot, ha a szemek „úszó” mozgást végeznek bármilyen ingerre, vagy ha a csecsemő figyelmét nem tudja az anya és a felnőttek magukra vonni.

Figyelemfelkeltő, ha háton megrettenve sír a csecsemő és csak hason nyugszik meg, hozzásimulva a talajhoz. Amelyik gyermek nem lát vagy nem lát jól, háton kiszolgáltatottnak érzi magát!

Figyelemfelkeltő, ha nem nézi, amit a kezei csinálnak! Ez részben szemészeti probléma, de lehet más oka is. Kivizsgálása szükséges!

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- Beszédhangra figyel, megnyugszik;
- Kurjongat, akár saját hangján is meglepődik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az öröm kis sikkantásokat, egyéb hangokat csal elő a csecsemőkből. Mikor egyedül van, hasonló aktivitást vált ki saját hangja is. Két hónaposan még nem érzékeli pontosan, hogy ő az, aki a hangot adja, de tetszik neki, így újra és újra megfeszíti hangszálait és levegőt présel a torkán át. Megunhatatlan játék ez a saját testével. Ekkor sírása már az esetek többségében alábbhagy szüleinek hangjára, és figyelni kezd. Fokozatosan, ahogy tanulja a hangok jelentését, már nem minden hangos és hirtelen zajra rezzen össze. Tehát ez a változás egy tanulási folyamat első lépcsője, mely során a gyermekek megtanulják figyelmen kívül hagyni a számukra jelentéktelen zajokat, és figyelni a fontos hangokra. Sokkal inkább figyelnek a becézgetésre, éneklésre, kedves zenéjükre, dalocskájukra, ezzel szemben bizonyos zajokról tudják, hogy azok nem befolyásolják életüket. Mindemellett ekkor még nem tudják, hogy a tárgyak akkor is vannak, amikor mi nem látjuk azokat, ezért a hang forrását még nem keresik, de szemüket, fejüket a zaj irányába fordíthatják, de ne várjuk, hogy mindig ezt tegye. A négy hónapos korú gyermek megkülönbözteti édesanyja (gondozója) hangját másokétól! A legfontosabb személyeken keresztül tanulja hallani a dallamot, és a hangzók közötti különbséget. Ebben az életkorban még a magas hangok a figyelemfelkeltőbbek számára, de már a mélyebb, dörmögőbb, férfihangokat is el tudja különíteni, és figyel az így beszélőre.

Általánosan adható tanácsok

A védőnő hívja fel az édesanyák figyelmét arra, hogy ebben az időszakban nagyon fontos lesz a csecsemőkkel folytatott beszélgetés! Az emberi hang a legérdekesebb és a legfontosabb a picik számára nem csak a hallás fejlődése szempontjából. Nincs szükség különleges zajok keltésére, de el kell mondani az édesanyáknak, hogy a gyermek körüli eseményeket hanggal jelezzék előre. Magyarázzák el, hogy ez azért lényeges, hogy a figyelmi készültségüket fokozzák. Biztassák arra őket, hogy szólítsák meg, mielőtt megjelennek kiságya mellett, hívják fel a figyelmét a csengetésre, ha valaki érkezik, a víz csobogására, mert fürödni fog stb. Ezt akár mutassák is be az édesanyáknak, ha szükséges. Szerencsés, ha éppen pelenkázni fogja, mert akkor sorra tudja neki mutatni, mikor, mit tegyen, mondjon! Ez a játékos „hangoskodás” segít hallani a világot, de segít abban is, hogy az eseményeket előre jelezzék számára, így kevésbé riad meg, tudni fogja, mi történik vele.

Ebben az időszakban fog összeállni a csecsemő fejében az elemi összefüggés, hogy amit ő csinál, az hatással van a környezetére. Hívja fel az anya figyelmét arra, hogy ha a kicsi hangot ad, akkor figyelje meg, mit szeretne. Biztosan megkülönbözteti már a sírását, hát segítsen tovább differenciálni, és amikor hívó hangot hall, jelenjen meg a csecsemő mellett vagy válaszoljon. Használjon ki minden pillanatot az anya a beszélgetésre, de várjon a gyermek hangadására is.

Eset, példa, illusztráció
Kingát mindenféle csörgő, zörgő kütyü vette körül. Amint megmozdult, máris valami csörömpölni kezdett, vagy bekapcsolt valami zene. Édesanyja mindezek mellett elalváskor felhúzta neki az altatódalocskát lejátszó méhecskét az ágyrácsvédővel körbevett kiságyban, közel Kinga fejéhez. Egy alkalommal elpanaszolta védőnőjének, hogy kislánya mostanában nyugtalan, alig akar elaludni, és napközben is gyakran sírva fakad. A védőnő meghallgatta panaszát és megkérdezte, hol van napközben Kinga, és hol szokott aludni. Miután felmérte a terepet, felhívta a figyelmét Kinga anyukájának arra, hogy a túl sok hangos játék nyugtalaníthatja a kislányt. A védőnő segített átgondolni és átszerelni azokat a hangot adó játékokat, amelyek zavarták a kislányt a pihenésben, és áttették olyan helyre, ahol jó volt, hogy a gyermek aktivitását fokozzák. Édesanyja elfogadta a védőnő tanácsait, így kevesebb hangot adó tárgy vette körül, és nem zene mellett kellett elaludnia. A következő alkalommal megköszönte a segítséget, az együttes átszerelést, és elmondta, hogy már két nap után tapasztalta, hogy nyugodtabban, hosszabban tud pihenni kislánya.

Egyéni fejlődési utak

Sokan ilyenkor kezdenek el aggódni gyermekük hallásával kapcsolatban. Vagy azért, mert nem ad elég hangot, vagy pedig, mert nem figyel fel a zajokra. A fenti általános tanácsok alkalmasak arra, hogy egy kicsit érleljék a csecsemő hallási figyelmét. Azonban, ha ezek nem sikeresek, és valódi kételyeik vannak, forduljanak szakemberhez.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- Az őt ért ingerre kezei, lábai mozogni kezdenek.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A kicsi számára a különböző csatornákon beérkező ingerek támogatják, felerősítik egymást, így akkor a legizgatottabb, ha a látvány, a hang és a mozgás egyszerre történik. Az egyes ingerekhez rövid idő eltelte után hozzászokik (habituálódik), ilyenkor annak megváltoztatása, váltása vagy egy másik inger hozzáadása újra felkelti a figyelmét. Például amikor meghallja a porszívó hangját, felfigyel, aztán a monoton zúgás már nem érdekli, akkor figyel megint, ha kikapcsolják, vagy megszólal a telefon mellette.

A fellógatott csörgő, zörgő tárgyakat ebben az életkorban már érje el a csecsemő, mert serkenteni fogja aktivitását, amikor kalimpálásával, rugdalózásával megmozgatja azokat. Minél többször

gyakorolja ezt, annál pontosabban és ügyesebben fog neki menni, rájön, hogy ő idézi elő a mozgást, ő váltja ki a csörömpölést. Ez a folyamat Piaget leírásában az elsődleges cirkuláris reakció. *(Cole, Cole, 2006)*

Fontosak viszont a csecsemő mellett lévő játékok is, amelyeket fel tud venni maga mellől, oda tud fordulni hozzájuk. Nincs tehát szükség arra, hogy folyton fel legyenek lógatva a játékok. A lógó játékokkal sok dolgot nem lehet megtapasztalni. Ha elengedi, nem esik le, nem tűnik el, így nem ösztönzi mozgásra. A csecsemők keményebb és meleg felületen, úgy, hogy mellettük pár könnyen megragadható tárgy van, szívesen mocorognak, akár már át is fordulnak, hogy játszanak velük.

Általánosan adható tanácsok

A következő időszakban figyelni kell arra, hogy ha eddig nem volt napközben máshol a gyermek, mint a kiságyában, akkor ezen változtassanak. Javasolják a szülőknek, hogy kerüljön ki a napközbeni ébrenlétekkor egy hempergőbe vagy akár a földre lerakott laticelmatracra, és vegyék körül nézni és megfogni, ütögetni való játékokkal.

Segítsenek a szülőknek úgy kialakítani a gyermek helyét, hogy amikor a hátán fekszik, akkor a fölé kötözött játékok látványának hatására lendüljenek karjai, és mozgathassa meg azokat. Ezáltal gyakorolhassa az egyre pontosabb karmozdulatokat, valamint jöjjön rá arra, hogy ezt ő csinálja. A felakasztott játéktárgyak legyenek könnyen megragadhatóak, és ha lehet, adjanak hangot is. Ilyen egyszerű dolgok is örömet szereznek például: összegyűrt csillogó celofán- vagy díszcsomagoló papír, mosdószivacs akár egy csengettyűvel, összefűzött fém karkötők. Természetesen a boltokban kapható játéktárgyak is megfelelőek, de érdemes megvizsgálni azokat, hogy legyen rajtuk könnyen megragadható, kilógó cetli, vagy kar egy polipon például. Ezeknek a változtatgatása fenntartja a csecsemő érdeklődését, és az érintés, markolás, megragadás kapcsán új és új élményt, érzetet jelent a tenyerének, ujjainak. Ilyen például a színes vászonszalvéta, a könnyű csörgők, fakarikák stb.

Azt is fontos tanácsolni, hogy ne tegyenek a gyermek köré a játéktárgyakból túl sokat. Amikor hason fekszik, akkor fejét megemelve érdekes leporelló vagy az előtte hasaló szülő arca keltse fel érdeklődését. Ebben a testhelyzetben rakjanak a keze ügyébe könnyen mozdítható játéktárgyat. Rég feledett, de nagyon nagyszerű játéktárgy a „Kelj fel, Jancsi". Pici mozdulatra billeg és bim-bam hangot ad.

Eset, példa, illusztráció

Pistit az orvos a franciaágyon találta, mikor a nagyobb testvér lázas betegsége miatt meglátogatta őket. Riadalmát az édesanyával is megosztotta: „Az csak az egyik, hogy bármikor leeshet, de mit tud itt csinálni?" Elmagyarázta az édesanyának, hogy ez nemcsak veszélyes és a mozgások szempontjából sem kedvező hely Pistinek, de nem is igen tud mást csinálni, mint rövid ideig rugdalózni, majd nyöszörögni, sírni, jelezve, hogy unatkozik, jöjjön oda valaki. Mivel tél volt, és Pistiéknél egyébként is hideg volt a padló, egy barátoktól kapott utazóágy jelentette a megoldást. Bár kisebb, mint egy hempergő, de pont elfért a fűtőtest közelében (nem közvetlenül mellette), és a peremére is fel lehetett akasztani érdekes tárgyakat, emellett a háló a hasonfekve nézegethető, kifeszített, színes, mintás kendőt is megtartotta.

Egyéni fejlődési utak

Amelyik csecsemő kevésbé érzékenyen reagál az ingerekre, neki ezek szintjét kell megnövelni. Például a felakasztott játéktárgyak legyenek csillogóak, foszforeszkálóak, élénk színűek. Emellett legyen érdekes, nem megszokott a hangjuk, mint például az összegyűrt celofánnak, szélharangnak.

Amelyik csecsemő kevésbé élénken tud mozogni, annak engedjék lejjebb a játéktárgyakat, majdnem egészen a kezéig, hogy kisebb mozdulattal is elérje, kiváltsa a hatást, így fokozza a gyermek érdeklődését és növelje az aktivitását.

Eset, példa, illusztráció

Gábor sokszor és sokat aludt, mikor ébren volt, édesanyja a kiságyában hagyta. „Olyan jó gyerek, egy szavát sem hallom, nem zajong, elvan" – mondta az anya. Védőnője részletesen kikérdezte, hogyan telik Gábor egy napja, mikor, mi történik vele, hol van akkor, majd a beszélgetést azzal folytatta, hogy kérte az édesanyát, mutassa meg Gábor játékait. Pár műanyag csörgő került elő, és a kérdésre, hogy ezek miért nincsenek Gábornál, azt a választ kapta, hogy „Az még nem neki való". „Próbáljunk ki valamit! Megengedi, hogy felkötözzem ide a kiságy rácsára ezt a csörgőt, Gábor karjának a magasságában?" Az édesanya egy szárítókötelet is előkeresett erre a célra. Azt látták, hogy a kisfiú lelkesen kezdett hadonászni, majd egyszer-egyszer a kezébe is akadt a csörgő, és rángatni kezdte. „Ni, milyen ügyes! Nem gondoltam volna, hogy ezt már tudja!" Ekkor a védőnő jó érzékkel tovább kérdezett. „Körülnéztem, ismerem ezt a szobát, és láttam feltekerve egy vastagabb szőnyeget. Kitekerhetem? Ráteszem Gábor plédjét, és ha megengedi, itt is kipróbáljuk, mit tud még ez a nagyfiú!" Két szekrény foggantyúja közé kötözte a szárítókötelet, felakasztotta rá a madzagon lévő csörgőt, és a picit letette a földre. Gábor szinte azonnal megragadta azt, ami annyira fellelkesítette, hogy oldalára fordult kezeiben a csörgővel, és csócsálta, csapdosta vele a talajt. Nagy volt az öröm az édesanya arcán, és a védőnő megkérdezte: „Baj lenne, ha ez az ügyes fiú így zajongana, mikor ébren van?" „Hogy kérdezhet ilyet? Látom én, hogy ez jó neki!" – jött a válasz az anyától.

A túl érzékenyen reagáló csecsemők számára viszont egyszerre egy ingert mutassunk: ha valami fényes, akkor ne adjon hangot, vagy fordítva, ha hangot ad, akkor ne legyen élénk színű stb.

Lili szobája álomgyerekszoba volt. Igen ám, de kinek, mert Lili szegény sokat sírt. Pedig volt zenélő mobilforgója a kiságyára szerelve, lelkesen ringatta a zenélő-rezgő gépi hinta, alvás előtt az altatót játszó angyalka villogott neki. Kell ennél több? Hát nem! Sőt! A zenélő mobilforgó és a villogó angyalka épphogy a nyugodt elalvását, szendergését zavarták meg mindig új és erős ingerrel. A ringató hintát pedig nem ő szabályozta rugdosásával, vagy kurjongatással a ringató személy felé. A szerkezetre ő egyáltalán nem volt hatással, és amikor szeretett volna végre nem mozogni, akkor nem tudta ezt megtenni. Az orvos tanácsára Lili közelében csak annyi holmi maradt, amennyit még el bírt viselni, és ezek oda kerültek, ahol az aktivitásával működésüket befolyásolni tudta.

Gyakran még ennél kevesebb inger is elegendő a nyugtalansághoz, ha a csecsemő idegrendszere éretlenebb (pl. koraszülöttek esetén), vagy érzékenyebb valamely ingercsoportra. A külvilág ingerei befolyásolják a babák aktivitását, az önálló, önindította mozgásokat, manipulációt, figyelmet, ezáltal a tanulás folyamatát.

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- Erőteljes, a szükségletekhez részben már differenciálódott sírás;
- A gyermek képes háton fekve fejét a középső pozícióban tartva szemével a fölé hajló felnőttre rövidebb ideig fókuszálni, így lehetővé válnak a közös figyelmi helyzetek;

- Élénken felfigyel, és a fej vagy a szemek pozicionálásával reagál az ismerős emberi hangokra;
- Megindult hangadás: főként magánhangzók (á-, ó-, e-szerű hangok), és diftongusok (kettős magánhangzók: oá-, ei-, eö-szerű hangok).

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az ébren töltött periódusok száma egyre emelkedik, több lehetőség van az anya-gyermek kommunikáció kiteljesítésére. A sírás napi mennyisége a „hasfájós" időszak elmúltával egyre csökken. Erőssége azonban a tüdő és a toldalékcső mozgásának érésével egyre nőhet. Ha a sírás hosszan vigasztalhatatlan, akkor még mindig éhségsírásba vált át, és elveszíti információhordozó jellegét, mégis egyre többfajta pregnáns kifejezési formát ölt *(Cole, Cole, 2006)*.

Az érintés, ölelés elsődlegessége mellett továbbra is fontos szerepet játszik a gazdagon modulált dajkanyelv, mert a csecsemő továbbra is főként a felnőtt beszéd prozódiai elemeire figyel, nem a tartalmára. A gazdagon modulált, mimikával is megerősített anyai kommunikáció serkenti a gyermek hangadását is. A szimmetrikus mozgások érése folytán a csecsemő egyre kitartóbban képes az anyjára emelni szemeit, egyre jobban „érzi" annak szándékát, kettejük kötődése erőteljessé válik. Megjelenik az ún. szociális mosoly. A csecsemő korábban is mutatott hasonló, a két szája szélét felhúzó mozdulatot, de ez a mozdulat még „belső mosoly", ha úgy tetszik, az életfolyamatok tükröződése az arcon, semmi köze a csecsemőt körülvevő emberekhez. A szociális mosoly igazi, fontos kommunikációs tartalmat hordozó gesztus a körülötte lévő felnőttek felé, azt jelenti: „felismertelek, örülök neked". Ennek a mosolynak a felismerése nagy boldogság minden szülő számára, saját korábbi kommunikációjuk visszacsatolásaként élik meg, és egyben az első könnyen felfogható párbeszédre felszólító jelzésként, így nagy lendületet ad a szülők további kommunikációs késztetésének is. *(Cole, Cole, 2006)*

Megindul a gőgicsélés (egyes szakkönyvekben a gagyogás első szakasza) *(Gósy, Gráf, 1999; Lukács, Kas, 2011)*. Változatossága függ az anya dajkanyelv-használatának minőségétől is. A csecsemő önkéntelenül próbálgatja, mire is képesek az immár a szopás által jól megerősített beszédszervei. „Világpolgárként" minden adódó lehetőséget kipróbál, nem csak az anyanyelve hangzóit (pl. ajakberregés, csettegés) *(Fehérné, Sósné, 2010)*. Utánzási képessége egyre következetesebb, gyakran ejt két ajakkal képzett – számára a felnőttek szájáról legjobban leolvasható – mássalhangzókat, mint m, p, b; szintén gyakoriak a torokhangok, mivel nyelve a hanyatt fekvés miatt hátrébb csúszik a szájban. A csecsemők ilyenkor a hangadásban nemcsak a felnőtteket, hanem saját magukat is utánozzák, így tanulják meg ismételni a frissen felfedezett mozdulatot.

A környezet beszédét észlelve a nagyszülők és a testvérek hangját már biztosan megkülönbözteti egymástól, mosollyal is jutalmazza kapcsolatteremtési próbálkozásaikat. Egyre többször megnyugtatható a simogatással, kellemes testi érintéssel és beszéddel is, nem szükséges mindig karba venni.

Általánosan adható tanácsok

A szülők és a csecsemő egymáshoz csiszolódását segíti, ha a szülőket arra kérjük, figyeljék meg, netán jegyezzék le, hányféleképpen sír gyermekük, és a különböző sírások milyen igényeket jeleznek. Azután azt is megbeszélhetjük közösen, milyen igényre hogyan célszerű reagálniuk a szülőknek. Ez egyfajta „szándékolvasás", melyre alapvetően minden ember képes, de a másik által leadott jelzések felismerését gyakorolnunk kell.

Védőnőként lehetőségünk van ebben az időszakban a szülők figyelmét felhívni arra, hogy az éber periódusok növekedésével segítsenek a csecsemőnek „strukturálni" az ébren töltött időt. Biztosít-

sák számára a nyugodt nézegetés idejét (pl. felébredést követően), amikor a környezet tárgyaira irányíthatja érzékeit, ilyenkor ne „nyüzsögjenek" a családtagok körülötte, felesleges, hogy „szórakoztassák", mert ekkor tanulja az idegrendszer, hogyan lehet egy dolgot figyelve információkat feldolgozni. De legyen önálló ideje a szintén koncentrált kommunikációs helyzeteknek is, amikor például a csecsemő és az anya kölcsönösen egymásra koncentrálnak.

A kommunikáció, de a beszéd és nyelvi fejlődés is csak interakciók során értelmezhető. A csecsemő nagyobb kedvvel ad hangot, ha azt szülei utánozzák, motivált lesz a hangadásra, ha szüleitől is ezt látja, és gyorsabban lép át a preverbális fejlődés gőgicsélés szakaszába. Biztassuk a szülőket erre a kölcsönösségre, utánozzák csecsemőjük hangadását (akkor is, ha az nem az anyanyelvében előforduló hangkészletet jelenti), és ők jól látható mintát nyújtsanak erre. Ez válik később a kiegyensúlyozott kommunikáció alapjává, ahol a felek meghallgatják egymást, és csak azután reagálnak a másikra. Nem a mennyiség, sokkal inkább ez a kölcsönös minőség a fontos.

Eset, példa, illusztráció

Réka baba nem szerette a fürdést követő törölközést, sírt és nyűgös volt a „macera" miatt. Legtöbbször ordítássá, és nem elcsendesedéssé változott az esti lefekvés ideje, Réka a heves sírás közben „elvesztve a kontaktust" anyukájával, nem hallotta meg annak vigasztaló szavait. Az édesanyjában pedig egyre nőtt a feszültség, hogy ő ilyen ügyetlen (talán a levegő nem elég meleg, vagy a fürdőlepedő túl érdes), és azt a kevés időt, amikor az apa Rékával és vele együtt lehetne, jórészt az engesztelhetetlenné váló sírás tölti ki. Meg is kérdezte legközelebb a védőnőt, mit tehetne, hogy az esték tényleg csak a közös családi boldogságról szóljanak. A védőnő először azt kérdezte, szeret-e énekelni? „Kórusban is énekeltem régen" – mondta büszkén az anya. „Mit szólna – kezdte a védőnő –, ha a sírást megelőzendő, a régi helyett egy teljesen új szokást alakítanának ki? A kádból való kiemelést már egy maga által költött, egyszerű dalocskával kezdené, aztán a pakolóasztalon Rékát törölgetve egy dalt énekelne a kislánynak (pl. Kicsi orr, kicsi száj,/ keretezi kerek áll,/ kupolája homlok./ Piros arc, piros nyár,/ tiszta kék szembogár,/ a pillái lombok)? Lehet, hogy az is segítene, ha a fürdés idejét egy kicsit előbbre hoznák." Az anya később elmondta, hogy azon az estén kipróbálta az éneklést, a kicsi először meghökkent, nem értette, mi történik, de az érintés és a dal együtt kellemes inger volt számára, elterelte sírós kedvét. Egy héten belül megszokta, már várta a törölközés pillanatát, mosollyal nyugtázva a dalt.

Karina igen gondos anya volt, szakkönyveket és internetes oldalakat böngészett, hogyan tudná igazán jól nevelni a három hónapos Kristófot. A háziorvos látva, hogy Karina a felébredés pillanatától az elalvásig egyfolytában beszél Kristófhoz, minden tevékenységhez hosszas magyarázatot adva igyekszik serkenteni fia kommunikációs készségeit, melyekkel azonban egyáltalán nem elégedett, azt kérdezte tőle, hogy szerette-e a céges partikat, amikor még dolgozott? „Bizonyos szempontból igen, bizonyos szempontból nem" – volt a válasz. Ilyenkor kötetlenül lehetett beszélgetni, magánéletről és hobbiról, mindig is kíváncsi voltam, mit csinálnak a munkatársaim, ha nem együtt vagyunk. Ugyanakkor valahogy mindig úgy elfáradtam a végére, hogy másnap fejfájással ébredtem, pedig általában kevés alkoholt ittam." „Épp így van ezzel Kristóf is!" – mondta az orvos. Nagyon boldog attól, hogy az édesanyja beszél hozzá, mindig mosollyal nyugtázza. Ugyanakkor ő is ég a vágytól, hogy hangadásaival viszonozza ezt. Egy-egy közlés után várja meg, amíg a gyermek is megszólal, hiszen számára is minden hangadás közlés, csakúgy, mint Önnek a szavak. Ha meghallgatja őt, ő is hallgatni fog Önre. Inkább keveset, kifejezően beszéljen, a csendből kinövő szavaknak van igazán hatásuk. Úgy van ez, mint a kollégánk vagy a főnökünk esetében, amikor reggel bejön az ajtón, az arcából, a mozdulataiból látjuk, mielőtt

megszólal, hogy milyen kedvvel ébredt. A csecsemők igen tehetségesek abban, hogy a szavakon túli kommunikációt felfogják – a szavak megértésére még nem érett az idegrendszerük. Bízzon a gyermekében, adjon időt neki, hogy feldolgozhassa, amit hallott, és kifejezhesse, ő mit érez! A csendnek legalább annyira fontos szerepe van egy beszélgetésben, mint a mondatoknak."

Egyéni fejlődési utak

A koraszülött csecsemők hangadását mindig a korrigált életkorban kell elvárnunk, ehhez járul még az is, hogy a korai, szondán át való táplálás vagy más, például légzésrásegítés milyen módon érintette a gyermek hangadáshoz szükséges szerveit, mert akkor ezeknek regenerálódniuk, megnyugodniuk kell, mielőtt hangadásra lesznek képesek. Minden eltérő fejlődést hozó helyzetben javasoljuk a szülőknek, hogy a tipikus fejlődésnél leírt módon járjanak el a hangadás és a kommunikáció megsegítésében, még akkor is, ha a gyermek rövid időn belül nem válaszol hangadással ezekre a kommunikációs felhívásokra, mert idegrendszere elraktározza a szülői viselkedésformát, és ha az érési feltételek megteremtődnek, utánozni is fogja azokat. Ilyenkor célszerű már a legkorábbi időtől fogva minden kommunikációs helyzetben multiszenzorosan megsegíteni az ingerfelvételt úgy, hogy a taktilis-kinesztetikus érzékelés alátámassza a vizuális és akusztikus érzékelést, például az anya illessze a csecsemő kezét a saját arcára, amikor beszél hozzá. Ugyanakkor a csökkent kommunikációs lehetőségek miatt az anyának érzékenyebbnek kell lennie abban, hogy a gyermek viselkedésében megjelenő legkisebb változást is észrevegye, és ezt is kommunikációs formának tekintse. Ilyenek például a pislogás, a tekintet változása, valamely testrész, például száj, ujjak, láb mozdulása még akkor is, ha nem pontosan kivehető a szándékolt mozgásforma. Védőnőként/orvosként segítsük az anyát abban, hogy ezeket az apró változásokat is észrevegye.

A csecsemők beszédszervei az első hat hónapban akkor erősödnek a legjobban, ha mellről táplálják őket *(Vassné, Rehák, 1994).* Azoknál a gyermekeknél, ahol már ebben a korban kiegészítő táplálásra van szükség, biztosítanunk kell, hogy az etetésre szolgáló cumin olyan kicsi lyuk legyen, hogy az izmokat megfelelő mennyiségű munkára késztessük. Ezt úgy tudjuk kipróbálni, hogy ha a cumisüveget cumival lefelé tartjuk, éppen csak csöpögjön belőle a víz. Ellenkező esetben a száj és a nyelv izmai renyhék maradnak, ez később más táplálási formák bevezetésénél (pl. rágás) is hátrányos lehet, és az ilyen gyerekek artikulációs hibái a tapasztalatok szerint makacsabbak és több hangra terjednek ki. Amennyiben a csecsemőnél az időszak végére nem alakul ki a hangadás, irányítsuk gyermekfoniáter vagy gyermek-fül-orr-gégész szakorvoshoz a családot.

A csecsemők szopó reflexének intenzitása általában 3 hónapos kor körül alábbhagy, ha eddig a kisujj módszert használtuk (lásd preverbális fejlődés, egy hónapos kor), most már lassan elhagyhatóvá válik. Akik eddig nem „találták" meg az ujjukat, általában később sem szoknak az ujjszopásra. A cumira szoktatott csecsemők esetében az a fontos, hogy a lehetséges legszükségesebb megnyugtatásra igyekezzünk szűkíteni a cumi használatát. Anatómiailag helyes kiépítésű cumit használjunk, javasoljuk a szülőknek, hogy szelíd módon, alternatív megnyugtatási lehetőségeket is próbáljanak ki, például elalváskor a hát vagy a pocak szelíd simogatását, a kézfogást (lehet az ujjszopós kezet is) az elalvás alatt, vagy a kedvenc játéktárgy szorongatását elalvásig.

Eset, példa, illusztráció

Borinál nem növekedett a tejelválasztás mennyisége a csecsemő igényeinek megfelelően, bár mindenféle szaporító praktikával próbálkozott. Ezért rendszeres tápszerpótlásra szorult Sára. Amikor ez a lehetőség a gyermekorvos tanácsadásán először felmerült, Boriék védőnője elment a közeli gyermekboltba, szemrevételezte a cumisüvegeket, hogy olyan kis lyukú cumit javasolhasson Borinak

a hozzátápláláshoz, amely valóban képes biztosítani a száj- és nyelvizmok legmegfelelőbb fejlődését. A fiziológiásan legmegfelelőbb cumik a drágábbak közé tartoztak, de a védőnőnek sikerült megértetnie Borival, hogy az ilyen cuminak, amely most nagyobb munkára készteti a kis Sára szopóizmait, dupla haszna van. Egyrészt elegendő erővel fognak rendelkezni az ajak és a nyelv izmai ahhoz, hogy a hangadásban, gagyogásban Sára továbbra is a kortársaihoz hasonlóan teljesítsen, másrészt később megkönnyíti számára a szilárd táplálkozásra való áttérést, mivel ugyanezek az izmok vesznek részt a rágásban is. A gyermekboltban szerzett tapasztalatát azután más családok esetében is tudta kamatoztatni, sok csecsemőnél elkerülve ezzel, hogy a renyhe szájizomzatot fáradságos és kellemetlen maszszírozással, vagy óvodáskorban hosszas logopédiai kezeléssel kelljen aktivizálni.

Boglárka gyermeke két hónappal korábban jött világra, mint várták. A hosszas PIC-centrumbeli tartózkodás után nagy örömmel vitték haza Mátét. A védőnő látogatásakor Boglárka elmesélte, olyan nagy volt a nyüzsgés a kórházban, hogy a legfontosabbnak azt tartották, hogy Máté körül csönd legyen, hogy nyugodtan tudjon pihenni és gyarapodni. Úgy gondolták, a beszéddel is óvatosan kell bánni, mert a kisfiú mindenre felriad, és maga is csak kevés hangot ad, azt is nagyon halkan. Így a tisztába tevés és a fürdetés is kevés hangadással zajlott. „A legfontosabb most Máté nyugalma, de fontos az is, hogy előre gondoljunk a fejlődés következő lépéseire, és segítsük, hogy Máté ezeket is könnyedén meg tudja lépni, ha eljön az ideje" – mondta a védőnő. Természetes, hogy úgy látják, hogy még a beszéd is sokszor túlságosan sok inger a babának. Vajon amikor még «pocaklakó» volt, akkor énekeltek hozzá?" Boglárka elmesélte, hogy van egy kedvenc dala, azt gyakran énekelgette még várandós korában Máténak. „Próbálja meg beszéd helyett nagyon halkan, egészen lágyan ezt a dalt énekelgetni a kevés éber pillanatban a gyermeknek, miközben simogatja, ölbe veszi vagy tisztába teszi." Legközelebb Boglárka örömmel újságolta, úgy látja, hogy Máté mintha felfigyelt volna a dalra, szemei összerendezettebben tekintettek az anyára, azóta minden tisztába tevésnél énekli Boglárka a dalt. Sőt, egy következő dal is került a repertoárba a fürdetéshez.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- Visszagőgicsél, ha beszélnek hozzá;
- Mosolyra mosollyal válaszol (azaz nyugodt állapotban visszamosolyog, ha mi rámosolygunk).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A két hónapos csöppség mosollyal reagál, ha kedvesen, mosolyogva beszélnek hozzá, és lebiggyed a szája, ha keményebb szavakat hall. Figyelmét ez idő alatt a másik személy hosszasan leköti. Ez az időszak a szemtől szembeni, játékszer vagy más tárgy nélküli társas kölcsönhatás *(Stern, 1995)*. Három hónapos kor körül egyre többször megfigyelhető az is, hogy azért kurjongat és mosolyog, hogy rá figyeljenek, és együtt lehessen szüleivel. Fokozatosan jön rá arra, hogy a kommunikáció hatalom, hangjával odahívja a felnőtteket, és bájos mosolyával igyekszik ott is tartani őket. A mosoly arra is szolgál, hogy társaságban legyen, illetve minél tovább szüleivel maradjon. Mindemellett kialakul benne az az igény is, hogy figyeljen valamire, és eközben ne zavarják. Egyedül lenni is meg kell tanulnia a kicsinek, hogy később is el bírja viselni a magányos helyzeteket. Ebben nagyon

különbözőek a csecsemők. Van, aki sok időt tölt nézelődéssel, a tárgyak érintgetésével, nyúlással, mocorgással, van azonban, aki nagyobb igényt tart az óvó ölelésre, szülei társaságára. Azonban minden gyermeknek szüksége van arra, hogy óvó tekintetek mellett, de egyedül próbálgassa képességeit! A négy hónapos csecsemők szívesen vesznek részt hangpárbeszédekben, tanulva a beszélgetés alapjait: amíg beszélsz, figyelek, azután én mondom. (Erről bővebben olvashatnak a preverbális nyelvi készségek alakulását taglaló fejezetben.) A csiklandozás, dögönyözés nevetést vált ki belőlük, szeretik ezeket az interaktív játékokat.

Általánosan adható tanácsok

A nyiladozó piciknek egyaránt szükségük van a biztonságra és szabadságra ahhoz, hogy jól és kiegyensúlyozottan fejlődjön személyiségük, bontakozzon ki egyéniségük. Alapellátóként azzal tudnak a leginkább segíteni a szülőknek és a gyermekeknek, ha erre sokszor felhívják a felnőttek figyelmét. Nem könnyű feladat egyensúlyt találni a dajkálás, ölben tartás és a távolság, a csecsemő személyének tiszteletben tartása között. A picik szeretnek ölben lenni, mert az biztonságot nyújt számukra, de nem mindig, nem folyton vágynak erre ők sem! A szülőket biztatni kell arra, hogy beszéljenek gyermekükhöz, sőt kérdezzenek tőle! Kérdezzék meg: „Mi a baj édes kincsem?" Beszélgessen arról a szülőkkel, hogy ez nem felesleges dolog, akkor sem, ha ezt a kicsi még nem érti. A babák még nem a szavak szintjén kommunikálnak ugyan, de a beszédnek azon elemeit, mint a dallam és érzelem, azt átérzik – az odafordulás, érintés nyelvén ők is értenek, és fontos számukra. Fontos, hogy anyát és apát érdekli, mi történt velük, törődnek velük.

Eset, példa, illusztráció

Egy apa elmesélte, hogy néha kineveti magát, miket mond a fiának, de úgy érzi, a pici mintha értené; arca változik, grimaszokat fedez fel rajta. A párja pedig azt mesélte, hogy furcsa, mikor feltesz egy kérdést a gyermeknek, és válaszol is rá, egyre inkább azt figyelte meg, hogy a kicsi „beleegyezik" egy-egy verzióba. Amikor annak megfelelően cselekszik, akkor helyre áll a nyugalom. A minap például megkérdezte a nyöszörgő Csabit: „Mondd, mi a baj? Hozzak neked tiszta pelust? (és simogatta a babát a pelenkájánál, majd kicsit várt) Éhes vagy? (és a hasát dörzsölgette) Vagy csak vegyelek fel? Jössz anyához? (és hívogató gesztust tett a kezeivel)." „…És képzelje, kikerekítette a szemét, majd megfeszítette testét, és lelkesen járt keze-lába, mintha azt válaszolta volna, hogy igen! De szeretem azt is nézni – folytatta –, ahogyan nézegeti a kezeit, ütögeti a játékait, igyekszik begyömöszölni szájába azt, amit megkaparintott!"

Ilyen elbeszélés esetén aligha kell a védőnőnek aggódnia. Mindkét szülő odaadással figyeli gyermekét, és igyekszik számára biztonságot, melegséget nyújtani, hogy aztán nélkülük is tudjon kisbabájuk tapasztalatokat szerezni. Ennek megteremtésére használják a legelemibb kommunikációs eszközöket, olvassák gyermekük jelzéseit, és a szükséglete kielégítésével megerősítik a gyermekben, hogy jól csinálja. Így kompetens csecsemőt nevelnek.

Minden rendben van a népesebb családban is, ahová Lali született. Három testvére és szülei mellett nagyszülei is velük élnek. Lali, mikor ébren van, derűsen nézegeti a jövő-menő, néha hangos családot. Ha valami miatt elkedvetlenedik, mindig van valaki, aki odamegy és megkérdezi – „Mi történt Lalika?" – és megsimogatják vagy kap egy játékot, vagy csak puszit az orrára. Amikor azonban már a végső megoldásként szolgáló ringatás sem nyugtatja meg, elviszik a csendesebb zugban lévő kiságyába, és hagyják ott megnyugodni, pihenni. Mindkét családban tiszteletben tartják a csecsemő igényeit, de nem zárják ki a családi életből, a rájuk jellemző mindennapi eseményekből sem. Érezhető, hogy a családtagok jó viszonya egymással, kiegyensúlyozottságuk jól hat a

gyermek viselkedésére is. A szerető érintés, az értő figyelem, a gondoskodás segíti a csecsemő békés életét.

Egyéni fejlődési utak

Vannak olyan helyzetek, amikor az édesanyát jobban megviseli a várandósság, a szülés vagy az otthoni felelősség súlya. Jó esetben a védőnők olyan ismert személyek a családok számára, akik egyben szakemberek is, így a bizalom optimális esetben megteremti azt a légkört a családok látogatása során, amelyben őszintén felszínre kerülhetnek az érzelmek, érzések, amelyben nem mindig a szavak mondják el: „Bajban vagyok!" A védőnők szakmaisága révén ezek a jelzések értő, nyitott fülekre találnak. Vegyék komolyan, ha azt tapasztalják, hogy az ottlétük alatt az édesanya egyszer sem mosolygott gyermekére! Figyeljék, hogyan érinti meg gyermekét, egyáltalán ölbe veszi, gondozza-e, amikor Ön ott van, vagy nagyon is könnyen átadja Önnek a lehetőséget. Ezt azzal is szokták magyarázni, hogy „Ön biztosan mindent meg akar rajta nézni, vizsgálni!" Legyen érzékeny erre, és tartsa szem előtt, hogy nem Önnek kell bizonyítani, hanem a szülő és csecsemő együttes életének alakulásában kell segítenie! Ne gondozza a gyermeket az édesanyja helyett, hanem álljon mellé, a szó szoros értelmében, és tegyék együtt! Támogató jelenléte már önmagában segítség az édesanya számára, de a pozitív visszajelzés, a megerősítés az, amit akkor is tud használni, amikor Ön nincs ott vele!

Eset, példa, illusztráció
Bizonytalan volt Kati édesanyja is. Védőnője tudta, hogy már a várandósság alatt sem volt minden rendben a családban. Az anya komolyan összetűzésbe került a saját szüleivel amiatt, hogy megtartotta a gyermekét, és családot alapított egy olyan emberrel, akit ők nem fogadtak el. Szomorú volt emiatt, és nagyon egyedül érezte magát. Párja egyre több időt töltött munkával, hogy a népesedő család anyagi hátterét biztosítsa. Védőnője úgy döntött, hogy egyszer olyan időpontban látogatja meg őket, amikor szoptatás, fürdetés, altatás is napirenden van. Ez az ő munkaidején túl volt, de arra is számított, hogy a férj is hazaér közben, és együtt is tudnak beszélgetni egy kicsit. Így is tett, és a szoptatás körül már néhány dolgot megváltoztattak: kerestek egy kényelmes, „összebújós" helyet a lakásban, ahol melegebben, szorosabban ölelhette édesanya a kicsijét. Eközben tolmácsolta az anya számára, Kati mennyire elégedett ezzel a helyzettel, hogy látszik az elengedett öklöcskéjén, a kisimult arcán, a lógó lábán, hogy biztonságban érzi magát. Miközben ezekről beszélt, az anya le sem vette gyermekéről a tekintetét, hogy lássa, amit a védőnő mond róla. Kati is megjutalmazta az édesanyát egy bájos, gödrös kis mosollyal, és az anyja rég nem látott, kisimult arccal mosolygott vissza rá. A fürdetés már könnyebben ment, és időközben hazaérkezett az apa is. Meglepődését nem tudta leplezni, de feleségén és kislányán látta a derűt. Hosszan beszélgettek a nehézségeikről, és a végén megállapodtak abban, hogy barátokhoz fordulnak segítségért, elfogadják látogatásaikat, és amit adni tudnak. Úgy gondolták, a társaság megoldás lesz a bizonytalanságra és más nehézségekre is.

A bizonytalanság, szorongás, depresszió súlyossági foka eltérő lehet, és számtalan ok állhat a háttérben. Amennyiben segítő odafordulása nem tud az édesanya hasznára válni, akkor abban kell neki segítenie, hogy segítséget tudjon kérni a maga számára (vagy maguk számára), és el kell őket irányítani olyan centrumba, ahol a csecsemő-anya kapcsolattal szakemberek foglalkoznak, vagy pszichológushoz, akinek szakmai kompetenciája tovább segíteni az édesanyát.
Az is nehézséget okozhat, és az elképzelésekkel ellentétes kezdetet a közös életben, ha a csecsemő ingerigénye nem egyezik az anyai odafordulással, családi helyzettel. A „bármit teszek, neki nem

jó!", „Nem értem, mit akar!" mondatok, és ehhez hasonló jelzések arra utalnak általában, hogy nem illeszkednek össze a felek igényei. Ebben a helyzetben úgy segíthet, ha a csecsemő jelzéseit segít tolmácsolni, és közös alapot teremt a komfortérzet kialakításához. Ezek az értelmezések nem egyszer vitás helyzetet is teremtenek.

Krisztina édesanyja nagyon felkészült a gyermeknevelésre: könyveket olvasott, böngészte a vonatkozó internetes oldalakat. Tervszerűen átgondolta az életüket, és a gyermek optimális fejlődéséhez a „fejlesztő" foglalkozásokat. Krisztinának 3 és fél hónaposan olyan „táncrendje" volt, hogy felnőtteknek nincs tele ennyire a notesze! Mikor a védőnő megkérdezte, hogyan viselkedik Krisztina a foglalkozásokon, akkor az édesanya elmondta, hogy gyakran sír, de amint kijönnek, el is alszik. Ha Krisztina derűs, aktív, élénken érdeklődő lett volna a terhelés ellenére, akkor a védőnő talán csak saját véleményét mondja el erről, de mivel Krisztina rosszul tűrte a sok hercehurcát, és a gyarapodása is lelassult, így lépnie kellett! Hosszan magyarázta, miért nem tartja jónak, ahogyan Krisztina élete alakul, de azt látta, hogy az anya csak bólogat, miközben elkezd pakolni a lakásban. „Mit csinál?" – kérdezte. „Hamarosan ébresztem a kicsit, mert megyünk a …-ra!" A békésen szunyókáló csecsemőt hangosan megszólította, és már ki is emelte a kiságyból, arca előtt tartva, nagyon kedvesen, de harsányan mondta neki a következő teendőket (megszólította, előre jelezte mi fog vele történni, tehát mindent „szabályosan" csinált), de a kislány egyszer csak keserves sírásba kezdett. „Aludni akarok, hagyj békén!" – mondta a védőnő kissé elvékonyított hangon, mintha Krisztina helyett beszélne. „Mit mondott?" – fordult azonnal a védőnő felé az anya, aki először nézett rá aznap nyitott tekintettel. „Azt mondtam, hogy Krisztina aludni szeretne, azt szeretné, hogy békén hagyjuk – mondta nyugodtan a védőnő. Csakhogy ő ezt még így tudja elmondani, elsírni nekünk!" „Értem én, de ez az ő érdeke!" – válaszolta az anya. „Szerintem ő nem ezt gondolja!" – fejezte be a beszélgetést a védőnő, és elbúcsúztak. A következő héten is ellátogatott a családhoz, ahol meglepetésére örömmel fogadta az édesanya. „Elgondolkodtatott, amit a múltkor mondott. Utána is olvastam, és találtam egy jó könyvet ebben a témában, mit gondol róla?" A könyv valóban szakmailag értékes információkat tartalmazott a csecsemők és az édesanyák kommunikációjával kapcsolatban. Bár az anya életvitelükön nem tudott teljesen változtatni (nem is kell, akkor talán neki lesz rossz érzése), alakított a programokon, válogatott bennük, és számított Krisztina alvásideje is az időpontok tekintetében.

Nem minden helyzetet lehet ennyire egyszerűen megoldani. A csecsemő nyugalmának védelme azonban fontos feladata az alapellátónak. Ha nem sikerül az anyával megtalálnia a közös hangot, akkor kérjen pszichológustól segítséget, akár szupervízió formájában is.

Az édesanyák néha arra panaszkodnak, hogy csecsemőjük, mintha kerülné a tekintetüket. Ebben az esetben is nagyon komolyan kell venni jelzésüket, és a figyelmet erre fókuszálni. Javasoljuk, hogy a védőnő ilyen esetben hosszabban figyelje meg a csecsemő-anya interakciók során a gyermek és az anya arcra irányultságát. Megfigyelésekkel, esetleg vizsgálatokkal zárják ki a látássérülés lehetőségét, azt, hogy a csecsemő interakcióra való igénye valóban kevesebb-e, mint az életkori sajátosság. Ilyen gyanú esetén feltétlenül szakemberhez kell irányítani a családot. Látás esetén szemészet, majd tiflopedagógus, az interakciók mássága okán komplex fejlődési vizsgálatot végző intézménybe.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban

- A végtagok flexiós tartása láthatóan csökken;
- Szimmetrikus testtartás és mozgás;
- Háton fekve fejét kezdi megtartani középhelyzetben is;
- Hason fekve fejét 45 fokban megemeli, és rövid ideig meg is tartja.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szimmetrikus mozgás 2 hónapos kor után már jellemzi a csecsemőt, például az arcát mind a két oldalra egyformán gyakran és egyformán könnyen fordítja. Végtagjait a test két oldalán ugyanúgy tartja, hasonló élénkséggel és mozgástartományban mozgatja. A végtagok hajlított tartása megszűnik, a csecsemőkori primitív reflexek integrálódnak, és a kisbaba mozgásaiban egyre több akaratlagos mozgást fedezhetünk fel. Már nem véletlenszerűen rúgkapál, egyre differenciáltabban és finomabban irányítja egyes testrészeinek mozgását.

A csecsemő lassan elindul a felegyenesedés útján is. A gravitáció ellenében ható összerendezett izomműködés eredménye, hogy háton fekve a fejét egyre hosszabban és könnyebben meg tudja tartani középhelyzetben. Ebben segíti, ha valamilyen figyelemfelhívó dolog van előtte, például az anya arca, mozgó vagy élénk színű tárgy. Karjait is felemeli a matracról és maga elé nyújtja. A nyakat, törzset és végtagokat hajlító izmok erősödése figyelhető meg abban is, hogy a csecsemő térdeit felhúzza, 4 hónaposan esetleg meg is fogja.

Hason fekve a feszítő izmok erősödését figyelhetjük meg. A nyakizmok mellett a hát- és csípőizmok is aktiválódnak, miközben a csecsemő nyakával és törzsével homorít, alsó végtagjait egyre inkább nyújtja, medencéjét stabilizálja. Térdeit már nem húzza maga alá hason fekve, medencéje nem emelkedik el, a csípő vonala lapos. A fejemelés mellett ebben az életkori szakaszban fejlődik a felső végtagokon való támaszkodás is. A csecsemő először oldalt, nagyon távol támaszkodik az alkarjára, majd könyökét egyre beljebb húzva 4 hónaposan már vállszélességben helyezi rá a testsúlyát. Az alsó végtagok csípőben nyújtott helyzete, a medence stabilitása, valamint a felső végtagi támaszhelyzet kialakulása következtében a fejemelés mellett megjelenik a mellkas részleges felemelkedése is az alátámasztási felülettől. Az a csecsemő, aki minden nap ébren tölt egy kis időt a hasán, 4 hónapos korára már körülbelül 10–15 percig is szívesen nézelődik, játszik ebben a testhelyzetben. Fejét 30–60 fokban tartja. Amikor már stabilan tud hason támaszkodni, azt is megtanulja, hogy testsúlyát az egyik oldalra helyezve a másik kezével játékért nyúljon, így el is tudja foglalni magát.

Általánosan adható tanácsok

A hason fekvéshez a szülőknek tudatosan szoktatniuk kell a csecsemőt. Javasoljuk, hogy ébrenléti időszakban tegyék egyre többször – rövid időre – hasra. Például gondozási műveletek során meg-

fordíthatják, vagy elalvás előtt, ébredés után ebben a testhelyzetben hagyhatják, ameddig jól érzi magát. Hason fekve támaszkodni és fejet emelni annál könnyebb, minél keményebb az alátámasztási felület. A puha, süppedős szivacs, kanapé, paplan nem ad biztos alátámasztást az elemelkedéshez, a támaszkodáshoz, ezért segítsük a szülőt a megfelelő ébrenléti játszóhely megválasztásában, kialakításában. A franciaágy, kihúzható kanapé csak ideig-óráig megoldás, négy hónaposan a baba már annyit ficereghet, hogy az ágy szélére kerülve leeshet. A kiságy fokozatosan az alvás helyévé kell, hogy váljon, és az ébrenléti időszaknak másik helyet kell kialakítani. Ha a földön, szőnyegen nem tud a család biztonságosan elkerített játszósarkot létrehozni, szóba jöhet a járóka is. Ha nagy a lakás, és a család megengedheti magának, 120x120-ast javasoljunk. Amennyiben helyszűke miatt egyáltalán nincs lehetőség a kiságyon kívül letenni a gyermeket, a felnőtt méretű ágyat jól körbe kell keríteni bútorokkal, hogy biztonságos legyen. Javasolhatjuk a Biztos Kezdet Házak, babamama klubok felkeresését is napközben. Ha nyár van, és jó idő, egy pokrócon kitelepedhet a család a kertbe vagy akár egy mezőre is.

Egyéni fejlődési utak

Kérdezzünk rá, hogy amikor az édesanya öltözteti, fürdeti vagy pelenkázza a csecsemőt, könnyedén tudja-e mozgatni a karját és lábát, nehézség nélkül meg tudja-e tisztítani hónalját, nyakát és combredőit. Ebben az életkorban ez már nem okozhat gondot, ha mégis, akkor figyelemfelhívó jele lehet az izomzat feszességének, az ízületek kötöttségének. Figyeljünk oda arra is, ha azt jelzi a szülő, hogy a csecsemő gyakran fekszik kiflitartásban. Ezt akkor szokták megfigyelni, észrevenni a szülők, amikor mezítelen a kicsi. Vetkőztessük le mi is, ha erre irányuló panaszt jelez az édesanya.

A legtöbb csecsemő szereti, ha pelenkázásnál, fürdetésnél egy ideig ruha nélkül lehet, és kis testét végigsimogatják, meggyúrják, ízületeit lazán és játékosan átmozgatják. A csípők laza terpesztése fontos, tanítsuk meg az édesanyának, hogy a hajlított térdeket vigye óvatosan oldalra, csípőkörzést is csinálhat. A csecsemő karjait is átmozgathatjuk, alkarját fogva a mellkas előtt keresztezzük, majd oldalra nyújtjuk a karokat. A felfelé nyújtózást a fej mellett nem minden gyermek engedi, ha ellenáll, ne erőltessük, mozgassuk más irányba a karokat és térjünk vissza rá!

Ha a fej egyoldali tartása az első néhány hónapot követően is fennáll, a koponyacsontok is féloldalasan nyomódnak és eldeformálódhatnak. Továbbá ez a rögzült helyzet nehezíteni fogja a vizuális tárgykövetést és a szem-kéz koordináció kialakulását. Ilyenkor azt javasoljuk, hogy a 2 hónapos csecsemőt az ébrenléti időszakban az érdekes, vizuális ingerek szinte kizárólag arról az oldalról érjék, amerre a gyermek kevésbé fordítja a fejét. Ha szükséges, fordítsuk meg fekvő helyzetét a kiságyban, és ott is, ahol nappal lenni szokott. Most is és a későbbi életkorokban is, amikor a test két oldalának a szimmetrikus tartására és mozgására vagyunk kíváncsiak, fontos, hogy ne egy rövid megfigyelés alapján adjuk meg válaszunkat, hanem hosszabban és többféle helyzetben figyeljük a babát. Például amikor nézelődik vagy amikor édesanyja beszél hozzá, vetkőzteti, hasra fekteti. Kérdezzünk rá, hogy etetés közben van-e preferált oldala, például egyik oldalon könnyebben szopizik-e? És arra is, hogy gondozás közben nehezebb-e valamelyik oldalon a végtagok hajlatait tisztítani, öltöztetni. Az egyoldali fejtartás 3 hónapos kor után kivizsgálást, kezelést igényel!

Ha a kisgyermek 3–4 hónaposan sem szeret hason feküdni ébrenléti időszakban, javasoljuk az alábbiakat: Hordozzák őt a karjukra fektetve, hassal lefelé. Ha így jönnek-mennek vele a lakásban,

az érdekes látnivalók felkelthetik az érdeklődését és emelgetni kezdi a fejét. Amikor hasra teszik, mindig a legizgalmasabb játékokat tegyék elé, vagy hasaljanak vele szembe, hogy a szülőket, testvéreket nézhesse. Kedvelt gyakorlás lehet az is, amikor a fekvő felnőtt a hasára teszi a csecsemőt, így ha egymás arcát nézik és „beszélgetnek", szívesebben emelik fejüket. Ebben a helyzetben azt is segíteni tudják a szülők, hogy a pici az ő mellkasukon alkarjára támaszkodjon, így könnyebb a fejemelés. Kérjük meg az édesanyát, hogy még jelenlétünkben próbálja ki ezeket az egyszerű, motiváló helyzeteket, hogy ha szükséges, segíteni tudjunk a kivitelezésben.

Eset, példa, illusztráció
Pisti nem szeretett a hasán feküdni, szinte egyből sírni kezdett ebben a helyzetben, ezért édesanyja nem próbálgatta, nem erőltette ezt a testhelyzetet. Ideje sem volt sok, Pisti 4 nagyobb testvére sok teendővel látta el. Amikor az orvos 4 hónapos korában látta a kisfiút, még nem tudta a fejét emelni, és nem támaszkodott az alkarjára. Miután az édesanya beszámolt arról, hogy Pisti mennyire örül, és milyen figyelemmel nézi a testvéreit, amikor azok délután hazaérkeznek, a háziorvos az alábbiakat javasolta: tegyék ilyenkor Pistit hason fekve a kiságyba úgy, hogy a rácsok között rálásson a szobára, ahol testvérei szaladgálnak, ugrándoznak. A testvérekkel is megbeszélték, hogy telepedjenek oda kisöccsük ágya elé, beszéljenek hozzá, bohóckodjanak neki. Az édesanya is kitalált egy jó lehetőséget. Miután az édesapa fürdette Pistit minden este, és a kisfiú nagyon szerette a vizet, hosszan elidőztek ennél a tevékenységnél, a szülők megbeszélték, hogy a kiskádban is hasra fordítják majd Pistit. Így ezentúl az édesapa a mellkasánál támasztotta fiát, aki így hassal lefelé is hosszan és élvezettel lubickolt a vízben esténként. Hat hónapos korára a kisfiú szinte már csak hason fekve játszott.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 2 hónapos korban
- Az ököltartás lazább, ujjait aktívan nyújtogatja;
- Tapogatja a takaróját, ruháját, vagy az édesanyját etetés közben.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A csecsemő az akaratlagos mozgásirányítás kialakulásának köszönhetően egyre differenciáltabban és finomabban kezdi irányítani egyes testrészeinek, így a felső végtagoknak a mozgását is. A maga körül található dolgokat elkezdi felfedezni a kezével, intenzíven tapogatja, markolássza ruháját, takaróját, testét, haját, így szerez új információkat a világról. A felső végtagok flexiós tartása már nem olyan kifejezett, lazább az ököltartás, és ellazult állapotban teljesen nyitva vannak a kezek. Kezdi kontrollálni a kezek, ujjak mozgását, felfigyel rá, ha látóterébe kerül. Ha tapintással érzékel valamit, próbálja ott tartani a kezét, figyel az érzékelt dologra. A látás és hallás mellett tehát megjelenik a tapintó kéz, aminek innentől fontos érzékelési és tárgymegismerési funkciója lesz.
A törzs stabilitásának, mint statikai kiinduló pontnak, az egész mozgásfejlődés során fontos szerepe van. A csecsemő 3–4 hónaposan a hátán fekve eléggé fel tudja emelni a karjait ahhoz, hogy tárgy után előre nyúljon, vagy kezeit középen összehozza és a szájába is vegye. Tekintetével már a test középvonalában is észreveszi a kezét, hosszan figyeli, ráébred, hogy ő maga mozgatja azokat. A tekintetnek és a kezek mozgatásának az összekapcsolódása fontos állomás, ezt nevezzük szem-kéz ko-

ordinációnak, és elengedhetetlen ahhoz, hogy a csecsemő megtanuljon játékokért nyúlni, azokat megfogni, megtartani és változatosan játszani velük. 3 és 4 hónapos kor között a gyermekek egyre pontosabban és célirányosabban nyúlnak a játékok felé, amelyeket szemből a középvonalban kínálunk fel nekik. Amikor egy játéktárgyat középen, kb. 20 cm-re tartunk előtte, a 4 hónapos csecsemő mindkét keze egyformán a tárgy felé közelít. A kézbe adott csörgőket, különböző anyagokat már 2–3 hónapos korban rövid ideig megtartja, majd tenyere kinyílik és elejti. 3–4 hónaposan a játékokat hosszabb ideig megtartják, rázogatják, szájba veszik, majd elengedik. Az elengedni tudás is fontos állomása a fejlődésnek, ezt is, mint minden mást, meg kell tanulnia akarata szerint végrehajtani, és ehhez is sok-sok gyakorlásra lesz szüksége a csecsemőnek. *(Katona 1999, 2001)*

Általánosan adható tanácsok

Nem szükséges, hogy a csecsemő feje fölött állandóan lógjon valami a kiságyban, az is elegendő, ha mindkét oldalon van mellette olyan nagyobb és feltűnő játék vagy színes rácsvédő, amit nézegethet. Jó, ha ezeket el is éri kezeivel, meg is tudja tapintani. Kezdetben lehet, hogy csak véletlenül találkoznak ujjai a tárgyakkal, de lassan észreveszi, hogy az érzés összekapcsolódik a keze mozgatásával. Amikor a kezével érzékelt játékot tekintetével is észreveszi, a szem-kéz koordináció alapjai lassan megteremtődnek. Szeretik simogatni, tapogatni, markolászni azokat a felületeket, amelyekhez a kezük elér. Így például a takarót, lepedőt, ruhácskájukat. Szoptatás közben az anya mellét, ruháját. Adható a gyermekre olyan kis rugdalózó, melyre masni, szalag vagy gomb van varrva, hogy ezeket a tapintási minőségeket is felfedezze.

Négy hónapos korára már képes lesz tárgyakat megfogni, segítsünk a szülőnek a megfelelő csörgő kiválasztásában. Ebben az életkorban a legegyszerűbb a legjobb. Legyen könnyű, vékony, hogy a gyermek maga is ráfoghasson, meg tudja tartani. Szerencsés, ha a csörgők egy része rázással valamilyen hangot ad. Egy kisméretű (max. 25–25 cm-es), puha, színes kendő is varázslatos játék: 2 hónaposan fel lehet kötni a kiságy szélére, 3–4 hónaposan, ha mellé tesszük, felmarkolja és játszik vele.

Eset, példa, illusztráció

Juli édesanyja azt panaszolta a védőnőnek a 4 hónapos kori látogatáson, hogy kislánya, aki korábban fél órákat is elnézelődött csendben a játszószőnyegén, míg édesanyja a dolgát végezte, most 5 perc után nyűgösködni kezd, és addig nem nyugszik, míg nem vele foglalkozik. A védőnő szemrevételezte a kislány környezetét, és látta, hogy a játszósarokban még mindig csak a magasan fellógatott mobilforgó játék van, valamint a kislánytól távol oldalt plüssfigurák sorakoznak. Nem csodálkozott, hogy a kislány ezen körülmények mellett már nem tudja egyedül elfoglalni magát, hiszen a szemlélődésen túl már a tárgyak megfogása is érdekelte. Megkérte az édesanyát, hogy vegyen elő néhány csörgőt és helyezze ezeket a gyermek mellé. A függesztett játékokat is lecserélték együtt, hogy olyan magasságban legyenek, amely a kislánynak megfelelő. Mivel csak egy-két csörgőjáték volt otthon, a konyhában is körülnéztek, és kiválasztottak néhány olyan tárgyat, ami egy darabig mellőzhető, és a gyermek számára érdekes lehet. Így került a madzagok végére egy műanyag teaszűrő, egy kis bádogbögre és egy fából készült poháralátét. Juli azonnal heves mozgásba kezdet az új helyzetben, és nagy erővel és élvezettel csapkodta az előtte lévő játékokat. Néha sikerült meg is ragadnia a tárgyakat, ilyenkor jó alaposan megtapogatta. A játékok csapkodásával, rugdosásával zajt is tudott kelteni, amit szintén nagyon élvezett. A következő látogatásnál Juli már a mellette lévő játékokat is ügyesen felvette, megszerezte, így a játékok fellógatása nem volt tovább szükséges.

Egyéni fejlődési utak

Ha a csecsemő 2–3 hónapos korában a fejét még mindig szívesebben tartja az egyik oldalra fordítva, a szülők gyakran arról számolnak be, hogy a gyermek nem egyformán tartja, mozgatja a karjait, kezeit. Ebben az életkorban az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex egyik oldali fokozottsága is okozhat ilyen aszimmetriát a tartásban, és különbséget a két testfél mozgásában. Figyeljük meg, hogy erről van-e szó! Ha a gyermek nem fordítja át a fejét magától a másik oldalra, próbáljuk meg követéssel rávenni erre, vagy óvatos mozdulattal tegyük meg mi! Figyeljük meg, hogyan változik a végtagok tartása, mozgása! Tartsuk meg középhelyzetben a csecsemő fejét, és így is figyeljük meg a végtagok tartását és mozgását! A fej egyoldali tartását okozhatja torticollis is, ha a nyak és törzs azonos oldalra kiflizik, hemiparézis kialakulását jelezheti előre. Ezek szakorvosi kivizsgálást igényelnek!

A szimmetrikus tartásnak és mozgásnak 3–4 hónapos korra mindenképp ki kell alakulnia. Fontos, hogy a csecsemő kezei, ujjai egyformán lazák legyenek, ugyanúgy nyitogassa, nyújtogassa ujjait mindkét oldalon. Természetesen az alsó végtagoknál is fontos ugyanez, de ott nincsenek még olyan finoman koordinált mozgások, mint a felső végtagban, így azt nehezebb észrevenni.

4-6 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Édesanyja arcát felismeri;
- Tekintetével és fejfordítással minden irányba követi a mozgó tárgyat (azaz oldalra, fel- és lefelé egyaránt képes erre);
- Egyik tárgyról a másikra váltja tekintetét;
- Támasztott ülő helyzetben lefelé tud nézni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermekek általában szívesen nézelődnek, ezzel töltik az idejük java részét csecsemőkorukban. Fejüket oldalra fordítva nézegetik a kezeik, ujjaik mozgását is. Ahogy telik az idő, egyre inkább az összetett tárgyak kötik le figyelmüket, amelyeknek részleteit szemükkel is letapogatják, de egyben a szájukkal, ujjaikkal is felfedezik a részleteket, és leképezik ezt megjelenítve a különböző érzékelési területekről érkező egységesített percepciót. A világ egyre színesebbé válik a számukra, kezdik elkülönülten látni a színeket. Ebben az időszakban a nézelődés továbbra is megmarad, de egyre inkább aktív mozdulataikat fogják nézni. Tekintetük és vizuális figyelmük segíti őket a tárgyak felé nyúlás minél pontosabb kigyakorlásában. Mozdulataik célirányosak lesznek, így tudják majd pontosan megragadni a tárgyakat. A megfogott tárggyal aztán egyre többféle mozdulatot tudnak kivitelezni, és ezzel megteremtik maguk számára a lehetőséget arra, hogy tekintetük fókuszát egyre rutinosabban váltsák. Manipuláció közben saját magukat edzik a testük középvonalát áthaladó, követő tekintésben. Hat hónapos korra már összehangolttá válik a tárgy egyik kézből a másikba való áttevése, melyet a csecsemő folyamatosan, megszakítás nélkül tud követni (lásd még a finommozgásoknál).

Nézelődéskor szívesen figyelik a mozgást: már nemcsak a szélfútta faleveleket, a függöny mozgását, hanem más mozgó tárgyakat, még inkább a jövő-menő személyeket. Nagymozgásainak fejlődése és kíváncsisága fogja segíteni abban, hogy egyre távolabbi tárgyakat, személyeket vegyen észre, fixáljon és azok mozgását kövesse. Észrevétlen tréning ez a látási funkciók gyakorlására (lásd még a nagymozgásoknál). *(Cole, Cole, 2006; Einon, 2001)*

Általánosan adható tanácsok

A védőnő/orvos a leginkább abban tud segíteni, hogy felméri, a szülőkkel együtt áttekinti a csecsemő vizuális környezetét. Az egyik legáltalánosabb probléma, hogy a család háttértévézése kapcsán a gyermek is látja a képernyőt. Természetesen ez a mozgó, állandóan változó kép vizuálisan izgalmas számára, és le sem veszi róla tekintetét! Igen ám, de ez túl erős inger, és nem tesz jót érlelődő idegrendszerének és szemének sem. Szeme így egy kisebb területre koncentrál, az ott látható

gyors mozgásokat igyekszik követni, és nem komótos, lassabb mozgással gyakorolni a lencse homorítását, domborítását, a szemmozgató izmok mozgatását. El kell magyarázni a szülőknek, hogy ez bizony a későbbiekben hátrányt jelent majd a csecsemő szemének hosszas, egészséges működésében, esetleg korábban alakulhatnak ki bizonyos szembetegségek!

Ügyelni kell ekkor már arra is, hogy ne legyenek olyan apró dolgok a gyermek körül szétszórva, amit szájukba véve hirtelen lenyelhetnek! Már jól látják, és érdekli is őket a sok apró szösz, golyócska stb. A hasaló porontyok igazi kis „porszívózók", akiknek figyelmét nem kerülik el a lepotyogott morzsák, szétgurult kis csavarok, játékalkatrészek. Körültekintően kerüljenek le a földre, a csipegetést pedig inkább az etetőszékben vagy ölben ülve az asztalnál gyakorolják felügyelet mellett!

Eset, példa, illusztráció

Pisti édesanyja várandóssága előtt nagyon aktív életet élt. A kisfiával otthon töltött időben úgy érezte, fontos, hogy hallja és lássa a világ eseményeit, így egyre inkább rászokott arra, hogy állandóan be legyen kapcsolva a televízió. A védőnő látogatásakor az édesanya csak annyit tett, hogy egy kicsit lehalkította a hangerőt. Pisti helye tökéletesen támogatta nagymozgásainak fejlődését, ébrenléti idejében a nappaliban elhelyezett, nagyméretű polifoamon tartózkodott. A probléma csak az volt, hogy premier plánban látta a nagyképernyős plazmatévét. Amíg ott volt a védőnő, Pisti hangját sem hallotta, néha szájába vett egy elérhető játéktárgyat, de leginkább a képernyőre tapadt a tekintete. Szóvá tette megfigyeléseit az édesanyának, aki csodálkozva nézett körül, és homlokát dörzsölgetve jegyezte meg: „Erre nem is gondoltam! Mit javasol, hiszen itt van a legtágasabb terület számára." „Nincs ezzel baj, hisz Ön is itt tesz-vesz a legtöbbet, és ez jó Pistinek. Azt kell kitalálni, hogyan oldjuk meg, hogy a képernyőt ne lássa" – mondta a védőnő. „Az is fontos, hogy ne hallja?" – kérdezte az anya. „Nem, az nem baj, de jobb, ha néha csend van körülötte, hogy elmélyülten tudjon figyelni arra, amit csinál, és egy idő után kíváncsiskodjon is! Forogjon, forduljon, keresse, hol van az édesanyja! – válaszolta a védőnő. – Látok itt kiterítve egy vidám, élénk mintás takarót. A két fotel közé éppen ki tudjuk feszíteni, így Pisti mögé kerül és nem látja a képernyőt. Emellett azonban a konyha és a fürdőszoba felé vezető utat éppen látja, amerre Ön sokszor jár." „Igen, tényleg, és még a minta is hogy tetszik neki!" – örült meg az anya a jó ötletnek. A következő látogatáskor már egy „babakerítés" volt felállítva a nappaliban, és arra került a színes takaró. A védőnő nem fogta vissza dicsérő szavait!

Vivienéknél a népes család egy helyiségben élte életét, és a nyüzsgést tetézte, hogy a kamasz testvérek zenei csatornákat néztek és hallgattak nagy hangerővel a kicsi mellett. Vivien szerette nézni, ahogyan táncolnak testvérei, de a képernyő is vonzotta, és amikor a védőnő megérkezésekor eltakarta a vibráló látványt, akkor erőteljes sikításba kezdett. A nagyok is megerősítették, hogy Vivikének nagyon tetszik ez, és gyakran kikapcsolni sem hagyja a tévét. „Ő még pici ehhez, nem tesz jót a szemének a gyorsan mozgó kép, ráadásul nagyon közel is van hozzá! Rontja a szemét!" – mondta a védőnő. „Bizony, én is mondom nekik, de az öreg hiába beszél! – szólt bele a nagypapa. – Tisztára idegesítő ez a zenebona meg ugrálás!" „Egyetértek a nagyapátokkal! Teszek egy javaslatot. Tegyük át a tévét arra a polcra! Onnan nem látja Vivien a tévét, titeket viszont igen, ha táncoltok. Azt is szereti nézni! Ha pedig szeretne veletek lenni, akkor legalább majd megpróbál odajutni hozzátok valahogy. Meg nagyapátok is távolabb kerül a zajtól, és csak akkor nézi a tévét, ha akarja! Na, mit szóltok?" Választ már nem kapott, mert az aktuális csatornán civakodott a két lány, és már táncoltak is felszabadultan! A védőnő megkönnyebbült sóhajjal fordult el Vivi édesanyját keresve.

Egyéni fejlődési utak

A csecsemők látásfejlődésével kapcsolatban a védőnő legfontosabb dolga, hogy ellenőrizze minden látogatáskor, hogy milyen a gyermek viselkedése. Mindenkor felhívó a látás fejlődése szempontjából,

- ha a csecsemő sokkal nyugtalanabbá, bizonytalanabbá válik háton fekve, mint hason;
- ha sokszor tartja csukva vagy félig nyitottan a szemét;
- ha leginkább csak az ablak vagy lámpák felé fordul;
- ha hason fekve a könyök, ill. alkar támaszkodás nem alakul ki, és ennek nem az izomzat az oka;
- ha inkább ütöget vagy pontatlanul nyúl a tárgyak felé;
- bár elmozdul a térben, a fejét és tekintetét inkább a földre szegezi;
- hívó szóra nehezen találja meg a felnőtt arcát.

Ezekben az esetekben mindenképpen további speciális vizsgálatokra van szükség. Amennyiben szemész vizsgálata után a csecsemő szemüveget kap, akkor annak viseléséhez adjon tanácsokat. Léteznek speciálisan a csecsemőknek kifejlesztett, nagyon jó, rugalmas kerettel készült szemüvegek, de ezek sem minden gyermeknek megfelelőek. Bátorítsa az édesanyát arra, hogy kérjen az optikustól kipróbálási lehetőséget! A fejen való rögzítésnek is több lehetősége van, a leginkább a szár folytatásaként működő gumis megoldást ajánlják, de sok csecsemőnek már ebben a pici korban is jobb az ún. „korbácsos" szárú szemüveg. A nagymozgások beindulásával a szemüveg viselése biztosan nehezített lesz, gyakran tapasztalható, hogy a szülő nem teszi fel gyermekére a szemüveget. Ilyen esetben fontos azt elmondani a szülőknek, hogy a csecsemő világra nyitott érdeklődését, aktivitását, kíváncsiságát csak jól működő érzékszervek birtokában tudja megtartani. A látás minőségi romlása a felfedező kedvét szegheti, illetve egyoldalúvá válhat az ép érzékszervek és tapasztalatok irányába.

Ha a pici koraszülött volt, akkor a szemét fokozottan ellenőrzik, hiszen a korábban, éretlenül történő világra jövetel a szemeket fokozottan veszélyezteti. A szemészeti ellenőrzés mellett a védőnőnek a látási magatartás megfigyelése fontos feladata ez esetben is. A fokozottabb rizikó mellett fontos azt is tudni, hogy a látóideg érési folyamata, a feldolgozás minőségének javulása lassabb ütemű lehet koraszülötteknél *(Müller, Rieckmann, 2001).* Ebben az esetben tanácsolja a szülőknek, hogy a látható dolgokat erősítsék fel a csecsemő számára. Hogyan? Vegyék körül erős kontrasztos nézegetni való tárgyakkal, válasszanak nagyon élénk színű játékeszközöket, ha lehet egyszínű játszószőnyeget, hogy az azon lévő tárgyak jobban kiemelkedjenek a környezetből és ezáltal láthatóvá váljanak. Esetenként jó játékként, vidám együttlétnek javasolható egy jól besötétített helyiségben, például a fürdőszobában a fürdőjátékok átvilágítása és nézegetése. Ez a játékos helyzet nagyon jó tréning a csecsemő szemének, de figyelmeztetni kell a szülőket arra, hogy csak rövid ideig (kb. 5 percig) szabad ezt játszani, mert nagyon fárasztó a kicsinek. Emellett a koraszülöttek fejlődésének nyomon követése a kórházban is zajlik. A védőnő kérdezze meg, mi történt a legutóbbi ellenőrzéskor, kérje el, és tekintse át az orvosi papírokat, és érdeklődjön az esetleg a családnak javasolt otthoni feladatok felől, és ha szükséges, segítsen azok feltételeit megteremteni.

Eset, példa, illusztráció

Julcsi nagyon korán érkezett erre a világra. Pici, törékeny, éretlen, de töretlenül fejlődő csecsemő. Édesanyja egyik alkalommal megkérdezte a védőnőt, mert a kontrollvizsgálaton a folytonos rohanás miatt nem jutott eszébe az orvosnak feltenni a kérdést: „Hogy van az, hogy a szeme rendben van a kicsinek, mert a szemész ezt mondja, de én mégis olyan figyelmetlennek látom? Nagyon

nehezen találja meg a szemem az arcomon, pedig ha fölé hajolok, akkor engem néz, mosolyog is, de mintha a hajamat nézné inkább!" A védőnő elmondta, hogy Julcsinak még könnyebb az éles kontúrt néznie, és hozzátette, hogy lehet neki a gyakorlásban segíteni. Kért egy zseblámpát, bementek a fürdőszobába, ott kiválasztott egy sárga műanyag kiskacsát Julcsi játékaiból. A picit a kényelmes bébi-hordozóba (gerince végig jól alátámasztott, 45°-ban döntött helyzetű) rakták, és lekapcsolták a lámpát. A védőnő rátette a kacsát a zseblámpára, majd Julcsi arca előtt kb. 20 cm távolságra felkapcsolta. Julcsi abban a pillanatban ránézett, kicsit csodálkozott, majd mosolygott és rúgkapálni kezdett. Párszor ki- és bekapcsolta így a zseblámpát a védőnő, majd vízszintesen kezdte lassan mozgatni az átvilágított játékot. Julcsi komoly arccal figyelte annak mozgását. Ezután odaadta a védőnő Julcsi anyukájának a tárgyakat, hogy ő is kipróbálja. Az anya lelkesen biztatta kislányát, mozgatta a világító kacsát, csak egyszer lassította le finoman kezének mozgását a védőnő. Kis idő után Julcsi nyugtalanná vált. „Azt hiszem, elfáradt!" – mondta a védőnő. – Ez erős inger számára, és nem is gondolnánk, mennyire fárasztó dolog. Mi is hamar elfáradunk a plázában a felfokozott zűrzavarban, nem igaz? Így van ezzel most Julcsi is, mára ez elég lesz."

A következő látogatáskor nem is kellett kérdezni, hogy gyakoroltak-e, mert a védőnő üdvözlésére Julcsi széles mosollyal nézett a látogatóra, összefonva vele tekintetét.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Hangra figyelő magatartással válaszol;
- A hang irányába fordítja szemét, vagy fejét;
- Dallamos hangra fokozottabban figyel, hangadásának már többször van dallama;
- Egyértelműen megkülönbözteti szülei hangját másokétól.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ekkorra a csecsemők hallása tulajdonképpen leginkább minőségében változik. Folyamatosan gyakorolva egyre biztosabban tudnak különbséget tenni ismerős és számukra ismeretlen személyek hangjai között. A környezetük zajait is kezdik megtanulni, és felfigyelni egy-egy számukra fontos eseményre, mint például édesapa vagy a testvér(ek) hazaérkezésére. Elkezdenek orientálódni a zaj felé, megnézik, mi történik. Hat hónapos korukig ezt fokozatosan gyakorolják, így tanulva a tárgyak állandóságát is. Az a csecsemő fogja keresni a hang forrását, aki tudja, hogy a dolgok anélkül is léteznek, hogy ő látná. Először az oldalról jövő hangokat tudják keresni. A nagymozgások fejlődésével, a test stabilizálásával egyre ügyesebben tudják majd forgatni a fejüket anélkül, hogy felborulnának. Ez is szükséges ahhoz, hogy más irányba, például felfelé is keressenek. Hátrafordulni később fognak tudni, ahhoz nagyon biztos egyensúlyra van szükség! *(Einon, 2001)*

Megnyugszanak az éneklésre, dúdolásra, majd, ahogy halad az idő, egyre jobban kedvelik is a dalokat. Inkább érdeklődnek iránta, figyelmüket fokozzák, és a hangadásaikban is megfigyelhetővé válik egy kis dallamosság. A családtagok hangját hat hónapos korukra felismerik, és nemcsak a megnyugtatásban segít nekik, hanem a többiek beszélgetését is tudják így rövid ideig követni (hangadásokról bővebben a preverbális kommunikációról szóló részben).

Általánosan adható tanácsok

A csecsemők körüli gondozás meglehetősen „zajos" esemény. Hangja van a popsitörlő zacskójának amikor kinyitják, a víz csobog a kádban, mikor fürdetéshez megengedik a vizet, csörömpölés hallatszik a konyhából étkezés előtt. Ezeknek a hangoknak jelentésük van a babák életében. Abban, hogy ezt megtanulják, jól tudunk nekik segíteni. A védőnő mondja el a szülőknek, hogy a hangok segítségével mennyi mindent tud megtanulni a gyermekük! Javasolja, hogy ébredéskor minden esetben szólítsák meg a gyermeküket, mielőtt a csecsemő meglátná őket, hogy keresni kezdje, ki szól hozzá, és az a személy honnan érkezik. Abban is erősítse meg őket, hogy továbbra is nagyon fontos előre jelezni, elmondani a picinek mindent, ami vele történni fog. Ha a baba bármi hangjától megretten, ne felejtsék el megmutatni neki, mi volt az, ami a hangot adta. Ugyanígy a pici számára kedves hangok forrását is mutassák meg neki. Ha így tesznek, a szavak jelentését is segítik megtanulni a gyermekeknek (lásd nyelvi fejlődésnél).

Az elaltatáshoz már inkább ne énekeljenek! Beszéljen arról a szülőknek, hogy a dallamok, énekek egyre inkább érdeklik a csecsemőket, és fenntartják aktivitásukat. Ringatva, dúdolva megnyugtathatóak, de ha éppen azt szeretnék, hogy aludjon, akkor inkább maradjanak csendben. Az éneklés közös tevékenység, jó figyelni az anyát, ahogy énekel, és ez annyira érdekes és jó a számára, hogy esetleg nem akar elaludni. Az elalváskor lehetőleg minden hangadást kerüljenek a szülők. Napközben azonban annál többet beszéljenek és énekeljenek neki! Azt szokták mondani az édesanyák, hogy „nincs jó hangom", ezért inkább bekapcsolják a rádiót vagy a lejátszót. Ez is nagyon fontos, de az anya éneklése, sőt apa vagy a testvér(ek) énekhangja azt az emberi többletet adják, ami hozzásegíti a csecsemőt az intonáció meghallásához, megéléséhez. Mondja el, hogy anya hangja nem pótolható semmilyen géppel! Az ő hangjából hallja, tanulja a gyermek az érzelmeket!

Eset, példa, illusztráció

Gazsiék egy kis szobában élnek hármasban. Nincs tévéjük, és nincs CD-lejátszójuk sem. Néha szól a rádió. „Tetszik tudni, ne maradjunk azért le semmiről!" – mutatja szegényes körülményeiket a védőnőnek az édesanya. „Mivel töltik az idejüket napközben?" – kérdezte kicsit gyanakodva a védőnő. „A férjem hajnalban megy el a földre dolgozni, ilyenkor megszoptatom Gazsit, hogy még aludjon egy picit. Aztán teszek-veszek csendben, és amikor nyöszörögni kezd, ébredezik és mosolyog rám, olyan boldog leszek, hogy dalra fakadok. Aztán, amikor csak kedvem szottyan, énekelek, mert különben nagy a csönd. Amikor meg én nem nótázom, akkor Gazsi mondja a magáét! Bármit csinálok vagy zajt csapok, azt megmutatom neki, hogy tudja! Szoktunk beszélgetni, hát, tudja, csak az ő nyelvén, no, meg azért elmondom neki, amit gondolok, meg érzek. Nagyon figyel, és amikor az apja megérkezik, már szinte a lépteire is figyelmes lesz. Majd kiugrik a bőréből, mikor meghallja a hangját! Amikor meg meglátja, annyira magyaráz neki az édes hangján, hogy majdnem értem is, amit mond, és akkor kommentálom. Na, így van ez minálunk!" Míg mindezt elmesélte az édesanya, Gazsi hosszasan nézte őt, majd rápillantott a védőnőre, és vissza. A védőnő mindeközben megfigyelte, milyen kiegyensúlyozott ez a gyermek! Párat csörgetve a kezében lévő csörgővel megfigyelte, hogy a kisfiú szinte azonnal megtalálta tekintetével a tárgyat, és már nyúlt is feléje. A hallásfejlődés ellenőrzésével ez esetben már nem volt több dolga.

Egyéni fejlődési utak

A nem vagy nem jól halló csecsemők is gőgicsélnek, hangot adnak, sikítoznak. Körülbelül hathetes kor után az anyai visszajelzések mentén a babák sírása differenciálódni kezd, és a négy alap sírás-

hang (fájdalom, éhség, diszkomfort, társas igény) az anya számára értelmezhető, négy hónaposan már idegenek számára is pontosan differenciálható.

Amennyiben nincs akusztikus visszacsatolás, vagyis nem hallja a gyermek az édesanya visszajelzését, illetve saját hangját, akkor ez a differenciálási képesség nem jön létre, a csecsemő sírása monoton és fejhangú, vagy torokból „gépiesen" hangzó lesz. Ugyanez az oka a gőgicsélés, gagyogás elmaradásának és annak, amikor a gagyogás ugyan nem marad el, de dallama nem színesedik, és nem jelennek meg újabb és újabb hangzók a csecsemő készletében. Ezek mindenképp felhívó jelek és szakszerű kivizsgálást igényelnek! Fontos azt is tudni, hogy a fül-orr-gégészeti vizsgálat mellett audiológiai szakrendelésre is el kell kerülnie a családnak! Minél korábbi időszakban kap segítséget a gyermek az érzékszerv működésének javításában, annál inkább tudja követni vagy megközelíteni a fiziológiás érési és fejlődési menetet.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Kezeit középen összefogva szájához viszi, néha már úgy is, hogy tárgy van benne;
- Háton fekve vagy félig ülő helyzetben tartva a középről nyújtott tárgyakért mindkét kézzel nyúl, nézi kezeinek mozgását;
- Felfedezte, hogy hatással van a környezetére: azért mozgat tárgyakat, hogy zajt keltsen velük, azért kurjongat, hogy odahívjon valakit stb.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A most következő időszakban a csecsemők az irányított, pontos nyúlást, fogást és az elengedést fogják a tárgyakkal gyakorolni. A cselekvés és gondolkodás a megismerés ezen szakaszában, az ún. motoros sémákon keresztül történik. Egyre inkább a tekintetük irányítja kézmozgásukat, ezáltal egyre pontosabban, finomabban fogják megragadni a tárgyakat, és egyre változatosabban fognak velük tevékenykedni (részletesebben lásd a finommotorikus készségek leírásánál). A tárgyak ejtegetése, visszaszerzése a kezdeti lépések a tárgyak állandóságának megtanulása felé a manipuláción keresztül. Más téren ezt a kukucsjátékkal gyakorolhatják. Mindkettő arról szól, hogy a világ nem szűnik meg, amikor azt a gyermek nem látja. Ahogyan ez a gondolkodása alakul, úgy lesz képes arra, hogy az elejtett tárgyat pontosan onnan vegye vissza, ahová az leesett, a félig, majd később a szeme láttára teljesen elrejtett tárgyat pedig megtalálja. A térben való helyzet és helyváltoztató mozgások alakulásával a csecsemő számtalan gyakorlási lehetőséget teremt a maga számára is. Szabad mozgástérben, megfelelő tárgyakkal körülvéve ezeket önállóan gyakorolja.

Az ok-okozati viszonyok is, melyeket már korábban felfedezett, mélyebb értelmet nyernek. Már nem csak közvetlen visszacsatolással érti, hogy a történésekre ő befolyással van, hanem ezeket fel tudja idézni emlékezetében, és újra tudja produkálni. Egyre ügyesebben tudja „bejósolni", hogy az adott tárggyal milyen tevékenységet tud a leghatékonyabban kivitelezni. A csörgőt rázni és a talajhoz püfölni érdemes, a fém kis salátástálat szopogatni, nyalogatni, majd a talajhoz csapkodni stb. A tárgyak tulajdonságairól is egyre differenciáltabb képe alakul ki, és megfigyelhető egy hat hónapos csecsemőnél már az is, hogy ha fogzik, akkor némi próbálkozás után az enyhítést hozó

rágókát emeli ki a kupacból. Idegrendszeri érésének köszönhetően a tárgyakat át tudja tenni egyik kezéből a másikba azért, hogy minden irányból megszemlélje, megvizsgálja azt. *(Cole, Cole, 2006)*

Általánosan adható tanácsok

Mivel a gondolkodás ebben az életszakaszban a motoros aktivitás közben megszerzett tapasztalatok segítségével fejlődik, így alapvető tanácsadási szempont a csecsemő napközbeni tartózkodásának megfelelő helye. Az alapellátó megfigyelései és a tanácsadás is alapvetően három nézőpontra fókuszáljon:

- optimális tér kialakítása;
- megfelelő változatosságot, tapasztalási lehetőséget nyújtó tárgyak kiválasztása;
- optimális mértékben segítő, kompetens, támogató személyi környezet.

Az aktív nappali ébrenlét tere valamilyen módon különüljön el az alvás, pihenés terétől! Legyen más helyen a csecsemő napközben, és máshol aludjon! A legideálisabb nappali aktivitásra a földön kialakított nagyobb terület, mely melegen, de nem puhán van leterítve. Ez lehet egy járóka, dupla szőnyeg vagy laticel, rajta egy feszülő lepedő. De ne a franciaágy! El kell magyarázni a szülőknek, hogy a gyermek a földről biztosan nem esik le, és amint már tud mocorogni, azt ezen a helyen könnyedén tudja gyakorolni. A felnőttek dolga, hogy a felfázástól vagy más veszélytől megóvják eközben, de ha beszűkített élettérben tartják a kicsit, akkor nem tud elegendő tapasztalatot szerezni, és a gondolkodás fejlődése lelassul, felhagy az önálló felfedezéssel. Alakítsák úgy, helyezzék annak megfelelően, hogy erről a helyről nézelődni is tudjon, illetve hallgatózásra is legyen lehetősége a csecsemőnek. Azért arra is ügyeljenek, hogy ne legyen túl „forgalmas" ez a tér, hogy tudjon elmélyülten figyelni arra, amit csinál.

A játékeszközökkel, tárgyakkal kapcsolatban is több szempontot érdemes figyelembe venni, mikor tanácsot adnak a szülőknek! A négy hónapos csecsemőnek még néha jó időtöltés a felakasztott játékokat püfölni, figyelni azok mozgását, és a hangadásnak örülni, de egyre inkább akadálya is lesz ez a további megismerésnek. Amikor már fordul a gyermek, akkor már nincs szükség arra, hogy fel legyenek kötözve, rögzítve a tárgyak. Így azok nem tudnak elmozdulni, és a csecsemőt nem serkentik mozgásra. Inkább tegyék köré, hogy oldalra kinyúlva vagy elfordulva tudja azokat felvenni, és ha elejti, akkor már próbálhassa visszavenni. Ehhez a tárgyak anyaga és mérete is segítséget adhat. Legyen olyan tárgy a csecsemő környezetében, aminek kiálló részeit könnyedén meg tudja ragadni. Ebben az időszakban azok a babajátékok a legideálisabbak, amelyek összetettebbek, van rajtuk könnyen megragadható kiálló rész, elég nagyok, de nem túl nehezek. Ezekkel tudja gyakorolni a visszaemelést, a részletek finom megvizsgálását és az egyik kézből a másikba történő áthelyezést. Emellett legyenek olyan erősebb szövésű vásznak, mint egy vászonszalvéta. Annak a mérete is megfelelő. Erre a célra gyártják azokat a figurákat is, melyeknek fejük van és négyzetes testük csomókkal a sarkokon. Ezeket a csecsemő könnyedén veszi fel, lengetheti, más az ízük (sőt folyamatosan változó a nyálától), és az arcukra is kerülhet, vagy eltakarhat egy másik játéktárgyat. Ezekkel gyakorolhatják a kukucsjátékot és a tárgyak állandóságának tapasztalását. A tárgyak formája az ujjak működésének finomodása miatt szükséges (erről részletesebben a finommozgásokról írt részben olvashatnak).

A csecsemő körül lévő felnőttek pedig hagyják őt gyakorolni! Javasolják, hogy néha csak nézzék a gyermeküket, milyen ügyes! Nem kell mindig foglalkoztatni ahhoz, hogy tanuljon! A saját tapasztalás fontosságáról nem lehet eleget beszélni a szülőknek! Azokat a tárgyakat, amelyek túl messzire kerültek a picitől, csak tegyék újra a közelükbe, és ne a kezébe! Hadd döntsön ő, hogy akar-e azzal tovább foglalkozni, vagy inkább más után néz.

Eset, példa, illusztráció

Csabi szüleivel egy tanyán él, ahol a ház egy szobájában főznek, fürdenek, alszanak, egyszóval élnek. Csabinak szereztek a védőnő segítségével egy kiságyat, amit a legvédettebb zugban helyeztek el. Eddig ez elegendő is lett volna, de a legutóbbi látogatáskor a védőnő arra lett figyelmes, hogy az egyébként nyugodt kisfiú többet sírdogál, több figyelmet igényel, anyja gyakran kivette, majd vissza is rakta a helyére. A soron lévő látogatásra már a következő tervvel érkezett: szerzett a családnak egy összehajtható ebédlőasztalt, hogy napközben összetolva azt, nagyobb hely keletkezzen a szoba közepén. Ide hozott egy a rendelőben már lecserélt laticelt, és otthonról egy kisebb régi szőnyeget a gyermekek szobájából. Mikor megérkezett és elmondta, mit hozott, az anya nagyon megörült, mert mindig csak kerülgette a nagy asztalt. Azon már kicsit aggódott, hogy jó lesz-e kisfiának a földön az egymásra rakott két szőnyegen (a saját és a kapott kisebb) és laticelen, de amikor Csabi rövid hüppögés után boldogan fordult a félig töltött vizespalackja után, már nem aggódott. Hálásan mondta a védőnőnek: „A maga jóságát, ha felnő, egyszer meghálálja! Én csak egy kosár almát tudok adni! Köszönöm!" A városban járva benézett a rendelőbe, és boldogan újságolta, hogy „most megint nem nyüszög a gyerekecske".

Egy másik védőnőnek más gondja akadt a rábízott csecsemővel. Jázmin szobájában megvolt minden, amit egy kisgyermek köré kívánni lehet. Volt egy hatalmas járókája is, telis-tele aggatva és pakolva különböző zenélő, villogó, forgó eszközökkel. Sokféle tárgyat helyeztek mellé. Az édesanya a védőnő jelenlétében is szinte megállás nélkül odanyújtott neki valamit, vagy csörgetett egy csörgőt, vagy bemutatta, mit és hogyan szoktak tornázni. A védőnő figyelte őket, majd egyszer csak, amikor Jázmin még szívesen odafordult volna valamiért, anyja pedig már vette volna fel, közbeszólt: „Várjunk még! Nézze, milyen ügyesen húzza fel a lábát, és tartja vele magát míg az oldalán fekszik! … Milyen alaposan megnézi ezt az érdekes játékot! Látja? …És most fordul vele vissza, hogy örül, hogy a szájába veheti!" Az édesanya is elkezdte figyelni, mit csinál kislánya, de már nyúlt is volna utána „…hát igen, azt is gyakoroljuk, hogy…" „Miért gyakorolják? Hiszen Józi ezt egyedül, minden segítség nélkül meg tudja csinálni!" És elkezdtek beszélgetni arról, hogy mi mindent tud egy Jázmin korabeli gyermek. Megegyeztek, hogy Jázmin tökéletesen fejlődik. „Tudom, hogy nehéz letenni a picit és rábízni, hogy egyedül is jól érezze magát, de Jázmin rendben fejlődik, csak hagyni kell hogy gyakorolja képességeit. Vegyünk ki néhány játékot, és anya dolga az legyen, hogy eldöntse, mikor, melyiket cseréli ki. Rakjunk a dobozokba változatos anyagú tárgyakat, ebbe például két csörgőt, azt a kis tálat, egy kendőt és egy fakarikát azokkal a klassz rögzített golyókkal. Ez elég is lesz egyszerre. Toljuk a hempergőjét egy kicsit távolabb, így nem zavarják egymást."

Fontos, hogy ne letörje az édesanya aktivitását a gyermekkel való foglalkozással kapcsolatban, hanem arra törekedjen, hogy a lehető legoptimálisabb figyelmet és támogatást kapja meg a gyermek.

Egyéni fejlődési utak

Vannak lassabban érő és fejlődő gyermekek, akiknek több gyakorlásra, kicsit hosszabb időre van szükségük a tapasztalatok megszerzésére, megtanulására. A fenti tanácsok az őket nevelő szülők számára is segítség, de emellett támogatva a szülőket beszéljen arról, hogy a gyermekek fejlődése nagyon is egyéni. Az a fontos, hogy a gyermek a fejlődés folyamatának törvényszerűségei szerint járja be az útját, nem pedig az, hogy lehetőleg a leggyorsabban. Beszélgessen sokat arról, hogy milyen is annak a kicsinek a temperamentuma, erősségei vagy esetleges gyengébben, éretlenebbül működő területei. Lassúbb fejlődés esetén látogatásai során fokozottabban figyeljen arra, hogy a

fejlődési mérföldkövek az utolsó elvárható pillanatban megjelenjenek. Ha nem, akkor ne késlekedjen elirányítani a családot egy komplex fejlődési diagnosztikával foglalkozó intézménybe! Magyarázza el, készítse fel a szülőket arra, hogy jobb kiszűrni a gyermek esetleges nehézségeit, akadályait a lehető legkorábban, hogy ennek megfelelően szakirányú segítséget kaphasson, vagy alapos kivizsgálás után mondják azt a szakemberek, hogy nincs komoly baj, csak az őrá jellemző, nagyon egyéni fejlődésmenetre lettek figyelmesek.

Eset, példa, illusztráció
Karcsi édesanyja, védőnője és gyermekorvosa már régóta figyelte a kisfiú érdeklődését a tárgyak iránt. Aggódtak, hogy miért nem érdeklődik a már speciálisan kiválasztott piros alapon fekete pötytyös csörgőért sem. Megfigyelték, hogy a nagyobb, csillogó tárgyak azonban felkeltik érdeklődését, azokat püföli is. Öt hónapos korában, amikor nem nyúlt, nem fordult az elejtett tárgy után oldalra, akkor közösen elhatározták, hogy Karcsit elküldik egy speciális intézménybe, ahol komplex fejlődési vizsgálatot végeznek a szakemberek. Ott megállapították, hogy Karcsit két dolog hátráltatja a fejlődésében. Az egyik egy minimális izomtónus-eloszlási zavar, a másik, hogy nem lát jól. Gyógytornát javasoltak és szemüveg viselését, valamint egy kontrollvizsgálatot rövid időn belül. Szerencsére Karcsi fél év múlva leküzdötte a hátrányát, és mindent rendben találtak nála. Most szemüveges, ügyes kisfiú.

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Biztos szociális mosollyal jutalmazza a látóterébe hajló és vele kommunikációba kezdő felnőtteket;
- A fej viszonylag szabad mozgásának következtében rendszeressé válik a gőgicsélés, a szólamok változatosan modulálnak;
- A gőgicsélés az akaratlagos kommunikáció részévé válik;
- Az idegi érést tükrözve csökken az az idő, mire a sírást követően a csecsemő visszaszerzi nyugalmi állapotát.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A szociális mosoly azért jöhetett létre, mert a csecsemők „megértettek” valamit abból, hogy ők, bár a világhoz tartoznak, azon belül testben különválasztott lények, és a többi egyedi lénnyel úgy lehet kapcsolatba kerülniük, ha azt csinálják, amit ők is a legtöbbet mutattak feléjük. Ez a felismerés csak akkor erősödhet meg bennük, ha a mosolyra a környezete mindig és pozitívan reagál. Az érzelmeknek befolyásoló hatásuk van a szülő-gyermek interakciók szabályozásában.

A beszéd észlelésében a gazdag dajkanyelvi tapasztalatoknak köszönhetően a csecsemők már felismerik az egyes mondattípusok hanglejtését és más akusztikai elemeit (pl. hangszínváltozás, ritmusváltozás). Ha rendszeresen énekelünk nekik, felismerik a többször hallott dallamot, mosollyal jutalmazzák azt, főként akkor, ha a megszokott személytől kapják. Ekkorra a csecsemők testének minden rezdülése rezonál az édesanya hangulatával, kommunikációjával, a metakommunikációs „adok-kapok” szerepcsere is egyre gördülékenyebben működik. Az érintésnek, simogatásnak,

testi kontaktusnak változatlanul nagy szerepe van a kommunikációban. A csecsemő kezének mozgása már elég ügyes ahhoz, hogy a kapaszkodó reflexet lassan felváltsa az anya felé nyúlás tudatos mozdulata. A sok simogatás, testi kontaktus hatására a csecsemő is egyre ügyesebben kommunikál az érintés, megfogás gesztusával.

Ahogyan a fej a vázizmok segítségével egyre szabadabbá válik a gravitációtól – ebben a korban már a vállöv is kiemelkedik (lásd mozgásfejlődés, fordulás) –, a beszédszervek ügyesedésével és az idegrendszer érésével a hangadás is eljut a kezdeti próbálgatástól a változatos lehetőségek kombinációjáig, a gőgicsélés színesen hangzóvá, sőt ritmikussá válik, de legfőbb elemei még mindig a hangok maradnak *(Richter, Brügge, Mohs, 1997).* A csecsemő féléves korára lassan eljut a „világpolgárságtól" az „anyanyelvi polgárságig", mivel a hallási kontroll érése a megfelelő mennyiségben hallott környezeti beszédpélda hatására egyre inkább saját anyanyelve hangkészletét részesíti előnyben, lassan elhagyja azokat, amelyeket nem hall környezetében. *(Fehérné, Sósné, 2010)* A korszak végén már megjelenhet a gagyogás, ahol az anyanyelvre jellemző szólamok váltják fel a puszta hangadást.

A sírás komplex viselkedési formává válik, mivel működését már nem pusztán az agytörzs, hanem magasabb kérgi területek is felügyelik. Egyre jobban elkülöníthetővé lesz a szülők számára, hogy aktuálisan miért is van diszkomfort élménye a csecsemőnek. A többi kommunikációs forma fejlődése azonban egyre könnyebbé teszi a kommunikációs elterelést is.

Általánosan adható tanácsok

A kommunikációs helyzetekben továbbra is az a kulcskérdés, hogyan reagálnak a szülők a csecsemő szándékos vagy önkéntelen megnyilvánulásaira. Ha van reakciójuk, az pozitív, akkor ez megerősítést jelent az adott kommunikációs forma számára. Például amikor a gyermek ránk mosolyog, akkor visszamosolygunk, azonnal beszélni kezdünk hozzá vagy megsimogatjuk, akkor megerősödik benne az élmény, így jelez legközelebb is. Ebben a fejlődési szakaszban a legfontosabb új kommunikációs próbálkozás az egyértelműen „protobeszédként" tekinthető gagyogás megjelenése. A gyermek már nem egyszerűen anyanyelve hangjait próbálja utánozni, de olyan hangkapcsolatokat hoz létre, amelyek hasonlóak az anyanyelvében jellemző hangsorokhoz, vagyis ez vezet később a szavak kiejtéséhez. A szülőknek meg kell érteniük, milyen fontos ennek a szakasznak a támogatása. Itt is a már mindkét fél számára jól bevált utánzás módszerével kell élnünk. A gagyogási ciklusokat utánozva hozzunk létre halandzsa párbeszédeket, sőt újabbakat is mutathatunk a csecsemőnek, mintegy lemodellezve ezzel a későbbi szavakkal folytatott párbeszédeket. Ezáltal a gagyogás egyre változatosabb és ügyesebb lesz.

Biztassuk a szülőket arra, hogy az egyre növekvő éber periódusokat használják ki arra is, hogy olyan közös figyelmi helyzeteket hozzanak létre, amelyben a csecsemő a beszéd és a mozgás együttes hatására felfigyelhet. Ilyenek pl. a ringatók, amikor az anya a gyermeket „félfekvő" helyzetben a karjára veszi és egy vers egyenletes lüktetésére folyamatosan ide-oda ringatja.

Hinta-palinta,
szépen szóló pacsirta,
lökd meg Gergő azt a hintát,
hadd érjük el a pacsirtát.

Ajánljunk számukra vers- és mondókagyűjteményeket.

Eset, példa, illusztráció
Klaudiánál gyakran tett látogatást a védőnő, mivel nehéz körülmények között, sokadmagával élt egy pici, kevés komfortot nyújtó lakásban. Sokat beszélgettek korábban a csecsemő körüli higiéniáról, a táplálásról. Klaudia igyekezett jó anya lenni, rengeteg erejét és figyelmét lekötötte napközben, hogy az alapvető higiénés feltételeket megteremtse a kis Rómeó körül. Észre sem vette, hogy a kicsi mosollyal „jutalmazza" Klaudia fölé hajlását. „Nézze hogy örül magának! – mondta a védőnő. – Ilyenkor mindig beszéljen hozzá. Mondja el neki, mi történik vele, és meglátja a baba is «válaszolni» fog. Látja József, jöjjön ide, nézze, hogy örül magának a kisfia! – szólt az édesapához is. – Nézzék meg, milyen boldog a kis Rómeó, mikor tisztaság van körülötte, a mosolyával köszöni meg a család gondoskodását." A védőnőnek sikerült megsegítenie, hogy az addig csak síró, sok fáradságot okozó kis lényből a csecsemő, ha csak néhány pillanatra is, a család középpontjává váljon, a családtagok belefeledkeztek a Rómeóval való „beszélgetésbe". Boldogan konstatálták, hogy mindegyikükre mosolyog, ha fölé hajolnak. Klaudia később elmesélte, hogy attól fogva a többiek egy kicsit jobban ügyeltek a lakás tisztaságára, és neki kevesebb vesződségébe került a baba körüli rend megteremtése.

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben úgy látjuk, hogy a csecsemő gőgicsélése nem változik gagyogássá, vagy maga a gőgicsélés egyre egyhangúbbá, sivárabbá válik, azonnal irányítsuk a családot gyermek-fül-orr-gégészeti szakrendelésre, mivel ez a hallássérülés jele lehet. Természetesen átmenetileg egy nátha vagy más felső légúti fertőzés idején előfordulhat enyhe halláscsökkenés a csecsemőnél, de ennek a gyógyulást követően már nincsen hatása a beszédfejlődésre, így nem a gagyogás átmeneti, hanem a tartós elszürkülése a felhívó jel. Azonban akár átmeneti, akár tartós a gond, arra mindenképpen ügyelni kell, hogy a szülők ilyenkor a többi érzékszerv bevonásával erősítsék a kommunikációs helyzeteket, segítsék az adok-kapok párbeszédek létrejöttét. Mindig a csecsemővel szemben helyezkedjenek, amikor beszélnek hozzá, tegyék az éppen beszélő felnőtt arcára a kezét, és pontos, célszerű gesztussal igyekezzenek kiegészítő segítséget adni számára *(Neumann, 2006; Heldstab, 2013).* A sokáig fennálló vagy a többször ismétlődő fül vagy más felső légúti gyulladások hallásra gyakorolt mellékhatása akadályozhatja a beszédfejlődés folyamatát, ilyenkor célszerű szintén szakorvoshoz irányítani a gyermeket, mert a gyermek-fül-orr-gégész tudja legjobban megítélni, hogy a probléma milyen hatással lesz a nyelvi fejlődésre, a beszédészlelést és beszédprodukciót egyaránt ide értve.

Eset, példa, illusztráció
Simon koraszülött volt, légzési elégtelenség miatt került korai intenzív ellátásra. Amikor szülei hazavihették, legnagyobb gondot Simon etetése és súlygyarapodása okozta számukra, no meg az, hogy Simon igen nyugtalan csecsemő volt. Két óránál többet nem tudott egyszerre aludni, még éjszaka sem. A védőnő, illetve a háziorvos tanácsát követve már mindent megtettek, amit tudtak. Rendszeresen használták a babamasszázs technikát, ezt még megtoldották levendulaolajos fürdővel és az anya készítette, ágy mellé akasztható, levendulát tartalmazó textiltündérrel. Fürdés után a félhomályos, csöndes szobában az anya a karján ringatta Simont lágyan a következő dalt énekelve:

Este van már alkonyul,
nyuszi füle lekonyul,
dorombol a kiscica,
aludj te is Simonka!

Ezek sokat segítettek az anya-gyermek kapcsolaton, némileg és átmenetileg a nyugtalanságot is oldották, ami az esti elalvást könnyűvé tette, de az alvás mennyisége nem növekedett jelentősen. Az édesanya nem értette, miért nem tud megnyugodni kisfia, rendkívül fáradt és sokszor elkeseredett volt, miközben fantasztikus, mennyit tett Simonért a születése óta. Ezt minden látogatáskor a védőnő is kiemelte dicséreteiben, melyekkel nem fukarkodott, hiszen egyedül a rendszeres pozitív megerősítése tartotta az anyában a lelket. A négy hónapos kontrollnál tűnt fel az orvosnak, hogy Simon mindenben erős aktivitást mutat, ennek ellenére szinte egyáltalán nem gőgicsél vagy gagyog. Megkérdezte az anyát, fel tudna-e sorolni néhány jellemző hangot, szólamot Simon hangzórepertoárjából. „Valójában inkább csak sírással kommunikál" – mondta az anya. „Képzelje el, hogy egy üvegfal mögött egy nagy, minden mozgásigényét kielégítő teremben van egyedül, mindenki a falon kívülről beszélget Önnel, de a hangjukat csak igen szűrten hallja, a gesztusaikat viszont le tudja olvasni" – mondta az orvos. „Folyton ki akarnék menni hozzájuk, addig nem nyugodnék, míg meg nem találnám a kijáratot" – válaszolta az anya. – „Lehet, hogy így van ezzel Simon is? Lehet, hogy nem hallja jól a világot, ezért a nyugtalanság." A gyermekaudiológus hallássérülést állapított meg, Simon csecsemőkori hallókészüléket kapott. Az első pozitív változást a nyugtalanság visszaszorulásában tapasztalták a szülők, ez motiválttá tette őket abban, hogy ügyeljenek a hallókészülék használatára és a korai fejlesztő hallásnevelő tanácsait is megfogadják. Később már kisebb erősítéssel használta Simon a készüléket, tehát javult a hallásteljesítmény, és kevés késéssel beszédfejlődése is megindult.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Mosolyog vagy hangot ad annak érdekében, hogy ráfigyeljenek;
- 10–15 percet önállóan eljátszik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Erre az időszakra már felkészült a csecsemő idegrendszere a „szemtől szemben" folyó kapcsolatokra, és ezt gyakorolja is. Emellett megérlelődnek azok a személyes és érzelmi viselkedésmódok is, amelyek a szemtől szembeni kölcsönhatásra – vagyis a tekintet ellenőrzésére, a visszamosolygásra és a hangulatszabályozásra – valók. Kezdetben ez a kétszemélyes kapcsolat mindkét fél részéről szinte egyforma kontrollal és akarattal működik. Az anya és a csecsemő is egyaránt részt vesz a kapcsolat bevonódásában, fenntartásában, hangolásában, befejezésében vagy elkerülésében *(Stern, 1995; Hédervári-Heller, 2008).* Ezt a korszakot tehát a csecsemők részéről a felnőttek felé történő fokozott odafordulás jellemzi. Amennyiben összehasonlítjuk, akkor láthatjuk, hogy a tárgyakkal való kezdeti ügyetlenebb manipulációs tevékenység és a helyváltoztatás hiánya miatt a pici inkább a személyi kapcsolatokra hagyatkozik, mint elfoglalja magát a tárgyakkal. A motoros tevékenységek, mozgásformák gyakorlása közben fordul egyre inkább a tárgyak felé is a figyelme, de emellett továbbra is fontos marad a felnőtt személy, és a vele való élménymegosztás. Az élmények megosztása, a tárgyra irányuló közös figyelem kezdetei már a hatodik hónapban megfigyelhetőek. A szemtől szembeni játékokban, vagyis a hangpárbeszédek alakításában, a höcögtető, csiklandozó játékokban, érintgetésekben a gyermek irányító, alakító szerepe ugyanolyan fontos, mint a szülő magatartása; reflektív viselkedésük a kulcsa a boldog együttlétnek.

Általánosan adható tanácsok
A védőnő szánjon elegendő időt arra, hogy megfigyelje a gyermek és édesanyja kapcsolatát! Támogassa kezdeményezéseiket, mondja el, hogy a gondozás, az érintés és a testi érintgetős, csiklandozós játékok ugyanolyan fontosak a gyermek fejlődésében, mint bármi más. Az érzelmi biztonság adja az alapját a tanulásra való nyitottságnak. Bátorítsák, ne csak az édesanyákat, hanem az édesapákat is a közös, interaktív játékokra. Az apukák bátrabban, de mégis óvatosan dögönyözik gyermeküket. Nekik is fontos, hogy ezekben a helyzetekben értsék a csecsemő jelzéseit, mikor szeretné még a folytatást, vagy mikor akarja abbahagyni a játékot. Ahogy telik az idő, és egyre ügyesebb lesz a baba a manipulációban, úgy egyre inkább tiszteletben kell tartani azt az időt, amikor a tárgyakkal van elfoglalva. Jelezni fog, ha szeretne társaságban lenni.

Eset, példa, illusztráció
Gabiékhoz látogatott a védőnő. Örült, mert úgy tudta, hogy az apa is otthon lesz, találkoznak végre. Amikor belépett, kedves kép fogadta: édesapa combjain feküdt hanyatt a kisfiú, apja a hajával csiklandozta az arcát és kacagott. Egy hirtelen mozdulattal az édesapa felemelte fejét és úgy tett, mint aki másfelé néz. Gabi kis kétségbeeséssel a hangjában kurjongatott neki. Több sem kellett az apának, azonnal újra csiklandozta hol a hajával, hol a borostájával gyermekét, aki önfeledten kacagott. Ezt a játékot még párszor megismételték. Mit tanult eközben Gabi a világról? Elsősorban azt, hogy ha apját hívja, az ott terem és megkacagtatja, vagyis bízhat benne még akkor is, ha keveset tudnak együtt lenni. A védőnő biztató mosolya nagyon jólesett Gabi édesapjának.

Gergő édesanyja nehezen fejezte ki érzelmeit, gyakran látta a védőnő kedvetlen arccal. Egyik látogatás során javasolni akarta számukra a csiklandozós, érintős játékokat, mondókákat. Vitt is egy kis gyűjteményt, és elhatározta, hogy megmutatja, hogyan kell játszani. Az anya megköszönte a fáradozását, majd levett a polcról néhány mondókás könyvet, nem egy már kopott volt. „Ezekből szoktam válogatni, ha éppen nem jut semmi az eszembe" – mondta. A védőnő csak annyit mondott: „Megmutatna egyet-kettőt belőle?" Gergőt édesanyja széles mosollyal vette ölbe, behúzódtak a kanapé sarkába és énekelgetni kezdett kisfiához, és csiklandozta, simogatta őt. Gergő nagyon komolyan figyelt rá, majd amikor abbahagyta, lábával finomakat rugdosott és kurjantott. „Még egyszer?" – kérdezte az anya, és Gergő arcán szétterült a mosoly. Mosolyogva folytatták még egy kicsit. A védőnő megnyugodott, látta, hogy egymásnak milyen örömöt tud szerezni anya és kisfia.

Egyéni fejlődési utak

A csecsemők veleszületett temperamentumukkal különböznek egymástól, különbözőek lehetnek az igényeik a társas kapcsolatokra is. Alapellátóként azt fontos mérlegelnie, hogy a csecsemő és az anya illeszkedése egymáshoz békességet teremt, vagy a nem illeszkedés zavarja nyugalmukat. Vannak anyák, akik a csecsemővel folytatott interakciókat uralják, az irányítást alapvetően a saját kezükben tartják, nem adják át a gyermeknek. A gondozási helyzetekben, alapvetően a táplálkozás, etetés során, valamint a szemtől szembeni játékok idejében figyelhető meg ez a viselkedés a leginkább. Mintaadással, visszatükrözéssel, a csecsemő érzéseinek narrálásával (ill. a fent említett javaslatok mentén) lehet, hogy tud segíteni, de ha ez tartósan fennáll, akkor a későbbiek során is várhatóak majd különböző viselkedésbeli panaszok, nehézségek. Ha nem tapasztal változást az anyai viselkedésben a tanácsai ellenére sem, akkor bizalmi kapcsolatukat használja és fordítsa arra, hogy meggyőzze az édesanyát, kérjen szakszerű segítséget. Vannak olyan centrumok, ahol az anya-gyermek kapcsolattal foglalkoznak mélyebben a pszichológusok, tájékoztassa a szülőt ezek elérhetőségéről.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- A négy hónapos baba szimmetrikusan fekszik a hátán és a hasán;
- Hátáról mindkét irányban az oldalára tud fordulni;
- Hason fekve fejét 60–90 fokban megemeli és meg is tartja, alkarjaira támaszkodik;
- A körülötte lévő játékért hol egyik, hol másik kezével egyformán nyúl.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A csecsemőkori primitív reflexeket fiziológiásan már nem láthatjuk és nem tudjuk kiváltani ettől az életkori szakasztól kezdve, ezzel párhuzamosan azonban a felegyenesedési reakciók, valamint a fej- és törzskontroll intenzív fejlődését figyelhetjük meg.

Háton fekve a hajlító izmok erősödését figyelhetjük meg. 5–6 hónapos alsó végtagjait felhúzza, lábfejét megfogja, és ha nincs rajta zokni, a szájába is veszi azokat. Fejét is képes hátán fekve előre felemelni, ezt főként akkor figyelhetjük meg, amikor felé nyúlunk, hogy felvegyük. Már tudja a szituációból és gesztusokból, hogy mi fog történni, és nem kell a feje alá nyúlnunk, ő maga emeli előre és tarja meg. Hason fekve stabilan és szimmetrikusan támaszkodnak, kezdetben alkarjukon, később nyújtott könyökkel tenyértámaszban. Ilyenkor egész mellkasukat magasra emelik, fejüket függőlegesen tartják, könnyedén forgatják.

A fej, nyak és törzs egyre kontrolláltabb tartása a vertikalizáció feltétele, és ez képezi alapját a helyváltoztató mozgások létrejöttének. Négy hónapos életkorra megtanulnak a csecsemők egyik testhelyzetből a másikba kerülni, mégpedig a hátukról az oldalukra fordulnak. Van olyan kisgyermek, aki térdeit felhúzza és törzsével kissé összegömbölyödve gurul az oldalára. Van, aki a lábát talpra támasztja, és így nyomja át magát oldalt fekvésbe. Az oldalt fekvés instabilabb, mint a hason, illetve háton fekvés, mivel az alátámasztási felület kisebb, és a súlypont is magasabbra kerül. A csecsemők alsó végtagjaikkal stabilizálva magukat, szívesen játszanak is az oldalukon fekve. Hat hónapos korra egy nagy mérföldkő megjelenését is várjuk, mégpedig azt, hogy a csecsemő forogni kezdjen. Változó, hogy hasról hátra vagy hátról hasra sikerül-e nekik először. Azok a gyermekek, akiket többnyire a hátukon fekve tartanak, nagy valószínűséggel előbb tanulnak meg hátról hasra megfordulni. Amelyik csecsemő jobban szeret hason fekve játszani, innen fog feltehetően először a hátára fordulni. A forgás már nagyon összetett mozgássor, feltételezi a fej, a vállöv, a törzs és a végtagok összehangolt mozgását. Gyakorlással a forgás egyre gördülékenyebbé, finomabban szabályozottá válik, a csecsemő képes lesz megállítani a mozgássort egy-egy ponton. Nagy előrelépés a baba életében, hogy ő maga tudja megválasztani a testhelyzetét, és az ebben eltöltött időt is ő szabályozza. Ismét egy lépés az önállósodás felé. Az ide-oda forgolódással a csecsemő általában el is mozdul a helyéről. Ez kezdetben még nem tudatos helyváltoztatás, de a számára rendelkezésre álló területnek így mindig újabb részét fedezheti fel. Egy idő után rájönnek, hogy ha egymás után többször átfordulnak, gurulva eljuthatnak a kiszemelt helyre, megszerezhetik a kinézett játékot.

Általánosan adható tanácsok

A kiságy a forgáshoz, a guruláshoz túl kevés helyet biztosít, így 4 hónapos kor után mindenképp javasoljuk, hogy az alvásidőn kívüli időszakot máshol töltse a gyermek. Nagymozgásainak fejlődését az serkenti, ha körülötte minél nagyobb szabad terület van. Ez fogja arra ösztönözni, hogy az elejtett, elgurult, távolabb lévő játékok után forduljon, próbálja azokat elérni. Hat hónapos kor előtt a kiságy matracának magasságát is lejjebb kell állítani, mert van olyan kisgyermek, aki ebben az életkorban már hason felnyúl a rács szélére vagy négykézlábra áll, és így éri el.

A forgás az első állomása annak, hogy a csecsemő megtanuljon vigyázni magára. Amíg gyakorlatlan az új mozgásban, előfordul, hogy feje lekoppan a hasról hátra fordulásnál, de szerencsére itt még olyan kicsi a távolság, hogy nem üti meg magát. Miután a baba az újonnan megtanult mozgásokat egyre többet gyakorolja és csiszolgatja, ez a későbbiekben már nem fordul elő, megtanul vigyázni magára. A felegyenesedés minden egyes fokozatán újra kell majd tanulnia az egyensúlyozást, a támaszkodást, a fej megtartását boruláskor, tehát önmaga megóvását. Ebben úgy segíthetjük, ha nem oldjuk meg helyette a nehéz helyzeteket, de biztonságos környezetet teremtünk (nem engedjük kőre, éles sarkok közelébe, törékeny felületekhez), vagy szükség esetén mellette vagyunk, és ha kell, beavatkozunk.

Eset, példa, illusztráció

A védőnő az 5 hónapos kori családlátogatáson azt tapasztalta, hogy Maya nagyon kevéssé volt mozgékony, nem szeretett a hasán feküdni, hátáról még nem volt képes az oldalára gurulni, és nagyon rövid ideig tudta elfoglalni magát a játszósarokban. Végigkérdezve a napi rutint, kiderült, hogy a jól szituált, 3 gyermekes édesanya a házimunkák és a testvérek körüli teendőket az alábbi módon látta el. Maya a kezdetektől sokat síró, hasfájós csecsemő volt, ébrenléti időszakban nem lehetett letenni, mert mindig sírt. A család ezért különféle eszközöket vásárolt, fokozatosan egyre többet, és ezek segítségével tudták megvalósítani a mindennapi teendőket, és párhuzamosan Maya ellátását is. Ha a szülőknek a fürdőszobában volt dolguk, a kislányt vitték magukkal, és egy pihenőszékben feküdt. A nappaliban egy hintába rakták, ami magától ment és zenélt, egy darabig „elvolt" benne. A konyhában etetőszékben ült félig döntött helyzetben, és innen figyelte édesanyját. Amikor a testvérekkel tanulni kellett, az autósülést vitték fel az emeleti gyerekszobába. Altatáshoz egy babakocsit rendszeresítettek a hálószobába. A jó szándék és a határt nem szabó anyagi lehetőségek tehát teljesen megfosztották a kislányt attól a lehetőségtől, hogy gyakorlatot szerezzen a szabad mozgásban, és elsajátítsa az életkorának megfelelő mozgásformákat.

A védőnő azzal tette motiválttá az édesanyát a változtatásra, hogy több szempontból elmagyarázta a szabad mozgás fontosságát a kislány egészséges fejlődése érdekében. Rávilágított, hogy mennyire lényeges ebben az életkorban, hogy egy csecsemő izomzata megerősödjön, ízületei fokozatosan és a gyermek által szabályozottan terhelődjenek, koordinációja a gyakorlás révén finomodjon. Így fog a megfelelő testtartás kialakulni, a harmonikus és biztonságos mozgás fejlődni.

A gerinc esetleges túlterhelése miatt nem jó, ha a baba nem vízszintesen, hanem tartósan feltámasztva fekszik, félig ül. Ezekben az eszközökben nem tudja maga megválasztani testhelyzetét, nem önállósodik sem a hely-, sem a helyzetváltoztató mozgásokban. Ez nemcsak mozgásfejlődésére lesz hatással, hanem megismerő tevékenységeinek alakulására, saját kompetenciájának megélésére is, ami a mozgás nyomán létrejövő változás, a hatékonyság megéléséből fakad.

Egyéni fejlődési utak

Előfordulhatnak szokatlan, a szülőket sokszor megijesztő mozgások. Háton fekve például a heves, koordinálatlan csapkodás a karral, erőteljes rugdosás a lábbal és kopogás a sarokkal a földön, kéz- és lábfejtekergetés. A hason fekvő gyermekeknél a „repülőzés", azaz úgy emeli fejét és mellkasát, hogy nem támaszkodik le, karjait hátra csapja és a levegőbe emeli, néha az alsó végtagokat is felemeli. Ezek valóban lehetnek izomtónus-eltérés, mozgásfejlődésbeli probléma jelei, de önmagukban, ha semmi másban nem látunk eltérést, nem feltétlenül kórosak. Javasolt ilyenkor kikérdezni az alábbiakat: mennyire sokat csinálja a fenti mozgások valamelyikét? Ha a válasz „Szinte mindig, és másképp nem is tudja!", ez figyelemfelhívóbb, mint a „Néha előfordul, de többnyire rendesen mozog, illetve rendesen támaszkodik" – a felelet. Minden kisgyermek mozgásfejlődésében előfordulhatnak szokatlan tartások, mozgások, de ha minden mást rendben találunk, és nem ez uralja a képet, akkor nyugtassuk meg az édesanyát, de térjünk vissza rá a következő családlátogatáskor. Lényeges szempont, hogy a mozgásfejlődést folyamatában figyeljük. Tekintsünk rá feljegyezéseinkre, hogy lássuk, csak egy funkció kialakulása mutat megkésettséget, illetve eltérő fejlődést, vagy a korábbi mozgásformák többségére is jellemző volt ez. A gyermekre jellemző fejlődési ütem és irány prognosztikailag sokkal többet mond, mint az egyszeri állapot detektálása. *(Hajtó, 2008)*

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 hónapos korban

- Kezeit összehozza a középvonalban;
- A középvonalban lévő tárgy után nyúl;
- A nyúlást, fogást és elengedést egyformán végzi mindkét kezével;
- Nemcsak a saját kezét, hanem az abban lévő tárgyat is próbálja a szájába tenni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gerinc kontrollált tartása mellett a csecsemő a végtagjait is egyre inkább tudatosan kezdi használni, az idegrendszer érésével és sok gyakorlással egyre finomabban mozgatja karjait, kezeit és ujjacskáit, valamint az alsó végtagokat is. A gerinc, a törzs stabil helyzete az erre felfüggesztett felső végtagok működését befolyásolja. Így a testtartás, a felegyenesedés hatással van a finommozgásokra, a szem-kéz koordináció és a manipulációs készségek fejlődésére. A stabil, felegyenesedett testhelyzet (fejemelés, majd később törzs is) abból a szempontból is fontos, hogy a gyermek a körülötte lévő világ látható és hallható dolgait könnyen meg tudja tapasztalni, vagyis a fejével vagy egész testével arrafelé tudjon fordulni, ami őt érdekli. A szegényes mozgástapasztalattal rendelkező gyermek nemcsak saját testével, hanem a teret kitöltő tárgyakkal kapcsolatban is kevesebb ismeretet szerez, így a későbbiekben tárgyállandósága is nehezebben alakul. *(Dornes, 2002; Gopnik, Meltzoff és Kuhl, 2005)*

A 4 hónapos csecsemő a fellógatott játéktárgyakat ütögeti, karjainak mozdulatát igyekszik finomítani. A tárgyak felé nyúl, megfogja, rájuk néz és szájába veszi azokat. Amit elejt, az még egyelőre „elvész" számára, de ha a talajon a mellette lévő játékba beleakadnak az ujjai, akkor azt

megfogja és felemeli. Gyakran már oda is fordul, hogy mit talált, így látható, hogy néha oldalukon fekve is játszanak. Hat hónapos életkorra már kialakult az a plasztikus izomtónus, mely lehetővé teszi, hogy a csecsemő a kezeivel egyre ügyesebben, célszerűbben bánjon. Már csak egyik kezével nyúl a tárgyakért, az így megtartott dolgokat a másik kezével ütögeti és ráfog. A tárgyakat megtanulja átadni egyik kezéből a másikba, szemével követi a tárgy mozgását. A fogás-elengedés gyakorlásának élvezetes játéka ez a baba számára. A játékokat marokra fogja. Elengedésnél ujjai tudatos nyitását gyakorolja. A hangot adó játékokat rázogatja, de más módon is elkezdi megfigyelni a tárgyak hangját, például, amikor különböző dolgokhoz ütögeti, földhöz csapkodja. A tárgyakat szívesen ejti a földre bármilyen helyzetben, ugyanebből a célból. A nem túl messzire eső tárgy után néz, ha eléri, megpróbálja visszaszerezni. Kezeivel tárgy nélkül is szeret ebben a korban dobolni, paskolni. Észreveszi az egészen apró dolgokat is, mint a szöszök, morzsák, és a markolászás mozdulataival próbálja azokat is megszerezni.

Általánosan adható tanácsok

Már egyáltalán nincs szükség arra, hogy a gyermek kiságyában vagy játszóhelyén lógassák, felkötözzék a játékait. A leeső, elguruló játékok serkentik a csecsemőt a nagymozgások gyakorlására (utána kell fordulni), és a finommozgások ügyesítésére (fel kell venni a talajról). A kis méretű csecsemőjátékok mellett legyenek nagyobb méretű, de könnyű tárgyak is, mint például a strandlabda, pöttyös labda, lufi, nagyobb textiljáték vagy plüss állatfigura, hogy ezeket kezeivel és lábaival egyszerre tartsa, így kis „zsonglőrként" játszhasson velük. Ha elejti, ezek egy kicsit el is gurulnak tőle, hadd forduljon, forogjon vagy kússzon utána! A másfél-két literes, kiürült üdítős flakon is nagy kedvenc, főként, ha néhány bab- vagy rizsszemet is teszünk bele, hogy hangja is legyen!

Amikor a csecsemő elkezd a kezével manipulálni, a tárgy alakja, nehézsége, állaga, felületének tapintása mind-mind elengedhetetlen információ számára. Ha nem tanul meg jól érzékelni, nem fogja tudni a mozdulatait pontosan megtervezni és hatékonyan kivitelezni.

Javasoljuk tehát a szülőknek, hogy a gyermek játékai között legyenek minél többféle anyagból készült játékok (műanyag, gumi, fa, fém, különféle textilek). Amennyiben a család anyagi helyzete nem engedi meg, hogy többféle csecsemőjátékot vegyenek, segítsünk az otthon fellelhető (és egy ideig nélkülözhető) háztartási eszközök közül kiválasztani néhányat. Fontos, hogy biztonságosak legyenek. Ne legyen letörhető apró része, ne legyen túl keskeny és hosszúkás, ne legyenek éles sarkai, és ne legyen túl nehéz sem. Emellett azonban biztosítsák a többféle tapintási érzést a gyermek számára. Előkerülhetnek a konyhából kis tálkák, ezek lehetnek fémből, fából, műanyagból. Jó játék egy karkötő, ez lehet a legkülönfélébb anyagú, de mindenképp egy darabból formázott, nehogy kis darabka/gyöngy letörjön róla. A textileknek is számtalan színe, mintája és anyaga van. Kisméretű kendőket lehet szabni egy használt konyharuhából, törölközőből (max. 25x25 cm nagyságú legyen, hogy ne tekeredjen rá a gyermekre). Egyszerű kis textillabda is készíthető egy használaton kívüli zokniból, gyűrjük bele egyiket a másikba, és kössük el a szárát. Hangot adó játékokat is könnyen lehet készíteni különféle tégelyekből, flakonokból és dobozokból, amelyek nem törékenyek és jól záródó tetejük, kupakjuk van. Ezekbe tehetnek különféle terméseket (rizs, borsó, bab), színes gyöngyöket, sót, homokot vagy kavicsokat. Egy egész hangszerkészlet előállhat!

Eset, példa, illusztráció

Dani állandóan igényelte szülei jelenlétét, csak akkor érezte jól magát, ha valamelyikük vele foglalkozott. Imádta, ha kukucsoltak vele, csiklandozták, dögönyözték, hintáztatták és „dobálták", egyedül játszani azonban pár percig volt csak hajlandó. „Már minden létező játékot megvettünk

neki!" – mondja az édesanya, és a játszószőnyegre mutat, ami önmagában is színes textilek tömkelegéből volt összevarrva, tele fülekkel, kilógó és felfüggesztett elemekkel. Ezen volt még a játékeszközök garmada, olyan sűrűn, hogy Dani alig fért el közöttük. Nem csoda, hogy menekült innen, és miután helyet még nem tudott változtatni, eszköze a szülők odahívása és közös játékra való motiválása volt. A védőnő megdicsérte a szülőket, hogy a játéktárgyak mennyire sokrétűek és változatosak. Ugyanakkor felhívta a figyelmet, hogy nem kell túlzsúfolni a játékteret, mert a túl sok inger kaotikus és zavaró lehet a csecsemő számára. Segített a szülőnek kiválasztani az optimális mennyiséget, így 4–5 játéknál több nem maradt a szőnyegen. A többit dobozokban tették a polcra, és néhány naponta, hetente cserélgették a készletet. Dani édesanyja még arra is odafigyelt, hogy egy-egy készletbe ne hasonló, hanem a lehető legkülönbözőbb játékok kerüljenek.

6–9 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Az apró tárgyakat (pl. szösz, morzsa, mazsolaszemek stb.) is észreveszi;
- Részleteket figyel meg, például arcmimikát;
- Mélységet kezd észlelni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A hatodik hónapban a csecsemő már felismeri a részleteket, megkülönbözteti az arckifejezéseket, sőt a maga módján már reagál is a különböző érzelmi megnyilvánulásokra. Kialakul a binokuláris (két szemmel egyszerre) látás, és a szemek összehangolt működésének köszönhetően ugyanazokat a képeket különböző szögbeállításban látja.

Félévesen már világosan látja a nyüzsgő világot, távolba tekint, felismeri és azonosítja a tárgyakat. Kiválóan működő látószerve most már elsődlegesen mohó kíváncsiságának folyamatos kielégítését szolgálja. A mozgásfejlődés során a térben való elmozdulás ezer és ezer lehetőséget biztosít a szem működésének tréningezésére. A háromdimenziós látás, a két szem együttes képének feldolgozási képessége lehetővé teszi a gyermek számára, hogy a tárgyak egymáshoz való viszonyát is felfedezze, távolságot és mélységet is kezdjen bejósolni *(Einon, 2001)*. Mint minden képességet, ezt is gyakorolnia kell! A kezek mozgatásának pontos irányítására is készen áll a csecsemő szeme, így az apró részletek megfigyelésével a lyukak, rések, kiemelkedések stb. válnak érdekessé számára. Nem véletlen, hogy ujjacskáikat mindenbe bele akarják dugdosni, hogy megtapasztalják kezükkel, amit látnak vagy látni vélnek (részletesebben lásd a motoros készségek leírásánál). A vizuális kíváncsiság hajtja a világ felfedezésében, mozgásának fejlődésében.

Általánosan adható tanácsok

Mivel a csecsemő látása már lehetővé teszi a távolba tekintést, a tárgyak részleteinek felismerését, a mélység megtapasztalását, így környezetét is ennek megfelelően ellenőrizze. Javasolja a szülőknek a távolságok belátására nyíló lehetőségeket. A lakáson belül a terek megnyitása ad alkalmat arra, hogy a lakás túlsó végében történő, érdekes eseményeket is megfigyelhesse a gyermek. Tekintse át a szülőkkel együtt, hol nyílik erre lehetőség otthonukban! Emellett egyre fontosabb lesz az is, hogy a séta közben hogyan utazik a csecsemő. Most már mindenképpen a sportkocsik az ideálisabbak. Annak beállítását a kicsi motoros képességeihez kell igazítani, vagyis annyira dönteni, amennyire a gerinc támasztásához szükséges, de kiláthasson, nézelődhessen a gyermek. A parkban, utcán, játszótéren nagyon sok érdekes dolog történik! Hívja fel a szülők figyelmét, hogy időnként álljanak meg egy-egy érdekes látnivalónál, és hagyják, hogy a gyermek jól megfigyelhesse azt.

Ilyen érdekesség egy építkezés, útfestés, a galambok repkedése, kutyák szaladgálása stb. Általában segít a csecsemőknek az események észrevételében, ha azokkal hanghatások is járnak. A szülők néha guggoljanak le oda, ahol a gyermek utazik, hogy ellenőrizhessék, vajon mit láthat ő. Ilyenkor könnyebb magyarázni, a látottakat megnevezni (lásd nyelvi fejlődésnél).

Az apró dolgok és a részletek megfigyeléséhez is alakítani kell a játéktárat és a környezetet a baba körül! Az összetett játéktárgyak lehetőséget adnak arra, hogy szemükkel és ujjaikkal jól letapogathassák a kicsik a részleteket. A gyártók nagyon sok ilyen játékeszközt gyártanak, tudva, hogy ezek nagyon hosszú ideig fenntartják a csecsemők érdeklődését. Hosszú időn keresztül új és újabb felfedeznivaló kerül előtérbe. Ezeket forgatják, átteszik egyik kezükből a másikba, hogy nézőpontot váltsanak. Ügyelni kell azonban arra, hogy a gyermek ne érhessen el olyan érdekes, ám veszélyes tárgyakat, mint CD-lejátszó, televízió, számítógép stb. Fel kell hívnia a szülők figyelmét arra, hogy az elektromos szerkezetek bizony veszélyesek a kicsikre nézve! Ha szükséges, akkor segítsen ezeknek a tárgyaknak az elhelyezésében vagy elkerítésében! Nem biztos, hogy a gyermeket kell behelyezni a járókába, hiszen neki nagy mozgástérre van szüksége, hanem el lehet barikádozni a veszélyes helyeket a lakásban bútorokkal vagy babakerítéssel.

A mélység tapasztalása is veszélyeket rejt! Még bátran elindul a csecsemő a kanapéról, pelenkázóasztalról! Ha eddig még nem sikerült elérni, hogy a baba napközben a földön leterített játszóhelyen vagy hempergőben, járókában legyen, akkor most a gyermek biztonsága érdekében ez a legfontosabb teendő! Tilos a franciaágyon, kanapén hagyni játszani a csecsemőt! Soha ne hagyja a szülő a pelenkázón egyedül a gyermeket! A túl mozgékony, kíváncsi csecsemőket a földön is át lehet pelenkázni! Mutassa meg az anyának, ha ez szükséges!

Eset, példa, illusztráció

Az aktív, mocorgó Jancsi félelmetes mutatványt adott elő a védőnő látogatásakor! Édesanyja az ágyon pelenkázta, mivel annyira izeg-mozog, hogy a kisméretű pelenkázón már nem férnek el biztonságosan. Igen ám, de anyukája a fiókban felejtette a krémet, és amíg ellépett érte, Jancsi meglátott egy labdát a földön, és már indult is érte! Az utolsó pillanatban kapták el az egyszerre odaugró felnőttek! Kis szuszogás után a védőnő megjegyezte: „Mese nincs, ezentúl a földön a legbiztonságosabb! Ráadásul meg kell tanítani Jancsinak, hogyan vegye észre a veszélyes mélységeket!” Első lépésként kialakítottak egy sarkot a földön, hogy a „menekülési útvonalat” is leszűkítsék számára. Második lépcsőben kerestek egy laposabb papírdobozt, egy DVD-lejátszó üres dobozát, amibe kevésbé forgatott lexikonokat pakoltak, hogy nehezen elmozdítható legyen. Ezután egy megfelelő méretű párnahuzatot húztak rá, mert Jancsi természetesen még a szájával is ismerkedik, így tiszta és tisztítható lett. Letették a kialakított tér közepére a dobozt, majd Jancsira bízták a felfedezést. Az új hely és az új tárgy izgalma hatott Jancsira, és nem egészen 10 perc kellett hozzá, hogy „megmássza” a tereptárgyat. Eközben kétszer gurult le róla, de másodszor már óvatosabban, előtte karjaival méregette a távolságot, de mozdulatai még nem voltak kidolgozottak. Jó gyakorlást!

Kinga édesanyja panaszolta orvosának, hogy kislánya mostanában nem szeret sétálni, sokat sírdogál a babakocsiban. „Talán unatkozik – jegyezte meg a védőnő. – Ideje lecserélni a babakocsiját, hogy nézelődhessen!” „Hát azt mi most nem tehetjük meg…” – mondta szomorúan az anyuka. „Addig, amíg nem tudnak egy másik kocsit szerezni, lássuk, mit tehetünk… Amíg jó idő van, az utazó ágyát tegyük ki az udvarra, ott is levegőzik és nézelődhet. Sétára pedig addig apával kerítsenek sort, aki ölben hosszabban bírja vinni, és legyen Önöknél egy pléd, ha meg akarnak állni. Érdemes most a közeli parkba menni, ott

is van nézelődnivaló, akár egy padra ülve is! Én is körülkérdezek, hátha van olyan család, akinek már nincs a kocsira szüksége!" Hálás mosollyal köszönte meg az édesanya.

Eset, példa, illusztráció
Petiéknél a védőnő nagyon megörült, hogy javaslatára a kisfiút már egy nagyobb térben látta. Az anya is büszke volt a szoba átrendezésére, de kérdése is akadt: „Milyen játékokat adjak neki, hogy jó legyen?" A védőnő ismerte szűkös körülményeiket, így megkérdezte, van-e olyan szűrő otthon, ami már nem kell a konyhában. „Ezen keresztülnézve nagyon érdekes a világ. Olyan kosár is jó, amin sok lyuk található. Ebbe még az ujját is be tudja dugni!" Peti boldogan fedezte fel az új eszközöket! „Na, majd még én is gondolkodok tovább, mi az, ami érdekes, de biztonságos játék lehet neki! Köszönöm!"

Egyéni fejlődési utak

A szokásos szűrővizsgálat mellett a viselkedés megfigyelésével fedezhet fel a védőnő esetleges gyenge látást. Ebben az életkorban a távolságok, a távol lévő tárgyak, személyek mozgását már kell figyelnie a kisgyermeknek. Amennyiben azt tapasztalja, hogy a csecsemő kb. másfél méter távolságból már nem néz Önre, vagy nem „jár be" nagyobb teret, bár lehetősége lenne rá, esetleg fejét leszegve mászik vagy el sem emelkedik a talajtól (és ezeknek nem a motoros képességei az akadálya), akkor szemészeti vizsgálata indokolt.

Eset, példa, illusztráció
Marika látogatásai során a védőnő többször figyelte meg, hogy a kislány már gyakran ringatja magát, „kutyázik", de fejét nem emeli közben, és nem indul a karok előrelendítése, hiába rakott elé érdekes tárgyakat. Megemlítette aggodalmát az édesanyának, aki elgondolkodva megerősítette a védőnő észrevételeit. „Ez baj?" – kérdezte. „Bizony, nem tudom, hogy Marika jól lát-e! Szerintem mozgása elég ügyes, de a gurulással sem távolodik el túl messzire, mint ahová raktuk." „Vigyem szemészetre? – kérdezett tovább az anya – …de a csecsemőket a felnőttorvos nem biztos, hogy meg tudja vizsgálni, nem?" – és aggodalom ült az arcán. „Adok egy címet és egy telefonszámot a közeli városban dolgozó gyermekszemészeti rendelésre, és ezt jelzem a házi gyermekorvosnak is! A vizsgálati eredményt neki kell megmutatni, és ő eldönti, ha szükséges még további vizsgálat. Rendben?" – válaszolta tárgyilagosan a védőnő. „Igen, rendben! Már ma kérek időpontot!" Mikor a védőnő távozott, az édesanya utána szólt: „Nekem Marika a legfontosabb, köszönöm, hogy szólt. Jobb tudni, ha baj van!"

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- A hangok forrását odafordulással keresi (kivéve, ha az a háta mögül érkezik);
- Párbeszédszerű hangadásba bevonható (azaz hallgat, amikor beszélnek hozzá és hangokat ad, amikor a felnőtt elhallgat);

- Élvezi a hangadást, hosszasan játszik a saját hangjával (azaz 2–3 különböző hangból álló szótagokat dallamosan, változó hangerővel ejt: például „mba, ábűű, pamááá, adu geee, gaaaj habűűű").

Aktuális időszak fejlődésmenete

A csecsemő hallása ebben az időszakban sokat finomodik. Az arcokhoz hangot tud kötni, felismeri a közeli hozzátartozók hangját. A hangokat már lokalizálni tudja majdnem minden irányból. Ahogyan fejlődik az egyensúlya, úgy lesz képes arra, hogy a háta mögül érkező hangokat is beazonosítsa, megkeresse azok forrását. Az a gyermek, aki tudja, hogy a tárgynak, aminek a hangját hallja, lennie is kell valahol, az keresni fogja ebben az időszakban. Nagy kedvencük lesz a zajkeltés: lelkesen püfölnek mindent a talajhoz, vagy most már egymáshoz is. Figyelik a tárgyak hangját, esetleg más felületeken is kipróbálják, és azt ismételgetik, ami nekik inkább tetsző. Nagyon szeretnek zenélő eszközöket is működtetni. Egyébként is az összetett tárgyak érdeklik, a részletek, így a gombok nyomogatása tenyérrel, majd később az ujjukkal fontos elfoglaltság lesz számukra. Tevékenységüket elkezdik hangadással kísérni úgy, hogy annak ritmusa egyre inkább igazodik a tevékenység ritmusához.

Kihallják a nevüket a környezet zajai közül és oda is fordulnak (no persze, ha nem túl elfoglaltak). Nagy kedvencükké válik a „beszélgetés". Amikor hozzájuk beszélnek, akkor csendben tudnak maradni és figyelnek. A jól halló csecsemők általában olyan vagy nagyon hasonló hangzást adnak vissza, mint amit a felnőtt mondott nekik. Kilenc hónaposan már megfigyelhető lesz, hogy ha vált a felnőtt a hangsorban, akkor a gyermek is vált. Például „*ejtetete*" – „ejtetete" a válasz, „*bobobobo*" – „dodododo" szól a hasonló hangsor.

Általánosan adható tanácsok

Nagyon fontos, hogy biztasson minden szülőt arra, hogy gügyögjön és gagyogjon is a gyermekéhez amellett, hogy értelmes szavakat is mond neki – részletesen lásd a kommunikációról szóló fejezetek! A hangzók hasonló ejtésével a beszédhangok hallási differenciálását támogatják, és ez a beszéd indulásakor a fonémahallás irányában segít majd a gyermeknek. Ezek a játékok készítik elő ezt a képességüket!

A hangot adó játékeszközök kikerülhetetlenek, de érdemes jó tanácsokkal ellátni a szülőket, hogy a sok géphang közül a lehető legkevésbé romboló hatásút vegyék meg. Olyat válasszanak, aminek a hangja kellően tiszta dallamú, és nem játssza az adott zenét túl hosszan. Érdemes még az áruházban kipróbálni! *(Gósy, 1998)*

Inkább tanácsoljanak csecsemők számára kialakított hangszereket! Ezek hangja sokkal természetesebb, és a kicsi kézhasználatát is fejleszti, nem utolsósorban jó közös móka együtt ütni egy egyszerű mondóka ritmusát vagy együtt énekelgetni! A közös mondókázás, énekelgetés üdítő, boldog együttlét, melynek során a kicsi hallása sokszoros intenzitással finomodik! A dallamokat a csecsemő megjegyzi, és néha magányos tevékenysége közben is dúdolgatni kezdi. Kilenc hónaposan így odaidézik az édesanyjukat, felidézik vele a biztonságot, a megnyugtató közelséget is.

Egyéni fejlődési utak

A lokalizálás képessége nemcsak a halláson múlik, hanem az értelmi képességek alakulásán is. Az eltérően fejlődő kisbaba lehet, hogy ebben sem olyan ügyes. Hallását az audiokinetikus válaszreakciókon keresztül ellenőrizhetjük. Figyelemfelkeltő jel, ha nagyon hangos játékokkal szeret játszani

egy kisgyermek, és ez háttérbe szorít más felfedező tevékenységet. Ha ez hosszabb ideig megfigyelhető, és emellett hangszíne is kicsit megváltozik, valamint hangosan jelez, kiabál, akkor hallásvizsgálatot kell végezni!

Ugyanilyen figyelemfelhívó jel a hallásállapot szempontjából, ha hat hónapos kora körül vagy ezután bármikor azt figyelik meg, hogy a csecsemő kevesebb hangot ad, esetleg síráshangja is változik! Nem érdemes várni, a hallását vizsgálni kell!

A krónikus fülgyulladás nagyon alattomos betegség, és a nem megfelelően kezelt állapot súlyos halláskárosodást okozhat! Ha gyakran fáj a gyermek füle, akkor esetleg annyira hozzászokik már, hogy nem jelzi fájdalmát fülének érintgetésével, fejének ütögetésével. Jele lehet, hogy kevesebb hangot ad, nem válik dallamossá a hangja, hangzói nem gyarapodnak. Mielőbb fül-orr-gégészeti és audiológiai vizsgálatot érdemes kérni! Ne várakozzanak!!!

Ha a csecsemő párbeszédes játék során nem tud csendben várni, az valószínűleg azért van, mert nem hallja, mikor következik ő. Ez is intő jel a hallásával kapcsolatban, és hallásvizsgálatra kell irányítani a családot!

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Játékot egyik kezéből a másikba átveszi
- Az elejtett tárgyat visszaveszi a kezébe
- Kukucs-játéknál a fejére borított kendőt leveszi

Aktuális időszak fejlődésmenete

A hat hónapos csecsemő a tárgyak egyik kézből a másikba való áthelyezésével utat nyit annak a lehetőségnek, hogy mindkét kezében egyszerre tartson meg egy-egy tárgyat. A tárgyakat eddig úgy hozta összefüggésbe, hogy az egyik rögzített volt, a másikat ő mozgatta, mint amikor például a csörgővel dobolt a talajon. A két kézben tartott tárgyak azonban az egyszerre mozgatottságuk miatt más összefüggések felfedezésére is alkalmat adnak. A tárgyak között vannak olyan párosok, amelyek remekül csengenek össze, és vannak, amelyek nem adnak így hangot. A tárgyak tulajdonságairól bővül az ismerete, így válogat a kínálatból tapasztalata és emlékezete szerint.

A csecsemők elindulnak a tárgyállandóság kialakulásának útján. Ezt a folyamatot támogatja a hangok forrásának keresgélése, a kukucsjáték kezdeti akciói, amikor még a felnőtt irányítja és mozgatja a kendőt és a játékot. A hatodik hónaptól fog a gyermek érdeklődni a leejtett tárgyak, a részben elrejtett játékok iránt, és gyakorlásának eredményeként kilenc hónaposan már nem lesz akadály lerántani kedvencéről a leplet. Vagyis tudja, ha látta az elrejtés folyamatát, hogy a tárgy a kendő alatt rejtőzik, és ha leveszi, ott találja *(Gopnik, Meltzoff és Kuhl, 2003; Hédervári-Heller, 2008).* A tárgyak állandóságáról szerzett tudása később még differenciálódik.

Tanulási folyamatukat egy új helyzet segíti: elkezdik utánozni a felnőttek egyszerű mozdulatait. Ez sokkal gyorsabb és hatékonyabb tanulási forma, mely mindig a cselekvésen keresztüli tanulás, és nem hosszú kísérletek során jut el az ismerethez, hanem „kézhez” kapja a bemutatáskor.

Általánosan adható tanácsok

Kétféle igényt kell ebben az időszakban a felnőtteknek kielégíteniük: az egyik, hogy a csecsemő elmélyülten és önállóan tudjon felfedező munkát végezni, a másik, hogy tanulási folyamatát a felnőttel együttes játéka felgyorsítsa. A kettő közötti egyensúlyt nem könnyű kialakítani és megtartani. Hol erre, hol arra van a gyermeknek igénye (lásd a szociális interakciók leírásánál).

A kategóriaképzéshez megfelelő tárgyakra van szüksége a babáknak, vagyis a kellő változatosságra kell felhívni a szülők figyelmét! Ha szükséges, akkor segítsen a gyermek otthonában keresni olyan tárgyakat, amelyek kiegészítik az áruházak műanyag játékeszköz-kínálatát.

A tárgyak közötti összefüggéseket olyan eszközökkel tudják próbálgatni, amelyek között szerepelnek üregesek is, mint például kis tálkák, poharak stb. Ezekbe ekkor még véletlenszerűen kerülnek bele a kisebb tárgyak vagy úgy, hogy a két kezében lévőket ütögetni akarja és azok egybecsúsznak, vagy úgy, hogy véletlenszerűen beleesnek. A válogatásnál ezt is vegyék figyelembe!

A közös játék a tárgyra irányuló közös figyelemmel kezdődik (lásd a szocializáció, énfejlődés részt). Az utánzás az egymásra hangolódott játék közben jön létre, és a felnőttől érkező megerősítés a jutalom. A csecsemő ennek kapcsán gyorsabban birtokba tudja venni a világot. Támogassa a látogatások során ezeket a közös játékokat úgy, hogy jelzi a szülő felé, milyen fontos és jó dolgot csinál a gyermekével. Ha esetleg szükséges, nyújtson példát, mutassa meg, Ön hogyan csinálja!

Érdemes elmondani a szülőknek a tárgyak állandóságának megtapasztalásához vezető, egyszerű lépéseket. Nincs az a szülő, aki ne „kísérletezne" ezzel szívesen! A gyermek tanulását a helyzetek teremtése fogja támogatni. Beszéljék át a napi tevékenységek során, mikor lehet ezeket észrevétlenül is gyakorolni.

Eset, példa, illusztráció

Luca édesanyja a védőnő egyik látogatása alkalmával félénken kérdezte: „Most már nagyocska ez a lány. Félek, nem lesz elég okos, mert nincs nagyon pénzünk megvenni a reklámban is látott játékokat! Mit csináljak?" A védőnő vállára tette a kezét, kért egy üres ásványvizes palackot, szigetelőszalagot, egy marék lencsét, függönykarikát. A palack és a ragasztó nem okozott gondot, de csak sárgaborsó volt otthon, és nem voltak karikák sem. „Akkor szárítókötél vagy cipőfűző van-e?" Ezekből az eszközökből hamar készített egy játékot: a sárgaborsót beleszórta a palackba, majd a kupakot körberagasztotta. A három cipőfűzőt a palack derekára rögzítette körben úgy, hogy azok lógjanak, és a végükre csomót kötött. Aztán, mikor odaadták Lucának, együtt figyelték, hogy rázható, gurítható, a borsószemek megfigyelhetőek benne, az oldaláról lógó csomók pedig jó szopogatnivalónak bizonyultak. Elővettek még a kredencből egy fém kistálat, két fakanalat. Ezeket Luca azonnal a szájába vette, majd ütni kezdte a tálat a kanállal. Egyszer csak a tállal a hátára fordult és élvezte, hogy az a hangját visszhangoztatja. Mikor anyja megszólította, huncutul szuszogni kezdett, majd elkapva arca elől a tálat, kacagva búját elő. Ezt egy darabig még ismételgette. Ezután a tál ráesett a csörgőjére, aminek a vége azért még kilógott. Öröm volt nézni, ahogyan zakatolt a kis agya azon, hogyan szerezze meg mégis, és a végén sikerült! „Tudja, mennyi minden történt ezalatt az idő alatt?" – kérdezte az anyától a védőnő. „Neeem!" – válaszolta csodálkozva az anyuka. És a védőnő sorolni kezdte. Az édesanya arcán először csodálkozás, majd öröm és büszkeség ragyogott. „Nohát, ezekkel? Mégis csak lesz belőle valaki!"

Ricsinek sok-sok játékot vásárolt össze a népes család. Édesanyja igyekezett is mindent odarakni. Amikor a védőnő szóvá tette, hogy ez talán sok egyszerre Ricsinek, akkor kissé felháborodottan mondta: „Maga mondta, hogy minél többféle dolog veszi körül, annál többet tanul! Akkor most

hogy van ez?" „Igen, azt mondtam sokféle, de nem azt, hogy sok. Ennyiből legalább válogatni tudunk! Nézzük csak: ez a kettő például ugyanazt a célt szolgálja. Ezekből elég egyszerre egy" – és kirakta a hempergő mellé az egyiket. Így kikerült a játékok több, mint a fele. „Amiket ide raktunk, jók lesznek cserélni, amelyek most bent vannak vele, azokat is nézzük csak át." Most már együtt válogattak, és a végén Ricsi játszóhelyén maradt egy tálka, két facsörgő, egy rongyocska, egy összetett, sípolni meg recsegni is tudó nagyobb darab. Ricsi a védőnő távozásakor is elégedetten játszott.

Egyéni fejlődési utak

A gondolkodás terén ebben az időszakban a motoros készségek elmaradása mutatja, hogy a cselekvéseket nem irányítja a kíváncsiság által ösztökélt aktív felfedezés vágya. Az elejtett tárgy visszaszerzésére irányuló mozdulatok elmaradása annak a jele, hogy a tárgyak a cselekvése mentén sem maradnak még meg az emlékezetében, ha elejti, eltűnik, megszűnik létezni számára a tárgy. Ilyenkor gyakran arra panaszkodnak a szülők, hogy sokat unatkozik a gyermekük, folyton foglalkoztatni kell őt. Ebben úgy erősítsék meg a szülőket, hogy bizony segíteni kell a csecsemőnek, de nem mindegy, hogyan. Mutassák meg, hogy ne adja újra a kisgyermek kezébe a csörgőt, ha elejtette, hanem ott, ahová esett, csörgesse meg, és segítsen odafordulni a kicsinek, hogy észrevegye újra a játékot. Nagyon fontos, hogy ilyenkor ne terelje el a csecsemő figyelmét egy másik érdekes eszköz, hanem a gyakorláskor egy tárggyal játszanak.

Így segített a védőnő Boldizsár anyukájának is. A kisfiú néhány hét után már önállóan is visszaszerezte a játékot, de ehhez még szükség volt arra, hogy csak egy eszköz legyen a közelében. A gyakorlás azonban meghozta gyümölcsét.

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- A szociális mosolyt már nem csak a közvetlen családtagokkal gyakorolja;
- Hangadása változatos, egyre inkább csak az anyanyelvének megfelelő hangokból áll;
- Létrejönnek kölcsönös figyelmi helyzetek szülő és gyermek között. A kommunikáció során megvalósul az elsődleges interszubjektivitás;
- A csecsemő biztosan fordítja fejét a látóterébe lépő felé, megjelennek az ún. üdvözlő hangok;
- A csecsemő már felfigyel a saját nevére;
- A csecsemő a legtöbb esetben megnyugtatható különböző kommunikációs elterelésekkel (tudatos sírásirányítás).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A hangadásban, a repertoárjában és modulációjában is igen színes gőgicsélés vezető szerepét egyre inkább a gagyogás veszi át (más irodalmakban a gagyogás 2. fázisa). Nemcsak egyszerűen az anyanyelvre jellemző hangok válnak tisztábbá, felismerhetőbbé, hanem a szülői beszédmintát utánozva az anyanyelvihez hasonló szótagokat, szótag-kombinációkat építi fel a gyermek *(Gósy, Gráf, 1998; Fehérné, Sósné, 2010; Lukács, Kas, 2011).* Ezek már nem egyszerűen a szájszervek próbálkozásai, hanem akusztikai szempontból a valódi közlés prototípusai, úgy szótagszerkezetüket és

ritmikus egymásutániságukat, mint hanglejtésüket, dinamikájukat tekintve. Mint ahogy ebben az időben válnak jellemzővé a ritmikusan szervezett alapmozgások, például a kúszás, mászás. A beszéd legfontosabb tulajdonságát, a hangok időbeli egymásutánját is ekkor gyakorolják be a gyermekek, hogy amikor a szavak megértése bekövetkezik, a „nyelv ruhája", a beszéd, vagyis a szótagok kiejtése készen álljon *(König, 2013).* Egyre több beszédhangzó jelenik meg ezekben a ciklusokban, eleinte inkább csak véletlenül, de a szülői megerősítés által később egyre tudatosabban. Fekve inkább a hátul képzett hangok (k, g), valamint az anya szájállását figyelve az ajakhangok (p, b) kerülnek előtérbe. A mászás során a nyelv a szájban más helyzetbe kerül, ilyenkor az elöl képzett hangok jelennek meg (t, d), esetleg a sziszegő, susogó hangok kezdeményei. A csecsemő egyre tudatosabban, ún. ciklusokba, szólamokba rendezi ezeket a hangokat, például „papapa, kekeke, tötö", és úgy tűnik, mintha maga is beszélne. S mint ahogyan az elkövetkezendő néhány hónapban vázizmait erősíti a különböző helyváltoztató mozgások gyakorlásával, beszédszerveinek koordinációját is szorgosan gyakorolja a gagyogás által. Meglepő, de a hangszalagoktól az ajkakig (ajak, nyelv, lágyszájpad, gége, hangszalagok) legalább annyi beszélőizmunk van, mint ahány vázizmunk, azonban ezeknek a finommozgásoknak az összerendezése sokkal több időt vesz igénybe, mint a vázizmoké. A baba hallási figyelme érik, ennek jele például, hogy a hallótávolságba lépő szülők, testvérek felé fordítja fejét és valamilyen egyszerű hangadással (pl. höhö) üdvözli őket, örömét heves rugdalódzás és sokszor szinte „előreküldött" szociális mosoly is kíséri. De ekkor jelennek meg a környezet számára is látható módon a negatív érzelmek: harag, undor stb. A közös figyelmi helyzetekben megjelenik a másodlagos interszubjektivitás, a csecsemő és az anya közösen egy harmadik dologra irányítják a figyelmüket, nyelvi szempontból itt kezdődik a szavak megértése *(Cole, Cole, 2006).* Sírása, ha heves is, könnyebben megnyugtathatóvá válik a kommunikáció által.

Általánosan adható tanácsok

A szülőket változatlanul segíteni kell abban, hogy felismerjék a csecsemőnél megjelenő újabb és újabb hangadási formákat – különösen a szótagokat –, és erősítsék is meg mindig azzal, hogy utánozzák azokat. Bár a szavak megértése csak kilenc hónapos kor körül kezdődik, „halandzsanyelven" már rendszeres párbeszéd alakulhat ki a gyermek és környezete között, mivel a beszédszervek már képesek a folyamatos, ciklikusan ismétlődő hangadásra, mint amilyen majd a kifejező beszéd is lesz. Biztassuk a szülőket, hogy figyeljék meg a védőnővel való két találkozás között milyen új hangok, szólamok jelennek meg a csecsemő kommunikációjában, mi válik hangsúlyossá, hiszen ha azt a szülők utánzás által (szinte visszhangként) megerősítik, a kisgyermek észreveszi, hogy az új szólammal környezetére hatást tudott gyakorolni, így motivált lesz a további használatában. Ez a most kialakuló kölcsönösség az egészséges kommunikáció alapjává válik. Hívjuk fel az anya figyelmét arra, hogy csecsemője már nem pusztán önkéntelenül ad hangot a kiságyban, hanem ez a „köszönés" személyesen neki, az édesanyjának szól. Azzal erősítheti kettőjük kapcsolatát, hogy amikor a csecsemő fejét fordítva a belépő anyára tekint és egyidejűleg üdvözlő hangot ad, az anya erre mindenképpen válaszoljon, ezáltal indítva meg a párbeszédet.

A szülőknek és a környezet tagjainak tanácsoljuk azt, hogy következetesen egy néven nevezzék a gyermeket, ugyanis ha a csecsemő nevének különböző változatait vagy beceneveket hall, nem csodálkozhatunk azon, hogy nem figyel föl a nevére.

A most induló beszédértést akkor segíthetik a szülők a leghatékonyabban, ha figyelik, hogy a csecsemő pillantása mely tárgyakon időzik, azokat megnevezik anélkül, hogy az adott szót mondatba foglalnák, így a gyermek figyelme a szótagokról (gagyogásról) a következő nyelvi építőelemre, a szóra fog irányulni. Amennyiben a csecsemő már biztosan tud ülni, a perspektívaváltást

kihasználva ölünkbe ültetve olyan közös figyelmi helyzeteket hozhatunk létre, ahol már nem pusztán egymásra figyelünk, hanem közösen egy tárgyat fogunk, szemlélünk (másodlagos interszubjektivitás) *(Cole, Cole, 2006).* Ilyenkor kevés szóval, inkább néhány kiemelt tulajdonság megemlítésével manipuláljanak, játsszanak együtt szülő és gyermek. Csak olyan szavak kerüljenek elő, melyek konkrét, a környezetben található tárgyakra vonatkoznak, melyeket tapintással, szaglással, „harapással" ki is tud próbálni a kisgyermek. Biztos ülés esetén a lovagoltató játékok is jó lehetőséget kínálnak. Itt a beszédhez kapcsolt együttes, ritmikus mozgás lesz a közös figyelem tárgya. A nyugtalan gyermekek esetében minden ritmikusan ismétlődő mozdulatnak megnyugtató hatása van.

A szopás mellett megjelenő egyéb táplálási formáknak (pépes, darabos) nagy szerepe van abban, hogy az aktív beszédszervek izmainak koordinációja annyira fejletté váljon, amely az összefüggő beszéd kivitelezésére is alkalmas. Biztassuk az édesanyákat, hogy a cumisüveg helyett a pohárból való ivást, valamint a kanállal evést, illetve a fogak megjelenését figyelembe véve a rágást preferálják. *(Vassné, Rehák, 1995; Fehérné, Sósné 2011).*

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a csecsemő gőgicsélése egyre monotonabb lesz vagy mennyiségileg erősen csökken, mindenképpen szükséges fül-orr-gégész segítségét kérni, mivel ez a hallássérülés jele lehet *(Neumann, 2006; Heldstab, 2013).* A gagyogást az ép hallású gyermekek esetében is serkentheti minden direkt, a csecsemőnek szóló éneklés, verselés, főként, ha a gyermek közben látja is az anya arcát.

A figyelmetlen, hamar elterelődő figyelmű csecsemőket úgy érdemes stimulálni, hogy a közösen megvizsgálni kívánt (lehetőleg természetes anyagból lévő) tárgyat a gyermek testhatárához érintve megsimogatjuk vele, esetleg énekelve vagy ritmusos versikét, mondókát mondva lassan távolítjuk a testhatárától, és figyeljük, meddig figyel rá. Ha sikerült a közös figyelmi helyzetet, a második interszubjektivitást létrehozni, néhány lényeges szóval figyelmébe ajánljuk a tárgyat. Amikor már elveszti a csecsemő a tárggyal való kontaktust, ne erőltessük tovább, egy kicsit pihentessük, és később ismételjük meg, hogy közben pihenhessen az idegrendszer. A „figyelmetlen csecsemők" számára különösen gyümölcsöző, ha a közös napi ritmusban rendszeresen, meghatározott ideje van a közös figyelmi helyzetek megteremtésének, például minden ébredés után vagy mielőtt levegőzni indul a szülő a gyermekkel. Így szinte a biológiai ritmus részévé válik a kívánt tevékenység, és a gyermek „már előre felkészül" arra, hogy mi következik: érzékeit és a feldolgozó folyamatokat „készenlétbe helyezi", és amikor az előre percipiált közös nézegetés a szokott időben meg is történik, boldog megnyugvással veti bele magát a tevékenységbe, és elmélyültebben koncentrál esetleg hosszabb ideig is egy tárgyra.

Eset, példa, illusztráció

Klára az érkező védőnőt azzal fogadta, hogy furcsának találja, hogy a 8 hónapos Zsuzska nem figyel rá, amikor beszél hozzá; úgy érzi, a gyermek nem akar vele kapcsolatba lépni, néha még a gondozási feladatok közben sem néz rá. Noha a védőnő tudta, hogy nem minden problémától mentes, valóban és képletesen szólva is zajos Kláráék családi élete, mégsem innen indult ki, hanem azt javasolta, keressen az anya egy olyan (ha lehet természetes anyagból lévő) játékot, amivel Zsuzska nagyon szeret játszani, és a tisztába tevést követően az arcát, a kezét simítsa végig a játékkal. Ezt azonnal ki is próbálták. A védőnő – később az anyának átadva – egy rongybabával simította meg Zsuzska arcának mind a két oldalát, és a karját válltól a kézfejig. Zsuzska szemét lassan a babára irányította, a védőnő pedig kihasználva a közös figyelmi helyzetet mondta: „Simogat a baba, ugye,

milyen finom, puha?" Ekkor Zsuzska a védőnőre, majd a mondatot megismétlő anyára nézett, ezután a babát közösen nézegetve szeme, szája, haja, ruhája szavak kerültek elő. Zsuzska egészen sokáig képes volt így, a testi érintéssel együtt figyelni, és az anya is megnyugodva „engedte bele magát" a kommunikációs helyzetbe. A védőnő azt is tanácsolta, hogy amikor a kislány az anyai igyekezet ellenére sem tartja fenn tovább a szemkontaktust a játéktárggyal vagy az anyával, akkor az anya elégedjen meg ennyivel, és később próbálkozzon hasonló módon, mindig olyan tárgyat választva, amelynek kellemes, természetes tapintása van. Azután közösen áttekintve az anya és a gyermek napirendjét, kerestek olyan pontokat, amikor ilyen közös, érintéses-verbális „párbeszédeket" rendszeresen kezdeményezhetne az anya, esetleg valamilyen egyébként is végzett napi tevékenységgel összekötve. Megállapodtak abban, hogy a lefektetéseket megelőző gondozási feladatok előtt az anya igyekszik ezt a közös figyelmi helyzetet, mint szokást beilleszteni. Egy hónappal később a védőnő javasolta, hogy a korábbi figyelmi helyzetekhez kapcsolva adok-kapok játékot is kezdeményezzen az anya. Ezek a tanácsok nemcsak Zsuzska nyelvi fejlődését segítették elő, hanem az anya-gyermek kapcsolatot is harmonikusabbá tették.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Mosolyogva vagy nevetve élvezi a felnőttel a közös játékot (például a kukucsjátéknál);
- Élvezi a hangadást, hosszasan játszik a saját hangjával, és hang-párbeszédbe bevonható;
- A szülő mozdulattal kísért hívását megérti (pl. a szülő „gyere" szólítására és intésére teste, karja a felnőtt felé lendül).

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ebben az időszakban a tárggyal való közös játék, tevékenység az, ahol megfigyelhető, hogyan alakul a szülő és a csecsemő kapcsolata, mennyire tud önálló maradni a felfedezésben, vagy mennyire van kiszolgáltatva a szülő jelenlétének, szabályozásának. Interakcióik során a felfedezés és a kapcsolat fókusza változik alapvetően, és egészséges fejlődés esetén a gyermek érzelmi állapotváltozásainak megfelelően. Vagyis, amikor a kicsi elégedett és kiegyensúlyozott érzelmi állapotban van, akkor fő érdeklődése és tevékenysége a felfedező játék. Ilyen esetben a kötődési rendszer inaktív. Ha a csecsemő érzelmi egyensúlya külső vagy belső stressz hatására megbillen, akkor abbahagyja a játékot és biztonságot keres a gondozójánál. A stressz hatására aktiválódik a kötődési rendszer, amely különböző kötődési viselkedésformákban jelenik meg. Ilyenek a sírás, a személy követése stb. Ezt a folyamatot egy hintához is hasonlíthatjuk, amely az érzelmi állapotoknak megfelelően billen el valamilyen irányban *(Hédervári-Heller, 2008).* Ebben a dinamikus egyensúlyban kezd kialakulni a gyermek énje, a saját magáról mint cselekvő személyről alkotott képe. Még szüksége van a biztonságot nyújtó másik személyre, de már egyedül is uralni tudja mozdulatait, szándékát is akár. A kettő alakulásának együttese hozza magával azt, hogy a kisgyermekek kb. 7–11 hónapos kor körül elkezdenek tartózkodni az idegen személyektől, megtanulnak félni.

Általánosan adható tanácsok

Biztassa a szülőket arra, hogy sok-sok közös játékot játsszanak gyermekükkel. Fontos ebben az édesapákat is támogatni, hiszen ők másképp közelednek gyermekükhöz. Pusztán azért is, mert

minél többféle kapcsolatban van a pici, annál többféle társas helyzetet tud megtanulni. Jó játék a hancúrozás, csiklandozás, de a földön hasalva közösen ütögetni a padlót ugyanolyan jó móka. Apa hazaérkezése után van még egy kis idő a közös együttlétre.

Utánozzák a gyermek mozdulatait, hogy egyrészt észrevegye ezt, másrészt pedig ő is elkezdje átvenni, utánozni a szülő kis mértékben módosuló mozdulatait!

A mindennapi tevékenységek során a „kérem-köszönöm" játék jó lehetőséggel szolgál arra, hogy a 7–8 hónapos csecsemő a tárgyra irányuló figyelmet gyakorolja. Ezt akár be is mutathatja a szülőnek. A szülő a gyermek számára érdekes tárgyra mutatva azt mondja: „Kérem". Finoman el is veszi tőle a tárgyat, azt mondva: „Add ide, én is megnézem". A pici először valószínűleg nem akarja elengedni a tárgyat, de a felnőtt csak próbálkozzon kitartóan addig, míg sikerrel nem jár. Ekkor egy pillanatig – és valóban csak egy pillanatig – tartsa el a gyermek kezétől az érdeklődés tárgyát. Azt szinte azonnal adja is vissza a kicsinek, és mondja: „Köszönöm". Fontos, hogy a gyermek meggyőződjön arról: a tárgyat nem veszíti el, hanem visszakapja! Pár alkalom után már a kicsi fogja nyújtani a tárgyat, így kezdeményezve az interakciót.

Azt is javasolja a szülőknek, hogy a csecsemő társaságában mutassanak rá érdekes, de távolabb lévő tárgyakra, és azután közelebb húzva azt, mutassák be a gyermeknek. Beszéljenek róla, próbálgassák, mit lehet vele tenni, majd nyújtsák oda a csecsemőnek. Magyarázzák el, hogy az ő magatartásuk fogja kicsinyüknek segíteni megérteni, majd alkalmazni a rámutatást.

Eset, példa, illusztráció

Balázs édesapja a szőnyegen hevert kisfiával szemben. Öröm volt nézni játékukat. Balázs a tenyerével paskolt egy felfordult dobozt. Néhány ütem után apja is bekapcsolódott. Balázs csodálkozó arccal abbahagyta, majd apja is. „Mi történt?" – ült ki a pici arcára, és újra ütni kezdte a dobozt. Erre apja is bekapcsolódott, és a jelenet megismétlődött, azzal a különbséggel, hogy az újraütögetéskor Balázs már apja arcát nézte. Persze, hogy apja is ütögetésbe kezdett. A rövid szünet után azonban új szólam következett: apa kezdte az ütögetést, és pár ütem után abba is hagyta. Erre Balázs is ütött párat és várt. A „válasz" meg is érkezett. Pár taktust így püfölgettek mosolyogva, majd Balázs észrevett egy csillogó csomagolópapír-gombócot, és odébbállt. Beszélgettek!

Rozi lelkesen nyújtogatta anyjának a keze ügyében lévő tárgyakat. Édesanyja minden alkalommal elvette tőle, mondott róla pár szót: „Látom, ez egy csörgő. Nagyon szépen szól!" – és már adta is vissza kislányának. Rozi azonnal egy következőt nyújtott neki. A sokadiknál anyja megszakította a sort: „Nézd!" – mutatott egy kicsit távolabb heverő kislabdára, és kislánya úgy fordult a tárgy felé, ahogyan anyja nyúlt érte. A mozdulata irányította a kicsi figyelmét, és már a labda megszerzése foglalkoztatta.

Egyéni fejlődési utak

Vannak olyan csecsemők, akik kevesebb társas helyzetet kívánnak, igényelnek, mint kortársaik. A kevesebb, de minőségében megfelelő társas, közös figyelem nem igényel beavatkozást. Azonban, ha erre nem nyitott a kicsi, vagy egyenesen elkerüli ezeket a kezdeményezéseket, akkor segítségre van szüksége. Amennyiben a fenti tanácsokkal bemutatott helyzetekkel sem provokálható ki a közös figyelem, akkor érdemes az ennek hátterében húzódó okokat megkeresni. Lehetséges, hogy nem érti ezeket az összefüggéseket vagy nem érti és éli meg ennek örömteliségét. Komplex fejlődési vizsgálatot végző intézmény felé érdemes irányítani a családot.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Egyértelműen felismeri és várja az étkezési szituációt;
- Anyamellből vagy cumisüvegből könnyedén táplálkozik;
- Az ajak- és nyelvmozgás még nem különült el;
- Cumisüvegből történő ivásnál ráfog az üvegre;
- A kisebb tárgyakat, például falatkákat, morzsákat észreveszi, markolássza;
- Gondozási műveletek közben játszik az eszközökkel (pelenka, krémesdoboz, mosdókesztyű, -szivacs);
- Pelenkázásnál segít, emeli, tartja a lábát.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az önkiszolgálás fejlődésének alapjait tulajdonképpen a szülő már féléves kor előtt lefekteti a gyermek gondozási műveleteinek végzése során. A csecsemő gondozása ugyanis nem pusztán a fizikai szükségleteinek ellátását jelentette, hanem egyúttal azt is, hogy a gyermek megismerte a testét, az arról alkotott képe fokozatosan elkezdett kialakulni. A gondozási műveletek során a gyermek és szülő között folyamatos interakció zajlik, melynek során a szülő megtanul reagálni gyermeke jelzéseire, a csecsemő pedig megtanulja, hogy szükségleteit az édesanyja ki tudja elégíteni. A csecsemő képes jelezni kellemetlen, rossz érzéseit csakúgy, mint elégedettségét, és ez éppúgy tanulási folyamat a gyermek, mint a szülő számára. Ha kialakul a fizikai biztonságérzet, és ezen keresztül az érzelmi biztonság, akkor a gyermek egyre magabiztosabban fogja jelezni szükségleteit, és az önállóságra való igényét is. Ha a szülő kezdetektől fogva érzékenyen figyelt és reagált a gyermek jelzéseire, akkor nem fog gondot jelenteni, hogy engedje beleszólni a gondozás menetébe, a szükségletei kielégítésének módjába. Az önállóság és az önkiszolgálás fejlődésének alapja tehát, ha a gyermek kezdetektől nem passzív befogadója, hanem aktív résztvevője a gondozásnak. *(Falk, Vincze, 2002)*

Ebben az életkori szakaszban már elindul az a folyamat, melynek a végére a gyermek elsajátítja a harapás és a rágás, valamint a pohárból ivás és a kanállal evés technikáit. Az önálló evés és ivás hosszú és kitartó tanulási folyamat és gyakorlás eredményeképpen fog kialakulni, melyben jó, ha kezdetektől támogatni tudjuk az édesanyákat. Fontos tudnunk, hogy a száj körüli izomzat megerősödését féléves kor előtt a szopás biztosítja. Ezt követően azonban új, differenciáltabb mozgásokat kell a gyermeknek megtanulnia a nyelvével, az ajkaival és a rágóizmaival. A pépes ételek bevezetése nemcsak a táplálás kiegészítése és az önálló étkezés kialakítása miatt fontos, hanem a hangadások és a beszédfejlődés szempontjából is. Az egyre differenciáltabb hangadásban ugyanis részben ugyanazok az izomcsoportok vesznek részt, mint amelyeket az evéshez és iváshoz használ a csecsemő. A szopás és a cumisüveg kizárólagos használata olyan nyelvmozgásokat és szájtartást erősít meg féléves kor után, ami befolyással lehet a későbbi hangképzésre. Ezért fontos, hogy a szilárd ételek fokozatosan bevezetésre kerüljenek, és a gyermek elkezdje tanulni a harapást, a fogínnyel majszolást, később a rágást, valamint elsajátítsa a kanállal való evés és a pohárból történő ivás technikáit. Nyelés közben nyelvével egyre biztosabban és pontosabban tudja a falatot vagy a kortyot torka felé továbbítani. Még előfordul, hogy az étel vagy ital melléfolyik, de érezhetően napról napra tisztábban lesz etethető. Kialakulhat ízlése, de ez még idővel változni fog. Fontos, hogy ne adják fel az új ízek kóstoltatását a picivel, mert idő kell az új ízek megismeréséhez, elfogadásához.

Általánosan adható tanácsok

Beszéljük át az édesanyával, hogy milyen pépesített, illetve szilárd ételekből adhat már a gyermekének. Segítsünk a kanál kiválasztásában. A keskeny és hosszúkás fejű, viszonylag lapos kanállal a legkönnyebb megtanulni enni. Ha ilyet talál a szülő, érdemes mindjárt kettőt venni, hogy később a „kétkanalas" fázisban legyen elég belőle. Nem kell teletömni a gyermek száját, a tanulás időszakában nem a gyorsaság a lényeg, hanem az, hogy a csecsemő megtanuljon bánni a szájában lévő falattal.

Kezdetben keveset tegyen a szülő a kanálra. A szilárd ételt felügyelet mellett hason fekve vagy ölben ülve próbálhatja harapdálni, elcsócsálni. Ha a gyermek nem tud még ülni, a háta lehet kissé hátradöntött helyzetben megtámasztva, de fejét függőlegesen tartsuk, hogy a falat ne csússzon hátra. Apró, puha falatkákat kínálhat a gyermeknek tányéron, amelyeket megpróbálhat felcsippenteni, a szájába tenni és elmajszolni. Jó, ha ennek ízét a pépes ételekből ismeri már a gyermek, például őszibarack, puhára főtt sárgarépa, hogy egyszerre ne két új dologgal kelljen megismerkednie.

Az ivást tanácsos már a kezdetektől pohárból bevezetni, ennek peremére a pici ügyesen megtanulja rázárni ajkait. A kisméretű pohár a megfelelő, átlátszó legyen, hogy a szülő és a gyermek is lássa benne a folyadékot. Ha üvegpoharat használnak, az mindenképp legyen vastag falú, hogy el ne harapja a gyermek. A hagyományos, kisméretű, kifelé hajló peremű kávéspohár például ideális. Az ivást kezdetben egy-egy korttyal kell kezdeni, csak később tanulnak meg folyamatosan inni. Ha cumisüvegből is kap még táplálékot a gyermek, hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy fokozatosan engedje önállóan megtartani az üveget, és egyedül inni. A pohárra is rá fognak fogni egy idő után. A csőrös poharak, itató kulacsok a séták, utazások alkalmával praktikusak és jól használhatók, de otthon inkább a poharazás gyakorlását javasoljuk.

Fontos alapelvek, hogy az étkezés mindig legyen örömforrás a gyermek számára. Nem mindig könnyű megtalálni az egyensúlyt abban, hogy meddig engedjük a gyermek együttműködését etetés közben, és mennyit segítünk neki. Először a cumisüvegre és a pohárra engedjük közösen ráfogni, később a kanálra. Soha ne kötözzék vagy szorítsák le a gyermek karját, inkább a tálat tegyék olyan távolságra, ahol nem éri el. Olykor nehéz a szülőnek a gyermek ízléséhez igazodni vagy a megevett mennyiséget a gyermekre bízni. Nem célravezető azonban, ha akarata ellenére megpróbálnak a szájába tuszkolni falatokat. Erősítsük meg a szülőt abban, hogy megtérül a türelme, ha mindig megvárja, míg a gyermek odafordul és nyitja a száját. Fontos alkalmazkodni a gyermek egyéni étkezési tempójához. Vannak, akik lassan és kényelmesen esznek, más gyermekek türelmetlenné válnak, ha nem kapják elég gyorsan a falatokat. A hozzátáplálás bevezetésében ezért alkalmazkodhatnak a gyermek igényeihez, amikor a szopás, kanalazás és pohárból ivás sorrendjét állítják fel. A türelmesebb csecsemők szívesen esznek először kanállal, és a végén szopnak. Az éhségét gyorsan csillapítani akaró gyermek pedig hadd kapjon először anyatejet/tápszert, és amikor már nem korog a gyomra, türelmesen fog új ízeket és technikát kipróbálni. Az átállás során az is nagyon lényeges, hogy merjünk visszalépni vagy akár 2–3 hét szünetet tartani akkor, ha a legkörültekintőbb fokozatosság és odafigyelés mellett is nagyon idegenkedik a gyermek az új ételektől vagy a másfajta evési technikától. Amennyiben valamilyen negatív tapasztalat éri a gyermeket evés közben, akár egy hónap szünetet is tarthatunk az újbóli próbálkozás előtt, mert addigra felejti el a rossz élményt.

Eset, példa, illusztráció

A 7 hónapos Gizi édesanyja az etetőszék kiválasztásában kérte a védőnő tanácsát, mert amit a férjével kinéztek a bababoltban, és az eladó szerint a legtöbb funkciónak megfelel, azt nagyon drágának találták. A védőnő örömmel nyugtázta, hogy nem vették meg feleslegesen az agyonpárnázott,

több fokozatban dönthető, magasságban is sokféleképpen állítható „csodaszerkezetet". Átbeszélte az édesanyával, hogy amíg Gizi nem ül fel egyedül és nem ül meg biztonsággal, addig ölben ültetve kezdjék el a kanalazást és a pohárból ivás tanulását. Az önálló ülés kialakulását követően már nem lesz szükség dönthető háttámlára, sőt nagyfokú párnázottságra sem. „A kemény, stabil ülőfelület nagyobb biztonságot ad – magyarázta a védőnő. – Ha viszont van választási lehetőség, akkor jobb az az etetőszék, amelyik lábtartóval rendelkezik. Azt a szempontot is érdemes figyelembe venni, hogy a tálcája leszedhető legyen, egyrészt a könnyebb tisztítás miatt is praktikus, de leginkább azért, hogy amikor közösen étkezik majd a család, akkor a legkisebbet is oda tudják ültetni az asztalhoz." A szülők végül egy nagyon praktikus megoldást választottak. Olyan fából készült kétrészes etetőszéket vettek, amely szétszedve külön kisasztallá és kisszékké volt alakítható. Így később, amikor Gizi testvérei óvodában vagy iskolában voltak, akkor a tízórait és uzsonnát ennél a kisasztalnál egyedül ülve fogyasztotta el, a közös étkezéseknél pedig a nagy asztalhoz állították az ő székét is.

Egyéni fejlődési utak

Koraszülött vagy méhen belül sorvadt gyermekeknél a lassabb súlygyarapodás miatt a szülő fokozottabban rákényszerül, hogy valamilyen módon a megfelelő mennyiségű táplálékot juttassa a gyermek szervezetébe. A „táplálási kényszer" gyakran az új ételek bevezetésének, az önálló étkezés kialakításának gátját képezi, ezért ezekre a családokra nagyobb figyelmet kell fordítani a hozzátáplálás megkezdésekor.

Az új élelmiszerek bevezetésekor nemcsak azok összetételének és ízének a megválasztása lényeges a gyermek szempontjából, hanem az étel hőmérséklete, állaga, textúrája és sűrűsége is fontos szempont. A különböző élelmiszerek elfogyasztása különböző feladat elé állítja a gyermeket, akinek más és más szenzomotoros stratégiát kell ilyenkor alkalmaznia. Az adott étel aktiválja a megfelelő orális mozgást annak érdekében, hogy a szilárd ételdarabot a gyermek átalakítsa megrágott, nyállal keveredett pépes étellé, és le tudja nyelni. A koraszülött, kissé éretlenebb csecsemőknél ez a tanulási folyamat is nehezebben alakulhat.

Eset, példa, illusztráció

Zolika koraszülöttként látta meg a napvilágot, nehezen tanult meg szopni, sokat bukott és gyakran félre is nyelt. Az édesanya a védőnője segítségével és saját elszántságának, kitartásának köszönhetően megtanulta szoptatni gyermekét. A kisfiú etetése azonban továbbra is leginkább szorongást kiváltó helyzet maradt a család életében. Nehéz volt elfelejteni a kezdeti küzdelmeket, és Zolika súlygyarapodása is mindig az alsó határértéken maradt. Amikor a hozzátáplálást elkezdték, az édesanya attól való félelmében, hogy nem fogja megtalálni, melyik az az íz, és milyen állagú étel az, amit a kisfiú szívesen elfogyaszt, naponta többféle gyümölcs- és zöldségpürét készített. Ezeket néha felváltva, de sokszor egymást követően is próbálgatta, és teljes kétségbeeséssel tapasztalta, hogy a kisfiú fintorog, néhány kanál után kiköpi az ételt és elfordítja a fejét. Szerencsére a védőnővel sikerült hamar összehozniuk egy találkozót, ahol át tudták beszélni az alapelveket. Megbeszélték, hogy egyszerre csak egy ízzel, és egyféle állagú étel bevezetésével próbálkozzon az anya. Ezt 4–5 napig vagy akár egy hétig is próbálgassa, szokja a kisfiú. Ezt követően vagy csak az étel ízét vagy az állagát változtassa, hogy ne kelljen kétféle új dologgal megbirkóznia a kisfiúnak. Zolika étkezési repertoárja hamarosan gyarapodni kezdett, és az édesanya is örömmel nyugtázta, hogy számára is megnyugtató az elfogyasztott mennyiség csakúgy, mint a kisfia által elfogadott és megszeretett ételek tárháza.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Forgás hátról hasra, és hasról vissza a hátára;
- Gurulva helyet változtat;
- Háton fekve lábfejét megfogja, szájába is veszi;
- Hason nyújtott karral, tenyerén támaszkodik, mellkasát emeli, fejét függőlegesen tartja;
- Hason a tárgyak felé nyúlás során már egy kézen támaszkodva is megtartja az egyensúlyát.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A most következő időszak tartalmazza talán a legtöbb és leglátványosabb változást a mozgásfejlődésben. Ezek a változások mind a felegyenesedésben, mind a helyváltoztatásban megfigyelhetők. Ugyanakkor ebben a szakaszban szokott bekövetkezni, hogy a csecsemők egy része saját utat jár be, van, aki nem ugyanabban a sorrendben és időben hozza majd az új mozgásformákat. Néhány gyermek kihagy egy mozgást, van, aki sajátosat alakít ki, és van, aki másoknál hosszabban elidőz egy-egy állomáson.

Az a tény, hogy a csecsemő egyre tudatosabban és jobban tud mozogni, valamint el tud jutni a tér egyik pontjából másikba, nagyon fontos számára. Rengeteg tapasztalatot szerez a saját testéről, megtapasztalja a testének egyes részeit, azok elhelyezkedését, mozgását, és kialakul egy képe önmagáról. Az önálló, aktív mozgás révén a gyermek más területeken is fejlődik. Megtanulja, hogy egyedül is el tud végezni, meg tud szerezni dolgokat, és egyre kevésbé van kiszolgáltatva a környezetének. Megteszi az önállóság első lépcsőfokait, és megéli saját kompetenciáját. Testtartása stabil és dinamikus, erre van szüksége annak érdekében, hogy a most következő időszakban megtanuljon helyet változtatni, vagyis hogy valamilyen végtagmozgás segítségével eljusson egyik pontból a másikba.

A felegyenesedést illetően a most következő időszakban az izomtónus mind a törzsben, mind a végtagokban egyenletessé és szimmetrikus eloszlásúvá válik. Megindul a feszítőizmok összetett szabályozása a nyak, a törzs és az alsó végtagok izomzatában, a tömeges mozgások tovább finomodnak, és a statokinetikus reakciók is érnek, fejlődnek. Ennek következtében a most tárgyalt fejlődési szakasz végére a legtöbb csecsemő eljut odáig, hogy önállóan fel tud ülni, vagy félülő helyzetet vesz fel, valamint négykézlábra áll, és biztonságosan meg is tartja ezeket a testhelyzeteket. A felülést különféle módon szokták elsajátítani a gyermekek, a legtöbben négykézlábra állnak, és ebből a helyzetből teszik ki popsijukat oldalra. Néhányan oldalfekvő helyzetben alkarjukra, majd tenyerükre támaszkodnak, és ebből a félülő helyzetből tolják fel magukat, esetleg más, alternatív megoldáshoz folyamodnak.

Megjelenik a motiváció az előrehaladó helyváltoztatásra, a csecsemő próbál egyre több dolgot elérni és megszerezni maga körül. Kezdetben hasán fekve körbeforog. Már ez az összetett mozgássor is feltételezi a támaszkodó karokon a testsúlyáthelyezést és a váltott felső végtag mozgását, melyet az alsó végtag hajlító-nyújtó mozgása is kiegészít. Ezt követően a legtöbb gyermek kúszni kezd. A kúszás sokszor hátrafelé sikerül először, a csecsemő magasra kinyomja magát a karjával, mert valamit nagyon el akar érni, és ezzel akaratlanul hátralöki magát. Ilyenkor néha frusztráltak és

dühösek is lesznek, hogy messzebb kerültek a kitűzött céltól és nem érik el. Aztán kitartó próbálkozásaik eredményeképpen, ahogy karral egyre előrébb nyújtóznak és térdüket felhúzzák oldalra, előbb-utóbb sikerül a fej irányába haladniuk. A kúszást nagyon változatos formában kivitelezik. Először karjukkal húzzák magukat, vagy térdüket viszik oldalra és azzal rugaszkodnak el. Előfordul, hogy lábujjaikat akasztják be a talajba, és lábfejjel nyomják magukat előre. Kezdetben többnyire páros végtagmozgással haladnak előre, később kialakul a váltott kar-láb mozgás, amikor jobb kar és bal láb, majd a bal kar és jobb láb mozdul együtt. A mászást megelőzően a gyermek négykézláb állásba emelkedik fel, hasa már nincs a talajon, tenyerén és térdén támaszkodik. Kezdetben ebben a helyzetben előre-hátra hintázik, gyakorolgatja a súlypontáthelyezést. „Kutyázásnak" is szokták hívni, amikor így rugóznak.

Általánosan adható tanácsok

A kúszás és mászás időszaka rendkívül fontos, ezért mindenképp fel kell hívnia a szülő figyelmét, hogy ne erőltesse az ülést és az állást addig, amíg a csecsemő ezeket magától nem kezdi csinálni. Fontos tudni a szülőnek, hogy a mászás erősíti a végtagok és a törzs izomzatát, a csontokat és az ízületeket, emellett fejleszti és finomítja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzéket. Az ellentétes karláb mozgás a két agyfélteke összehangolt működését csiszolja. Ideális esetben 3–4 hónapon keresztül a mászás a gyermek fő helyváltoztatási formája. Eközben felfedezi a tágabb környezetét, és tapasztalatokat szerez a térről. Fontos, hogy a család használja ki a gyermek ezen időszakát, és teremtsenek neki minél nagyobb és biztonságos mozgásteret. Amikor már ügyesen kúszik vagy mászik, kisebb akadályokat is állíthatunk számára, melyeken átmászhat, vagy amelyek alatt átbújhat.

Azok a gyermekek, akik maguk tanulnak meg felülni, el is tudják hagyni ezt a helyzetet, és ügyesen visszamennek négykézláb állásba vagy fekvésbe. Az ültetett csecsemők ezt sokszor nem tudják, nagyokat esnek, felborulnak. Ezért fontos rávilágítani a szülők számára, hogy olyan testhelyzetbe ne tegyék a kicsit, amit ő maga még nem tud felvenni. Az ilyen passzívan felvetetett testhelyzetek az ízületeket, izomzatot is túlterhelhetik. Ha pedig az egyensúlyérzék és koordinációs képesség nem elég fejlett a helyzet megtartásához, akkor kompenzáló mozdulatokat fognak begyakorolni, ami eltér a szabályostól, és további következményekhez vezet.

Egyéni fejlődési utak

Nem szabályos, de kialakulhat néhány a szokásostól eltérő mozgásforma. Ha a kisgyermek hamarabb felül, még mielőtt kúszni vagy mászni kezdene, előfordulhat, hogy egy darabig popsiján csúszkál előre. Ennek nem szabad rögzülnie, ezért ilyenkor javasoljuk a szülőknek, hogy játsszanak minél többet hason fekve gyermekükkel, és ösztönözzék ebben a helyzetben a helyváltoztatásra.

Ha sikerül változatos terepet berendezniük otthon a kúszás-mászásra, ezen a rendhagyó mozgásformán – ha nincs mozgásszervi akadálya – hamar túllép a gyermek. Mászásra ösztönözi a gyermeket, ha kisebb akadályokat kell a helyváltoztatás közben leküzdenie. Javasolhatjuk és segítsünk is megkeresni azokat a berendezési tárgyakat a lakásban, amelyeken a gyermek átmászhat, alattuk átbújhat. Ha együtt játszik vele a szülő a földön, átcsalogathatja a saját kinyújtott lábán, de összetekert szőnyegen, kanapé földre rakható kemény szivacselemein vagy a kiságy földre helyezett matracán is hagyhatják mászkálni. Szeretnek bujkálni is, ha a lakás berendezése alkalmas, engedhetik a szülők kisebb nagyobb asztal vagy más bútor alatt mászni, a dohányzóasztal egy pokróccal leterítve például remek móka lehet.

A mászás nagyon nehéz mozgásforma, a négy végtag összehangolt keresztirányú mozgását igényli. Kezdetben nem is megy folyamatosan, úgy másznak, mint a kis robotok, szaggatottan, darabosan, széles alapon. Előfordulhat az is a mászás beindulásánál, hogy a gyermek úgy halad előre, hogy miután kezeit váltva előre tette, térdeit egyszerre húzza maga után. A páros alsó végtagmozgáson hamar túl kell lépniük, a megfelelő mozgástér, az egyenetlen felületek, a fel-le mászás ebben is segíthetnek. Gyakorlással egyre gördülékenyebben és folyamatosabban megy majd ez a helyváltoztatás, a végén szinte „rohanni" is képesek mászva.

Egyes gyermekek „medveállásba" is felnyomják magukat, ilyenkor popsijukat emelik magasra, és tenyerükön, lábujjukon egyensúlyozva elképesztő akrobatamutatványokat végeznek.

Ha azt tapasztaljuk, hogy a kisgyermek hamarabb kezd el felállni, mint kúszni vagy mászni, ezt nem lehet megakadályozni. A környezetet kell úgy alakítani, hogy motiváljuk a mászásra: a lehető legnagyobb tere legyen, és amennyire lehet, kevés felkapaszkodási lehetősége. Fontos, hogy a gyermekeknél legalább a szabályos kúszás vagy mászás valamikor megjelenjen, mert ezek az alternáló végtagmozgások erősítik meg a két agyfélteke közötti kapcsolatot, összerendeződést. A kúszás és mászás emellett kellőképpen megerősíti a törzs- és végtagizmokat, fejleszti a mozgáskoordinációt és az egyensúlyozó képességet. Előkészít tehát az állásra, járásra, megalapozza a jó testtartást.

Eset, példa, illusztráció

Rita alkatilag hipotón izomzatú, laza ízületű kisgyermek volt. Kiscsecsemő korában szemlélődő, nyugodt gyermekként írták le szülei. Nem tett sok erőfeszítést a hely- és helyzetváltoztatásért, ha elérte a játékot, játszott vele, ha nem, akkor szemlélődött, gőgicsélt, elfoglalta magát. Mindent alaposan és hosszan megfigyelt, és szülei is meglepődtek sokszor, mennyi dolgot tud már a világról. Mozgásfejlődése habitusából és testi, alkati adottságaiból adódóan vontatottabb volt, de szabályosan kivitelezett minden mozgásformát. A nehézségek a kislány 8 hónapos kora körül kezdődtek. Rita ekkor még nem kúszott, de gurulva helyet változtatott. Emellett kezdett egyre akaratosabb lenni, rájött, hogy szüleit rá tudja venni a játékok visszaadására, és arra, hogy vele foglalkozzanak, felvegyék, maguk mellé ültessék. A kislány ráérzett annak az ízére, hogy ültetve, függőleges helyzetben mennyire más a perspektíva, milyen jó pakolászni, tevékenykedni. Hamarosan elérte, hogy a nap nagy részében a kanapé sarkában ücsörgött megtámasztva, vagy az etetőszékben, szülők ölében töltötte az idejét. A házi gyermekorvos 10 hónaposan azzal szembesült, hogy a kislány nem tudott kúszni, mászni és önállóan felülni. Rita megfigyelése mellett kikérdezte a család napirendjét, szokásaikat. Ő is észrevette, hogy a kislány milyen hamar felkéredzkedik, nem szívesen játszik a földön. A szülők el is panaszolták, hogy milyen nehéz a kislánnyal mostanában, hogy megváltozott. A beszélgetés során közösen keresték meg azt a pontot, ahol mellékvágányra kanyarodtak, és a megoldásokra is együtt találtak rá. Szép lassan visszaszoktatták a kislányt a földön való játékhelyzetbe, először a szülők felváltva mindig melléhasaltak, ha hívta őket. A legizgalmasabb játékokat eltették, és mindig csak a játszószőnyegén kaphatta meg azokat. A labdákat, egyéb guruló játékokat is a földön való játékhoz rendszeresítették, ezek is motiválóan hatottak a kislányra. Rita lassan újra motivált lett a hely- és helyzetváltoztató mozgásokra, megtanult mászni, és nemsokára önállóan fel is ült.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 hónapos korban

- Célirányosan és pontosan nyúl előre a test középvonalában;
- Hosszan megtart egy játékot a kezében;
- Egyik kezéből át tudja tenni a másikba is a tárgyakat;
- Kezébe adva két játékot is megtart egy ideig;
- Apró dolgot észrevesz, gereblyéző mozdulattal próbálja felvenni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szem-kéz koordináció fejlődésének több tényezője is van, a szem fejlődése és a finomabb látástípus rögzülésével a marokfogás – a hüvelykujj segítségével – mindinkább áttevődik az ujjak hegyére, és kialakul a két- vagy háromujjas csippentés. Kezdetben a többi ujj együtt mozog az első kettővel, később a mutató- és hüvelykujj mozgása elválik. A kinyúlás a látott tárgy felé, annak megfogása és megtartása is egyre finomabban, precízebben koordinált. A manipuláció során a kezük és az abban fogott tárgy a tekintetükkel hosszan összekapcsolódik, így a csecsemők egyre ügyesebben bánnak a megragadott játékokkal. Már nem ejtik el olyan könnyen, így egyre alaposabban meg tudják vizsgálni, fel tudják fedezni a tárgyakat, és több érzékelési modalitás mentén ismerik meg. A kéz nemcsak mozgási, hanem érzékelési szempontból is az egyik legfinomabb szerv. *(Katona, 2001)*

Ebben az életkori szakaszban a gyermek már többet és szívesebben játszik, manipulál a hasán fekve. A felső végtag fontos funkciója a tárgy után nyúlás mellett a stabil támaszkodás biztosítása. Hason fekvő testhelyzetben látótere kitágul, más perspektívát ölt: messzebbre lát, rálát az alátámasztási felületre, belelát üreges tárgyakba, észrevesz egymásra helyezett dolgokat. Több játék lehet egy időben a látóterében, amelyek közül kedvére válogathat. A kézbe vett játékot hason fekve könnyebb megtartani, bizonyos esetekben szájba venni, ha mégis elgurul, tekintettel messzire lehet követni. Az ejtés mozdulatát követően láthatóvá és megfigyelhetővé válik a tárgy mozgása. Erőt lehet kifejteni lefelé: például megnyomni valamit, ami hangot ad, oda lehet húzni a játékokat, el lehet lökni dolgokat, a földhöz lehet kopogtatni. Mindez újabb tapasztalatot jelent a saját test és a tárgy összefüggésében, egymásra hatásában, de ez már az értelmes viselkedéshez tartozik. *(Auner, Hajtó és Váró, 2012)*

A stabil ülő helyzet kialakulása nagyon fontos mérföldkő, hiszen ekkor mindkét kar felszabadul a támaszkodás alól, és a kezek szabadon kezdenek tevékenykedni egy sokkal nagyobb térben. A gyermek számára a tekintet is könnyebben irányítható, egyre nagyobb teret fog be, messzebbre lát, nagyobb felületre lát rá, így tájékozódik. Ezáltal sokkal több tárgyat, eszközt és eseményt tud megfigyelni. A manipulációs tevékenység egyre inkább három dimenzióban zajlik, és a csecsemő fokozatosan felderíti annak az útját-módját, hogy a tárgyak egymás közti kölcsönhatása is nagyon sokféle és különböző mértékben bonyolult lehet. A folyamatos tevékenykedés és kísérletezés révén megkezdődhet a világ összefüggéseinek egyre mélyebbre ható felfedezése. Egyre többször fognak meg egyszerre két játékot, és ezeket alapszinten egymással összefüggésbe is hozzák, például egymáshoz ütögetik. *(Dornes, 2002; Gopnik, Meltzoff és Kuhl, 2005; Szelényi, 2006)*

Általánosan adható tanácsok

Ebben az életkori szakaszban a kisgyermek gyakran változtatja a helyét és testhelyzetét. Nekiindul, odakúszik, hogy megszerezzen valamit, és a tárgy felfedezése közben gyakran a hátára vagy az oldalára fordul, hogy két kézzel is tudjon manipulálni. A mászni és ülni tudó gyermek pedig gyakran váltogatja ezeket. Ebben a korszakban már mindenhová eljutnak a lakásban, ezért nagyon lényeges, hogy szülők a lakás helyiségeit mindenhol biztonságossá tegyék. Már próbálnak mindent elérni, megszerezni, kinyitni, kipakolni, ezért a fiókokat, szekrényajtókat gyerekbiztonsági zárral érdemes ellátni, a konnektorokat műanyag dugóval be kell dugni, a törékeny tárgyakat, veszélyes anyagokat (tisztítószerek, virágcserép) elzárni. Ugyanilyen fontos, hogy biztosítsuk, hogy a gyermek ne kerülhessen kapcsolatba a mérgező szobanövényekkel; érdemes bővítenünk ezirányú ismereteinket – tudniillik hogy mely szobanövények mérgezőek, veszélyesek.

Emellett érdemes körültekintően és minél sokoldalúbban megválasztani a gyermek körül lévő játékokat, tárgyakat. Ebben az életkorban hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy már ne csak a tárgyak sokféle anyagminőségét vegye figyelembe, hanem figyeljen arra is, hogy legyenek a csecsemőjátékoknál nagyobb és kisebb méretű tárgyak is felkínálva. A nagyobb méretű tárgyak, mint például nagy pöttyös labda, méretesebb plüssfigura, homokozóvödör, lufi, olyan játékok, amelyeket a gyermek csak a két kéz együttes használata révén tud felvenni, megfogni és megtartani. Fejlődik ezáltal a két kéz összehangolt működése, a tárgyak változatos alakja pedig a csukló és ujjak differenciáltabb mozgásait gyakoroltatják be. Egy-egy ilyen nagyobb játék megtartásában gyakran az egész test részt vesz, alsó végtagjaikat is felhúzzák, és térdükkel is megtámasztják, néha lábukkal is fogják. Fontosak az üreges játékok és tárgyak is. Kezdetben a gyermek felfedezi ezek belsejét: bele tud nyúlni, maga elé emeli és belenéz, belekiabál. Később tehetnek a szülők ezekbe a tartókba több kisebb játékot, hogy rájöjjön a gyermek: ki tudja venni vagy ki tudja borítani azokat.

A kisebb méretű játékokkal való manipuláció a precíziós fogások kialakulása, gyakorlása felé vezet. Fontos, hogy segítsünk a szülőnek kiválasztani a lenyelés szempontjából nem veszélyes méretű tárgyakat, ez a korszak ugyanis az orális exploráció, és a fogzás intenzív szakasza, amikor még mindent azonnal a szájukba vesznek. Alkalmas lehet közepes méretű fa építőkocka, ha van otthon montessori torony jellegű játék, annak a karikái, kisebb méretű (kb. 4–5 cm átmérőjű) labdák. Javasoljuk a szülőnek, hogy ezeket mindig egy kis kosárkában, dobozban adja oda gyermekének, hogy felfedezhesse a kipakolás örömét.

Eset, példa, illusztráció

A 8 hónapos Dani édesanyja a védőnő tanácsát kérte abban, hogy szűkös anyagi lehetőségei ellenére hogyan tudna kisfia számára változatos játékhelyzeteket teremteni. A védőnő szívesen körbejárta a lakást az édesanyával, és közös gondolkodásuk eredményeképpen sikerült kisebb és nagyobb tárgyakat összegyűjteniük a kisfiú játékához. Az egyik kedvenc egy nagy, 2 literes kiürült üdítős flakon lett, amibe sárgaborsót és színes gyöngyöket is tettek, így amikor Dani kézzel-lábbal zsonglőrködött a flakonnal, az még hangot is adott. Üreges játéknak az egyik ritkábban használt műanyag konyhai keverőtálat, egy kis zöldséges kosárkát, egy fém kekszesdobozt találtak. Ezekbe a csokitojások belsejéből összegyűjtött műanyag tojásokat tették, melyek kavargatása, zörgetése és kiborítása lett a másik kedvenc játék. A precíziós fogások, csippentés kialakításának elősegítésére a védőnő segítségével néhány játékra rövid (max. 20–30 cm) zsinórt kötöttek, ezekkel Dani nagyon elmélyülten tudott később foglalatoskodni. Először próbálta felmarkolni, majd ujjai segítségével megfogni, 9 hónaposan pedig már könnyedén két ujja közé csippentette a zsinórt. Ezt a precíziós

fogást a védőnő javaslatára étkezés közben is gyakorolták, az édesanya mindig tett Dani tányérjára kis falatkákat, amiket ő maga fogott meg és tett a szájába.

Egyéni fejlődési utak

Ebben az életkorban egyéni eltéréseket láthatunk a gyermek manipulációjában attól függően, hogy milyen testhelyzeteket tud felvenni. A hason vagy háton fekve játszó gyermek még nem biztos, hogy ugyanazon a szinten tevékenykedik, mint az, aki önállóan felül és stabilan megülve játszik. A még fekve játszó gyermeknél lehetséges, hogy kevesebbszer látjuk, hogy egyszerre több tárgyat fog meg, hogy két játékot egymással összefüggésbe hoz, hogy kipakol, vagy madzagon magához húzza a távolabb lévő játékot. Ha a gyermek még nem ül fel, de ültetett helyzetben is meg akarjuk figyelni a tevékenységét, stabil támasztott testhelyzetet keressünk számára, például anya ölében hátát megtámasztva, vagy törzsét fogva. A támaszték nélkül ültetett gyermek nehezebben koncentrál más feladatra, mert komoly összpontosítást jelent számára az ülő helyzet megtartása.

Az ülő helyzetben megfigyelt manipuláció többféleképpen eltérhet a fekvő helyzetben megfigyeltektől. Az a kisgyermek, aki már stabilan megül, jó a poszturális tartása, fej- és törzskontrollja, ülő helyzetben – az új vizuális perspektíva és a két kar támaszkodás alóli felszabadulása következtében – néha magasabb szinten manipulál, mint fekvő helyzetben. A bizonytalan testtartású gyermek, akit a kar megemelése még kibillent a kiegyensúlyozott helyzetből, nem tudja kihasználni az ülő helyzet előnyeit. Ezeknél a gyermekeknél azt látjuk, hogy még azt sem képes megcsinálni ültetett helyzetben, amit hason vagy háton fekve könnyedén elvégez.

Fontos a szülőt tájékoztatni és meggyőzni arról, hogy nem jó a gyermeket tartósan olyan passzívan felvett testhelyzetekbe hozni, melyeket nem ő maga vesz fel. Segít a meggyőzésben, ha elmagyarázzuk, milyen hátrányokkal jár a túl korai ültetés, és főképp, milyen előnyei vannak annak, ha egy kisgyermek maga járja végig a fejlődés apró lépcsőfokait. Nemcsak a testtartásra, a mozgáskoordináció és az egyensúly fejlődésére, de közvetetten még a manipulációra is pozitív kihatással van a nagy térben való szabad mozgás.

Ugyanakkor az ültetett helyzetről fontos beszélnünk akkor, ha az étkezésben a szilárdabb ételeket, a kanalazást, a pohárból ivást akarjuk bevezetni. Ezekhez ugyanis a törzs és a fej függőlegesebb tartása az ideális, de amíg stabilan nem ül meg a gyermek, ne tegyék etetőszékbe. Az önállóan felülni még nem tudó gyermeknél optimálisabb, ha az édesanya az ölébe veszi, hátát félig ülő helyzetben jól megtámasztja, fejét pedig a függőlegeshez közelíti. Ha az ölében ülteti a gyermeket, a hátát jól támassza meg, egyik karjával ölelje át, és biztosítson stabilitást neki.

9–12 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Leeső játéknak, tárgynak utána néz;
- Mélységet észlel.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A látás alapvető funkciói a látószerv tekintetében ebben az időszakban már megfelelően kialakultak a piciknél. A vizuális figyelem, a látottak, a látott élmények feldolgozása érlelődik a sok-sok mozgás és manipuláció, finoman hangolt és irányított tevékenység során. Kitágul a tér, egyre nagyobb kihívások várják a gyermekeket. A felegyenesedés is más rálátást ad a világra. A teret, a tereptárgyak egymáshoz való viszonyát, a mélységet és magasságot tanulják észlelni, feldolgozni, integrálni a többi érzékszervtől érkező információkkal, és mozgásukat ehhez igazítani. A térben a szem működését folyamatosan tréningező helyzetek nyílnak: fixálás, tekintetváltás, akkomodáció stb.

A finommotoros tevékenységek a kezek távolságában fókuszált, pontos vezérlést igényelnek. A látás irányítja a pontos nyúlást, a mozdulat irányát, amplitúdóját (vagyis mennyit kell mozgatni a karon). Ezzel párhuzamosan a részletek megfigyelése nemcsak a térben, három dimenzióban, hanem a síkban is egyre érdekesebbé válik a csecsemőnek. Ez idő alatt jön el a könyvek nézegetésének ideje. Most már érdekli a síkban megjelent forma, melyet azonosítani tud térbeli megfelelőjével. Kezdetben a gömb-kör, majd a többi síkidom is fokozatosan lesz számára azonosítható.

Általánosan adható tanácsok

A megfelelő téri kihívások ebben az időszakban nagyon fontos tanulási és gyakorlási lehetőséget nyújtanak a kicsiknek. Kérdezze meg a szülőket, mennyit van levegőn a gyermek, mennyit tartózkodnak játszótéren, vagy sokat sétálnak-e, ha igen, hogyan utazik a csecsemő. Amennyiben a család kevésbé mozdul ki a lakásból, biztassa az édesanyát erre! Ne csak a levegőzés fontossága legyen az érv, hanem mondja el azt is, hogy a szabadban tanul meg messzebbre látni, a gyors mozgásokat megfigyelni, valamint a perspektíva miatt a téri viszonyokat mind jobban megismerni. Más fényviszonyok vannak a szabad levegőn. A természetes fényben láthatóak igazán a vetett árnyékok, a színek árnyalatai, ami mind a pontos észlelést segíti. Nem beszélve olyan gyönyörű látnivalókról, mint a fény játéka a mozgó leveleken, a felhő takarásából előbújó nap sugara. A fény-árnyék váltásakor a pupilla tágulását éli meg, és a szemhéjak zsugorításával védi a szemét. Az eső megfigyelése ablakon át, vagy az erkélyről, vagy bőrig ázva a nyári záporban megint más vizuális élmény, és a kicsi szemműködtetésének gyakorlására jó alkalom. A szülők mindig csodálkozva hallgatják végig ezeket a gondolatokat, és más szemszögből látnak rá erre a mindennapi eseményre.

Az összetett, sok részletet rejtő tárgyak nagyon izgalmas vizuális felfedezésre is alkalmasak. A gyermekeknek kisebb méretben is érdekes megfigyelni a tárgyak egymáshoz viszonyított pozícióját. Mi miben van benne, előtte, mögötte, keresztezések stb. Erre valók a térben hajlított és összefűzött játékok különböző variációi.

Körülbelül 10 hónapos kortól nézegetik a kicsik úgy a könyveket, hogy az nem egy összetett tárgy a számukra, hanem valami, amiben színes dolgokat nézegethetnek. A gyermekeket ekkor még jobban érdeklik a fényképek, mint az absztrakt rajzok. Tegyenek javaslatot arra, hogy legyen a csecsemőnek egy saját, nyúzható fotóalbuma a családjáról, kedvenc játéktárgyairól, őróla és a napi tevékenységeiről stb. Ez az album nemcsak a látást fejleszti és a képnézegetési kedvre van jó hatással, hanem a gondolkodást és a beszédet is fejleszti (lásd a nyelvi készségeknél). Vizuális szempontból a képek kicsit nagyítottabb formája észlelhető jól a számukra. Megkönnyíti a figyelem koncentrációját, ha olyan könyvet adnak neki, amelyben egy oldalon csak egy alak látható. A könyv mérete ideális, ha kinyitott állapotban nem lóg túl a kicsi vállszélességénél, 4–6 lapnál nem több a lapozhatósága. Jó, ha strapabíró anyagból van. Amelyik gyermek még sok mindent a szájába vesz, ezeken már esetleg a rágást gyakorolja. Legyen műanyag, mosható a könyvecske, a keményfedelűt pedig anyáékkal együtt nézegesse.

Egyéni fejlődési utak

A látási funkciókat minden életkorban és minden látogatáskor érdemes ellenőrizni, de szűrővizsgálatot nem minden alkalommal igényel, elegendő a kicsi viselkedésének megfigyelése.
Ha azt tapasztalja, hogy a gyermek a térben nem mer eléggé bátran mozogni, vagy akadály esetén előbb odanyúl, mielőtt továbbmászna, vagy túl közel emeli a tárgyakat, esetleg ráhajol a játékaira, gyakran nyalogatja is, akkor fokozottabban kell figyelnie a látás minőségét. Gyakran tapasztalhatóak ezek a viselkedésformák a gyermeknél akkor is, amikor még éppen hogy csak elkezdte például a mászást vagy fogzik. A nem megfelelő látás esetén azonban ezek általában együtt jelennek meg, a tárgyak nyelvvel történő letapogatása pedig „részletesebb” annál, mint ahogyan a sajgó ínyek miatt teszik. Szemészetre való irányítása elengedhetetlen, hiszen a látás segíti a felfedezést, és segítség nélkül beszűkül a gyermek érdeklődése.

A gyengébb látással élő babák számára némi átgondolással segíteni tudjuk a vizuális észlelést. Ilyen segítség például a tárgyak megválasztásakor az erőteljesebb színek, leginkább a piros/vörös és fekete, a piros és sárga kontrasztos tárgyak kiválasztása. Azt is érdemes figyelni, hogy ezek közül is melyik az, amelyik jobban tetszik, ennek megfelelően jobban látható a gyermeknek. A fotóalbum maga ne legyen nagyobb, csak a benne lévő képek legyenek jobban nagyítva. Olyan könyveket válasszanak nézegetésre, amelyben a képek fekete vonallal körbe vannak kontúrozva.

Eset, példa, illusztráció
Máté egy puha, műanyag babakönyvet gyömöszölt a szájába, amikor a védőnő megérkezett hozzájuk. A múlt héten jártak szemészeten, és még a szemüvegére várnak. Az édesanya elpanaszolta, mennyire megijedt, mikor azt mondta az orvos, hogy erős szemüveggel kell korrigálni Máté látását. A szemüveg kiválasztásában egy kedves optikus volt a segítségükre, aki megígérte, hogy egy-két napos próba után még van lehetőség egy másik szárra kicserélni azt, amit választottak. „Addig, míg kész nincs, mit tudok tenni?” – kérdezte a védőnőt. „Válogassunk a játékai között, legyenek azok, amelyeket szívesen néz, és ha vesz neki valaki egy újat, akkor élénk színűt válasszon” – kezdte a védőnő. – Mivel eddig is megfigyeltük, hogy Máté látása talán gyengébb,

mint a kortársaié, ezért hoztam egy fekete alkoholos filcet. Ha ennek a műanyag könyvnek a képeit körberajzolom, meglátjuk, hogy a rágáson kívül érdekli-e már benne a kép is. Kipróbáljuk?" – kérdezte. „Ki, de utána nem adhatom oda neki, mert lenyalja róla a festéket!" – jegyezte meg az anya. „Majd együtt nézegetik! Akkor a figyelmét is jobban a képre tudja irányítani. Rágcsálnivalója van elég! Megcsináljuk?" – folytatta ügyes érveivel a védőnő. „Hát, lássuk!" – egyezett bele az anya. Amíg rajzolt a védőnő, tovább beszélgettek a szemüveg szoktatásáról. Elmesélte, hogy amennyiben Mátének jó a szemüveg, akkor már a kezdetektől szívesen fogja viselni, de csak rövid ideig. Ez természetes, hiszen egy idegen tárgy az arcán, de arra kell vigyázni, hogy ne dobja el, ne rágcsálja. „A kérem-köszönöm játék már jól megy Mátének, mindig kérje el tőle, így majd megszokja, hogy odanyújtsa Önnek! Az elején figyelni kell, később már nem lesz gond vele. Ha azonban nem viseli el többszöri próbálkozásra sem, akkor vissza kell menni vele az orvoshoz, optikushoz, és pontosan elmondani, amit tapasztalt! Na, ez kész!" – fejezte be a kontúrozást. Leült Mátéval szemben, és a könyvet tartva az ujjával mutatta Mátének a képet, egyszerű szavakkal mesélt is róla. A kisfiú nagyon figyelt, pásztázta a körvonalat, izgatott volt, és a lapozáskor örömmel csapkodott a könyvre. „Próbálja ki Ön is! Látom, Mátének nagyon tetszik."

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Megkülönbözteti az ismerős személyek hangját, egyértelműen azt a személyt keresi, akinek a hangját hallja;
- Nevének hallatán felfigyel;
- Ismételget szótagokat (pl. ba-ba-ba, ma-ma-ma, te-te-te).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermek hallása ebben az időszakban minőségi tekintetben fog finomodni. Az alapvető hallási funkciók birtokában van, de dallamot inkább még a magas hangok tartományában képes jól, differenciáltan érzékelni. Ahogyan az egyensúlya érik, úgy lesz képes a háta mögül érkező hangok forrását is lokalizálni. A térben való hallása ezáltal még kifinomultabb lesz. Saját hangját is egyre finomabban hallja, ezért megjelennek a sziszegők és az affrikáták kezdeményei is a hangzói között (tssz). Hangerejét egyre jobban tudja szabályozni. Kedveli a hangoskodó játékokat, de suttogni még nem tud (lásd nyelvi fejlődés), a suttogó hangerőre azonban felfigyel. Egyre több hang jelentését érti, és figyelmével számára lényeges zajokat, hangokat kitüntet, másokat figyelmen kívül hagy. A játék közben kevésbé figyel a hangokra. Nevét azonban már a többi zajból, szövegből képes kihallani és felfigyelni rá. A folyamatos szövegben a szüneteket érzékeli jól, és hangadásaiban is ezeket a ritmusokat adja vissza, vagyis ciklizálni kezd.

Általánosan adható tanácsok

Általában javasolható ebben az életkorban a szülők és gondozók felé, hogy a gyermekeknek inkább magas hangfekvésben énekeljenek, mert a dallamot ebben a tartományban észlelik pontosabban. A mély hangú dünnyögésre még mindig inkább megnyugszanak, vagy el is alszanak.

A mondókázás fontosságára pedig azért kell felhívni a hallás szempontjából a figyelmet, mert eközben a csecsemők kiemelten, fokozottabban érzékelik a szüneteket, a ritmust, ami a beszédészlelésnél, beszédértésnél nagyon fontos lesz! Beszélni, énekelni, mondókázni kell a gyermekkel ahhoz, hogy hallása, hallási figyelme megfelelően érett legyen a beszéd elsajátításához!

Egyéni fejlődési utak

Ebben az időszakban a kicsik hallásával kapcsolatban is leginkább a csecsemő magatartását kell figyelni. A hangzók gyarapodásának lelassulása, a hang elszíntelenedése, a hangosabb hangadások, vagy a hangadás csökkenése valamennyi életkorban intő jel. A korábban leírt krónikus középfülgyulladás a szerzett hallássérülések kialakulásában jelentős százalékban jelenik meg okként. Az orvos azoknál a gyermekeknél, akiknek gyakran van felsőlégúti megbetegedése, fokozottabban figyeljen ezekre a jelekre, és kisebb gyanú esetén is javasoljon ellenőrző orvosi vizsgálatot.

Ebben az életszakaszban a kicsik úgy bele tudnak merülni játékukba, hogy nem figyelnek fel a zajokra, hangokra, esetleg hirtelen sírva fakadnak, megijednek, ha valami zaj váratlanul éri őket. Ez természetes velejárója a figyelem megosztásának egyelőre éretlenebb volta miatt. Jelezze a szülők felé, hogy sokat segítenek gyermeküknek, ha megpróbálják a hirtelen, erős zajoktól óvni. Ha már megijedt, akkor mutassák meg neki (ha még tudják), vagy próbálják megmagyarázni neki, mi volt, ami megijesztette. Például mutassák meg a turmixgépet és kapcsolják be úgy, hogy biztonságban, ölben van, vagy ha a mentőautó már elment, akkor a szirénát utánozva mondják, hogy már elment, nincs baj. Ne vegyék zokon a szülők, ha gyermekük játék közben nem figyel a megszólításra azonnal. Ne emeljék fel a hangerejüket, hanem inkább egy szokatlan kopogással, füttyel vagy a kicsi megérintésével irányítsák magukra figyelmét.

Azonban amelyik kisgyermekkel rendszeresen így kell eljárni, hogy tevékenységéből kimozdítható legyen, ne mulassza el a családot hallásvizsgálatra irányítani!

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Elrejtett tárgyat megkeres;
- A tárgyakat összefüggésbe hozza egymással úgy, hogy összeütögeti azokat;
- Tárgyat kérésre átad;
- A játékot eldobálva várja, hogy visszakapja.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ezekben a hónapokban a gyermekek az aktív tevékenységeik és megfigyeléseik során szerzett tapasztalataikat már összerendezik és kezdik más helyzetekben is felhasználni. Például magukhoz tudnak húzni bármit, aminek van madzagja vagy rúdja. Ok-okozati összefüggéseket fognak felfedezni a tárgyak alapos vizsgálata során. Az összefüggések átlátása segíti őket abban, hogy már kétlépéses tevékenységet igénylő játékot is tudjanak tervezni, megjegyezni a mozdulatsor sorrendjét, megtervezni és ügyesen kivitelezni a mozgásokat. Az emlékezetük olyan hosszan tartó – és a szokások is segítik ebben –, hogy fel tudják idézni, hol szoktak lenni a dolgok, illetve hol látta

azokat utoljára. Kérésre az ismert tárgyakat (pl. labdát, macit, autót stb.) megkeresik a lakásban**,** többnyire még csak látható távolságon belül, de már nem kell a felnőtt mutatása segítségként. Amit viszont ők nem érnek el, arra rámutatnak az ujjukkal**,** hogy megszerezzék azt. Nagyon szeretnek rámolni, a kipakolás már nem okoz gondot számukra. A tárgyak eldobálása a felnőttek számára kicsit bosszantó tulajdonságuk, de ennek gyakorlása vezeti majd el őket a tárgyakkal való további manipuláció fejlődéséhez.

Általánosan adható tanácsok

A legfontosabb tanácsok ebben az időszakban a csecsemő biztonságára vonatkozzanak. Ebben a fejlődési szakaszban minden gyermek helyet változtat. Aktívan birtokba veszi a teret, hurcolja magával a tárgyakat, és nem utolsósorban igyekeznek ott lenni, ahol a felnőttek. A nappali tartózkodás, a játék tere legyen biztonságos, és a csecsemő számára átlátható. Segítsen úgy alakítani a teret, hogy a gyermeknek lehetősége legyen az édesanyját napközben, a játéka közben hallani vagy látni. Biztonságban tudnak a kicsik bátran felfedezni! A biztonságot a veszélyforrások elkerülésével is növelni kell, ebből a szempontból is figyelje meg a környezetet!

A kicsik ilyenkor szeretnek dobálni! Magyarázza el a szülőknek, hogy ennek során azt tanulja meg a gyermek, hogyan kell elengedni a tárgyakat, és mennyi erőt kell ehhez befektetnie, hogyan tudja mozdulatát irányítani, és az a tárgy hogyan repül! Ez már majdnem fizika! A tárgyak tulajdonságainak felfedezésében egy újabb dimenzió. Így könnyebb ezredszerre is visszaadni az eldobott tárgyakat.

Javasolják, hogy a szülők a játéktárgyakat ébredés után egy kosárba halmozva kínálják a kicsinek, hogy ő kipakolhassa azokat. Az érdekeseket előnybe részesíthesse, esetleg megtervezze, hogyan szerzi meg a legérdekesebbet legelőször. A kosárba esetleg vissza is lehet azokat rakni, ha máskor nem, akkor, amikor elpakolnak. Javasolják, hogy mindig a gyermek jelenlétében tegyék el a játékokat, hogy láthassa, mi történik, esetleg kedvet kapjon ő is egyet-egyet berakni a kosárba. (Először természetesen újra ki fogja rámolni, és talán még gyorsabban, mint ahogyan berakja a felnőtt.) A nyugodt, rendszeres próbálkozás a csecsemő számára megfigyelhető tapasztalatot nyújt, és az utánzás segítségével előbb-utóbb ő is bele fog rakni egy-egy játékot a tárolóba. Van még ideje gyakorolni! Segítsen olyan játékot választani erre az időszakra, amelyekkel a kicsi megtapasztalhatja az egyszerű ok-okozati összefüggéseket, azt, hogy mi hogyan működik! Ilyenek azok a csörgők, amelyekben látja a gyermek, mi mozog, zörög benne, vagy zenélő játékok, amelyeket gomb nyomásával bekapcsolnak. Jó játék a csecsemőknek készült harangok nyelvét megkeresni!

A tárgyállandóság alakulásában az elrejtett tárgyakat rendületlenül keresik. Ekkor azonban, még ha a tárgy egy másik helyen is tűnt el, az előző helyen fogják keresni. Ebből a tévedésből („A nem B hiba") arra következtethetünk, hogy a hely megváltoztatásával a csecsemő képzeletében a tárgy elveszti kezdetlegesen állandó tulajdonságát *(Hédervári-Heller, 2008.)*. Ezeket a játékokat mindig nagy élvezettel játsszák a felnőttek a gyermekekkel.

Egyéni fejlődési utak

A kevésbé felfedező gyermek számára érdekesebbé kell tenni a világot! Meg kell neki mutatni, mi minden létezik, történik körülötte, de mindezt úgy, hogy a felnőtt a fokozott jelenlétével ne vegye el az önállóság lehetőségét. Az „éppen annyit segíteni, amennyire szükség van, és nem többet" elvét nagyon nehéz betartani. Beszéljen erről a szülőkkel, de gyakran az a valódi segítség, ha maga meg is mutatja ezt! Nem, mint demonstrációt, hanem, mint természetes odafordulását a gyermek felé, ami mintaként szolgálhat a szülőnek! Vigye közelebb a csecsemőhöz a tárgyakat, de pont annyi-

ra, hogy azért a kicsinek is tennie kelljen a játékért. A felnőtt tárggyal való tevékenysége már esetleg önmagában felhívó jellegű és érdekes a csecsemő számára. Biztassa a szülőket arra, hogy üljenek, heveredjenek a gyermekük mellé a földre, mindkettőjük számára hasznos pozíció ez! Tervezzenek meg rövid, együttes játékot közösen, akár apa, anya együtt. Ha van testvér, ők általában szívesen és jó érzékkel vesznek ebben részt. Ha a szülők figyelmét épp a testvér fokozott jelenléte osztja meg, akkor abban adjon tanácsot, hogyan találjanak személyes figyelmet biztosító időt és helyet!

A figyelmet, érdeklődést olyan tárgyak keltik fel a leginkább, amelyek egyszerre több érzékszervre hatnak, vagyis hang, látvány, esetleg rezgés vagy valamilyen más tapintási élmény is járul hozzá. Amennyiben ilyen nincs a család otthonában, énekléssel, pörgetéssel a felnőttek is hozzátehetik ezt az élményt.

Eset, példa, illusztráció

Ferkót védőnője kezdetektől fokozottabban figyelte, mert újszülöttnek is visszafogottabbnak, nagyon nyugodt gyermeknek ismerte meg. Minden fejlődési mérföldkövet éppen az utolsó pillanatban lépett meg! Pszichomotoros tempója is lassabb, mint kortársaié. Ferkó anyukájának sok ötlettel szolgált már, így az anyát nem zavarta, ha a védőnő a látogatásai során megmutatott neki néhány játékos helyzetet. Ezeket az édesanya mindig sikerrel gyakorolta kisfiával. Ezen a látogatáson arról mesélt, hogy Ferkónak már ok-okozati összefüggéseket kell felfedeznie játéka közben. „Azt mivel kell csinálni?" – kérdezte. Zoknik száradtak a „polipkarú" szárítón, ami Ferkó mellett lógott. A védőnő megpörgette, és énekelt. Addig pörgette, míg tartott a dalocska. Ezt párszor megismételte, és Ferkó is ütögetni kezdte a zoknikat. Amint Ferkó megpörgette a rögtönzött játékszert, a védőnő azonnal énekelni kezdte újra a dalocskát. A kisfiú kivárta, majd újra ütögette a tárgyat, de tovább is mászott. Kis idő múlva újra a zoknik körül csücsült, megütötte, majd a védőnőre nézett. „Látta! Megértette, hogy a pörgéssel együtt jár a dal!" – mondta, és énekelni kezdett újra. „Aha, már én is értem! Van szélforgónk is, az is jó?" – örült meg az anya. „Igen, de ahhoz mást énekeljen!" Megbeszéltek még néhány ötletet.

„Nézze, milyen ügyesen kukucskál!" Örvendezett a háziorvosnak Robi édesanyja. „Nagyszerű! Ha ez ilyen jól megy már neki, akkor próbáljunk meg mást is! Most a csörgőjét rejtem el a kendője alá. Nézzük, megtalálja-e?" – ragadta meg a helyzetet az orvos. Mindkettejük arcán megjelenő széles mosollyal jutalmazták a kicsit. „Nézd csak, Robi! Most ide rakom!" – mondta a kisfiúnak, és egy pohár alá dugta a kis csörgőt. „Nahát, ezt is milyen ügyesen megoldotta!" – mosolygott az anya. „Most tegyük a másik alá!" „Megpróbálhatjuk, de Robi még valószínűleg az első helyen fogja keresni. Látja? Most elég neki csak egy hellyel gyakorolnia, az is nagyon ügyes dolog!" – nyugtatta meg az anyát. Mielőtt elment, még egyszer kipróbálták, és sikerült!

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Szülei és gyakran látott családtagjai hangját felismeri, tekintetét magabiztosan rájuk szegezi;
- Megérti és felfigyel az anya, apa, nagyi (nagymama, nagypapa vagy ahogyan a családban használják) szavakra, maga és testvérei nevére.

- Képes szándékot tulajdonítani mások közléseinek a beszéd prozódiája és a mimika összevetése alapján;
- A gagyogás jól felismerhető, általában szótagszintű szólamokat tartalmaz;
- A gagyogást nemcsak a beszédszervek gyakorlásaként, hanem a személyközi kommunikációban is használja;
- Az akaratlagos viselkedésszervezésben megjelenik a belső érzések, kívánságok egyértelmű, gesztusokkal történő kimutatása (pl. Vegyél fel! Mutatok valamit! Adok valamit! Kérek valamit!).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A csecsemők megtanulják főképpen a két karjuk és a mimika segítségével egyre pontosabban kimutatni érzelmeiket; dühösek, majd szomorúak, ha nem érnek el valamit, félnek az idegenektől stb., és ezek a jelzések a környezet számára egyértelműekké válnak. Általában ebben a korszakban jelenik meg az úgynevezett szeparációs szorongás, amely egyrészt az idegenekkel való tartózkodó magatartásban nyilvánul meg, másrészt az édesanya távolodásával félelemérzet lesz úrrá a babán. A gagyogás a kiejtésben is egyre pontosabb lesz, a szólamok hosszabbak lesznek, prozódiai elemekkel is dúsulnak (hanglejtésváltozás és tempóváltás). A hallási visszacsatolásnak köszönhetően szinte már kizárólag az anyanyelv hangjait tartalmazza. A szótagok, szótagkapcsolatok a környezet számára is biztosan felismerhetőek. *(Gósy, Gráf, 1998; Fehérné, Sósné, 2010)*

Az elkövetkező időszak legfontosabb jelensége, hogy hogyan lesznek az önkéntelenül kiejtett szótagokból és szótagkapcsolatokból szavak. A beszédértés oldaláról közelítve már több szót is megért a gyermek, bár ez nem mindig nyilvánvaló a környezet számára, mivel a megértést nem kíséri mindig viselkedéses válaszreakció. A beszédprodukció szempontjából az agykéreg frontális régiójában létrejövő érési folyamatok eredményeként a csecsemő egyre tökéletesebb utánzási technikára tesz szert, így történik, hogy kezdetben véletlenszerűen, de már egy-egy szót is kiejt *(Cole, Cole, 2006).* Ha ezeket a ciklusszólamokból önkéntelenül megszületett szavakat a szülők felismeréssel és elismeréssel jutalmazzák, akkor a gyermek egyre többször utánozza majd saját magát. Amennyiben ezek a véletlenszerűen megszületett szavak kellő mozgásos tapasztalatokkal párosulnak, a csecsemő megérti az adott szó jelentését is. Megjelennek még az úgynevezett protoszavak, ezek olyan, a gyermek közléseiben állandósult hangsorok, „szavak", melyeknek sem alakja, sem jelentése nem létezik a felnőttnyelvben *(Lukács, Kas, 2011)*. Például Marci kedvenc szórakozása, hogy a babzsákfotelre teljes testével rávesse magát. Ezt mindig az „affi" protoszóval kíséri.

Az édesanyával, édesapával közös figyelmi helyzetekben egy teljesen új elem jelenik meg, amikor a figyelem már nemcsak egymásra, hanem egy rajtuk kívül eső tárgyra is irányulhat. Ezt nevezik másodlagos interszubjektivitásnak. *(Cole, Cole, 2006)*

A gesztusokkal és prozódiai elemekkel még mindig erősen kísért kommunikációs helyzetekben lehetővé válik, hogy a gyermek egyszerű szavak mellett egyszerű kérdéseket is megértsen (Hol az anya?) és szemfixálással, rámutatással válaszoljon. A személyközi kommunikáció fontos modellje az elkérés és odaadás gesztusa. Ennek első jelei szintén ebben az időszakban mutatkoznak meg.

Általánosan adható tanácsok

Biztassuk a szülőket arra, hogy a gyermek gagyogásában megjelenő szólamokat utánozzák, így modellezve le a későbbi párbeszédek ritmusát, dallamát. Például a következőket mondhatjuk: „Nagyon fontos, ahogyan a gyermekhez beszél, kedves Ági, és már csak egy lépés választja el a gyermeket attól, hogy ő is beszéljen Önhöz. Akkor tudná segíteni a párbeszédek kialakulását, ha nemcsak azt

várná, hogyan utánozza Önt a gyermek, hanem Ön is utánozná azt, amit a gyermek „mond". Ezekkel a szólamokkal, szótagsorokkal gyakorolja a gyermek a saját beszédét, és annál nagyobb kedve lesz hozzá, minél többször érkezik ezekre a közlésekre az Ön válasza, például így: bababa, bibóbibó. Meglátja, ezek a halandzsa-párbeszédek egyre nagyobb örömet okoznak majd mindkettőjük számára." Így válik jó szokássá a párbeszéd szülő és gyermek között. Ebben az időben a gagyogásból önkéntelenül kinövő szavakra is hívjuk fel a szülők figyelmét, hiszen a gyermek még nem a jelentés, hanem a hangzás miatt ejti ki azokat, de ha az anya örömmel ismétli meg a véletlen ejtést, az olyan pozitív emlék lesz a baba számára, hogy megjegyzi azokat, és hamarosan jelentést is társít hozzájuk.

A csecsemőnek szabad térre van szüksége, hogy kereső, kutató, tapasztalatszerző aktivitása minél jobban kiterjedhessen. Minél biztosabb a helyváltoztató mozgása, annál több tárgyat tud kezébe venni, megtapogatni, így azok sok tulajdonságát fedezi fel. Ezek a tapasztalatok nem pusztán az észlelésnek szolgálnak táplálékul, hanem a sok tapasztalatból belső képzetek sűrűsödnek össze, amelyek a fogalmi fejlődés alapját képezik. Ez lesz a szókincs fejlődésének előfeltétele is *(Piaget, 1978).* A szülőknek adható tanácsok közül tehát a két legfontosabb, hogy helyezzenek néhány egyszerű játéktárgyat a babától „mászótávolságban" a földre, majd amikor az egyiket a baba eléri, felveszi és tapogatni kezdi, kommentálják egyszerűen, kevés szóval a gyermek cselekedeteit, úgy, hogy egy-egy rövid mondatban a leglényegesebb szót hangsúlyozzák. Például így: „Nahát, megtaláltad a *macit*?! Ugye milyen *puha*? Ott a *füle*, az a *szeme*. Látom, szereted a macit!!!" Ezáltal nemcsak a tárgyak egy-egy tulajdonságára hívják fel a gyermek figyelmét, de arra is mintát szolgáltatnak, hogyan lehet majd később szavakba önteni a tapasztalatokat, érzelmeket, érzéseket.

Természetesen továbbra is kérjük az anyától, hogy minden közös cselekvéskor mondja el néhány szóval a csecsemőnek, mi történik vele, hiszen a folyamatos, közlő beszédpéldának is nagy szerepe lesz a későbbi nyelvi fejlődésben.

Az artikuláció fejlődése szempontjából erős ajánlás, hogy 10 hónapos kor előtt feltétlenül meg kell jelennie a rendszeres rágásnak és a szopástól eltérő kortyolásnak (pohár, csőrös pohár segíti ezt).

Eset, példa, illusztráció

Lilla anyukája otthon dolgozott már a kislány hat hónapos korától. A családnak nagy szüksége volt a pénzre a lakáshitel törlesztése miatt. Hol az egyik, hol a másik nagymama vigyázott a gyermekre napközben, míg az anya dolgozott, mert Lilla már sokat volt éber, és nem volt elég, ha az anya csak az alvási idő alatt végezte saját munkáját. A csecsemő azonban egyre nyűgösebb lett, ha nem az anyja volt vele, az anyának pedig lelkiismeret-furdalást okozott, hogy nem tud kellően figyelni a gyermekre. A védőnő tanácsára kipróbálta, hogyan tudná intenzívebb együttléttel tölteni a rendelkezésükre álló időt. A felébredést követő éber, jókedvű periódust kihasználva lovagoltatóval kezdték a napot.

„Gyí paci, paripa,
Nem messze van Kanizsa,
Odaérünk délre,
Libapecsenyére!"

Ez volt Lilla kedvenc mondókája. Ezután tenyérsimogató *(Moldoványi, 2012; J. Kovács, 2012)* következett. Az anya mondta és csinálta, a gyermek kacagott:

„Áspis, kerekes, (tenyéren ujjal körözni)
Úti füves, leveles, (tenyeret tenyérrel végigsimítani)
Bíbola, bíbola, (mutatóujjat tenyérbe nyomni)
Pacs, pacs, pacs." (háromszor tenyérbe tapsolni)

Majd Lilla egy-egy kedvenc játéktárgyával játszottak közösen. A reggeli készítése közben az anyja énekelt Lillának, majd a tisztába tevésnél csiklandozót játszottak. Mire a nagymama megérkezett, anya és gyermeke sok közös élményen voltak túl. Lilla elegendő szeretetteljes testi érintést és nyelvi ingert kapott az édesanyjától, így boldogan ment a nagymamával egy újabb közös kaland reményében. Bár az idő nem lett több, de a leglényegesebb, az anya-gyermek interakciót illetően mégis lényegesen több történt. Hasonló közös programot iktattak be a délutáni felébredést követően is. Este pedig a hazaérkező apával közösen játszottak.

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a gyermeknél a gagyogás nem teljesedik ki vagy elszürkül, mindenképpen célszerű hallásvizsgálatot kérni, mivel ez a hallássérülés jele lehet. A hallókészülék minél korábbi használata sokat javíthat az első felismeréskor mért hallás- és beszédteljesítményen is. Az is figyelemfelhívó jel lehet, ha egy csecsemő nem fordítja fejét a zajjal a szobába lépő felé. A keveset gagyogó csecsemő még nem feltétlenül jelenti a kortársaitól való lemaradást is, mert ilyenkor már megmutatkoznak az egyéni temperamentumbeli különbségek, így azt is meg kell figyelnünk, hogy a használt szótagciklusok változatosak-e, vagy mindig ugyanazok a ciklusok szerepelnek. Előbbi esetben várható, hogy a gagyogás mennyisége is előbb-utóbb növekedni fog. Kérjük arra az anyát, hogy minél többször utánozza visszhangszerűen a csecsemő hangadását, kezdeményezzen olyan halandzsa-párbeszédeket, amelyeket fentebb már leírtunk. Ezáltal erősítse a már meglévő ciklusokat, és a gondozási helyzetek alkalmával, amikor a gyermek jól látja az anya artikulációját, adjon egy-egy új, általában ajakhangokkal telített mintát (pl. bebebe, mámámá, papapa), mivel az ajakhangok azok, melyeknek a képzését a legkönnyebb utánozni. Amennyiben a csecsemő valamelyiket utánozza, azt a szülő rögtön erősítse meg a már leírt „visszhang-módszerrel". Abban az esetben, ha a figyelmét még nehezen fókuszáló csecsemőről van szó, multiszenzoros rásegítéssel (több érzékleti csatornán egyszerre adott ingerrel, pl. tapintás, mozgás, látás, hallás) segítsük figyelmének fókuszálását. Elsőként ahhoz kell az édesanyának tanácsot adnunk, hogyan segíthet a gyermekének arcra fókuszálni: például közelebb hajol vagy vele szemben helyezkedik el, ha a gyermek ül, vagy a fejét pozicionálja, illetve a két tenyerét saját arcára illeszti, amikor a fentihez hasonló ciklusokat kimondja. Hasznos lehet az is, ha az általuk mondott ciklusokat ritmusra való mozgatással egészítik ki. Például a már biztosan ülő csecsemőt maguk felé fordítva ölükbe ültetik úgy, hogy legyen távolság az arcuk és a gyermek arca között, és a ciklusok ritmusára lovagoltatják, mozgatják őt.

Eset, példa, illusztráció

Anna arra panaszkodott, hogy a játszótéren az övével egyidős csecsemők többet gagyognak, mint az ő Bencéje. Nem tudja, mit tegyen, fél, hogy nem fog tudni jól beszélni később. „Nem minden gyermek gagyog egyformán sokat, nem ezen múlik, hogy ki fog előbb beszélni. De kipróbálhatna egy új játékot!" – mondta a védőnő Annának.

Minden közös cselekvést, melyet a nap folyamán végeznek, kísérjen a babanyelvhez hasonló ciklikus szólamokkal és ritmikus mozgatással. Amikor meztelenül fürdeni indulnak, a gyermeket ide-oda ringatva mondja: liccs-loccs-liccs-loccs. Amikor törölgeti, ritmikusan dörzsölve ezt hangoztassa: zsim-zsum-zsim-zsum és így tovább. Szép lassan minden tevékenységnek meglesz a közös hangutánzása." A védőnő legközelebbi látogatásakor Anna boldogan újságolta, hogy gyermeke már előre örül a játékoknak, és már sokkal többet „beszél", mint azelőtt, sőt egyszer-egyszer utánoznia is sikerült az egyszerűbb szólamokat.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Idegenekkel kezd másként viselkedni, mint az ismerősökkel (pl. tartózkodó, visszahúzódik, bizalmatlanul néz, sírva fakad);
- Tükörképét élvezettel nézegeti (pl. a tükröt tapogatja, grimaszol, mosolyog, hangot ad);
- Utánzásképpen „pá-pá"-t int.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermekek személyekhez fűződő kapcsolatainak legszélesebb körben alkalmazott leírását Bowlby fogalmazta meg (1969), és munkatársaival e kötődéselmélet téziseit dolgozták ki. Kísérletek számtalan variációival bizonyították és írták le a gyermekek, személyek kötődésének változatait (biztonságos; bizonytalan–elkerülő/elutasító; bizonytalan–rezisztens/ambivalens; bizonytalan–dezorganizált/dezorientált kötődési minták) és a kötődés kialakulásának fejlődési szakaszait. A kutatások szerint tehát ebben az életkorban a csecsemő és az anya/apa közötti kötődés mintázata kialakult, alkalmazása dinamikus egyensúlyt mutat a stressztől nem terhes időszakokban. Hat hónapos koruktól a harmadik életévükig gyakorolják és finomítják egy megkülönböztetett személyhez való közelség fenntartását mozgással és jelzésekkel *(Hédervári-Heller, 2008).* A helyváltoztató mozgások beindulásával a fizikai eltávolodás, az „el-vissza" szabályozása folyamatos kihívás a baba számára. A felnőtt személyi környezet magatartása erősíti vagy elbizonytalanítja próbálkozásaiban. A gyermek felfedező kedvét megtartó, biztonságos személyi és tárgyi környezet támogatja bátorságát, kompetenciáját.

Az elsődleges gondozótól való elkülönülés, a szeparáció szorongása is felerősödik egy kissé ebben az életkori szakaszban. A csecsemő önmagát már kezdi önálló személyként érzékelni. A félelem megjelenése, annak megértése, hogy nem csak kedves és jó dolgok történnek vele, fokozza az eltávolodás, a magány megélésének szintjét. *(Ranschburg, 1995)*

Stern ezek mellett a szülő-csecsemő közötti kölcsönhatásban megjelenő szándékok és azok értelmezésére hívta fel a figyelmet, vagyis arra, hogy bár még kezdetlegesen, de a csecsemő elkezdi érteni a felnőttek tetteinek szándékosságát. Felhívta a figyelmet arra, hogy a csecsemő és gondozója között kialakult nagyon korai kapcsolati minta a fejlődés további szakaszaiban különböző életterekben, de újra tetten érhető lesz. Ilyen kölcsönhatásokban jelenik meg az interszubjektivitás *(Stern, 1995).* Ez idő alatt a szülő és csecsemő közötti megegyezés alakul ki, vagyis az őszinteség, a szándékkal egybehangzó viselkedés. Az interszubjektivitás jelei többek között a szociális referencia, az érzelmi összehangolódás, a közös figyelmi folyamatok jelenségeiben vagy a másik szándékaiban való olvasás képességében jelennek meg a későbbi életkorokban. Az anyai viselkedés az interakciók szabályozásában alapvetően irányítja ezt a folyamatot. *(Hédervári-Heller 2008)*

Általánosan adható tanácsok

A tartózkodás és a félelem ebben az időszakban (ha eddig még nem volt tapasztalható) biztosan kialakul. Megjelenési formái tehát a kötődésre, annak eddigi minőségére jellemző módon lesznek tapasztalhatók.

A legalapvetőbb tanács arra irányulhat, hogyan tudják a szülők támogatni a csecsemő önállóságát, enyhíteni az elválás miatt érzett szorongását. Hívják fel a szülők figyelmét arra, hogy bár lehet, hogy heves sírásba fog kezdeni gyermekük, de minden esetben jelezzék, mondják el neki, hogy el fognak menni. Azt is mondják meg azonnal, hogy vissza is fognak térni! Amikor először válnak el a csecsemőtől, akkor az csak rövid időre történjék. Az édesanyának már úgyis van tapasztalata abban, hogy gyermeke hogyan viszonyul ahhoz, ha ő a távolabb eső konyhában tesz-vesz vagy a mosdóban van dolga. Attól a csecsemőtől, aki ilyenkor nagyon kétségbe van esve, csak nagyon rövid időre távozzon a szülő. Az anya a gyermekkel együtt „gyakorolhatja" apa munkába indulásakor, hogyan integetnek neki, majd kiemelten figyelnek a hazaérkezésére.

Azt is mondja el a szülőknek, hogy a gyermek felügyeletét csak a csecsemő számára elfogadott személlyel igyekezzenek megoldani (nagyszülők, rokonok, akiket ismer, de lehet egy kedvelt, sokat látott szomszéd is, aki máskor is volt már náluk hosszabb ideig).

Abban is tanácsot adhatnak, hogyan irányítsa a szülő a gyermek és az ő közös figyelmét. Előfordulhat, hogy átmenetileg nehezebben foglalja el magát a csecsemő egyedül, ezzel is provokálva a felnőtt figyelmét. Javasolja a szülőknek, hogy egy kis dajkálás után mindig mutassanak valami érdekes dolgot a kicsinek, hogy utána azzal foglalja el magát, és ők újra el tudjanak távolodni tőle egy kicsit. Nem baj, ha az csak pár perc, de fontos, hogy ne csak a személyes kontaktust kínálják fel a belső feszültség oldására, mert akkor ez a későbbiekben jogos igénye lesz a gyermeknek, hisz ezt tanítják meg neki.

Hívják fel a szülők figyelmét arra, hogy ne titkolják vagy másítsák meg a gyermek előtt érzelmeiket. Hagyják, hogy grimaszuk, hanghordozásuk jelezze a csecsemő számára, mit éreznek. Természetesen a végletektől óvni kell őket, de ha a kicsi indulatában megkarmolja a szülőt, akkor igenis kiáltson fel (természetesen nem túlozva), és mondja „nem!", „ez fáj!", és tolja el a gyermek kezét, tegye le maga mellé. Pár másodperc múlva azonban egy tárggyal már úgy játsszon vele, mintha mi sem történt volna. A tettére haragudjon, ne a gyermekre! A szülő azt mondja ilyenkor: „fáj, amit csináltál!", és ne azt, hogy „buta vagy!". Nagyon fontos, hogy ezt megértsék*! (Ranschburg, 1993; Einon, 2001; Ward-Platt, 2011)*

Ebben az időszakban a napközben megélt feszültségek levezetésére szolgál, ha elalvás előtt mesélnek neki. „Képzeld, apa, ma sétáltunk, és egyszer csak elénk ugrott egy nagy kutya. Vau-vau! Ugatott erős, mély hangján, és mi úgy megijedtünk, hogy sírva is fakadtunk. De jött a kutya kedves gazdija, és megfogta őt, mi pedig megsimogattuk a kutyust, és még nevettünk is, milyen viccesen liheg a nagy nyelvével." Ilyen, konkrétan a gyermekről magáról szóló, valóban megtörtént események elmesélése a fontos. Ezt megérti, és ha a biztonságot nyújtó szülei körében ezt újra átéli, akkor minden rendben, nyugodtan fog aludni éjszaka.

Eset, példa, illusztráció

Lackó egy ideje elkezdett nagyon sírni, ha anyja vagy apja eltávolodott tőle. Még nagyobb lett a kétségbeesése, ha nem is látta őket. A háziorvosnak meséltek erről és kérdezték, hogy természetese, hogy kisfiuk így reagál? Orvosuk megnyugtatta őket, hogy ez minden gyermeknél így történik, de nem mindegy, hogy ez a nehézség milyen mélységű, és meddig tart. Segíthetnek neki, ha apa elmenetelekor anya ölbe veszi, és egészen az ajtóig kísérik, majd az ablakból is megnézik, ahogyan távolodik. Üdvözlése is nagyon fontos lesz, hisz így bizonyosodik meg Lackó arról, hogy édesapja biztosan visszatér hozzá. Apa jelezzen telefonon, mikor érkezik, és anya már beszéljen Lackónak

arról, hogy „apa mindjárt hazaér”. Apa, ha eddig nem csengetett, akkor most tegye meg, hogy anya az ölbe vett Lackóval mehessen kinyitni az ajtót. Nagy lesz az öröm, és utána egy kis játékkal, öleléssel, meséléssel a nap eseményeiről biztosan megnyugszik. Pár alkalom után anya is elmehet egy kicsit úgy, hogy apával marad Lackó, azonban anya csak a boltba ugorjon le valamiért és igyekezzen vissza. Apa ugyanúgy járjon el, mint anya teszi, mikor őt várják. Ha így „gyakorolnak”, akkor egyre könnyebb lesz Lackónak elviselnie az elválást.

Lili viharos természetű kislány, a kezdetektől nagy érzelmekkel éli az életét. Mostanában harap, ha indulatba jön, akár jókedvében, akár haragjában. Édesanyja nehezen viseli kislánya ilyen közeledését, már tartanak a közelükbe emelni őt, ami talán még inkább fokozza a helyzetet. A védőnő megfigyelte, hogyan zajlik ez az esemény. Már jól „begyakorolt” menetrend volt látható: Lili boldog volt, hogy anyja ölbe vette, ringatta, höcögtette, mondókáztak, amitől Lili egyre izgatottabb lett, majd a pillanat tört része alatt anyja karjába harapott. Anyja felkiáltott: „Tudtam! Látod, nem lehet veled játszani!” – és dühösen lerakta kislányát. A védőnő eltűnődött, majd azt mondta: „Kezdjük azzal, hogy Lilivel ezeket a játékokat ne ölben játsszák, hanem a földön, hogy anya el tudjon húzódni, ha Lili éppen harapni akar. Meg tudja ezt tenni? Csak azt kérem, hogyha ölben van, akkor ne játsszanak höcögtető, csiklandozó játékot, mert Lilit túlságosan felizgatja.” – fogalmazott a védőnő. „Ja, már értem! Az a baj, hogy nem tudja lefékezni az indulatát!” – szólt az anya. „Pontosan. A második lépés, hogy ha mégis előfordul, hogy Lili megharap valakit, akkor az csak röviden annyit mondjon: Nem, ez fáj! Tudom, ezt nem könnyű minden alkalommal pont így csinálni, de nagyon fontos, hogy Lili azt tanulja meg, hogy amit tesz, az nem tetszik az anyukájának, de attól őt még szereti! Ha azt mondjuk neki «Buta vagy», és még le is tesszük, akkor azt hiszi, nem szeretjük!” – mondta ezt úgy, hogy nem hibáztatta az anyát. A következő látogatáskor már elmesélte az anya, hogy tényleg csak akkor harap Lili, ha fáradt és ideges.

Egyéni fejlődési utak

Vannak gyermekek, akik nagy érzelmekkel élik meg a búcsúzást, majd elfoglalják magukat, és a visszatéréskor „vetik be” újra a nagy érzelmeket. Van olyan kicsi is, aki egykedvűen fogadja édesanyja távozását, mikor egyedül van, több önmegnyugtató tevékenységet folytat (ringatózás, dünnyögés, ujjszopás stb.), és amikor visszatér az anya, akkor sem mutat semmilyen különösebb érzelmi reakciót. Ezeknek még számtalan egyéni változata is előfordulhat, melyek nem kórosak, mindössze a gyermek és a szülő kapcsolati mintáját jelzi. Akkor van baj, ha ez bármelyik félben tartós viselkedésváltozást hoz létre, például ha az anya hosszú távon nem tudja kezelni a helyzetet. Ilyenkor már az alapellátó kompetenciáját meghaladó tanácsadásra van szüksége az édesanyának.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- A szájához tartott pohárból inni kezd, ajkai a peremre zárulnak;
- Ha van cumisüvege, azt önállóan tartja;
- Tányérjából darabos ételt önállóan eszik, majszol;

- Az állkapocs és ajakmozgás elkülönül, az ajakzárás kialakult;
- Kezdő rágásminta kialakult, a nyelv oldalra is tud mozogni;
- Együttműködik, és segíteni próbál amikor öltöztetik, vetkőztetik.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Ebben az életkori szakaszban a gyermek látványosan elindul az önállósodás útján mind az étkezés, mind az öltözködés terén, de ebben a szakaszban még nagy szüksége van a szülő közvetlen segítségére, közreműködésére. Sok idő és türelem a szülő részéről, de megéri a befektetést, mert később jócskán megtérül.

Étkezés terén a kanál és a pohár önálló használatának bevezetése történik ebben az életkorban, de még felügyelet mellett, sok segítséggel. Az öltözést, vetkőzést is a szülő fogja kivitelezni, de egyre több önálló mozdulat lesz elvárható a művelet során. A vetkőzés mindig könnyebb, így egyéves korukra egyszerűbb ruhadarabokat már megtanulnak levenni magukról, például sapkát, kesztyűt, zoknit.

Általánosan adható tanácsok
A gyermek gondozása közben egyre lényegesebb, hogy már érdekelt legyen abban, ami vele történik. Ha a szülőnek nem kell sietnie valahová, fontos, hogy hagyjon időt a gyermeknek, és biztassa együttműködésre az öltözködésnél, vetkőzésnél. Érdemes megvárni, hogy húzza ki a kezét, vagy nyújtsa, amikor pulóvert adnak rá, vagy adja és tartsa a lábát, amikor nadrágot vagy cipőt húznak. Működjön együtt azokban a helyzetekben, amikor vele foglalkoznak.

Az önálló étkezéshez vezető úton továbbra is fontosak az alábbi alapelvek. Az étkezési szituáció térben és időben különüljön el a nap során végzett egyéb eseményektől, hogy a gyermek is fel tudjon készülni arra, ami történni fog. Amennyiben nincs étkező, vagy a konyhában nem megvalósítható a gyermek etetése, a szobában legyen egy erre rendszeresített hely, például a dohányzóasztal mellett kisszék vagy az íróasztal sarkánál etetőszék. Ne a játszószőnyegen történjen az evés, és ne szaladgáljon a szülő az ennivalóval a gyermek után a lakásban.

Az étkezéseknél és az ivásnál az önállósodás felé vezet, ha engedik egyedül használni az eszközöket a gyermeknek. Természetesen nem fog egyből maszatolás nélkül sikerülni, ezért hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy az előkészületekre fordítson több időt, válasszon nagyobb méretű, vízhatlan, esetleg peremmel ellátott előkét, készítsen oda törlőruhát, szalvétát. Nem baj, ha még leesik a falat, kilöttyen a víz a pohárból, vagy mellécseppen a kanálról az étel, olyan helyet biztosítsanak a gyermeknek, ahol könnyen takaríthat majd anya, hogy ne törje le a kicsi próbálkozásait. Ezek a mindennapi események naponta többször ismétlődnek, így remek alkalmat kínálnak a gyakorlásra, és gyorsan gyakorlottá válnak a gyermekek. Az is fontos, hogy ha már tud ülni, egyre többször étkezzen a családdal együtt a nagy asztalnál. Amikor megetették, kaphat még falatkákat, kenyérhéjat, és amíg ezeket majszolja, ő is részese annak a közösségi helyzetnek, amit a családi együtt evés jelent.

Az új ízek megismeréséhez a gyermeknek tucatszor is kell találkoznia velük, mielőtt megszokottá válna, ezért támogassuk a szülő kitartását az új ételek bevezetésénél, és hívjuk fel a figyelmét, hogy egyszerre ne akarjon sokféle újat megszerettetni gyermekével. A pépes ételnél könnyebb a gyermek dolga, ha a pép homogén, nincsenek benne darabok. Az állaga ne legyen sem túl sűrű, sem túl híg. Az a legjobb, ha a keskeny, lapos kanálon kis halomban megáll az étel. Ha az édesanya maga készíti a főzeléket, hívjuk fel a figyelmét, hogy kezdetben kevesebb féle ízt keverjen, és ne használjon fűszereket, hogy a gyermek az alapízeket megismerhesse. Ha magas keményítőtartalmú zöldséget turmixol, az könnyen fullasztóvá válhat, ha nincs kellően hígítva. Továbbra is figyeljük

érzékenyen, hogy az adott gyermek milyen állagú, hőmérsékletű és ízű ételt fogad el szívesebben, és biztassuk a szülőt, hogy alkalmazkodjon ehhez. A természetesen édeskés ízeket kezdetben inkább kedvelik (pl. sütőtök, sárgarépa, őszibarack), ugyanakkor a sós ízek jobban beindítják a nyáltermelést, és a nyelv oldalsó részével érzékelik, ami segíti az oldalirányú nyelvmozgás kialakulását.

Ebben az életkorban már fontos, hogy találkozzon a gyermek darabos étellel, puha és a szájban könnyen szétomló táplálékkal. A legtöbb kisgyermek ekkor már stabilan megül, tehát lehetőleg etetőszékben vagy ölben tartva, de mindenképp függőleges helyzetben próbálkozzanak ezzel. Nincs ugyan még rágófoguk, de az ínnyel történő majszolással a rágáshoz hasonló mozgásokat kezdenek el gyakorolni, kialakul a szilárd falat érzékelése a szájüregben, és a nyelv is ügyesedik, oldalirányú mozgásokat gyakorol be. A kis falatkákat már fel tudják csippenteni a tányérkáról, és a szájukba teszik önállóan. Segít a gyermeknek, ha olyan ételből kap falatot, amelynek ízét a pépes ételekből már ismeri, így egy időben csak egy új dologgal kell megismerkednie. A darabos ételnél az élesztővel készültek tapadóssá válhatnak a szájban a nyállal keveredve, és könnyen a szájpadlásra ragadhatnak, amivel a gyermek nem tud még megbirkózni.

Az eszközhasználat terén ebben az életkorban a pohárra való ráfogást már bátran engedhetjük. Amennyiben a folyadék pohárból ivása nehéz, sűrűbb folyadékkal érdemes próbálkozni, például kissé felhígított gyümölcspép. Az önálló kanalazás még nehéz ilyenkor, de lehet a kétkanalas módszerrel kísérletezni, így a gyermek is próbálkozhat önállóan, és a megfelelő mennyiség is bekerül a szervezetébe. Könnyebb meríteni a kisebb méretű, meredekebb falú tálkából, mint lapos vagy leveses tányérból.

Egyéni fejlődési utak

Fontos, hogy a védőnő tisztában legyen a szilárd étel és a pohárból történő ivás bevezetésének fontosságával ahhoz, hogy a szülő számára is meggyőző tudjon lenni. A túlzásba vitt, illetve elhúzódó cumisüvegből való táplálás hatására a felső állkapocs szűkül, torlódnak a fogak, emeli a szájpadot, az alsó állkapcsot (mandibula) pedig szélesíti. Nagy lyukú cumisüvegből való táplálás, illetve a túlzásba vitt csőrös itatópohárból való ivás során a csecsemő nem szív, hiszen anélkül is jön a folyadék. A nyelve így nem hátrafelé mozdul, hanem előre lök, hogy lezárja a cumiból szüntelen áramló folyadékot. Így nemcsak egy előre lökő rossz nyelési technika rögzül, hanem az arc, ajak és nyelv izmai sem megfelelően fejlődnek.

A kizárólag pépes étel adása a tejfogak kibújása után a rágás hiányához vezet, így a csökkent aktív izommunka miatt nem fejlődnek megfelelően a száj körüli az izmok. Ha a gyermek rágás helyett a nyelvével a szájpadláshoz nyomva pépesíti az ételt, az a nyelv bizonyos izmainak túlfejlődéséhez vezet, lapítja a szájpadot, tágítja a felső fogívet, és a fogak távolodását, kifelé dőlését eredményezi, míg az alsó állkapocs fejlődése elmarad a felsőhöz képest.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Négykézlábra áll és így „hintázik" előre-hátra;
- Önállóan kúszik vagy mászik;
- Mozgékony, nagyon élvezi a helyváltoztatást;
- Fel tud ülni, és ülésben is biztonságosan játszik, jó az egyensúlya ebben a helyzetben.

Aktuális időszak fejlődésmenete

9 és 12 hónapos kor között látványos, új elemekkel bővül a gyermek mozgásrepertoárja. A felegyenesedésben már a lassabban fejlődők is tovább lépnek a fekvő, félülő helyzetekből az ülés felé. Megbillenéskor jól használják egyensúlyozó mozdulataikat. Ennek a szakasznak a végén már felkapaszkodnak és felállnak, és van, aki meg is teszi első önálló lépéseit. A legtöbb időt azonban még kúszással vagy mászással töltik. Ezeknek kell ebben az időszakban a leggyorsabb, legügyesebb mozgásformáknak lenniük, melyekkel bárhová könnyedén eljut a gyermek a lakásban, és akár a szabadban is. Lassan az egész lakást bejárják, felfedezik, átmennek egyik helyiségből a másikba. Nagyon mozgékony időszak ez a legtöbb gyermeknél. A szülő számára is fárasztó, ezért jó, ha továbbra is van olyan biztonságosan elkerített szobasarok, vagy járóka, ahová akkor kerül a csecsemő, amikor nem tudnak rá figyelni egyéb teendőik miatt.

A feltérdeléshez alacsonyabb felületekre támaszkodhatnak, például zsámoly, sámli, felnőtt combja. A felállás olyan helyen sikerül nekik először, ahol jól meg tudnak kapaszkodni, például a járóka vagy a kiságy rácsában. Később a bútoroknál (dohányzóasztal, polc, kanapé), végül a fal mellett is képesek lesznek felállni. A felállás akkor szabályos, ha a gyermek feltérdel, majd az egyik lábával előre lép a talpára, és így féltérdelésen keresztül áll fel. Amikor elkezdi ezt gyakorolni, még nem mindig sikerül így neki, előfordul, hogy térdelésből egyszerre nyújtja ki a lábait. Rövid gyakorlási szakaszt követően ennek át kell alakulnia, a csecsemő maga gyakorolja ki a helyes felállást. Kezdetben nehézséget szokott okozni, hogy a gyermek visszaüljön vagy visszatérdeljen a földre. Ez másfajta mozgáskoordinációt és izommunkát feltételez, ezért gyakorlással fogja elsajátítani. Eleinte a szülő segítségét fogja kérni, amikor elfárad állva, később változatos módon megtanul visszaereszkedni. Letérdel, leguggol vagy popsiját hátra dugva egyből ülésbe huppan.

A járásnak egyik fontos előkészítője, amikor a gyermek kapaszkodva áll, eközben megtanulja testsúlyát az egyik lábára helyezni. Ilyenkor azt látjuk, hogy egyik lábát emelgeti, vagy ide-oda állva táncikál. Egy idő után elkezd oldalazva lépegetni a rács, a bútorok vagy a falak mentén. Ahogy ügyesedik állva, sokszor már csak egyik kezével kapaszkodik, majd időnként mindkét kezével elengedi a támasztékot, és megáll néhány másodpercre. Az oldalazásnál pedig egyre többször úgy kapaszkodik át egyik bútorról a másikra, hogy közben elengedi a kapaszkodásra használt tárgyat, és párat lép. Az állás fejlődésével figyelhetjük meg azt is, hogy ha észrevesz a földön egy játékot, akkor képes egyik kezével kapaszkodva lehajolni és a másikkal felvenni a kinézett tárgyat.

A két lábon járás az emberre jellemző helyváltoztatási forma, mely a test teljes felegyenesedése révén jön létre, ezáltal kezeinket szabadon tudjuk használni. Az állás és járás során nagyon jó egyensúlyérzékre és egyensúlyozó képességre van szükségünk. Ez utóbbi nem más, mint igen kifinomult mozgáskoordináció, vagyis rengeteg kisebb és nagyobb izom működésének összehangolása. Azért van erre szükség, mert testünk álló helyzetben már nagyon kicsi felületen támaszkodik, konkrétan két talpalatnyi területen, emellett a súlypont magasabbra kerül. Ezen két tényező miatt a gyermeknek sokkal nehezebb állva egyensúlyban tartania magát, mint négykézláb állásban vagy ülő helyzetben.

Járásnál az alsó végtagok izomzatának erőssége és ritmikus mozgása a legfontosabb tényező. A gyermek azáltal halad előre, hogy a lábai váltakozva előre lendülnek, majd letámaszkodnak. Emellett a gördülékenység és az egyensúlyi helyzet könnyű megtartása miatt az egész test szabályozóan részt vesz a mozgásban: a törzs, a nyak és a felső végtagok egyaránt. Vagyis szinte a teste összes izmát használja járás közben. Ennek működését az idegrendszer bonyolult szabályzó funkciója hangolja össze. A gyermek tipegő lépései és a felnőtt stílusú járás között még hosszú az út. A kicsi, amikor elkezd járni, széles alapon totyog, rövideket lép, jobbra-balra dülöngél, és karjaival egyensúlyoz. A járás néhány hónap alatt válik biztonságossá, és még hosszú évekig finomodik. Csak 7–10 éves korra éri el azt a hatékonyságot, dinamikusságot és ruganyosságot, ami a felnőttek járását jellemzi.

Általánosan adható tanácsok

A 9–12 hónapos gyermek valamilyen mozgással már bejárja a rendelkezésére álló teret, így a lakás nagyobb területeit vagy egészét biztonságossá kell tenniük a szülőknek. Egyre több tárgyat elérnek, mindent próbálnak megszerezni és megvizsgálni.

Ha meleg évszakra esik a mászás időszaka, akkor feltétlenül javasoljuk, hogy védett környezetben, a szabadban is tegyék le a szülők a gyermeket: például kert, strand, játszótér. Melegebb őszi és tavaszi napokon, jól felöltözve, olyan ruhában, amit nem sajnál a szülő, szintén mászhat a gyermek a szabadban. A nagy tér és a furcsa talaj kezdetben ijesztő lehet a csecsemő számára, lehet, hogy sokáig le sem merészkedik a pokrócról, amit leterítünk neki. Lassan azonban kíváncsisága erősebb lesz, és elindul felfedezni a terepet. Új tapasztalat a füvön, homokon, kavicson mászni, és a talaj kisebb-nagyobb egyenetlenségeit legyőzni. Ilyenkor azonban a szülő feltétlenül kísérje a gyermeket, mert ez az időszak még javában beleesik az orális exploráció korszakába, és a természetben rengeteg veszélyes apróság van, amit szájba vehet a gyermek. Ha többszintes a gyermek otthona, vagy a kertben adódik lehetőség, a biztonságosan mászó gyermek a lépcsőn megtanul ügyesen felmászni, és alacsonyabb bútorokat is meghódít. Természetesen ilyenkor is figyelnie kell a szülőnek, mert a lefelé jövetel sokkal nehezebb, a megfordulást és lehátrálást tanítani kell a gyermeknek, de ezt hamar el szokták sajátítani.

A szülők nagyon várják azt a jelentős pillanatot, amikor gyermekük megteszi első önálló lépéseit. Óhatatlanul összehasonlítják saját gyermeküket a szomszéd kisfiúval, a játszótéren egyidős kislánynyal, hogy ők mikor kezdtek el járni. Fontos, hogy a szülőben tudatosítsuk, ez az utolsó időszak, amikor még gyakorolhatja a csecsemő azokat a megalapozó képességeket, amelyek ahhoz szükségesek, hogy álló helyzetben a testtartása megfelelő legyen, és a járás szép, harmonikus mozgássá alakuljon. A felállás, járás szempontjából is az a legjobb, ha a gyermek önállóan kezdi el ezeket gyakorolni, mivel ha a kisgyermek mozgásszervrendszere még nem felkészült, ezekben a testhelyzetekben tud

leginkább a fiziológiástól eltérő ízületi helyzet és kóros mozgásminta kialakulni. A környezet kialakításával, megfelelően biztonságos kapaszkodási lehetőségekkel és motivációval lehet segíteni a kisgyermeket a mozgás önálló kivitelezésére. Az első önálló lépések megtételének ideje nagyon széles életkori sávban történhet meg. Van gyermek, aki 9–10 hónaposan már jár, és van, aki csak másfél évesen teszi meg első lépéseit. Ha egy kisgyermek lassabban éri el ezt a mérföldkövet, fontos tudatosítanunk a szülőben, hogy sokkal lényegesebb a jó alapozás, mint a gyors fejlődés! A gyermeknek egy-másfél éve van addig, míg állni és járni kezd, ezt követően élete végéig ebben a helyzetben fogja terhelni az ízületeit, szalagjait, izomzatát. Fontos, hogy a szülő ne forszírozza és siettesse az állást és a járást, mert ettől is függ, hogy álló helyzetben milyen lesz a gyermek testtartása, lábtartása. Mennyire fog ügyesen esni, magát megvédeni.

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a mászás időszaka nyárra esik, és a gyermeknek lehetősége van a szabadban mászkálni, előfordulhat, hogy térdét zavarja/sérti a különféle talaj. Ilyenkor gyakran kialakítják az úgynevezett medvemászást, amikor nyújtott könyökkel és térddel, a tenyéren és talpon támaszkodva mennek, popsijukat az égnek emelve. A lakásban mászó gyermekeknél ez a mozgásforma gyakran kimarad, náluk többnyire csak a medveállást és az ebben a helyzetben való egyensúlyozást láthatjuk.

A felegyenesedésben első körben azt figyelhetjük meg, hogy a gyermek, amilyen könnyen felül bármilyen helyzetből, ugyanolyan könnyen és gyorsan el is hagyja az ülést, és megy tovább a maga helyváltoztatási módján. Ezt az átmenetet egyik testhelyzetből a másikba akkor fogják tudni biztonságosan elsajátítani, ha fokozatosan ők maguk gyakorolják ki. Ezért is fontos, hogy olyan gyermeket, aki még nem ül fel magától, a szülők ne ültessenek tartósan semmilyen eszközön, például kanapé sarkában vagy földön párnákkal kitámasztva. Kivételt képez az a szituáció, amikor etetik, hiszen a kanalazást és a szilárd étel fogyasztását ölben ülve kezdik bevezetni, később etetőszékbe ültetve folytatják. A fennmaradó, ébrenléti időszakban a kisgyermek továbbra is legyen minél nagyobb szabad térben, hogy maga szabályozhassa, mennyit mozog és milyen testhelyzetekben tölti idejét. A nyugodtabb, szemlélődőbb gyermekek többet fekszenek vagy ücsörögnek, és játszanak majd egy helyben. A mozgékonyabbak meg nem állnak, jönnek-mennek, hol itt, hol ott bukkannak fel és tevékenykednek egy kicsit.

A kapaszkodás nélküli felállás és az önálló járás változó sorrendben alakulhat ki. Van olyan kisgyermek, aki kigyakorolja, hogy a szoba közepén kapaszkodás nélkül feláll. Hosszabb-rövidebb ideig állva egyensúlyozgat, később innen lép néhányat előre, majd megkapaszkodik vagy lehuppan. Mások kapaszkodva állnak fel és a bútoroktól eltávolodva kezdenek járni.

Az is változó, hogy mennyit esnek az elején. Vannak biztonságra törekvő gyermekek, akik inkább későbbre halasztják az önálló járást, tovább gyakorolják a megelőző mozgásformákat. Ők, amikor elindulnak, szinte már nem is esnek, biztonsággal közlekednek járva. A korábbi életkorban elinduló, vehemensebb gyermekek sokkal többet eshetnek, ami egyáltalán nem zavarja őket, ügyesen letámaszkodnak. Ők elindulnak, néhány lépés vagy méter után lehuppannak, majd felállnak, és mintha mi sem történt volna, mennek tovább.

Ritkán előforduló helyváltoztatási mód a térden járás, és még ritkább, hogy hosszan elhúzódik ennek használata. Ez az átmeneti mozgásforma a mászás és a járás közötti időszakban szokott kialakulni, a gyermek kapaszkodás nélkül feltérdel és így lépeget. Ilyenkor javasoljuk a szülőnek, teremtsen minél több olyan helyzetet, ahol a gyermek felkapaszkodhat és állva játszhat (pl. dohányzóasztalra, kanapéra pakolt játékok). A bútorokat ilyenkor kapaszkodva körbe is tudja lépe-

getni, ha nem csak az egyik oldalukra teszünk játékokat. Lehet arra is ösztönözni, hogy a lakásban széket vagy más nagyobb méretű tárgyat, például ládát, puffot tologasson állva, a szabadban pedig tolhatja a babakocsiját és így lépegethet utána. Amennyiben tartósan megmarad ez a helyváltoztatási forma, konzultáljunk a háziorvossal.

Eset, példa, illusztráció
Gabika nagyszülei úgy gondolták, hogy értékes ajándékkal lepik meg lányukat és unokájukat, ezért egy babykompot vittek ajándékba egyik látogatásukkor. Az édesanya nem szándékozott ilyen eszközt beszerezni, de ha már kapták, használatba vették. Gabika kezdetben kissé ellenállt a babykomp használatának, de édesanyja 11 hónapos korára hozzászoktatta. A szülő számára is kényelmes volt, hogy amíg a dolgát tette, biztonságban tudta leányát. A védőnő a következő látogatáson egy kevéssé mozgékony, görnyedt háttal ülő, és kissé egysíkúan manipuláló kislányt látott. Önállóan felállni még nem tudott, de a babykomppal közlekedett a lakásban. Amikor fény derült rá, hogy Gabika a nap nagy részét így tölti, a védőnő óvatosan közelített. Pontosan tudta, hogy az ilyen kényszerítő helyzetben tartó eszközök használata egyáltalán nem javasolt csecsemőkorban, mégsem akarta sem a nagyszülők örömét egy huszárvágással elvenni, sem az édesanya szabad idejét megkurtítani. Azzal indított, hogy először a szabadon és a kompban eltöltött idő arányának fokozatos megváltoztatását tűzte ki célul. Ezért érveket sorakoztatott fel arra nézve, hogy az önálló járáshoz mi az, amit Gabi csak a szabad mozgástérben tud begyakorolni és elsajátítani. Az egyik ilyen tényezőként a mászást emelte ki, mert az alsó végtag és a törzs izmait a kislány csak ezzel tudja kellően megerősíteni a járáshoz. A váltott kar-láb mozgás gyakorlásának fontosságát is megemlítette, hiszen ugyanennek kell majd megjelennie a járásban. A helyes testtartás megalapozására is felhívta a figyelmet, hiszen a babykomppal ellentétben a gyermek a szabad mozgástérben folyamatosan váltogatja, változtatja a testhelyzetét, ezáltal soha nem terheli egyoldalúan csak az egyik izomcsoportot és a gerincét sem. Végül még egy nagyon fontos tényezőre hívta fel a figyelmet: az állva egyensúlyozást nem lehet elsajátítani egy minden oldalról megtámasztó szerkezetben, márpedig enélkül az önálló járás sem tud kialakulni.

A nagyszülők felé irányuló lojalitást elfogadva ugyan, de végül sikerült megértetni és elfogadtatni az édesanyával, hogy bár látszólag kényelmes, valójában a gyermek fejlődésére rendkívül káros eszközről van szó, és szerencsére ezután a család fel is hagyott a használatával.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 9 hónapos korban

- Célirányosan, pontosan nyúl a tárgyakért, két kezével egyformán ügyes;
- Két tárgyat is felvesz egyszerre és azokat össze tudja ütögetni;
- 2–3 ujjal csippenteni próbál.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A célirányos, pontos nyúlásnak és fogásnak a vizuomotoros koordináció az alapja. A tárgy pontos helyének és távolságának észlelése szükséges az érte nyúlás megtervezéséhez és indításához. A megfogást előkészítő csukló- és ujjmozgások pedig a tárgy nagyságának és alakjának becslését feltétele-

zik. Ebben az életkorban a mutató- és hüvelykujj mozgása különválik, az apró tárgyak kezelése kezdetleges, majd érett precíziós fogással történik. Innentől a csecsemő megindul a speciális humán felsővégtag-mozgások tökéletesítésének útján. Már nemcsak egy játékkal játszik egy időben, hanem kettőt, hármat is felvesz, megtart és együttesen próbál kezdeni velük valamit.

A gyermek kezei egyre ügyesebbek a manipuláció során, a szem-kéz koordináció megbízhatóan kialakult, egy kézzel is pontosan nyúl bárhová, akár a feje fölé is. Ujjhegyeivel meg tud fogni kisebb tárgyakat, és csippenteni tudja a madzagot, az apró morzsákat. Ehhez szükséges a hüvelykujj szembefordulása a többi ujjal és a mutatóujj különválasztásának képessége. Amikor gyakorolni kezdik a csippentést, az alkarjukat, kezüket még az asztalra támasztják, később már a levegőben tartott kézzel is fel tudnak venni apró tárgyakat. Az első két ujj különválása is fokozatos, az első próbálkozásoknál a többi ujj is együtt mozdul a mutatóval, később különválnak. Az ujjak differenciált mozgásának köszönhetően a kemény lapú könyveket kézbe veszi, forgatja azokat, és néha sikerül kinyitnia is. Nyomógombos játékon is megtanulja a gomb megnyomását, a kapcsoló működtetését, ez az ok-okozati összefüggések megértését is feltételezi, amelyről az adaptáció, gondolkodásról szóló fejezetben olvasható részletesebb leírás.

A gyermek az aktív tevékenységei és a megfigyelései során szerzett tapasztalatait már összerendezi, és kezdi más helyzetekben is felhasználni. Például, ha van olyan játék a közelében, amelyre zsinór van kötve, vagy rúdja van, azt előszeretettel húzza magához. A madzagon lógatja, lóbálja a játékot. Az értelmes cselekvéssel függ össze, hogy már két tárgyat is felvesz és megtart egyszerre, és keresi azokat a módokat, ahogyan ezeket egymással összefüggésbe lehet hozni. Különféle hangokat keltenek a tárgyak összeütögetésével. Szétszednek, kipakolnak, és egyéves kor körül már néha visszatenniük is sikerül, emellett nagyobb, laposabb játékokat egymásra tesznek. Miközben a gyermek a tárgyak tulajdonságairól szélesebb körű benyomásokat és tapasztalatokat szerez, két karjával, kezével és ujjaival egyre több, egyre differenciáltabb mozdulatot gyakorol be. Abban is örömét leli, hogy a tárgyakat kirámolja a kosárból, dobozból, fiókból. Minden edénybe másképp kell belenyúlni, mert a nyílás mérete, mélysége és formája eltérő. Kivenni is különféle mozdulattal lehet kisebb és nagyobb, könnyű és nehéz, puha és kemény tárgyakat. A gyakorlások időszakában a gyermek rengetegszer dobja el a tárgyakat. Az elengedés pontosítása után egyre céltudatosabban ejt és dob, a dobás irányát, erejét próbálgatja. Körülötte repülnek a tárgyak, néha meglepő pontossággal. A mozdulat következményét is előszeretettel figyeli, nézi, milyen ívben, irányban repül, és milyen hangot ad, amikor földet ér.

Általánosan adható tanácsok

A rendszeresen előforduló eseményhez kapcsolódó gesztusokat szívesen utánozzák, például integetnek, kopogtatnak, tapsiznak. Segítsünk a szülőknek, mutassunk egyszerű gesztusokkal kísért mondókákat vagy ajánljunk mondókás könyvet. Legyen a tarsolyunkban néhány példa, ahol a kézmozdulatok egyszerűek, ezeket sok ismétlés után már a gyermek is együtt fogja csinálni a szülőkkel. Közismert a „Csipcsip csóka", a „Tapsi-tapsi mamának", de megtaníthatjuk a „Fújja a szél a fákat, letöri az ágat, reccs!" is (magasra tartjuk, lengetjük a kisgyermek karjait, majd gyorsan lecsapjuk őket). Kezdetben a gyermek leginkább áhítattal figyeli a szülőt, később az utolsó mozdulatot ő is megpróbálja utánozni. Egyéves kor előtt inkább karmozgások utánzására képesek, csukló- és ujjmozgásokat később próbáljunk tanítani nekik.

Eset, példa, illusztráció

Tibor szülei jómódúak voltak, így kisfiuk számára igyekeztek a boltokban fellelhető legmodernebb játékokat megvásárolni. Hatalmas, színes csodamasinák vették körül a gyermeket, mindegyik ze-

nélt, mozgott, világított. Tibi szerette ezeket, de hamar megunta őket, és folyton az édesanya nyomában volt, azt leste, hogy mikor marad nyitva egy fiók vagy szekrényajtó, ahol kedvére pakolászhat. A gondos szülők sajnos végül mindegyiket biztonsági zárral látták el. A védőnő javaslatát kérték, hogy hogyan tudnák rávenni a kisfiút, hogy hosszabban lekösse magát egyedül. Az ő segítségével rendezték át egy kicsit a gyerekszobát, időlegesen eltették a multifunkcionális játékok többségét, és egyszerű, hétköznapi tárgyakat kerestek a helyükbe. A konyhában néztek először körül, elővettek kisebb-nagyobb méretű tálakat, fémből, fából és műanyagból készülteket. A kamrában remek kiürült fémdobozok sorakoztak különféleképpen nyitható tetőkkel. Kekszesdoboz, teásdoboz, italos díszdoboz stb. Előkerestek kisebb labdákat, a tesó elfekvő faépítőkocka-készletét, autókat stb. Tibor aznap ki sem jött a szobájából, annyi időbe tellett, míg az összes ki-be pakolási variációt végigpróbálgatta a tálakkal, dobozokkal. A szülők ezt követően igyekeztek tudatosabban vásárolni, bekerültek a játékkészletbe montessori torony típusú játékok, szétszedhető és beillesztős játékok, kemény lapú mesekönyvek, formabedobók.

Egyéni fejlődési utak

Egyéves kora körül még nem minden csecsemő tesz bele tárgyat egy másikba, de van, aki már rájön erre. A bepakolás tanulásakor nagyobb nyílású, üreges tárgyakba sikerül először, így előkerülhetnek a konyhából is tároló kosárkák, keverőtálak. Nyáron élvezetes egy kevés vízzel feltöltött lavór kis gumikacsákkal, ősszel egy kis kosár termésekkel, télen bent a melegben egy doboz puha holmikkal. Figyeljük meg, kérdezzük ki, hogy a gyermek játékai között vannak-e üreges tárgyak, mint például kis vödrök, műanyag poharak, tálak, dobozok, kosárkák. Ezek lesznek alkalmasak arra, hogy a csecsemő megtanulja azt, hogy valami valamiben benne van, a tárgyakat ki lehet venni. Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy a gyermek játékait ebben az időszakban már ne szórják szét körülötte, hanem azokban a dobozokban és kosarakban adják oda neki, amiben tárolják. Előszeretettel fogja azokat onnan megszerezni, kipakolni, szétdobálni. A precíziós fogások kialakulásához gyakorlásra van szükség, a kicsiket azonban ebben az életkorban természetesen még óvják a kisméretű tárgyaktól, hiszen mindent a szájukba vesznek, ezért nem minden kisgyermek tud gyakorlatra szert tenni ezen a téren.

Eset, példa, illusztráció

Terka édesanyja nagyon gondosan, féltve vigyázott koraszülött kislányára, tudta, hogy mindent szájba vesz, ezért mindig gondosan eltüntette, kitakarította a leeső apróságokat, szöszöket, morzsákat. Biztonságos, nagyméretű játékokkal vette körül kislányát. Étkezésnél is vigyázott, hogy a kislány ne nyúljon bele az ételbe, ne maszatoljon. A védőnő az egyéves életkori találkozásnál úgy látta, hogy a kislány finommozgásai kissé éretlenek, ügyetlenek. Amikor fény derült a túlóvó, túlkorlátozó szülői attitűdre, megpróbált tekintettel lenni a szülő nézőpontjára, hiszen sok nehézséget és bizonytalanságot éltek át a megszületést követően. Első lépésként az étkezési helyzetre adott tippeket, mert ennek keretében lehet a legkönnyebben gyakorolni az apró dolgok megfogását. Először kölesgolyót, majd kis darabokra tört babakekszet javasolt, mert ezekkel a kislány nem maszatolt. Később a levesből, főzelékből kerültek főtt zöldségek, puha húsdarabok összekockázva Terka tányérjára, és ezeket csippentgette fel ujjaival. Hamarosan a kanalazást és a pohárból ivást is elkezdte egyedül gyakorolni a kislány. Szerencsére nyár volt, így az édesanya a teraszon lévő asztalhoz rendszeresítette az étkezéseket. Itt őt sem zavarta, hogy a kislány leönti magát, és kisebb ételdarabok leesnek a földre.

ÁTMENET A CSECSEMŐKORBÓL A KISDEDKORBA

12-15 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- A távoli tárgyakat is jól látja;
- Téri viszonyokat észlel: távolság, mélység, magasság stb.;
- Képeskönyvet nézeget.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Továbbra is az aktivitás során gyakorolják a látási funkciókat a gyermekek. Mozognak a térben, sőt kifejezetten kedvelik is azokat a játékokat, ahol a szemük, a látásuk is tréningben marad, három dimenzióban mozdul a világ. Szeretnek fejjel lefelé, két lábuk között kinézni például, vagy előre hajolni, lógni a felnőttek öléből, amikor megfordul a világ. Nagyon élvezik a hintázást is, figyelik, hogyan közeledik, távolodik a fa lombja, oldalra nézve, hogyan látják a parkban szaladó kutyát vagy a babakocsit stb. Ezekben a helyzetekben nemcsak egyensúlyuk fejlődik, hanem az egyensúly szabályozásához szükséges vizuális ingerek feldolgozása is érik. Ezek egymást támogató folyamatok.

Az elmélyült, kutató manipuláció nem jöhet létre megfelelő látás nélkül, hiszen az apró részletek meglátása, a részletek összefüggéseinek felfedezése csak így valósul meg, melyet a tapintás egészít ki.

A képek nézegetése a kétdimenziós látás fejlődését segíti. A rajzolt formák, színek egységes egészként való értelmezése, majd a részletek megfigyelése a gondolkodási folyamatokban az analízis-szintézis képességét vetítik elő. A formaészlelés, a színek egyeztetésének képessége csak jó látás birtokában fejlődik akadálytalanul.

Általánosan adható tanácsok

A különböző nagymozgásos játékok gyakorlásának lehetőségét minden alkalommal ellenőrizze a védőnő! Korábban már írtuk, hogy nemcsak a levegőzés miatt van szükség arra, hogy a gyermek sétáljon, nagyobb szabad térben játsszon, hanem a látás érése szempontjából is lényeges.

A kutató manipulációhoz tanácsoljuk a szülőknek, hogy még mindig érdemes olyan összetett játékokat adni a gyermeknek, amelyek többféle érzékszervi tapasztalatszerzésre adnak lehetőséget. Hívják fel arra a figyelmet, hogy nemcsak a boltban vásárolt műanyag játékok alkalmasak erre, hanem a természetben lévő felületek megtapasztalása (pl. gesztenye a héjában, kavicsos ösvény, terasz járólapjának csíkjai, hálózata) is érdekes és fontos ismereteket adnak. A lehullott falevelek közötti keresgélés is nagyon jó játék az apróságoknak. Bent a szobában egy nagy tálnyi lencsébe rejtett parafadugók keresgélése, vagy a kendők kupaca alatt rálelni a kedvenc plüssmackóra – kedves időtöltés.

Képeskönyvek tekintetében jöhetnek a bonyolultabb ábrát tartalmazó könyvecskék, de még mindig ne vesszenek el a részletekben. Egyszerű cselekvést is ábrázolhatnak, de még nem ez lesz a lényeg, hanem a figura felismerése.

Eset, példa, illusztráció

„Unatkozunk, olyan régóta rossz idő van, hogy nem tudunk kimenni. Mindig félhomály van, nem süt a nap, és a kedvünk sem az igazi. Mit lehet tenni egy ekkora gyermekkel?" – kérdezte panaszkodva Saci édesanyja." „Van néhány ötletem, ha akarja elmondom! Nézzük csak! Kell egy zseblámpa, egy nagy tepsi vagy tál, egy csomag rizs, lencse vagy bab, vagy ami van itthon." Az anya már kereste is a felsorolt holmikat. „Most is sötét van, úgyhogy most is meg tudom mutatni. A zseblámpával megvilágította az asztalt, és mondta „asztal", aztán így tovább, a szoba minden berendezését, sőt anyára és Sacira is rávilágított. A kislány (és édesanyja is) ámulva figyelte a fény vándorlását. Aztán átvilágított pár játékot, azoknak is mondta a nevét. A tálba beleszórta a rizsszemeket, és közéjük rejtette Saci kedvenc csörgőjét. A kislány azonnal kereste, és mikor kiemelte, diadalittas volt az arca. Akkor megcsörgetett egy többnyire fehér színű játékszert, azt is beletette a rizsbe, és a kislány azt is kereste, de már nehezebb dolga volt. Ezután a rizsszemeket lassan átszórta markából a tepsibe. A pici lenyűgözve figyelte a rizs pergését, majd élvezettel paskolta a tepsi alját, és kacagott, ahogyan a szemek ugráltak, zörögtek. „Mennyi jó játék! Köszönöm, még engem is elvarázsolt!" – hálálkodott az anya.

Egyéni fejlődési utak

A gyermekek látásának élessége romolhat, vagy a különböző funkciók nem érnek meg megfelelő ütemben. A nagymozgások és a kutató manipulációs tevékenységek közben esetleg felfigyelhet arra, hogy többször esik, botladozik a kicsi, nekimegy dolgoknak. Ez a térlátás vagy a gyengén látás miatt is előfordulhat. Szemüveggel korrigálható a gyengébb látás.

A látótér beszűkülésére, vagy egy részének kiesésére úgy következtethet, ha azt figyeli meg a gyermeknél, hogy az oldalról gyorsan közelítő tárgy hatására odakapja-e a fejét. Egy finomabb megfigyelési mód, ha egy tárgyat a perifériáról kezd el mozgatni, és azt nézi, mikor néz rá, és meddig követi tekintetével. A látótér beszűkülése vagy kiesése szemészeti vizsgálatot és speciális fejlesztést igényel.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Ha nevén szólítják, akkor odafordulva a kérdező szemébe néz;
- Dallamra ringatózik;

Aktuális időszak fejlődésmenete
A hallás minősége, a hallási figyelem fog ebben az időszakban fejlődni a gyermekek tevékenységei közben. Számtalan formában tanulnak differenciálni a hangok között. Két egymáshoz hasonló hangzású tárgy hangját még nem tudják megkülönböztetni, de felfigyelnek a hangokra, azok forrását megkeresik, és a felnőttek visszacsatolásával ellenőrzik a találás eredményét. Olyan játékokat is játszanak, amelyben a hangok azonosságát maguk figyelgetik. Például ha találnak egy zenélő eszközt, akkor keresnek egy másikat is (ha van persze), vagy ha kopogtatnak egy tálon, akkor keresnek egy olyan dobozt is, melyen hasonló a hangzása az odaütögetésnek.

A hallás differenciálódásának következtében hangadásaik is egyre változatosabbak lesznek, elindul a halandzsázás, amelyben akár egy-egy szó is felfedezhető lesz. A beszéd alakulásához önmaga hangadásának jó hallása szükséges. Saját hangját azonban nem tudja olyan pontosan, differenciáltan hallani később sem (lásd majd az élettani pöszeség témájánál), mint a felnőttekét, ezért nagyon fontos, hogy tisztán, a szavakat helyesen ejtve beszéljünk a gyermekhez!

Általánosan adható tanácsok
A felnőttek legfontosabb feladata ekkor, hogy a hallási differenciáló képességét, a hallási figyelmét gyakorló kicsinek megadják a visszacsatolást. Fontos elmondani, mit hallott, megnevezni a hangot adó tárgyakat, és lényeges a tárgyak nevét a szövegből kiemelten is kiejteni, megismételni. A hallás finomhangolásában elsősorban nem a gépekből érkező zene ad segítséget, hanem sokkal inkább az emberi hang, az édesanya éneke. Bátorítsák erre az édesanyákat. Ha úgy érzi az anya, hogy ő nem tud szépen, tisztán énekelni, akkor javasolják a zenés foglalkozások látogatását, melyek a közelben biztosan elérhetőek a családnak. „Nagyon jó, hogy az Ön javaslatára elmentünk a zenés foglalkozásra! Zoé nagyon élvezte, tetszettek neki a zeneterápián hallott hangok, meg az is, amikor mindannyian együtt énekeltünk és zenéltünk a hangszerekkel. Még én is felbátorodtam, és itthon is jobban merek énekelgetni azokból a dalokból, amiket ott hallottam újra” – mesélte egy édesanya. „Annyira érdekelték Tomit a hangszerek, hogy a foglalkozás végén még perceket töltött azzal, hogy próbálgassa őket. Leginkább a fa hangszerek érdekelték” – újságolta tapasztalatait egy másik édesanya.

Egyéni fejlődési utak

A minimális halláscsökkenést az okos gyermekek „nem mutatják” meg.

- Intő jel lehet, ha még mindig leginkább a hangos játékszereket keresi, vagy a felfedezés ezzel az érzékszervvel fokozottabban fennmarad.
- Szeret radiátoron végighúzni tárgyakat, hangosan kalapálni stb.
- Ekkor már minden irányban keresnie kell a gyermeknek a hang forrását, nem elég, ha felfigyel a hangra. Ha nem keresi, a hallás szempontjából ez azt jelenti, hogy nem érzékelte, merre van a tárgy, ami a hangot adta.
- Ugyanígy észre kell venni, ha a neve hallatán ugyan felemeli tekintetét, de nem arra a személyre néz, aki szólt hozzá. Ez azt jelenti, nem tud különbséget tenni a különböző emberek hangszínei között.
- Önmagában is figyelemfelhívó, ha kevés hangot ad, vagy hangzói nem bővülnek, nem színesednek.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Tárolóból játékokat (vagy más tárgyakat) kipakol;
- Egyszerű ok-okozati összefüggéseket átlát;
- Körformát behelyez;
- Utánozza a látott mozdulatokat (pl. tapsi-tapsi, pá-pá);
- Kérésre ismerős tárgyra mutat.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A ki-be pakolászás, a kisebb játékoknak a nagyobb méretű üreges tárgyakba való behelyezése ennek az életkornak a fő tevékenysége. A sokféle tárgy egyre kisebb résekbe, lyukakba való gyömöszölése közben a méretek és a formák megtapasztalása folyik. A picik rájönnek, hogy a tárgyakat méretük és formájuk szerint is kategorizálni tudják. A két tulajdonság együttes figyelembevétele még nagyon távoli cél és tudás. Arra azonban már most is rájönnek, hogy a legkönnyebb a gömbölyű holmikat beleilleszteni a kerek lyukba.

Ujjaik egyre ügyesebbek, a tárgyakat pontosabban fogják meg, és engedik el. Ez a tárgyak egymásra helyezésének kísérletezéséhez ad lehetőséget. A mozdulat még bizonytalan, de a nagyobb játékok egymásra pakolása mellett a kisebbekkel is próbálkoznak. Amit egymásra raknak, még bármi lehet, sőt! Jó, ha szabadon kísérletezhetnek, hogy tapasztalatot szerezzenek, melyik tárgy melyiken marad rajta! Így alakul kreativitásuk, és bővül tudásuk a világ dolgairól.

Egyszer csak láthatják a szülők, hogy gyermekük is törölget a konyhában talált ronggyal, kavar a fakanállal az edényekben, mint ahogyan anya főz, vagy kalapál a megkaparintott eszközzel, mint apa, füléhez emeli a telefont stb. Megtanulják, hogy melyik játéktárgy mire való: a telefont a fülükhöz emelik, az autót tologatják, hajukhoz illesztik a fésűt stb. Az is nagyon bájos a részükről, hogy a felnőttek szokásait lemásolják. Úgy könyökölnek az asztalnál, mint nagypapa, úgy töprengenek akár, mint ahogyan apától látják, mikor valami barkácsolni való megoldás előtt áll, várakozás közben lóbálják a lábukat, mint ahogyan a nagyobb gyermekektől látják az orvosi váróban.

A tárgy állandóságának ismerete (vagyis a tárgyat, amit elrejtettek, ott keresi azonnal, ahol az eltűnt) és a tapasztalat útján szerzett tudásának következtében, ha egy dobozt kap, amiben zörög valami, akkor érdekli, hogy mi lehet benne. A konyhai tárolók többszörös élvezetet nyújtanak számukra. *(Cole, Cole, 2006)*

Általánosan adható tanácsok

Nyújtsanak lehetőséget a szülők a gyermekeknek a változatos felfedezéshez. A bepakolós, formabehelyezős játékok garmadáját kínálják az üzletek, de az otthon talált kisebb-nagyobb tárgyakat is fel lehet használni erre a célra.

A tárgyállandóság és az ok-okozati összefüggések gyakorlásához kaphatóak olyan játékszerek is, amelyek úgynevezett „pop-up" eszközök, vagyis nyomásra vagy más manipulációs beavatkozás eredményeképpen előbukkannak a figurák. Ennek legegyszerűbb változata, amikor egy gomb megnyomásával egy figurát tud a gyermek működtetni. Ennél bonyolultabb, amikor már a gombok másképpen működtethetők (nyomás, billentés, forgatás, elhúzás), és négy figura is előugrik egymás

mellett. A gyártók már a tárgy színeivel is tovább gondolkodtatják a gyermekeket, úgyhogy ezek hosszabb távon használható eszközök.

A tárgyak funkcionális használatának gyakorlásához javasolja a védőnő, hogy legyen a kicsinek – akár fiú, akár lány – egy masszív autója, egy nagyobb méretű babája, játék telefonja (bár az élethű utánzat ellenére sem konkurálhatnak az eredetivel), hogy legyen alkalma használni azokat. A baba később a testrészek megmutatásának gyakorlásakor is jól jön, sőt a gondoskodás megélése kapcsán a fiúk is szívesen adnak neki kekszet, kanállal ennivalót. Legyen egy füles műanyag bögréje és egy játék kanala is. Sok-sok edényre még nincs szükség, ezekből pár darab is elég. Ezeket a tárgyakat sokszor nevezzék meg, és néha kérdezzék meg a gyermektől, hogy „hol van, a …?", anélkül, hogy mutatnának arra, amerre találja.

Eset, példa, illusztráció

Kata szülei jelenleg munkanélküliek, és nagy teher a mindennapok megélése is, nemhogy a kislány növekvő játékigényének megoldása. Az édesanya azonban szeretne kislányának mindent megadni a fejlődéséhez, így gyakran kérdezi a védőnőt a lehetőségekről, hogy mit milyen otthoni eszközzel lehet helyettesíteni. Védőnője szívesen ad neki tanácsot. A formabehelyezést üres dobozok tetejének kivágásával oldották meg. Katának vannak pingponglabdái, azokhoz méretezték a nyílást. A kockáinak is vágott már az édesanyja nyílást egy másik dobozon, ha kedve van Katának, akkor azt is kipróbálhatja. Egy nagyobb dobozra kétfélét vágott, és színes csomagolópapírral be is vonta. Így már teljes a tárház. Kiugró játék helyett varrt egy kedves „zokni-bohócot", ami, ha Kata megnyomott egy kart, felemelkedett – hála apa barkácsoló tudásának. Az okság megértését pedig a vízcsap együttes nyitásával és elzárásával, valamint egy könnyen kapcsolható zseblámpával is igyekeztek a szülők elősegíteni. Autót, babát örökölt a rokonságtól, bögrét, kanalat a konyhából kapott, apa pedig kiszerelte az akkumulátort a tönkrement telefonjából, Kata pedig a kibelezett telefont „használja" boldog mosollyal az arcán.

Egyéni fejlődési utak

Az érdeklődés hiánya, vagy a manipulációs tevékenység megrekedése a lassabb fejlődés mutatója ebben az életkorban. A szülők közös játék során a saját érdeklődésük „kinagyításával" irányíthatják a gyermekek figyelmét a tevékenységre. A mozdulatok közös kivitelezése, a gyermek kezének mozgatása egyszer-egyszer segítség lehet beindítani a tevékenykedést. A védőnő akár mutassa is be, hogyan túlozzon egy-egy kifejezést az arcán az édesanya. Tapasztalat szerint ezt idegen személy előtt nem igazán mutatják be a szülők, még ha értik is, mit kérnek tőlük. Bízzanak abban, hogy amikor kettesben marad kicsijével, megfogadja a tanácsokat, és mindent meg fog tenni gyermeke optimális fejlődése érdekében!

Az eszközök kevesebb száma is segít a figyelem fókuszálásában. Hívják fel erre a szülők figyelmét, ha szükséges, többször is!

„Magával mindig figyelmesebb a gyerek" – mondta kicsit kedvetlenül Joci anyukája. „Könnyű nekem – mondta mosolyogva a háziorvos. – Engem ritkábban lát, érdekesebb vagyok neki. Ez már elég. De mivel én sokat vagyok gyermekekkel, észre sem veszem már, de többet gesztikulálok, jobban kikerekítem a szemem, amikor gyerekek közelében vagyok, és valamit közösen figyelünk. Figyelje majd meg!" Tovább beszélgettek még néhány aktuális dologról, miközben megvizsgálta Jocit az orvos. Amikor búcsúzott, az anya odaszólt neki: „Figyeltem! Tényleg úgy van, ahogy mondja!"

PREVERBÁLIS KÉPESSÉGEK, KOMMUNIKÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- A gagyogásban az ajakkal képzett mássalhangzók mellett más, például nyelvvel képzettek is (pl. n, t, d, k, g) megjelennek, valamint több magánhangzó;
- A gagyogásból egy-egy protoszó is kiemelkedik (lásd 9. hónaptól az 1. évig történő fejlődésnél);
- Több mint tíz egyszerű tárgyat vagy gyakori cselekvést kifejező szót megért, ezeket rámutatással vagy ránézéssel fejezi ki (passzív szókincs gyarapodása);
- Néhány tárgyat vagy jelenséget hangutánzó szóval nevez meg (pl. hamm-hamm)
- Megjelennek az első kimondott szavak (aktív szókincsfejlődés kezdete);
- Fejrázással vagy a „nem" szóval jelzi, ha nem szeretne, és egyértelmű gesztussal vagy igennel jelzi, ha szeretne valamit;
- Megért gesztusokkal alátámasztott, gyakorta használt egyszerű instrukciókat;
- Képes a közlő szándékát kommunikációjából megérteni, ehhez igazítani saját cselekvését.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az agyi érési folyamatok felgyorsulása a mozgásszerveződés és a beszédszerveződés területén intenzív fejlődést hoznak a személyközi kommunikációban és a nyelvi képességekben is *(Cole, Cole, 2006).* A felegyenesedéssel és a járás elindulásával a gége a korai csecsemőkorhoz képest alacsonyabb pozíciót vesz fel, így a toldalékcső, mely a beszéd és a táplálkozás folyamatában is aktívan részt vesz, meghosszabbodik, akaratlagos mozgásai egészen az iskolaérettségig folyamatosan ügyesednek, amennyiben a táplálkozásban a rágás és a szilárd táplálék akaratlagos lenyelését már folyamatosan gyakorolja a gyermek *(Fehérné, Sósné, 2010).* Ezáltal tisztul fel, és válik felismerhetővé a könnyebben képezhető beszédhangok ejtése. A beszéd területén a gagyogásba egyre határozottabban felismerhető szavak vegyülnek, ezáltal gyakorolja be a kisded a majdan megjelenő következő nagyobb beszédegység, a mondatok folyamatos képzéséhez szükséges egymásutániságot. Megjelenik az echolália jelensége. *(Lukács, Kas, 2011)* A gyermek egyre tökéletesedő utánzási képességével minden általa hallott szót, beszédet utánoz, szinte reflexszerűen visszhangozza legalább a felnőtt közlés utolsó szavát.

A nyelvi fejlődésben a beszédértés oldalán hétről hétre bővül a passzív szókincs, amennyiben a gyermeket beszélő környezet veszi körül. Pusztán verbális alapon (gesztusok vagy rámutatás nélkül) is egyre biztosabban megérti a család használati tárgyainak és a játékoknak a nevét, valamint a napi ritmushoz kapcsolódó cselekvéseket, igéket (pl. fürdünk, ebédelünk, kezet mosunk). A megértést jelzi, ha a gyermek elindul abba az irányba, ahol az adott cselekvést végezni szoktuk, vagy elindul, hogy hozza a szükséges eszközöket. Megérti és akceptálja az egyszerű tiltásokat, pl. nem, ne menj oda. Az aktív szókincse is szinte napról napra növekszik. Némely gyermek megszerzett passzív szókincsét szinte azonnal aktívra váltja, és vannak olyanok, akiknél ez a folyamat jóval lassabban zajlik le. A nyelvi produkciót tekintve a fejlődés több irányban is haladhat. Vannak csecsemők, akik a hangutánzó szavakat (pl. tü-tü, vau-vau) részesítik előnyben (ez függ attól is, hogy környezetük milyen szavakat használ az adott jelenség, tárgy megnevezésére). Így ezen a téren érnek el nagyobb fejlődést, és sok környezeti jelenséghez tudnak konzekvensen ilyen, tulajdonképpen a gagyogáshoz hasonló szavakat kapcsolni. Más gyermekek, bár arra még nem képesek, hogy a

teljes szót kimondják, a korábban szintén már a gagyogásnál megtanult szótagokat használják, és általában a szavak első szótagját jelenítik meg konzekvensen (pl. ba – baba, ma – maci stb.). A gyermekek harmadik csoportja kezdetben nem sokat mond, hallgatagabb, érleli a szavakat, majd egyszerre csak teljességükben kimondja azokat. *(Lukács, Kas, 2011)*

Általánosan adható tanácsok

A beszédszervek izmainak erősítését a legjobban az szolgálja, hogyha a gyermek számára a fogfejlődésnek megfelelően rendszeres rágási lehetőséget biztosítunk. Valamint kérjük a szülőket, hogy amennyire csak lehet, a pohárból ivást preferálják. A szopás ugyanis egy alapvetően automatikus működés minden csecsemőnél, míg a rágás, főként eleinte, tudatos figyelmet és újfajta mozgásirányítást követel a gyermektől, nemcsak a két fogsor, de a nyelv is másképpen mozdul, szívóhatásszerűen hátrapréseli a falatot. Míg a szopásnál, de főképp a cumisüveg használatánál a nyelv jóval előrébb, általában a fogsor irányába fejti ki az erőt, ezzel konzerválva az úgynevezett infantilis, másképp nyelvlökéses nyelést, kifelé nyomva ezzel általában a felső fogívet, mely hosszabb távon főként fogsorzáródási, esetleg fogállományi rendellenességekhez vezet *(Vassné, Rehák, 1994; Fábián, Gábris és Tarján, 2013).* Ha mégis cumisüvegből történik még a táplálás, hívjuk fel a szülők figyelmét, hogy feltétlenül kerüljék el a cumisüveg (de ugyanez igaz a játékcumira is, ami egyáltalán nem játék) mintegy komfortélményből történő állandó szájban tartását az aktív iváson kívül, mivel akkor a két fogsor egymásra záródása is veszélybe kerül. Az sem mellékes, mi van a cumisüvegben, mivel például ha cukros ital locsolja tartósan a fogakat, hamar tönkremegy a fogzománc. Persze mondhatnánk, ezek csak tejfogak, de a kutatások szerint minél tovább tud megmaradni a teljes tejfogállomány a fogváltás előtt, annál biztosabb, hogy minden maradó fognak lesz helye a fogíven. *(Fábián, Gábris és Tarján, 2013)*

A szülők úgy segíthetik leginkább a szókincs fejlődését, ha egyszerű, de pontos, egyértelmű tárgymegnevezést biztosítanak, ezzel egyidejűleg – amennyiben lehetséges – a gyermek kezébe is adják a tárgyat, hogy minél közvetlenebb multiszenzoros (pl. taktilis, kinesztetikus, vizuális, akusztikus) tapasztalatokat szerezzen annak állagáról, formájáról, méretéről, hangjáról. A tapasztalatszerzést nem mondatokkal, hanem inkább a lényeges szavak kiemelésével kísérje a szülő, így segítve a tárgy tulajdonságainak és az azt jelölő szavaknak az összekapcsolódását. Például „Itt a fakanál. Igen, a nyele *hosszú*. Ha rágod, *kemény*. Bizony, *koppan*, ha leesik." A hangsúly mindig a tulajdonságot jelölő szóra irányuljon. Ez a manipulációs tapasztalatszerzés segíti elő a tárgy belső képzetének kialakulását (lásd a 9–12 hónapos kor között, Preverbális képességek, kommunikáció, Általánosan adható tanácsok). Minél részletdúsabb mentális reprezentáció alakul ki egy tárgyról, annál biztosabbak lesznek később a tárggyal végzett gondolkodási műveletek (pl. főfogalom alá rendelés, hasonlóságok, különbségek felismerése) is, minél szegényesebb a tárgy idegrendszeri leképeződése, annál kevésbé lesznek alkalmasak a gondolkodási műveletek „kiszolgálására" is. *(Piaget, 1978)*

Amennyiben a gyermek nem a szavakat, hanem a hangutánzó szavakat részesíti előnyben a tárgyak megnevezésénél, tanácsoljuk a szülőknek, hogy a párbeszédek során úgy alkalmazkodjanak ehhez, hogy a konvencionális megnevezést is használják, de azt is erősítsék meg, ahogyan a gyermek mondja, például „Ez a vonat, igen, sihuhu!" A beszéd indulásakor ugyanis elsődleges cél, hogy egy tárgy és annak mentális reprezentációja, valamint megnevezése közötti kapcsolat állandósuljon, és csak másodlagos cél, hogy a felnőttek által is használt szót alkalmazza a gyermek.

Eset, példa, illusztráció
Zsófia pontosan tudta, hogy a 14 hónapos Zelmának sok tapasztalatot kell szereznie a világról. Amíg takarított vagy főzött, a járókába tette Zelmát, és amikor a kislány jelzett, egy-egy játéktárgyat tett be hozzá. Mire a munka végére ért, a járóka tele lett a játékokkal, olyannyira, hogy Zelmának már alig jutott hely. A védőnő a helyzetet felismerve, így fordult Zsófiához: „Gondolt-e már arra, hogy játékpihentető rendszert vezessen be? Ez azt jelenti, hogy egy hétig csak meghatározott tárgyakat hagy elöl, így ezekkel elmélyültebben játszik a gyermek, majd a következő héten az elöl lévőket elrakva pihentetheti, és másokat tehet Zelma elé. Így egy-egy játékkal mélyebben megismerkedhetne, arról több tapasztalatot szerezhetne, és nem unná meg azokat, így érdekesebbnek találna egy-egy tárgyat. Valójában minden tárgy annyira részletgazdag, hogyha egy-egy részletre felhívjuk a gyermek figyelmét, akkor tovább nézegeti azt, így nem a felületes, hanem az alapos érzéklet-feldolgozást segítem, ami a figyelve tanulás első lépése." Végül is Zsófia hagyta magát meggyőzni, és először csak felére, végül harmadára csökkentette a járókába adogatott játékok mennyiségét, és kellemes meglepetéssel nyugtázta, hogy Zelma valóban örömteli figyelemmel képes elmerülni a kevesebb tárgy részleteinek vizsgálatában.

Egyéni fejlődési utak

Vannak gyermekek, akik ebben az életkorban még nem ejtenek szavakat. Az ő esetükben fontos, hogy megfigyeljük, jól hallják-e a beszédet. Érdemes időről időre suttogópróbát tartani úgy, hogy a gyermek mögé állva suttogjuk el a nevét. Előfordulhat ugyanis, hogy náthás állapotokat követően minimális, orvosilag még nem számottevő hallászcsökkenés jelenik meg, mely azonban átmenetileg akadályozza a beszéd megértését. Ilyenkor a kisded tekintete erősen a beszélőre irányul, és vele szemben lévő pozíciót igyekszik elfoglalni. *(Neumann, 2006; Heldstab, 2013)*

Amennyiben a beszélőszervek állapota kielégítő, a száj és az arc tónusa nem túl feszes, vagy nem túl ernyedt, emellett gyakoriak és változatosak a gagyogó szólamok, nem kell aggódnunk: mind az észlelés, mind a motoros oldalról megvannak az előfeltételek, bízhatunk az érési folyamatokban. Amennyiben akár a szenzoros, akár a motoros feltételek nem megfelelőek, akkor a 9 hónapos fejlődésnél leírt, célzott tanácsokkal erősíthetjük a gyengén fejlett oldalt.

SZOCIALIZÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Ha valamit szeretne megkapni, amit nem ér el, akkor mutatóujjával rámutat a tárgyra;
- Humorérzéke kezd megjelenni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A korábbi életkori szakasznál kifejtett elméletek szerint ebben az időszakban a kötődés, az interszubjektivitás és a gyermekek mentalizációs képességeinek fejlődése segíti kapcsolataik biztonságának megszilárdulását, valamint saját maguk külön személykénti megélését *(Stern, 1995; Dornes, 2002; Hédervári-Heller, 2008).* Ezen interaktív helyzetek során alakulnak tovább szociális képességeik. Fontos a kiegyensúlyozott személyiség alakulása érdekében is, hogy nevetni tudjon a kicsi. Értelmi képességeinek fejlődésével párhuzamosan képes lesz már olyan eseményeken is derülni, amelyeknek szemlélője, és nem átélője.

Az „én" elkülönülése, a saját testéről alkotott kép, a testséma, a testtudat erősödése hozzásegíti az énfejlődés lépésein végighaladni, énképét alakítani. Ez dinamikusan változó, folyamatos érés, de mindig a szülők, a felnőttek tükrözésében tapasztalja és éli meg a gyermek *(Hédervári-Heller, 2008).* Ragaszkodását, szeretetét játéka közben is kezdi kifejezni, ölelgeti a kedvenc kis állatkáit, testvérét, ha van, odabújik időnként szüleihez, szeret ágyba vinni valamilyen kedvencet.

Általánosan adható tanácsok

Az esti mesélések, ha eddig még nem így történtek, a gyermekről szóljanak!

Támogassa a szülőket abban, hogy a gyermek érzéseit, gondolatait, vágyait tükrözzék vissza a számára úgy, hogy elmondják helyette. Például, ha nyújtja a karját, akkor mondják neki: „Szeretnéd, ha felvennélek? Gyere, felveszlek!" *(Hédervári-Heller, 2008)*

Biztassa a szülőket arra, hogy a gyermeknek legyen sok lehetősége a tágabb család, a baráti társaság tagjaival is találkozni.

Javaslataink, tanácsaink között szerepeljen az is, hogy a testrészek mutogatására, gyakorlására a legjobb alkalom az öltözködés és a fürdés. Ne hagyják ki a mindennapi nagyszerű lehetőséget a gyakorlásra. A testrészek közül először a kezeket, lábakat, majd a fejet, a szemeket, orrot, szájat, a füleket szokták tudni megmutatni a gyermekek. Azonban ebben is felszínre kerül egyéniségük, mert van, akinek a pocakja a legfontosabb, vagy a kisfiúknak a fütyije. A lényeg, hogy magát, és magán pár testrészt a korszak végére meg tudjon mutatni.

Egyéni fejlődési utak

A szocializáció és az énfejlődés terén tapasztalt elmaradások vagy lassabb fejlődés általában más területek, elsősorban a gondolkodás, az adaptív viselkedés fejlődésének meglassúbbodásával jár együtt. Ennek támogatásához ennek a területnek a javaslatait vegyék figyelembe. Szélsőséges viselkedésbeli zavarok esetén pszichológus segítségét kell kérni.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Apró falatokat hüvelyk- és mutatóujjával felcsippent és a szájába tesz;
- Megjelenik a harapás és a rágás; az állkapocs tartása jól kontrollált, mozgása ritmikus;
- Iváskor a poharat döntve megtartja, az ital még mellécsuroghat;
- Folyamatosan több kortyot képes pohárból inni;
- Öltöztetésnél segít, amikor a kezét a ruha ujjába illesztik, igyekszik átdugni. Fölemeli a lábát a cipő, zokni vagy a nadrágszár fölhúzásához;
- Tisztálkodásnál segít, fogja a szivacsot, a fésűt, a fogkefét, és a megfelelő testrészhez viszi.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az énfejlődés során a testséma, a testtudat erősödésével és az utánzási képesség fejlődésével a gyermeket egyre kevésbé kell majd biztatni az önállóságra, ő maga lesz az, aki egyedül szeretne egyre több dolgot elvégezni maga körül. A szülőket biztassuk türelemre, kivárásra, és arra, hogy erősítsék, biztassák a gyermeket önállósági törekvéseikben. A pelenkázásnál nem szívesen fekszenek már a hátukra. Kiszolgáltatott, természetellenes helyzet ez a számukra, ezért érdemes a szülőnek a földre letelepednie, és a gyermeket valamiben kapaszkodva, álló helyzetben tisztába tennie.

Általánosan adható tanácsok

Vannak az élet során olyan helyzetek, amikor kedves és derűs a viszony kisgyermek és a szülő között, de mégsem érdemes ezeket összekeverni a játékkal. Ilyenek a gondozási helyzetek, az evés, a tisztálkodás, az öltözködés kialakításának folyamata. Ilyenkor is fontos a gyermek játékos kezdeményezéseire kedvesen, barátságosan reagálni, de nem jó elterelni a figyelmét arról, ami történik. A pelenkázás közben javasolhatjuk, hogy ne játék odaadásával tartsák egy helyben a kicsit, hanem inkább beszéljenek hozzá, kommentálják a történéseket. Kérjék együttműködését például a krém vagy a pelenka odaadásában. Kérdezzük ki az étkezési szokásokat is, lényeges, hogy evés közben ne játékokkal, tévénézéssel tereljék el a gyermek figyelmét annak érdekében, hogy mégis megegye azt a falatot, amit nem akar. Igazodjanak ízléséhez, és fokozatosan bővítsék az ételek sorát, vagy növeljék a mennyiséget. Következetességgel minden gyermeknek meg lehet és fontos is megtanítani, hogy az étkezésnek helye van. Nem jó, ha a szülő rohan utána minden falattal – várja meg, míg ő odamegy enni, és ültesse be a székébe. Mindenképp kapjon a gyermek is a kezébe kanalat miközben etetik, mert már maga is próbálni fogja az önálló kanalazást.

Eset, példa, illusztráció

Jancsi édesanyja mindig a lehető legnagyobb önállóságra szoktatta fiát. Egyéves kora után megengedte, hogy teljesen egyedül kanalazza be a gyümölcsöt, főzeléket, de a kisfiú egy idő után kiabálni, sírni kezdett, szétmaszatolta az ételt. Az édesanya próbálta biztatni, dicsérni, de nem történt változás, kétségbeesett. Orvosuknak is elpanaszolta a történteket, aki hamar átlátta, hogy a kisfiú túlzott elvárások elé van állítva. Még nem olyan ügyes, hogy gyorsan jól is tudjon lakni önálló kanalazással, és egy idő után a fáradtság is kiborítja. A „kétkanalas” módszert javasolta úgy, hogy Jancsi egy kevésbé teli tálat kapjon, amiből önállóan kanalaz, közben egy másik kanállal édesanyja etesse. Így meglesz az önállóság élménye, és a szükséges mennyiség is eltűnik a pocakban.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Szimmetrikus végtagmozgással mászik;
- Könnyen változtatja testhelyzetét ülés és négykézláb állás között;
- Kapaszkodva feláll;
- Bútorok mentén kapaszkodva oldalazva ellépeget;
- Önállóan megáll;
- Néhány lépést tesz.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A legtöbb kisgyermek ebben az életkorban kezd el egyedül járni. Amikor elindul, igen széles alapon teszi ezt. Aprókat lép, telitalpasan teszi le a lábát a talajra, felsőteste eléggé kileng oldalra, karjaival intenzíven egyensúlyoz. Még sokat esik, nehezen kerül ki akadályokat, és átlépni sem tudja azokat. Az önálló (kézfogás és kapaszkodás nélküli) megállást a legtöbb kisgyermek előbb kezdi el gyakorolgatni, mint a kapaszkodás nélküli felállást a földről. Bútorokba vagy falba kapaszkodva állnak fel, és miközben játszanak, egyik majd másik kezükkel engedik el a támasztékot, és megállnak. Először pár másodpercig, azután egyre hosszabb ideig tudnak egyensúlyban maradni. Az elindulást és a megállást is meg kell tanulni. Legtöbbször azt láthatjuk, hogy a gyermek két közeli bútor vagy két felnőtt között teszi meg első önálló lépéseit. Kapaszkodva feláll, majd elengedi, amit fogott, és néhányat lépegetve ismét megkapaszkodik valamiben. Ebben a fejlődési szakaszban a bútorok éles sarkai veszélyesek lehetnek a gyermek számára, ezért ilyenkor javasolhatjuk a sülők számára a sarokvédők beszerzését, vagy a gyermek fejmagasságában végződő bútorok elforgatását, fal mellé tolását.

Az állás, a járás fejlődését ebben a szakaszban abban figyelhetjük meg, hogy a gyermek elkezdi gyakorolni a kapaszkodás nélküli felállást a szoba közepén, és álló helyzetben egyre hosszabban gyakorolgatja az egyensúlyozást. Ebből a helyzetből elkezd lépegetni, és a járás fejlődése során láthatjuk, hogy megtanul elindulni és megállni anélkül, hogy valamibe belekapaszkodna. Egyre tudatosabban és célirányosabban járkál a szobában, majd az egész lakásban. Megtanul irányt is változtatni menet közben, azaz elkanyarodik, ha úti célja ezt diktálja. Egy idő után már arra is képes lesz, hogy magával vigyen valamit, és így a játékait hurcolgatja fel-alá. Az útjába kerülő akadályok átlépése kezdetben még nehézséget okozhat, ezért ha küszöb van, akkor még megkapaszkodik az ajtófélfában, a szoba közepén lévő akadályokat pedig inkább kikerüli.

Általánosan adható tanácsok

Gyakran felmerülő kérdés a szülők részéről, hogy lúdtalpas-e a gyermek, illetve tanácstalanok szoktak lenni abban, hogy mikortól és milyen cipőt adjanak az apró lábacskákra. Fontos tehát tudnia az alapellátóknak, és ismertetniük is a szülővel, hogy álló helyzetben a támaszkodás a csecsemőkor végén, az állás-járás kezdetén a gyermek teljes talpán történik, azaz a lábujjak, a talp közepe és a sarkak is a talajon vannak. A lábfejek ebben az életkorban lehetnek kissé kifelé vagy befelé fordulóak, és előfordulhat

enyhe aszimmetria. A bokák kissé befelé dőlhetnek, amikor a gyermek feláll, mert lábizmai még nem elég erősek a későbbi fiziológiás helyzet megtartásához. A tipegő gyermekek lábboltozata még nem alakult ki, ezért „lúdtalpasnak" tűnnek, de ez a természetes állapot. A terhelés, a sok mozgás és az izmok erősödése által fokozatosan alakul ki a láb boltozatos szerkezete, mely végleges formáját csak 8–10 éves korra éri el. Amennyiben feltűnően nagyfokú a bokák befelé dőlése az önálló járás kialakulása után, javasoljuk a szülőnek, hogy konzultáljon házi gyermekorvosával vagy gyermekortopéd orvossal, mert szükség lehet úgynevezett szupináló cipő viselésére. *(Vízkelety, Szőke, 2009)*

A lakásban és nyári időszakban a szabadban jó, ha a gyermek minél többet van mezítláb. Ha cipőt adunk rá, azzal kikapcsoljuk a láb kapaszkodó és különféle helyzetekhez alkalmazkodó, támaszkodó funkcióját. A lakásban a gyermek keveset van egy helyben: feláll, leül, guggol, lábujjhegyre emelkedik, fel-le mászik. Ilyenkor talpával és lábujjaival kapaszkodik és támaszkodik, ezzel erősíti a boka körüli és a talpizmokat. Fontos viszont, hogy a talpa ne csússzon, ezért ha nem szőnyeggel fedett padlón tartózkodik, jó, ha csúszásgátló talppal (gumi vagy bőr) ellátott zokni van rajta. A szabadban való mezítlábjárás során az egyenetlen, göröngyös talajon és a különféle dimbes-dombos terepen a talpizmoknak erőteljesen kell dolgozniuk A fentiek nagyban segítik az egészséges lábszerkezet kialakulását. Az aszfalton természetesen jobb a cipő viselése. Mondjuk el a szülőnek, hogy a jó gyerekcipő talpa nem túl kemény, a baba súlya alatt is könnyen hajlik, és felveszi a talaj dőlését, egyenetlenségeit. Vásárláskor tehát próbáljuk ki, megfelelően hajlik-e az a talp! Emellett a kérge hátul a saroknál merev legyen, ez tartja a kis bokáját, nem engedi túlzottan befelé dőlni. Szandálnál is jobb, ha zárt sarkút választanak. „Betétes" cipő viselése gyermekkorban kizárólag orvosi előírásra javasolt, mert ezzel csak gátoljuk a természetes boltozatok kialakulását. Amikor felpróbálja és járkál a cipőben, hátulról figyeljék meg, hogy a cipő sarka nem dől-e befelé. Fontos, hogy a gyermek súlya alatt is vagy egyenesen álljon, vagy inkább kissé kifelé dőljön. Ha a sarok egyenesen áll, vagy kifelé dől, akkor a boltozat magától alakul. A gyermek bokájának nagyfokú bedőlése esetén javasolt a szupináló sarkú cipő, vagy sarokék viselése, ezekre a háziorvos, ortopéd szakorvos, gyógytornász adhat javaslatot!

Eset, példa, illusztráció

Gerda hatodik gyermekként látta meg a napvilágot, nagyobb testvérei kis korkülönbséggel sorakoztak fel előtte. A család szűkös anyagi körülmények között élt, így a gyermekek nemcsak egymás levetett ruháit, hanem cipőit is hordták, egymás után többen is. Amikor Gerda 14 hónapos korában járni kezdett, a védőnő látta, hogy a cipő, amit édesanyja a lábára húz, nagyon elnyűtt már, és egyáltalán nem tartja a kislány bokáját. Új cipő megvételét nem javasolhatta, ezért egy találkozót szervezett az édesanyával a közeli Vöröskeresztnél. Kérte, hogy a kislányt is hozza magával. A védőnő segített a használt cipők közül megfelelőt választani a gyermek számára. Megtanította az édesanyát, hogy mindig nézze meg, hogy a cipő sarka ne legyen elkopva, főleg a belső élén legyen ép. Megmutatta, hogyan tudja ellenőrizni a talp hajlékonyságát és a sarokrész kérgének stabilitását. Ezt követően együtt figyelték meg a kislány járását a cipőben, és így sikerült egy jól tartó kiscipőre szert tenniük.

Egyéni fejlődési utak

Az önálló járás kialakulása elég széles életkori sávban történik, ezért fontos felhívni a szülő figyelmét arra, hogy bár nagyon nagy dolog, amikor a gyermek megteszi első önálló lépéseit, mégsem az számít, hogy egy normál tartományon belül mikor teszi ezt meg. Sokkal fontosabb, hogy az álláshoz, és járáshoz szükséges motoros funkciók jól megalapozottak legyenek, mert akkor lesz a

testtartása megfelelő, a járásképe harmonikus és biztonságos. A mászást az önálló járás kialakulása után is használják még a gyermekek. Sokszor a játékosság kedvéért váltanak vissza erre a mozgásformára, vagy azért mert nagyon sietnek és a mászás biztonságosabb még. A másik ok, amikor alkalmazniuk kell a mászást, ha olyan terepviszonyokkal találkoznak, amit járással még nem képesek megoldani. Ilyen lehet egy 15 hónapos gyermek számára a lépcső, vagy a lakás és a kert kisebb-nagyobb bútorainak meghódítása, ahová még nem tud állva kapaszkodva fellépni, ezért négykézlábra ereszkedik. A tér meghódítása által fejlődik a mozgástervezés, problémamegoldás, és mozgáskoordináció, valamint erősödnek az izmok. Bátorítsuk ezért a szülőket, hogy biztosítsanak ilyen jellegű kihívásokat a gyermekük számára, illetve hagyják kísérletezni, ha mellette tudnak lenni. A felfedező gyermek megpróbál felmászni mindenre, amit az adott testméretekkel meg tud hódítani. Kezdetben az alacsonyabb bútorok jöhetnek szóba, a gyerekszék, az alacsony ágy és a kanapé. Később a fotelek és székek is célponttá válnak. A felmászás mindig könnyebb a gyermek számára, mint a biztonságos lejövetel. Kezdetben ezért a szülőnek felügyelnie kell ezeket a manővereket, és néhányszor meg kell mutatnia, hogyan kell megfordulni és hátrálva lejönni a bútorokról, illetve a lépcsőről. Legyenek mindig a gyermek mögött, amikor hagyják felmászni őket valamire!

Nem biztos, hogy a lassabb mozgásfejlődésű gyermek esik el többször, amikor a járást tanulja, gyakorolgatja. A gyermekek temperamentuma is befolyásolja, hogy mennyire biztonságra törekvőek, vagy ellenkezőleg, kissé vakmerőek. A nagyon mozgékony kisdedek, akik a világot kihívásnak élik meg, és minden részét azonnal aktívan próbálják felfedezni, nem törődnek azzal, hogy még nem biztos az egyensúlyuk járás közben. Mennek, amint tudnak, sokszor elesnek, ügyesen letámaszkodnak, és már pattannak is újra fel, „futnak" tovább. A szemlélődőbb, kivárósabb gyermekek, akik kevésbé pörgős aktivitással élik mindennapjaikat, sokszor később kezdenek el járni. Addigra viszont biztos egyensúlyérzékük lesz, ők nem mennek a bizonytalanra, amikor elindulnak, már alig-alig esnek el.

A gyermekek, amikor kapaszkodva állnak, néha lábujjhegyre emelkedhetnek. Csinálhatják ezt akkor, amikor magasabban lévő dolgokat szeretnének elérni, és nyújtózkodnak felfelé, de van, hogy csak a mozgás örömééért gyakorolgatják. Legtöbbször azonban álló és járó helyzetben a saroknak is a talajon kell lennie. Figyeljük meg, hogy könnyedén le tudja-e tenni mindkét sarkát a földre!

Eset, példa, illusztráció

Zolika harmadik gyermek volt a családban, két testvére sem járt még közösségbe, ezért az édesanya délelőttönként a játszótérre ment a gyermekekkel. A nagyobbak már önállóan jöttek-mentek, Zolika a babakocsiból figyelte őket. Az édesanya arról panaszkodott, hogy a kicsi hamar elunja magát a babakocsiban, és nem tud vele mit kezdeni, mert a hinták és mászókák nagyobbaknak valók. Önállóan járni még nem tudott, ezért sétálgatni sem tudott vele a játékok között. Ősz volt, így fel sem merült benne, hogy a földre tegye. Játszótereken sajnos tényleg ritka, hogy a legkisebb gyermekek számára is van megfelelő méretű mászóka, de a védőnő ismerte a helyi viszonyokat, és az alábbiakat javasolta. Jól felöltözve a homokozóba már bátran beülhet a kisfiúval játszani. Vihetnek egy régi párnát vagy szivacsot, erre rá tudnak ülni. A homokozó farönkökből kirakott pereme kitűnő akadály lehet az átmászás gyakorlására. A játszóteret körbevevő fakerítésnél jól meg lehet kapaszkodni, itt az oldalazva lépegetést gyakorolhatja a kicsi, illetve pakolászhatnak tobozokat, kavicsokat a földről a kerítés léceire és onnan egy vödörbe. A település végén lévő focipálya felkeresését is ajánlotta a védőnő, itt ugyanis egy füves domboldalon fiatal diófák voltak. Itt tudták a fára mászást gyakorolni, a domboldalon fel-le szaladgálni. A hintázást, ami a stabil önálló üléstől kezdve kedvelt szórakozás a gyermek számára, úgy oldották meg, hogy az édesapa otthon felszerelt a szobaajtóban egy műanyag, a kertben egy farácsos hintát.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Finoman, pontosan nyúl a tárgyakért;
- Egyszerre több tárggyal játszik;
- Apró tárgyakat is felvesz két ujjas csippentő fogással (kenyérfalat, kekszdarab, mazsola, madzag);
- Céltudatosan ejt és dob játékokat;
- Bepakol nagyobb edénybe kisebb tárgyat;
- Egymásra tesz játékokat.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ebben az életkori szakaszban a tér meghódítása számtalan lehetőséget kínál a a gyermeknek a tárgyakkal való tevékenységek, fogások, elengedések, ráhelyezések gyakorlására. Nagyon sok helyet elér már, így egyre többféle tárgyat tud megszerezni magának a lakásban: a konyhaszekrény remek edényeit és fakanalait, lemezeket a polcról, mindenféle zsinórokat, kulcscsomót stb. Szinte mindenhol ott van, ahol a felnőttek, figyeli, utánozza őket a mindennapi tevékenységekben, és ezáltal is rengeteget ügyesednek kezei, finomodnak ujjmozgásai. Láthatjuk, hogy a kisebb méretű tárgyakat is pontosabban fogja meg és engedi el.

Amennyiben a gyermeknek lehetősége van sokféle tárggyal megismerkedni, rá fog jönni, ki fogja kísérletezni, hogy tárgyakat hogyan tud egymásra helyezni. A mozdulat kezdetben még bizonytalan, ezért először nagyobb méretű játékait teszi egy lapos felületre, például szivacskockáit felpakolja egy sámlira, csörgőjét a polcra, kisautóját egy doboz tetejére.

Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy figyelje meg a ráhelyezés tevékenységét, és dicsérje meg, bátorítsa, ha egymásra rak valamit. Ez tényleg bármi lehet, sőt jó, ha hagyják kreatívan kísérletezni, hogy tapasztalatot szerezzen, melyik tárgy min marad rajta. A sok gyakorlás és kísérletezés eredménye lesz, hogy később kisebb tárgyakat is egymásra tud majd helyezni, és az építés kedvelt játéktevékenysége lesz.

Együtt játszás során a szülők úgy tudják támogatni ezt, ha ők maguk is építkeznek, bemutatják a tevékenységet. Sokáig élvezetes játék marad a torony ledöntése, kezdetben még ezt várja a gyermek újra és újra, de ezzel egyúttal motiválni is tudják arra, hogy ő maga is segítsen egymásra rakosgatni a kockákat, karikákat vagy poharakat.

A pakolgatás, ki-be rakosgatás során a kisebb játékoknak a nagyobb méretű üreges tárgyakba való behelyezése ennek az életkornak a fő tevékenysége. Már nemcsak egy-egy tárgyat, hanem egymás után többet is berakosgatnak, például a vödörbe a homokozó formákat, kis kosárba az edénykéket. Kísérletezés kezdődik a méretekkel, mi mibe fér bele és mibe nem. Kezdetlegesen a formák megtapasztalása is folyik, rájön, hogy a legkönnyebb a gömbölyű, tojásdad, illetve henger alakú tárgyakat beleilleszteni a kerek lyukakba.

A manipuláció és az eszközhasználat fejlődését segíti elő, hogy tudja, hogy melyik játéktárgy mire való: telefonál, autót tologat, babát fésül stb., és ezek által a legkülönfélébb fogásmódokat és mozdulatokat gyakorolja. A felnőttek szokásainak lemásolása is megnyilvánulhat kézmozdulatok, tevékenységek utánzásában. Szívesen megkaparintják már a tollat, a ceruzát a felnőtt, vagy nagyobb testvér kezéből, és próbálnak nyomot hagyni a papíron.

Egyéves kort követően már nagyon szeretnek labdával játszani a gyermekek. Javasolhatjuk, hogy legyenek különféle méretű, és anyagú/tapintású labdák körülötte. A mászás során kedvelt játék, hogy maguknak dobják vagy gurítják előre, és gyorsan utána másznak.

A labdadobás ekkor még nehezen megy állva, mert az egyensúlyi helyzetük nem elég biztos hozzá. Inkább ülve labdáznak, a nagyobb méretű labdákat két kézzel, a kisebbeket egy kézzel gurítják, illetve dobják. A dobás mozdulata még merev és szögletes, nem is mindig sikerül a labdát a megfelelő pillanatban elengedni. Megfogni csak a gurított labdát tudják, a dobásból érkezőt még nem.

Általánosan adható tanácsok

Segítsünk a szülőknek kiválasztani az ebben az életkorban izgalmas játékokat és tárgyakat. Az egymásra helyezés tanulásához javasolhatjuk, hogy vigyenek be a gyerekszobába cipősdobozokat, konyhai műagyag ételtároló dobozt, kis sámlit, puffot, melyre a gyermek rárakosgathatja a játékait. A szekrények alsó polcait is érdemes kiüríteni, amúgy is lepakolná, amit ott talál, így viszont jó hely a játékainak. Egymásra rakosgatáshoz kiválóak az egyforma méretű műanyag poharak, a poháralátétek, nagyobb szivacskockák, kisebb dobozkák.

Elérkezett az alkotás ideje is, már látják és értik, hogy egy üres papíron nyom keletkezik. Eszközöket (ceruza, ecset) még nem biztos, hogy szívesen használnak, ezért javasoljuk a szülőnek, hogy engedje a gyermeket tenyere, ujjai segítségével dolgozni. Nem kell asztalhoz sem ülni, legkönnyebb, ha a szülők leterítenek egy nagyméretű csomagolópapírt vagy üres, kinyitott doboz kartonját, és ujjfestéket vagy krétát adnak a kicsi kezébe. Ha még gyakran veszi a szájába a tárgyakat, egyszerűen egy kis tálban odakészített víz is megteszi. Ezzel is lehet a papíron nyomot hagyni ujjal, szivaccsal. Nyáron az udvaron a betonra is kiválóan lehet vízzel festeni akár tenyérrel, szivaccsal vagy nagyobb ecsetel.

Nemcsak a víz és a festék kenegetése fejleszti a tapintási érzékelést és a finommozgást, hanem a különféle más képlékeny anyagok kézbe fogása is. Javasoljuk, hogy már ebben az életkorban játsszanak sokat a homokkal, amit lehet túrni, gyúrni, söprögetni, szórni, lapátolni és öntögetni. Bent a lakásban készíthet az édesanya só-liszt gyurmát, ezt is nagy élvezettel markolásszák, tépkedik ebben a korban.

Egyéni fejlődési utak

Az egyéves gyermek nagyon mozgékony életkori szakaszban van, akkor is, ha mászik, akkor is, ha épp elkezdett járni. Van, amikor az új mozgás gyakorlása, a tér felfedezése, a mozgásos tapasztalatszerzés néhány hónapon keresztül teljesen leköti a gyermek figyelmét és kimeríti energiáit. Ilyenkor a szülő arról panaszkodhat, hogy a korábban hosszan és elmélyülten játszó gyermekét nem érdekli semmi, csak nagyon rövid ideig tevékenykedik önállóan tárgyakkal, játékokkal, és még együttes játékra is nehéz rávenni.

Nyugtassuk meg a szülőt, hogy ez ebben az életkorban előfordul, és nyugodtan hagyhatja a gyermeket jönni-menni. Amikor a helyváltoztatás, az egyensúlyozás gyakorlása, a tér felfedezése már nem lesz olyan izgalmas újdonság a számára, ismét nekiül majd tárgyakkal hosszan tevékenykedni.

KISDEDKOR

BEVEZETÉS

Kisded korukban a gyermekek már jól használják érzékszerveiket, a látás és a hallás funkciója zökkenőmentesen működik, természetesen, ha ép érzékszervről beszélünk. A látás- és hallássérülés kapcsán pedig a segédeszközök, a szemüveg és a hallókészülék használatával igyekeznek utolérni társaikat, és a meglévő látásukkal, hallásukkal „gazdálkodva" fedezik fel a környező és egyre tágabban megismerhető világot. Ami minden kisdednél fejlődik, az az észlelés minősége, a látási, a hallási figyelem, vagyis a koncentrált figyelmi fókusz! Ez az egyre fókuszáltabb, koncentráltabb figyelem segíti majd az információrengetegben a tájékozódásukat, az elmélyült tanulást.

Manipulációs tevékenységüket, játékukat a kísérletezés uralja. Ujjaik ügyesednek, két kezük mozgása összehangoltabb, így több tárggyal egyszerre tevékenykednek, egyre összetettebb módon tudják azokat összefüggésbe hozni. Játéktevékenységüknek a konstruálás fontos részét képezi, a rakosgatás, építés során nap mint nap gyakorolják a kézhasználatot, fejlődik finommozgásuk. Tanulásukhoz, gondolkodásukhoz még nagyon is szükségük van a cselekvésre, de gondolataik már megelőzik tetteiket, előre eltervezik akár több lépését is annak, amit szeretnének létrehozni. Annyi mindent kell a világról megtanulniuk, hogy a két-három éves gyermek utánozza a felnőtteket és társait, a nagyobb gyermekeket is, hogy hamarabb jusson el a helyes megoldáshoz, ezért a felnőtt mintaadás és a gyermekekkel való együtt játszás jelentősége megnő ebben az életkorban. Az alkotás ideje is elkezdődik, előkerül a ceruza, a festék, a kréta és a gyurma is. Kezdetben az ezekkel való tevékenységben is a mozgást, a lendületet, a ritmikusságot, az erőadagolás begyakorlását élvezik, valamint azt, hogy hatással vannak környezetükre. Később kialakul az alkotás, az elképzelt ábra vagy figura létrehozásának igénye is. A gondolkodási folyamatok egyre inkább a fantázia, elképzelés felé tolódnak.

Míg a csecsemőkor során a gyermek eljut a preverbális képességek fejlődésétől az első szavak kimondásáig, a második, harmadik életévben robbanásszerű változások játszódnak le a nyelvi fejlődésben, melyek fiziológiás hátterében olyan agyi érési folyamatok állnak, melyek a különböző kérgi központok (pl. frontális, prefrontális kéreg és a szenzoros feldolgozásért felelős agyterületek) egymással való kapcsolódását, ezáltal működésük összehangolását teszik lehetővé *(Cole, Cole, 2006; Lukács, Kas, 2011).* Megjelennek a nemi különbségek az egészséges fejlődésben is: míg a lányok esetében az említett kognitív változások 14–20 hónap között mennek végbe, addig a fiúknál 20–24 hónap között. A beszéd- és nyelvi fejlődésben azonban minden gyermek ugyanazokon a lépéseken megy keresztül, ugyanabban a sorrendben. Ugyanakkor a szocioökonómiai státus és az egyéni adottságok módosítják a fejlődést, így jelentős különbségek figyelhetők meg a gyermekek szókincsében, grammatikai fejlődésében és nyelvhasználatában (pragmatika) egyaránt *(Bates, id.*

Lukács és Kas, 2011). A kisdedkor végére mindezek ellenére kibontakozik a nyelv mint szimbólumokat felfogó és alkotó rendszer alapstruktúrája. A folyamat az első szavak és holofrázisok (lásd a 15 hónapos fejlődés leírásánál) megjelenésével kezdődik, a szókincsrobbanással folytatódik. Közben folyamatosan zajlik a mondatok megértésének fejlődése, melynek végeredményeként a produkcióban is megjelennek először a kétszavas, kezdetben általában még grammatikai „kötőanyagok" nélküli, később a felnőtt nyelvhasználat értelmében is valódi mondatok *(Richter, Brügge és Mohs, 1997; Cole, Cole, 2006).* A beszéd területén az artikuláció érthetősége növekszik, de az összetettebb beszédmozgásokat igénylő, például oldalrés, sziszegő-susogó, pergő hangok ejtése még várat magára *(Fehérné, Sósné, 2010).*

A szociális fejlődés és az énfejlődés egyazon érme két oldala. A társas viszonyokat csak akkor érzékelheti egy gyermek, ha önmagát már kellőképpen érzékeli. Ilyenkor saját énje tükröződik az anya és más családtagok cselekvéseiben, és ő is tükröz más éneket, mikor utánozza cselekvéseiket, elfogadja normáikat. Egyéves korra fejlődnek ki a csecsemőnek azon képességei, melyek lehetővé teszik, hogy az őt gondozó felnőttekkel összetett interakciókban vegyen részt. Szülő és gyermek között kialakult a kölcsönös egymásra figyelés, ráhangolódás. A kisdedkorban az önálló akarattal történő cselekvés kibontakoztatása a cél, melynek előfeltétele, hogy az én és a nem én elsődleges felismerése megtörténjen. Ennek eredményeként fejlődik az önkiszolgálás, bővül az énről való (implicit és explicit) tudás, és megjelennek a másikra vonatkozó új érzelmek is, például empátia, büszkeség, zavar. Mindezek kifejezésében a bontakozó nyelv, a verbális csatorna is a gyermek segítségére van *(Bowlby, id. Oatley és Jenkins, 2001; Cole, Cole, 2006).* A kisdedkor végéig ez az úgynevezett kölcsönös szabályzó modell teljesedik ki, melyben érzelmi üzenetek cseréje zajlik, s mindegyik fél ennek megfelelően képes változtatni cselekvéseit – ezt szociális referenciának nevezzük *(Oatley, Jenkins, 2001).* Az énfejlődés előrehaladását jelzi többek között a szükségletek egyre biztosabb kifejezése, később a felnőttek szándékával ellentétes szándék kifejezése, a nyelvi és beszédprodukcióban pedig a birtokos jelek és igei ragok, de főképpen az „én" szócska megjelenése *(Goebel, Glöckler, 1994; Plattner, 1995; Lukács, Kas, 2011).* Cél, hogy ennek a szociális referenciának – amit a kíváncsiságot és biztonságot kiegyenlítő kötődés dinamikus egyensúlya támaszt meg – a finomhangolása megtörténjen és kooperatív kapcsolatokban teljesedjen ki, mely szociális szempontból elvezet az óvodaérettséghez.

A második és harmadik életév már az állás és járás korszaka a gyermek életében. Egy és másfél éves koruk között megteszik első önálló lépéseiket, és attól kezdve a járás válik a helyváltoztatás elsődleges módjává. A mozgásfejlődés azonban nem áll meg; fejlődik a mozgáskoordináció, a statikus és a dinamikus egyensúly, ezáltal változik a járás, és új mozgásformák is kialakulnak. Ezt az életkori szakaszt a sokrétű mozgásformák elsajátításának fázisaként is szokták említeni. A járás nehezített terepen is egyre jobban megy a gyermeknek, és különféle terepviszonyok között is biztonságosabb lesz a helyváltoztatás: lépcsőn, dimbes-dombos terepen, egyenetlen talajon. Megjelenik a futás, kialakul az ugrás. Emellett a gyermek egyre inkább birtokba veszi a teret, nemcsak a sík talaj szintjén mozog, hanem a mászással leküzd egyre nagyobb akadályokat. Függeszkedik, csimpaszkodik és bujkál, így a lakásban, a kertben és a játszótereken is egyre kevesebb lesz számára az akadály. A labdázás is mindinkább kedvelt tevékenysége lesz, először rúgni és dobni tanulnak meg, később a labda elkapása is kialakul. És ha módjában áll, megtanul kis járművekkel közlekedni. Műanyag motoron, majd triciklin, esetleg futóbiciklin hajtják magukat és kormányoznak.

A mozgás öröme ebben az életkorban is alapvető szükséglet, fontos örömforrás, a játéktevékenység része! Már nem elegendő a lakásban megfelelő feltételeket biztosítanunk a gyermek számára, szükséges, hogy minden nap a szabad levegőn és nagyobb területen is mozoghasson, valamint találkozzon életkorának megfelelő mozgásos kihívásokkal. A rendszeres fizikai aktivitásnak már kisgyermekkortól szerepe van a megfelelő testalkat, a jó testtartás kialakulása, valamint az egészség megőrzése szempontjából. A mozgás nemcsak az izmokat edzi, hanem hatással van a csontok fejlődésére, a szív munkabírására és a tüdő edzettségére. A jól mozgó gyermek magabiztossága, önbecsülése, teljesítménye is jobb lesz iskolás korára.

15–18 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 15 hónapos korban

- Apró tárgyakat összetett háttér előtt is észrevesz.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ekkor már az érzékszervek fejlődésében ténylegesen minőségi változásokat tapasztalhatunk. Egyre finomabb részleteket vesznek észre, kicsi piszokfoltot is megvizsgálnak a mintás szőnyegen.

Érdekessé válnak számukra a fényképen is a részletek, már észreveszik a családi fotón a kutyust vagy a kis triciklijüket, a nagypapa szemüvegét stb. Elkezdi érdekelni őket a könyvekben is a böngészés, vagyis egy képen egy részlet megkeresése, például a sétáló maci kalapján a masni, vagy a felette repülő pillangó.

Még mindkét szemükre aktívan szükségük van, hogy egyensúlyukat megtartsák. Ha eltakarják az egyik szemüket, még ülve is megbillennek.

Általánosan adható tanácsok

Továbbra is javasolt érdekes vizuális élményeket biztosító játékos helyzeteket ajánlani a szülőknek. Előkerülhetnek a diavetítők, ami nagy élmény az egész családnak. Képeket vagy rövid, mesés történeteket már néhány gyermek szívesen hallgat végig. Ha ahhoz még türelmetlen, akkor a vetítő fényének segítségével árnyjátékokat játszhatunk. Csodálkozva szokták megfigyelni saját árnyképük mozgását a falon, ha mögülük vetítünk a falra. Ehhez jó, ha van olyan falfelület, ami elé le lehet telepedni, közel mászni, megtapogatni a falat, és rácsodálkozni az eredményre.

A tükör a vizuális képességek fejlődését tekintve is jó játék. Kognitív tapasztalat is, de a szemek tornájára is alkalmas a tükröződő világot szemlélni. Mélységet, távolságot észlelnek benne, a világ megkettőződik stb. A legtöbb családnál a ruhásszekrényen található olyan tükör, amelyik a szabadon mozgó kicsi számára közvetlen tapasztalásra ad lehetőséget. Ha alkalom adódik rá, akkor javasolják, hogy az előszobai tükröt teljes felülettel a földtől indulva rögzítsék (esetleges felújításkor).

Eset, példa, illusztráció

Lauráékkal ez alkalommal a rendelőben találkozott a védőnő. A váróban fel van szerelve egy teljes alakot mutató tükör. A kislány, míg vártak, végig ott toporgott a tükör előtt. Nekitámaszkodott, paskolta, mosolygott, majd meglepődött, hogy a tükörképe is azt csinálja, amit ő. Kurjongatott, illegett-billegett. Elindult a tükörnek támaszkodva oldalazni, majd amikor már nem látta magát, visszakukucskált és visítva örült meg a saját képének. Hosszan próbálgatta a játékot, majd amikor szólították őket és anyja ölbe kapta, akkor sem vette le szemét a tükörről. A védőnő köszöntésére

hozzáfordult, majd azonnal mutatott vissza a tükörre, és hangadással jelezte a néninek, hogy ott ő valami nagyon érdekeset látott. „Látom, roppant érdekelte Laurát a nagy tükör!" – mondta. „Igen, még nem látott ilyet, nekünk nincs ekkora." „Nem baj, ha erre járnak nyugodtan jöjjenek be, nézegesse magát a kislány!" – javasolta a védőnő, és elkezdte a szűrővizsgálatokat.
Távoztukban az anya még visszaszólt: „Tényleg nagyon tetszik neki, majd az üzletbe is beviszem, ott is van egy ekkora tükör! Köszönöm!" – mondta, és még maradtak egy kicsit.

Egyéni fejlődési utak

Amelyik gyermeknek nincs lehetősége érdekes vizuális élményeket szerezni, később találkozik az élménnyel, később is tanul meg az agya ezekhez az ingerekhez alkalmazkodni. Előfordulhat, hogy a tükör nagy meglepetést okoz a számára. Ha azonban többszöri tapasztalat után sem tudja megóvni magát a tükörbe „rohanástól" (egy érdekes tárgy képéért „belenyúl" a tükörbe, beüti a fejét, mert arra indul tovább), akkor más területen, az értelmi képességek terén is valószínűleg elmaradás tapasztalható. Érdemes arra is odafigyelni, megvizsgálni, hol tart a gondolkodási folyamatokban!

Hasonlóképpen a könyv képeinek nézegetése közben is megfigyelhető, hogy a gyermek azért nem nézi önállóan a képeket, mert nem látja jól azokat, vagy azért, mert még nem érdeklődik a síkban megjelenített világ iránt. Ha túl közel hajol a gyermek a tárgyakhoz vagy a könyv lapjaihoz, akkor egyértelmű, hogy nem látja jól azokat. A képek élményszerű nézegetéséhez azonban nemcsak az éleslátás szükséges, hanem az is, hogy a részleteket és az egészet jól átlássa a gyermek. Azoknak a kicsiknek, akik nem nézegetnek képeskönyvet, tanácsoljuk, hogy rajzoljon az anya neki egy lapra, nagy méretben, vastagabb filctollal kontúrozva egyszerű képet. Például egy autót, ami akkora, hogy kitölti az egész lapot. Fokozatosan lehet a lap méretét kettéhajtva csökkenteni vagy változtatni a színeket.

Eset, példa, illusztráció
Kati édesanyja panaszolta a védőnőnek, hogy kislánya nem ül le vele képeskönyvet nézegetni. „Pedig annyi könyvet vettem neki, ott sorakoznak a polcon, és ha előveszem, mást sem csinál velük, mint egy kicsit lapozgatja, majd megrágja a sarkukat." A védőnő ismerte Katit, tudta, hogy izgága, kicsit többet mozog, mint kortársai, figyelme kevésbé koncentrált. „Úgy gondolom, hogy Katit még inkább a mozgás érdekli, nehéz neki leülni, és figyelmét egy papírlapra koncentrálni, pláne azon észrevenni, hogy az ábrázol is valamit. Próbáljuk ki, hogy figyel-e, ha egy rajzot készítek neki!" – mondta a védőnő, és elővett egy üres lapot, odaültette Katit édesanyja ölébe a konyhaasztal mellé, és a kislány felé fordítva a lapot, egy nagy labdát kanyarított, miközben mozdulatait hanggal kísérte: „Hóóó-hoppá! Ez egy labda. Nézd Kati, itt vannak a pöttyök rajta! Pitty-pötty, pitty-pötty." Kati nagyon figyelte, és jókat kacagott a pöttyök készítése közben. A kislány azonban elkezdett mocorogni, így a védőnő egy újabb lapot vett elő. „Ez itt egy baba, ez a feje, itt a két szeme, és mosolyog a szája! Már kész is!" A türelmetlen Kati azonban már ki is csusszant anyja öléből és elindult felfedezni, mi van a konyhaasztal alatt. Kis idő múlva újra visszavette az édesanyja, és mutatta neki a korábbi két rajzot egymás mellé rakva. Kati azt is meg tudta mutatni, melyik a baba, melyik a labda. „Ha rajzolok még ilyen egyszerű képeket, le is fűzhetem őket, és kész Kati saját, néhány lapból álló könyve! Nem igaz?" – örült meg az anya. „Nagyszerű ötlet! Később ki is színezheti, és lehetnek kisebbek vagy kicsit összetettebbek is a figurák. Egy-egy képhez egyszerű dalocskát vagy mondókát is köthetnek, vagy egy érdekes hanghatást. Ha ezt megszokja, akkor így Kati a könyveket is megszereti, és nézegetni fogja." – fűzte tovább a védőnő az édesanya gondolatait.

Eset, példa, illusztráció
Áronnal korábban nem volt gondja az édesanyjának. Ügyes, aktív kisfiúként fedezte fel a világot. Egy ideje azonban arra lett figyelmes az anya, hogy kisfia óvatosabban jár-kel a lakásban, a szabadban nem iramodik el mellőle olyan bátran, és amikor leül játszani, akkor inkább lehasal és úgy nézi, amit csinál. Elmondta a háziorvosnak, aki figyelte Áront játék közben. „Bizony közelről nézi a játékeszközöket. Mióta vette észre, hogy óvatosabb?" – kérdezte az édesanyától. „Körülbelül két hete, de először csak arra gondoltam, hogy éppen egy nagyot esett, azért lett óvatosabb, de észrevettem, hogy a tárgyakat is túl közelről nézi. Romolhat a látása?" – fejezte ki aggodalmát az anya. „Sajnos igen, de a szemészeten meg tudják vizsgálni, hogy miért, és ha szükséges, akkor szemüveget felírni. Ilyenkor még változik a gyermekek látásélessége, egy műszeres vizsgálat pontosabb képet ad arról, hogyan lát Áron. A gyermekek képesek kompenzálni a gyengébb látásukat úgy, hogy akár sokáig észre sem vesszük. Nagyon jó, hogy Ön ennyire figyelmes volt!" A szemészeti vizsgálat után Áron szemüveget kapott, és újra bátor, aktív felfedezővé vált.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Ismerős dallamra dünnyög, vagy rázza, ringatja magát (pl. hinta-palinta, zsipp-zsupp, ismerős ritmus);
- Maga is énekel két hangból épülő dallamot.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Alakul a beszéd értéséhez és a beszéd indulásához szükséges finomabb hallás. Már minden kisgyermek a felnőttek után mond szavakat, és gyakorolja a finom megkülönböztetéseket. Ebben az időszakban már szeretnek részt venni közös zenélésben, éneklésben, megfigyelik a különböző hangszerek érdekes hangját. A hozzá beszélő felnőttek intonációját, a szöveg hangulati elemeit nemcsak hallják, hanem halandzsájukban vissza is tudják adni.

Általánosan adható tanácsok
Javasolja a a családnak, hogyha eddig nem tették, és kedvet éreznek hozzá, járjanak zenés kiscsoportos foglalkozásokra! Ha nem kedvelik, vagy nincs elérhető hely a közelükben, akkor hívják fel a figyelmet arra, hogy a családi ünnepek is alkalmasak a hangok sokaságának megfigyelésére, esetleges közös éneklésre. Tanácsolják, hogy hallgassanak zenét. Ezek lehetnek bármilyen hangszeres zenék, de most már biztosan kedvelik és élvezik az énekes, főleg a gyermekek által énekelt dalokat, zenéket. Ha lehet, adjanak tippet ilyenek beszerzésére egy-egy közelgő ünnepre, vagy a gyermek névnapjára szóló ajándékra.

Eset, példa, illusztráció
„Az egész család nyúz, mit vegyenek Tibcsinek ajándékba. Nincs valami ötlete?" – kérdezte egy anya védőnőjét. „Tibcsi nagyon szeret zenét hallgatni, és a rádió mellett biztosan örülnek egy gyermeklemeznek. Nemrég jelent meg lemez, ami éppen ennyi idős kicsinek szól. Van hozzá a megzenésített versekről, mondókákról egy kis könyv is. Így mindkét nagyszülő kap ötletet. A nagynéni pedig vehet

neki játékhangszereket. Az ünnepen ki is próbálhatják az újdonságokat!" – javasolta a védőnő. Az édesanya hálás volt a válaszért.

Anna édesanyja a védőnői látogatáskor megkérdezte, nincs-e valami jó ötlete hogy mit tegyen, mert a kislánynak most már nagy a mozgásigénye, és szeret hangoskodni, „néha úgy érzem, hogy unatkozik itthon". „A közelben indult egy csoport a pici gyermekkel otthon lévő anyák számára. Az egyik óvónő tart zenés-mondókás foglalkozásokat. Jártam ott látogatóban, és jó volt látni, hogy az anyák és a gyermekek is jól érezték magukat. Nincsenek sokan, és a foglalkozások vezetője szakképzett. Próbálják ki, hátha Önöknek is tetszeni fog!" Pár hét múlva a család látogatásakor a hosszas élménybeszámolót hallgatta az anyától.

Egyéni fejlődési utak

Ez időszak alatt a gyermekek sokat jönnek-mennek, folyton dolguk van, kevésbé figyelnek arra, hogy mit mondanak nekik, csak ha tekintetük is a személyre irányul lehetünk biztosak abban, hogy figyel. Ha azonban a kicsi rendszeresen hagyja figyelmen kívül a hívásunkat, vagy csak nagyon hangos kiáltásra figyel fel, akkor hosszabban figyeljék meg a gyermek viselkedését! Figyeljék, száját nem tartja-e gyakrabban nyitva, az orra folyik-e (akár áttetsző folyadék is ürülhet belőle), hangszíne nem lett-e orrhangzósabb, és azt is, ha éppen nincs elfoglalva, akkor odafordul-e a megszólításra. Ha ezek közül valamelyiket vagy többet is tapasztalnak, akkor irány a fül-orr-gégészet és az audiológia!

Eset, példa, illusztráció
Ádám édesanyja arra panaszkodott, hogy hiába minden nevelő eszköz, a kisfia nem figyel rá, és séta közben került már veszélyes helyzetbe is. Háziorvosuk a rendelőben fokozottabban figyelte Ádámot, szólította ő is, zajokat keltett és kérdezett. „Volt-e náthás mostanában?" „Igen, de már nincs baj, kapott antibiotikumot is." Amikor alszik vagy játszik, akkor nyitva tartja a száját? Mert úgy látom, most igen." „Hm, most, hogy kérdezi, igen, nagyon hangosan veszi éjszaka a levegőt." „Akkor azt tanácsolom, hogy menjenek vissza a fül-orr-gégészeti rendelésre, és ott is mondja el ezeket a panaszokat. Szerintem nem rendetlen, hanem nem hallja jól, hogy Ön mikor szól neki, ezért keveredik veszélybe, ha elcsászkál." Ádámnak egy hét múlva kivették a megnagyobbodott orrmanduláját. Ezután a panaszok is megszűntek.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Fiókba vagy vödörbe, dobozba, kosárba tárgyakat vagy játékokat betesz, belepakol;
- Tárgyakat egymásra tesz;
- A tárgyakat funkciójuk szerint használja (pl. autót tologat, telefont a füléhez emel);
- Tárgyakat cselekvés céljából egymással összefüggésbe hoz;
- A kerek formát magabiztosan beilleszti a megfelelő helyen;
- Tárgyképet felismer.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A problémamegoldás korszaka ez. Szinte minden helyzetben kihívás a gyermekek számára az akadályok leküzdése. A cselekvésen keresztüli megtapasztalás, a próba-szerencse, majd az utánzás a megoldás és a tanulás folyamata. Állandó mozgásukban, cipekedéseikben a nagymozgásokon keresztül sok akadályhelyzetet élnek át és oldanak meg. Ezeket a teljes testükkel megélt élményeket képesek „összezsugorítani" és a manipulációs helyzetekben is alkalmazni. Ezekben azonban szinte még a teljes teste benne van. Biztosan láttak már kuporgó kisdedet, aki átbújtatta karját a játékalagúton, miközben fejét is lehúzta, mint amikor a szék alá mászott. Hasonló módon képezik le azokat a cselekvéseket a játéktevékenységükben, amit velük, vagy közvetlen környezetükben a felnőttek tesznek. Bemásznak az autó kormánya mögé és forgatják azt, de ezt megteszik az áruházakban található kisautókkal is, vagy viszik vödörbe mártani a rongyot és törölgetnek ők is, mint anya a takarításkor. Kezeik, ujjaik ügyesedése lehetővé teszi a pontosabb beillesztéseket, így többféle alakzat bedobálásával próbálkoznak. Általában a tárgyak cserélgetésével teszik ezt, a nyílás formáját figyelve. Könnyedén szereznek meg tárgyakat tárolóból, ha szükséges, kiborítják azt.

A pakolásban a sorozat válik lényegessé, vagyis a tálba több holmit is beleraknak egymás után. A ráhelyezéseknél átlépnek az elemi konstrukció szintjére, amikor már több tárgyat raknak egymásra, így képezve tornyot. Szeretnek nyomot hagyni akár az etetőszéken a főzelékkel, de már a papír-kréta viszony is érdekli őket.

Általánosan adható tanácsok

Ebben a korszakban a védőnői tanácsok a játékeszközök kiválasztása terén lényegessé válnak. Fontos figyelemmel kísérni azt, hogy van-e olyan eszköz a gyermek mellett, amivel a pakolgatást, építkezést tudja gyakorolni. Nem kell, hogy drága játékszerek legyenek, megfelelnek a háztartásban fellelhető és a gyermek számára használható eszközök is. Nagyon szeretnek a kicsik ebben a korban a konyhaszekrényből kipakolni. Javasolják, hogy az édesanya gondolja át a konyhai eszközök helyét úgy, hogy az alsó szekrényben vagy fiókban, amit a pici elér, olyan tálak, fakanalak, szűrők stb. legyenek, amit nyugodtan rakodhat, püfölhet, pörgethet vagy egymásra halmozhat a gyermek. A totyogók úgyis szinte állandóan az anyukájuk, a felnőttek közelében akarnak lenni, hát legyen ott neki is biztonságos lehetősége a gyakorlásokhoz. Mindenki elégedett lesz, ha az ajtó nyitogatása vagy a fiók húzogatása után a kikerülő műanyag poharakból egy kisebb torony készül, vagy a dobozok teteje sok illesztgetés után végre a megfelelő helyre passzol. Nagyon sok mindent lehet itt tanulni! Meg lehet figyelni a méreteket, hogy mi mibe fér bele, a tárgyak összetartozását, a színeket (ha színesek az eszközök) néhány csöppség egyeztetni is próbálja. Lehet egymásra pakolni dolgokat, másokat pedig nem tud toronyba halmozni, mert lebillennek, lehet ki-berakodni a polcra vagy a fiókba különböző sorrendekben, és újrakezdeni az egészet. Ha elgurul valami az asztal vagy a szék, esetleg a szekrény alá, akkor már ott is van a problémahelyzet: hogyan szerezze vissza? Megfigyelheti, hogyan kotorja ki anya egy fakanállal a szekrény alá begurult színes poharat. Megfigyelése alapján később már akarattal begurítva ki is próbálhatja, hogyan kell ezt csinálni.

Javasolja, hogy legyen a játékeszközök között nagy teherautó vagy masszív tároló doboz, amibe próbálgathatják a kicsik a rakodást, és az sem baj, ha maguk is bele akarnak ülni, mászni. Jó tapasztalatszerzés a méreteket tekintve! Nagyobb elemekből álló építőjátékok is hasznosak ebben a korban az építkezés gyakorlására. Közös játékra is alkalmat ad, ha a felnőttek felépítenek valamit, amit a gyermek lelkesen ledönt, és várja, hogy újra elkészüljön a torony.

A formaegyeztetéshez a bedobálós játékok sokasága kapható az üzletekben. Fontos, hogy minden tárgy elég teherbíró legyen, mert ebben a korban sokféle erőpróbának vannak kitéve a játéktár-

gyak. A kis kísérletezők számára nincs akadály a világ működésének, szabályainak megfigyelésében. Sérült, törött játékszer ne legyen a közelükben!

Hívja fel a szülők figyelmét arra is, hogy ebben a korban már jó a gyermekeknek, ha gyakorolhatják a nyomhagyást. Ezt nemcsak papíron ceruzával lehet megtenni, hanem más, szintén, akár a háztartásban megtalálható eszközökkel is.

Eset, példa, illusztráció

„Annyi játéka van, de mindig csak a nyomomban van, és mindent lerámol!" – mesélte védőnőjének Gergő édesanyja. „Hát ez a dolga, ezt csinálják a totyogók akkor is, ha önállóan még nem járnak. Kedvencük az ajtó nyitogatása, a fiókok húzogatása. Nekünk felnőtteknek kell arra vigyáznunk, hogy ezt úgy gyakorolhassák, hogy még akkor se essen bajuk, ha ezt a konyhában csinálják!" – vezette be gondolatait a védőnő. A konyha felé tartva mondta az édesanyának: „Úgy emlékszem, hogy van a konyhában olyan szekrény, ahová berendezhetnénk Gergőnek egy jó kis garázdálkodó helyet. Itt gyakorolhatna, és maga közben főzhet, beszélgethetnek, és pontosan látja, ha valami már olyat tenne, ami veszélyes! Ez a tűzhelytől távoli, egyajtós szekrény pont jó! Rakjuk ide a műanyag szűrőt, az ételes dobozokat, a fém salátástálakat, a kicsiket és a nagyokat is." „Ezt a tojástartót, hiába műanyag, én nem szeretem használni, jó ez valamire?" – vágott közbe az édesanya. „Nagyszerű, hiszen ebbe rakosgathat kisebb dolgokat, mint a kis labdáit vagy kockákat is. Legalább megtapasztalja, és rájön, hogy melyik illik jobban a mélyedésbe!" „Akkor még iderakom neki a kedvenc fakanalát is. Ennek szélesebb, laposabb és legömbölyített a nyele, nem dugja le a torkán, és imádja." „Ez is nagyon jó gondolat!" – lépett hátra a védőnő, és nézte, ahogyan az édesanya pakol, és már ott serénykedik a lába alatt a kisfia. Az anya odafordult hozzá, megsimogatta a buksiját: „Látod, micsoda klassz helyet alakítunk, itt együtt időzhetünk majd. Idehúzok egy kisszőnyeget, mert most már hideg a kő. Így ni, kész!" Arcán elégedett mosollyal telepedett le a konyhaasztal mellett ülő védőnőhöz. „Kér egy kávét?" – kérdezte és hosszasan figyelték Gergő felfedezéseit.

Szintia édesanyja arra panaszkodott, hogy nem tud megvásárolni olyan drága formabedobó játékot, mint amilyennel a kislánya az egyik vendégségben elmélyülten, örömmel játszott. „Úgy tetszett neki, hogy bedobálhatta a lyukon a formákat!" – sóhajtotta. „Édesanya, mi is tudunk neki ilyet készíteni. Itt van ez a papírdoboz. Elég erősnek tűnik. Vágjunk ki rajta egy kerek formát, épp ennek a kislabdának. Aztán most ezt a kockát rajzolom körbe, ebbe négyzetes formát lehet bedobni." A pogácsaszaggatók között van háromszög alakú. Sohasem tudtam mire használni. Nézze!" – vetette közbe az anya. „Na látja, milyen egyszerűen megy magának is a megoldás! Hozok még pár üres tápszeres dobozt, annak a tetejét is ki lehet vágni például dugóknak vagy kockáknak." – mondta a védőnő, de már azt nézték mind a ketten, hogyan próbálkozik a kislány. A tárgyak kiszedése külön kihívást jelentett a számára, de édesanyja segített neki: kivágta a rövidebb oldalán, ahol Szintia kis kezével benyúlva ki tudta szedni a berakott holmikat.

Egyéni fejlődési utak

Ha ennyi idősen a gyermek még mindig nem hoz összefüggésbe két tárgyat egymással, akkor javasoljon olyan játéktevékenységeket, amelyben két tárggyal kopogtatást mutatnak be a szülők. Például egy tálhoz a kanalat ütögetve ritmust dobolhatnak egy mondókához, dalhoz, mint a „Kipp-kopp, kopogok, találd ki, hogy ki vagyok!" egyszerű dalocskára.

Bepakoláshoz javasolhatja a fürdető játékok kádba dobálását fürdés előtt. A kicsit ölbe véve a szülő segíteni tud, hogy a tárgy elengedésével az belekerüljön a kádba. Amikor ez már nagyszerűen megy, akkor a kád mellől felvett játékokat dobálják kezdetben segítséggel a vízbe. A fürdetés mindennapi tevékenység, a játékszerek mennyiségének növelésével is lehet a gyakorlást támogatni. Előbb-utóbb rákap a gyermek a dobásra, és akkor már a kisebb átmérőjű tárolókkal lehet folytatni a gyakorlást.

Amennyiben a fenti helyzet sem hoz változást, és a gyermek gyakorlatilag egyszerre csak egy tárggyal foglalja le magát általában, vagy nem tesz bele tárolóba, az gondolkodásban elmaradást jelent, és érdemes ennek a hátterét megvizsgáltatni olyan intézményben, ahol komplex fejlődési vizsgálatot végeznek.

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- A megszólalások között a szavakkal szemben csökken a gagyogások száma;
- A szóértés nagysága legalább száz körüli szóra tehető, ebben olyan kifejezések is értendők, mint például „ints pát!”;
- Megérti az egyszerűbb, felé irányuló kéréseket, tiltásokat is, képes eleget tenni azoknak;
- Néhány gyakran előforduló tárgyra, jelenségre konzekvensen, fonológiailag is felismerhetően ugyanazt a megnevezést (esetleg csak szótöredéket) használja;
- Az utánzási képesség fejlődése folytán erősödik az echolália (lásd alább a fejlődés leírásánál) jelensége;
- Rájön, hogy a szavakkal fel tudja kelteni a felnőtt érdeklődését, és rá tudja venni bizonyos cselekvések megtételére.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A nyelvi produkció terén az egyre halványuló, majd eltűnő gagyogás helyét hangutánzó szavak, protoszavak és a felnőttek által is használt szavak vegyesen veszik át. Kezdetben az echolália, a látszólag jelentés nélküli utánzás által tanul szavakat, de ennek nagy szerepe van a szavak megértésében is, hiszen mintegy visszacsatolásnak tekintve az ismételgetést, közben az idegrendszer időt kap, hogy a szó jelentését feldolgozza, megértse a történteket. Olyan ez, mint mikor mi felnőttek fejben addig ismételgetünk egy hallott telefonszámot, míg fel nem tudjuk írni vagy míg rá nem jövünk, kinek a száma lehet. Jellemző a másfél évhez közeledő gyermekre, hogy a szavakat holofrázisokként használja, vagyis egy-egy szó egy teljes jelenséget ír le, egy egész mondatot jelöl, melyet az adott szituációban a felnőtt képes megfejteni *(Lukács, Kas, 2011).* Például a baba által kimondott „ajtó” szó nemcsak magát a tárgyat hivatott jelezni, hanem az ahhoz kapcsolódó egész gondolatot, pl. hogy becsukódott az ajtó, vagy ki akarok menni az ajtón, vagy áll valaki az ajtóban.

A beszédkiejtést illetően továbbra is az a legfőbb törvényszerűség, hogy rendeltetésszerűen, minél többet és változatosabb módon használja a rágóizmait egy gyermek, hosszú távon annál biztosabb alapot épít a kiejtés számára. Jelen időszakban azonban a beszédhangok pontos, a felnőtteké hez hasonló kiejtéséhez igen jól összehangolt finommozgások szükségesek, melyeknek érése még nem fejeződött be.

A gesztusok, a mimika világában is tökéletesen működik az utánzás, szinte rutinszerűen jelenik meg a rámutató funkció akkor is, ha nem tudja szavakkal kísérni, szándékos figyelemfelkeltéssel jelzi a felnőtt számára, hogy közös figyelmi helyzetet szeretne létrehozni. Ugyanerre szolgálnak az ebben a korszakban jellemző adok-kapok helyzetek, és azok is, mikor a játéktárgyakat, vagy azok egyes tulajdonságait megmutatja a körülötte lévő felnőtteknek.

Általánosan adható tanácsok

A társas nyelvhasználati helyzetek döntő szerepet játszanak abban, hogy a gyermek aktív szókincse milyen ütemben fog fejlődni. Ekkor már nemcsak az fontos, hogy a szülő eleget beszéljen a gyermekhez, de az is, hogy hogyan beszél hozzá. A szülői közlésekben az adott szituációra legjellemzőbb szavak kell, hogy hangsúlyt kapjanak. Ezért célszerű, ha a felnőtt közléseit a lehető legegyszerűbb grammatikai szerkezetben jeleníti meg, melyben az adott ige vagy főnév áll a hangsúlyos helyen. Például „Elhozhatod majd a macidat is a kocsiba!" helyett: „A macit is hozd!" Minél kevesebb jelentésmódosító grammatikai elemet használunk, például kötőszavakat, képzőket, annál biztosabban megérti a használt szavak jelentését a gyermek. A beszédértés elsajátítási folyamatára tehát biztosan igaz, hogy a kevesebb sokszor több lehet, már csak azért is, mert az agy, bár szivacsként szívja magába az információkat, csak azt tudja hasznosítani, amit fel is dolgozott. Ha túl sok az információ, feldolgozás közben elveszhet a lényeg. Csak akkor használjunk összetettebb szerkezeteket, mikor biztosak vagyunk benne, hogy a gyermek az egyszerűeket megérti.

Az egyéves életkornál már leírt módon továbbra is célszerű, hogy a különböző észlelésfeldolgozási folyamatokat kössük össze verbális megnevezéssel. Tehát amikor például új játéktárgyat kap a gyermek a kezébe, akkor közös megismerési helyzetben hívja fel a szülő a figyelmét a tárgy egy-egy jellemző tulajdonságára. Ezáltal nemcsak a szerzett tapasztalatok verbális kódolására ad mintát, hanem az észlelési feldolgozást is segít rendezni.

Amikor a szülő azt tapasztalja, hogy a gyermek holofrázisokat mond, vagyis úgy sejti, hogy a kimondott szó mögött nem csak az adott szó jelentése húzódik meg, például „eszi" vagy „enni" akkor a teljes gondolat kimondásával mintát adhat a későbbi nyelvi megfogalmazáshoz (pl. Szeretnél már enni? Meg akarod etetni a babádat? Sütit szeretnél enni?). A gyermek a kifejtésre egyértelmű jelzéssel tud reagálni, például igen vagy nem, így járul hozzá a szülő a nemsokára esedékes mondatalkotás fejlődéséhez.

Eset, példa, illusztráció

Vince passzív és aktív szókincse egyaránt szépen fejlődött, szülei többször tapasztalták kommunikációjában, hogy egy-egy szó mögött mintha egy egész mondat rejtőzne. Orvosuk arra biztatta a szülőket, igyekezzenek kitalálni, milyen „gondolat" rejtőzik Vince meghatározott szituációban kimondott egy-egy szava mögött, és mondják ki helyette. Például „kutya" – mondta Vince, és az utca felé mutatott. A szülők mondattá bontották a gondolatot: „Ugat az utcán egy kutya." vagy: „Hangosan ugat kint egy kutya." A szándékolvasás jó mókának bizonyult, Vince is élvezte, hogy szülei értik, mit szeretne. Nemsokára megjelentek az első toldalékok a kimondott szavakon, de a kétszavas összetételek is, például kutya ugat. Eggyel közelebb lépett Vince a mondatalkotás fejlődési fokozatához.

Egyéni fejlődési utak

A kisdedek fejlődése többféleképpen is bekövetkezhet a beszéd megindulásának területén. Vannak, akik, bár láthatóan mindent értenek, mégsem mondanak egy szót sem. Mások élénken gesztikulál-

nak, megértetik magukat környezetükkel, de szavakat nem mondanak. Megint mások szótöredékekkel, általában az első szótag kimondásával mindent, amit tudnak, ki is mondanak. A fentiek mind a természetes fejlődés variációi, és az, hogy melyik úton halad a kisded, több külső és belső tényező együttes összefüggésén múlik. A belsők például a genetikai adottságok, a gyermek temperamentuma, az észlelési folyamatok fejlődése, a beszédszervek állapota, a tárgyállandóság kialakulása. Külső tényezőként legfontosabb a megfelelő beszélő környezet és a kellő mennyiségű szenzoros-motoros tapasztalatszerzési lehetőséget biztosító környezet. Amennyiben ezek a feltételek együtt állnak, akkor az idegrendszer érési folyamatait követve megjelenik a szóbeliség. Az alapellátó szakembereknek ebben a korszakban az a legnagyobb szerepe, hogy felmérje, minden feltétel adott-e a beszéd megindulásához. Amennyiben felmerül, hogy egy gyermek beszédértése és/vagy produkciója nem fejlődik az életkornak megfelelően, elvégezhető a szülői kikérdezésen alapuló ún. KOFA I. vizsgálat, mely a beszédészlelés, -értés korai mérőeszköze. *(Kas et al., 2010)*

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 12 hónapos korban

- Fennáll vagy fokozódik a szeparációs félelem (szorongás);
- Magától ölelgeti, szeretgeti szüleit;
- Vokális interakciókat is kezdeményez;
- Non-verbális szinten egyértelműen kifejezi, ha valamit szeretne vagy nem szeretne, anélkül, hogy sírna;
- Egyszerűbb tiltásokat megért, és képes azoknak eleget tenni (pl. Nem szabad!);
- Kérem-köszönöm játékot játszik az anyjával vagy más, őt rendszeresen gondozó személyekkel;
- Tárgyakra mutogatva másokat is bevon a játékába.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A kisdedkorban a szociális és az énfejlődés egymást feltételező és segítő folyamatok. A szeretett személy énjével való találkozás segítheti a kicsit saját énjének egészséges fejlődésében. Így együtt tapasztalja az egyes éneket szétválasztó határokat – valódi és átvitt értelemben is –, például ölbe veszik, leteszik, távolodik a térben az anyától vagy közeledik; valamit megtiltunk, illetve megengedünk neki; de az éneket összekötő lehetőségeket is megtapasztalja, például simogatás, érintés, csiklandozás, éneklés, beszéd stb. melyek által a szociális térben a gondozó felnőttekkel, testvérekkel interakcióba kerül. Örül a közös játéknak, esetleg már kezdeményezi is azokat. Megismétel olyan mozdulatokat, grimaszokat, melyeket a szülők mosollyal, nevetéssel honorálnak *(Cole, Cole, 2006).* A korábban félelemmel megélt távolság az anya és a gyermek között (szeparációs félelem) csak lassan oldódik, idegen felnőttekkel, ritkán látott családtagokkal szemben még mindig tartózkodó. A frontális funkciók érésével a beszédbeli echoláliával együtt megjelenik a referenciaszemélyek egyszerű cselekvéseinek utánzása, például fakanállal kavargat, törölget vagy éppen kiráz valamit. Saját mozgásos, cselekvéses tapasztalatai segítik legjobban önmaga és az utánzás

révén mások megismerésében, a helyváltoztató mozgás fejlődésével (például mászás, járás) párhuzamosan helyet kér és foglal magának a lakás terében és a szociális térben egyaránt – ez a „térhasználat" visszahat a mozgás és a beszéd további fejlődésére is.

A gyermek számára a kötődő szülő, gondozó „biztonságos bázisként szolgál ahhoz, hogy a fent leírt módon felfedezze környezetét és nyitott legyen a fejlődéséhez szükséges tanulási folyamatokra" *(Bowlby nyomán Ainsworth és mtsai, 1978, id. Tóth, 2011, 325. o.).* Vagyis a kötődés mintázata (fajtája) és a felfedező viselkedés egymással finom egyensúlyban működnek. Abban az esetben, ha az anya a fentebb említett módon érzékenyen és következetesen reagál érzelmi szükségleteire, pozitív érzéseit kifejezi, akkor a gyermek, bár megéli és jelzi a szeparációs félelmet, ha az édesanya távolodik tőle, azonban ha visszatér, akkor azonnal felveszi vele a kapcsolatot, egyértelműen mutatja a közelség igényét, megnyugvása után folytatja a környezet felfedezését, vagyis biztos kötődésű kisdeddé válik. Az ilyen gyermekek érzelmi és szociális fejlődése igen kedvezően alakul, sikeresen támaszkodnak az anya verbális közléseire, személyes kompetenciaélményük növekszik, mely segíti a viselkedés önregulációjának fejlődését, önállóbbá teszi őket és általában bátrabbá a szociális interakciók kezdeményezésében is.

Általánosan adható tanácsok

Mindenekelőtt a szabad cselekvés élményére van szüksége a kisdednek, melyet csak kevés ésszerű korlát határol. Minél több tapasztalatot szerez, annál gazdagabban éli meg önmagát és a világot. Azonban szüksége van arra is, hogy a szülők kevés, következetesen betartott természetes korlátot állítsanak elé *(Plattner, 1995).* Segíthet a szülőknek abban, hogyan jelöljék ki a gyermek játékterét a lakásban, vagy hogyan biztosítsák a gyerekszoba berendezéseit úgy, hogy a gyermek kellő szabadsággal, de veszélyek nélkül mozoghasson. Biztassa a szülőket arra is, hogy apa és anya közösen, de ne a gyermek előtt beszéljék meg, mi az a néhány eset, amikor konzekvensen tiltanak valamit. Minél inkább egyöntetű a szülők véleménye, a gyermek annál jobban meg fogja érteni, mit szeretnének tőle, és nagyobb biztonságban érzi magát. Minél következetlenebb számára a tiltásengedés bekövetkezte, annál kevésbé érti meg az adott szituációt, annál bizonytalanabb, annál kevesebb biztonságélménye lesz *(Tóth, 2011).*

Az énfejlődés szempontjából az önállóságban is fontos előrelépni, biztassuk a szülőket, hogy igyekezzenek minél több lehetőséget adni a kisdednek, hogy valamit önállóan megtehessen, például evés, ivás, játékok dobozból kivétele, helyre rakása *(Cole, Cole, 2006).* Ez nem egyszerűen a szülő kényelmét szolgálja, hanem azt az örömöt adja a gyermeknek, hogy meg tudja csinálni, amit szeretne, így épül a pozitív énképe. Ugyanígy az öltözködésben: tanácsoljuk a szülőknek, ha a kicsi még nem is tud egy ruhadarabot sem önállóan felhúzni, tiszteljék meg énfejlődését azzal, hogy nem mechanikusan bedugják a kezét a kabát ujjába, hanem várják meg, míg odanyújtja *(Falk 2002).* Ez eleinte több, később azután szinte semennyi plusz időt nem vesz igénybe, ezért kezdetben kicsivel több időt kell számolni az öltözködésre.

Arra is biztassuk a szülőket, hogy minél több interakciót követelő játékot játsszanak a gyermekkel, ezek közül már említettük a kérem-köszönöm és a leejtem-felveszem játékot, valamint a halandzsa párbeszédeket. A „mi ez?" korszak beköszöntével a Hol van a? és a Mi ez? játékok is kölcsönössé tehetők. Javasoljuk, hogy a közös játék mellett, a fürdetést is használják fel a szülők arra, hogy például testrészek nevét mindig fentről lefelé elmondják (főbb testrészek: fej, kéz, láb; esetleg az arc részletei: szem, orr, haj, száj, fül). Például most megtöröljük a fejedet, a nyakadat, ezzel a beszédértést és a testkép kialakulását is segítik, de úgy is lehet, hogy a gyermektől várják, mutasson rá, hol kell még megtörölni.

Eset, példa, illusztráció
Andi és párja, Laci nem értettek egyet a 16 hónapos Simon mozgásszabadságának korlátozásában. Laci az egész nappalit a gyermek rendelkezésére bocsátotta volna, Andi inkább csak a gyerekszobában tartotta volna a játékidő alatt, annak az ajtaját látta volna el ráccsal. Simon sírva tiltakozott a folytonos oda-vissza helyezések ellen. Andi a védőnőhöz fordult segítségért. „Mi a cél?" – tette fel a kérdést a védőnő. „Az, hogy minél nagyobb tere legyen a mozgáshoz" – vágta rá Laci. „De nem tudok minden percben ügyelni rá, hogy a nagyszobában magára ne húzzon valamit!" – reflektált Andi. „Akkor sem látod, ha a saját szobájában van!" – válaszolt Laci. „Abban tehát egyetértenek, hogy nagy hely kell, és abban is, hogy mindig szem előtt kell lennie a gyermeknek?" – kérdezte a védőnő. – „Akkor már csak azt kellene megnéznünk, hol és hogyan lehetne mind a két szempontot egyesítve kialakítani a játszóhelyet." Az ajtón belüli rácsokat látták a legjobbnak mind a két helyiségben, és a nagyszoba alsó harmadából eltették a veszélyes tárgyakat, vagy amelyekre fel lehet mászni. Laci hétvégén felszerelte a közösen vett rácsokat, Andi pedig megbeszélte a védőnővel, mikor és hol célszerű a napirend függvényében helyet találni a játékra: például reggel, míg Andi beágyaz, a babaszoba környékén tesz-vesz, Simon saját szobájában játszik, ahonnan a felszerelt rács miatt nem tud kimenni, de mindig kapcsolatban lehet az anyjával. Az ebéd készítése közben pedig a nagyszobát veszi birtokba, ahonnan a rácson át láthatja a konyhában tevékenykedő anyját. Andi igyekezett következetesen megtartani az említett rendszert, Simon ezt egy héten belül megszokta, így teljes nyugalommal, sőt örömmel fogadta, ha a megszokott időben „térváltásra" került sor.

Annáék szoba-konyhás lakásában nem sok hely volt a szabad mozgásra. Erzsike általában a kiságyban, magányosan játszott. „Gondolt-e már arra, milyen jó lenne Erzsikének szabadon mászkálni a lakásban? Sokat ügyesedne, hiszen csak ritkán tudja a szabadba vinni." – vetette fel a védőnő Annának. „Nincs itt olyan tisztaság, hogy leengedhetném, még ha mindenki mezítláb is jönne be. A vizet a kútról hozom, egyszer egy héten tudok csak felmosni" – válaszolt Anna. „Mi lenne, ha azon az egy napon már reggel felmosna, és akkor Erzsike aznap a konyhában téblábolhatna? Csak néhány dolgot kellene az asztalra tenni a padlóról, például a zsírosbödönt és a billegős hokedlit addig a szobába zárni." – javasolta a védőnő. Anna maga is meglepődött, hogy Erzsike mennyire megörült, mikor a megbeszéltek szerint első alkalommal szabadon járkálhatott a konyhában. Így nem csak „beszélgethetett" a gyermekkel, de egy kislábost és egy fakanalat a kezébe adva szinte egész délelőtt eljátszott, utánozva Anna mozdulatait. Nemcsak az önálló járás, de a szókincsrobbanás is hamarosan beindult. A kislány akkora elégedettséget és jókedvet mutatott, hogy Anna hét közben az egyszerűen felsepert padlóra is le-letette.

Egyéni fejlődési utak

A fejlődési leírásban már részletezett biztonságos kötődési mintázat mellett bizonytalan kötődési mintákat is tapasztalunk látogatásaink során. A vizsgálatok szerint *(Tóth, Gervai, 2005; Novák, Lakatos 2005; Cole, Cole, 2006; Tóth, 2011)* ezek a kapcsolatok kétféle módon is viselkedhetnek:

a) Az elkerülő kötődésű anya-csecsemő kapcsolat a szakirodalmi adatok szerint úgy alakul, hogy az anya a stresszhelyzetben nem fogadja el a csecsemő negatív érzelmeit, aki így magára marad ezek feldolgozásával, és hogy az anya figyelmét megtartsa, nem mutatja ki érzéseit, inkább tárgyakkal való manipulációba tereli figyelmét *(Tóth, 2011).* Ezek a kisdedek kevéssé adják viselkedésükkel tudtunkra, hogy zavarja őket az anya távolléte, nem keserednek el, érzéseiket később csak minimálisan mutatják ki a szülő visszatértekor, nem

keresik a kapcsolatot vele, inkább elkerülik a kommunikációt és a játékaikra koncentrálnak (látszólagos nem mutatják ki kötődésüket). Tehát a kötődés és a felfedezés egyensúlyában inkább a felfedezés felé orientálódnak a kötődés rovására, bár a stresszhelyzet nem engedi, hogy igazán a felfedezésbe mélyedjenek *(Tóth, Gervai, 2005; Novák, Lakatos, 2005; Cole, Cole, 2006; Tóth 2011).*

b) Azok a kisdedek, akiknél már az anya távolodása előtt megjelennek a félelem jelei, inkább az anya közvetlen közelében maradnak, minthogy felfedezzenek. Az anya távolodása feldúlja őket, de az anya visszatértekor sem nyugszanak meg, erős „csimpaszkodás" vagy harag és ellenállás váltakozik viselkedésükben az anya irányába. Az egyensúlyból ők inkább a kötődési oldal túlsúlyát mutatják, a felfedező magatartás rovására. Bizonytalan rezisztens kötődésként írja le ezt az irodalom *(Tóth, Gervai, 2005; Novák, Lakatos, 2005; Cole, Cole, 2006; Tóth 2011).* Ebben az esetben az anya kevéssé szenzitív a gyermek érzelmi szükségleteire, aki ezért felerősíti érzelemnyilvánításait, hogy fenntartsa az anya figyelmét. Ez sok energiáját emészti fel, melyet a környezet megfigyelésétől von el. Önregulációs folyamataik gyengében fejlődnek, kompetenciaélményük és önállóságuk kevés motivációt kap.

A védőnői/orvosi találkozások során a szakember sokszor önkéntelenül is tanúja lesz a kötődés és felfedezés közötti egyensúlytalanságoknak, melyek legtöbb esetben mint a tipikus fejlődésen belüli változatok léteznek, mégis fontos, hogy felismerje ezeket, mivel célja, hogy segítséget nyújtson a szülőknek a gyermek fejlődéséhez szükséges környezet megteremtésében. Az említett bizonytalan kötődésmintázatok az általános értelmi képességeket nem, de az érzelmi intelligencia és a társas kapcsolatok alakulását kedvezőtlenül befolyásolhatják. Bár még sok a feltáratlan részlet, a fent említett kutatók abban egyetértenek, hogy az anya szenzitivitása erősen befolyásolja a kötődés alakulását.

Ha a szülő differenciáltan észleli és helyesen értelmezi a gyermek jelzéseit, érzékeny az állapotváltozásaira (fájdalom, éhség, kapcsolati igény), jól időzítve reagál érzelmi szükségleteire, akkor időben megnyugtatja a babát. Amennyiben az anya nem jól érzékeli a gyermek valódi szükségleteit, akkor nem tudja azokat a megfelelő időben kielégíteni, így a gyermek bizonytalanná válik, nem tudja biztosan, hogy leadott jelzése megértésre talál-e, és hogy akkor és azt kapja-e, amire szüksége van.

Tapasztalataink ezekben az esetekben nagy segítséget nyújthatnak az anyának a gyermek jelzéseinek differenciált érzékelésében. Egyszerűen az érzékenyítés a feladatunk. Most a hangzó beszéd kezdetén esély kínálkozik a változtatásra, hiszen új és új jelzések jelennek meg a gyermek-anya kommunikációban. Arra is biztassuk az anyákat, hogy mutassák ki nyíltan a gyermek felé pozitív érzelmeiket, sokat mosolyogjanak, és amikor a gyermek kellő biztonságélménnyel nyugodttá válik, bátorítsák a környezet felfedezésére.

Eset, példa, illusztráció

Hanna fiatal anya volt, azzal fogadta a védőnőt, hogy kisfia lefekvés előtt mindig sokat sír, nehezen alszik el. „Figyeljük meg együtt, mi történik közvetlenül a sírás előtt" – mondta a védőnő. Az anyával együtt fedezték fel, hogy Peti szeme kicsit bevörösödik, és ha elindul, gyakrabban bukik fel, nem tudja kikerülni a földön heverő játékokat. A védőnő azt tanácsolta az anyának, legközelebb, amikor Peti szeme vörösödni kezd, rögtön vigye aludni, sőt esetleg az eddig szokásosnál hamarabb ebédeljenek, és azt követően ne várja meg, míg az egyébként intenzíven mozgó Peti minden tartalékát kimeríti. Megbeszélték, hogy ha az álmosság jeleit észleli Petinél, akkor felviszi a csendes gyerekszobába, behúzza a sötétítőfüggönyt, és karjában tartva halkan énekelni kezdi Peti

kedvenc altatóját, majd a kiságyba beleteszi. Hanna egy hét múlva arról számolt be, hogy nemcsak hogy bevált a közösen kialakított napirendváltozás, hanem Peti azóta többet alszik délután, az alvás előtti sírást pedig sikerül rendszeresen megelőzni.

Csíja, csicsíja, rózsa,
csicsíja, mályva!
Csíja, csicsíja, rózsa,
csicsíja, mályva!

Hold-lepte úton,
csillag-lepte úton
két kutya kullog,
köves, széles úton.

Csíja, csicsíja, rózsa,
csicsíja, mályva!
Csíja, csicsíja, rózsa,
csicsíja, mályva!

A majd másfél éves Vendel egy vírusfertőzés miatt kórházba került, bár édesanyja, Ildikó mindvégig vele volt, Vendel sok bizonytalanságot élt át a kezelés alatt, hiszen az anya jelenlétében végezték a legtöbb beavatkozást. Vendel késői, utolsó gyermek volt, a szülők amúgy is nagy ragaszkodással, féltéssel vették körül, de a kórházi időszak óta olyan mértékben ragaszkodott az anya testközelségéhez, hogy egy pillanatra sem engedte távolodni sírás nélkül. Ez akadályozta a gyermek felfedező tevékenységét, ezáltal a szenzomotoros tapasztalatszerzést és a szókincsgyarapodást is. Háziorvosuk azt tanácsolta, fontos, hogy a kórházi kezelést követően – ami nagy trauma volt a kisfiú számára – annyi anyai közelségélményt kapjon, amennyire szüksége van. Emellett tanácsára a szülők két hét várakozás után külön kis programba fogtak, hogy segítsék az egészséges kötődésfelfedezés egyensúly létrejöttét. Minden szerdán, mikor az apa korábban érkezett haza a munkából, az anya elment valahova – eleinte 10–15, később egyre hosszabb például 30–45 percet töltött távol Vendeltől, aki közben az apjával sorra vette kedvenc játékait. Kezdetben Vendel nem tudta átadni magát az apával való közös játék örömének, sokat sírt, azonban egy hónap múlva megszokta ezt a már mindig bekövetkező szerdai aktust, és tudta, az anya visszatér hamarosan. A félelem oldódásával a távol töltött idő is kitolhatóvá vált 1–2 órára, ezt követően egy egész délutánra is, a fürdetésig. Később már a héten egy másik napot kijelölve a nagyobb testvérek is besegítettek. Közben egy játszóteres projektet is elindított az anya, ahol először mindenhová elkísérte a gyermeket, majd egyre többször leült a legközelebbi padra, hogy Vendel biztonságos távolságból láthassa, mégis önállóan üljön le például a homokozóba. Az első lépések tétovák és visszahúzók voltak, de másfél hónapon belül sikerült következetes szülői magatartással elérni, hogy Vendel ne csak az anya karjában érezze biztonságban magát, hanem a felfedezés örömeért kellően el is tudjon távolodni tőle.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 15 hónapos korban

- Darab kenyérbe, piskótába beleharap, letépi a falatot és rágva fogyasztja;
- Étkezéskor kétkanalas módszer segítségével már pár falatot kanalazva fogyaszt;
- Iváskor egyre kevesebb megy mellé, igyekszik az ivás után letenni a poharat;
- Öltözködésnél már gyakran kérés nélkül is együttműködik;
- Próbál egyedül vetkőzni (zoknit, sapkát, cipőt vagy kesztyűt levenni);
- Tisztálkodásnál már igyekszik magát megmosni, megfésülni, a fogkefével mozdulatokat is végez.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Valószínű, hogy ekkorra már minden gyermek naponta legalább egyszer kap darabos ételt, főzeléket hozzátáplálásként. Néhány kicsi már minden étkezésnél főzelékkel, pépes étellel, darabos harapnivalóval és folyadékkal csillapítja éhségét. Vannak gyermekek, akiket kifejezetten érdekel az étkezés, a kézzel evés vagy az eszközhasználat, és van, akit ez nem annyira köt le, inkább minél előbb, gyorsabban és hatékonyabban szeretnék megkapni a táplálékot. Azonban érdemes minden gyermek esetében a lehetőséget felkínálni, vagyis legyen alkalma kipróbálni a kanalat, a kézzel falatozást, a pohárból ivást. A kicsik ügyességétől, kitartásától és az édesanya meggyőződésétől függ, hogy milyen hatékonyan sajátítják el az önálló étkezést.

Minden önkiszolgálásnál a kisded önállósodási kedve fog megjelenni. Az öltözködést egyik gyermek sem kedveli, de igyekeznek együttműködni benne. Vetkőzni annál inkább szeretnek! Ami lehúzható magáról, azt valószínű, meg is próbálja lehúzni.

Saját magáról, a testéről is nagyon sok tapasztalatot szerez a gondozási helyzetekben, és ekkor már igyekszik ebben is önállósulni. Eszközt használ, így a fésűt a hajához illeszti, szájába dugja a fogkeféjét, szivaccsal csutakolja a pocakját. Természetesen az igazi fésülést, a fogmosást még sokáig a szülők dolga elvégezni rajtuk.

Általánosan adható tanácsok

A kétkanalas módszert látszólag könnyű elmagyarázni az anyáknak, de mégsem olyan könnyű jól csinálni. Ekkor már tanácsolhatja, hogy próbálkozzanak ezzel, ha csak egy étkezéskor is. Akkor megy a leggördülékenyebben, ha a tányér még nem elérhető a kicsi számára, de az ő kanalán van ételmaradék, ami nem esik vagy csöpög le róla. Az édesanya a gyermek tempója szerint etesse, majd ahogyan telítődik a pici gyomra, biztosan hosszabb idő telik el egy-egy falat között. A legtöbbször az tapasztalható, hogy ilyenkor veszik a szájukba a gyermekek a saját kanalukat. Próbálják a tányérba is belerakni, de addig, amíg a tányérból nem fogyott el legalább a kétharmada, a tányér távoltartásával érdemes ezt megakadályozni. Amikor már kevesebb van benne, akkor ő is beleérintheti és nyalogathatja a kanalát. Egyre ügyesebbek lesznek mozdulatai. Amikor már gyakorlottan teszi a tányérba és viszi a szájához a kanalat, meg lehet neki engedni, hogy korábban beszálljon a kanalazásba. Így aztán hosszú gyakorlás eredményeképpen a korszak végére akár a teljes étkezés ideje alatt ketten is használják a kanalat.

A pohárból való ivással kapcsolatban az a legegyszerűbb, ha rögtön azt tanulják meg. A csőrös poharat átmenetnek szokták választani a szülők, ez akár jó megoldás is lehet a nagy önállóságra vágyó, de segítséget kevésbé elfogadó gyermekek esetében, mert így elkerülik a baleseteket, de ez a megoldás csalóka.

Az éntudat, a testtudat fejlődése szempontjából fontos megkérdezni és javasolni a fürdetés közbeni lehetőségeket. A vetkőzés önállóságánál a könnyen lehúzható ruhadarabok levétele már fontos a gyermek számára. Fürdés közben szivaccsal vagy saját kezével a pocakját, lábát szappanozhatja, és közben tanulhatja a testrészei nevét is.

Eset, példa, illusztráció

Lucát és édesanyját figyelte a védőnő. A pelenkázás és öltözködés kész küzdelem volt kettejük között. Luca mindenáron el akart menni, inkább érdekelte a függöny, a polcon észrevett labda stb. Majdnem lerepült a pelenkázóról. Az édesanyja mindent megpróbált annak érdekében, hogy egy helyben tartsa kislányát: odaadta a popsitörlőt, a kenőcsöt, egy-egy játéktárgy is előkerült, de Lucát csak pillanatokra kötötte le az éppen megkapott dolog, már azonnal máshol volt a figyelme. Édesanyja egyre csak hajtogatta: „Maradj nyugton, így nem tudom megcsinálni!" Amikor végeztek, a védőnő fújt egy nagyot, mintha az anya lenne, aki végigküzdötte ezt a nem kis feladatot. „Pfhűűű! Ez nehéz lehetett! Minden alkalommal ez van?" – kérdezte, és figyelte az édesanya arcát, aki elcsigázottan próbálta maga mellett tartani a kislányt. „Igen, és nagyon fárasztó" – válaszolta halkan. „Láttam, de elfogad néhány tanácsot? – kérdezte a védőnő, és megnyugvással fogadta az anya bólintását. – Luca okos, élénk kislány. Érdekeltté kell tenni a folyamatban, hogy ne máshol keresse az érdekességet, hanem maga a pelenkázás, öltözködés legyen neki a kihívás, és az öröm, hogy részt vett benne. Az lehet a gond, hogy nem készültek elő, csak megtörtént Lucával, hogy felkerült a pelenkázóra. Érdemes megkérni arra, hogy a szőnyegre vagy szivacsra leterített kendőre feküdjön le ő, és adogassa magának az eszközöket! Készüljenek elő együtt! A földről, ha el is menne, nem esik le, így Ön nem aggódik majd annyira. Beszéljenek arról, amit csinálnak, sőt Lucától már kérdezni is lehet: Most mi következik? Aha, a kenőcs, hogy ne pirosodjon ki a popsid!... és így tovább." „Ettől tényleg egy helyben marad majd?" – kételkedett az anya. „Tapasztalatom szerint az ennyi idős gyermekek szeretnek olyasmit csinálni, amit a felnőttektől látnak, és önállósodni is akarnak.

A beszélgetés, kérdés-válasz a helyzetben tartja a figyelmét, és szinte észre sem veszi, máris elkészültek. Természetesen nem biztos, hogy ez rögtön menni fog, de ha nem adják fel, akkor sikeresebb és nyugodtabb lesz a gondozás!" – mondta a védőnő. „Megpróbálom, de nem fűzök hozzá nagy reményt!" – folytatta a kétkedést az anya. „Valóban, minden a mi elhatározásunkon múlik! Ha azt mondja magának, hogy menni fog, akkor biztosan sikerül elérnie, hogy Luca ezekből a helyzetekből még tanuljon is, hiszen remek alkalom a testrészeinek a gyakorlásához, a szavak gyűjtéséhez!" – mondta a védőnő, és azzal búcsúztak, hogy a jövő héten benéz hozzájuk.

Egy hét elteltével a csengetésre egy mosolygós arc jelent meg: „Bejött, amit tanácsolt, sőt már van, hogy Luca hozza a popsitörlőt, és tényleg sok esetben valóban ki kell cserélni a pelust!" Elégedetten köszöntek el egy kis beszélgetés után.

Egyéni fejlődési utak

Ebben az időszakban nagyon fontos, hogy a védőnő segítsen a rágásra szoktatás támogatásában. A rágás a beszédszervek ügyesítése mellett és ennek következtében az akadálymentes beszédindulás, az étkezésre irányított figyelem, az eközben elinduló emésztéshez szükséges enzimek termelődése, vagyis az értékes táplálkozás érdekében is nagyon fontos *(Goddard Blythe, 2009)!*

Másképp kell nyelni is azt az ételt, amit már nem folyadékként vagy folyékony, turmixolt, pépes állapotban kap a gyermek. A nyelés folytonosságának eltérése az apró félrenyelésektől a köhögésen keresztül a fulladásos állapotig terjedhet. Amennyiben a gyermek gyakran tapasztal és él át ilyen helyzetet, elfordulhat a darabos ételtől, elutasíthatja azt, vagy elfogadja, de a félrenyelések fokozódnak. Ilyenkor a szülők általában visszatérnek a pépes főzelékekhez. A gyermekek érdekében azonban a védőnő segítsen tanácsaival a darabos étel fogyasztásának biztonságos kivitelezésében!

Például a bevezetésnél vagy visszatérésnél ne a főzelékbe rejtsenek darabokat az anyák! A kicsi kanálról bekapja a láthatóan számára könnyen fogyasztható főzeléket és hirtelen egy szilárd ételdarabot is megérez a szájában. Ekkor szinte garantált az öklendezés!

A darabos ételt látható, egész, harapható falatokkal kezdjék kínálni a piciknek, hogy felkészülhessenek a harapással a rágásra! Ne kis darabot adjon a szájába, hanem hagyja az édesanya, hogy a kicsi harapjon falatot. Ha túl nagyot akar bekapni, a fogással tud az anya segíteni, vagyis ő tartja az ételt és szabályozza a harapás nagyságát. Ha a gyermek egyedül akarja tartani az ételt, akkor akkorát adjon neki, hogy a markából ne lógjon ki túl hosszú darab (pl. kiflivégből) vagy tegyen rá csomagolást (pl. alufóliával tekerje körbe, és hajtsa ki a szélét körben az ételen, hogy csak addig tudja bekapni).

Soha ne adja az anya a gyermeknek „menet közben" a darabos ételt, falatot! A kicsi üljön, és arra figyeljen, amit csinál (közben ne játsszon, ne menjen a tévé stb.)! Az etetőszék kiválasztásával, a környezet kialakításával ezt a figyelmet lehet segíteni, koncentrálni.

Az ivás tekintetében a csőrös pohár talán átmeneti megoldásnak, az utazás, látogatás idejére való, hogy ne érje baleset a gyermeket. Inni már rögtön az elejétől pohárból érdemes tanítani. Erre nagyon alkalmas egy „kis presszós pohár". Elég vastag a fala, hogy masszívan bírja a használatot, átlátszó, pont megfelelő a mérete a kicsi kezének, és kifelé hajlik a pereme, ezzel segítve a kortyolást. A legtöbb kisgyermek élvezi, ha azt csinálhatja, amit a nagyok. Kezdetben csak segítséggel igyon, majd amikor már rutinra tett szert, akkor egyre nagyobb önállóságot kaphat, de ez még később alakul.

Eset, példa, illusztráció

Réka édesanyja a következőt mesélte a védőnőnek: „Körülbelül három hete kezdtem el Rékát a darabos ételhez szoktatni. A turmix helyett a krumplit már csak villával törtem össze. Ez nagyon jól ment, még tetszett is neki, hogy tovább kellett forgatni a szájában a falatot. Később a főzelékében hagytam egy-egy darabot kis kockában, és akkor kezdett el öklendezni. Pár nap után megpróbáltam újra, és akkor is félrenyelt szegény, majdnem hányt is, úgy öklendezett. Visszatértem hát a pépes ételhez, de attól is öklendezik, sőt lassan már a kanál látványától is. Az étvágya jó, szeretne enni, de sajnos egyre kilátástalanabb és egyre szörnyűbb a helyzet! Mit tegyek? Elrontottam valamit? Túl korán kezdtük? Nem értem!" A védőnő megértően kezdte: „Szörnyű érzés a gyermekünket fulladozni látni, és ez neki is nagyon félelmetes élmény! A villával összetört ételféleség jó választás volt, és nem is kezdték túl korán, hisz Réka fogacskáinak nyomát már láttuk a könyveken is például! Itt az ideje, hogy használja rágásra a fogait és az izmait! A darabos ételt akkor fogyasztja

majd biztonsággal, ha harapja is és azután csócsálja, rágja. Most még törje újra villával az ételt és adjon neki kiflivéget harapdálni. A tört állag arra készteti, hogy forgassa a szájában a falatot. Hogy újra öklendezés nélkül menjen, annak érdekében a kedvencét kínálja így, a többi ételt pépesítve. Fokozatosan térjenek át a tört krumpliról a kockázottra akkor, ha a kiflivéget, piskótát már úgy fogyasztja, hogy nem szalad félre egyetlen morzsa sem! És a lényeg: ha lehet, Ön ne félelemmel adja az ételt, hanem bízva abban, hogy ízleni fog a kislányának és jóízűen elcsócsálja, megeszi azt!" „Nem mondom, hogy teljesen megnyugtatott, de értem, hogy fontos, Réka lássa és tudja, milyen falatot kap, és emellett az evés örömét is vissza kell adni neki. Megpróbáljuk, és ahogyan hallgattam, ez legalább olyan hosszú lesz, mint az eddigi próbálkozásaink, vagy még egy kicsit tovább is fog tartani!" – mondta az anya elgondolkodva. „Talán, de a lényeget elmondta: Réka szeretett enni, és azt akarjuk, hogy újra élvezze az étel fogyasztását! Ha közben segítségre van szüksége vagy kérdése akad, csak hívjon nyugodtan!" – búcsúzott a védőnő.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 15 hónapos korban

- Önállóan, kapaszkodás nélkül feláll;
- Önállóan, kapaszkodás nélkül jár;
- Jó egyensúllyal ül, ülve játszik;
- Medvejárást láthatunk, tenyerén és talpán támaszkodik és így változtat helyet;
- Felnőtt méretű bútorokra, lépcsőre felmászik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermekek egyensúlyérzéke tovább fejlődik, mozgáskoordinációjuk finomodik és ez az állásra is hatással van. Ilyenkor a gyermek már feláll a földről kapaszkodás nélkül, és stabilan megáll hosszú ideig. Megtanulja álló helyzetből a földön lévő játékot megszerezni. Ezt csinálják egyrészt úgy, hogy egyik kezükkel megkapaszkodnak egy bútorba és lehajolnak a játékért. Amikor ügyesebbek, akkor már a szoba közepén kapaszkodás nélkül is lehajolhatnak vagy leguggolnak és innen felállnak. Sokan szeretnek guggoló helyzetben játszani is. Az állásegyensúly fejlődését mutatja az is, hogy a labdát képesek állva eldobni anélkül, hogy elesnének. A dobás után még általában ellépnek valamilyen irányba, hogy visszanyerjék stabil helyzetüket. A labdarúgást is próbálhatják utánozni, de miután nem képesek még egy lábon megállni, inkább gyalogolva nekimennek és így lökik tovább.

Ez az az életkor, amikor még a leglassabban fejlődő gyermekek is elkezdenek önállóan járni. A járás lassan válik összerendezettebb mozgássá. Még minden új helyzet, vagy a sietség bizonytalansághoz, esetleg eséshez vezet. A gyermek óvatos, de folyamatosan kísérletezik a mozgással. Végeláthatatlanul és fáradhatatlanul gyakorolja azt, amit már tud és próbálgatja számára új körülmények között a járást, például egyenetlen talajon, dimbes-dombos terepen. A járás már elég biztonságos ahhoz, hogy a kezükben vinni tudjanak valamit. Így megfigyelhetjük, hogy milyen kis tevékenykedő emberke jön-megy a lakásban. Hozza-viszi a játékokat, cipekedik, rámol egyik helyről a másik-

ra. Ha van olyan játékuk, amit járás közben húzni vagy tolni lehet, előszeretettel játszanak ezekkel is. Eközben gyakran oldalazva vagy akár hátrafelé is lépegetnek néhányat.

Másfél éves korukra azt figyelhetjük meg a járásban, hogy a gyermek már hosszabbakat lép, mint amikor elkezdett menni. A járás alapja sem olyan széles már, azaz nem áll és lépeget akkora terpeszben, mint korábban, lábait közelebb teszi egymáshoz. Futni még nem képes másfél évesen, de lépéseit szaporázza, és ezáltal gyorsabban halad. Mozgása ilyenkor esetlenebbé, keszekuszábbá válik, mert még nem tud ehhez a gyors tempóhoz gördülékenyen alkalmazkodni. Karjaival egyensúlyoz, kicsit billeg és nehezen tartja az egyenes haladási irányt.

Általánosan adható tanácsok

Ebben az életkorban kezdhető el az első saját hajtású közlekedési eszköz, a műanyag motor használata. Ezt a kis járművet előszeretettel hajtják lábukkal a gyermekek. Három kereke van ugyan, de azért az ő számukra ez viszonylag instabil, meg kell tanulni rajta egyensúlyozni haladás közben. A kormányozás is új feladat, izgalmas kihívás. Van kisgyermek, aki 1–1,5 éves kora körül ráérez a gyors haladás örömére, és le sem akar szállni a motorról, mások csak később fogják örömüket lelni benne. Fontos a motor megfelelő mérete, kicsiknél az egész talpának könnyen le kell érnie a talajra, hogy jól tudja hajtani és fékezni, valamint könnyen egyensúlyban tudja tartani magát. A szülőknek is könnyebbség egy-egy séta alkalmával, hogy a motorral gyorsabban lehet haladni a gyermekkel és nagyobb távot tudnak megtenni babakocsi nélkül. Hívjuk azonban fel a figyelmüket arra, hogy az utcán nagyon kell vigyázni ebben az életkorban, mert veszélyérzetük és az együttműködésük a szülővel még nem fog ott tartani, amilyen sebességgel a kismotorral száguldozni tudnak. Vigyázniuk kell, hogy ne kerüljenek tőlük olyan messzire, ahol nem tudják őket könnyen utolérni, ha nem állnak meg a sarkon vagy autókihajtóknál. Lejtős utcákon fordítsanak különösen nagy odafigyelést a gyermekre, ne engedjék egyedül elindulni őket!

Eset, példa, illusztráció

Gergő és édesanyja egy domb oldalában lévő városrészben laktak. Egyik bevásárlásból hazafelé tartva, Gergő szélsebesen megindult a kismotorral lefelé, édesanyja a teli szatyrokkal nem tudta utolérni kisfiát, és hiába kiabált, a gyermek nem állt meg. Szerencsére egy arra sétáló fiatalember észrevette a jelenetet, és útját állta a kisfiúnak, aki így kénytelen volt bevárni rémült anyját. Az utca ugyanis, amelyiken haladtak, egy forgalmas kereszteződésbe torkollott, így akár baj is történhetett volna. „Azóta inkább babakocsival járunk a közeli boltba! – mesélte az édesanya a védőnőnek. – És Gergő minden alkalommal őrjöng, hogy motorozni szeretne!" A védőnő a következőt javasolta. Válasszanak ki induláskor egy közeli jellegzetes tereptárgyat (kuka, villanyoszlop, parkoló autó), és beszéljék meg, hogy addig mehet el a gyermek egyedül a motorral, és ott bevárja édesanyját. Ez lesz a feltétele az utcai motorozásnak, és addig mehet vele Gergő, ameddig betartja a szabályt. Ha megszegi, akkor az édesanya viszi tovább a motort, ki is talált erre egy megoldást, vitt magával egy régi nadrágszíjat, és a hátára akasztotta a motort, ha szükség volt rá. Gergő azonban hamar megtanulta, hogy jobban jár, ha betartja az utcai szabályt, és később nem volt gondjuk ezzel. Sőt, Gergőnek lettek kedvenc, maga által választott várakozó pontjai menet közben: egy tűzcsap és egy kutyás kapu.

Egyéni fejlődési utak

Amikor a gyermek megtanul járni, először csak a lakásban, később a szabadban is gyakorolgatja új tudományát. Mozgékonyságától, személyiségétől és lehetőségeitől függ, hogy a járás milyen hamar válik stabillá, és mikor lehet vele gyalog is elindulni egy-egy rövidebb sétára. A gyermekek egy része fáradhatatlanul „rohan", mások gyakran ölbe kéredzkednek, vagy babakocsiba szállnak. A gyermek állóképességének növelése érdekében mindenképp javasoljuk a szülőnek, hogy ebben az életkorban a levegőzés során már ne végig a babakocsiban üljön a gyermek, hanem legyenek a sétának olyan állomásai, ahol kiszállhat és járkálhat. Így lesz lehetősége egyre nagyobb távokat gyalogolni, és különféle talajokon begyakorolni a járást: földön, füvön, homokon, havon. A nyári időszakokat érdemes kihasználni arra, hogy a gyermek rengeteg tapasztalatot szerezzen az egész testfelületével. Nagy melegben, árnyékos helyen elég, ha egy pelus van rajta, és fedezzék fel bátran a természet adta lehetőségeket. Homokozzanak, pancsoljanak, érje a gyermek bőrét langyos szellő, csiklandozza puha fű, lépegessen a homokban, a kavicsokon. A különféle talajokon való járás erősíti talpizmait, ez segíti az egészséges lábfej/boltozatok kialakulását. A talpi érzékelés fejlődése is fontos a biztonságos járás elsajátításában, ezért is jó a sok mezítlábazás.

Ősszel és tavasszal érdemes jó vízhatlan felszerelés beszerzését javasolni, mert ha tud is járni a gyermek, sokat esik még, szeret négykézláb mászkálni és ülve játszani. Nagy élvezet ősszel a lehullott falevelekben járkálni, gesztenyét és diót gyűjteni a kisvödörbe. Tavasszal a puha talaj, a friss fű, a rengeteg virág hoz új tapasztalatokat. Télen jól felöltözve lehet a hóban hemperegni, a havat lapátolni, gyúrni, szórni. A hóban járás nehéz, erősíti az izmokat, fejleszti a járásügyességet. A szánkózás is közös élmény lehet már, ebben az életkorban kis karfás szánkón szívesen húzatják magukat, és a felnőtt ölében ülve van, aki a lecsúszást is élvezi. A nagy sebesség még ijesztő lehet a számukra, ezért lankásabb lejtőkön próbálja ki a család, és ha ekkor is félni kezd, ne erőltessék még.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 15 hónapos korban

- Az ujjak és csukló jól mozognak, az alkar szupinációja és pronációja könnyen létrejön;
- Szeret egy kezébe több apró tárgyat begyűjteni;
- A ceruzát marokra fogja, szívesen firkál;
- Kemény lapú könyvet lapoz;
- A gurított labdát már meg tudja fogni, kisebb labdát egy kézzel eldob.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A kivétel és a behelyezés úgy fejlődik tovább, hogy sokféle tárggyal próbálják a behelyezést, egyre kisebb résekbe, lyukakba gyömöszölik a játékokat. A gondolkodási folyamatokban történő fejlődésnek köszönhetően a tárgyakat méretük és formájuk szerint is kategorizálni kezdik. A pontosan illeszkedő formák helyre tétele nehéz, de már megoldható feladat ebben a korban. A szem-kéz koordináció fejlettsége és a kéz ügyessége már lehetővé teszi ezt is. Az egyszerű formákat is kezdik felismerni, beazonosítják a helyüket, de olykor még hosszas próbálkozás, míg a helyükre forgatják.

A tárgyakkal már nagyon sokféleképpen játszanak, és fontos tényező ennek hátterében, hogy két kezüket ügyesen használják együtt. Már nemcsak úgy tud együttműködni a két kéz, hogy ugyanazt csinálja, hanem eltérő mozdulatokkal tevékenykednek annak érdekében, hogy cselekvésük a tárggyal eredményes legyen. Ilyen például, amikor két tárgyat úgy hoznak összefüggésbe, hogy egyikből a másikba áttöltenek homokot, vizet, kisebb kavicsokat. Bonyolultabb, kétkezes tevékenység az is, amikor a csokit, túrószeletet vagy sajtot már ők akarják és tudják is kibontani. Ehhez természetesen az ujjak differenciált, ügyes mozdulatai is szükségesek. A felnőttek tevékenységeinek utánzása során is egyre többféle tárggyal végzett mozdulatot próbálgatnak, gyakorolnak. Például törölgetnek a konyhában talált ronggyal, kavarnak a fakanállal az edényekben, kalapálnak és csavarozni próbálnak a megkaparintott eszközzel, utánozzák a telefonálást stb. Egyre ügyesebben lapoznak is, próbálkoznak a vékony lapú könyvekkel, újságokkal.

Általánosan adható tanácsok
Miután a pakolgatás, a tárgyak hurcolása, mindenféle helyre való begyömöszölése az egyik legjellemzőbb tevékenysége a gyermeknek ebben a korban, ellenőrizzük le családlátogatás során, hogy a konnektorokat biztonságosan lezárták-e a lakásban. Előbb-utóbb ugyanis találni fog minden gyermek olyan vékony tárgyat, amit megpróbál bedugdosni a konnektor lyukaiba, kulcslyukba stb.

Az öntögetést rendíthetetlenül gyakorolják, ha nyári időszak van, javasoljuk, hogy a játszótérre, kerti homokozóba tegyenek többféle edénykét, pohárkát, és biztassák a szülőt, hogy a száraz homokkal, és ha nagy meleg van, akár vízzel is gyakorolják a merítés és az öntés mozdulatait. Néha még mellémegy, de ha fürdéskor ráérősen engedik pancsolni, akkor a vízben minden nap szívesen gyakorolják ezt. A virágok, a kerti növények öntözésében is szívesen segítenek, ha van kis műanyag öntözőkannájuk, amit ők is elbírnak.

Eset, példa, illusztráció
Rita kevéssé mozgékony, ám annál elmélyültebben játszani tudó kislány volt. Édesanyja szerette nézni, sokat gyönyörködött abban, ahogy hatalmas koncentrációval órákig pakolászott ki-be, tevékenykedett és kísérletezett a tárgyakkal. Az édesanya a védőnővel való találkozás során abban kért tanácsot, hogy a meglévő játékok mellé mit érdemes még beszereznie, ami életkorilag a kislány számára izgalmas lehet. A játékokat megtekintve, a védőnő egyszerű formaberakók beszerzését javasolta, olyanokét, melyeken egyszínű a háttér, és néhány nagy, könnyen felismerhető figura van rajtuk, például állatok vagy járművek. Emellett olyan egyszerű játékokat ajánlott, melyeknek valamilyen módon nyitható részük van, és az ajtó/tető nyitását-csukását követően lehet ki- és bepakolni. Nemcsak boltokban megvehető játékokról volt szó, hanem átbeszélték, hogy érdemes minden masszívabb fedeles dobozt is eltenni a kislány számára. Remek kétkezes tevékenység ugyanis ezek kinyitása, becsukása, a doboz tartalmának megszerzése és újbóli telepakolása. Rita édesanyja kimosta a kislány csecsemőkorából megmaradt fém tápszeres dobozokat, elkért a nagymamától néhány fedeles fatégelyt, és az édesapa hazahozott a munkahelyéről feleslegessé vált kis kartondobozokat. Az édesanya színes, öntapadós fóliával vonta be őket, így szebbek és tartósabbak lettek. Néhány műanyag tetővel ellátott doboz tetején különféle nagyságú és alakú lyukat vágott, így Rita ezeken keresztül kísérletezett tovább, próbálgatta és gyakorolta, hogy melyikbe férnek bele a kis labdái, a fapöckök, a színes korongok, a képes kártyák vagy a kölesgolyó.

18–24 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- A látása vezérli a felfedezést;
- Pontosan nyúl a kb. 35 cm-re lévő tárgyakért is;
- Mélységet a behelyezések során észleli;
- Formákat megkülönböztet (pl. kör, négyzet).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A folyamatosan mozgásban lévő, totyogó kisgyermek vizuális figyelme fejlődik leginkább. Már jól látja a színeket, érzékeli a teret, finom távolságokat is észlel a téri helyzetekben. Amit a nagymozgások vizuális koordinációjában tapasztalt, azt a finommozgások, a manipuláció során gyakorolja precízebben. A pontosabb és finomabb elengedések lehetővé teszik a tárgyak ügyes egymásra helyezését, és a konstrukció során több tárgyat is összeillesztenek különböző módon. Ehhez jó látás, finoman koordinált térérzékelés szükséges. A sík rajzok és a nyomhagyás is elkezdi őket érdekelni. Tehát a vizuális képességek finomhangolása zajlik.

Általánosan adható tanácsok

Már korábban is említettük, hogy a kicsik számára a szabadban tartózkodás nemcsak a nagymozgások miatt fontos, hanem mert a szemük mozgatása és vizuális figyelmük is fejlődik közben. Mindezek mellet a két kezük finom együttes mozgatását is szemük és vizuális figyelmük koordinálja. A szakember tanácsai tehát egyaránt szóljanak a távolságokban megtapasztalható élmények fontosságáról és a két kéz szem által vezérelt precíz mozgatásának gyakorlásáról is. Ha eddig még nem történt meg, akkor ajánlják a szülőknek, hogy a gyermekek környezetében teremtsenek lehetőséget a nyomhagyásra, vagyis a kicsi számára biztonságosan használható eszközzel való firkálásra. Ezt nemcsak papíron tudják kivitelezni, hanem nagyobb felületen is, és az eszköz se ceruza legyen kezdetben.

Eset, példa, illusztráció

Karcsi igazán szeretett a szabadban lenni, szaladgálni, dombra felkapaszkodni, fűben hemperegni. Anyja olvasta, hogy ebben a korban már a gyermekek firkálgatnak. Karcsi azonban nem érdeklődött ez iránt. Ha egy ceruzát vagy zsírkrétát adott a kezébe, azt azonnal a szájába vette, de nem illesztette a papírra és nem firkálgatott. Egyik alkalommal szóvá tette ezt a védőnőnek. „Valóban, Karcsinak nehezebb a két kezére figyelnie, mert inkább még a nagyobb mozgások érdeklik. Nyomot hagyni, észrevenni, hogy azt a valamit én csináltam a kezemmel és az abban lévő tárggyal, fokozottabb vizuális figyelmet kíván. Adjon inkább Karcsinak nagyméretű lapot, mint például egy

kihajtogatott doboz kartonját, az elég feltűnő lesz a számára. Rá is mászhat! A kezébe pedig céklalébe mártott szivacsot adjon először, és figyelje, mit szól ahhoz Karcsi, hogy körülötte minden sötétebb lesz. A céklás szivacsot nem baj, ha a szájába veszi, de ha eléggé felhívjuk a figyelmét a mozdulatainak eredményére, akkor azt is elfelejti, hogy a szájába vegye.

Amikor már érdekesnek találja Karesz ezt a helyzetet, akkor adhat neki vastag filcet, vagy a boltban kapható műanyag borítású zsírkrétát is. A lényeg, hogy erőteljes vonalat, színt hagyjon az eszköz. Kaphatóak olyan kréták is, amit könnyen ki lehet mosni a ruházatból. A papír méretének csökkentésével és a kisasztalra való felhelyezésével párhuzamosan figyelhető majd meg a folyamat, amelyben egyre többféle vonalat, pöttyözést, satírozást próbál Karcsi. Ezzel párhuzamosan láthatja majd, hogy egyre pontosabban rak rá tárgyakat egymásra, helyez be egy-egy dolgot kis lyukba, résbe stb. És a képeskönyv is elkezdi érdekelni" – fejezte be mondanivalóját a védőnő. „Annyi érdekeset mesélt, hogy igyekszem kipróbálni vele, és szerintem még én is élvezni fogom!" – mondta mosolyogva az édesanya.

Egyéni fejlődési utak

Arra, amikor a totyogó, jövő-menő kisgyermek elkezd egyre többször nekimenni tárgyaknak, elesni, vagy váratlanul megtorpan, és akár le is ül, mindenképpen érdemes figyelni. Az is nagyon fontos, hogy ha a vízusával, vagyis az éleslátásával egy kisgyermeknek nincs problémája, de mégis sok ütközéses balesete adódik. Ebben az esetben figyelje meg, hogy a térben hogyan tájékozódik az a gyermek, illetve a látótere megfelelő szélességben engedi-e őt tájékozódni. Az is figyelemfelhívó, ha egy kisgyermek túl közelről nézi meg a tárgyakat.

Eset, példa, illusztráció

Amikor rendelésről hazafelé menet orvosuk összetalálkozott Berciékkel az utcán, azt tapasztalta, hogy a kisfiú, aki hallotta az ő hangját és megismerte, elindult futva felé, de nem állt meg, hanem jól nekirohant a lábának. „Ejnye, de sietős valakinek!" – mondta, és addigra már az édesanya is odaért hozzájuk. Beszélgetni kezdtek, miközben Berci szaladgált, néha felpattant a kismotorjára. Arra lett figyelmes az orvos, hogy néhány járókelő megjegyezte: „Nem tudsz figyelni? Ajaj, későn fékeztél kisbarátom!" Megkérdezte az édesanyától: „Jellemző, hogy Berci nekimegy a járókelőknek?" – és gondolataikat Berci sírása akasztotta meg.

Vigasztalás közben mondta az édesanya, hogy a motorozásnak és a szaladgálásnak szinte mindig ez a vége. „Tegye meg, hogy holnap bejönnek hozzám a rendelőbe és megnézzük, hogyan lát ez a nagyfiú!" – mondta. „Jó, már én is gondoltam rá, de a játékaival meg ügyesen bánik" – válaszolta az anya. „Azért megnézném alaposabban, és ha kell, a szemészorvos is!" – kérte a háziorvos, és elváltak. Másnap a rendelőben Berci valóban szépen játszott a játéktárgyakkal, de amikor egy labdát dobtak felé oldalról, semmilyen védekező mozgást nem tapasztaltak a kisfiú részéről. A szemész a távolabbi tárgyak észlelésében talált Bercinél problémát, és kisfokú látótér-beszűkülést, ezekre szemüveg viselését javasolta.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Lokalizálja a különböző irányból érkező (fentről, háta mögül is) hangok forrását;
- Tárgyszavakat és egyszerű kéréseket ért (megmutat, végrehajt);
- Egyszerű dallamot dúdol (pl. zsipp-zsupp…).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szavak tanulásának korszaka köszöntött be a gyermekek életében. A beszéd értése, a passzív és az aktív szókincs is a legtöbb gyermek esetében robbanásszerűen gyarapszik. A beszédet mindig előbb értik a kicsik, azután tanulják meg a szavakat használni, mondani. A hallási figyelem és az akusztikus differenciálási képesség teszi lehetővé, hogy a beszéd hangjait differenciálni tudják a kicsik, így értsék a hozzájuk intézett szavakat, azokat teljesítsék. Ez a differenciálási képesség még sokáig fog finomodni, amit a hallási figyelem érése támogat majd. Ez az akusztikus finomhangolás korszaka. Egyre több dallamot tudnak megkülönböztetni, kihallják a zajból is a nevüket, vagy a számukra fontos információkat. A legtöbb kisgyermek a suttogó beszédre is felfigyel, ha éppen nem köti le érdeklődését és figyelmét valami egyéb, nagyon fontos dolog.

Általánosan adható tanácsok

A totyogók életében nagyon érdekes a „hangos" világ. Fontos, hogy ne hagyják figyelmen kívül a szülők, hogy egy-egy érdekes, nem mindennapi hang forrását, ha van rá mód, akkor mutassák meg a gyermeknek. Más hangokkal is érdemes így eljárni addig, amíg a kicsi érdeklődve kapja fel a fejét és fülel: mi volt ez? A zajkeltő eszközök, hangszerek is izgalmasak már a számukra. Jó játék, ha próbáljuk eldöntetni velük, hogy két hangszer közül melyiknek a hangját hallották az imént. Ezt a játékot nemcsak hangszerekkel, hanem egyéb, a háztartásban előforduló eszközökkel is lehet játszani.

Énekeljenek, mondókázzanak a szülők a gyermekekkel. A hallási figyelem fokozottabban fejlődik, ha a figyelmet a mozgások, gesztusok is lekötik. A ritmus és a dallam is fontos szerepet játszik a differenciálás képességének kialakulásában, majd fejlődésében. Érdemes felhívni a szülők figyelmét arra, hogy ebben a korban még a magas hangon énekelt dalok dallamát tudják csak differenciálni, a mély hangú ének ritmikus verselésnek, skandálásnak hathat még.

Továbbra is lényeges, hogy a szülők szólítsák meg gyermeküket, mielőtt ő meglátná őket, vagy bármit is tennének velük. Várják meg, míg rájuk is néznek, hogy a figyelem erősödjön!

Eset, példa, illusztráció

Tóni nagyon szeretett zajt kelteni, és maga is eléggé hangos volt attól a pillanattól fogva, hogy reggel kinyitotta a szemét. Többször jártak hallásvizsgálaton, de egyik alkalommal sem mértek gyengébb hallást, azt mondták, hogy egyszerűen az idegrendszerének arra van szüksége, hogy ezeket az ingereket fokozottabb mértékben tapasztalja meg. „De nehéz vele élni! – panaszolta a védőnőnek az anya. – Szeretném, ha néha csendben maradna!" „Akkor tanítsuk meg figyelni! Aki figyel, az nem beszél vagy kiabál vagy zajong bármi módon!" – mondta a védőnő. „Jó, de hogyan? Fogjam be a száját?" – nevette el magát az édesanyja. „Nem erre gondoltam, hanem arra, hogy hívjuk fel a figyelmét más hangokra, mint amit ő kelt. Tartsanak reggel „hangos-sétát", vagyis vegye ölbe, és menjenek végig a lakásban úgy, hogy például bekapcsolja a turmixot, és együtt fi-

gyelik a hangját, párszor ki-be kapcsolhatják, aztán a rádiót, a vécétartály hangját és így tovább. Menjünk, nézzük együtt, Önöknél mi minden zajos lehetőség van! – mondta, és körbejárták a lakást. – Játsszanak „van hang, nincs hang" játékot! " „Azt hogy kell?" – kérdezte csodálkozva az anya. „Kapcsolja be a lejátszót és adja ide a távirányítót!" – mondta a védőnő, és már fel is kapta Tónit, és táncolt vele jól dülöngélve. Egyszer csak megállította a zenét, megtorpant ölében a gyermekkel, és mozdulatlanul, kikerekedett szemmel várt. Nem kellett sokáig várnia: Tóni nagyon figyelni kezdett, majd a lejátszóra mutatva kérte a zene folytatását. Többször megismételve játszottak, majd amikor Tóni már nem reagált, abbahagyták. „Egyre hosszabb ideig fogja bírni, és akkor lehet halkabban is zenélni – jegyezte meg a védőnő. – Ezek mellett van néhány nagyon jó kopogtatós mondóka, amit lehet halkan kezdeni, és egyre hangosabban mondani, míg végül kiabálunk, és püföljük a felfordított tálat." „És gondolja, hogy Tóni nem egyre hangosabb lesz ettől, hanem épp ellenkezőleg?" – kérdezte az anya. „Úgy tapasztaltam, hogy a gyermekek ilyen játékokon keresztül figyelni tanulnak, és a zajongásból is megkapják a megfelelő mennyiséget, így kevésbé lesznek maguk zajosak." „Azért próbálom ki, mert akkor legalább együtt csináljuk, és így szerintem kevésbé megy majd az idegeimre" – gondolkodott hangosan az anya. Jó pár hét múlva Tóni édesanyja ezt mondta: „Magam sem gondoltam volna, hogy működni fog, amit mondott, de a fiam sokkal kevesebbet zajong, ütöget, inkább jön-megy a lakásban, pakolászik és csak néha kalapál."

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a kisgyermek hallásával eddig nem tapasztaltak problémát, akkor is ellenőrizzük időnként, hogy a nevére felfigyel-e a kicsi vagy egy-egy szokatlan zajra felkapja-e a fejét. Kevésbé szokott feltűnni, ha egy gyermek a hangok differenciálásában nem ügyes. Ne hagyjuk figyelmen kívül, ha egy anya azt meséli, hogy az ő totyogója inkább a mélyebb hangokra, dallamokra figyel, vagy ha a kicsi már a tárgyak nevét ismeri, és meg is tudja azokat mutatni, ha kérik, de időnként eltéveszti, vagy bizonytalanul néz a felnőttre. Ezek nem súlyos hallásveszteségre utaló jelek, de a beszéd indulásához szükséges akusztikus differenciálási képességet befolyásoló hallási állapot.

A krónikus középfülgyulladás ebben az életkorban is gyakori a gyermekek körében, ami átmeneti hallásgyengeséget, vagy tartós fennállás esetén maradandó vezetéses hallássérülést okozhat, szélsőséges esetben siketséget.

Eset, példa, illusztráció

Lilla nagyon lelkes kislány, aki szülei minden szavát lesi, és igyekszik mindig ott lenni, ahol ők vannak. Le nem veszi szemét róluk, a szó szoros értelmében. Egyik látogatásakor a védőnőnek feltűnt, hogy Lilla mennyire nézi őt, amikor beszél, szinte zavarba is ejtette. „Ejnye, hogy figyel ez a lány, még zavarba jövök!" – mondta. „Tényleg, most, hogy mondja, én is szoktam úgy érezni, hogy az idegenek zavarba jönnek tőle. Én már megszoktam" – mondta az anya. A védőnő a száját eltakarva kérdezte Lillától: „Hol van anya?" A kislány máskor boldogan futott édesanyjához ezután a kérdés után, de most tanácstalanul állt, majd otthagyta a felnőtteket. Még párszor kipróbálta a védőnő, hogy úgy szóljon Lillához, hogy a kicsi ne lássa az arcát. Az édesanya döbbenten kérdezte: „Nem hall jól? Olyan, mintha így nem értené, mit mondott neki!" „Bizony, én is erre gyanakszom, és ha jól belegondolok, az utóbbi időben többször volt náthás egymás után" – gondolkodott hangosan a védőnő. – Érdemes megmutatni az orvosi rendelésen." Egy hét múlva már arról értesült, hogy antibiotikum kúrát kap Lilla, mert sűrű váladék volt az arcüregében és a fülében. Hallásállapotát ezután újra ellenőrzik.

ADAPTÁCIÓ, GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Szeret „cipekedni” (pl. kavicsokkal, homokkal telerakott, vagy vízzel megtöltött kisvödröt, porszívó csövét, kisseprűt, édesanyja kézitáskáját);
- Utánozza a mindennapokban látott cselekvéseket, egy-egy tárggyal, játékkal (pl. törölget, kalapál, porszívózik, kavargat);
- Képeskönyvben vagy újságban, ismerős tárgyakra rámutat (pl. kérésre megmutatja a cicát, házat, macit anélkül, hogy a felnőtt segítene).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A tárgyállandóság megszilárdul, már hosszabb időn át, kitartóan képes keresni az eltűnt tárgyat. Ennek a tudásnak a megerősödésével másfél-két éves kor közötti időszakban a szavak gyakoribb használatával párhuzamosan alakul az a gondolkodási folyamat, hogy a tárgyaknak már nem kell jelen lenniük ahhoz, hogy a gyermek gondolkodni tudjon róluk. Ez azt jelenti, hogy a tárgy vagy cselekvés **szimbolikus** megjelenése már nem a mozgásos sémák alkalmazását jelenti elsősorban. Ebben az életkorban éppen elválik a gondolkodás a cselekvéstől, a belső kép mozgás nélkül is megjelenik a kisgyermek gondolataiban *(Mérei, Binét, 2001; Cole, Cole, 2006).* A tárgyak síkban való felismerése is fokozatosan elkezdi érdekelni a gyermekeket, és kialakul annak képessége, hogy a képeskönyvben is felismerje az ismert tárgyakat.

Egyre több elemből építi fel a tornyot, akár háromból, négyből is. A konstrukció, az építkezés más tárgyakkal kapcsolatban is megjelenik. Eközben tovább mélyíti ismereteit arról, hogy milyen alakú tárgy marad ott moccanatlanul a másikon, vagy hogyan billen el egy másik. A legtöbb gyermek ezzel szeret kísérletezni, és gyakran nem a siker, hanem a próba-szerencse alapon nyugvó megtapasztalás hajtja.

Két játékeszközt egyre többször már nemcsak a funkciójuk miatt hoznak összefüggésbe egymással**,** hanem azért, hogy azok együttese adja a játékhoz fontos kelléket. Ilyen például mikor az elmélyülten játszó kislány babáját a babakocsiba ülteti és tologatja, vagy egy berregő kisfiú, aki berakja a kockáit a teherautójába, és eltolja a szék lábáig. Játékában érzelmi töltetű eseményeket játszik el, gondozza babáját, eteti, fürdeti, lefekteti stb.

Általánosan adható tanácsok

Ebben a korszakban a legfontosabb tanács, hogy biztassák a szülőket a gyermekkel együttes játékra is. A közös játéktevékenység során alkalma adódik a gyermeknek a felnőtt tevékenységének megfigyelésére, az utánzásra. Ezeket a mintákat később is elő tudja majd venni és alkalmazni, mikor egyedül tölti az idejét. Jó játék főzni egy borsólevest a kis edényben a kanállal kevergetve, vagy egy kávét a bögrében, persze folyadék nélkül. Építőkockákkal garázsfalat készíteni az elemek egymás mellé illesztésével, vagy tornyot építeni belőlük, vagy poharakból, és azt ledönteni, majd újra rakni. Javasolják, hogy legyen a gyermek játékszerei között mindenképpen baba, autó, főzőcskézéshez edények, akár fiú, akár kislány a gyermek. Az eszközök használatát gyakorolják és a szülőket utánozzák a játékban, legyen erre mindenkinek lehetősége.

Ezek mellett formabedobó játékok is jó szolgálatot tesznek a kicsik tanulásában. Az illesztgetésre lehetőséget adó játékeszközök a tárgyak tulajdonságainak kategóriákba sorolását is támogat-

ják. Húzható játékokkal az oksági viszonyokat gyakorolják és mozoghatnak is velük. A szenzomotoros tanulási szakasz még mindig tart, ezért a mozgáson keresztüli tapasztalás fontos marad a totyogóknak. Saját testük mozgatásával, átbújásokkal, bemászásokkal, felkapaszkodásokkal és leereszkedésekkel a téri viszonyokat gyakorolják. A nagymozgások által átélt vesztibuláris ingerek segítenek az ingerek feldolgozási folyamatának érésében, segítenek a figyelem koncentrálásában. *(Goddard Blythe, 2009)*

Egyre több időt töltenek ülve is, amihez jó eszköz az érdekes, nem túl bonyolult képeket tartalmazó képeskönyv. Már válogatnak is, így érdemes ezekből többfélét beszerezni.

Egyéni fejlődési utak

Vannak tipegők, akik nem szeretnek hosszan egy helyben maradni és manipulálni, ellenben a sok mozgásban, mozgásos játékban kreatívan próbálgatják magukat, szereznek tapasztalatot a térben. Ha ezt elmélyülten végzi, de közben meg tud állni figyelni egy-egy dologra, vagy elmélyültebben tanulmányozni, mustrálni valamit, akkor az ilyen esetben egyelőre még nem kell aggódni. Valószínű, hogy ezeknek a gyermekeknek kicsit lassabban érik meg a szenzoros-motoros ingerek feldolgozásához szükséges agyi struktúrájuk. Indulataikat is kissé nehezebben szabályozzák, de nem szélsőségesek. A lassabb érés így nem okoz akadályt a tanulás folyamatában, egyszerűen több gyakorlásra van szükségük ahhoz, hogy a hosszabb és koncentráltabb manipulációban, a gondolkodásban és a beszédben is utolérjék társaikat.

Abban az esetben, amikor a gyermek éretlensége miatt a figyelme nagyon felszínes, csapongó marad, a tapasztalatait nem tudja felhasználni egy későbbi helyzetben, akkor az már akadályozza a tanulásban, és valószínű, hogy el fog maradni társaitól a fejlődésben.

Elmarad társaitól az a gyermek is, aki nem utánozza a felnőtteket, később kortársait, hisz annyi mindent kell már megtanulnia, hogy ha mindent végig akar még próbálni, akkor lemarad. A szülőknek a közös, együttes játék során kell mintát adni a gyermeknek, illetve ötleteket a további kísérletekhez, a játék folytatásához.

Az utánzási képesség hiánya, vagy minőségi eltérése a szociális interakciók területén is eltérő fejlődést fog mutatni (lásd a szocializáció, énfejlődésnél részletesebben). Ez esetben speciális segítségnyújtásra van szükség.

Az ötlettelen, érdektelenebb gyermekek is elmaradnak ebben az életkorban már a többiektől, ha nem találnak a felnőttek számukra olyan helyzeteket, amiben kellően motiváltakká válnak és képesek az ismereteiket változatosan alkalmazni.

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Képes kitalálni a felnőttek adott helyzetben releváns kommunikációs szándékát;
- Megérti, hogy minden tárgynak, jelenségnek neve van; a verbális „mi ez” kérdés megjelenése előtt a tárgyra mutatva gesztussal már kérdez;
- A passzív szókincs kétszázhoz közelít;
- Legalább ötven szavas aktív szókincs a lányok esetében (fiúk érése ennél lassúbb);

- Téri összefüggéseket is megért már az elhangzó utasításokban (pl. Tedd a szék alá a macit!);
- A kimondott szavakat holofrázisokként is használja (részletesen lásd 15 hónapos kor utáni fejlődés);
- Néhány állandósult szókapcsolatot is kimond (pl. add ide, nem kell).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gondolkodásban megjelenő képesség a tárgyállandóság, ami kapcsolatban áll a nyelvfejlődés legfontosabb újdonságával, mely az a felismerés, hogy mindennek neve van. Ez a pillanat a „Mi ez?" korszak kezdete. Bámulatos az a tudásvágy, ahogyan a kisded mindenre rákérdez. Ebben a fogékony időszakban sokszor egyetlen megnevezés is elég ahhoz, hogy a gyermek megjegyezze az adott szót, így a passzív szókincs ugrásszerűen megnövekszik. Ezzel párhuzamosan a kisded spontán beszédében is napról napra jelennek meg az új szavak. Ezt nevezzük szókincsrobbanásnak.

Az echolália mellett az anyanyelv elsajátításban új képesség, a késleltetett utánzás jelenik meg. A gyermek a hallott szót „elraktározza" az emlékezetében és egy megfelelő szituációban felhasználja. Ez a kiejtés gördülékenységét és az aktívan használt szavak gyarapodását egyaránt elősegíti. Például az anya minden nap a délelőtti elalvás előtt így fordul a kisdedhez: „Rakjuk el a játékokat, Kata!" – az el és a hozzá kapcsolódó tevékenység összekapcsolódik, és amikor legközelebb pakolni kell, Kata rögtön mondja: Maci el! Baba el!

A beszédmegértés területén nemcsak a passzív szókincs nő ugrásszerűen, később a helyhatározókat, sőt a módhatározókat tartalmazó mondatokat is megérti és végrehajtja a gyermek, például „Tedd a cipőt a szék alá! Finoman simogasd a babát!" Sőt, kétéves korra már a kettős utasítások is megoldhatóak számára, például „Hozd ide a poharat és tedd az asztalra" *(Fehérné, Sósné 2010)*. Már nincs szüksége arra, hogy ezeket a felnőtt élénk gesztusokkal kísérje. Az értés a tipikus fejlődésben szinte mindig megelőzi a produkciót. Így a mondatalkotást tekintve is van olyan kisgyermek, akinél előbb, van olyan, akinél később, de sokaknál éppen ebben a másfél-két éves kor közötti időszakban jelenik meg a két szóból álló, még „nyelvtani kötőanyagokat", pl. toldalékokat, kötőszavakat általában nem tartalmazó, úgynevezett távirati mondat, pl. Nagyi ül. Apa mese. A gyerekek gyakran használják nem igazi mondatként a „Mi ez?" kérdést is, sokszor „Ez miez?" formában. Ezek azt mutatják, hogy a gyermek összefüggéseket érzékel a tárgyak és a jelenségek között, ezeket igyekszik megfogalmazni azokkal az eszközökkel, amelyek abban a pillanatban a rendelkezésre állnak, ezek a szavak.

A gagyogás és az ehhez hasonló „halandzsabeszéd" egyre ritkább, szinte elenyésző jelentőségűvé válik a hangadásban. Az artikuláció fejlődésében az előrelépést a szilárd táplálék lenyelését nap mint nap gyakorló, az új mozgásformákhoz fokozatosan alkalmazkodó beszédizomzat erősödése jelenti, melyet általában csak később, 2–3 éves kor között követ egy tisztább, a környezet számára is érthetőbb kiejtés.

Általánosan adható tanácsok

A védőnőnek a gyermek artikulációjára tekintettel folyamatosan arra kell figyelnie, hogy az életkornak megfelelő mennyiségű szilárd táplálékot (és a pohárból ivási lehetőséget) megkapja-e a kisded, mivel csak az izomzat – ilyen indirekt – folyamatos gyakoroltatásával jöhet létre a következő egy évben a felnőttekéhez hasonló nyelés, mely a nyelvhegy és a nyelvgyök, valamint a lágyszájpad izomzatának megerősödéséhez, ezzel a réshangok és zárhangok jól elkülönülő ejtéséhez vezethet. Ezzel párhuzamosan az artikuláció másik előfeltételét adó hallást is szükséges ellenőrizni.

A környezeti tényezők közül a nyelvi fejlődés folyamatára növekvő befolyással bír a család kommunikációs attitűdje, nyelvi aktivitása (lásd a 18 hónapos életkornál, szocializáció). Védőnő-

ként csak az anya-gyermek kommunikáció elfogulatlan és pontos megfigyelése segíthet abban, hogy adekvát tanácsokat adhassunk az egyes családoknak, hiszen a védőnő az, aki a legtöbbet találkozik az anyával és a gyermekkel, és meg tudja állapítani: használja-e és megfelelően használja-e az anya a dajkanyelvet, valódi kétoldalú kommunikáció folyik-e, valódi közlés-fogadás ritmusban. Ezért úgy válasszuk meg a látogatási időpontot, hogy a gyermek és az anya aktív kommunikációját is legalább egyszer megfigyelhessük. Mivel nevelési, de kommunikációs mintáink is mélyen a tudat alatt „ülnek", célszerű, ha tanácsainkat először magyarázat helyett személyesen mutatjuk be a gyermekkel kommunikálva, majd a helyzetet mintegy átadva az anyának, megnézzük, hogy követni tudja-e a mintát. Így, aktív cselekvés által a szokások is könnyebben változnak. A személyes bemutatást kövesse a rövid, és az adott család szociális helyzetéhez alkalmazkodó magyarázat, de ugyanolyan fontos, hogy valamilyen már megszokott cselekvéshez, a napi ritmus meghatározott pontjához kössük a bevezetni kívánt új szokást, mert így az anya számára sokkal könnyebb annak átültetése a mindennapokba.

Az anya dajkanyelvhasználata ebben az életkorban úgy kell, hogy alkalmazkodjék a gyermek aktuális fejlettségi szintjéhez, hogy a még szavakat nem mondó gyermeket az anya továbbra is a lényeges szavak hangsúlyozásával segíti a passzív és aktív szókincs gyarapodásában. A szómegértés mértékéről még nem beszélő gyermekek esetében úgy győződhetünk meg, hogy a „Hol van a…?" típusú kérdéseket tesszük fel például közös képeskönyv-nézegetés vagy játék közben. Az aktív szókincs gyarapodásában már előrehaladott gyermekhez gyakrabban beszéljen teljes mondatokban úgy, hogy a kicsi által kimondott holofrázisok vagy kétszavas mondatok verbális kifejtéséhez nyújtson példát. A védőnő megfigyeléseinek is ehhez a két fejlődési szinthez kell alkalmazkodnia.

Eset, példa, illusztráció

Tanár édesanya, mérnök édesapa első gyermeke a 21 hónapos Soma. Az édesanya – félig tudatosan – egy gyermekközpontú szocializációs mintát alkalmaz, sokat és formáltan beszél a gyermekkel, színes dajkanyelvet használ, gyakran teremt játékok, könyvek kapcsán közös figyelmi helyzetet, alkalmazkodik a gyermek közléseinek szintjéhez, amíg csak szavakat mond, addig az anya is közléseiben a mondanivaló kulcsszavaira helyezi a hangsúlyt, szinte minden szava tanítja a gyermeket. Problémának látja, hogy az apa és a gyakran náluk lévő nagyobb unokatestvérek nem így beszélnek Somához, úgy gondolja, tőlük nem kap annyi inspirációt Soma nyelvi fejlődése. A háziorvos természetesnek látja, hogy nem mindenki egyformán beszél Somával, mivel a világ sokszínű, nem baj, ha az apa és az unokatestvérek nem igazítják kommunikációjukat teljesen a kisebbhez. Tartalomban fontos, hogy Soma olyan dolgokat halljon, melyeket képes feldolgozni, megérteni, de a kevésbé alkalmazkodó apai beszédminta lesz a híd az idegen emberek felé, hogy az ilyen típusú nyelvi megfogalmazáshoz is képes legyen alkalmazkodni a gyermek. Ugyancsak más nyelvi mintát mutatnak be a rokongyerekek és a kortársak is, akikkel Soma a bölcsődében, óvodában fog találkozni. Az orvos megnyugtatta az anyát, hogy Soma nyelvi fejlődése szépen halad, bízzon a gyermekében, hogy sikeresen alkalmazkodik nyelvi viselkedése a különböző közlési stílusokhoz.

Erzsébet tanyán nőtt fel, idős nagyszülei nevelték, akik tisztességgel ellátták, de főként akkor szóltak, ha valamit tiltottak neki. Kisfia, Marci most lesz kétéves, még csak egy-két szót mond. Erzsébet egész nap szorgosan dolgozik, nemcsak a kis Marcit látja el, hanem az állatokat is eteti, és a veteményesben is sok a dolog. „Nem érek rá sokat foglalkozni a kisfiúval, lényeg, hogy mindig a szemem előtt legyen, ezért amióta járni tud, kijön velem a kertbe, ahol körülöttem kódorog, míg teszem, amit kell." A védőnő, bár tudta, hogy Marci beszédindulásához jóval több anya-gyermek

közötti interakcióra lenne szükség, inkább azt kérdezte: „Énekeltek-e magának gyermekkorában a nagyszülei?" „Nagyapám folyton énekelt, miközben dolgozott." „Biztosan Marci is örülne, hogyha énekelne neki – mondta a védőnő –, azzal nem vesztene időt, azt munka közben is lehet. Aztán megmutathatná neki a szerszámokat és elmondhatná a nevüket, meg azt is, mit csinál velük." „Á, nincs énnekem jó hangom!" – mondta az anya. „Azért csak próbáljuk meg, melyik dalra emlékszik?" – így a védőnő. Az „Érik a szőlő" volt az első, elénekelték közösen, Marci nagy figyelemmel tekintett hol egyikre, hol másikra. Aztán a védőnővel közösen megnézték a szőlőt, Marci megfoghatta a szőlőszemeket, a leveleket. Ez így ment néhány hétig, a védőnővel – minden látogatáskor – közösen énekeltek, és elmondták néhány korábbi héten már megvizsgált, és néhány újabb növénynek a nevét. Nemsokára megindult a beszéd, Marci már maga jött és mutatta, mit szedett.

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben a hallás valamely betegség miatt időszakosan gyengül, fontos megfigyelnünk, hogy a gyermek éppen a nyelvfejlődés milyen fázisában tart, ugyanis ennek a fejlődési szakasznak a stagnálása, hosszabb betegség esetén visszafejlődése fog bekövetkezni, és a következő szakasz nem jelenik meg. A fülbetegségeket gyakran nem is a hallás, hanem a bizonytalanabb egyensúlyi helyzet jelzi elsőként.

A kisdedkori kommunikáció általános leírásakor már említettük, hogy a fiúk és a lányok idegrendszeri érése általában időben eltér egymástól, míg a lányoknál már időnként szókapcsolatok is megjelenhetnek, a fiúk esetleg csak néhány szót vagy kezdő szótagot mondanak. Ezek olyan egyéni variációk, melyek még a tipikus fejlődésen belül értelmezhetőek. Ha azt tapasztaljuk, hogy egyébként más fejlődési területeken, valamint a beszédmegértés terén nem mutat elmaradásokat a gyermek, akkor egyszerű érési különbségekről beszélhetünk. Ezzel ellentétben, ha úgy tapasztaljuk, hogy a beszédprodukció mellett több területen, például nagymozgásokban, gondolkodásban is a tipikustól eltérő a fejlődés, vagyis az előző életkori szakasz (pl. 18 hónaposan a 15 hónapos) fejlődését sem éri el a gyermek, akkor feltétlenül irányítsuk korai fejlesztő központba szakemberhez a családot. Amennyiben azt látjuk, hogy más fejlődési területen nem, de a kommunikációban a beszéd- és nyelvi megértésben is eltérő fejlődést mutat a gyermek, érdemes a szülői kikérdezés módszerével működő ún. KOFA I. felmérést *(Kommunikatív Fejlődési Adattár 8-16 hónapos korig, Kas, et al., 2010)* elvégezni. Ezt akár csecsemőgondozó, védőnő vagy logopédus felveheti, hogy pontosabb képet kapjon a kommunikáció receptív oldaláról általában, de speciálisan a beszédértésről és az ide kapcsolódó más, például játék funkciókról is. Természetesen az ott felsorolt szavak, cselekvések, kommunikációs lehetőségek nem mindegyikének kell feltétlenül megjelennie a megértésben, de az biztosan jól látható, mely területek (kommunikáció első jelei, szavak megértése kategóriánkénti bontásban, mondatok megértése, első szavak megjelenése, utánzás gyakorisága, kommunikációs cselekvések, gesztusok gyakorisága, játék, mintha-játék megjelenése) fejlődnek megfelelően, és mely területek megerősítésére van szükség. Az ötvenszavas aktív szókincset tekintik a szakemberek általában annak a határnak, amennyi biztosan kell az elemi mondatalkotás megindulásához. Ezért abban az esetben, ha ennél kevesebb aktív szóval rendelkezik a gyermek, minden esetben a szókincsgyarapodást igyekezzünk támogatni, és ne a mondatalkotást forszírozzuk.

Amíg a gyermek aktív szókincse nem éri el az 50–70 szót, mindenképpen a tárgyakkal végzett aktív cselekvéses ismeretszerzést ajánljuk, és ne a képeskönyv-nézegetés közbeni tárgymegnevezést preferáljuk, mivel az előbbi által képeződik le a szavakról egy rugalmas belső kép (mentális reprezentáció), melyhez társul a szó hangalakja, míg a képeskönyv ábrája sematikus, és saját cselekvéses tapasztalat nélkül valójában nem lesz élő fogalom a gyermek számára.

Eset, példa, illusztráció

Az aktuális látogatáskor a védőnő arra lett figyelmes, hogy a húsz hónapos, korábban már szavakat mondó Bianka szinte egyáltalán nem beszél. Édesanyját kérdezve kiderült, hogy szókincse nem gyarapodott az utóbbi időben, a kislány egyre nyugtalanabb lett, és a korábbiaktól eltérő módon nem nyugtatható meg szavakkal. A gyermek orvosi lapján visszatérő náthás állapot szerepelt. A védőnő arra kérte az anyát, hogy hangosabban, lassabban és formáltabban, a lényeges szavakra koncentrálva beszéljen. Igyekezzen minél többször ilyen beszélő környezetet teremteni Bianka körül. Az édesanya a védőnővel közösen az elkövetkező hétre kijelölt néhány tárgycsoport (játékok, ruhák, gyümölcsök, konyhai eszközök) közül minden napra választ egyet, és az ahhoz tartozó legegyszerűbb tárgyak nevét adok-kapok játékok, vagy más, mindennapi cselekvések utánzása során minél többször hangosan kiejti, időt hagyva a kislánynak, hogy utánozza azokat (akkor is, ha az utánzás pillanatnyilag nem jön létre). A védőnő ajánlotta, hogy a kiválasztott tárgyakat tegyék egy „beszélő kosárba", és a délutáni alvást követően a testvérek ugyanezekkel felváltva játsszanak Biankával többször, rövid ideig úgy, hogy szemben ülve a kislánnyal, hátuk mögé dugva a tárgyat igyekezzenek Bianka érdeklődését felkelteni és serkenteni arra, hogy találja ki, milyen tárgyat dugtak el. Ez utóbbi játékot a védőnő be is mutatta az uzsonnára szánt pogácsával és tányérral. A nagyobb testvérek örömmel vettek részt a játékban, és mire Bianka hallása az utolsó náthát követően feltisztult, passzív szókincse jelentősen növekedett és ez magával hozta az aktív szókincs rohamos gyarapodását is.

Boldi harmadik gyermekként érkezett, most 22 hónapos. Helyzete nem volt egyszerű, nemcsak azért, mert a család otthon vegyes roma–magyar nyelvet beszélt, hanem azért sem, mert két nagyobb testvére is későn kezdett beszélni, ami az olvasás tanulását is hátráltatta, így az óvoda nagycsoportjában és az első két osztályban mindketten folyamatos logopédiai ellátásban vettek részt. Boldi még nem mondott szavakat s nem lehetett eldönteni, vajon mennyit ért meg a hozzá intézett mondatokból. A védőnő a logopédussal előzetesen átbeszélve a KOFA I. felmérést az anya két ülésben való kikérdezésével vette fel, mivel a család többi tagja is általában otthon volt, igyekezett őket is motiválni, hogy együtt emlékezzenek vissza, milyen szavakat ért meg magyar vagy roma nyelven Boldi, és milyeneket mond. A logopédus segített kiértékelni az eredményeket, melyek jelentős elmaradást mutattak, akármelyik nyelvet is vették alapul. A védőnő, mérlegelve a hátrányos helyzetet, a kétnyelvűséget és a beszédfejlődési zavar családi halmozódását, a legjobbnak azt látta, hogyha a közeli város korai fejlesztő központja ambuláns ellátásban fejlesztené Boldit. A szülők eleinte hallani sem akartak erről, mivel se pénzük, se kedvük nem volt a városba vinni a kicsit. „Milyen jó lenne, hogyha Boldinak nem kellene azzal a sok nehézséggel szembenéznie, mint a nagyoknak korábban. Olyan okos kisfiú, ő lenne a család esze, ha jól megtanulna beszélni!" – mondta a védőnő. „Igen, igen, de nem tudunk mi olyan sok pénzt előteremteni, hogy behordjuk a városba" – kontráztak a szülők. A védőnő megígértette velük, hogyha az önkormányzat révén valahogy sikerül megoldani az utazást, elviszik Boldit hetente egyszer a városba. A szülők nem hitték, hogy a védőnő segíthet, így kezet adtak az egyezségre. A hetente egyszer amúgy is a városba járó falugondnokot kérte meg a védőnő, hogy szállítsa be a családot egy füst alatt a korai fejlesztőbe, így a szülők sem mondhattak nemet. Összességében másfél évet a korai fejlesztőben, majd két évet az óvodai logopédián töltve Boldi ugyanolyan feltételekkel kezdte az iskolát, mint az átlagos nyelvi fejlettségű gyermekek.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Lassan csökken a szeparációs félelem (szorongás);
- Képes az anyával való szerepcserére egyszerű játékokban (pl. kukucs, kérem, köszönöm);
- Utánozza az anya egyszerű háztartási cselekvéseit (pl. lábosban fakanállal kavargat, törölget);
- Ragaszkodik hozzá, hogy bizonyos dolgokat önállóan tegyen meg;
- Felismeri saját testrészeit (legalább hármat), kérésre azonosítja a megnevezett testrészeket magán;
- Ruhadarabok le- és felvételénél karját, lábát dugva segít az öltöztető felnőttnek.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szeparációs félelem a következő hat hónapban alábbhagy, amennyiben biztonságos a kötődés, a kisded egyre önállóbban fedezi fel környezetét. Testtudata egyre biztosabb, felismeri, esetleg megnevezi magát fotón, tükörben, például „Ki az ott? Sári." Főbb testrészeit saját magán megmutatja. A beszédbeli kifejezésben megjelennek a kétszavas mondatok, ezzel párhuzamosan a kisded elkezdi kommentálni saját cselekvéseit, például „Bogi ham-ham, Bogi iszik." Egyre inkább nemcsak résztvevője, hanem fenntartója is a szülőkkel, testvérekkel folyó interakciónak. Kezdeményezi is a „beszélgetést", játékot. Szinte minden házimunkát leutánoz, más gyermekeket és a testvéreit is igyekszik utánozni. Ez utóbbi általában egybeesik az egyszerű szerepjáték megjelenésével. Már nemcsak a saját magára vonatkozó érzelmeket fejezi ki, hanem megjelennek a mások állapotához kapcsolódó érzelmek is, vagyis képes a saját énjét és másokét a megtapasztalt társas normák alapján tekinteni. Ezeket nevezi a szakirodalom másodlagos vagy közvetett érzelmeknek *(Cole, Cole, 2006; Oatley, Jenkins, 2001).* Ilyeneket csak akkor képes átélni a gyermek, ha a határvonalat az én és a nem én között kifejezettnek érzékeli. Ekkor jelenik meg például az empátia érzése, ezáltal képessé válik, hogy vigasztaljon másokat. A büszkeség élményéhez is azáltal jut, hogy a társas normákat magára vonatkoztatja. Ekkorra válik érzékennyé a család és a környezet normáinak megsértésére. Például „Ezt nem így kell!" – mondja a kétéves Sára a rá vigyázó nagynéninek, és már mutatja is, mit hogyan kell jól csinálni. „A cipőt oda kell tenni, a kabátot ide… Ebből a tányérból kell enni". Ugyancsak másodlagos érzelem például a zavarodottság, ha valami rosszat tettek, lesütik a szemüket vagy elbújnak. Ezek a tapasztalatok új fejezetet nyitnak a gyermek szociális fejlődésében.

Általánosan adható tanácsok

A cselekvések tudatos utánzása felívelő szakaszban van, ezért fontos, hogy a szülők elegendő mintát adjanak a gyermeknek. Természetesen ne várjuk el a kisdedtől, hogy minket utánozzon, de ha mozgás- és cselekvésmintákat keres, legyenek ilyenek, melyet idegrendszere felvesz és elraktároz. Olyan ez, mint a hangszertanulás. Akkor tud a hegedűs virtuóz módon improvizálni, ha megtanulta és sokat gyakorolta, hogyan kell húzni a vonót, hogyan kell lefogni a húrokat, ha birtokába vette a hangszert. A kisgyermek is így van ezzel – az utánzás által veszi igazán birtokba saját testét, hogy azután a lélek bontakozásával fantáziajátékokat is játszhasson, a már megtanult mozgásformákat kedvére variálva és összekapcsolva. Valamint a házi szabályok betartásában is valójában a szülőket utánozza a gyermek, ezért nem lehet elégszer hangsúlyozni a következetességet, mert nemcsak a gyermek biztonságélményét erősíti, hanem cselekvési mintát is nyújt számára a felnőtt. Nem cél, hogy görcsös törekvéssé váljon a minden helyzet-

ben tökéletesen működő szülő, de a rendszeresen konzekvens viselkedés, és a gyermeki szükségletekre való érzékeny odafigyelés alapozza meg a biztonságélményt, ahol az időnként előadódó következetlen választ sok másik következetes követi a sorban.

Fontos, hogy minden kölcsönös helyzetben (pl. közös játék, beszélgetés) várjon ki egy kicsit a szülő, hagyjon időt és teret a gyermek kezdeményezéseinek. Várja meg például, míg ő mozdul egy játékért, és aztán azzal a játékkal kezdjenek közös cselekvésbe. Ugyanígy a párbeszédekben: hagyja, hogy a gyermek kezdeményezzen, és arra adjon megfelelő választ.

Gyakran ebben az életkorban merül fel először a szülőkben a bölcsődébe járás gondolata. Tudnunk kell, hogyha az otthoni feltételek megfelelőek a gyermek számára, akkor még nincs szüksége intézményes ellátásra, hiszen például a társas játéktevékenységek korszaka csak később következik el, de deprivált környezetben élő gyermekek számára a bölcsőde jelentheti a hátrányos helyzet kompenzálását, és ilyenkor célszerű javasolni a szülőknek. Ugyanakkor azt is fontos kimondanunk, hogyha az édesanyának például szükséges visszamennie dolgozni, akkor az anya lelkiállapotára igen érzékeny anya-gyermek kapcsolat miatt jobb, hogyha az anya ezt lelkiismeret-furdalás nélkül teszi, és bízik a bölcsődei ellátásban, majd a délután közösen töltött időt igyekszik a boldog együttlétekre felhasználni.

Eset, példa, illusztráció

Anitáék első gyermeke volt Álmos, s mivel férjével mind a ketten egykék voltak, a családi minták alapján, feltétlen szeretetük jeléül igyekeztek teljesen kiszolgálni Álmos igényeit. Ez nemcsak a kívánságok lehetőleg azonnali teljesítésével járt, de az önkiszolgálás helyetti teljes kiszolgálást is magában foglalta. „Boldog lehet Álmos, hogy ilyen odaadó szülei vannak, sok gyermek nem ilyen szerencsés a körzetemben!" – mondta a védőnő. – De gondoltak-e már arra, hogy Álmost majd közösségbe szeretnék vinni?" „Igen, – mondta Anita – úgy tűnik, vége lesz a „jó világnak", mert fél év múlva, sajnos, vissza kell mennem dolgozni, így néhány hónap múlva bölcsődébe kell adnunk, hacsak a nagymamák be nem vállalják a délelőtti felvigyázást." „Akkor bizony fontos lenne, hogy az önkiszolgálásban hagyják egy kicsit kezdeményezni Álmost. Például, várják meg, míg az öltözésnél a kezét, a lábát nyújtja vagy míg a kanálért nyúl, hogy egyen. Tudom, hogy ez a segítőkészség automatikusan fakad kedves lényükből, most mégis arra kérem önöket, kicsit fogják vissza mozdulataikat, hogy Álmos kezdeményezhessen, ne csak sírással érjen el valamit, hanem a megoldáshoz közelebb vivő cselekvésekkel. Ezzel a bölcsődére való előkészítését is segítik, hiszen megtapasztalja, hogy önállóan is képes különböző dolgokat véghezvinni, megcsinálni, elérni, nem kell mindig másokra szorulnia." Megbeszélték, hogy az új módszert először a reggeli átöltözésnél vezetik be, mivel ekkor még éber, kipihent a kicsi, és az anya minden ruhadarab felkínálásánál megvárja, hogy Álmos kezdeményezzen, csak egy bizonyos idő után segíti bele a kezét például a pulcsiba. Álmos kb. 3 hét alatt megszokta, hogy mindig ő nyújtja a kezét, a lábát, később könnyebben ment az önálló öltözködésre való átszoktatás is.

Egyéni fejlődési utak

A tizenöt hónapos leírásnál már említettünk két, az én- és a társas fejlődés szempontjából eltérő, bár tipikusnak mondható anya-gyermek kötődési mintát. Azonban a magas környezeti rizikójú családok (pl. szenvedélybetegségek, anya mentális betegsége, súlyos, bizarr és ellentmondásos érzelemkifejezés, a szülő-gyermek szerep felcserélődése, feldolgozatlan traumák, bántalmazás) körében többször, akár az esetek 50%-ában is előfordul az érzelmi-társas fejlődésre és a kognitív

funkciókra egyaránt visszahúzóan ható, ún. atipikus, dezorganizált kötődési minta is. Ennek lényege, hogy a gyermek a hasonló ingerekre ellentmondásos válaszokat kap, vagy agresszív a szülő közeledése, ezért már a gondozó megjelenése is szorongást, félelmet vált ki belőle – a szülő megjelenése általában aktiválná a gyermek kötődési viselkedését, de ebben az esetben a közeledés tovább növeli a szorongását. Ez a konfliktus megoldhatatlan, így a kisded viselkedése szétesik. Míg a biztos vagy bizonytalan kötődésű csecsemők képesek szervezett viselkedést produkálni, jól látható mintázatokat követ magatartásuk, addig a dezorganizált kötődésű gyermek semmilyen viselkedésmintát nem képes végigvinni, válaszként egy stresszhelyzetre *(Novák, Lakatos, 2005; Tóth, 2011).* A gyermeki test és lélek integritásának védelmében az alapellátó szakembernek fel kell ismernie a dezorganizált kötődést, és amennyire lehet, felderíteni, hogy milyen okok húzódhatnak meg a hátterében, mivel például bántalmazás vagy elhanyagolás esetében mérlegelnie kell más szervezetek (családsegítő központ, szociális munkás vagy a gyermekvédelmi hatóság) bevonását is. A kutatások szerint a dezorganizált kötődésre nem elsősorban a hátrányos helyzet van hatással, kedvezőtlen szociális helyzetben lévő családoknál is szép számmal találunk a három tipikus kötődésmintára példákat. A már említett rizikófaktorok mellett a szülő erőforrásai (pl. a szülőt támogató társas kapcsolatrendszer, anyagi megsegítés, lakhatást, foglalkoztatást biztosító programok) is erős befolyással lehetnek arra, milyen kötődési mintát tud kialakítani a gyermekkel. Minél inkább sikerül csökkentenünk az anyai stresszállapotot, annál több erőt tud fordítani az anya a gyermekére.

Eset, példa, illusztráció
Katalin alig múlt 21 éves, amikor várandós lett. Bár tartós kapcsolatban élt, az apa külföldön tanult, és éppen túl volt várandóssága félidején, amikor meghalt az édesanyja, akivel kettesben éltek és akire támaszkodhatott volna a nehéz helyzetekben. Katalin kilátástalan helyzetét és a sok teendőt látva, a védőnővel együtt fordultak a családsegítő szolgálathoz, ahol a rendkívüli segély kérvényezésében is segítettek. A védőnő arra törekedett, hogy mire a gyermek megszületik, a fiatal anyának legyen elég testi és lelki ereje a nevelésére. Biztatta Katalint, mivel sem a nagymamák, sem az apa nem elérhető számára, keresse meg gimnáziumi osztálytársait, barátait, akikkel nagyon jóban volt, hátha be tudnának segíteni a gyermek körüli teendőkbe. Katalin nem bízott ebben, de egyszer, egy a szokásosnál is kilátástalanabbnak látszó délutánon felhívta volt barátnőjét, aki nemcsak egyedül, hanem harmadmagával látogatta meg, és a babafelszerelés megszerzésében is sokat segített. A védőnő legnagyobb örömére a szülést követően sem hagyták magára Katalint, két hétig minden nap ott aludt valaki, így sikerült elkerülni, hogy a stressz és a gyász az anya-gyermek kötődés kialakulásában negatívan befolyásoló tényező legyen.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Jelzi, ha pisis, kakis;
- Darabos ételt rág;
- Kanalat kezd használni étkezéskor, de még a javát etetéssel kapja;
- Egyszerűen levehető ruhadarabot lehúz magáról;
- Fürdetéskor segít, megmossa a pocakját, fogkefét a fogaihoz illeszti és mozgatja.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Folytonosan gyakorolnak! A már megszerzett tudásukat, ha lehetőséget kapnak, akkor gyakorolják. Kezdetben a szülők cipőjébe lépnek bele, az ő nagyobb méretű holmijaikba bújnak bele többkevesebb sikerrel, de a mozdulatokat ismételgetik. Az önállósodás az étkezés, a tisztálkodás és az öltözködés terén is megnyilvánul. Aki kap rá lehetőséget, a kanalat a korszak végére már használni tudja, és nem okoz nehézséget nyugodt körülmények között a pohárból meginni pár kortyot folyamatos nyeléssel és a folyadék kiöntése nélkül. Nemcsak rágnak, hanem nyelvükkel is egyre ügyesebben bánva visszatolják a nagyobb falatokat, vagy lenyalják az ajkukon maradt ételt. Van, aki már a szalvétát is használni kezdi, hogyha látja, hogy mások hogyan csinálják. A fürdetéskor a vízi játékok mellett a testük megmosdatásában is segédkeznek, egyre ügyesebben használnak szivacsot, készítenek habot és mossák meg a hasukat, arcukat, kezüket.

Általánosan adható tanácsok
A legfontosabb, hogy hagyják a gyermekeket próbálkozni, kipróbálni a képességeiket az önálló étkezés, ivás, öltözködés és tisztálkodás terén. Segítsünk abban a szülőknek, hogy ezeken a területeken engedjék önállósodni gyermekeiket! Természetesen mondják el, hogy ez nem a kicsi magára hagyását jelenti, de csak annyit segítsenek neki, ami feltétlenül szükséges ahhoz, hogy sikeresek legyenek. Mondják el a szülőknek, hogy csak dicsérjék próbálkozásaikat, ne szidják, ha valamit még nem tudnak egyedül megtenni. Így nem törik le vállalkozó kedvét, újra és újra neki fog veselkedni, míg nem sikerül. Azt, amit már tud a gyermek egyedül, azt viszont várják is el a szülők tőlük. Azt is mondják el, hogy természetesen nem mindig egyformán állnak készen a gyermekek a próbálkozásra. Betegség idején, vagy olyan időszakban, amikor fogzik és bágyadtabb, vagy egyszerűen csak fáradt, ne várjanak tőle teljes önállóságot, hanem biztosítsák segítségükkel a biztonságukat.

Egyéni fejlődési utak

Vannak olyan kisgyermekek, akik nem érdeklődnek az étkezés vagy az öltözködés iránt, és van, aki nem igazán szeret a vízben lenni, fürdeni. Ezeknek a gyermekeknek vagy rossz tapasztalataik vannak ezekről a területekről, vagy valamilyen szenzoros ingerrel szemben túl érzékenyek. Nekik a toleráns, de a saját önállóságot támogató szülői attitűd segít. Az önállósodás, az önkiszolgálás éretlen, az életkori átlagtól elmaradó alakulása esetén azonban leginkább a szülői hozzáállásban tapasztalható eltérés, ennek következtében marad a gyermek ügyetlenebb, önállótlanabb. A kiegyensúlyozott, sikeres gyermeknek szüksége van a saját igényeinek önálló, vagy részben önálló kielégítésére. A szakember tanácsai a szülőknek szóljanak, a gyermek képességeinek pozitív megvilágítását helyezve a fókuszba. Az önkiszolgálás, az étkezések alkalmával segítség a szülőknek, ha elmondjuk, hogy egyszerre csak egy dolgot változtasson a szülő a gyermek életében.

Eset, példa, illusztráció
Misi éppen kóstolgatja az új ízeket. Édesanyja bevezette a kétkanalas módszert, valamint elkezdte pohárból is itatni. Emellett az éjszakai ébredések is gyarapodtak, mert újra gyötörte a fogzás fájdalma. Édesanyja arról panaszkodott, hogy az egyébként derűs kisfia sírdogál napközben, nem lehet lekötni hosszabban semmivel, mindig csak ölben akar lenni. A védőnő, miután átbeszélték, hogyan alakul mostanában Misi élete, a következőt mondta az anyának: „Láthatóan Misi nehezen viseli a fogzást, és maga épp ebben az időszakban kezdte bevezetni az új ételeket és az újfajta étkezést is. Sok ez egyszerre egy ekkora kisfiúnak! Elég, ha egyszerre csak egy dologgal kell megbir-

kóznia. Azt javaslom, hogy fokozatosan változtasson egy-egy dolgon, közben talán a fogzás hulláma is lecsillapodik." Az édesanya elgondolkodva mondta: „Igaza lehet! Ha most csak a kanállal próbálkozunk, és nem kóstoltatok vele újdonságokat, talán a széklete is rendeződik" – nézett sajnálkozva kisfiára. „Igen – válaszolta a védőnő. – Az éjszakai ébredések is éppen eléggé megviselik, az sem baj, ha többször van mostanában ölben. Amikor túl lesz a nehezén, újra vidám, önálló kisfiú lesz!" – folytatta. „Köszönöm, hogy felhívta erre a figyelmem! Olvastam egy könyvet, és a többi anyuka jobb eredményekről számolt be a csemetéjével kapcsolatban, gondoltam belehúzunk, de ez túl sok neki így egyszerre!"

Lujzi éppen uzsonnáját fogyasztotta, mikor a védőnő megérkezett. Az édesanyja adagolta neki a finom tejbegrízt, és azon harcoltak, hogy ki kaparintja meg a kanalat vagy a tányért. Lujzi néhányszor elkapta és ledobta az eszközt, anyja bosszankodva állt fel, amikor Lujzi ügyesen lesodorta a tányért is. „Na ebből elég!" – emelte fel a hangját az anya. „Szerintem Lujzira már rábízhatna egy kanalat, és amikor már majdnem eleget evett, akkor engedhetné, hogy ő is beledugja a saját kanalát az ételbe. Ez lekötné a figyelmét és nem válna harctérré a konyha" – javasolta a védőnő és meg is mutatta. „Kíváncsi vagyok, hogy amikor elmegy, nekem sikerül-e ugyanígy?" – mondta kételkedve az anya. „Bízzon Lujziban! Ha megérzi a bizalmat, igyekszik majd ő is örömet és nyugalmat okozni" – tanácsolta a védőnő. A következő látogatáskor derűs étkezést figyelhetett meg, miközben az anya kislányára figyelt, és csak azután beszélgettek ketten, mikor Lujzi már teli pocakkal, nyugodtan játszott.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

Állás – statikus egyensúly:

- Támaszkodás és kapaszkodás nélkül leguggol, és ebből a helyzetből fel is tud állni;
- Állásból, kapaszkodás nélkül lehajolva felvesz tárgyakat a talajról;
- Álló pozícióból el tud dobni egy labdát.

Járás – dinamikus egyensúly:

- Járás közben tárgyat visz vagy húz;
- Hátrafelé és oldalazva is meg tud tenni néhány lépést;
- A lépcsőn kézen fogva közlekedik;
- Bútorról, lépcsőről önállóan lemászik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A járás továbbfejlődését több területen is megfigyelhetjük ebben az életszakaszban. Egyrészt a gyermek lépései egyre gyorsabbak és hosszabbak lesznek. A karokkal már nem magasan egyensúlyoz, hanem egyre inkább láthatjuk a váltott kar-láb mozgás kialakulását, azaz a jobb kar és bal láb, majd a bal kar és jobb láb lendül előre egy időben. A lábfejet nézve is láthatunk változást, kétéves korra ki-

alakul a kezdetleges talpgördítés. Ez azt jelenti, hogy nem a teljes talpát teszi le egyszerre a gyermek, amikor lép, hanem először a sarka ér le, utána gördül rá a talpára. Elrugaszkodásnál pedig a sarok emelkedik fel először, a lábujjak utána. A gyermek ebben a szakaszban már nemcsak a sík talajon, hanem nehezített terepen is tud járni, egyenetlen talajon, különféle akadályokat legyőzve.

Megfigyelhetjük, hogy már nem kerül ki minden akadályt, hanem átlépi azokat. Ha olyan lapos és kicsit magasabb felületet (5–10 cm) talál, ami stabil, akkor arra fellép és le is lép róla. Ilyen lehet egy kemény doboz teteje, lefordított lapos kosár vagy lavór, kis doboz. Az első próbálkozásoknál valószínű, megkapaszkodik még, később segítség nélkül is gyakorolja ezt. A fel-lelépés a lépcsőn járás alapját is képezi.

A lépcsőn kezdetben legkönnyebben és legbiztonságosabban kézfogással tudnak menni a gyermekek. Önállóan először mindkét kezükkel a korlátba kapaszkodva, oldalazva fognak fel- és lelépegetni. Később szembe fordulnak a lépcsővel és egy kézzel kapaszkodva mennek. Kétéves korra így egy kézzel kapaszkodva, mellélépéssel fognak tudni lépcsőzni: egyik lábbal előre lépnek, a másikkal mindig mellézárnak.

A futás abban különbözik a járástól, hogy járás közben az egyik láb mindig a talajon támaszkodik, futásnál viszont két letámaszkodás között a test a levegőbe emelkedik. A futás az egyre hosszabb és gyorsabb lépésekből alakul ki. Amikor a gyermek futni kezd, megbomlik az a harmonikus és összerendezett mozgás, ami ekkor már a járására jellemző. Ezt a nehéz mozgásformát sok kompenzáló mellékmozgással kísérik, hogy egyensúlyban tudjanak maradni. Nyújtott karjukat mereven, koordinálatlanul mozgatják futás közben, a levegőbe emelkedés is csak pillanatnyi, nagyon rövid ideig tart. Ugyanúgy, ahogy a járásnál is, kezdetben csak egyenesen tudott menni a gyermek, a futásnál sem képes rögtön irányt változtatni. Amikor kanyarodik, visszatér a járáshoz, vagy ha túl nagy a lendülete, eleshet. Sok gyakorlást követően azonban könnyedén fog futkározni, sebességet és irányt is megtanul váltani közben.

Az ugrás kialakulásához, a futáshoz hasonlóan jó láberő és dinamikus (vagyis mozgás közbeni) egyensúlyozó képességre van szükség, hiszen itt is a levegőbe kell emelkedni. Az első kísérleteknél azonban azt figyelhetjük meg, hogy a lendületvételt követően a gyermeknek még nem sikerül elszakadnia a talajtól. Nem tud a levegőbe emelkedni, lépés lesz az ugrási kísérletből. Egy idő után láthatjuk, hogy ezen gyors lépések közben a levegőbe emelkedik, ezt nevezzük lépőugrásnak. Gyakorlással válik az ugrás páros lábbal kivitelezett elrugaszkodássá és leérkezéssé, amikor a két láb egyszerre hagyja el a talajt és egyszerre ér földet. A kar nem előre, hanem hátra kifelé lendül, majd körzésszerűen előre. *(Farmosi, 1999)*

Általánosan adható tanácsok

Ebben az életkori szakaszban fokozottan hangsúlyozzuk a megfelelő mozgástér és a szabadban való mozgás jelentőségét. A mozgáskoordináció, az egyensúlyérzék és az izomerő fejlődését, ha nem kertes házban nevelkedik a gyermek, akkor a játszótér biztosíthatja. Igazi kihívást és a megfelelő tapasztalatszerzési lehetőséget a nagy tér mellett a különféle terepviszonyok és kisebb mászó eszközök biztosítanak.

A lépcsőn való közlekedést ebben az életkorban már érdemes elkezdeni tanítani. Hosszabb lépcsőn még mindenképp a kézfogást ajánljuk, de nem kell már a gyermeknek mind a két kezét fogni, elég az egyiket. Rövidebb lépcsőkön (3–4 lépcsőfok), ha van megfelelő magasságban kapaszkodási

lehetőség, akkor engedhetik a szülők, hogy a gyermek felügyelet mellett, a korlátba vagy falba kapaszkodva egyedül próbáljon fel- és lelépegetni. Fontos tudni, hogy mozgáskoordináció és az izommunka szempontjából a fellépés könnyebb, így először ezt fogják megtanulni. Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy mindig úgy helyezkedjen el, ha a gyermeket önálló lépcsőzésnél kíséri, hogy mellette vagy alatta álljon, így tud neki segíteni, ha megbillen. Tehát, ha felfelé megy, inkább mögötte legyen, amikor lefelé jön, inkább előtte álljon.

A futás gyakorlására ösztönzi a gyermeket a minél nagyobb területen való mozgás: hosszú folyosók, nagy termek, utca, kert, park, játszótér. Jó játék lehet a közös futkározás a többi gyermekkel, vagy fogócska a szülővel. Fontos, hogy az ilyen játékokat először szőnyeggel fedett belső térben, éles bútorsarkoktól és törékeny tárgyaktól mentes helyen gyakorolják. Kint a szabadban pedig füves vagy homokos talajon, esetleg a játszótér gumiburkolattal fedett részén, hogy az esetleges eléséseknél ne üsse meg magát a gyermek. Minden életkorban fontos, hogy a kicsi biztonságos körülmények között mozogjon, az elésésektől azonban nem kell teljes mértékben megvédeni, hiszen meg kell tanulnia megóvni magát ilyen helyzetekben is. Aki jól tud esni, az a kezére támaszkodik és a fejét megtartja a levegőben, így ott nem üti meg magát. *(Hamza, Fodorné és Tóth, 1995; Tótszöllősyné, 1999; Kovács, Bakosi, 2001)*

Egyéni fejlődési utak

A futó mozgás a járás kialakulását követően fél-egy év múlva alakul ki, így, ha a gyermek viszonylag későn kezdett járni, a futás megjelenése is későbbre várható. Az ugrás megjelenését se várjuk el a járás beindulása utáni egy éven belül, ezért vegyük figyelembe annak időpontját. Változó lehet, hogy a gyermek először a helyben ugrást vagy a leugrást tanulja-e meg. Amelyik gyermeknek nagyobb testvérei vannak, akikkel gyakran együtt játszik, az utánzással és a motiváció hatására már kétéves kor előtt is kigyakorolhatja a futást és az ugrást.

Eset, példa, illusztráció

Botond hasfalzáródási rendellenességgel született kisfiú volt. Életének első évében sokat volt kórházban, többször műtötték. Szülei nagy odafigyeléssel és gondossággal végezték a gyermek körüli teendőket, és a széltől is óvták kisfiukat. Mozgásfejlődésének minden egyes szakaszán nagyon biztonságos környezetet teremtettek a számára, minden puha és szivacsos volt körülötte, hogy ne üsse meg magát. Szülei és nagyszülei felváltva mellette voltak, kísérték, fogták a kezét, ha a lakásban közlekedett. Így az adott fejlődési szinteken nem tudta eleget gyakorolni az önálló mozgást, az egyensúly elvesztésének és visszanyerésének technikáit, a védekező támaszreakciókat. Amikor a kisfiú túljutott az összes szükséges orvosi kezelésen, és szülei is bátrabban kezdtek vele jönnimenni, kiderült, hogy a kisfiú nagyon félénk a játszótéren és nagyobb létszámú gyermek társaságában is. Szinte csak a homokozóban ült, és szüleihez menekült, amikor a szaladgáló kisgyermekek közeledtek felé. Mozgása ügyetlen és esetlen volt. A szülők tanácstalanok voltak, így háziorvosukkal is megosztották észrevételeiket, aki pontosan tudta, min mentek keresztül, és a gyermek születésétől kezdve tanúja is volt a túlóvó, túlkorlátozó szülői attitűdnek. Nem kezdett egyből tanácsokat adni, hanem kérdéseket tett fel a szülőknek ezzel kapcsolatban, hogy ők mit gondolnak, miért ilyen félénk, bátortalan a gyermekük. A szülők a közös beszélgetés során maguk is ráébredtek, hogy a nehéz időszak és az ő túlzott aggodalmasságuk állhat a háttérben. Közösen gondolkodva azt találták ki, hogy első lépésként még nem játszóterekre fognak járni, ahol a sok futkosó és kiabáló gyermek kiszámíthatatlan a kisfiú számára, hanem hármasban szerveznek heti kétszer szabadtéri, vagy

rossz idő esetén nagyobb beltéri vagy uszodai programokat. Kitaláltak olyan közös hancúrozós és birkózós játékokat, melyek során kölcsönösen leépítették félelmeiket, begyakorolták az esés technikáit, és megtanulták élvezni a mozgást. Néhány hónappal később Botond már vígan hancúrozott a kortársai között a játszótéren is.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 18 hónapos korban

- Szívesen firkál, tud vonalat is húzni;
- Sok kisebb tárgyat pakol be különféle tartókba;
- Mutatóujját teljesen külön képes mozgatni;
- Ki tud csomagolni kisebb tárgyakat;
- Több elemből építkezik, egymásra rakja azokat.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Kétéves kor felé haladva a gyermekek egyre több elemből építik fel a tornyot, nemcsak fakockákat, hanem más tárgyakat is egymásra halmoznak, kísérleteznek, hogy milyen alakú tárgy marad rajta egy másikon. Könnyen összeilleszthető műanyag kockákból is szívesen kreálnak építményt, legkönnyebb abból, amelyiknél egy kockán egy bütyök van. A konstrukciós játéktevékenységét kiterjesztik más síkokra és irányokra is, nemcsak függőlegesen, hanem vízszintesen is kiterjed az építmény. Tudnak egyszerű konstrukciókat létrehozni, vonatot, kerítést az állatoknak vagy garázsfalat az autóknak.

Az egyszerű formabedobó játékok továbbra is kedvencek, melyekkel nemcsak a tulajdonságok, formák, méretek ismeretét gyakorolják, hanem a beillesztés újabb és újabb finom mozdulatait. Mindent ki szeretnének próbálni, ami a felnőttek világába tartozik. A megszerzett tárgyakkal utánozzák a látottakat, így újabb mozdulatokat sajátítanak el. Már nemcsak az egyszerűen nyitható dobozokkal, tégelyekkel bánnak el, hanem kinyitják a könnyen tekerhető csavaros kupakot is.

A rajzolás minden formája egyre kedveltebb lesz. Krétával, festékkel, ceruzával vagy a felnőttől megkaparintott tollal is szívesen firkálnak. Nyomhagyáskor megjelennek a gondosan vagy lendületesen húzott vonalak, és a körkörösek is. Szeretnek nagy felületen, lendületesen dolgozni, a falakra ebben a korban szinte mindig kerül dekoráció.

A labdadobás bevezető fázisában a dobás karból történik, a könyök erősen hajlított, a törzs még nem fordul el, és a lábak helyzete is változatlan. Elkapásnál csak állnak, kosárszerűen tartják a karjukat, és a labda vagy beleesik vagy elkerüli. Az elkapás csak az esetek egy részében sikerül. Az „elkerülési reakció” is megjelenik, a labda közeledtével a fejüket elfordítják, a szemüket becsukják. Az elkapás merítésszerű mozdulat, melynek végén a gyermekek mellkasukhoz szorítják a labdát.

Általánosan adható tanácsok

Kérdezzünk rá a családdal való találkozáskor, hogy a gyermek játékkészletében szerepelnek-e építőkockák, ha nem, javasolhatjuk ennek beszerzését. Az egyszerűbb fakockáktól, az olcsó szivacs- vagy műanyag építőkön át a drága márkás elemrendszereket tartalmazó játékokig igen széles a

kínálat. Így a család anyagi helyzetétől függően meg lehet találni a megfelelőt, segíthetjük a családot a választásban.
Nagyon örülnek a kicsik ebben a korban, ha olyan játékot kapnak, ami apának vagy anyának is van. Játékokkal éppúgy szívesen tevékenykednek, mint használati tárgyakkal, amit megkaphatnak, de előfordul az is, hogy más tárggyal helyettesítenek valamit. A szimbolikus játékban mindenesetre rengeteg új mozdulatot elsajátítanak, a kisfiúk például a kalapács, a csavarhúzó használatának mozdulatait. A kislányok szívesen söprögetnek, főzőcskéznek, ezáltal is gyakorolva a házimunkák számtalan mozdulatát. A „leselejtezett" flakonokat, dobozokat, tubusokat is érdemes gyűjteni, jól beilleszthetők a játékba, és csavaros tetejük sem lesz már akadály kétéves korra. Vigyázni is kell a takarító és mosószerekkel, ezek sincsenek biztonságban, csak ha el vannak zárva a gyermek elől!

Javasolhatjuk, hogy sokat gyurmázzanak, fessenek. Az üzletekben kaphatóak olyan termékek, amelyeket biztonsággal adhatnak gyermeküknek, de készíthetnek só-liszt gyurmát is (ugyanannyi só, mint liszt, és annyi víz keveréke, hogy ne legyen túl puha). Jó játék a tésztagyúrás, a sarazás, a locsolás, a kavicsgyűjtés, valamint a termések keresgélése, összeépítése is.

Eset, példa, illusztráció
Katika családja nagy természetimádó volt, szinte minden hétvégén kisebb-nagyobb túrákat tettek. A kislányt is vitték magukkal, az édesapa a hátán cipelte erre kialakított hordozóban. Katika nagyon szerette az ütemes ringatózást és nézelődést is, de ennél jobban azokat a pillanatokat, amikor pihenőt tartottak. Ilyenkor ő volt az aktív, fel-alá bukdácsolt a terepen. Gyűjtögetett köveket, ágakat, leveleket, virágokat vagy az aktuális évszaknak megfelelő terméseket. A lakás tele volt ezekkel a kincsekkel, és az édesanya egyszer említette a védőnőnek, hogy már nem tudja hová tenni, de Katika nem engedi kidobni őket. Szerencséjükre a védőnő egy kreatív műhelyben járt korábban, és néhány ötletet így meg tudott osztani az édesanyával. Képek és díszek készítését javasolta, melyekhez felhasználhatják a gyűjtött anyagot, és a kislány is aktívan részt tud venni az alkotásban. Só-liszt gyurmát készítettek, melyet ételfestékkel különböző színűre festettek. Ebből az édesanya különböző lapos formákat készített, ebbe pedig Katika nyomkodta bele a kavicsokat, terméseket. A végén ki is lyukasztották, így száradás után felakasztható dísz lett belőlük, melyeket karácsonyra elajándékoztak a családtagoknak. A leveleket és a virágokat különféle méretű kartonra ragasztották. A kislány még csak az egyik fázist tudta egy időben végezni, így felváltva, hol ő nyomkodta a ragasztó pöttyöt a papírra, és édesanyja tette rá a virágot/levelet, hol fordítva.

24–30 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Szívesen firkál homokba, porba, papírra;
- A látása vezérli a felfedezést.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A vizuális észlelés és figyelem fejlődik ebben a korszakban, és a gyermekek figyelmi fókusza nemcsak a tárgy, vagy a tárgykép egészére, hanem a részekre, apróbb elemekre fog irányulni, azokat fogja böngészni. Minden apró darab, részlet érdekelni fogja, és figyelmesen, hosszan nézegeti a tárgyak kisméretű részeit vagy a képek részleteit. Távolban észrevesz olyan eseményt, vagy nagyobb tárgyat, amire felhívják a figyelmét, de ezt még csak hosszabban szemlélve tudja a teljes látványtól elkülöníteni.

Általánosan adható tanácsok

A részletek megfigyeléséhez jó szórakozás a „böngésző" könyvek nézegetése. Javasoljuk a szülőknek, hogy most már érdemes olyan könyveket kínálni a kicsinek, amiben egy-egy oldalon események vannak megjelenítve. A családi fotóalbum nézegetésekor már az ábrázolt személy vagy esemény részleteit is érdemes számára megmutatni, megkerestetni. A séták alkalmával a nagyobb tárgyakat, mint a hintát a játszótéren, vagy a nagy mászókát, esetleg köztéri szobrokat a parkban érdemes a kicsi mellé guggolva, messziről megnézni, együtt megkeresni rajtuk a részleteket. Például ki hintázik éppen, vagy ki üldögél a mászóka tetején, esetleg a szobor karjában lévő kivont kardon ülő madarat megnézni, vagy megfigyelni, hogy a bácsi egy lovon ül. Érdemes látogatást tenni pályaudvaron, esetleg a felüljáróról nézegetni az állomást elhagyó szerelvényeket vagy buszokat, taxikat figyelni, esetleg egy építkezés munkagépeit. Ámulva figyelik ezeket a kicsik, és örülnek, ha a részleteket felfedezik.

Eset, példa, illusztráció

„Mostanában Bazsit a nagypapája a közeli gyalogos felüljáróra hordja nézelődni. Először azt gondoltam, hogy micsoda butaság ez, de hagytam, mert nagyon szeret a nagypapával lenni. Néhány napja azonban új szavakat mond, amiket egészen biztosan ott tanult. Elmentem hát én is velük egyszer, és bevallom, nagyon jól éreztük magunkat. Nem is tudtam, hogy az apám ilyen sokat, de mégis egyszerűen tud mesélni a vasútról. A kisfiam szájtátva nézte a ki-be haladó mozdonyokat, a kocsik tolatását! Otthon is elő kellett venni a vonatokat, és egy egyszerű pályát építve jó hosszan tologatta a szerelvényeit. Alaposan megfigyelte a játékmozdony alkatrészeit, és bólintással konstatálta, hasonlít a nagyhoz" – mesélte egy anya.

„Kincső egy ideje nem ül le a könyveit nézegetni!" – mondta az egyik anya a védőnőnek. A védőnő megnézte, milyen könyvek ezek, és azt találta, hogy egyszerű képeket tartalmaznak és már rongyosra nézegették. „Talán már szívesen nézne mást, több részletet is bemutató könyvet!" – mondta. „Nincs most arra lehetőségünk, hogy újabb könyvet vegyünk neki" – sajnálkozott az anya. „Nem is kell! Vannak itthon reklámújságok, és gondolom, a családról is készültek képek." „Igen, de a képek a telefonomban vannak, az meg túl kicsi képernyő neki" – jegyezte meg az anya. „Valóban, de ha a számítógéppel összekötve a monitoron nézheti rövid ideig, ritkán az is lehet megoldás. Én is hozok legközelebb már nem használt katalógusokat Kincsőnek. Kérdezze meg a rokonságot is, hátha összegyűlik pár ezekből" – mondta a védőnő.

Egyéni fejlődési utak

A vizuális figyelem és észlelés terén esetleg megfigyelhető, hogy a gyermek átsiklik a részletek felett, két hasonló tárgy vagy kép között nem tesz különbséget. A képek részleteinek megfigyelését gyakorolni kell, kezdetben a térben, nagy tárgyakkal, majd a síkban képeken. Ehhez segítség még, ha fényképet néz, ami olyan, mint az igazi tárgy vagy személy. Ne a kép méretét növeljék, ha nem figyeli meg jól a kicsi, hanem az ábrázolt tárgyat, vagy személyt a képen. Kb. A5-ös, maximum A4-es méretű felületet tudnak ekkor a gyermekek kellő figyelemmel áttekinteni.

Továbbra is figyelni kell arra, és ellenőriztetni a gyermek látásélességét: ha közel hajol a képekhez vagy túl közel megy a tárgyakhoz, személyekhez, hogy azokat jobban lássa.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Egyszerű kéréseket megért és végrehajt;
- Megkülönbözteti hangjuk alapján a tárgyakat.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az akusztikus figyelem és észlelés finomodik ebben a korszakban, mely a beszéd megindulásában is tetten érhető. A szavak megjelenése a biztosíték arra, hogy hallja a gyermek a beszédet, és differenciálni tudja a beszédhangokat is.

A közös zenélések, a sok-sok éneklés és zenehallgatás mind a hallási figyelem finomhangolását segíti. A dallam jó észlelését a kérdő hangsúly megjelenése és használata igazolja akkor is, ha egy gyermek nem szeret dúdolni.

Általánosan adható tanácsok

Javasoljuk sokféle zene és ének hallgatását a családoknak. A legtöbb helyen működnek olyan csoportos foglalkozások, ahol kortársakkal és azok szüleivel együtt lehet énekelni, mondókázni és zenélni. Ha érdeklődő, fogékony a kicsi a zene iránt, nagyon jó gyermekeknek szóló koncerteket is lehet látogatni. Ezek hangulata is más, és abban is új élményt adnak, hogy hangosabb, mint az otthon megszokott, de hangzásában is eltér a gépről meghallgatott zenei élménytől. A klasszikus ze-

nétől a kedves gyermekdalokig terjed a repertoár; a kicsi és a szülők ízlésének megfelelő élő zenei előadásra egyszer-egyszer el lehet látogatni.

Eset, példa, illusztráció
„Úgy örülök, hogy szólt a múlt héten arról a koncertről, amin a kedvenc gyermekdalokat játszó együttesünk lépett fel. Képzelje, bemutattak érdekes, nem mindennapi hangszereket is a színpadon, és a gyermekek felmehettek a színpadra, hogy közelről megnézhessék, hallhassák! Gabinak nagyon tetszett, és bevallom, én is élveztem! Megvettük az új lemezüket, és képzelje, felismerte, mosollyal üdvözölte a koncerten is hallott dalokat! Köszönjük az élményt!" – mesélte egy anya az utcán a védőnőnek, mikor összetalálkoztak.

Egyéni fejlődési utak

Nem minden kisgyermek elmélyült zenehallgató, de általában szeretik a zenét, az éneket. Érdemes azonban arra odafigyelni, ha egy ekkora gyermek nagyon hangosan követeli a zenét vagy a mélyen, ritmusosan zengő dalokra (az ún. „tucc-tucc" zenére) figyel csak fel. Gyanús, ha csak a vibráló, rezgést keltő hangerő vagy hangzás kelti fel az érdeklődését. Arra is figyeljünk fel, ha az édesanya arra panaszkodik, hogy gyermeke rá nem, csak mély és erős hangú férjére hallgat leginkább. Egy szűrő jellegű hallásmérést érdemes lehet elvégezni. A szavak indulásakor pedig az lehet az enyhe fokú hallássérülésre felhívó jel, ha a kicsi hangja mélyebb fekvésű, kevesebb a zöngés hangja, beszéde kicsit „orrhangzós".

GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Tornyot épít 3-nál több tárgyból, játékból;
- Kockákat összetol egymás mellé;
- Három formát beilleszt;
- Szívesen firkál homokba, porba, papírra, körkörösen vagy vonalakat húzogatva;
- Egyszerre 2 különféle játékkal játszik, a két tárgyat értelmes cselekvésben helyzet vagy esemény-elem eljátszásában kombinálja (pl. a babáját játékautóba, babakocsiba ülteti, ágyba fekteti, játék járművel szállít valamit).

Aktuális időszak fejlődésmenete
A kétéves gyermekek értelmük bontakozása közben észreveszik az azonosságokat, hogy vannak dolgok, amelyek teljesen egyformák, vannak, amiknek egy-egy tulajdonságuk egyezik. Így ők is csoportokat képeznek gyűjtögetéssel, rendezgetéssel. Az azonos színű tárgyakat is csoportosítják. Például piros tornyot és sárgát építenek, gondosan kiválogatva a halomból az azonos színűeket. Különböző logikai összefüggések szerint képeznek már kategóriákat. Mivel sokat „lábatlankodnak" a felnőttek körül, és a felnőttek nagy hatással vannak rájuk, jelentős szerepet játszanak az életükben, ezért játékukban egyre inkább megjelennek azok a játékok, amikor úgy tesznek, mint anya a konyhában, vagy apa vezetés közben, nagyi, amikor varrja a javítani való ruhákat stb. Ez a tevékenységük egyre összetettebb.

Ha nincs valódi eszköz, akkor behelyettesítik azokat más tárgyakkal. Elmélyült játék közben nem számít, hogy egy bot a fakanál vagy egy kocka, esetleg nagyobb kavics a telefon, vagy a kalap szolgál kormánykerékként. Ez a játék, a „mintha-játék" kezdete.

Általánosan adható tanácsok

A védőnő segítsen a szülőknek azzal, hogy elmagyarázza nekik, a kategóriák gyakorlását segítik, ha a különböző játékokat csoportosítva tárolják. Például van a járműveknek egy doboza, az építőkockáknak, a babázós játékoknak és egyéb fontos kacatoknak. A mesekönyvek is egy helyen sorakozzanak az alsó könyvespolcon. Az esti összepakolásba feltétlenül vonják be a kicsit. Természetesen nem kell, hogy ő rakjon egyedül rendet, de figyelje, hogyan csinálják a szülei, és egy-egy darabot már ő is tegyen a helyére.

A közös együttlétek alkalmával a szülők is gyakoroltathatják a lelkesen segítő kicsikkel a párosításokat. Ruhák összeszedésekor a zoknik párosításával, piacról megérkezve a zöldségek kosárba pakolásával is nagyszerű alkalom nyílik arra, hogy észrevétlenül gyakorolják ezeket a készségeket.

Eset, példa, illusztráció

„Látom, piacon voltak! – kezdte a beszélgetést Erikáékhoz érkezve a védőnő. – Legközelebb öntse nyugodtan egybe a krumplikat és a hagymákat a kosárban, jó alkalom lesz szétválogatni együtt, mikor hazaérnek. Erika szeret segíteni, így észre sem veszi, hogy tulajdonképpen a szortírozást gyakorolja" – javasolta az édesanyának. „Erre még nem gondoltam, de a nagy testvére pólói és a sajátjai közül már kiválogatja a sajátját! Nagyon szereti, és azt is észrevettem, hogy a játékhalomból összegyűjtögeti az edényeket, az evőeszközöket, ha főzőcskézni akar. Ezek okos dolgok, igaz?" – kérdezte. „Igen nagyon ügyes, és maga pedig jó megfigyelő!" – dicsérte meg az édesanyát és Erikát a védőnő.

Bálint apukája külföldön tartózkodik már hetek óta. Kisfiával csak telefonon tud beszélgetni, aki nagyon lelkesen hallgatja a hangját, majd beszélgetésük után napközben gyakran emeli a játéktelefont a füléhez, és mondogatja „apa, halló, apa". Egyszer nem került elő a telefon. Bálint nyugtalanul járkált, kereste a tárolóban, a szekrényben, még az ágy alá is benézett egyszer. Édesanyja arra lett figyelmes, hogy kisfia újra hallózik apjának. Bement a szobába, és mosolygott, mikor látta, kisfia egy nagyobb építőkockát tart a füléhez és azzal hívja apját.

Egyéni fejlődési utak

Ebben a korban a fejlődés elmaradására akkor figyelhetnek fel a szakemberek és a szülők, ha azt tapasztalják, hogy a gyermeknek minduntalan szüksége van a felnőttre, hogy elfoglalja magát, mert egyedül ötlettelenül lődörög. A játéktárgyakkal csak egysíkúan manipulál, leginkább gyakorló játékot játszik, és nem lép túl a tárgyak kizárólag funkciójuk szerinti használatán. Ezekre mintát nyújtva felhívhatja a figyelmet és segítheti a szülőket azzal, ha a rövid, tervezett közös játékok során eleinte együtt gyakorol velük. Eközben arra is utalhat, hogy a szülő legyen nyitott a kicsi kezdeményezéseire is, azokat vigye tovább, mutasson meg más lehetőséget is neki.

KOMMUNIKÁCIÓS-NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Jártasságra tett szert a non-verbális és verbális kommunikációban megjelenő szándékok olvasásában egyaránt;
- Képes az anya által teremtett közös figyelmi helyzetekben bennmaradni akkor is, ha azok egy harmadik tárgyra vagy személyre irányulnak;
- Kettős utasításokat is megért és képes végrehajtani;
- Passzív szókincse legalább 400 szavas;
- Aktív szókincse a szókincsrobbanást kezdetét követően legalább 100–200 között van;
- Passzív és aktív szókincse szinte napról napra gyarapszik, a mi ez? korszaknak köszönhetően;
- Megjelennek a kétszavas, távirati stílusú mondatok.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A passzív és az aktív szókincs rohamos gyarapodása folytatódik, ezen belül általában a főnevek szerepelnek legnagyobb számban, de most az igék és a melléknevek, tulajdonságot és állapotot kifejező szavak száma is növekszik, és a szavakat egymáshoz kötő elemek (pl. névmások, kötőszavak, határozószók) már nemcsak a mondatok megértésében, hanem az első valódi mondatok kiejtésében is lényeges elemként jelennek meg. A holofrázisok és távirati stílusú mondatok mellett megjelennek a valódi egyszerű mondatok (főnév+ige: Kutya iszik; főnév+melléknév: Baba szép). A lányokat követve a fiúk is nagyobb mennyiségi fejlődést produkálnak, előfordulhat, hogy a mondatképzés fejlődésében beérik a lányokat. A szószerkezetek és a mondatok alkotása közben megjelenik a raghasználat, először általában a két leggyakoribb toldalék a tárgyrag és a többes szám jele, de vannak olyan gyermekek, akik elsőként a birtokviszonyt képesek kifejezni. A gyermekek egy részénél általában ebben az időszakban, de mindenképpen 3 éves korig megjelenik a csak saját magukra vonatkozó személyes névmás, az „én” használata. A kérdésre, például „Ki kér tejet?”, már nem a nevüket, harmadik személyben válaszolják (pl. Zsuzsi), hanem csak annyit mondanak, „én”.

Az echolália szerepe egyre csökken a nyelvelsajátításban, míg a késleltetett utánzás továbbra is jellemző marad. A beszédkiejtésben nem történik számottevő változás az előző időszakhoz képest.

Általánosan adható tanácsok

Minél erősebb kapcsot jelentenek anya és gyermek között a harmadik dologra irányuló közös figyelmi helyzetek, annál biztosabban fejlődik mind a passzív, mind az aktív szókincs, de még a jelenségeket leíró mondatalkotás is. Amikor már úgy tapasztalja az anya, hogy a mindennapi tárgyak és a hozzájuk tartozó szavak, valamint azok jelentése biztosan összekapcsolódott és a gyermeknek elég cselekvéses tapasztalata gyűlt össze ahhoz, hogy gazdag belső képzetek alakuljanak ki, itt az ideje az egyszerűbb (csak tárgyakat, egyszerű cselekvéseket tartalmazó) képeskönyvek nézegetésének, ahol a gyermek nevezi meg a tárgyakat.

A kiegyenlített kommunikációs fejlődésben továbbra is egyformán fontos cél a szókincs bővítése és a mondatalkotás megsegítése. A mondatalkotásban, mint ahogyan a szókincs fejlődésének területén is, sokkal többet ért a kisded, mint amennyit beszéd közben használ. Az a cél, hogy minél közelebb álljon egymáshoz ez a két érték. Bár már kettős instrukciókat is megért, mégis ebben a szakaszban sok világosan szerkesztett, egyszerre kevés bővítményt tartalmazó felnőtt példamondat-

ra van szüksége, melyeket utánozni tud. Fontos, hogy feltett kérdéseire ilyen egyszerű, világos (könnyen utánozható) válaszokat adjon a szülő, csak így töltheti be „nyelvmesteri" funkcióját.

E funkció gyakorlására biztatjuk akkor is, ha arra kérjük a szülőket, rendszeresen énekeljenek, mondókázzanak a gyermekkel, kapcsolják ritmikus mozdulatokhoz a ritmusos gyermekverseket. Természetesen ez nemcsak ebben az életkorban, hanem a kisdedkor során végig fontos, ugyanakkor most ezeknek az áramló, ritmikus beszédfolyamot imitáló verseknek abban is szerepük van, hogy a gyermeket átvezessék a szavak és a különálló mondatok világából az összefüggő beszéd felé. A versikék remekül alkalmasak arra is, hogy a hiszti, a sértődés, a rosszkedv elterelését sikeresen megoldják, hiszen ez sokszor a dackorszak kezdete.

Eset, példa, illusztráció
Sára nehezen indult ebédelni, számára az evés szükséges rossz volt. A konyha felé haladásnak mindig nyafogás lett a vége. A védőnő egy ilyen jelenetet látva azt tanácsolta, hogy egy Weöres Sándor verssel oldják ezt a helyzetet: amikor a konyha felé veszik az irányt, az anya a gyermeke elé álljon, nyújtsa hátra a kezeit, fogja meg a kezét, és mint egy kocsi, együtt menjenek a vers ütemére, majd a Din don diridongónál állva, ritmusra dobogjanak a lábukkal. Fut, robog a kicsi kocsi, / Rajta ül a Haragosi, / Din don diridongó. A trükk bevált, a kislány nagyon élvezte, többször is meg kellett csinálni, azután az etetőszékbe ültetést kellett „panaszmentesen" megoldani. Erre a Reggeli harmat c. verset alkalmazták úgy, hogy Sárát felemelte az anya és mintegy reppenő mozdulatokkal a szék fölé emelte, az utolsó sorra becsúsztatta az etetőszékbe, és a már odakészített ennivalót gyorsan elé tette. „Reggeli harmat kelti a lepkét, / Virág a réten tárja a kelyhét. / Látja a lepke, billen a szárnya, / Virágkehelyben reggeli várja." (Az utolsó sort az étkezéseknek megfelelően fel lehet cserélni.)

Egyéni fejlődési utak

Ebben az életkorban ritkán, de előfordul, hogy a korábban már szavakat mondó gyermek néhány hét leforgása alatt mind kevesebbet beszél, majd egyszer csak szinte eltűnik a társas kommunikáció. Az egyetlen hangos megnyilatkozás esetleg az echolália marad, ez azonban visszaesést jelent a korábbiakhoz képest, mivel ez egy szinte reflexszerű válaszreakció, nem tudatos kommunikációs késztetés. Amennyiben ezt a visszalépést tapasztaljuk – esetleg azzal együtt, hogy a kisded nem, vagy nehezen tud közös figyelmi helyzetekben részt venni az anyával, netán nehezen tulajdonít mások cselekvéseinek szándékokat –, ez átfogó fejlődési zavar (pl. autizmus) jele is lehet, ilyenkor haladéktalanul irányítsuk a szülőket egy korai fejlesztő központba, ha ilyen nincs a környéken, akkor gyermekideggyógyászati vagy szakrendelésre, ahol a regressziós jelenség okát képesek kivizsgálni.

Vannak kutatók, akik szerint a gyermekek különböző nyelvelsajátítási stílusa is okozhatja a közöttük lévő fejlődési különbségeket *(Pléh, 1985)*. Az *expresszív* típusú gyermek korai szókincsében az emberekhez és emóciókhoz kapcsolódó szavak dominálnak. Ők az átlagnál később kezdenek beszélni, de ezt követően a szintaxis, vagyis a mondatképződés gyorsabban fejlődik náluk, holisztikus kifejezésmódjuk van, szociális céllal korán használnak egészen mondatszerű kifejezéseket („Addodakell!"). A *referenciális* típusú gyermek ezzel ellentétben főként tárgynevekkel operál, általában korán kezd el beszélni, szókincse ugrásszerűen gyarapszik, analitikus stílusú beszéd jellemzi. Ez a kétféle stílus az egészséges fejlődésben sokszor kiegyenlítődik, a két pólus között inkább egy kontinuumon helyezkednek el az egyes gyermekek. Orvosi szempontból ennek akkor van jelentősége, hogyha azt tapasztalja, vagy a szülők arra panaszkodnak, hogy a gyermek nem beszél

eleget, vagy kevés tárgyat nevez meg. Ilyenkor a gyermek közléseit figyelve, és látva az egyoldalúságot, például túlnyomórészt expresszív közlések, tanácsoljuk a szülőnek, hogy erősítse a másik referenciális oldalt, például tárgyak közös megfigyelésével, tulajdonságaik megnevezésével.

Amennyiben védőnőként azt tapasztaljuk, hogy a gyermek kifejező beszédében mostanáig nem következett be a szókincsrobbanás (lásd 18. hónaptól), a szókincs nem gyarapodik, csak azt a néhány szót ejti a gyermek, melyet korábbi látogatásainkkor már hallottunk, elővehetjük a KOFA II. kérdőívet (első rész leírását lásd 18 hónapos kornál). Ez a második rész a kifejező beszéd fejlődésének egyfajta leltára, és az anyával együtt kitöltve kideríthetjük, hogy kb. milyen széles a kisded által jól-rosszul, de kiejtett szavak köre. Ha ötven szónál kevesebb, akkor célszerű logopédiai szakszolgálathoz, illetve korai logopédiai fejlesztésre irányítani a családot, mert ez mindenképpen fejlődési késést jelent (koraszülötteknél a korrigált születési idővel számoljunk), és többnyire a fejlesztés közben derül csak ki, hogy egy egyszerű érési késésről vagy beszédfejlődési zavarról van szó. Mind a két esetben azonban nagy előnyt jelent, ha a logopédiai fejlesztés preventív eszközével élünk.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Felismeri a tükörben önmagát;
- Saját cselekvéseit kezdi megnevezni (pl. Kati eszik);
- Megjelennek a másodlagos érzelmek;
- Felfigyel azokra az eseményekre, melyek a családban uralkodó szokásokat, normákat megsértik;
- Egyre többször, és biztosabban utánozza a felnőttek cselekvéseit;
- A korábban már utánzott cselekvések „mintha-játék" keretében is megjelennek.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szeparációs félelem már csak traumák esetén jön elő. A kisded „énélménye" egyre biztosabbá válik, ez nemcsak azt jelenti, hogy egyre jobban ismeri saját testét, egyre biztosabban fejezi ki verbális és non-verbális módon szükségleteit, érzéseit. Egyes kutatások szerint tudatára ébred érzelmeinek, és kezdetleges módon irányítani is igyekszik azokat. Más kutatások amellett érvelnek, hogy ez csak később lesz mentalizációs folyamat, most még inkább egyszerű viselkedéses választ látunk *(Oatly, Jenkins, 2001)*. Mind a két elméletet kísérletesen is bizonyítani igyekeztek, mi inkább csak hétköznapi példákkal segíthetünk a szülőknek megérteni, milyen folyamatok mozgatják a kisdedeket a körülöttük élő „ének" észlelésében, megértésében. Például Ádám az anya arcápolását figyelve azt mondja: „Nem szeretem a krémet, csak anya szereti a krémet. Nem akarok krémet!" A kisdedek ebben a korban válnak egyre érdeklődőbbé más ének iránt is. Nem csak a szüleik reakcióit figyelik meg és utánozzák, hanem a testvérekét, sőt esetleg már a kicsit tágabb környezetük jelenségeit is. A játszótéren már nemcsak egyedül játszik, hanem alkalmilag kapcsolatokat is kezdeményez, illetve a mellette játszó társakat is megfigyeli, utánozza, például pontosan olyan homokvárat igyekszik építeni, mint a mellette játszó kisfiú. Játéktárgyait megosztja másokkal. Az eddig jól ápolt anya-gyermek kötődés gyümölcse, hogy a gyermek bátor explorációs viselkedésbe kezd az ismerős ját-

szótéren, vagy rokonlátogatások során. Ezek a szociális kompetenciát növesztő élmények újabb ösztönzést adnak az önállóság, például az önkiszolgálás fejlődésének.
A szociális interakciókban a szókincsrobbanást követően mind nagyobb szerepet kapnak a verbális közlések, az érzések, gondolatok szavakra váltása. A beszéd a játékokban is egyre nagyobb szerepet tölt be, például beszél a babákhoz, plüssállatokhoz. Ez a mintha-játékokban is megjelenik, például egy fadarabot emelve a füle mellé beszél, úgy tesz, mintha telefonálna.

Általánosan adható tanácsok
A gyermek empátiás érzékének fejlődése (másodlagos érzelmek) segítő szándékát erősíti, szívesen segít a házimunkában vagy a kisebb testvér mellett. Fontos, hogy a szülők szeretettel elfogadják ezt a szándékát, ne kapjon visszautasítást. Ugyanakkor az is fontos, hogy olyan tevékenységet találjunk számára, melyet aktuális motoros képességeivel sikeresen kivitelezhet, hiszen célunk, hogy motivációját megőrizzük és kompetenciaélménye növekedhessen. Segítsünk megtalálni azokat a mindennapi teendőket, melyeket együtt végezhet anya és kicsi, örömteli együttes élményt teremtve *(Mérei, Binét 2001)*. A bontakozó énélmény harmonizálását, a szociális interakciók fejlődését is legjobban a fentihez hasonló örömteli szülő-gyermek együttlétek, egyszerű közös tevékenységek erősítik. A szülőknek meg kell érteniük, hogy egy délutáni együtt játszás vagy együtt sütés többet ér bármilyen szenzációs, ámde személytelen élménynél (adalékokat lásd még: kognitív funkciók hároméves kor).

Segíti az én fejlődését, ha a szülők a nap végén a gyermeknek olyan történeteket mesélnek, melyekben ő maga a főszereplő. A cselekmény a napközben megtörtént dolgokra épülhet, vagy magukat a napi eseményeket elevenítik fel közösen.

Eset, példa, illusztráció
A két és fél éves Dzsenifernek kistestvére született. Amikor az anyát és az újszülöttet apukájával a kórházban meglátogatta, még nagyon örült neki. Amikor azonban hazajöttek, Dzseni féltékennyé vált, sokat sírt, szeretett volna az anyjától több figyelmet kapni, aki azonban még túl fáradt volt ahhoz, hogy az újszülött mellett erre is ügyeljen, örült, ha a két gyermeket sikerült ellátni. A védőnő az apát igyekezett meggyőzni, hogy Dzsenivel többet legyen együtt, segítsen az „anyahiányt" pótolni. Kezdetben annyit ért el, hogy a fürdővíz elkészítésekor az apával együtt engedték a vizet és készítették oda a kellékeket. Azután az okos, és jól beszélő Dzseni bájos kérdéseivel levette az apát a lábáról, nem is gondolta volna, hogy ilyen jól lehet már beszélgetni a gyermekkel, kettejük örömteli szokásává vált ez az esti ceremónia. Ezt követően a védőnő az anyának tanácsolta, hogy napközben kérjen Dzsenitől segítséget, ha a kistestvérnek pelenkát, cumisüveget vagy más holmit kell hozni, és éreztesse Dzsenivel, milyen fontos az ő segítsége. Amikor pedig a csecsemő alszik, először ne a házimunkával törődjön, hanem töltsön legalább fél órát Dzsenivel, ehhez lovagoltatókat, tenyérsimogató játékokat ajánlott, melyeket ott helyben ki is próbált Dzsenivel, aki nagyokat kacagott, ez vette rá az anyát, hogy ő is kipróbálja.

Egyéni fejlődési utak

A kommunikáció és a szociális interakciók atipikus fejlődése leginkább ebben az életkorban válik nyilvánvalóvá, ezért látogatásaink alkalmával fokozottan figyeljünk erre a területre, hiszen nagy jelentősége lehet a későbbi fejlődés szempontjából az időben megkapott terápiás, fejlesztő beavatkozásoknak. Amennyiben a szülők arra panaszkodnak, vagy magunk vesszük észre a látogatások

alkalmával, hogy a gyermek egyáltalán nem kezdeményez interakciókat; a felnőtt indítására nem, vagy furcsa módon reagál; a tárgyakkal többnyire sztereotip, funkciószintű játékot játszik, vagy inadekvát módon használja azokat, felmerülhet az átfogó fejlődési zavar, például az autizmus spektrum zavar gyanúja. Ilyenkor korai fejlesztő központba, gyermekneurológiai vagy gyermekpszichiátriai központba, autizmust vizsgáló központba irányítsuk a szülőt. A szakemberhez való eljutásig abban is segítsünk, hogy nagyon pontos, biztos, állandó tevékenységsorrenden alapuló napirendet sikerüljön felállítani, és tervszerűen megvalósítani a gyermek számára.

Abban az esetben, ha a szülő arra panaszkodik, hogy a gyermek csak vele, vagy a szűk családdal hajlandó kommunikálni, sem a rokonokkal, sem az ismerősökkel, sem a bölcsődei gondozókkal, akkor az gyanúalapot adhat elektív mutizmusra, a gyermeknek és az anyának pszichológiai tanácsadásra, segítségre van szüksége, ezért irányítsuk megfelelő szakemberhez, például a családsegítő szolgálathoz, vagy a helyi nevelési tanácsadóba, korai fejlesztő központba.

Sok gyermeknél ez az időszak már az ún. dackorszak kezdete (lásd kétéves kor leírása), amikor is nagyon fontossá válik, hogyan kezeljük ezt az ellenállást. Fel kell készítenünk a szülőket arra, hogy ez az ellenállás természetes, hiszen a gyermek egyre biztosabban felismeri saját énjét, keresi annak határait. Ezt csak úgy tudja tenni, hogyha a körülötte lévő ének határait megérinti, vagy egyenesen beleütközik azokba. Eddig főleg a szülők természetes szeretetteljes gondozási ösztöne érvényesült, most azonban a kisded énélményének megerősödése várható, mely sokkal tudatosabb szülői magatartást kíván. Sarkalatos pont például a tiltások és megengedések rendszere. Alapelvként mondjuk el a szülőknek, hogy a gyermek felfedező tevékenységét ne korlátozzák szükségtelenül, de a veszélyes helyzetektől konzekvensen óvják meg. Magyarázzuk el, hogy például amikor valamit megtiltanak a kicsinek, sose indulatból tegyék, hanem természetes módon, ne legyenek dühösek rá, hogy megszegett egy szabályt, hiszen még csak most tanulja szabályozni viselkedését (amit némely helyzetekben nekünk, felnőtteknek sem könnyű helyesen tennünk), de az „ezt most nem szabad" mondattal fejezzék ki szomorúságukat, sajnálatukat. A „sajnálom, de ezt nem lehet" mondat is arra tanítja a gyermeket, hogy megértik a dühösségét, de vannak dolgok, melyeket nem lehet megtenni. Akár magukhoz is ölelhetik, hogy érezze, megértik a vágyát, de azt most nem lehet kielégíteni. Ezek olyan szeretetteljes „énközlések", melyekre valóban szüksége van egy kisdednek, mert ezek által érzékelheti tisztán a másik ember énjét. Ha így tesznek a szülők, és nem viszik a problémát a negatív érzelmek „erdejébe", egyszerűen válnak tisztán láthatóvá a gyermek számára az én határai. Erre a természetes, szerető autoritásra vágyik a gyermek, biztonságban érzi magát a konzekvensen így viselkedő felnőttel. Lassan, természetes módon fogadja el a tiltásokat.

Eset, példa, illusztráció

Zoltán és Imola kedves, érzékeny lelkű fiatal pár, kisfiuk Balázs másfél évesen, az ő szavaikkal élve, sok hisztivel tiltakozott minden szülői korlátozás ellen. Imola olyan érzékeny volt, hogy gyomra már szinte előre összeszorult, amikor tudta, újabb sírásra kerül sor. Inkább gondolkodás nélkül megtette, amit a gyermek kért, csak ne legyen kiabálás. Balázs pedig joggal érezhette azt, hogy a sírás az egyetlen kommunikációs forma, mellyel a szülei azonnal az általa várt cselekvésbe fognak, így hát állandósult a sírás mint megoldási forma, tehát pont az Imola által annyira vágyott nyugalom nem valósult meg. A védőnő megérttette a szülőkkel, hogy a sírás és a toporzékolás valójában ebben a helyzetben Balázs már bevált megoldási módja, melyet úgy módosíthatnak, ha jelzik számára, ez mégsem a várt viselkedési forma. Szeretetteljes, szilárd elhatározással, de megértve őt, sajnálattal közlik vele, hogy azt nem lehet, és kitartóan, nyugodtan várják a sírás és toporzékolás végét. Akkor magukhoz ölelik és elmondják, sajnálom, talán helyette ezt lehet. Így lassan

másik megoldási minta épül Balázsban, amely, ha a szülők kitartóak, szokássá válik. Imola elmondta, hogy az első alkalommal Balázs meghökkent a nem várt szülői reakció láttán, és viszonylag hamar abba is hagyta a sírást, ami után meg lehetett beszélni vele az anya által javasolt megoldást. Később még sokszor kipróbálta a „régi módszert", de a védőnői magyarázat elég erőt adott az anyának, hogy ne menjen bele a sírás „zsákutcájába".

A szinte hároméves Áron negyedik gyermekként született a családba, magába forduló, magányosan játszó kisded volt, interakciókat a legritkábban kezdeményezett, inkább csak az asztal alatt ülve szöszmötölt a játékokkal. Beszédfejlődése megkésett, ezért a háziorvos a logopédiai óvoda korai fejlesztő központját javasolta a szülőnek. Közben azonban a napi szokásokra terelődött a szó, és az anya elmondta, hogy ő nem szeret kimenni az utcára, főleg akkor, mikor nagy a nyüzsgés, így a játszótérre csak késő délután, inkább estefelé mennek, amikor csekély a látogatottság, és sem ők nem járnak el, sem hozzájuk nem jön senki a legközelebbi hozzátartozókon kívül. A nagyobbakat az óvodából vagy az iskolából az apa hozza el, de a legnagyobb már egyedül jár. Áron az anya közelében az elkerülő bizonytalan kötődés jegyeit mutatta, s bár az anya nyíltan kimondta félelmét, lehet, hogy autista lesz a fia, az orvos körültekintő óvatossággal fogadta ezt a felvetést. Úgy érzékelte, részben az anya pszichés nehézségei is állhatnak a gyermek furcsa viselkedésének hátterében. Ezért egy olyan korai fejlesztő központ felkeresését javasolta, ahol pszichológus is tartozott a csapathoz. Áron és az anya közösen jártak a beszédindító csoportba, és az anya pszichoterápián is részt vett. A gyermek beszéde rendeződött, és az anya is nyitottabbá vált a külvilág felé.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Jelzi, ha pisis, kakis;
- Lenyalja az ajkán maradt ételt;
- Egy kézzel is tudja tartani a poharat, amikor iszik;
- Kanalat megfordítás nélkül a szájához visz;
- Felvesz egyszerű ruhadarabokat, karját bedugja a ruha ujjába;
- Fürdéskor segít szappanozni is, és a törölközésben is segédkezik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Kétéves kor után a gyermekek egyre inkább figyelnek testük működésére, és olyanok akarnak lenni, mint a nagyok, a felnőttek. Eleinte utólag jelzik, hogy szükségletüket elvégezték, de egyre többször már előre is sikerül szólniuk, és így megpróbálnak a bilibe vagy a vécébe üríteni.

A kisgyermek önállóságának része, hogy étkezés közben is kanalat, villát, poharat használ, mint a nagyok. Szeretik a közös étkezéseket. Ahogyan gyakorolják az ételek fogyasztását, úgy ügyesednek az eszközök használatában, és egyre kevesebb maszat lesz körülöttük. Ízlésük a kóstolások folyamán alakul. A gyermek önállósulása az öltözködésben is megnyilvánul. Ő akarja fel- és levenni a ruhadarabjait, megválogatni, hogy mit viseljen aznap. Egyedül vetkőzni könnyebb. Ezt gyakorolják először, majd később a ruhadarabok felvételét. Sok kisgyermek már a nadrágját fel tudja húzni egyedül, belebújik a pólóba, kardigánba, sapkát vesz fel, felhúzza a cipzárt a kabáton.

Általánosan adható tanácsok
A szakember tanácsaival abban erősítse meg a szülőket, hogy a szobatisztaság nem minden kisgyermek számára egyformán, és nem egy időben alakuló készség. Az önállósodás során, érési folyamataik mentén, valamint saját döntésük szerint érik el azt, hogy napközben már száraz marad a pelenkájuk, később pedig már nem lesz szükségük rá. Kezdetben előfordulnak balesetek az elmélyült játék közben. A felnőttek ezt kezeljék diszkréten, hogy ne szegjék kedvét. Türelem szükséges a szobatisztaság kialakításához!

A kóstolások, új ízek megismertetése nagyon fontos az étkezések alkalmával. Hívjuk fel a szülők figyelmét arra, hogy amit a gyermekek nem ismernek, azt nem is szeretik, mint azt már korábban írtuk. Azonban minden kisgyermeknek megvan a saját ízlésvilága, amit viszont tartsanak tiszteletben, és főzésnél kedvezzenek vele nekik.

Egyre többször akarnak a kicsik egyedül öltözködni! Szeretnek dönteni abban, mit vegyenek fel aznap. Jó, ha ebben is támogatják szülei, és kedvesen alakítják ruházatát a lehető legtöbb önállóságot meghagyva. Reggel érdemes két pólót vagy nadrágot mutatni, hogy azok közül a neki jobban tetszőt vegye fel.

Fontos, hogy az egyre önállósuló gyermeknek hagyják a szülei, hogy amit már meg tud tenni egyedül, azt tegye is meg! Lassabb így az öltözködés, és az elindulás is nehezebben megy, de nyugtassa meg a szülőket, hogy bár sok türelem kell hozzá, de megéri! Amikor sietnek valahová, akkor viszont jelezzék a gyermeküknek előre, hogy most ők fogják ráadni a ruhát, cipőt, kabátot. Amelyik gyermek egyébként próbálgathatta magát, az néha kibírja, hogy anyja öltöztesse.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Labdát rúg;
- A lépcsőn kapaszkodva mellélépéssel jár;
- Tud futni;
- Helyben ugrik és/vagy leugrik.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Az állás-egyensúly fejlődését láthatjuk akkor, amikor a gyermek lecsökkenti azt a támaszkodási felületet, amin rendes körülmények között áll. Ilyen az egy lábon állás és a lábujjhegyen állás. Ezeket ritkán gyakorolják a gyermekek maguktól, akkor csinálják, ha megmutatják nekik, vagy olyan mozgással kísért mondókákat játszanak, mint például a „Gólya, gólya gilice...” vagy az „Ilyen nagy az óriás..!”

A lépcsőn járásban megfigyelhető változások a kapaszkodás mikéntjére és a lépések technikájára vonatkoznak. Kétéves korban egy kézzel korlátba vagy falba kapaszkodva mellélépéssel tudnak rövidebb lépcsőn (3–4 fok) fel- és lelépegetni. 2,5–3 éves korra alakul ki a váltott lábas lépcső-

zés, amikor már nem zár egyik lábával a másik mellé, hanem mindegyik lépésnél másik fokra lép. Felfelé hamarabb tanulják meg ezt a lépéstechnikát, és a korlátot/falat is hamarabb elengedik.

A 2 és 3 éves kor közötti időszak a futás, az ugrás és a fel-le mászás időszaka. Mindhárom mozgásforma kialakulása kétéves korra tehető, de igazán kiteljesedni a gyermek hároméves születésnapja felé közeledve fog. A futás repülő fázisát, vagyis amikor mind a két láb a levegőben van, most már jól megfigyelhetjük, a repülési szakasz kifejezettebb, nő a lépéshossz. A karok mozgása is egyre összerendezettebb, a könyök az első fázishoz képest hajlítottabb, a karlendítés még behatárolt, de a járáshoz hasonlóan kezd kialakulni a váltott kar-láb mozgás, amikor egyszerre lendül a jobb kar és a bal láb, a bal kar meg a jobb láb. Megtanulnak futás közben is hirtelen megállni, gyorsan és élesen bekanyarodni, illetve megfordulni. Az ugrás fejlődését abban figyelhetjük meg, hogy a lépőugrást, amikor egyik láb vezette a másikat, felváltja a páros lábbal ugrás, amikor a két láb egyszerre hagyja el a talajt és egyszerre ér földet. *(Farmosi, 1999)*

A testtartás alakulásában fontos tudni, hogy a láb boltozatos szerkezete fokozatosan alakul ki az állás és járás során, végleges formáját csak kisiskolás korban éri el. Kétéves korig lúdtalpról még nem beszélhetünk. A felállást, az önálló járás kialakulását követően a gyermekek az alsó végtagjaikat sokszor kifelé fordítva, de gyakrabban befelé forgatva terhelik. 4–5 éves korra ez többnyire spontán korrigálódik. Amennyiben feltűnően nagyfokú a bokák befelé dőlése és a belső lábél ellapulása, javasoljuk a szülőnek, hogy konzultáljon házi gyermekorvosával, vagy gyermekortopéd orvossal, mert szükség lehet korrekciós cipő viselésére. *(Vízkelety, Szőke, 2009)*

Általánosan adható tanácsok

Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy kétéves kor után már a tudatosabb, irányítottabb mozgástanulás veszi kezdetét. A megfelelő nagyságú mozgástér mellett a minél több eszköz és mozgásos lehetőségek együtt teremtik meg a gyermek számára a fejlődéshez szükséges kihívásokat. A labdával való játék, a játszótéri eszközökön való gyakorlás, fára mászás, kis járművek hajtása, az ugrások változatos gyakorlása fejlesztik tovább a már meglévő mozgásformákat. Emellett fontos az együtt játszás, az ösztönzés és a mintaadás is. Érdemes tehát a szülővel szokásaikról beszélgetni, tudnak-e rendszeresen a szabadban tartózkodni, van-e udvar, játszótér, park elérhető közelségben. Fontos tudniuk, hogy a lehetőség megteremtésével, illetve eszközök biztosításával fogják tudni gyermekük megfelelő mozgásfejlődését biztosítani. Nagy jelentőségű ebben a korban a szülő motiváló szerepe is, adjunk tanácsokat, ötleteket a mozgásos helyzetekben történő együtt játszásra vonatkozóan is! Az utánzás, a közös játék öröme fontos motiváció és tanulási lehetőség a gyermek számára. Kétéves kor után megnő a csoportos mozgások jelentősége is, a társakkal közösen végzett mozgások közben sok olyan mozgást is elsajátítanak, amire egyedül, közösségi játékhelyzet nélkül nem vállalkoznának.

Egyre jobban alkalmazkodnak a terepviszonyokhoz is, már kisebb gyalogos kirándulásokat lehet megtenni velük. Dombokon fel-le szaladni, köveken lépkedni, fatörzsön átmászni – nincs gyermek, aki ne élvezné ezeket a kihívásokat! Nagy távolságot még ne tervezzen velük a család, inkább olyan helyre menjenek (pl. nagy rét, játszótér), ahol le is lehet telepedni, és a közvetlen környezet felfedése, mozgásos megtapasztalása lesz a program. Jó alkalom a leugrás gyakorlására a szabadban mindenféle 10–15–20 cm-es magasságú tereptárgy kihasználása, a lépcsősorok alsó foka, a homokozó pereme, kisebb lapos sziklák az út mentén. Át lehet ugrani ágak, fűcsomók felett, vagy sportpálya burkolatra festett vonalain, egyik színes járólapról a másikra. *(Hamza, Fodorné és Tóth, 1995; Tótszöllősyné, 1999; Kovács, Bakosi, 2001)*

Egyéni fejlődési utak

A mászásban is egyre ügyesebbek, játszótéren a legtöbb kisgyermek meghódítja a mászókákat, csúszdákat, de vannak, akik félénkebbek, bizonytalanabbak. Az ügyesebb gyermekek, amikor magasabbra jutnak, ügyesen és óvatosan koordinálják mozgásukat. Már nemcsak felmászni képesek, egyre több helyről szépen hátrafelé le is jönnek. Ilyenkor még jó, ha a szülő mögötte áll, és segíti, ha elakad a mozgásban. A bizonytalanabb mozgású, félénkebb gyermeknél fontos, hogy motiválja és bátorítsa a szülő, adjon neki biztonságot azzal, hogy kezét a hátára/popsijára teszi. Nem szükséges megtartani, tolni a gyermeket, az a cél, hogy megérezze, tudja tartani magát! A lefelé jövet nehezebb, itt több segítséget igényelhetnek. A szülő segítheti a lábak mozgását, mivel nem látják a fokokat maguk alatt, elbizonytalanodhatnak. Karjuk erősödésével sokan már kedvelik a függeszkedési lehetőségeket, a mászókák rúdjain, gyűrűhintán lógnak. Ha van otthon hinta, javasoljuk, hogy a helyére időnként gyűrűt vagy rudat akasszanak.

Eset, példa, illusztráció
Eszter többgyermekes édesanyaként egy közepes méretű lakásban lakott, a házhoz, sajnos, nem tartozott kert. A gyermekek kis korkülönbséggel születtek egymás után, az utolsó két gyermek ikerként jött a világra. Sűrű mindennapjaikban kevés idejük volt a játszóterek felkeresésére, parkban való sétára, így a gyermekek mozgásigényüket sokszor a lakásban elégítették ki, és ez elég nagy felfordulást okozott. Eszter és férje épp az egyik ágy régi rugós matracának a lecserélésére készültek, amikor a védőnő látogatást tett náluk. Látva, hogy Esztert mennyire fárasztja a gyermekek rohangálása, ugrálása a lakásban, azt javasolta, hogy ne dobják ki a régi matracot, hanem alakítsanak ki egy olyan játszósarkot, ahol a nagymozgásokat is gyakorolják. Így felkerült a játszószoba egyik sarkába bordásfal, alatta a régi matrac, és ezen már nem volt többé tilos az ugrálás, bukfencezés.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 24 hónapos korban

- Csavaró mozdulatot is utánoz, kupakot lecsavar;
- Szívesen firkál, néha vonalat is húz;
- Rúdra fel tudja fűzni például montessori torony karikáit, nagyobb fagyöngyöt;
- Magas tornyokat épít.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A tárgyakkal való tevékenységeiket továbbra is meghatározza, hogy gondolkodásuk hogyan fejlődik tovább. A kísérletezés cselekvéseikben tovább folyik, de már előre elgondolják, hogy mit fognak konstruálni, akár több lépést is képesek előre megtervezni. A kivitelezés során néha még nehézségekbe ütköznek, nem mindig sikerül megvalósítaniuk, amit kigondoltak. A játszótársak, a felnőttek utánzása továbbra is fontos a manipulatív tevékenységek fejlődésében. Már nem közvetlenül akkor képesek tevékenységeket utánozni, amikor megfigyelik azokat, hanem késleltetve is. Ilyenkor új helyzeteken is kipróbálják a látottakat, variációkkal kísérleteznek, és egyre szélesebb körben építik be játéktevékenységükbe.

A rajzolás egyre kedveltebb tevékenység ebben a korban, ha van rá lehetősége a gyermeknek. Mozdulataik még nem finoman szabályozottak, a ceruzát többnyire a közepén marokra fogják. Dominál a nyomhagyás öröme, a mozgás élvezete: pöttyöznek, firkálnak, már nemcsak szabálytalanul, hanem körkörösen is. A papír határát is kezdik tudni megtartani, de még néha megszegik azt a szabályt, hogy csak a papírra szabad firkálni.

Előkerülhetnek a vékony lapú könyvek, újságok is, megtanulnak vigyázni ezekre. Ujjaikkal kezdetben több lapot hajtanak át egyszerre, majd fokozatosan képessé válnak egyet-egyet lapozni. Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy esti meseolvasásnál engedje, hogy felügyelete mellett a gyermek maga lapozza a könyvet.

Ebben az életkorban már szívesen mondókáznak a gyermekek, ez a tevékenység a beszédképességek fejlesztése mellett kiváló lehetőség differenciált kéz- és ujjmozgások, valamint a ritmikus mozgások gyakorlására. Az utánzás révén így számos új mozdulatot elsajátíthatnak.

Általánosan adható tanácsok

A rajzolás szabad tevékenység, ezért fontos, hogy a szülő ne korlátozza a gyermek alkotókedvét azzal, hogy megpróbál neki sémákat adni, előrajzolni vagy formaalkotásra rákényszeríteni. Úgy tudnak neki kedvet csinálni az alkotáshoz, ha változatos lehetőséget biztosítanak, és hagyják kísérletezni, fantáziáját kibontakoztatni. Ha nem a frissen festett falat mázolja össze egy kisgyermek, akkor minden jó, amit csinál, és egyre motiváltabb lesz, ha a szülő meg is dicséri. Bármilyen apró vonalra, keszekusza firkára, amorf alkotásra érdemes a szülőnek lelkesen mondania: „Hű, milyen szépet rajzoltál!" „Nahát, az egész papírt telefirkáltad!" „De szép színes lett ez a füzet!"

Eset, példa, illusztráció

Villő csecsemőkorától kezdve nagyon szerette, ha édesanyja énekelt neki, aki általában népdalokat dudorászott. Amikor a kislány beszélni kezdett, ezekből a dalokból ismételt először szavakat, később strófákat. A védőnő egy családlátogatás során kérdezte az édesanyát, hogy milyen mondókákat ismernek, szoktak-e játszani, és a kislány tudja-e az ezeket a kísérő mozdulatokat utánozni. Kiderült, hogy csak néhányat ismernek, a kislány arca viszont angyalian felragyogott, mikor ezeket elkezdte az édesanyja, és azonnal mutatta is a megfelelő kézmozdulatokat. Alig lehetett abbahagyni vele ezt a közös játékot. A védőnő javaslatára a helyi könyvtárból kikölcsönöztek néhány mondókagyűjteményt és ölbéli játékos könyvet. Így hamarosan több tucatra nőtt a közösen mondható, játszható versikék és énekek sora. Nemsokára ők tanították a környéken lakó többi kisgyermekes családnak tudományukat és Villő a dalok sorai mellett rengeteg új kéz- és ujjmozdulatot sajátított el.

Egyéni fejlődési utak

Az építő-konstrukciós tevékenységet, játékokat változó érdeklődéssel és ügyességgel játszák ebben az életkorban. Fontos, hogy abban se legyenek a szülőnek túlzott elvárásai, ha gyermekének kisebb méretű tárgyakat még nehéz egymásra raknia – akkor építsenek tornyot műanyag poharakból, kartondobozokból, nagyméretű szivacskockákból. Sokféle építőjáték kapható a boltokban is, azokkal legkönnyebb az egymásra helyezés, melyek valamilyen módon egymásba csúsznak, egymásra akadnak, esetleg mágnesesek, és az segíti a rögzítést.

A pontos egymásra helyezésnél az ujjmozgások finom koordinációján kívül a kézizmok erőkifejtése, erőadagolása is fontos tényező. Ezt gyurmázással, képlékeny anyagokkal történő játékkal jól lehet fejleszteni. Kapható már vizes bázisú gyurma, amely, ha lepotyog, megszárad és nem hagy

nyomot padlón, szőnyegen. Jobban formálható viszont a hagyományos, zsíros gyurma, ha kézmeleg hőmérsékletű. A só-liszt gyurmát a szülő maga tudja lágyabbra vagy keményebbre készíteni. Gyurmázásnál ugyanúgy, ahogy a rajzolás kezdetén is, a mozdulatok ismétlése, és az anyag ellenállásából, tapintásából keletkező érzékelési információk jelentik az örömöt a gyermek számára. Hagyják hát kedvére gyűrögetni, tépkedni és nyomkodni az anyagot! Később megpróbálhatnak kígyót sodorni, golyót gömbölygetni, egy adag gyurmát kilapítani. Nagy élvezet a tenyérrel paskolás és az ujjak belenyomkodása. Egy kis bottal, vagy villával lyukakat is pöttyözhetnek rá.

Eset, példa, illusztráció
Dani és Gergő ikrek voltak, koraszülöttként jöttek a világra, de jól adaptálódtak, megfelelő ütemben fejlődtek. Gergő kicsit éretlenebb volt ikertestvérénél, ő mozgásfejlődésben mindig egy lépéssel később érte el a fejlődési mérföldköveket, és finommozgása láthatóan ügyetlenebb volt. Mivel kertes házban laktak, a kertben volt csúszda, kismedence, nagy homokozó, a nyár közeledtével a védőnő igyekezett összeszedni mindazt a lehetőséget, amit a jó időben érdemes lenne kihasználniuk. Az édesanya is partner volt a közös gondolkodásban, és saját ötleteit, valamint a gyerekek kreatív játékát megfigyelve néhány hónap alatt az alábbi repertoárt szedték össze a „Homokkal – kezek ügyesítésére” jelszóval:

- száraz, illetve nedves homokot vagy sarat kézzel ásni, markolni, szórni;
- gödröt ásni, és eltemetni a kezeket száraz, ill. nedves homokba, jól meglapogatni a homokon keresztül, majd önállóan előhúzni;
- száraz, illetve nedves homokot vagy sarat marokkal vödörbe tenni, és azt így megtölteni;
- száraz, illetve nedves homokot vagy sarat lapáttal vödörbe tenni, és azt így teletölteni;
- száraz, illetve nedves homokot vagy sarat vödörből kiönteni;
- homokkal, vízzel vagy sárral teli nehéz vödröket megpróbálni felemelni, cipelni;
- sarat gyúrni, száraz homokra vizet önteni, és kézzel összekeverni;
- vödör vízbe száraz homokot szórni kézzel, vagy lapáttal összekeverni;
- különböző állagú sarakat készíteni vödörben, kézzel keverni, gyúrni, valamilyen felületen szétkenni tenyérrel, talppal;
- kemény sárból kézzel golyót formázni, ezt célba dobni (vödörbe, lavórba, gödörbe);
- száraz, illetve nedves homokba elásott játékot megkeresni, kézzel kiásni, kilógó résznél fogva kihúzni;
- a homokba kis botocskákat, tobozokat, kavicsokat beleszúrni, belenyomni;
- homokformát megtölteni, óvatosan lefordítani és megkocogtatni, hogy kijöjjön a figura;
- a nedves homokot sima felületté simítani, ujjakat belenyomni, ujjal vagy kis ágacskával rajzolni bele.

30–36 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

ÉRZÉKSZERVEK, ÉRZÉKELÉS, ÉSZLELÉS

LÁTÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- A tárgyakat, képeket kb. 20 cm-ről nézi;
- Több méterről is észreveszi a nagyobb tárgyakat;
- Papírra firkál.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az érzékszervek fejlődése ebben az életkori szakaszban leginkább a funkcionális használat során ragadható meg. A látás „finomhangolása" zajlik ez idő tájt, vagyis a vizuális figyelem mélyül el és válik a látás a figyelem, a szem-kéz koordináció, a problémamegoldó gondolkodás egyik alapkövévé. A pontos és precíz manipulációhoz jó látásra van szüksége a gyermeknek, amely megfelelő látásélességet, mélységészlelést, térlátást, színlátást feltételez. A két kéz összehangolt mozdulataihoz, a nagymozgások balesetmentes kivitelezéséhez is erre van szüksége a kisdednek.

Át kell látni egy-egy helyzetet ahhoz, hogy a problémát értelmezni is tudja a kisgyermek. Ezek a készségek mindezek mellett segíteni fogják viselkedésének szabályozását is. Ebben az életkorban már biztosan minden gyermek szeret rajzolni, nyomot hagyni a papíron. Firkál, de egyre ügyesebben húzza a vonalakat, és megjelenik az ábrázolás igénye. Ekkor már nem okoz gondot a számukra, hogy egy összetettebb képet részleteiben is felfedezzenek.

Általánosan adható tanácsok

A gyermekek életében nagyon fontos a mozgás. A nagymozgások gyakorlása közben érlelődnek érzékeléseik, az őket érő ingerek feldolgozása, az érzékszervek használata. Eddig is fontosnak tartottuk, hogy a kicsik minél többet mozogjanak a szabadban, ebben a korban is javasolja ezt a szülőknek. Mindemellett azonban már az is fontos lesz, hogy hosszabb időt el tudjon tölteni egy helyben ülve és figyelve arra, amit éppen csinál. A látási funkciókat nagyon jól lehet gyakorolni képeskönyvek nézegetésével vagy diafilmek vetítésével, árnyjátékokkal, ahogyan azt már korábban is javasoltuk. Arra is hívják fel a szülők figyelmét, hogy rajzolás közben sokat fejlődik a kisgyermekek koncentrációs képessége, szem-kéz koordinációja, a későbbi íráshoz szükséges grafo-motoros készsége, amely jól gyakoroltatja a szem és a látás funkcióját is.

Eset, példa, illusztráció

Bea édesanyja lelkesen mesélte a védőnőnek: „A kislányom szinte minden nap, miután kiszaladgálta magát az udvaron vagy a játszótéren, itthon papírt és ceruzát kér, leül a kisasztala mellé, és akkora mozdulatokkal kezd el firkálni, hogy alig fér rá a papírra!" A védőnő szintén nagyon lelkes lett,

mert korábban Bea nem igazán tudott hosszabb ideig nyugodtan ülni és figyelni. Bátorította az édesanyát, hogy kislányának ebben az elfoglaltságában nyújtson változatosságot, akkor talán még inkább élvezetes lesz a számára. Javasolta, hogy a ceruzán kívül ismertesse meg Beával a festést is. Nem igényel különösebb eszközöket, csak egy kis körültekintést. Adjon a kislányra olyan ruhát, amit nem baj, ha véletlenül összefest, és vásároljon olyan festéket, amit gyermekeknek is ajánlanak a gyártók. Az külön izgalom, amikor a kicsik a vizes ecsettel a tenyerüket, karjukat is csiklandozzák. Emellett megtanul ügyesen bánni egy másik eszközzel, és így finommozgása is fejlődik. Ha elég bátrak, akkor szivaccsal is megpróbálhatnak nyomot hagyni. A papír festéskor inkább legyen egy kihajtogatott karton, az kevésbé ázik el. Később az édesanya elmesélte, hogy egyik kedvelt elfoglaltságuk lett a rajzolás, festés, és emellett a könyvek nézegetése. Bea a kirakatok előtt is hosszan álldogál, főleg a színes dekorációkat nézegeti, és amikor rajzol, akkor el is meséli, mit vetett a papírra.

Gézáéknál alig volt néhány könyv a lakásban, de a védőnő szinte mindig lelkesen újságot böngészve találta a kisfiút. Gondolta, összegyűjti a nála lévő játékkatalógusokat, és a szomszéd nagylány is kiselejtezte a régi gyerekeknek szóló újsággyűjteményét, azt is elviszi Gézának. A szegény körülmények között élő család minden tagja megörült az ajándéknak, de a legszebb élményt az adta, amikor Géza lelkesen rátalált a macikra, autókra, vonatokra az újságok lapjain. Szaladt édesapjához és mutatta, hogy az egyik újságban ugyanolyan kismedvét talált, mint a másikban. Ragyogott az arca! Már a képeken is egyeztetni tudta, észrevette azonosságot.

Egyéni fejlődési utak

A látottak érzékelése, észlelése terén a legtöbb egyéni különbség a látási figyelemben tapasztalható. Vannak gyermekek, akik folyton esnek, kelnek, csetlenek-botlanak, mert nem tudnak jól figyelni arra, hogy milyen akadályok kerülnek eléjük, vagy nehezebb nekik észrevenni a kisebb gödröket, eltévesztik a távolságot egy-egy játszótéri eszköz birtokbavételénél. Akad, akinek a sorozatos rossz élmény kedvét szegi és kevesebbet fog mozogni, de van, aki mindezek ellenére bátran veszi birtokba a teret. A sok gyakorlás elengedhetetlen, és a szülők a kevésbé jól figyelő gyermekükre gyakrabban szólnak rá, többször lesznek velük ingerültek. Segítsen azzal, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy ne utólag szóljanak, vagy szidják meg gyermeküket a szülők, hanem igyekezzenek átlátni ők a teret a gyermek szemszögéből, és előre figyelmeztessék a veszélyforrásokra.

A könyvek, a képek sem kötik le azt a gyermeket, aki vagy nem látja jól az apró részleteket, vagy nem tudja megfigyelni azokat.

Eset, példa, illusztráció

Csanád édesanyjának javasolta a következőket a védőnő: álljanak meg a játszótér bejáratánál és együtt térképezzék fel, tekintsék végig, mi hol van, hol van sok gyerek, hol van a homokozó széle, ahol Csani rendszerint elesik, és általában ekkor nagy krokodilkönnyekkel hagyják el a játszóteret. Amikor kipróbálták, a hinta körül különösen hosszú időt töltöttek el, mert a kisfiú lenyűgözve figyelte a mozgó alakokat. A védőnő azt is tanácsolta, hogy ilyenkor guggoljon le kisfiához az édesanya, hogy megbizonyosodjon arról, hogy amit mutat, azt Csanád is látja, no meg persze azért, hogy átölelve kisfiát a figyelmét hosszabban irányítsa. Ezt az édesanya néhány alkalom után bevezette mindennapjaikba, amikor vendégségbe, vagy a bevásárlóközpontba, vagy egy új játszótérre mentek. Hamarosan arra lett figyelmes, hogy kisfia egyedül is többször megáll, és megnézi, hol van, nem csak figyelmetlenül rohangál.

„Úgy szeretném ölbe venni és mesélni neki, de ő nem hagyja, folyton kimászik a karomból és szaladgál" – panaszolta Berci édesanyja a védőnőnek. A védőnő ismerte Bercit, aki egy aktív, izgőmozgó kisfiú volt és szemüveget is viselt. Elmondta az édesanyának, hogy Berci nemcsak, hogy nem látja jól a képeket, hanem nem is igazán tud még ezekre figyelni, koncentrálni. Segített nagyobb méretű könyvet keresni a polcról és azt is javasolta, hogy egyszerre csak egy képet mutasson, és meséljen róla a kisfiának. Egy képről mondja el, mi történik, amit meg is tud nézni, és végig is tud hallgatni Berci. A következő héten, mikor összefutottak az utcán, mesélte az anya: „Kifogytunk a képekből, de elkezdtem neki rajzolni én. Most már azt is szereti végignézni, ahogyan a vonalakat húzom. Vastag fekete filcet használok, majd kiszínezem, ha tetszik neki. Igyekszem azt rajzolni, ami történt velünk, úgy vettem észre, az jobban leköti." „Gratulálok édesanya! Nagyon jó ötlet, ha megengedi, másoknak is fogom javasolni!" – mondta a védőnő. Berci édesanyja büszke mosollyal az arcán búcsúzott.

HALLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Gyorsan és pontosan lokalizálja a hangok forrását;
- Megkülönbözteti hangjuk alapján a tárgyakat;
- Dallamot felismer;
- Egyszerű dallamot dúdol;
- Szavakat, kétszavas mondatokat mond.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A hallás csakúgy, mint a látás is, ebben az életkorban már inkább minőségében, funkcionális használatában változik dinamikusan és finomodik. A hallási figyelem, a differenciálás képessége segíti a beszéd értését és a beszéd indulását is többek között. Két és fél évesen, az egyébként lassabban érő fiúk is általában 70–100 aktív szóval rendelkeznek, amelyeket jól használnak, és emellett a hozzájuk intézett kéréseket is érteniük kell. Meg kell hallaniuk egy zajosabb környezetben is a nevüket, a nekik szóló információkat. Ez nem könnyű feladat, nagy koncentrációt és figyelmet igényel! A dalokat már ők maguk is dúdolgatni, énekelgetni kezdik, egyszerű, két magasságból épített dallamot ügyesen, felismerhetően, sőt akár tisztán is vissza tudnak adni.

Fokozatosan találják meg az élményt a beszédben, a hangok felismerésében. Ez idő alatt kedvelik azokat a játékokat, amelyekben zajok forrását, hangok tulajdonosát kell megállapítaniuk. Maguktól is kitalálnak olyan játékokat, amelyekben ezt a képességüket gyakorolhatják.

Általánosan adható tanácsok

A gyermekek szeretnek „fülelni", hallgatózni. Jó játék ebben a korban a különböző hangszerek hangjainak a felismerése. Ezt úgy lehet játszani, hogy két-három hangszer hangját megmutatjuk, majd eltakarjuk a kicsi szemét, ameddig az egyikkel hangot adunk. Amikor kinyitja a szemét, meg kell mutatnia, melyiket hallotta. A játék nehezedhet azzal, ha nagyon hasonló hangzású eszközöket használunk, vagy több hangszer közül kell választani. Jó játék a fülbe suttogás, vagyis úgy kérni a kicsitől valamit, hogy nagyon halkan mondjuk a fülébe. Vicces, ha valami mást ért és mást csinál

meg a kért utasítás helyett. Természetesen nem bonyolult dolgokról van szó, csak ilyesmiről: „fogd meg a baba orrát/ hozd ide azt az órát". A zenélés, a mondókázás, az éneklés is fejleszti a hallási figyelmet, differenciáló képességet. Ha van rá lehetőség, járjanak el a kicsivel a szülők zenés foglalkozásra, vagy szervezzenek a védőnő segítségével ilyet. Fontos, hogy énekszót is halljanak a gyermekek, erre hívja fel a figyelmet. Nem baj, ha anya hangja nem tökéletes! Az egyszerű gyerekdalokat mindenki el tudja énekelni.

Eset, példa, illusztráció
Gazsit nagy család vette körül születésétől fogva. A sokadalomban nagy hangzavar is volt rendszerint. A családi összejöveteleken sokat énekeltek, és alkalmi hangszereken játszottak, doboltak. A kisfiú mindig élvezte ezeket. Ő maga is szívesen keltett zajt. Nagyon kreatívan csiholtak hangot szinte minden eszközből. A védőnő sok jó ötletet szerzett tőlük. A Gazsiéknál látottakat szívesen tanácsolta a szintén szerény körülmények között élő, de sokkal csendesebb Lajcsiéknak. Így lett náluk is hangszer a fakanál és a fedő, a palackba szórt lencseszemekből alkotott rumbatök, a régi mángorlón húzogatott bot.

Egyéni fejlődési utak

Ha egy kisgyermek gyakran hallja félre a szavakat vagy fokozottabban figyeli a felnőttek arcát, intő jel a hallás gyengeségére! Gyakran egy enyhe nagyothallás csak a beszédhangok differenciálásának nehézségével kerül felszínre. Az okos, nem jól halló kicsik egészen sokáig és jól kompenzálják, egészítik ki, amit nem hallanak – a gesztusok, a szituáció értelmezésének segítségével. A fent említett játékok során azonban nehézségeik felszínre kerülhetnek.

Eset, példa, illusztráció
Látogatásakor a védőnő kitett az asztalra egy kulcscsomót, meg egy csörgőt. Anitának megmutatta ezek hangját és a kislány izgatottan próbálgatta azokat megszólaltatni. Játékba hívta a védőnő, megkérte az édesanyát, hogy takarja el kislánya szemét, amíg megszólaltatta a csörgőt. Amikor megkérdezték Anitát, melyiket hallotta, a kislány zavartan nézett és bizonytalanul emelte fel a kulcsokat. Még párszor kipróbálták ezt a játékot, de Anita csak egy alkalommal találta el a megfelelő eszközt. Édesanyja ijedten kérdezte: „Nem hallja?" A védőnő elmondta, hogy szerinte Anita nem hallja pontosan a két hangzás közötti különbséget, de mindenesetre ezt egy audiológiai vizsgálattal ki kell deríteni. Két hét múlva az édesanya elmondta, hogy a fülészeten egy méretes fülzsírdugót mostak ki a kislány füléből. Nem volt kellemes, de azóta sokkal kiegyensúlyozottabb a kislánya, és a játékot is kipróbálta vele, ami most már sikerült neki!

GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban
- Nyolc kockából épít tornyot;
- Egyszerű építményt minta után épít (pl. vonat);
- Három formát beilleszt;

- Kérésre összepárosít azonos színű tárgyakat;
- Vonalakat rajzol (vízszintes, függőleges és keresztezett vonalakat);
- A „Mit csinál?” kérdésre tud válaszolni (pl. fut, eszik, sír, alszik stb.).

Aktuális időszak fejlődésmenete
A két és fél éves kor után a gyermekek még inkább szeretnek olyan helyeken lenni, ahol a felnőttek világa zajlik. Az így szerzett tapasztalatokat, látott, hallott élményeket játszák el, amikor egyedül maradnak. Később a társas együttlét lesz egyre fontosabb, és a harmadik év vége meghozza majd a kortársak iránti igaz érdeklődés kezdetét. Ekkor azonban még játékukban sokféle módozatban jelennek meg a tanult készségek. Saját világukat meg is építik. Tereket alkotnak, hatalmas, már kb. nyolc elem egymásra halmozásából tornyot képeznek. A játék és a mindennapi élet közben fogalmat alkotnak a tárgyak tulajdonságairól is, és azokat csoportosítják. Különböző logikai összefüggések szerint képeznek kategóriákat. Összehordják az azonosakat, vagy azokat, amelyek például funkciójuk szerint hasonlóak, mint a hangszerek, autók stb. Már olyan egyeztetésre is képesek, ami során az azonos színű tárgyakat csoportosítják, sőt a formák egyeztetése is kedvelt elfoglaltságuk lesz. A három legegyszerűbben illeszthető alakzatot be is tudják rakni a megfelelő nyíláson át. Mivel – mint ahogyan azt korábban is említettük már – sokat lábatlankodnak a felnőttek körül, játékukban egyre inkább megjelennek azok az egyszerű, már ugyan szerepeket idéző, de még szimbolikus játékok, amikor úgy tesznek, mint anya a konyhában, vagy apa vezetés közben, vagy nagyi, mikor varrja a család javítani való ruháit stb. Már meg is tudják mondani, ki mit csinál, használják a cselekvést kifejező igéket. Eközben egyszer-egyszer előfordul, hogy nem találnak megfelelő eszközt a játékhoz. Nincs kormány, nincs igazi fakanál vagy telefon, így behelyettesítik azokat más tárgyakkal. Elmélyült játék közben nem számít, hogy egy bot a fakanál, vagy egy kocka, esetleg nagyobb kavics a telefon, vagy a sapka szolgál kormánykerékként. Ez az a játék, amikor úgy csinálnak, „mintha” az lenne.

Általánosan adható tanácsok
A gondolkodói, kategóriaképzési képességeket nagyon sokféleképpen gyakorolhatják a gyermekekkel a szülők. Például építsenek piros és sárga tornyot, gondosan kiválogatva a halomból az azonos színű kockákat. Észre sem vesszük, de a mindennapi tevékenységek során nagyon sok helyzetben szortírozunk, csoportosítunk adott szempontok szerint. A közös együttlétek alkalmával a szülők is gyakoroltathatják ezt a lelkesen segítő kicsikkel. Ruhák összeszedésekor a zoknik párosításával, piacról megérkezve a zöldségek kosárba pakolásával. Számtalan helyzetet javasolhatnak a szülőknek, rávilágítva ezzel arra a tényre, hogy a gondolkodást nemcsak a fejlesztő játékok segítségével lehet alakítani, hanem a napi tevékenységekben is meg lehet találni azokat a lehetőségeket, amelyek a gyermekek fejlődéséhez szükségesek. Választás és döntés adódik az öltözködés során, az étkezések alkalmával, a játékszerek kiválasztásával stb. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a gyermek döntései határozzák meg az életét, hanem csupán azt, hogy jól kiválasztott alternatíva közül választva gyakorolhatja a döntést, és ennek kapcsán önállóságot is élvez, erősödik saját kompetenciája. Amelyik gyermeknek „dolga van”, rendíthetetlenül fejleszti saját magát!

Azonban arra is vigyázzunk, hogy nem lehet mindig alternatívákat kínálni, például ahol nincs döntési helyzet, ott határozottan, de nyugodtan képviseljük ezt az álláspontot. Például: nem választható, hogy lelépünk-e a járdáról vagy nem. De evés közben sem, ha tudjuk, hogy általában megeszi a tökfőzeléket, de ha a többiek fújolni kezdenek, akkor ő is velük fújol. Általános az a szabály, hogy

csak olyan esetekben lehetnek döntési helyzetben a gyermekek, amelyeknek következményeit is képesek belátni. Például az döntési helyzet, hogy a piros cipőt vagy a kéket veszi-e fel, az azonban nem, hogy csizmát vagy szandált vesz-e –5 C fokban.

Eset, példa, illusztráció
Sári nagyon önálló kislány volt, szerette, ha saját magának tetsző módon volt öltözve. Édesanyja ezért reggelre minden holmiból (póló, nadrág vagy szoknya) kettőt készített ki neki, és Sári dönthetett, melyiket akarja aznap viselni. Néha bizony szokatlan összeállításokban jelent meg, de ahogy telt az idő, azt figyelte meg az édesanyja, hogy már úgy is dönt Sári, hogy a szoknya és a póló összeillő legyen, és néha egy harmadikat kért a szekrényből, ami tényleg jól illett az addigiakhoz. Sári ügyesen tanulta meg a ruhái kapcsán, hogy valaminek pöttyös, vagy csíkos, vagy kockás a mintája, és ezeket a kifejezéseket használta más tárgyak esetén is.

Lali szerette a hasát. Gyakran fordult elő, hogy amit kapott, az nem ízlett neki, ezért csalódását kifejezve sírva fakadt és mást követelt. Édesanyja, hogy elkerülje a konfliktust, orvosuk tanácsára étkezéskor két lehetséges választást kínált a számára, abból dönthetett Lali, melyiket kéri. Nemcsak a sírások és a veszekedések maradtak el egy idő után, de még azt is kitalálta a kisfiú, hogy ő variálja össze az ételét. Hús, zöldség és tészta közül már kombinált is: húst zöldséggel, vagy tésztát zöldséggel, vagy húst tésztával kér inkább aznap. Édesanyja az építőjáték alkalmával vette észre, hogy kisfia ugyanúgy válogat és variál a lehetőségekkel, amiket a kockák változatos formái és színei adnak, mint az étellel, és hoz létre izgalmas építményeket.

Egyéni fejlődési utak

A korábbi fejezetekben arra figyelmeztettük a szakembereket, hogy az önmagát egyedül elfoglalni nem tudó gyermekre figyeljenek fel. Az is figyelemfelkeltő, ha ebben az időszakban egy kisgyermek túl sok időt tölt magányosan, nehezebben kapcsolódik felnőttekhez és a kortársakhoz is. Az értelmi képességek elmaradása is okozhat visszahúzódást, mivel nem azok a dolgok érdeklik őket, mint a kortársakat, nem értik az ő játékaikat, egyszerű szabályaikat, esetleg még nem beszélnek, vagy nem értik jól a beszédet.

A gondolkodási folyamatokat a kisgyermekek esetében cselekvésen keresztül lehet a legjobban támogatni. Ez azt jelenti, hogy tanácsolhat olyan játékos helyzeteket a szülőknek, ahol a gyermeknek megfelelő kihívásokat kell leküzdenie. Egy olyan egyszerű esemény, mint például a kedvenc labda ágy alá történő begurulása a legtöbb esetben nem is tűnik fel a családi élet forgatagában. Azonban, ha ezt észrevesszük és megvárjuk, hogy mit tesz ilyenkor a gyermek, és megfigyeljük reakcióit, akkor nagyon sok információt kapunk a problémamegoldó gondolkodásáról, a kreatív eszközhasználatáról vagy a kommunikációjáról, ahogyan segítséget kér, vagy nem kér. Döntési helyzetekre a már fent említett öltözködés és étkezés kiválóan alkalmas. Az emlékezet gyakorlására egy, később kettő, majd több bevásárolnivaló megjegyzése is szolgálhat, amit a gyermeknek kell észben tartania. Természetesen ez egy kifli, vagy egy pohár joghurt, és nem valami olyasmi, amiben ő nem érdekelt. Önállóságát, önmagába vetett hitét erősíti, ha ezeket ő fizetheti ki a kasszánál, és a saját kis hátizsákjában viheti haza. A gyermek figyelmi kapacitásának megfelelően érdemes ezeket a kisebb feladatokat elvárni tőle.

Eset, példa, illusztráció
Domi szertelen kisfiúként nagyon megnehezítette édesanyja bevásárlásait. Sajnos, nem tudott olyan segítséget kapni, hogy a mindennapi apróbb szükségleteket pótló vásárlásokat egyedül intézze, kénytelen volt kisfiát magával vinni. Domi azonban szaladgált az üzletben, lepakolta a polcokról az árukat, és olyasmit is betett anyja kosarába, amit ő nem szeretett volna megvenni, így sokszor kerültek kényelmetlen helyzetbe. A védőnő tanácsát kérte. Vele átbeszélték, hogy melyik az a közért, amelyik felé haladva Domit egy kicsit lehet hagyni a játszótéren szaladgálni, hintázni. A játék végén a játszótérről való elindulás előtt vegye ölbe kisfiát, és mondja el, hogy vásárolni fognak, és Dominak az a feladata, szóljon édesanyjának, hogy a kedvenc csemegéjét el ne felejtsék megvenni. Ha lehet, anya se vegyen közben három dolognál többet, hogy minél rövidebben tartózkodjanak a boltban. Ez az első lépés. Később neki kell a kosárba tenni, majd a hátizsákba, és végül, már otthon megegyezhetnek ebben, és a szaladgálás a játszótéren választható legyen Dominak, akar-e futkosni vásárlás előtt. Néhány hét múlva összefutottak a közértben és a védőnő elégedetten látta, hogy pár mondatot is válthat az édesanyával anélkül, hogy Domit a polc tetejéről kellene leszedni, és a zsákjában már két dolog is volt, amit „ő vett egyedül".

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Biztosan összekapcsolódott a szavak hangalakja és a jelentése a tárgyakkal – vagyis rámutatással biztosan nevezi meg a közvetlen környezet tárgyait;
- A lányok aktív szókincse akár az 500 szót is elérheti, míg a később érő fiúké is legalább 70–100 szó között mozog;
- Megjelennek az első szószerkezetek és az első valódi mondatok;
- Feltűnnek a leggyakrabban használt toldalékok (többes szám jele, tárgyrag);
- Megjelenik az én vagy az enyém szó.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Passzív és aktív szókincse még mindig igen gyorsan nő, az ezres nagyságrendet is elérheti a szakasz végére. A mondatmegértésben a több bővítménnyel rendelkező mondatokat is egyre biztosabban érti, és képes követni a folyamatos beszédet is. A mondatalkotásban egyre több toldalékos szó, névmás jelenik meg a három-négy szavas szerkezetekben, mondatokban. Jellemző a birtokos névmás, az egyszerű helyragok és a részeshatározó megjelenése. Ebben az időszakban sajátítják el a gyermekek a nyelvtani szabályok többségét. Ilyenkor még nem ismerik fel a kivételeket, minden esetre egyformán alkalmazzák a szabályt, így jönnek létre az olyan hibák, mint kenyért, lót stb. Bár a kisded még mindig utánoz, az echoláliát lassan, de biztosan felváltja az önálló nyelvi alkotás. Lassan kibontakozik a nyelv szimbolikus funkciója, melyet a mintha-játékhoz hasonlóan használ a gyermek.

Általánosan adható tanácsok
A korszak fő feladata, hogy a kisdedet körülvevő környezetben észlelt tárgyak, jelenségek szenzoros feldolgozását minél több esetben kövesse nyelvi megfogalmazás. Tanácsoljuk az anyának, hogy mintegy narrációval kísérje a közös tevékenységeket. Ez nemcsak a nyelvi és beszédfejlődés szempontjából

fontos, de azért is, mert ez a szimbólumképző funkció visszahat a gondolkodás fejlődésére is. Mi felnőttek is úgy vagyunk ezzel, hogy ha sikerül szóban vagy írásban megfogalmaznunk egy-egy felismerésünket, akkor pontosabban megértjük azt, a szenzoros feldolgozási folyamat eredménye tudatossá válik, valamint erősíti az együttes élményt is. Olyan egyszerű cselekvésekre gondolunk, mint az ágyazás, a tésztagyúrás, a mosogatás stb. Ezeknek a cselekvéssoroknak meghatározott időbeli egymásutániságuk van, melyet ha a nyelvi megfogalmazással is követünk, a gyermeknek mintákat adunk a mondatszintű kifejezések megalkotásához és egymásba fűzéséhez. Míg korábban a beszédészlelés nem tudta volna maradéktalanul feldolgozni a beszédfolyamot, és célszerű volt inkább szavakra, néhány szavas kifejezésekre koncentrálni, most már azt tanulja, hogyan vonja ki a beszédfolyamból a lényeges információkat. Még mindig fontos, hogy az anya beszéde jól artikulált és tagolt legyen, de az időbeli egymásutániság megjelenítése új elemként tűnik fel. Például „Most betesszük a pizsamádat az ágyba, felrázzuk a párnádat és kisimítjuk a takarót. Ide ültetem a macidat, hogy amikor aludni jössz, megtaláld."

A fejlődésnek ezen a szintjén a párbeszédek kialakulását is támogatnunk kell, mivel most már minden képessége rendelkezésre áll a gyermeknek arra, hogy az egyéves kor körüli halandzsapárbeszédek ritmusát felidézve valódi párbeszédeket hozzon létre. Biztatni kell az édesanyákat, hogy kérdezzenek, és várják ki, míg a gyermek válaszol, legyen idejük meghallgatni. Ilyen párbeszédek a közös könyvnézegetések közben is kialakulhatnak.

Eset, példa, illusztráció

Zita szokása volt, hogy a reggeli híreket kávéjának elfogyasztása közben a tévében nézte meg. Azonban gyakran előfordult, hogy bekapcsolva hagyta a tévét akkor is, amikor két és fél éves kisfia, Zalán felébredt, így a készülék egész délelőtt a háttérben szólt és világított. Zalán le-leült a készülék elé, nézte egy ideig, aztán ott ragadt – egy idő után már nem tudott figyelni, de közben nem is játszott. Egy ilyen „bámulós napon" látogatta meg a védőnő a családot. „Zita, szereti a tortát? – kérdezte. – Hány szeletet tud a kedvenc tortájából egyszerre megenni?" „A dobos a kedvencem, de olyan édes, hogy abból legfeljebb kettő megy le egyszerre." „Zalán is így van ezzel: a tévében túl gyorsan váltakoznak a képek, idegrendszere majd csak jóval később válik éretté arra, hogy szinkronizálja ezt a sebes változást. Most azonban szükségtelenül lefoglalja a feldolgozó kapacitását, és elveszi a lehetőséget azoktól a közvetlen környezetéből megszerezhető tapasztalatoktól, mint például az Ön utánzása, és a játék, amelyek azonban elősegítenék az idegrendszere fejlődését. Bármilyen furcsa, ha egy kis lábost és egy fakanalat ad Zalán kezébe, hogy kevergesse ő is a levest, azzal jobban segíti a fejlődését, mint ha hagyja passzívan a tévé előtt ülni."

Egyéni fejlődési utak

A kiejtésben még mindig vannak olyan hangzók, melyek meghaladják az artikulációs bázis ügyességét, a 2–5 év közötti időszakban ezt ún. élettani pöszeségnek hívjuk. A gyermek a nehezen kiejthető hangzót egy könnyebbel helyettesíti, például [t] hangot ejt a [k] helyett és [d] hangot a [g] helyett. Ez az egyszerűsítés azt szolgálja, hogy a szavak kiejtése, a közlésfolyam ne akadjon meg a nehéz hangok miatt. Ugyanakkor gyakran tapasztaljuk, hogy a szülők annyira alkalmazkodnak a hangcserével kommunikáló gyermekhez, hogy ők is ugyanazokkal a hanghibákkal kezdenek beszélni, mint a kicsi, például: „Ott a tutyus, milyen hegyes füje van!" Ezzel szemben éppen az lenne a fontos, hogy helyes kiejtési mintát mutassanak, mivel a későbbi tiszta ejtés előfeltétele, hogy a tiszta változatot hallja a környezetében, így lassanként észleli majd a különbséget az általa és a

környezet által ejtett hang között. Természetesen direkt módon javítani sem érdemes a gyermeket, mivel az artikulációs bázis még nem tudja motorosan megoldani a helyes ejtést.

A hangok ejtéséhez hasonlóan, amikor a belső képzetek lassan gondolattá állnak össze, majd nyelvi formát öltenek, ezek beszédelemekre váltásakor a mondatok kivitelezése meg-megakadhat, a gyermek ismételgetni kezdi az első szótagot. Ez egy átmeneti, néhány hónapnál nem tovább tartó jelenség, korábban élettani dadogásnak hívta a szakirodalom, ma inkább a nem folyamatos beszéd korszakának nevezzük, azért, hogy még csak véletlenül se asszociáljunk arra, hogy a gyermeket direkt javítani szükséges. Egyetlen fontos dolog az elfogadás, és a szülői beszédpélda folyamatossága.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Képes a felnőttel való játékban a szerepcserére (pl. fogócska);
- Képes elmélyülni kitalált cselekvések, szerepek eljátszásában;
- Érzelmeit egyre inkább szavakkal is kifejezi;
- Képes kétrészes utasítások végrehajtására;
- Szívesen segít a házimunkában;
- Önállóan képes vetkőzni;
- Megmondja a teljes nevét;
- Tudja, hogy fiú-e vagy lány.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ebben a korszakban a játéktevékenység változása mutatja meg a legpregnánsabban, milyen átalakulás zajlik le a társas viselkedésben. Az elmélyülten tanulmányozott felnőtt szerepek és az utánzás hatására a különböző cselekvésminták kialakult belső reprezentációi hozzák létre ezen szerepek részleges, később teljes viselkedésrepertoárjának játékban való megjelenítését. Ennek kitartó, sokrétű gyakorlása vezet később ahhoz, hogy a gyermek egyre pontosabban alkalmazkodik viselkedésével a különböző szituációkhoz. A családi szokások, normák betartásában is egyre kitartóbbak, például megkérdezik, hogy megtehetnek-e valamit. A szociális interakciókban az egyszerű bővített mondatok beszédbeli megjelenésével nagyjából egy időben általánossá válik a verbális kommunikáció vezető szerepe, melyet inkább kiegészít a gesztus és a mimika.

A kisdedkor végén jelentkező bio-pszicho-szociális átmenet legbiztosabb jele az én szócska kimondása. Ezt a szót az ember kizárólag saját magára vonatkozóan képes használni. Bár a birtokos személyrag hamarabb megjelenik, mégis az „én” kimondása az igazi fordulat, amikor a gyermek teljesen különválasztja magát az édesanyjától és a külvilágtól is. Általában ide esik a szeparációs félelem halványulása, ez megteremti a szélesebb körű kapcsolatok kialakulásának lehetőségét. A kisded az érzéseit és az akaratát is a korábbiaknál markánsabban fejezi ki a verbalitás segítségével, ez az ellenállásra és az egyetértő cselekvésre is igaz. Az „énazonosság” legpregnánsabb kifejeződése az ún. dackorszak. Ennek lényege, hogy a gyermek, felismerve saját vágyait, szükségleteit, igyekszik elősegíteni azok minél gyorsabb kielégülését, valamint keresi önnön határait, melyeket csak akkor érez, ha a körülötte lévők határait eléri. Ilyenkor éreznie kell a felnőttek szerető elfogadását, hiszen ez az egészséges énfejlődés feltétele, de az ésszerű határokat, normákat is meg kell ismernie, mert

ez a közösségbe való beilleszkedés első lépcsője. Így egy folytonos ambivalencia jellemzi a hároméves lelkét, egyrészt szabadon megtenni, amit szeretne, másrészt betartani a környezet szabályait. Ezt a kettősséget csak a szülő okos szeretete tudja feloldani.

Általánosan adható tanácsok

A kisdedkor és az óvodáskor közötti átmenetben legjobb, ha azt tanácsoljuk a szülőknek, hogy erősítsék az eddig elért vívmányokat, például az önállóságot (önálló játék és önkiszolgálás, szociális interakciók kezdeményezése stb.). Továbbra is figyeljenek arra, hogy a kommunikációban tiszteljék a gyermek énjének fejlődését azzal, hogy a kölcsönösséget megtartsák. Törekedjenek rá, hogy kevés, valóban szükségszerű, de konzekvens tiltás jelenjen meg az otthoni szokásrendszerben, bátorítva a gyermek szabad felfedező cselekvéseit. A kisgyermek számára az ingermennyiség szempontjából a legjobban feldolgozható és legtöbb örömöt adó ingerforrás továbbra is a közös játék és tevékenység.

Bár a szeparációs félelem csökken, valójában ez sem teszi mindig zökkenőmentessé például az óvodába szoktatást, főként, ha ez az első közösségi beilleszkedése a gyermeknek. Az ilyen helyzetekben a gyermekek nagy egyéni változékonyságot mutatnak, az anyját könnyedén elengedő gyermektől a hevesen tiltakozó, síró, anyja közelségéhez ragaszkodó gyermekig. Ilyenkor a türelem mellett fontos a kis lépésekben történő fokozatos leválasztás. Csak akkor aggódjunk, ha a periódus például 2–3 hónapnál hosszabbra nyúlik, vagy a gyermek szorongása nem oldódik, és akár fél év múlva sem történik meg a teljes feszültségmentes leválás. Ekkor kérjük pszichológus segítségét!

Egyéni fejlődési utak

A beköszöntő, vagy már „teljes pompájában megjelenő" dackorszak szülői kezelésében az lehet a legfontosabb tanácsunk, hogy ne megtörni akarják a gyermek akaratát, mert ezzel hosszú távon a cselekvés belső motivációját, akarását törik meg, és ez később negatívan befolyásolja a kezdeményezőkészséget és a kitartást. Ehelyett az én bontakozó erejét értelmes cselekedetekbe igyekezzenek beleterelni, még mielőtt a negatív érzésbe belemerevedik a gyermek. Például legyőzhetik az ellenállást az evéssel szemben, ha előtte még kicsit kimennek szaladgálni, utána pedig bevonják a gyermeket az étkezés előkészítésébe (hajtsa össze a szalvétát, merje ő tányérba az ételt stb.) Érzékeltetni kell a szülőkkel, hogy ezek a nemek sokszor nem valódi szükségletekből fakadnak, hanem csak az én határainak kipróbálása vonzza ellenállhatatlanul a gyermeket. Például sok családban ilyenkor szűnik meg a gyermek ellenállása miatt a délutáni alvás. De vajon biztos-e, hogy amikor a gyermek azt mondja, hogy nem akar délután aludni, akkor nincs is szüksége rá? Vagy csak azzal kísérletezik, hogy a másik mennyire gondolja komolyan a határvonalat, mennyire biztos a szülő a saját énjének határaiban. Nyugodt „énközléssel" adják a kicsi tudtára, hogy bár megértik, hogy a világ tele van érdekes dolgokkal, de minden játék megvárja őt délutánig, és az alvás egy fontos, nem kihagyható történés, hogy azután délután újra jót játszhasson. Ezáltal érzékenyen viszonyul a szülő a gyermek nehézségéhez, alvást segítő ringatást, mesét, esetleg halk éneklést, a hát simogatását vagy kézfogást vezethet be, a segíteni akarás és a szeretet előbb-utóbb megnyugtatja a gyermeket, együtt érzi a gondoskodást és a határvonalat a lehet és a nem lehet között.

Eset, példa, illusztráció

Léna és Norbi erős akaratú, temperamentumos emberek. A hároméves Misivel olyan ördögi körbe kerültek, amiből önállóan nem találtak kiutat – az őket rendszeresen látogató védőnőtől is tanácsot

kértek. „Misi semmit nem úgy szeretne csinálni, ahogy mi szeretnénk. Állandó alkudozásból, vitából áll a nap, de sokszor még így sem jutunk egyről a kettőre, végül engedek, mert nem bírom tovább. Gyakran a kiabálásig is fajulnak a dolgok. Ha Misi feldúlttá válik, üt, csíp, harap. Sok kellemetlenségünk volt már a baráti, rokoni társaságban is ebből." „Ha az egyes szabályok követése kiszámíthatatlan erősségű indulati kérdéssé válik, nem természetes szokássá, akkor már nehéz ütközésmentesen beszélni azokról. Betartásuk is pusztán indulati kérdés lesz, nem szükségszerű belátás. Nagyon nehéz egy ilyen lelkileg erős gyermek indulatait nyugodtan, indulatok nélkül fogadni és kezelni, főleg, mivel Önök az egész napos munkát követően fáradtan érkeznek haza, és ilyenkor a lelkierő már eleve fogytán van – mondta a védőnő megértően. – Az is lehet, hogy Misi nagy erejéhez mérten, valószínűleg sokkal intenzívebb napi mozgásra lenne szüksége. Addig is, míg egy segítő szakemberhez el nem jutnak, nézzük át, melyik az a tiltás, amelyet mind a ketten olyan fontosnak tartanak, hogy mindenképpen ragaszkodnak annak betartásához. Az első héten ennek betartatásával kellene foglalkoznunk úgy, hogy nyugodtan tudjuk fogadni a kicsi indulatos kitörését, és ha lecsillapodott, új megoldási javaslattal állnánk elő."

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Jelzi, ha pisilni, kakilni kell;
- Önállóan, csaknem tisztán eszik/iszik (kanállal keveset kilöttyinthet még);
- Próbál egyedül öltözködni;
- Szalvétát kezd használni;

Aktuális időszak fejlődésmenete

A két és fél éves kisgyermekek önállóság iránti vágya kiteljesedik. Az „én akarom", „én egyedül", „nem jó, majd én" mondatok a mindennapok velejárói, és gyakran a felnőttek bosszúságát váltja ki, hiszen még nem megy neki egyedül olyan gyorsan, annyira flottul és hiba nélkül, és ez időt, energiát és türelmet „fogyaszt" a szülőktől. Amelyik gyermek eddig nem volt kellően önállóságra törekvő, most biztosan eljön ennek is az ideje. Ez a saját személyiségének megerősítését is magával vonó folyamat, nem véletlen, hogy a legtöbb ellenkezést ekkor tapasztalják a szülők. Megteszik első lépéseiket is a szobatisztaság felé. Úrrá lesznek saját belső folyamataikon, legalábbis igyekeznek! Maguk akarják szabályozni és irányítani a velük történő dolgokat, egyedül enni, öltözködni, vetkőzni, üríteni stb. Eleinte utólag jelzik, hogy szükségletüket elvégezték, de egyre többször már előre is sikerül szólniuk, és így megpróbálnak a bilibe vagy a vécébe üríteni. Az önállósodás során, érési folyamataik mentén, valamint saját döntésük szerint fokozatosan elérik azt, hogy napközben már nem lesz szükségük a pelenkára. Kezdetben előfordulhatnak balesetek az elmélyült játék közben.

Általánosan adható tanácsok

A kulcs a jól szervezett idő! Ebben az időszakban feltétlenül hívja fel a szülők figyelmét arra, hogy a kisgyermek önállósodási próbálkozásaihoz időre van szükség! Ne törjék le a kicsik kedvét azzal, hogy az állandóan sürgető időbeosztás miatt erre nem kapnak lehetőséget, vagy emiatt sok indulat és feszültség alakul ki közöttük.

A szobatisztaság alakulásakor kezdetben gyakran, majd később egyre kevesebbszer, de mégis adódnak balesetek. A szülők kezeljék ezeket diszkréten, hogy ne szegjék gyermekük kedvét. Önállóságuknak része, hogy étkezés közben is kanalat, villát, poharat használnak, mint a nagyok. Szeretik a közös étkezéseket. Ahogyan gyakorolják az ételek fogyasztását, úgy ügyesednek az eszközök használatában és egyre kevesebb maszat lesz körülöttük. Fontos, hogy a gyermekek változatosan egyenek! Ízlésük a kóstolások folyamán alakul. Amit nem ismernek, azt nem is szeretik. Azonban minden kisgyermeknek megvan a saját ízlésvilága, amit viszont a szülők tartsanak tiszteletben és kedvezzenek vele nekik. Önállósulásuk az öltözködésben is megnyilvánul. Egyedül akarják fel- és levenni a ruhadarabjaikat, megválogatni, hogy mit viseljenek aznap. Jó, ha ebben is támogatják őket szüleik, és kedvesen alakítják ruházatát a lehető legtöbb önállóságot meghagyva. Engedjék meg nekik, hogy például a kirakott két pulóver közül ők döntsék el, aznap melyiket szeretnék viselni. Egyedül vetkőzni könnyebb. Ezt gyakorolják először, majd később a ruhadarabok felvételét. Aki óvodába készül, már a nadrágját fel tudja húzni egyedül, belebújik a pólóba, kardigánba, sapkát vesz fel, felhúzza a cipzárt a kabáton.

Eset, példa, illusztráció
Ebédidőben érkezett a védőnő Gabiékhoz. Azt látta, hogy a kislány szinte folyamatos nyekergés mellett, állandóan mást szeretett volna megkapni a konyhapulton álló élelmiszerekből (gyümölcsök, péksütemények stb.), és édesanyja kétségbeesetten próbál ennek megfelelni. A védőnő az ebéd közben tette meg az első javaslatát: fordítsa át Gabi székét úgy, hogy ne lássa a többi ennivalót, hanem a tányérjára tudjon figyelni. Ekkor Gabi forgolódni kezdett. A védőnő folytatta: a legjobb, ha nincsenek szem előtt a finomságok, csak a főétel után kerülnek elő. Valahogyan mégiscsak tele lett Gabi pocakja, akkor megkapott egy banánt, amit megint csak türelmetlenül várt, mert édesanyja akkor kezdte hámozni és feldarabolni. Jött a következő javaslat a védőnőtől: adja oda neki úgy, hogy megkezdte a bontást, majd ő kihámozza, és harapdálja a gyümölcsöt. Így is lett. Az étkezés végén megegyeztek abban, hogy a vacsorát már ilyen átgondolás szerint fogja kínálni a kislánynak. Pár alkalom után az anya jól ráérzett arra, hogy több önállóságot hagyjon a kislányának, de kevesebb „figyelemelterelő" dolog vegye körül ahhoz, hogy koncentrálni tudjon, és ki tudja szolgálni magát.

Egyéni fejlődési utak

Ebben az életkorban a legkardinálisabb kérdés az önellátás terén a szobatisztaság alakulása. Az orvosnak fontos szerepe van abban, hogy a szülőket tájékoztassa arról, hogy a nappali szobatisztaság alakulása a gyermek érettségétől függ. Tudatában kell lennie a testében történő jelzéseknek, azt szabályoznia kell ahhoz, hogy vizeletét és székletét a konvenciónak megfelelő módon ürítse. Amennyiben ebben nincs spontán módon elinduló folyamat, vagyis a gyermek saját jelzése pisilés vagy kakilás után, később előtte, akkor érdemes szakemberhez fordulni. Az orvosi kivizsgálások után, ha nincs szervi ok a háttérben, akkor pszichológus segítségével lehet kideríteni az okokat. Fontos, hogy tanácsaival megóvja a gyermeket, ha esetleg túlzottan erőltetik szülei a szobatisztaság folyamatát, vagy akár okolják őt a sikertelenségért. Fontos, hogy tájékoztassa és nyugtassa meg a szülőket az egyéni sajátosságokkal kapcsolatban. Az éjszakai ágytisztaság akár később is alakulhat. Alvás közben nehezebb szabályozni az ürítési folyamatokat.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Labdarúgásnál lábát hátra és utána előre lendíti;
- Futása összerendezett;
- Páros lábbal ugrik helyben;
- Leugrik 10-15 cm magasról;
- Rövid lépcsőn felfelé váltott lábbal megy.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A járás-egyensúly fejlődésével a gyermek képessé válik egyre keskenyebb felületeken végigmenni, lábait egyre jobban összezárja, és később egymás elé lépve, „tyúklépésben", vonalon végigmenve is próbál járni. A járás során próbálgatja az egyensúlyozást úgy is, hogy a lábujjhegyein lépked, pipiskedve jár.

A talajon megtanulnak előreugrani, egyre nagyobb távolságra, kezdetben ez kb. fél-egy arasznyira (nagyjából 15–25 cm-nek felel meg) sikerül nekik. A leugrásban is fejlődnek, egyre magasabbról rugaszkodnak neki, akár 20–30 cm magasról is. Amikor új magasságokból gyakorolják a leugrást, még visszatérnek a lépőugráshoz, majd innen is begyakorolják a páros lábbal való elrugaszkodást és leérkezést.

Labdakezelés területén is megfigyelhetjük a gyermek ügyesedését. A labda rúgása részben az állás egyensúlyának fejlődésével függ össze, amikor helyből rúgnak, egy lábra kell állniuk. Kezdetben ez egy-egy pillanatra sikerül, ezért az első rúgásoknál előrelépnek, és eközben továbbítják a labdát. Később, amikor hosszabban meg tudnak állni egy lábon, hátra-, majd előrelendítik a lábukat rúgásnál. Ebben az életkori szakaszban a rúgó láb még korlátozottan lendül hátra az előkészítő fázisban, a karok oldalt kitartva egyensúlyoznak. A rúgás rövid, nehezen találják el megfelelő szögben a labdát, ezért annak irányítása még véletlenszerű.

Hároméves korra alakul ki a váltott lábas lépcsőzés, amikor már nem zárnak egyik lábukkal a másik mellé, hanem mindegyik lépésnél másik fokra lépnek, felfelé hamarabb megtanulják. A legtöbb 3 éves már kézfogás és kapaszkodás nélkül megy a lépcsőn felfelé váltott lábbal. Lefelé tovább megmaradhat a kapaszkodás és a mellélépéssel való haladás is. Sokat számít még ebben az életkorban a lépcsőfokok magassága és a lépcsősor hosszúsága. A túl magas fokok és a hosszú lépcsősor nehezítik a lépcsőzést. Ha a lépcső nem tömör szerkezetű, át lehet látni a lépcsőfokok vagy a korlát rácsai között, akkor a mélység látványa miatt óvatosabbak, félénkebbek lehetnek, főleg lefelé menet.

Általánosan adható tanácsok

A vonalon járást szívesen gyakorolgatják először kézfogással, azután szabadon. Javasolhatjuk a szülőnek, hogy próbálgassák a homokozó peremén, járdaszegélyen vagy kidőlt fatörzsön való végiglépkedést. De jó móka, amikor színes járólapok mintaszerűen vannak lefektetve, itt is tudják a

csíkokat, vonalakat követni. Sokszor a gyermek választ ki egy színt vagy formát, és csak arra hajlandó lépni, ilyenkor óriáslépésekre, átugrásokra kényszerül.

Az ugrás kialakulását és fejlődését érdemes elősegíteni a gyermeknél. A gumiasztalon, -ágyon való ugrálást már akkor is szeretik gyakorolgatni, amikor a talajon még nem képesek a felugrásra. Később is szívesen gyakorolják az ugró mozgást, érdemes erre ösztönözni őket.

A gyermekek ebben az életkorban szívesen játszanak mozgásos játékokat a felnőtt kezdeményezésével és irányításával, a körjátékok, a sorjátékok, és egyszerű szabályjátékok kiválóan alkalmasak erre. Az egyszerű népi játékokat több gyerekkel közösen lehet játszani, jó ha életkorban kicsit különböznek, így a nagyobbak szabálykövetése segíti a kisebbek betagozódását is. A bújócskák, a fogócskák is elkezdhetők már. De azt is nagyon élvezik, ha egy felnőtt vagy nagyobb gyermek feladatokat diktál a csoport többi tagjának, például egy lábon állás, járás hátrafelé vagy oldalazva, ugrálás előre, galoppozás, futás cikcakkban.

Eset, példa, illusztráció

Janika édesanyja sokat vesződött fiával, aki nagyon mozgékony volt és a lakásban is állandóan próbálta kielégíteni mozgásigényét. Az állandó fegyelmezés miatt a köztük lévő összhang is megbomlott, sokat veszekedtek, egyre gyakoribbak voltak a heves dühkitörések. Sajnos, az udvar is kicsi volt, a közelben játszótér, park nem volt elérhető, mozgásos játékeszköz beszerzésére anyagi lehetőségük nem volt. Az udvaron viszont állt egy fiatal diófa, a védőnőnek ennek kihasználása jutott eszébe megoldásként. Megkérdezte az édesanyát, hogy van-e a családban szívesen és ügyesen barkácsoló férfiember. Kiderült, hogy az egyik nagypapának kis műhelye van a kertje végében, és nemsokára meg is fogják látogatni a nagyszülőket. A védőnő azt javasolta, hogy kérjék meg a nagypapát, hogy Janika születésnapjára egy hinta/mászóka készletet készítsen, melyeket a diófa alsó ágaira fel tudnak kötni. A terv bevált, a diófa nemsokára karácsonyfára hasonlított, minden ágán lógott valami. A legnagyobb ágra vastag kötélen egy leselejtezett autógumit lógattak, amit az édesapa egy munkatársától szerzett. A nagyapa egy seprűnyelet „áldozott fel", 40 cm-es darabokra vágta, a rudak két végét kifúrta, és kötéllétrát készített belőlük. A nagymama egy kör alakú, vastag fából készült vágódeszkát ajánlott fel, ennek közepét átfúrva és egy ponton fellógatva „tányérhinta" lett belőle. A szomszédasszony pedig egy, a saját unokája által leselejtezett gyűrűhintát tudott szerezni, így teljes lett a készlet. Janikát innentől kezdve alig lehetett becsalogatni a kertből, pörgött-forgott, hintázott, fel-le mászott, függeszkedett. Minden időjárási körülmények között szeretett kint lenni, így télen sem szerelték le a fáról a játékokat. A lakásban töltött idő így békésebbé vált, más közös tevékenységekkel, játékokkal, élményekkel telt az idő.

Egyéni fejlődési utak

Járművek használatában általában az eszközbeszerzési lehetőségek és a gyakorlás mennyisége határozzák meg, hogy meddig tud eljutni egy kisgyermek. Van, akinek ez még a motorozás időszaka, sokan megtanulnak pedálozni vagy futóbiciklit hajtani, és néhányan rollerezni, kétkerekűzni. Beszéljük át a családdal a lehetőségeiket, igényeiket ebben a tekintetben. Lényeges az is, hogy földrajzilag hol élnek, alkalmasak és biztonságosak-e a terepviszonyok a kerekes járgányok használatának elsajátítására. A család életvitele is meghatározó, ahol fontos a rendszeres testmozgásra való igény kialakítása a gyermeknél, ott hamarabb előkerülnek a lábbal, pedállal hajtható eszközök. Vannak családok, ahol bátorítanunk kell a szülőket erre. Tanulásra, gyakorlásra legalkalmasabbak a

sportpályák, parkok, sétálóutcák, de nagyobb városokban vannak kialakítva néhány helyen kerékpáros gyakorlópályák is.

Fontos, hogy a kismotornál ebben az életkorban figyeljenek arra, hogy cseréljék nagyobbra, ahogy nő a gyermek. Amellett, hogy a cipő orrát még gyorsabban lekoptatják, a túl alacsony kismotort hajtva a csípőjük kissé befelé fordul, ez nem egészséges az ízület fejlődése szempontjából.

Előkerülhetnek a pedállal hajtható járművek is, egyelőre a három- vagy négykerekűek. A pedálozás nehéz mozgás, eleinte adhatnak a szülők kis lendületet a gyermeknek, hogy meg tudjon indulni, vagy nagyon enyhe lejtőn haladhatnak vele.

Az úgynevezett futóbicikli is kedvelt jármű 2,5–3 éves kortól. Ez tulajdonképpen pedál nélküli bicikli, tehát ha van kisméretű kerékpár a láthatáron, javasolhatjuk, hogy az édesapák annak a pedálját leszerelve alakítsanak ki futóbiciklit. Ezzel a két keréken való egyensúlyozást könnyedén megtanulják, kormányozni már tudnak, ha volt előtte kismotorjuk. Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy ha van választási lehetőség, olyan futóbiciklit válasszanak, amelyiken van kézifék, mert nagy sebességgel lehet vele menni, de meg is kell tudni állni! Amíg a közlekedés alapvető szabályait nem képesek betartani, védett területen gyakoroljanak velük: kertben, ligetekben, parkokban, sétálóutcákban vagy játszótereken. A kétkerekű biciklizés a fentiek begyakorlása után már gyerekjáték lesz akár 3–4 éves korban. A bukósisak rendszeres használatához történő szoktatásra minden életkorban hívjuk fel a szülő figyelmét!

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 30 hónapos korban

- Képes vékony lapú könyvet, újságot lapozni;
- A ceruzát ujjaival tartja;
- Vonalhúzást utánoz (vízszintes, függőleges és keresztezett vonalakat);
- Ollóval kisebb vágásokat végez.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Rajzolásnál láthatjuk, hogy már nem a közepén markolják a ceruzát, hanem finomabb fogással, ujjaikkal kezdik tartani a hegyéhez közelebbi végén. A firkálás során egyre többször lefékezik mozdulataikat, és lassan húznak vonalakat különféle irányokban. Egyre jobban irányítják a ceruzát, néha bezárnak egy vonalat, és így kör formálódik. Egy-egy jól sikerült alakzatba azután bele is látnak valamit, és büszkén mondják, hogy ez egy hajó, alma, vagy éppen kutyus. Nem sokkal később már kifejezetten ábrázolási szándékkal rajzolnak, alkotás közben mondják, hogy mi lesz belőle, a végeredmény azonban még nem mindig felismerhető.

A labda dobásánál is megfigyelhetünk új dolgokat. Az egykezes dobásnál már nemcsak a kart lendítik, hanem a törzs is elfordul kissé dobás előtt, és az előkészületnél gyakran tétováznak, lábukkal ellépnek. A dobás még leginkább a könyök nyújtásával valósul meg. Elengedéskor az ujjak széttárulnak, a labda még lefelé mozog, a dobást követően a gyermek teste kissé hátrébb mozdul. Nagyobb labda kétkezes dobásánál már képesek alulról és fej fölül is indítani a dobást. A labdát egyre messzebbre képesek eldobni, bár elengedés után az még kissé lefelé repül. Néhány méteren belül egyre jobban eltalálják a kiszemelt célt is.

Elkezdődik a labda elkapásának tudománya is. A nagyobb labdát könnyebben megfogják, főként ha közelebbről dobjuk nekik, és ők előre nyújtott karral várják. Ebben az életkorban a labda érkezésekor egy merítésszerű mozdulattal a mellkasukhoz szorítják azt, a kézfejet kevésbé használják, inkább egész karjukkal dolgoznak. A labda elkapása nem mindig sikeres, többnyire csak az esetek felében, negyedében képesek megtartani.

Általánosan adható tanácsok
A kézmozgások és a tárgyhasználat fejlődésében segíti őket, hogy otthon nagyon szeretnek segíteni. Ők is elpakolnak étkezés után, vagy vásárlás után kiveszik az élelmiszereket a szatyorból, feltörlik a kiömlött vizet. Gyakorta inkább olyan munkákban vesznek részt, ami saját nemükre jellemző, a kislányok inkább anya körül, a kisfiúk inkább apa körül segédkeznek, de fordítva is igaz. Figyelik a testvérek és a nagyszülők tevékenységét is, és szívesen bekapcsolódnak, ha engedik őket. Érdemes ezért abban megtámogatni a családtagokat, hogy vonják be a gyermeket olyan házimunkákba, ahol ők is tudnak egyszerű tevékenységeket, munkafázisokat elvégezni.

Eset, példa, illusztráció
Jolika mindig édesanyja lába körül sertepertélt, és a védőnő azt látta, hogy ez zavarja, idegesíti az édesanyát számtalan teendője közben. Ezért beszélgetni kezdett vele arról, hogy Jolika milyen ügyes már, és igazából nem lábatlankodni, hanem segíteni szeretne. Megkérdezte az édesanyát, hogy mi az, amit úgy gondol, hogy a házimunka végzése közben már rá tudna bízni kislányára. A közös gondolkodás során azt találták ki, hogy bevásárlásnál mindig visznek majd egy kis hátizsákot magukkal, amiben Jolika is hazahozhat könnyebb dolgokat. Otthon a zöldségtároló polcok alacsonyan voltak a kamrában, így ide ezentúl a kislány pakolhatta ki a zöldségeket, gyümölcsöket. A hűtőbe való dolgokat ő adogatta édesanyjának a kosárból. Az édesanya látva, hogy kislánya milyen együttműködő ezekben a helyzetekben, egyre több apró dolgot bízott rá, és szép lassan megengedte neki, hogy eszközöket is használjon. Néhány héttel később, amikor a közértben összefutottak a védőnővel, az édesanya boldogan számolt be arról, hogy kislánya rendszeresen segít neki a konyhában: „Ő pucolja meg a kemény tojásokat, ha rakott krumpli készül. A zöldséghámozóval is egyre ügyesebb, nemrég egy egész répát sikerült megtisztítania. És egy saját kis seprűt és lapátot is vettem neki, így a konyhát és az udvart is együtt seperjük már!”

Egyéni fejlődési utak

Ebben a korban két kéz együttes, összehangolt használata már nagyon fontos ahhoz, hogy bonyolultabb, és akár többlépéses tevékenységeket elvégezzenek. A gyermekek kézügyessége nem egyformán jól koordinált ebben az életkorban, ezért fontos, hogy egy-egy játéktevékenységet segítsünk fokozatokra bontani a szülő számára, hogy a gyermeknek mindenképpen sikerélménye legyen a játék során. Kedvelt tevékenység ebben az életkorban a gyöngyfűzés, de nem minden kisgyermeknek sikerül egyből zsinórra – lásd a következő esetet.

Eset, példa, illusztráció
Kata édesanyja fából készült gyöngyöket vett karácsonyra kislányának. Kata nagyon szeretett mindenféle sálat, ékszert magára aggatni, így nagy lendülettel fogott neki a nyaklánc készítésnek, de próbálkozása kudarcba fulladt. A gyöngyök túl kicsik, a madzag túl vékony volt. A védőnő azt

javasolta, hogy nézzenek utána nagyobb méretű gyöngyöknek, kapható műanyagból, illetve fából készült is. Emellett a gyakorlás kezdetére azt tanácsolta, hogy először ne zsinórra, hanem pálcára, rúdra fűzzék fel a gyöngyöket. Amikor ez már könnyedén megy, előkerülhet a madzag is. Ha sikerül merevebb tartásút beszerezni (pl. zseníliadrótot, műanyag szálat), akkor erre a pálcához hasonlóan könnyebb a gyöngyöt felfűzni. Ha pedig már a puha fűző is előkerül, célszerű a végén 1–2 cm-t szigetelőszalaggal betekerni, hogy könnyebben átdugható legyen. Kata ügyesen megtanulta a gyöngyfűzés tudományát, és néhány hét elteltével már a karácsonyra kapott gyöngyökből is szép láncokat és karkötőket készített.

ÓVODÁSKOR

BEVEZETÉS

Az érzékelés a korszak elején még elsősorban funkcionális, vagyis jobbára cselekvések közben jön létre, legtöbbször a játéktevékenységek során, minél aktívabb a gyermek, annál erőteljesebb az észlelési és érzékelési folyamatok fejlődése. Az óvodáskor fő feladata, hogy az észlelési folyamatokat leválassza a közvetlen cselekvésről, és inkább a gondolkodáshoz kapcsolja. Az iskoláskor felé haladva az észlelési folyamatok a külső szemlélő számára egyre kevésbé különíthetőek el más kognitív folyamatoktól, például a figyelemtől, az emlékezettől vagy a gondolkodástól. A gyermekek kezdetben inkább globálisan, esetleg egy-egy jellemző tulajdonság mentén észlelnek, azután, mintha csak közelebb mennének a dolgokhoz, egyre kisebb egységek észlelésére, szisztematikus letapogatására, egymástól való megkülönböztetésére is képessé válnak. Nem csupán a részletek megfigyelésében fejlődnek az óvodáskorban, hanem abban is, hogy egy-egy jelenség komplexitását hogyan tudják megragadni. A kisóvodások a jelenségeket általában egy tulajdonságuk mentén hasonlítják össze, míg az iskolára kész gyermek képes a legalább két, esetleg három tulajdonság mentén való összehasonlításra is. A komplexitás növekedése nemcsak az egy érzékelési csatornán bejövő információk feldolgozására igaz, hanem, hogy az idegrendszer egyszerre több csatornán beérkező információk integrálására alkalmassá válik. Az időbeli vagy térbeli egymásutániság észlelése és integrálása a különböző csatornák feldolgozási folyamataival a legfejlettebb ilyen szenzoros integrációs képesség. Az észlelés-feldolgozást kísérő emlékezeti folyamatok mellett a gondolkodás fejlődése is meghatározza, mit észlelünk, mert minél érettebbek a gondolkodási folyamataink, annál inkább észlelési kategóriákra állítódik be figyelmünk, ezek az úgynevezett „fentről le" folyamatok, melyek olykor meg is téveszthetik a feldolgozást (lásd képi illúziók), mert csak azt látjuk, amit „látni akarunk". Közben minden észlelési folyamat a nyelvi megfogalmazást is előhívja, ezáltal nemcsak a szókincs, de a tárgyak egymáshoz való viszonyát kifejező morfémák használata is fejlődik. A látásban az élesség, a részletek finom érzékelésének fejlődésén van inkább a hangsúly, míg a hallásnál a hallásküszöb csökken, valamint az időtartamok megítélése fejlődik leginkább. Az iskoláskor kezdetén a metaképességek is fejlődésnek indulnak, melyek szintén tudatosabb, pontosabban fókuszált hallásérzékelési folyamatokat tesznek lehetővé.

A kognitív teljesítmények terén talán nagyobbak az egyéni eltérések, mint más fejlődési mutatók esetében, általában nem lehet pontosan behatárolni megjelenési idejüket. Nehézség még, hogy a különböző kognitív képességeket elég nehézkes elválasztanunk egymástól. Az e helyt alkalmazott szétválasztásnak, mint például észlelés és figyelem, valamint emlékezet és gondolkodás, főképpen az egyszerűbb gyakorlati megfigyelhetőség miatt van jelentősége. Például a vizuális észlelésben nemcsak az a lényeges, hogy színeket, formákat lát a gyermek, hanem az is, hogy ezek a tárgyak egyben gondolkodási kategóriákba sorolhatók bizonyos szempontok alapján. Vagyis minden érzékszervi modalitáson át észlelt információ a végső feldolgozáskor gondolkodási műveletekben ölt testet, a gondolkodás eredménye pedig új cselekvést indukál. A tapasztalatokat az emlékezet meg-

tartja, így legközelebb már az észlelt tulajdonságot összevethetjük a korábbi tapasztalatokkal. Ebben az életkorban ezek a belső mentális reprezentációk még inkább szigetszerűek, a kognitív fejlődés erősen egyenetlen. Az iskoláskor kezdetére tudnak a gyermekek „rendet rakni a fejükben uralkodó káoszban" *(Kornei Chukovsky, id. Cole, Cole, 2003, 342. o.).* A gyermeki gondolkodási folyamatokat különböző pszichológiai iskolák különbözőképpen értelmezik. Egyes iskolák fejlődési szakaszok (Piaget és követői), mások újabb és újabb gondolkodási stratégiák megjelenését (információfeldolgozási megközelítés) különítik el. Előbbiek különböző műveleti szinteket: szenzomotoros, művelet előtti, konkrét műveleti szakasz; utóbbiak inkább az előzetes tudás, az emlékezeti működések, a figyelmi kontroll, a feldolgozási sebesség és a feldolgozási stratégiák összefüggéseit vizsgálják. A biológiai magyarázat azon alapul, hogy az óvodáskor kezdetén az agy súlya a felnőtt agy 50%-a, az iskoláskorra ez az arány eléri a 90%-ot. Az agynövekedés lehetőséget ad a kognitív funkciók felgyorsuló fejlődéséhez, az észlelés, az emlékezet, de a gondolkodás működésének területén is.

Kezdetben a gondolkodás egyértelműen cselekvéses, szenzomotoros sémákra épült. A csecsemő, majd a kisded először többnyire cselekedett, azután ébredt tudatára annak, mi történt. Ez egyfajta egocentrikus látásmódot ad a kisdednek. Majd a kisgyermek ezekből a cselekvéses sémákból mentális reprezentációkat épít fel, melyek segítségével elképzeléseket tud alkotni a dolgokról, és ezek szerint az elképzelések szerint lesz képes cselekedni. Csak az iskoláskorban jön el az az idő, amikor megérti mások nézőpontját, és saját helyzetétől elvonatkoztatva is képes megfigyelni a tárgyakat, jelenségeket. Az emlékezet is kezdetben inkább epizodikus, autobiografikus túlsúllyal működik. A rögzült emléknyomok később már nemcsak a korábbi szituációhoz hasonló helyzetekben, hanem önállóan is felidézhetőek.

A nyelvet birtokolni, használni a gyermek egyik legfontosabb képessége, áthidalja az egyén és egyén közötti távolságot, képessé tesz a szűkebb, később a tágabb emberi közösségbe való belépésre. A gyermekek társadalmi integrációjának elsődleges eszköze. Az óvodáskor során a nyelv „utcai ruhája" a mondatalkotás, az egyes gondolatok nyelvi kifejezése bontakozik ki. A szókincs folyamatos gyarapodása mellett a fejlődés expanziója a különböző grammatikai viszonyok megértésében és kifejezésében ölt testet. Mondatalkotása egyre pontosabban fejezi ki a közvetíteni kívánt gondolatot, mindazt, amit az évek során megtapasztalt, nyelvi formába is képes ölteni.

Az iskolaérettségre nemcsak a biztos beszédértés és a tiszta artikulációjú, folyamatos beszéd válik a tanulási folyamatok vivőfunkciójává, hanem a beszédfelismerésben és a nyelvhasználatban egy újfajta képesség, a nyelvi tudatosság is megjelenik, mely azután az olvasástanulás alapjává válik. Mivel az olvasás friss kulturális találmány, az agy még nem tudott alkalmazkodni hozzá, ezért a beszélt nyelvet kiszolgáló agyterületek azok, amelyek segítenek nekünk az olvasás megtanulásakor, ha kellően fejlettek nyelvi készségeink. Erre kell törekedni az óvodáskorban.

Az önállóság kompetencia- és szabadságélményt ad a gyermeknek, erősíti énélményét, de egyben szocializációjához is hozzájárul. A kisóvodás kezdetben az utánzásból nyer saját kiszolgálására kellő motivációt, a négy–öt éves gyermekek a megszületők empátiás készségükből, segíteni akarásból merítenek, a nagyóvodások az idegrendszer végrehajtó funkcióinak érésével elég erőt és tervezőkészséget éreznek magukban ahhoz, hogy önállóak legyenek. Így alakul ki lassan az önkiszolgálás szociális-érzelmi-individuális háttere.

A testi, érzelmi és szellemi szükségletek kielégítésében a gyermek fokozatosan tesz szert egyre nagyobb önállóságra a megszületéstől a felnőttkorig. Ez egyben egy szociális tett is, hiszen a szülők fokozatosan felszabadulnak egyes gondozási feladatok alól, hogy más, például érzelmi, intellektuális oldalról több támogatást nyújthassanak, de továbbra is figyelemmel kísérik az önálló cselekvések megvalósulását. Az óvodáskorban is fontos, hogy az önállóság kibontakozása közben a

gyermek biztonság- és védettségélménye megmaradjon, csak a kis lépésekben való fokozatosság a megengedett, vagyis a felnőtt környezet megbízik a gyermekben, örül minden új önálló cselekvésnek, serkenti és segíti annak létrejöttét, de nem vonja meg a szükségletek kielégítését, ha a gyermek nem mutatja a kellő önállóságot. A cél, hogy az önkiszolgálás a higiénés oldalon még csak részlegesen, de a táplálkozás és az öltözés terén az iskoláskorra teljesen elérje az automatikus cselekvésszabályozást.

Míg a szociális fejlődésben a csecsemőkorban az anya-gyermek szinkronizációra, a kisdedkorban a családban való együttműködésre fókuszáltunk, az óvodáskorban a társas kompetenciák további alakulása, a kortársközösséggel és a lakóhelyi környezettel való kapcsolat kerül előtérbe. A társas kompetencia azt jelenti, „hogy a gyermek képes helyesen értelmezni és befolyásolni is a társas közege jelzéseit, valamint olyan képességekkel rendelkezik, amelyek segítik beilleszkedését ebbe a közegbe" *(Szabó, 2011. 314. o.).* Ugyanakkor a gyermek nem passzív befogadó, egyre inkább kibontakozó saját céljai vannak, melyek konfliktusba is kerülhetnek a külső elvárásokkal, normákkal *(Cole, Cole, 2003).* A szociális és az énfejlődés – mint már korábban leírtuk – reciprok kapcsolatban állnak egymással. Minél tevékenyebb a gyermek egy-egy szociális közegben, annál többet tud meg önmagáról, annál biztosabban érzékeli kompetenciáit és határait, annál jobban megismeri önnön szándékait, működéseit. A szociális és individuális fejlődés finom, dinamikus egyensúlyának megteremtése a társas közegben az óvodáskorban történik meg először, ha ez sikerül, a szociális öröm forrása lehet. (Míg a kicsik inkább a tárgyaknak, a funkciógyakorlásnak örülnek (funkcióöröm), addig a 3–7 év közötti korosztály a szociális interakciókban is örömét leli.) Az iskoláskorra új képesség van alakulóban, az ún. metaképesség, az önismeret minőségileg más szintje, „tudni, hogy mit tudok" – ennek kibontakozása az iskolában fog megtörténni, és később a közösségi szerepvállalás alapjává válik. A korábban már megjelenő másodlagos érzelmek és a metaképességek kibontakozása együtt segíti, hogy a gyermek másoknak lelki és mentális állapotokat tulajdonítson, vagyis képes legyen a társai vagy a szülei cselekedeteit bejósolni *(Oatley, Jenkins, 2001).* Ez a társas létben egyaránt jelentheti a segítő együttműködés és az emberi játszmák kialakulását.

A 3–7 éves korosztály fejlődésében fontos szerepet tölt be az egyensúlyozó rendszer ingerlése, mozgékonyságuk megnyilvánul a futkározásban, ugrálásban, pörgésekben, forgásokban és átfordulásokban. Ezek a mozgások az egyensúlyszerv mellett egyúttal a proprioceptív rendszerre is hatást fejtenek ki, így érlelve az idegrendszer számos funkcióját. Az óvodás korú gyermekeknél megfigyelhetjük azt is, hogy aktivitásukat rendkívüli kreativitással élik, így ha tornateremben vagy kint a szabadban megfelelő nagyságú tér, és néhány kihívást jelentő eszköz áll rendelkezésükre, akkor nem is kell direkt irányítani őket, nem szükséges beavatkozni a tevékenységükbe. (Természetesen addig a pontig, amíg magukra és társaikra nézve nem veszélyes, amit csinálnak.) Az óvodások mindamellett, hogy kreatívak az egyre komplexebb mozgásformák variálásában, kitartóak és célratörőek is. Így minden külső ráhatás nélkül, saját belső motivációból is képesek kigyakorolni egy-egy számukra nehezen kivitelezhető, új mozgást, amit épp kigondoltak, vagy egy társuktól láttak. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy az óvodás korú gyermek irányított testnevelésével ne kellene foglalkoznunk, mert kondicionális és koordinációs képességeik csak abban az esetben fejlődnek optimálisan, ha kellő színvonalú és mennyiségű testnevelésben részesülnek.

Az ebben az életkorban történő rendszeres gyakorlással alapozhatjuk meg és építhetjük be a gyermek szokásrendszerébe az egészséges életmód követelményeit. A megfelelő életritmus, az elegendő pihenés és alvás, valamint a helyes táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás is idetartozik. A gyermekkorban megszerzett motorikus képességeknek stabil helye és szerepe lesz az

egyén egész életében. A motorikus ingerek emellett serkentően hatnak a gyermek fejlődésének egészére, kognitív fejlődésére és érzelmi megnyilvánulásaira, kedvezően formálja a személyiséget és a kortársak közösségébe történő beilleszkedést. *(Metzing, 1997; Győri, 1998)*
Finommozgásos ügyességük fejlődése megnyilvánul a játékukban, az önkiszolgálásban és az alkotás, ábrázolás, grafomotoros képességek fejlődése területén. Ennek alapját képezi a lateralitás fejlődése, a gyermek egyik oldali végtagjai és érzékszervei dominánssá válnak, saját testén és a térben is egyre jobban tájékozódik. Konstrukciós tevékenység során apró elemekből is kezdenek létrehozni építményeket, egyre bonyolultabb és összetettebb rendszereket alkotnak. Az önkiszolgálás apró mozdulatait is elsajátítják, öltözködésben a cipzár, a tépőzár használatát követően a gombolást és a cipőfűző bekötését is megtanulják iskolás korukra. Önállóan étkeznek, minden evőeszközt megtanulnak használni, és ki is szolgálják magukat. Alkotásban a kézművesség és barkácsolás területén a legváltozatosabb anyagokból képesek létrehozni dolgokat. Alkalmazzák és kombinálják a színezés, a formázás, a tépés, a vágás, a ragasztás, a hajtogatás és a fűzés technikáit. Egyszerű háztartási eszközökkel és szerszámokkal is megtanulnak bánni, felügyelet mellett így hámozóval, késsel, kalapáccsal, csavarhúzóval, fogóval már segíteni tudnak. Grafomotoros ügyességük fejlődésével az iskolás korra képessé válnak betűelemek, nyomtatott betűk, számok leírására.

3–4 ÉVES KOR KÖZÖTT

ÉSZLELÉSI FOLYAMATOK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Képes a nem túl részletes alakok egymástól való megkülönböztetésére;
- Egy-egy jelenséget csak néhány kiemelkedő részletének segítségével ragad meg;
- A világot diszkontinuitásban látja (magyarázatokat lásd alább);
- Tárgyakat inkább cselekvések útján igyekszik felfedezni, mintsem szisztematikusan letapogatni;
- Felismeri és megnevezi a környezet jellegzetes hangjait (harangzúgás, autók zaja).

Aktuális időszak fejlődésmenete

A kisgyermek észlelése még általában cselekvés közben (funkcionális módon) jön létre, miközben helyváltoztató mozgást végez és/vagy manipulál, észleli önmaga körül a tárgyakat. Nézőpontját az egocentrizmus jellemzi, mivel csak önmaga pillanatnyi szemszögéből képes érzékelni a jelenségeket. Az észlelési folyamatok általában nem szisztematikusan működnek, például a három év körüli gyermekek a kezükbe adott tárgyakat még nem a kontúr mentén szisztematikusan haladva tapogatják le, hanem globális észleléssel, vagy egy-egy kiemelkedő részlet alapján azonosítják. Ez általános jelenség az észlelés fejlődésében, a tapintásos felismerésre éppúgy igaz, mint a látásra vagy ízlelésre. A világ jelenségeit, tárgyait inkább csak egy-egy kiemelkedő tulajdonságuk szerint csoportosítja, a mentális reprezentációi még kevéssé részletezettek, a világot inkább diszkontinuitásként érzékeli *(Turner, 1981).* Például, ha a 3 év körüli gyermek kezébe adunk egy tárgyat, akkor azt inkább ütögeti, játszik vele, nyomogatja, rázza, minthogy szisztematikusan megvizsgálja. Megkísérli a cselekvések által kitalálni, mi van a kezében. A figyelme is csak rövid időre tud fixálni egy tárgyra, könnyen elterelődik. A hallásban mindez még lassabban történik, egy-egy zajt ismer fel, hall ki az általános zajkulisszából. Ahogy azonban a gondolkodás képessége kinyílik, egyre inkább megjelenik annak észlelést befolyásoló funkciója, percepció és koncepció egymást feltételező feldolgozási folyamatokká válnak. Az észlelés már kezdeti különbségeket tesz tárgyak tulajdonságai között, azonban ezeket a gondolkodás és a nyelv még nem képes mindig megragadni, kifejezni. Például válogatni tudja már a színeket, de még nem tudja megmondani, milyen színt lát.

Általánosan adható tanácsok

A szülők elsősorban úgy segíthetik a gyermek fejlődését, ha a sokfajta érzékelési csatornát (látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás, hőérzékelés) aktív működésre késztetik. Erre valójában teljesen megfelelnek mindennapi tevékenységeink, mivel a gyermekek ebben az időszakban már nemcsak megnevezni képesek a tárgyakat, hanem rendszerezik is azokat. Például jó szolgálatot tesznek a bevásárlások, mivel a korosztály legfőbb tevékenysége a válogatás, szortírozás. A piacról hazajőve, bátran segítségül hívhatjuk a kicsit, hogy szedje ki az almákat a kosárból, aztán a banánt. Ezzel

rögtön a szókincset is rendszerezzük. Ezt követően jó játék, hogy illatról ismerjük fel ezeket az élelmiszereket úgy, hogy letakarjuk a szemét, és megkérjük a gyermeket, szagolja meg az egyes odanyújtott tárgyakat, és így ismerje fel azokat. Amennyiben nem tudja megnevezni, akkor a kupacba visszatesszük a tárgyat, és a kicsi szemét kinyitva megmutatja a kupacban, mit szagolt. A feldolgozandó tárgyaknak azonban markáns különbségekkel kell rendelkezniük, mivel a gyermekek az apró részleteket nem ismerik fel. A leírt játékokat a mindennapi életben nap mint nap használt tárgyakkal kell végezni, amelyekkel feltehetően találkozott már a gyermek. Érdemes a tárgyaknak egy-egy jellemző tulajdonságát is kiemelni és megnevezni, melyet a gyermek például a tárggyal való manipuláció során előnyben részesít (puha baba, kemény kocka stb.).

Eset, példa, illusztráció
A legelemibb tapasztalás a saját testünk észlelése, mely az énélményt, az önazonosságot is erősíti. Mivel Emmát kétévesen fogadták örökbe, háziorvosuk az anyának azt ajánlotta, hogy a babamasszázs rendszeres alkalmazása mellett sok testképet erősítő játékot játsszanak együtt. Testünkről ugyan már jóval kisebb korban sok ismerettel rendelkezünk, mivel azonban a testarányok és méretek is folyton változnak, a saját testünk megismerése kifogyhatatlan tanulási folyamat. Például az anya arcát letakarja selyemkendővel, és a kicsit arra kéri, mutassa meg az orrát, száját, fülét a kendőn át. Ugyanezt fordítva is lehet, esténként az anya letakarja a kicsit a takaróval, és miközben felsorolja, mutogatja testrészeit, jó kis csiklandozó játék alakulhat ki belőle. Vagy különböző anyagokkal cirógassa meg Emma testének egy pontját, míg a szeme be van csukva, és azt követően mutassa meg Emma, hol cirógatta meg az édesanyja, nevezze is meg az adott testrészt. Ezek egyben a harmonikus egymásra hangolódást is segítik szülő és gyermek között.

Egyéni fejlődési utak

Vannak olyan gyermekek, akik nehezen tudnak fixálni egy-egy tárgyra. Ilyenkor javasoljuk a szülőknek, hogy segítsenek a gyermeknek egy-egy tárgyra odafigyelni, akár a kicsit ölbe véve is. A tapintásérzéket szólítsák meg, mivel a tapintás más érzékleti csatornákkal ellentétben testhez közelíti, megfoghatóvá teszi az észlelést. Pl. az egymástól nagyon különböző játéktárgyakat, kisautó, baba, kocka, labda, beteszik egy zsákba, majd azt kérik a kisgyermektől, hogy például a labdát vegye ki, vagy túrjon bele, és ne vegye ki a kezét, de mondja meg, melyik tárgy akadt a kezébe. Ezt a feladatot akár napról napra is lehet nehezíteni más, egymáshoz egyre hasonlóbb tárgyak bevonásával. Ugyanezt a hallással is megvalósíthatják a szülők akkor, ha néhány egyszerű hangszert vásárolnak, vagy akár készítenek, például csörgő, síp, xilofon, csengő. Ezeket kell hang és tapintás útján felismernie a gyermeknek. Ezzel nemcsak az egyes érzékszervi csatornák működése, hanem azok együttműködése is gyakorolható.

Eset, példa, illusztráció
A védőnőnek a hároméves kori látogatásnál feltűnt, hogy Andris ide-oda cikázik a szobában, folyton mozgásban van, ugyanakkor nem időz el szinte semmilyen tárgynál, nem veszi kézbe a dolgokat. Megkérdezte az édesanyát, ez máskor is jellemző-e viselkedésére. „Igen – mondta az anya –, olyan, mintha mindenre csak addig lenne kíváncsi, míg oda nem ér a tárgy közvetlen közelébe, de alig-alig érinti meg, azután száguld tovább." A védőnő azt javasolta, hogy az édesanya a terményboltban vagy a piacon vegyen egy kiskosárnyi morzsolt kukoricát, rejtsen el apró használati tárgyakat a kukoricáskosárban, és azután Andris jelenlétében húzzon ki egyet a kosárból, majd biztassa

Andrist, hogy ő is keressen valamit a sok titkos kincsből! Ha megtalálta, játsszanak egy kicsit együtt a tárggyal, majd tegyék félre, és jöhet a következő keresés. Andris eleinte félve nyúlt a kukoricába, de nagyon izgatta, mit talál benne, és így legalább 10 percig eljátszottak. Ez így ment heteken keresztül, amikor a kukoricát megunták, akkor napraforgómagra, vadgesztenyére cserélték, az eldugott tárgyak is változtak. Azután már magukkal a kincsként előbányászott tárgyakkal is játszottak úgy, hogy azokat helyezték egy zsákba, miközben egy-egy fontos tulajdonságukra az anya felhívta Andris figyelmét, és ezeket kellett felismernie tapintással a kisgyermeknek. Néhány hónap múlva az anya arról számolt be, hogy Andris már sokkal figyelmesebb, elidőz a tárgyak vizsgálatával.

GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Látásmódja, gondolkodása és emlékezete is egocentrikus;
- Általában a tárgyak felszíni tulajdonságaira összpontosítanak (pl. a vízbe merített pálcáról azt hiszik, valóban elhajlott);
- Egy tárgy jellemző részletéből kitalálja, milyen tárgyról van szó;
- Egy szempont alapján tárgyakat válogat (pl. ha felmutatunk egy tető alakút, tud ugyanolyanokat gyűjteni);
- Ismeretei kis szigeteket alkotnak.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az egocentrikus látásmód azt jelenti, hogy a 3 év körüli gyermek a dolgokat többnyire csak a saját szempontjából képes szemlélni. Például körbejárunk vele egy makettet, majd a gyermek az egyik, mi a másik oldalán megállunk – a három év körüli gyermek valószínűleg nem tudja megmondani, milyen lehet a makett a sajátjától eltérő helyzetből szemlélve akkor sem, ha már látta a másik szemszögből is korábban *(Piaget, Inhelder, id. Cole, Cole, 2003).* Vannak azonban kutatók, akik úgy gondolják, hogy ez nem a gondolkodás, hanem a szenzoros feldolgozás hibája, mert ha a makett például egyszerű játéktágyakból (pl. lego duplo figurákból) áll, akkor a három év körüliek is sikeresebben teljesítenek. Illetve, ha a feladatot kellően strukturálva, kis lépésekre bontva vagy cselekvés közben tárjuk eléjük, akkor jobb teljesítményt nyújtanak. Ugyanígy például a kicsi gyermekek megijednek egy álarctól akkor is, ha tudják, hogy például anyjuk arcát takarja, mivel nem képesek a látszat mögöttire következtetni *(Flavell, 1990, id. Cole, Cole, 2003)*. Ugyanilyen módon eleinte mások vélekedéseinek megértése is nehézséget okoz számukra.

Az információfeldolgozás elméletei szerint a kicsi gyermek gondolkodásának megismerési nehézségei abból adódnak, hogy korlátozott a tudásuk a külvilág dolgairól, korlátozott az emlékezetük, a figyelmi kontrolljuk és az információfeldolgozási sebességük. Ezt tetézi, hogy még nem rendelkeznek kellő stratégiákkal az információ feldolgozásához *(Cole, Cole, 2003. 358. o.).* A három-négy év közötti gyermekek hiányzó ismereteiket magyarázatokkal igyekeznek pótolni, ám ezek a magyarázatok korántsem ok-okozati logikán alapulnak, például „Milyen színű az ég? Fehér. Mit gondolsz, miből van? Kőből. És hogyan lett kőből? Fölmentek az égbe a bácsik és megcsinálták" *(Bernáth, Solymosi, szerk. 1997. 60. o.).*

ÓVODÁSKOR

Általánosan adható tanácsok

Ha meg akarjuk figyelni a 3–4 év közötti kisgyermek emlékezetét és gondolkodását, mindig csak a cselekvésen át tegyük azt. Például egy-egy velük történt eseményre nem mindig képesek emlékezni a kisovisok, de ha például elhaladunk az autóval egy olyan épület, például bevásárlóközpont előtt, melyben régebben már jártak, a gyermekben azonnal felidéződik a korábbi szituáció, és elmondja: „Amikor legutóbb itt voltunk, akkor beültettük egy bevásárló kocsiba és úgy toltuk." Ha azonban egy teljesen más szituációban, például otthon rákérdezünk, nem biztos, hogy fel tudja idézni emlékezetéből a korábbi eseményeket. A gondolkodás tekintetében jellemző, hogy egy szempont szerint képes tárgyakat válogatni, szortírozni. Biztassuk a szülőket arra, segítsenek felfedezni a közvetlen környezet játéktárgyait különböző tulajdonságaik alapján is. Például „Válogassuk szét a játékainkat most aszerint, melyik piros és melyik nem." Ilyenkor elég azt mondanunk, segíts nekem ilyen színű tárgyakat keresni (miközben felmutat egy piros kisautót). A válogatás szempontja mindig csak egy, kezdetben egyszerűen látható tulajdonság legyen, de később már más és más tulajdonság szerint válogasson a szülő a gyermekkel (szín, nagyság, egyszerű forma, nehézség, puhaság), így segítve elő a gondolkodás rugalmasságát.

Eset, példa, illusztráció

Egy édesanya aggódva kereste fel háziorvosát, mivel lánya, Eszter szerinte elmarad a játszótéren látott társaitól a gondolkodásában, hiszen például nem rendelkezik ismeretekkel a dinoszauruszokról, miközben mások kívülről fújják azok neveit, mások szinte tudományosnak látszó magyarázatot adnak például arra a kérdésre, mi az a Nap, miközben az ő gyermeke, ha megkérdezi tőle, miből van a Nap, azt feleli rá, sugárból. Az orvos megnyugtatta az édesanyát: „Először is a gyermeki gondolkodás ebben a néhány óvodás évben meglepően sok fejlődési ugrást tartalmaz. Ugyanarról a tényről a hároméves mást gondol, mint a négyéves, és megint mást az ötéves, nem is beszélve az iskolába készülőkről. Az, hogy egy gyermek milyen magyarázatot ad egy jelenségre, nemcsak attól függ, hogy milyen gondolkodási stratégiákat követ, hanem attól is, mi iránt érdeklődik, milyen előzetes ismereteket adtak elő számára a felnőttek, és hogyan emlékszik azokra. A világ nagyon gazdag, még a felnőttek is csak egy igen kis szeletéről rendelkeznek pontos információkkal. A dinoszauruszok nevét megjegyezni és arra emlékezni is, nem kis gondolkodási teljesítmény. Minden gyermeket más és más érdekel, nem ugyanazokhoz a dolgokhoz vonzódnak. Így az emlékezetükben is más és más tartalmak rögzülnek. Mi az, ami iránt Eszter erősen érdeklődik?" „A madarak" – mondta az anya. „Vajon fel tud sorolni Eszter annyi madarat, mint ahány dinoszauruszt a játszótéri fiú?" „Minden bizonnyal, folyton madaras könyveket nézeget" – jött a válasz. „Az óvodáskor a tapasztalatszerzés legfontosabb időszaka. Ilyenkor még nem az a lényeg, hogy minden területről rendelkezzenek valamilyen információval a gyermekek, ez az iskolai oktatás feladata. Sokkal fontosabb, hogy figyelmi, emlékezeti és gondolkodási funkcióik fejlődjenek az általuk előnyben részesített témák feldolgozása által. A naphoz fűződő kérdésben helyes, hogy nem adott felnőtt magyarázatot a jelenségekről a gyermeknek, mivel így a gondolkodás életkorilag jellemző stratégiáit gyakorolhatja a gyermek, és önmaga léphet ezeken túl, ha eljön az idő. Míg, ha a felnőtt magyarázatát tanulja meg, az megint csak az emlékezetét fejleszti, mert nincsenek meg sem előzetes ismeretei, sem gondolkodási képességei ahhoz, hogy ilyen tudományos magyarázatot megértsen. A szülő feladata ebben az életkorban az, hogy kérdéseivel gondolkodásra késztesse a gyermeket, és nem az, hogy a válaszokat megadja helyette" – magyarázta orvosuk.

Egyéni fejlődési utak

Az ingerszegény környezet főként a kognitív és a nyelvi funkciók fejlődésére gyakorol negatív hatást. Ahol a család nem rendelkezik játékszerekkel, vagy pusztán elektronikus eszközök vannak, például mobiltelefon, a gyermek nem cselekszik aktívan, így nem jut elegendő tapasztalatszerzési lehetőséghez. (Hasonló a helyzet akkor is, ha például mozgássérült a gyermek, így akadályozott a tárgyak elérésében.) Ennek a helyzetnek legfőbb hátránya nemcsak az, hogy nem jut elég ismerethez a közvetlen környezete felderítésében, hanem az is, hogy nem fejlődnek kielégítően a cselekvések által gondolkodási stratégiái, nem gyakorlódik és nem tágul az emlékezeti kapacitás, kevéssé szükséges a nyelvi kifejezés. Ezekben az esetekben orvosként vagy védőnőként is nehéz helyzetben vagyunk, ha segíteni szeretnénk a gyermek fejlődését. Felmerülhet a bölcsibe járás is, amely segíthet adekvát, fejlesztő környezetet teremteni a kisgyermeknek, de ez nem helyettesítheti a gyermekkel való otthoni foglalkozást. Legtöbbször fejlesztő szakemberre volna szükség, mely az adott településen nem, csak több-kevesebb utazással a szomszédos városban érhető el, ahová sok esetben a szülőnek esetleg sem anyagi lehetősége, sem motivációja nincsen elvinni a gyermeket. Járható út lehet például helyben, a jóléti vagy szeretetszolgálattól igényelni alapvető játékeszközöket. Ennek hiányában segítsünk a szülőnek abban, hogy az egyszerű háztartási eszközökkel vagy ruhákkal is lehet szortírozást, válogatást játszani (pl. a kiteregetett ruhát a szárítóról közösen leszedve a gyermek válogassa ki a nagyokat vagy a pirosakat, a hosszú ujjúakat). Mindig mutassunk egy példát, és ehhez hasonlóakat kérjünk. Később a funkció szerint is válogathatunk (pl. a szoknyákat, a nadrágokat, a zoknikat) vagy jó játék az ellentétek szerinti válogatás (pl. egyik kupacba kerülnek a kis zoknik, a másikba a nagy zoknik; vagy a kertben lehet hosszú és rövid füvet tépni, vagy mutasson vékony ágat, vastag ágat). A szülő először mindig mutassa meg, azután együtt csinálják, csak azután várja el a gyermektől az önálló szortírozást.

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Képes 10–15 perces történetet végighallgatni;
- Bonyolultabb, összetett mondatokat is megért;
- Érti a helyre vonatkozó névutókat, toldalékokat;
- Aktív szókincse 700–900 szóra tehető. Passzív szókincse ennél nagyobb;
- 3–4 szavas szószerkezeteket használ;
- Használ néhány grammatikai elemet (tárgyrag, személyes névmás, birtokjel stb.), de ezeket nem mindig alkalmazza helyesen;
- Képes kérdezni (pl. mikor, milyen, miért);
- Artikulációja 50–75%-ban érthető.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A beszédértésben, miután a szókincs tetemesen gyarapodott az elmúlt egy év alatt, most előtérbe kerül a tárgyak, a jelenségek közötti kapcsolatok felismerése és nyelvi kifejezése. Ez a „Miért?” korszak. Felfedezni törekszik egy láthatatlan viszonyrendszert, ez az igyekezet a gondolkodást és a

nyelvtani viszonyok megismerését és megértését egyaránt segíti. Így alakul aztán, hogy a nyelvi megértésben összetett mondatszerkezeteket (pl. mellérendelés, alárendelés) is megért. Már maga is ún. morfémák (toldalékok, névelők, kötőszók) segítségével „tapasztja össze" a szavakat, nemcsak ige-főnév összetételeket használ, hanem megjelennek a mondatban a tárgy, az egyszerű helyviszony, a birtokviszony stb. is *(Lukács, Kas, 2011).* A megértésre való törekvés nem csak a miért, de más kérdőszavakat is előtérbe hoz, például Hol? Mikor? Milyen?

A kifejező beszéd fejlődésében ez az időszak a gondolatok gyors mozgásával és a természetes megakadások megjelenésével jár, mivel a gyermek beszédszerveinek gördülékenyen kell működniük ahhoz, hogy a folyamatos beszédet kiszolgálják. Ezeket a folyamathiányokat szándékosan nem dadogásnak nevezzük, mivel a nyelvi és gondolati fejlődés szükségszerű velejárói, és általában fél éven belül a mozgásirányítás érésével a legtöbb gyermeknél teljesen megszűnnek. Ugyanígy az artikuláció fejlődése is folyamatos, a gyermek egyre több, felnőtthöz hasonló tisztaságú hangot képez, ilyenek például az egyszerűbb, elöl képzett zárhangok: p, b, t, d, m, n, f, v, valamint a legtöbb magánhangzó. Egyes hátul képzett hangok, például k, g, ty, gy, ny, és a sziszegő-susogó hangok (sz, z, c, s, zs, cs) és az l, r igénylik a legösszehangoltabb beszédszervi mozgásokat, ezért ezek tiszta ejtése még várat magára. *(Sebestyénné, 2006)*

Általánosan adható tanácsok

A már korábban leírt Mi ez? korszakhoz hasonlóan itt is fontos, hogy a szülőknek türelmük legyen a kérdések megválaszolására, ezzel nemcsak a beszédet, de más kognitív funkciók fejlődését is segítve, hiszen gondolkodásunkat a kérdések viszik előre. Azonban a szülői válaszoknak nem tudományos igénnyel kell nekifogni, hanem csak annyit mondani, amennyit a gyermek fel is tud dolgozni. Sokszor a szülők (gyakran az édesapák, hiszen büszkék arra, hogy gyermekük ilyen okos kérdéseket tesz fel) abba a hibába esnek, hogy egy olyan ártatlan kérdésre, mint például a „Miért kel fel a Nap?" a világegyetem keletkezésétől kezdik a választ. A gyermek ilyenkor nem információdömpingre vágyik, hanem szeretne elemi módon összefüggéseket megérteni. Ezért célszerűbb csak annyit mondani: „Mert a Föld úgy fordult, hogy most mi látjuk a Napot, máskor meg mások". Tanácsoljuk a szülőknek, hogy egyszerű magyarázatokat adjanak, mert ha minden kérdéshez egyszerre egész információözönt zúdítanak a gyermekre, képtelen lesz azt feldolgozni, valójában tudása semmit sem profitál belőle, viszont az idegrendszere figyelmét lefoglalja a benne keringő feldolgozatlan információ.

Az artikulációs hibák is természetes velejárói ennek az időszaknak. Nagyon fontos, hogy a szülők ne utánozzák a gyermek hibás beszédét, ez egy rosszul értelmezett dajkanyelv használat, például „Itt a tutyus! Nézd milyen ajanos!", hanem teljesen tisztán ejtsék a szavakat, hiszen ez szolgál majd mintául a gyermek számára. Ilyenkor még nem szükséges célzott logopédiai kezelés, mivel maga a finommozgásokat koordináló rendszer nem elég érett. A szülő úgy segítheti ezeket az érési folyamatokat, hogy kihívások elé állítja a beszédszerveket (pl. a lágyszájpad és a nyelvizmok erősítésére megtanulnak előbb vastag, majd vékony szívószállal inni). Esetleg nem csak vizet vagy szörpöt, de kedvenc joghurtjukat is így fogyasztják el. Biztassuk arra az anyákat, hogy rendszeresen adjanak természetes rágnivalót a gyermeknek, például répát, karalábét, más zöldségeket, mert a rágás nemcsak az állkapocs izmait stimulálja, hanem a falat forgatása miatt a nyelvizmokat is kihívások elé állítja. Ebéd után a szalvéta használata előtt nyalják körbe a szájukat, vagy kis lekvárt, mézet, mogyorókrémet nyaljanak le a szájzugból, vagy – bár illemtani szempontból nem támogatandó szokás – nyalják ki a tányért.

Lényeges még, hogy ahogyan a gyermek beszédértése változik, úgy a szülői közlések komplexitása is növekedhet. Most már bátran beszélhetnek összetett mondatokban, alkalmazkodva ezzel a

gyermek aktuális fejlődési szintjéhez. A dajkanyelvi elemek lassan kikopnak, már csak a gazdag hanglejtés marad meg.

Eset, példa, illusztráció
Alexa azzal fordult orvosához, hogy környezete számára nehezen érthető a hároméves Zsombor beszéde. A háziorvos elmagyarázta, hogy a beszédszerveknek még sokat kell ügyesedniük, mire a legbonyolultabb mozgáskoordinációt igénylő hangokat is képesek lesznek kiejteni. Ezt a folyamatot a szülők sok rágással, szívószál használatával, ropi vagy makaróni kéz nélkül történő evésével, és még sok különféle egyszerű játékkal nagyban segíthetik. Ajánlotta, szerezzék be a Játsszunk Beszédet! c. kiadványt *(Fehérné, Sósné, 2010)*, mely több mint nyolcvan ilyen játék egyszerű leírását tartalmazza kártya formában. Az ott megjelölt nehézségi sorrendnek megfelelően kezdjék a legkönnyebbekkel, és fokozatosan haladjanak a nehezebbek felé. Jó játék lehet akár az egész családnak. Alexa nem csak Zsomborral, de a nagyobb testvérekkel is együtt játszott, és egy év múlva a változás jól hallható volt, Zsombor már szinte minden hangot tisztán ejtett. Mire az óvodai logopédiai felmérés elkövetkezett, már nem volt szüksége logopédiai fejlesztésre.

Egyéni fejlődési utak

Abban az esetben, ha hároméves korig nem jelent meg a már korábban említett szókincsrobbanás, haladéktalanul javasoljuk a szülőnek, hogy egy beszédindításban jártas korai fejlesztő központot, vagy logopédiai szakszolgálatot keressen fel, mivel ez olyan jelentős késés, hogy nem lehet garantálni, hogy a gyermek spontán fejlődéssel időben eléri az iskolába lépéshez feltétlenül szükséges nyelvi fejlettségi szintet.

A folyamatos, mondatokban beszélés létrejöttével átmenetileg megakadások is megmegszakíthatják a beszédfolyamot. Ez szintén fiziológiásan természetes folyamat, általában fél évnél nem hosszabb ideig tart, azonban nem mindegy, hogy a szülők hogyan reagálnak ezekre a megakadásokra. A legfontosabb, amit meg kell értetnünk a szülővel, hogy nem szabad a gyermekben ezeket a megakadásokat tudatosítania, mivel akkor megerősíti benne a dadogás élményét, mely egy ördögi körben nemhogy nem segíti legyőzni megakadásait, de még konzerválja is azokat. Tehát tilos figyelmeztetni a gyermeket, hogy mondja el még egyszer folyékonyan, vagy ne dadogjon, vagy ne akadozzon. Helyette több módon is segíthetünk: legfőképpen azzal, ha van időnk meghallgatni őt, ha vele vagy helyette elmondjuk még egyszer a már akadozva kiejtett mondatot minden kommentár nélkül, például „Azt mondod, hogy vegyünk még egy kiflit?" Szintén segít, ha a kisgyermek „más bőrébe bújva" mondja el mondanivalóját, például egy bábbal a kezén. Sokat énekeljenek, mondókázzanak, verseljenek a gyermekekkel a szülők, kísérjék egyszerű gesztusokkal a verseket, hiszen az a tapasztalat, hogy ilyen ritmikus, dallammal összekötött beszédprodukciók közben kevesebb a megakadás. Amennyiben fél év múltán nem szűnnek meg, vagy válnak egészen ritkákká ezek a megakadások, érdemes logopédus segítségét kérni, a logopédiai szakszolgálatoknál általában működik, ún. „kisdadogó" csoport, ahol szülő és gyermek egyaránt segítséget kaphat.

Eset, példa, illusztráció
Olivér egyetlen gyermek a családban, viszonylag korán kezdett beszélni, mindig igen érdeklődő gyermek volt. Most néhány hónapja megakadásokkal küzd, amit szerető, ám roppant elfoglalt, hivatásából adódóan jól beszélő apja nehezen tud elfogadni. Az édesanya azért hívta a védőnőt, hogy segítsen feloldani ezt a gyermek számára csak görcsösséghez vezető konfliktust. „Előfor-

dult már olyan önnel, hogy olyan sok gondolat cikázott a fejében, hogy nem tudta, hirtelen melyiket is kellene kimondani, vagy volt már olyan, hogy beszélt, és akkor jött rá valami új dologra a témával kapcsolatban, és ettől egy pillanatra elakadt a szava? Így van ezzel Olivér is, olyan sok gondolat kavarog egyszerre a fejében, hogy hirtelen nem tudja, hogyan is mondja ki azokat. Több időnek kell eltelnie ahhoz, hogy beszédszervei hűségesen követni tudják a gondolatok áramlását. Nem szabad nehezítenünk a helyzetét azzal, hogy korholjuk ezekért a megakadásokért, hiszen nem tehet róla, az érésnek ebben a szakaszában nem tud rajta változtatni. Éppen ellenkezőleg, azt kellene elérnünk, hogy ne szorongjon a megszólalástól, hanem bátran beszéljen a megakadások ellenére is. Ön is tudja, az önbizalmát vesztett beszélő a legkevésbé meggyőző beszélő." Az édesapa belátása már önmagában is sokat segített Olivérnek, hiszen felnézett az apjára. Azonban azt is sikerült megbeszélni, hogy hétvégenként szervezzenek olyan, bár rövid, mégis tartalmas, csak a közös örömteli együttlétre koncentráló programokat, akár csak egy biciklizés vagy séta erejéig is, ahol az apa meghallgatja Olivért, beszélgethetnek a gyermeket érdeklő témákról. Közben az édesanya a már fentebb említett módon ritmussal, gesztussal segítette Olivért, hogy gördülékenyebb legyen beszéde.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Biztosan mond ént önmagára, és egyes szám első személyben beszél önmagáról;
- Rövid időre függetlenedni tud édesanyjától;
- A felnőtt figyelmét elfogadható módon képes magára irányítani;
- Kifejezi vonzalmát és ellenérzéseit;
- Képes tettetni a beszédet, például mintha telefonon beszélgetne;
- Képes szerepjátékot játszani;
- Képes megosztani játékait;
- Szóban is segítséget kér a felnőttől, nem csak gesztusokkal, ha nem tud valamit egyedül megoldani.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az „énazonosság" legpregnánsabb kifejeződése az ún. dackorszak, mely néhány gyermek esetében nem 2 és 3 éves kora között jön el (lásd a részletesebb magyarázatot a 30–36 hó közötti szocializáció, énfejlődés részben), hanem kicsit később. Erős oppozícióba hajló viselkedésformái is sokáig fennállhatnak, melyeket meg kell tanulnia a szülőknek bölcsen kezelni. A dackorszak fejlődési előrelépése, hogy ekkor a gyermekek egyszer-egyszer rálátnak a saját viselkedésükre is, ennek következményeként jelenik meg például a bűntudat, amikor a cselekvést önmagáénak azonosítva megérti, hogy „rosszat tett".

A kisgyermek az elkövetkező évek alatt fokozatosan nyílik meg a környezetében található személyek számára. A kezdeti szoros anya-gyermek kapcsolat kibővül először a szűkebb, majd a tágabb rokoni és baráti körrel. Később az utcán is egyre többször ismer fel szomszédokat, a boltost vagy a fodrászt. Köszönni még nem mindig hajlandó önállóan, sokszor csak anyai unszolásra, a kérdésekre időnként válaszol, de az is lehet, hogy szégyenlősen bújik az édesanyjához. Azonban

élénken figyeli, milyen kapcsolatteremtési és -tartási formákat használnak a többiek, utánzás útján ezek aztán megjelennek szerepjátékaiban mintegy előtanulmányként a későbbi valódi szituációkban való használathoz.

Ez az időszak az anyáról való ideiglenes leválni tudás, az óvodakezdés ideje is. A magyar óvodáztatás hagyományos környezeti feltételeihez ekkortól képes egy-egy gyermek alkalmazkodni. Kezdetben ilyenkor az otthon tanult „szokásnormákat" igyekszik átvinni a gyermek, s lassanként felismeri és elfogadja az óvodai szabályokat is. A kortársakkal való kapcsolatot a külön játszás, a megfigyelés és a mellette játszók utánzása jellemzi leginkább, megjelenik még a tárgyak felajánlása, vagy az óhajtott tárgy mindenáron való megszerzése. Az otthon már biztos szabályrendszert igyekszik az óvodai közösségben is felismerni, de képes arra, hogy az új közösség szabályait is betartsa.

Általánosan adható tanácsok

A szülők a dackorszakban értik meg igazán, milyen nehéz is bölcsen szeretni gyermeküket. Az alapellátó szakember feladata, hogy segítséget nyújtson ehhez. Az első és legfontosabb, hogy kevés, ésszerű, és a gyermek számára is könnyen átlátható és betartható szabályokat nyújtsanak a szülők, melyeket azután következetesen alkalmaznak. A bonyolult szabályokat a 3–4 év közötti gyermek azért nem képes betartani, mivel a kognitív végrehajtó funkciók éretlensége folytán egyszerre csak egy dologra tud figyelni, így a második, harmadik szabályt óhatatlanul áthágja. A sok szabály feleslegesen köti meg önálló cselekvését, ezáltal hosszú távon az önállóság motivációját teszi tönkre, kételkedni fognak önmagukban. Biztassuk arra a szülőket, hogy a lakást olyan módon rendezzék át, hogy csak néhány tiltásra kelljen figyelnie a gyermeknek (meg nekik is), a többit, például a veszélyes tárgyak magasra helyezésével, vagy más természetes akadály állításával küszöböljék ki. A szabályok nélküli engedékenység pedig látszólag gyümölcsöző kezdetben, mert nem jelennek meg a szociális konfliktusok, ugyanakkor a gyermek egyáltalán nem tanul meg rugalmasan alkalmazkodni, nem tudja érzékelni saját határait sem, mely azután az óvodáskor végén viselkedészavarokban üt vissza, az én- és a szociális fejlődésben egyaránt.

A dackorszakban helyes nevelési stratégiának bizonyul, hogy a gyermek egy-egy dologra irányuló vágya helyett alternatívát ajánlunk számára, például: a csoki nem lenne most jó, helyette aszalt gyümölcsöt ajánlok fel. Így a gyermek képes kizökkenni a görcsös akarásból és lehetősége van „mérlegelni", más megoldási formát is számba venni. Fontos az is, hogy a szülő ne vegye át a gyermek indulatát, hanem nyugodtan kérje a gyermektől más lehetőség meggondolását.

Az a kisgyermek, aki biztonságos kötődésminta mellett fejlődött idáig, megtapasztalta a kötődés és a felfedezés egyensúlyát, általában rövid (1–2 hetes) beszoktatást követően nyugodtan marad délelőttre, később egész napra is az óvodában. Itt két dologra hívjuk fel a szülők figyelmét: egyrészt arra kell figyelnie a szülőnek, hogy ő maga meg legyen győződve arról, hogy elérkezett a rendszeres óvodába járás ideje, mert ez öntudatlanul is átsugárzik magatartásán, és legyen bizalma az óvónőkben. A gyermek ezáltal megnyugszik, mivel a két különböző kommunikációs csatornán is kongruens a felé irányuló közlés, biztonságban érezheti magát. Ezután már csak arra kell ügyelnie, hogy mindig az előre megígért, a gyermek által kiszámítható időben érkezzen, így a megszerzett biztonságélményt erősíti.

Eset, példa, illusztráció

A hároméves Ágoston szeretettel teli, érzelemgazdag családban él. A szülők mindene a három gyermek, akiket annyira szeretnek, hogy képtelenek bármire is nemet mondani. Az egyetlen szabályrendszer, amit mindig igyekeznek megtartani a napirendben, a reggeli felkelés és az esti lefek-

vés, valamint a fő étkezések ideje. Az édesanya arra panaszkodott, hogy rettenetesen kimerült, mivel a két kicsi mellett, még akkor is, ha Ágoston délelőtt óvodában van, folyton mozgásban van, örökké a sarkukban kell lenni, vigyázni kell rájuk, nehogy kárt tegyenek magukban. Délben Ágoston hazaérkezésével már teljes lesz a káosz, mivel már nem alszik délután, de egyre fáradtabb lesz, és egyre kevésbé tudja kontrollálni amit tesz, így a kicsik sem akarnak elaludni, és sok sírással és konfliktussal teli lesz a délután. Alig várja az apa hazaérkezését, de sokszor az sem megoldás. A védőnő, ismerve a családot, több dolgot is javasolt: először is vegyék sorra a férjével, milyen tárgyakat lehetne elpakolni a kicsik útjából, és melyek lennének azok az egyszerű szabályok, amelyek következetes betartását könnyen el lehetne érni néhány hét alatt. Másodszor, meg lehetne-e oldani, hogy nem ebéd előtt, hanem a délutáni alvást követően mennek Ágostonért az óvodába, vagy legalább egy szülőtárs segítségét kérni, aki ebéd után hozza el Gostit az oviból. Mindkét esetben a kicsiket szépen álomba lehetne ringatni, mire Ágoston megérkezik. És mivel Gosti szemmel láthatóan nem bírja ki a délutánt alvás nélkül, vagy az óvodában aludna, vagy legalábbis otthon egy kis pihenőt kellene beiktatni elsötétített szobában, a hátát simogatva, kedvenc meséjét, dalát csöndesen a fülébe duruzsolva. Akár gyertyát is gyújthatnak, vagy levendulaolajat párologtathatnak, hasznos lehet egy kis citromfű tea, amely nyugtatja Gosti izgatott idegrendszerét. Lehet, hogy csak a kezét kellene megfogni, míg elpihen. Egyszóval valami megnyugtató, szokássá váló szertartást kellene észrevétlenül kiépíteni. A védőnő felkészítette arra is az anyát, hogy Gosti, aki már most a szabadság bajnoka, nehezen akar majd a teljesen szokatlan helyzetbe belemenni, ám ha az anya kellően eltökélt és nyugodt tud maradni, mondván, ez nem szabadon választott dolog, ennek meg kell történnie, előbb-utóbb Ágoston is elfogadja a helyzetet. Mindkettőjük meglepetésére Gosti az első két délután viszonylag könnyen és sokat aludt, így az anya megértette, hogy milyen nagy szüksége is van erre a gyermekének, meg azt is, hogy a fennmaradás valójában nem szüksége, hanem vágya volt, az elégtelen alvás pedig gátolja egészséges fejlődését. Azonban Ágoston a harmadik nap rájött: „Ebből bizony rendszer lesz, ha nem vigyáz", ekkor élénk sírásba, tiltakozásba kezdett. Eddigre azonban az anya a két előző nap nyugalmát megtapasztalva elég erőt érzett, hogy Gostit következetesen ágyban tartsa. Szeretettel magához ölelte, és mondta: „Akkor sokkal jobban tudsz délután játszani, ha most alszol egy kicsit, szükséged van az alvásra, most nem lehet játszani, csak ha aludtál." Két héten belül az édesanya boldogabb és nyugodtabb lett, és a délutánok is örömteli együttlétekké változtak.

Egyéni fejlődési utak

Az óvodába lépés késhet a koraszülött vagy a gyakran betegeskedő, esetleg valamilyen krónikus betegségben szenvedő gyermeknél. Ilyenkor az alapellátó feladata, hogy ne siettesse az óvodáztatást, hanem segítse a szülőt abban, hogy a korábban természetes módon történő erős féltés oldódni tudjon, például az önkiszolgálás és az önálló játék lépésről lépésre történő fejlesztésével, de játszóház, zenefoglalkozás, esetleg „kisovi" (egész délután vagy délelőtt az anyával közös óvodai tevékenység) heti rendszeres látogatásával is felkelthetjük a kicsi kortársak felé való fordulását.

Van olyan gyermek, aki látszólag könnyen szokik az óvodába. Azonban mindig azt várja szeme sarkából, mikor jön érte az anya. Tanácsoljuk a szülőnek, hogy amellett, hogy az előre megbeszélt időpontban mindig pontosan érkezzen, töltsenek a délutánból egy-két órát valami olyan közös tevékenységgel, hogy mindketten átélhessék az együttlét örömét. A közös könyv- vagy rajzfilmnézéstől a főzésen át a barkácsolásig minden szóba jöhet, amit szeretnek csinálni. Ha ez rendszeressé válik, a gyermek jobban tud figyelni, örömmel adja bele magát az óvodai játékba, versmondásba, mesékbe is, mert „tudja", hogy a délután kielégíti a szoros anyai jelen-

lét szükségletét. Az óvónők ilyenkor csak azt látják, hogy a gyermek már nem egykedvű, hanem mintha kivirult volna az óvodában, pedig mindez csak biztonságélményének következtében történt. Fontos, hogy az anya tudja, amit most megalapoz, az az iskoláskorban is végig segítségére lesz a gyermekével való kapcsolatban.

Vannak olyan gyermekek, akiknél sokkal nehezebb, „zajosabb" az óvodába szoktatás. Ebben az esetben arra kell felkészíteni az édesanyát, hogy a gyermek minden erővel igyekszik majd meghosszabbítani az édesanya maradását, arra is hevesen fog reagálni, hogyha az anya az öltözőben távolodik. A kevésbé konfliktusos megoldás ilyenkor, hogyha az édesapa viszi oviba a csemetét, és az anyától való elválás már otthon megtörténik. Főleg akkor kívánatos eleinte ez a megoldás, ha az édesapa és a gyermek kötődése nem ellenálló típusú, vagy ha az apa kellő ügyességgel el tudja terelni a gyermeket az elválási sírásról, például érdekes témát vet fel, mesélni kezd arról, mit fog csinálni napközben. Ilyenkor azonban célszerű, ha az édesanya megy a gyermekért az oviba, és itt is jó hatása lehet a fentebb már említett közös délutáni tevékenységnek.

Azokban az esetekben, ha a beszokási problémák tartósak és több hétig fennállnak, illetve a helyzet az idővel nem javul, hanem romlik, akkor mindenképpen érdemes nevelési tanácsadóban, vagy mentálhigiénés ellátásban dolgozó pszichológus segítségét kérni.

Eset, példa, illusztráció

Misi igen erős, aktívan mozgó gyermek volt. Szülei is nehezen szabályozták érzelmeiket, nagyon szerették két gyermeküket, de gyakoriak voltak az indulatkitörések is otthon. Misi megszokta, hogy nem tudja mindig megjósolni, milyen viselkedésre számíthat szüleitől, meg azt is, hogyha erősen, sírással, toporzékolással jelez, akkor szinte minden kívánsága azonnal teljesül, mivel főként édesanyja nehezen viseli sírását. Az óvodába való beszoktatás rettenetesen nehéznek bizonyult, Misi minden reggel jelenetet rendezett, sírva üvöltött, rúgott, csípett, harapott, társaira és önmagára is veszélyes volt néha, és sem az apa, sem az anya nem tudta eredményesen beszoktatni. Az óvónők tehetetlenek voltak.

Az orvos úgy látta, a gyermek impulzivitása (esetleges neurológiai problémája) és a szülői következetlenség együtt vezetett ehhez a helyzethez. Az első tanács az volt, hogy el kellene halasztani ezt a beszoktatást, annak ellenére, hogy az anya nehezen tudta az otthoni helyzetet is tartani. Megállapodtak abban, hogy a szülők a vidéki nagymama segítségét kérik, hogy egy kicsit tehermentesítse őket, mivel Misi testvére is nehezen viseli az agressziót. Meglátása szerint a szülőknek és a gyermeknek is külön-külön szüksége lenne a pszichológus segítségére, hiszen a rossz kapcsolati minták olyannyira „beleégtek" a család mindennapjaiba, hogy néhány tanács nem elegendő a megváltoztatásukhoz. A gyermekneurológiára is kért beutalót Misi számára, hogy ki lehessen zárni néhány idegrendszeri betegséget. A szülőknek elmagyarázta, hogy a gyermek viselkedését veleszületett adottságai és temperamentuma mellett a környezet is nagyban befolyásolja. Misinek arra lenne szüksége, hogy most elfogadva ezt az állapotot, abból induljanak ki, hogy leginkább a nyugalom öröme hiányzik az életéből. Ennek megteremtése az ő szokásaik megváltozását is kívánja, így Misi is könnyebben változna. A vágyott nyugodt öröm Misi életében a sok segítséget követően az iskolakezdésre érkezett el igazán.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Kialakul a nappali és éjszakai szobatisztaság;
- Önállóan, kevés maszatolással eszik kanállal;
- Segítséggel használja a zsebkendőt, kifújja az orrát;
- Teljesen önállóan levetkőzik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ugyanúgy, ahogyan a gyermekek segítőkészen sertepertélnek szüleik körül, arra is vágynak, hogy önállóak legyenek bizonyos dolgokban. Ennek csak mozgáskoordinációjuk fejlettsége és szüleik képzelőereje szab határt. Amennyiben szüleik szerető bizalma kíséri önállósodási törekvéseiket, lépésről lépésre, hétről hétre újabb és újabb önálló tettnek lehetünk tanúi. Az önkiszolgálás fejlődése is igen individuális, nem tudható, hogy melyik gyermeknek melyik lépés lesz a következő, így a szülőknek saját aktivitásukat tudatosan visszahúzva kell figyelniük ebben a korban, mire hajlamos a gyermek. A mindennapi szokások terén lépnek legtöbbet előre a gyermekek, hiszen ezt rendszeresen gyakorolhatják. Ebben a korban még nem érett a gyermek az önálló mozgástervezésre, így az utánzásnak lesz a legnagyobb szerepe az elsajátításban.

Ezt az időszakot három nagy terület jellemzi: a higiénés önállóság, az öltözködés és a táplálkozás. A higiénés területen a legnagyobb vívmány a szobatisztaság biztossá tétele, valamint a helyes, rendszeres vécéhasználat segítséggel történő megvalósulása mellett a kézmosás és az orrfújás fokozatos önállóvá tétele a cél. A fogmosás érzékeny pont az önállósodásban, mivel a testhez képest kis szájtérben a gyermek még nehezen igazodik el, ezt segíthetik a szülők például egy maguk által költött versikével. Önállóan vetkőzni könnyebb, mint önállóan öltözni, az előbbire már szükség van az óvodában alváshoz, most az utóbbi kerül fókuszba. A legegyszerűbb ruhadarabok, a sál, a sapka önálló felvétele után következnek a nagyobb bebújós darabok, például nadrág, szoknya, ing, pulóver. Az étkezés területén szükséges oda eljutnia a gyermeknek, hogy a kanál mellett az önálló villahasználattal is próbálkozzon. Figyelve arra, hogy a kézbe adott evőeszköz teljesen veszélytelen legyen, segít, ha a szülő bátran engedi a gyermek próbálkozásait, csak így fejlődhet a térbeli finommozgások kivitelezése.

Általánosan adható tanácsok

Fontos, hogy a szülők tudják, a gyermekekben elemi vágy él, hogy kompetensnek (sikeresnek) érezzék magukat egy-egy mindennapi cselekvésben, a szülőknek „csak” az a feladatuk, hogy bízzanak csemetéikben, mert a szerető bizalom mozgatja előre az önállósodást, az, hogy szülőként hiszünk-e abban, a gyermek képes egyedül megtenni az összetett cselekvéssornak legalább egy részét. Mint ahogyan hagyták a szülők, hogy a közvetlen környezete dolgait felfedezze, úgy tekintsék egy újabb felfedezni való területnek az önkiszolgálást is. Engedjék, hogy gyermekük próbálkozzon az önálló evéssel, kézmosással, még akkor is, ha eleinte nem a tökéletes tisztaság lesz az eredmény, de gyakorlás által mindenképpen felfedezi saját lehetőségeit és határait. Külön erényként értékeljék, ha a gyermek már maga jelzi, hogy melyik részfolyamatban igényli a szülők kisegítő közreműködését.

Hívja fel a szülők figyelmét arra, hogy az önkiszolgálás segítésében helyes alapállás, hogyha a szülő viselkedésébe például az öltözésnél, kézmosásnál egy kis automatikus kivárás épül be. Ez eleinte csak annyi, hogy nem ragadja meg a gyermek kezét és húzza a mosdóhoz, hanem kivárja, míg azt a víz alá tartja, később tartja a szappant, hogy a gyermek elvehesse, vagy csak kinyitja a csapot és már csak állva vár, akkor lép közbe, amikor a gyermek egy fázisnál láthatóan elakad. Vagyis fokozatosan visszatartja saját aktivitását, hogy a gyermeki aktivitásnak teret engedjen. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy a szülő ott áll mellette, számíthat rá, hogy megakadáskor jön a segítség, akkor bátrabban próbálkozik, ám, ha együttérzés híján pusztán elvárunk egy olyan cselekedetet, melynek munkafázisait még nem tudja önállóan összefűzni, a kudarcélmény visszavetheti az önálló próbálkozásban. Az emberi méltóság tiszteletben tartása, ha a szülő kéri és megköszöni a gyermek együttműködését, nem várja el automatikusan, csak kivárja, míg a gyermek megteszi azt.

Nagy szerepe van az önállósodásban a családi mintáknak is, mivel a gyermek ekkorra már fejlett utánzóképességgel rendelkezik. A második, harmadik gyermek általában gyorsabban halad az önállósodás terén. Nem csak azért, mert ellesi testvéreitől, vagy mert a szülőknek nincs idejük sokat „vacakolni" egy-egy munkafolyamattal, hanem azért is, mert a szülőknek már több tapasztalatuk van az önállóság fokozataiban, így bátrabban engednek szabad teret a gyermek törekvéseinek.

Egyéni fejlődési utak

Abban az esetben, ha a gyermek valami miatt lemaradt az önkiszolgálás fejlődésében, például tartós betegség, koraszülöttség, túlvédő környezet, minimális idegrendszeri sérülés, igyekezzünk meggyőzni a szülőt, hogy semmi esetre se akarja a lemaradást azonnal pótolni. Ugyanúgy a kis lépésekben való haladás a célszerű, mint a tipikus fejlődésű gyermekeknél. Azt az önkiszolgálási területet válasszuk ki, melyen a legsikeresebb lehet az előrejutás. Például ügyetlenebb gyermeknél a kézmosás vagy a vetkőzés, esetleg a tízórai elfogyasztása lenne elsőként célravezető, ügyesebb gyermeknél akár az ebéd második fogása, vagy egy-egy ruhadarab felhúzása tűnik elérhető célnak.

Eset, példa, illusztráció

A hároméves Sára sok gyermekkori betegséggel küzdött, szüleiben az aggódás miatt kialakult, hogy őt a széltől is óvni kell. Minden pillanatban a biztonságára törekedtek. A védőnőnek korábban már sikerült megértetnie a szülőkkel, hogy a mozgásos felfedezés terén adjanak nagyobb lehetőséget Sárának, azonban például étkezés közben még etették, törölgették a száját, nem fogott poharat önállóan a kezébe. A védőnő azt kérdezte: „Ha előre gondolnak az időben, hogyan látják Sárát fiatal lányként?" „Reméljük, hogy lesznek céljai az életben, és képes lesz elérni azokat. Talán egyetemre fog járni, talán dolgozik, azon leszünk, hogy képes legyen megvalósítani elképzeléseit." „A teljes önállóságig hosszú út, de sok apró lépés vezet majd el. Az első lépéseket most Önöknek kell megtenni, azzal, hogy bíznak gyermekük képességeiben, és hagyják – még ha nem is lesz olyan tiszta az asztal, amilyennek szeretnék –, hogy önállóan kanalazza a levest, igya a teát vagy törölje meg a száját reggeli után. Így fokozatosan erősödik majd benne az az élmény, hogy ő is ügyes, el tudja érni, amit szeretne" – mondta a védőnő. Azután megbeszélte a szülőkkel, hogy először a kétkanalas módszert és az önállóan ivást vezetik be az étkezésnél. A tisztálkodásban pedig a kézmosás önállósítása látszott a legkönnyebb lépésnek. Itt arra biztatta a szülőket, hogy várják meg, amíg gyermekük kezdeményez, például nyújtja a kezét, elveszi a szappant, hozza a törölközőt. Köszönjék meg segítségét, ezzel mintegy „lelkileg megágyazva" a következő önálló lépésekhez. A szülők érzékeny lélekkel felismerték, hogy mi Sára érdeke, bizalmukat a kislány meghálálta, gyorsan és könnyen jutottak előre az önkiszolgálásban, immár a védőnő nélkül önállóan tervezve meg a soron következő lépéseket.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Rövid ideig (1–2 mp) meg tud állni egy lábon;
- Lépcsőn váltott lábbal jár fel-le;
- 30 cm magasról páros lábbal leugrik;
- Futás közben gyorsan és élesen bekanyarodik, hirtelen megáll;
- Triciklit hajt pedállal.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A kialakult, biztos nagymozgások korszaka kezdődik, az egyensúlyozás és a koordináció egyre stabilabb lesz. Az óvodás gyermek rendkívül mozgékony, futkározik, ugrándozik, mindenhová felmászik, hintázik, pörög és forog. Folyamatosan keresi az egyensúlyszervét érő ingereket, emellett igényli azt is, hogy minél több tapasztalatot szerezzen testéről és a világ tapintással megismerhető dolgairól. Ez részben a testrészek mozgás közbeni belső érzékeléséből áll (izmok feszülése, ízületek összenyomódás, húzódása), tehát amikor különféle mozgásokat végez, melyben folyamatosan érzékeli is testének helyzetét, mozgásait. Az óvodáskor emellett a mozgástanulás szenzitív szakasza, a mozgások durva, majd finom koordinációs kivitelezése, végül készségszintű gyakorlása és elsajátítása történik. Ehhez a koordinációs és kondicionális képességek párhuzamos fejlesztése szükséges. A gyermekek fogékonyak, gyorsan és eredményesen tanulnak, és rendkívül jól alkalmazkodnak az állóképességi terhelésekhez is, keringés- és légzésfunkciójuk nagyon jól edzhető. *(Győri 1996, 1998)*

A statikus egyensúly fejlődését megfigyelhetjük például egy lábon állás során. Négyéves kor felé haladva egyre hosszabban fognak tudni így egyensúlyozni, akár 4–8 másodpercig is megállnak egyik és másik lábukon is. Lábujjhelyen állva is képesek egyensúlyban maradni néhány másodpercig.

A dinamikus egyensúly fejlődése látható lesz a járás, a futás, az ugrás, a mászókák és a járművek használata során. Menet közben át tudnak lépni akár 20 cm távolságban lévő akadályokon, vonalon járva lábaikat egymás elé téve lépnek. 3 és 4 éves kor között már minden gyermek megtanul a lépcsőn lefelé is kapaszkodás nélkül, és váltott lábbal menni, akár hosszabb lépcsőn is (8–10 fok).

Az ugrásnál az előkészítő lelapulás egyre mélyebb, az elrugaszkodásnál pedig erőteljesebben, és jobban kinyúlnak az alsó végtag ízületei: a csípő, a térd és a boka. Az elugrás páros lábbal történik, a karlendítés jól támogatja az elugrást, a felfelé és kifelé lendülő kar segít az egyensúly megőrzésében. Leérkezéskor a lábak még nem kerülnek a törzs elé, hanem alatta maradnak. Helyből egyre messzebbre, 4 éves korra akár fél méternyire is képesek előre ugrani. Egy lábon állva is megtanulnak ugrálni néhányat. Páros lábbal pedig képessé válnak folyamatosan hosszan előre ugrálni. *(Farmosi, 1999)*

Ha van rá lehetőségük, megtanulnak 3 vagy 4 kerekű járművet pedállal hajtani. Kétkerekű futóbiciklin (pedál nélküli járgány) is képesek jól egyensúlyozni, önállóan haladni. A sokat gyakorló gyerek már akár pedállal is képes hajtani a kétkerekűt. Az elindulás és megállás a kétkerekű pedálossal még nehéz, ebben segíteni kell nekik. A rollerezés is kedvelt mozgásformája ennek az életkornak.

Általánosan adható tanácsok

Bátorítsuk a szülőt, hogy amikor az időjárási viszonyok megengedik, járjon a gyermek a szabadban kisnadrágban és mezítláb, hemperegjen a fűben, homokozzon, sarazzon és pancsoljon minél többet. Természetesen a tél adta lehetőséget is fontos kihasználni, a játékot a hóval, a csúszkálást a jégen. A fenti tapasztalatszerzési módok segítik az agy egyre összehangoltabb működését, az egyensúly és a mozgáskoordináció fejlődését, emellett a finomabb kéz-ujj mozgásokat is megalapozzák. Jó, ha a szülő gyermekével, időjárási viszonyoktól függetlenül naponta néhány órát a szabadban tud tölteni (kertben, parkban, játszótéren, erdőben). Érdemes megfigyelni, hogy aktivitásukat milyen rendkívüli kreativitással élik, ha megfelelően nagy térben és eszközökön mozoghatnak. Ezért nem mindig kell direkt irányítani őket, nem szükséges beavatkozni a tevékenységükbe. (Természetesen addig a pontig, amíg magukra és társaikra nézve nem veszélyes, amit csinálnak.) Ha játszótér nincs is a közelben, érdemes néhány kihívást jelentő tereptárgyat felkutatni (domboldal, árokpart, kidőlt fatörzs, lehajló bokorág, kiálló gyökerek, nagy kövek), amiken lehet lépkedni, futni, átmászni, elbújni stb. Néhány órás könnyű kirándulásokat, sétákat is végig tudnak már gyalogolni.

Fontos, hogy bármelyik lábbal hajtható járművel tanul meg közlekedni a gyermek (motor, roller, futóbicikli, három- vagy kétkerekű), folyamatosan és határozottan tanítsák neki az utcán való közlekedés szabályait. Mindig állapodjanak meg vele, mikor indulhat el, meddig mehet, hol várja meg a szülőt, ha ő még gyalog kíséri a gyermeket. Amennyiben már együtt közlekednek az úttesten, a jobb oldalon, az úttest szélén való haladás tanítását kell elkezdeni. Az úton közlekedő egyéb járművek közeledésére a szülőnek kell odafigyelnie és figyelmeztetnie gyermekét a lehúzódásra, vagy ha úgy biztonságos, a félreállásra. Szerencsésebb a gyermek mögött haladniuk, mert akkor látják őt és könnyebben tudnak szóban is kapcsolatot teremteni vele. Ha pedig segíteniük, terelniük vagy védeniük kell, könnyen mellé tudnak gurulni. Lejtős terepen ne engedjék egyedül nekiindulni, csak ha már a fékezést jól elsajátította! Ezenkívül a bukósisak viseléséhez továbbra is következetesen szoktassák hozzá a gyermeket, akkor is, ha még járdán közlekednek vele, hogy a későbbiekben szokássá, igénnyé váljon számára annak viselése.

Eset, példa, illusztráció

Orsi négy gyermek édesanyja, napi sétájuk során egy közeli parkba tudtak eljutni, ahol a kicsik szaladgálhattak, játszótér azonban nem volt, így egy idő után unatkozni kezdtek a gyermekek, és haza akartak menni. Az édesanya a védőnő tanácsát kérte abban, hogyan tudná hosszabb ideig lekötni őket a szabadban. A védőnő játékos futó, ugró és járó gyakorlatok végzését javasolta, kiindulásnak átbeszéltek néhány példát. Járó gyakorlatoknak az óriáslépést, a lábujjhegyen járást, az oldalazva és a hátrafelé haladást találták ki. Ugró gyakorlatoknak a szökdelést, galoppozást, páros lábbal, illetve egy lábon állva előreugrálást, valamint a nyuszi- és békaugrást. A futó gyakorlatok közül a különböző sebességgel történő futást, a tapsra hirtelen megállást, a cikcakk futást, az akadályok kikerülését gondolták ki. Orsi egy megfelelő nagyságú füves terepet talált a parkban, a kiinduló állomás egy kerítés volt, a célállomás pedig egy bokorsor lett. Ezek között futkároztak és ugrándoztak a gyerekek a „Vigyázz, kész, rajt!" vezényszóra indulva. Az édesanya kezdetben bemutatta az egyes mozgásformákat, később a különféle ugrásokat és lépésmódokat állatok mozgásához hasonlították, és már csak az állat nevét kellett mondani: medve, farkas, pók, rák stb., és a gyermekek már indultak is. Orsi és a gyermekei is igen kreatívak voltak, így a kezdeti mozgásformákat is továbbfejlesztették. Vastag, hosszú ágakat gyűjtöttek a parkban, és ezeket 2 méter távolságban a földbe szúrták úgy, hogy a botok vége magasabban volt a gyermekek fejetetejénél (balesetek elkerülése végett). Ezek között cikcakk járást, szlalom futást, „tekeredik a kígyót" gyakoroltak. Földre fektetett vékonyabb ágak között átlépést, közöttük átugrást gyakoroltak. Egy lebetonozott területen krétával a földre rajzolva ugróiskolát készítettek.

Egyéni fejlődési utak

A legtöbb kisgyermek ebben az életkorban már állandóan fent csücsül vagy csimpaszkodik valahol (mászókán, alacsony fán, bokron, kerítés lábazatán, korláton). Le is tud mászni biztonságosan, és vigyáz magára. Szeretnek csúszdázni, hintázni, mászókázni. Figyelemfelhívó azonban, ha a szülő arról számol be, hogy gyermeke messze elkerül minden olyan eszközt, tereptárgyat, amire fel lehet mászni, kikerüli az akadályokat, kézfogást kér, vagy négykézlábra ereszkedik, ha nagyon egyenetlen vagy meredekebb a talaj. A térbeli mozgások hárítása, elkerülése a gyermek koordinációs, egyensúlyi vagy térérzékelési bizonytalanságára utalhat, vagy a komplexebb mozgástervezés nehezítettségére. De előfordulhat túlféltő, túlóvó szülői attitűd is a háttérben. Ezért fontos átbeszélni a szülővel, hogy a gyermek az önálló tevékenysége közben ügyesedik a legtöbbet, így szerzi a legtöbb tapasztalatot, és nem akkor, ha mindig fogják a kezét, megcsinálják helyette a mozgást. A szabad mozgásgyakorlásban nem gátolt gyermek bátor, de óvatos, megfelelő veszélyérzete elkezd kialakulni. A mozgás gyermekkorban együtt jár az eséssel, ettől nem tudjuk és nem is szükséges bizonyos határokon belül megóvni a gyermeket. Esni is tudni kell, így az a gyermek, aki szabadon kísérletezhet a mozgásaival fejlődése minden fokán, megtanul ügyesen esni is, kezeire letámaszkodni, fejét megvédeni. Biztassuk a szülőt, hogy bátorítsa gyermekét az önálló mozgásra, keressen a számára életkorának megfelelő mozgásos kihívásokat, és a biztonságot csak közeli jelenléttel adja meg a számára, ne közvetlen segítségadással.

A fentiek ellenkezőjére is figyeljünk oda, ha a szülő arról számol be, hogy a gyermek semmilyen körülmények között nem vigyáz magára, nem alakul a reális veszélyérzete. Ha folyton mögötte kell állni, hogy le ne essen, utána kell szaladni, mert nem áll meg, nem veszi észre az akadályokat, nem figyel a terepviszonyokra, és állandóan megbotlik, elesik. Fokozott mozgékonyság és gyengébb figyelmi teljesítmény párosításából adódhat ez utóbbi. De szokták ezt a korszakot a „fiziológiás hiperaktivitás" időszakának is hívni, mert tulajdonképpen minden gyermek keresi azokat a helyzeteket, amikor az egyensúlyi rendszert ingerlő mozgásformákat hajt végre. Nehéz meghúzni a határt, hogy meddig tartható egyéni sajátosságnak a fokozott aktivitás és mozgékonyság, és mikortól nevezhetjük kezelést igénylő állapotnak. Mindenesetre érdemes ilyenkor a szülővel átbeszélnünk, hogy tudnak-e olyan biztonságos nagy, szabad tereket felkeresni, ahol a gyermek kiélheti fokozott mozgásigényét anélkül, hogy folyamatosan a sarkában kellene lenni. Például füves rét, rugalmas burkolattal fedett sportpálya vagy ugrálóvár, nagyméretű gumiasztal. Amennyiben a fejlődés más területein is vannak a gyermeknek nehézségei, esetleg kivizsgálásra lehet szüksége.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 36 hónapos korban

- Tud ollóval vágni;
- Gyöngyöt zsinórra fűzni;
- Bemutatást követően képes kört rajzolni a papírra;
- Labdadobásnál közeli célt eltalálni;
- Labda elkapása az esetek felében sikerül.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Ebben az életkorban a legfontosabb, hogy lássuk kialakulni a jobb vagy a bal kéz dominanciáját. A kézhasználatban az okozza a változást, hogy az idegrendszer fejlődéséből adódóan örökletes tényezők hatására az agy valamelyik féltekéje irányítóvá válik. Ez fogja lehetővé tenni, hogy az egyik, illetve másik agyféltekéhez tartozó funkciók tovább tudjanak differenciálódni, fejlődni, és ez a funkciók finomodásában is megjelenjen. Fokozatosan láthatjuk azt (már 2 és 3 éves kor között is kezdődik), hogy a gyermek egyik keze ügyesebb lesz, és többet is használja. A többször használt kéz több érzékelési tapasztalathoz jut, és hamarabb automatizálódnak a finoman koordinált mozdulatok is. 4 éves korra a gyermekek többsége jobbkezessé, néhányan azonban balkezessé válnak (10–15%). A laterális dominancia nemcsak a kéz használatát érinti, de többnyire ezt tudják a szülők a mindennapi tevékenységek során könnyen megfigyelni. Jobb kézzel eszik, azzal rajzol, nyitja a kilincset, húzza a cipzárt, fésüli a haját stb. Fontos azonban tudnunk, hogy az alsó végtag és az érzékszervek, a láb, a szem és a fül is ugyanazon az oldalon válnak dominánssá. *(Katona, 2001; Goddard Blythe, 2006)*

Egyre jobban szeretnek rajzolni, már nemcsak firkálgatnak, hanem irányítják a vonalvezetést, és különféle alakzatokat formálnak, ezeket meg is nevezik. Megszületik az ábrázolás igénye, és egyre inkább előre eltervezett, megnevezett alkotások születnek. Rajzaik ebben az életkorban felismerhetőbbé válnak, amit lerajzolnak, már hasonlít a valósághoz, de az arányok, a lerajzolt dolgok egymáshoz viszonyított elhelyezkedése még kezdetleges. Azt is tudja saját testképének fejlődésén keresztül, hogyan néz ki egy ember. Az arányok még nem pontosak, többnyire csak egydimenziós a figura (csak egyetlen vonal jelzi a végtagokat, olykor a törzset is), de már felismerhető. Először a fej kidolgozottsága lesz jobb, és csak később a testé. *(Páli, 2011; Adorján, 2013)*

Továbbra is uralkodó az egykezes felső dobás, már nemcsak a kart lendítik, hanem a törzs is elfordul kissé dobás előtt. Nagyobb labda kétkezes dobásánál már képesek alulról és fej fölül is indítani a dobást. A labdát egyre messzebbre képesek eldobni, bár elengedés után az még kissé lefelé repül. Néhány méteren belül jobban eltalálják a kiszemelt célt is. Az elengedést követően a labda még mindig lefelé mozdul, a dobás végén a dobókarral megegyező lábbal kilép előre. Az érkező labdát előre nyújtott merev karral várják, a labda érkezésekor egy merítésszerű mozdulattal a mellkasukhoz szorítják azt. A labda elkapása nem mindig sikeres, többnyire csak az esetek felében, negyedében képesek megtartani. Amikor elkapni próbálják, és a labda a kezükhöz ér, azok egyenlőtlenül záródnak össze, és sokszor biztonságképpen még a mellkasukhoz szorítják. *(Farmosi 1996, 1999)*

Általánosan adható tanácsok
Mindig legyen lehetőség a gyermek számára, hogy elkérjen papírt, ceruzát, krétát, ujjfestéket vagy gyurmát. A szülő is felkínálhatja az ábrázolás, az alkotás lehetőségét neki, ha a gyermek nem kezdeményezi, de fontos, hogy hagyja érvényesülni! Az ábrázolás, a rajz, az önkifejezés szabad eszköze, a finommozgások fejlődése mellett a gondolkodás, a képzelet, a téri tájékozódás, az egész-rész relációinak tudatosulása kell hozzá. Ne akarják a szülők rávenni arra, hogy ezt vagy azt rajzoljon, a folyamat természetes úton halad, ha nincs benne sürgetés, elvárás. Ne javítsák ki a rajzát, ne mondják azt, hogy ők mást látnak bele, mint amit ő gondol. Hagyják kísérletezni, képzelőerejét szárnyalni! Tanított elemekkel a gyermek csak látszólagosan gazdagodik, később ezek sémákká merevedhetnek, amelyek a tematikus szabadrajzokra is rányomják a bélyegüket. Habár próbálnak már ábrázolni konkrét dolgokat, ebben az életkorban még szívesen visszatérnek a firkáláshoz, tenyérrel és

ujjakkal maszatoláshoz is. A formakifejezés vonallal nehezebb, mint marokba fogott formákkal, ezért a gyurmázás is legyen rendszeres tevékenysége a családnak. Emellett gyakorolhatnak gyerekollóval való vágást és a ragasztást is, ez kezdetben mindig a szülővel/felnőttel közös tevékenység legyen! *(Páli, 2011)*

A labdagyakorlatok az óvodai testnevelésnek is részét képezik, de a szülők a közösen eltöltött szabadidő során is motiválhatják gyermeküket a labdával történő közös játékra. A labda dobásának különböző módjai (feldobás, célba dobás, lepattintás) mellett a labda elkapását és a labda rúgását számtalan formában lehet játszani, gyakorolni. Amellett, hogy a mozgáskoordináció sokoldalúan fejlődik a labdás játékok során, lehet párosan és csoportosan játszani felnőttel, szülővel éppúgy, mint kortársakkal. A rendszeres gyakorlással a későbbi sportmozgásokat is megalapozzuk. Javasolhatjuk, hogy mindig legyen a gyermek játékai között néhány labda, melyek méretükben, súlyukban és felületükben különböznek egymástól.

Egy sima gumilabda, egy textilből varrt labda és néhány leselejtezett teniszlabda nagyon jó szolgálatot tehet. Más-más erővel és röppályán kell ezeket elgurítani, dobni, rúgni ahhoz, hogy célba érjenek. Az óvodáskorú gyermek a labda eldobásából még nem tud következtetni a labda mozgására, ezért nem tudnak jól felkészülni az elkapásra, csak akkor, ha pontosan dobják nekik. Egykorú társak dobását nehezen kapják el, a sikertelenség miatt sokszor nem is játszanak egymással. Nagyobb testvér, vagy szülő partnersége a labdázásban jobb ebben az életkorban. *(Bondár, 1997)*

Eset, példa, illusztráció
Zolika temperamentumos, türelmetlen kisfiú volt, és sokszor frusztrálódott, sírva fakadt, amikor testvéreit utánozva ő is próbálta volna ugyanazokat a tevékenységeket elvégezni, mint nővérei. Az egyre hevesebbé váló érzelmi kitöréseit az édesanya nehezen kezelte, és alig tudott már olyan közös tevékenységet kitalálni, amit a család együtt tudott volna otthon játszani. A védőnő az édesanyával beszélgetve néhány konkrét helyzeten keresztül segített rávezetni őt, hogy egy-egy tevékenységet hogyan tud egyszerűbbé tenni, illetve különböző nehézségű lépésekre bontani, és ezáltal Zolikát is maximálisan bevonni a nagyobbakkal való közös játékba. A labdázásnál például gondot jelentett, hogy a legkisebb nehezen kapta el a labdát, és ettől dühbe gurult.

A védőnő javaslatára kipróbálták a lufi-labdázást és a párnalabdázást. A lufi lassabban repült, így könnyebb volt elkapni, a nagyok pedig élvezték, hogy a legkülönfélébb ujjpöccintésekkel tudták továbbítani egymásnak. A párnacsata is rendszeres esti rutinná vált, ezt puhasága miatt volt könnyebb Zolika számára elkapni, az édesanya pedig feláldozott egy már amúgy is agyonhasznált párnát erre a célra. A másik ötlet, hogy a tevékenységet különböző nehézségű fázisokra bontsák. A nagyobbak szerettek rajzolni, vágni, ragasztani. A „mozaikkészítés" lett az első sikeres próbálkozásuk. Az édesanya a színes lapokat hosszú csíkokra vágta, ezeket Zolika egy kis gyerekollóval fel tudta kockázni, a testvérek pedig ebből ragasztották a képeket. Később már a kis papírkockák beragasztózását is rá lehetett bízni, és miután hagyták őt is szabadon kísérletezni, gyönyörű színes képeket készített maga is az apró papírdarabokból, amit az édesanya az ő számára ügyesen kicsit nagyobbakra vágott.

Egyéni fejlődési utak

Fontos, hogy a szülőt tájékoztassuk arról, hogy a gyermeket nem kell a jobb vagy a bal kéz használatára szoktatnia, mert a fiziológiás fejlődés során az magától kialakul majd a gyermeknél. Ha azt veszik észre, hogy a bal kezét kezdi előnyben részesíteni, akkor hagyni kell, nem szabad átszoktatni, megjegyzéseket tenni, minősíteni a kézhasználatot. Amennyiben a gyermek egyértelműen balkezessé válik, abba nem szabad beavatkozniuk, hagyni kell annak használatát kibontakozni.

Abban az esetben viszont szükség lehet további vizsgálatra, ha azt veszi észre a szülő, hogy a gyermek 4 éves korához közeledve is ugyanolyan gyakorisággal, hol az egyik, hol a másik kezét használja. Esetleg azt látja, hogy mindig azt a kezét veszi elő, amelyikhez közelebb van a tevékenység tárgya (pl. jobb kezével eszik, ha jobbra van a kanál az asztalon, bal kezével eszik, ha bal oldalra volt a kanál letéve), vagy a tevékenység során állandóan átveszi az eszközt egyik kezéből a másikba, mert nem képes a test középvonalát keresztezni (pl. rajzolásnál a papír jobb oldalán jobb kezével rajzol, a bal oldalán a bal kezével, és így cserélgeti többször a ceruza tartását). Figyelemfelhívó lehet, ha esetleg az is feltűnik, hogy keresztezett a dominancia, vagyis a kéz, a láb, a szem és a fül nem azonos oldalon válnak dominánssá. Ezek idegrendszeri vezérlése ellentétes agyféltekéből indul ki (pl. a szemet a jobb agyfélteke, a kezet a bal agyfélteke irányítja). Ez utóbbit nehéz megfigyelni, inkább szakember vizsgálata során derül ki, hogy a kézhasználattal ellentétes szemével kukucskál be kis lyukon, messzelátóba stb., vagy bal lábbal rúg/tapos rá valamire, a másik fülét teszi oda halk dolog meghallgatásához.

A fent említett esetekben érdemes a szülőnek javasolni, hogy konzultáljon ezügyben az óvodapedagógusokkal, de kérheti fejlesztő pedagógus vagy nevelési tanácsadó segítségét, mert olyan problémákat jelezhetnek elő a fenti tünetek, melyek a későbbiekben tanulási problémákhoz vezethetnek. Fontos ugyanakkor reális mederbe terelni a szülők ma gyakran elhangzó félelmét, miszerint „Nem mászott a gyermekem, biztos, hogy diszlexiás, diszgráfiás lesz!" „Keresztezett dominanciát állapítottak meg, most már biztos, hogy tanulási problémája lesz az iskolában!" Valóban igaz, hogy az iskolában tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek között többen vannak, akiknél a mászás (és a váltott karral és lábbal való kúszás is) kimaradt, és olyanok is, akiknél később, vagy keresztezetten alakult a laterális dominancia, de visszafelé szerencsére ez egy az egyben nem igaz.

Tehát nem minden gyermek válik „diszes"-sé, aki nem mászott, és azok közül sem mindenkinek lesz nehézsége, akiknél lassabban alakul ki a domináns oldal. Fontos ezekre odafigyelnünk, de a későbbi tanulási problémákat nem egy-egy kiragadott tényező megléte okozza, hanem a nehézségekkel küzdő gyermekeknél mindig több területen láthatunk problémát, például ügyetlenség a nagy-, vagy finommozgásokban, eltérés a beszédfejlődésben, probléma a figyelemkoncentrációban.

Eset, példa, illusztráció

Amikor a védőnő családlátogatásra érkezett, épp ebédidő volt a családnál. Egyszer csak a következő mondatokra lett figyelmes: „Mondtam már, hogy a szép kezedet használd!", „Nézd, mindenki a másikkal eszik! „Már megint a rossz kezedbe fogod a kanalat!". Amikor az étkezés véget ért, és a gyermekek játszani mentek, a védőnő megkérdezte, hogy miért kellett ennyiszer rászólni Ferikére? Az édesanya elmondta, hogy a gyermek folyton a bal kezével akar enni, és a ceruzát is mindig ebbe fogja, hiába utasítja rendre állandóan, nem fogad szót neki.

A védőnő elbeszélgetett az édesanyával erről, és kiderült, hogy több balkezes ember is van a családban, de úgy látták, hogy mindenkinek, aki balkezes, annak volt valami nehézsége az iskolában, az életben, és ezért nem szeretné, ha az ő gyermeke is azzá válna. A védőnő hosszan elmagya-

rázta, hogyha a gyermek egyértelműen a bal oldali dominancia kialakulását örökölte, akkor azzal tennének rosszat, ha a jobb kéz használatára kényszerítenék. Az édesanya aggodalmát azonban nem tudta teljesen eloszlatni a családban tapasztalt korábbi negatív élmények miatt, ezért segített nekik egy vizsgálatot megszervezni a területileg illetékes nevelési tanácsadóban.

4–5 ÉVES KOR KÖZÖTT

ÉSZLELÉSI FOLYAMATOK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Képes egy jelenségre rövid ideig fókuszálni;
- Egyszerre egy jelenségnek csak egy tulajdonságát képes vizsgálni;
- Felismeri a formaállandóságot egyszerű formák esetében;
- Kialakul a teljes testről alkotott belső képzet;
- Képes felismerni és megkülönböztetni a környezet jellegzetes zajait egymástól;
- Rövid távú memóriájuk működését inkább hangzójegyek és helyzeti asszociáció segíti.

Aktuális időszak fejlődésmenete

4 éves korra a látás az érzékleti csatornák között vezető modalitássá lép elő. Ezt részben a hallásnál jóval korábban érő látásfeldolgozásért felelős kérgi területek, részben a látás természete magyarázza, mivel ez az az érzékszervünk, mely egyszerre a legtöbb információt képes felvenni a külvilágból. Így hamar rákényszerül arra, hogy megtanulja, hogyan válassza el egymástól az alakot és a hátteret, a lényegest és a lényegtelent. *(Gerebenné, 1990)*

Az észlelés egyre több részletet fedez fel egy tárgyon, lassan elkezdődik a szisztematikus letapogatás korszaka, de ekkor sokszor el is veszik a részletekben, az egészet téveszti szem elől. Ehhez már finomabb szemmozgásokra van szükség, melyek képesek szisztematikus „vizuális letapogatást végezni". Így „edzi" magát a látásfunkció a későbbi olvasáshoz, ahol az egymást követő betűket sorrendben szükséges észlelni és azonosítani *(Ellis, 2006)*. Ezeknek a finom szemmozgásoknak a fejlődését több okból is hátráltatja, hogyha a gyermek gyakran nézi a monitort. Egyrészt a tévéképernyő csak virtuálisan ad térképet, a valóságban síkbeli képet látnak, mely egyáltalán nem készteti szemüket fókuszálásra, a szemizmok gyakorlatlanok lesznek a térbeliség feldolgozásában, másrészt az egyes képek olyan gyorsan futnak, hogy nincs lehetőség szisztematikus követésükre. Így az éleslátás vizsgálata mellett szükséges, hogy a szemmel követést is megfigyeljük. Az alaklátás és a formafelismerés mellett egyre biztosabban működik a nagyságállandóság. A gyermek vizuális feldolgozása lassan megtanulja, hogyan válassza el egymástól az alakot és a hátteret, a lényegest és a lényegtelent. Ugyanakkor egyszerre a tárgynak többnyire csak egy tulajdonságára képes összpontosítani a gyermek. Éppen ezért a taktilis letapogatásban is lassan jön létre a tárgyfelismerés. Az auditív csatornán lassabban halad a megkülönböztető képesség fejlődése, mivel az észlelés tárgya nem megfogható. A környezet jellegzetes hangjait, például toronyóra, mentőautó, már biztosan felismeri, emellett a beszéd szavai és a szavaknál kisebb szótagok felismerése is jellemzően ekkor jelenik meg.

Általánosan adható tanácsok
Az alak, a forma és a nagyság kategóriáinak megszilárdítása érdekében hasznos lehet, ha ellentétpárok felismeréséhez kapcsolódó játékokat javaslunk a szülőknek. A kicsi-nagy (pl. összekapcsolhatjuk gyöngyfűzéssel), a széles-keskeny (összekapcsolhatjuk ajándékkötöző szalagok nézegetésével), a puha-kemény (kenyeres doboz rendberakásakor), könnyű-nehéz (bevásárlás után), sima-érdes (papírfelületek, de bőrünk tapintása kézmosás előtt és kézmosást követően), a meleg-hideg (lábosokban víz) polaritás felismerése és megfogalmazása nemcsak az észlelés feldolgozást, de a kognitív funkciókat és a nyelvi képességet is fejleszti. A felsorolt különbségek poláris természetűek, könnyen felismerhetők, bár nem abszolút értékük van, hanem a két tárgy egymáshoz képesti arányait tükrözik. Ez egy ún. top down, fentről lefelé folyamat, ahol jól megmutatkozik, milyen szorosan működik együtt a gondolkodás, az észlelés és a nyelvi fejlődés az óvodáskorban. Ajánlhat egyszerű fejlesztő játékokat, de otthon elkészíthetőeket is, például egy-egy tárgy képét és árnykontúrját felismerni, egyeztetni, esetleg memóriajáték-szerűen is párosítani. Felismerni képek segítségével egy-egy tárgy kiragadott részletét a teljes ábrázoláson. Egyazon tárgy képének különböző méretű példányait nagyság szerint szortírozni. Több egymásra rajzolt tárgykontúr felismerése, körülrajzolása. Hallásban többféle hang együttes megszólalásából kiválasztani egyet, illetve felsorolni az elhangzottakat. A hangot a térben csukott szemmel követni. Egyszerű tárgyak kontúrját kartonból kivágni, azokat tapintás útján felismerni.

Eset, példa, illusztráció
Vali abban kért tanácsot, hogyan segíthetne a gyermek figyelmének irányításában, mert úgy érzi, Gabi nem játszik eleget a tárgyakkal, inkább kint futkos és kardozik. A védőnő elmondta, hogy a szabad játék, a fantázia bontakozásának mostani szenzitív szakaszában igen fontos, hogy a szerepjátékok lépnek elő első számú kedvenccé. Amennyiben Vali úgy találja, hogy Gabi az önkontrollját veszti egy-egy játékban, akkor célszerű úgy beavatkozni, hogy azt az ő fantáziaképéhez igazodva teszi. Például „Most a bölcs harcosok tanácsa ülésezett, azon tanakodva, hogyan lehetne kincsekre szert tenni, hogy ezzel is segítsék a gonoszok elleni harcot. Találtak is csodás tengeri kagylókat és csigákat (ezek lehetnek termések vagy alakra különböző üveggyöngyök is), melyek abban a korban fizetőeszközül szolgáltak, de mindegyiknek különböző volt az értéke, ki kellett válogatni azokat." Így átvezetve Gabit egy vizuális-tapintásos játékhoz, melyben a kagylókat előbb formájuk, esetleg nagyságuk szerint csoportosítják, majd egy zacskóba helyezik a pár vagy csoport egyik tagját, és azt Gabinak kell megtalálnia több másik között. Vali arról számolt be, hogy Gabi a kagylós játék során nagyon nyugodttá vált, érdeklődéssel szortírozott, és a tapintásos felismerés is tetszett neki. A direkt fegyelmezés helyett jól alkalmazható módszert találtak Gabi figyelmének irányítására.

Egyéni fejlődési utak

A kisgyermek fejlődő idegrendszeri folyamatainak különösen a vizuális és auditív feldolgozás terén nem tesz jót az az ingerdömping, ami ma körülveszi a városi gyermeket. Az érzékek kapuján végtelen mennyiségű információt vagyunk képesek beereszteni, azonban ennek csak egy töredékét képes az idegrendszer feldolgozni, a többi egy felejtési folyamatban elhalványul, és eltűnik. Azonban ha a bejövő és fel nem dolgozott ingerek közül több is erős benyomást tett a gyermekre, akkor nem könnyű azokat elfelejteni. Akkor hosszasan kell, esetleg teljesen fölösleges információkkal foglalkoznia az idegrendszernek, hogy végre elfelejthesse azokat. Ez nyugtalanná, frusztrálttá teheti a gyermeket. Miközben a szülő esetleg értetlenül áll, hiszen a legjobb szándék vezérelte, hogy a

gyermekének élményeket nyújtson, de a gyermek nem úgy reagál, ahogyan azt ő elképzelte. Fontos tájékoztatnunk a túlingerlés veszélyéről a szülőket, hiszen sok esetben pusztán rajtuk múlik, éppen elegendő ingert, vagy túl sok megemészthetetlent kap-e az idegrendszer. Az ingerfeldolgozó kapacitás nagy egyéni eltéréseket mutat, még egy korosztályon belül is, idegrendszeri adottságok és érési folyamatok csakúgy befolyásolják, mint a gyermek alkata, vagy az információ természete. Ezért a szülőknek figyelniük kell a túlingerlés következtében létrejövő viselkedéses jelzésekre.

Eset, példa, illusztráció
Kata maga is néptáncos volt, ezért Ábelt már nem sokkal negyedik születésnapja után elvitte egy gyermektáncházba, ahol találkozott régi ismerősökkel, és leült beszélgetni velük. Nem tudja, menynyi idő telt el közben, de egyszer csak arra lett figyelmes, hogy Ábel kiizzadva, magából kikelve rohangál, meg sem hallja, hogy álljt kiált rá, tovább rohan körbe-körbe, mintha kergetne valakit, valamit. Kata megijedt, végül Ábelt sikerült ölébe kapnia, magához szorítania, és egy kis vízzel lecsillapítania, majd mikor a gyermek megnyugodott, akkor hazavitte. Aggódva kérdezte a háziorvostól, lehet, hogy az ő gyermeke hiperaktív? „Hála Istennek, ösztönösen a legjobb megoldást találta meg Ábel számára. Ilyenkor, mikor egy gyermek elveszti a teste feletti irányítást, egy öleléssel, határozott, de szeretetteli, egész testre ható érintéssel lehet segíteni rajta. Azt hiszem, az történhetett, hogy a nagy zaj és az erős zene (hangosítással játszott a zenekar), a sok, folyton mozgó ember feldolgozhatatlan és mindig változó ingerforrást jelentettek a fiúcska számára, elvesztette minden tájékozódási pontját, ezért nem találta a térben sem önmagát. A kicsi gyermekek idegi feldolgozása még nem elég érett ahhoz, hogy önállóan ki tudják választani ekkora ingerhalmazból a zene és a tánc motívumait. Még nem működnek szelekciós mechanizmusaik. Csak akkor tudnak figyelni a lényegre, ha egy fejlett szelekciós készségekkel rendelkező felnőtt segít nekik az eligazodásban. Nem valószínű, hogy Ábel túl aktív lenne, szinte biztos, hogyha együtt táncolnának, az Ön segítsége, mint egy biztos pont a forgatagban elég lenne számára ahhoz, hogy követni tudja a lényeges történéseket. Lehet, hogy most érdemes lenne még legalább egy fél évet várni, de semmiképpen ne mondjanak le erről az örömteli együttlétről, egyszerűen csak alkalmazkodni kell a gyermek jelenlegi érettségéhez” – tanácsolta orvosuk.

GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Megérti az időfogalmakat (pl. múlt, jelen, jövő, napszakok);
- Összehasonlít látható tulajdonságokat (pl. súly, sebesség, nagyság);
- A prekauzális és transzduktív gondolkodási stratégiát lassan felváltja a valódi összefüggések megértése;
- Konstrukciós és szerepjátékot játszik;
- Megkülönbözteti az élőt az élettelentől.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Ez az ok-okozati gondolkodás kialakulása szempontjából egy átmeneti időszak. A korszak kezdetén általában még úgy gondolkodnak a gyermekek, hogy két, időben egymáshoz közeli eseményt

összekapcsolnak, függetlenül attól, hogy ezek ok-okozati kapcsolatban vannak-e egymással vagy sem (pl. azért van sötét, mert neki aludni kell mennie). A korszak végére viszont megszületnek az első ok-okozati felismerésen alapuló ítéletek (pl. azért van sötét, mert lemegy a Nap). Ugyanígy két dolog között kezdetben csak a külső jegyek mutatják számára az összefüggést (pl. akinek kalap van a fején, az férfi, és ha kalapot tesz fel a néni, ő is férfi lesz). Ugyanakkor a közeli múlt és a közeli jövő érzékelésének segítségével ebben az időszakban válnak képessé arra, hogy megmondják a képen ábrázolt két jelenségről, hogy melyik történt hamarabb. A konstrukciós és szerepjátékokban is azért lehetnek sikeresek az ilyen korú gyermekek, mert már nem próba-szerencse alapon dolgoznak, hanem képesek kezdetleges egymásutániságot szinte forgatókönyvszerűen sorozattá formálni. A rajzfejlődésben általában ekkor indul a firkák mellett a figurális ábrázolás. A 4–5 év közötti gyermek nem azt rajzolja le egy tárgyról, hogy mit lát, hanem azt, amit tud róla.

Általánosan adható tanácsok

Biztassuk a szülőket arra, hogy játsszanak együtt a gyermekeikkel, fogadják el a játékból felkínált „mintha krumplit", hagyják, hogy a gyerek „megfodrászolja" őket, hiszen ezek az alapvető, szimbolikus játékok a későbbi szimbolikus gondolkodás előképei. Fontos, hogy a szülő úgy tekintsen az átmeneti korszakra, ahol, bár meg-megvillan az ok-okozati gondolkodás is, de ezek az elemek még a prekauzális gondolkodással keverednek. Például: „Mitől lesz borús az ég?" – Esni fog az eső.

„Akkor a Nap hová tűnik?" – A felhők mögé.

„A Hold hová tűnik, amikor világos van?" – Elbújt a hegyek mögé.

Ne erőltessen rá felnőtt oksági gondolkodásmódot, fogadja el, amit a gyermek mond, ugyanakkor, ha kérdez, akkor egyszerűen – nem túl sok információval – magyarázza el a dolgokat.

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Nyomon követ legalább 8 szavas mondatot;
- Három részből álló utasításokat követ;
- Képekről, mesekönyvekről beszél;
- A beszéd teljesen folyamatossá válik, nem jellemzik a fiziológiás megakadások;
- Aktív szókincse kb. 1500 szóra tehető;
- Összetett nyelvi szerkezeteket használ, bővített mondatokban (legalább 4–5 szó) beszél;
- A különböző mondatfajtákat helyes hanglejtéssel kapcsolja össze;
- Használ segédigéket;
- Több igeidőt használ;
- A sziszegő-susogó hangokat, az l, j, r hangokat kivéve artikulációja feltisztult;
- Képes rövid mondókát, verset megtanulni, többiekkel együtt mondani.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Ez a korszak a „folyton beszélés korszaka". Szinte minden gyermekben olyan erős közlési vágy él, hogy legszívesebben minden fejében megforduló gondolatot azonnal kimondana. Élvezi a felnőttekkel való párbeszédet. A kommunikációt gyakorolja játék közben is, a szerepjátékokban is egyre

inkább a beszéd dominál. Ebben az életkorban növekszik a beszéd grammatikai rendezettsége. A mondatok egyenrangú szereplőivé válnak a főnevek, az igék mellett a névmások, a kötőszók, a névutók stb. Kezdetben még gyakran vét nyelvtani hibákat, melyek az igeragozás, vagy más toldalékok helytelen használatából származnak.

Nemcsak egyre jobban érti a tárgyak, jelenségek közötti összefüggéseket kifejező nyelvtani szerkezeteket, hanem egyre több ilyet használ is. A főneveket egyre inkább „felnőttszerűen", jelentésük szerint használják, de saját szavakat is alkotnak, például a kalauz „jegybácsi" *(Lukács, Kas 2011).* Megjelenik a főfogalom alá rendezés képessége, mely segít mintázatokba rendszerezni az egyes mentális tartalmakat. Ugyanígy egy-egy dolog tulajdonságainak nyelvi kifejezése is csak akkor jöhet létre, hogyha időt hagyunk a gyermeknek, hogy a tapasztalatait ne csak egyszerűen feldolgozza, hanem szavakra is váltsa. Ilyenre kínálnak jó lehetőséget a mindennapi szituációkat feldolgozó szerepjátékok (pl. a boltos játékok). Ezek a tevékenységek nemcsak egyszerűen nyelvi folyamatok, hanem mindig ott áll mögöttük a gondolkodásfunkció fejlődése is.

A beszédhangok rendszere is folyamatosan tisztul, lassan minden fiziológiás artikulációs hiba megszűnőben van. Az időben beszélni kezdett gyermekeknél a fiziológiás megakadások korszaka is lejárt.

Általánosan adható tanácsok

Alapellátóként mindenekelőtt azt tartsuk szem előtt, hogy a szülők elég lehetőséget adjanak gyermekeiknek a valódi kölcsönösségen alapuló kommunikációra. Európai felmérések szerint az anyák átlagban napi 7 percet beszélgetnek csemetéjükkel. Ez azonban nem elégséges ahhoz, hogy az iskolaérettséghez szükséges nyelvi fejlettséget elérjék a gyermekek. Az élőbeszédet nem helyettesítheti semmilyen más eszköz, hiszen ez a beszéd legfőbb emberi értelme. Ha a nap túlnyomó részében a gyermek csak befogadóként van jelen, például állandó a magnó, a rádió, a tévéhallgatás, akkor pont a legfontosabbat, a kölcsönösséget nem tanulja meg, ezáltal nem tudja használni sem megszerzett tudását *(Vekerdi, 2013).* Próbáljuk a szülőket afelé irányítani, hogy arra törekedjenek, hogy a korábban, még csecsemőkorban kialakított, a hangadásban is kölcsönös megszólalásokon alapuló kommunikációs párbeszéd most verbálisan is kiteljesedhessen. A felgyorsult élettempó mellett egyre nagyobb jelentősége lesz annak, hogyan tudják a szülők azt a kevés időt minőségi módon eltölteni gyermekükkel. Segítsük őket abban, hogy a már meglévő napi családi szokásrendszerben hogyan tudják megtalálni a közös beszélgetés helyét.

Ebben az életkorban szintén nagy jelentősége van a rendszeres élőszóval történő esti mesélésnek. A mindennapi élet eseményeit feldolgozó történetek mellett most már láncmesék, és a kicsiknek való verses mesék is megjelenhetnek.

Eset, példa, illusztráció

A védőnő éppen akkor érkezett, mikor az édesanya a délutáni alvás előtt mesélt Borkának. Valójában együtt nézegettek egy képeskönyvet, melyben a nagy képek alatt 1–2 soros írás volt olvasható. „Nagyon jó, hogy minden nap tud mesélni Borkának, látszik, hogy Borka is szereti, és Ön is élvezi ezeket a közös pillanatokat" – mondta a védőnő az anyának. „Igen, ezeket a mindennapi élethez közel álló történeteket hallgatja legszívesebben" – erősítette meg az anya. „Mivel Borka már jól érti a beszédet, és ő maga is ügyesen fűzi a szavakat mondatokká, valójában hasznos lenne, hogyha a legközelebbi ajándék vásárlásakor olyan könyvet is kapna, ahol már kevesebb a kép, és több a szöveg, így pusztán a szavak, mondatok hallatán alakíthatna ki elképzeléseket a történetről, ez segítene alkotó fantáziáját megmozgatni. Előfordult már Önnel, hogy egy könyvben már olvasott cselek-

ményt később megfilmesítettek, és az volt az érzése, hogy Ön egészen másképpen képzelte el az adott figurát vagy szituációt, mint a rendező?" – érdeklődött a védőnő. „Igen, legutóbb például a Gyűrűk ura c. filmnél éreztem, hogy sok alakot én nem ilyennek képzeltem" – jegyezte meg az anya. „Akkor segítsünk Borkának is, hogy saját fantáziája szerint képzelhesse el a szereplőket, ne csak az illusztrációkat készítő grafikus elképzeléseit kelljen magáénak gondolnia."

A mélyszegénységben élő nyírségi családoknál védőnőként nem volt könnyű bármilyen tanácsot adni. Ha meg is hallgatták, legfeljebb csak higiénés tanácsait fogadták meg. A helyi óvodába is általában csak ötéves kor után, akkor sem rendszeresen vitték el a gyermekeket. Most azonban az óvoda Biztos Kezdet programjában új lehetőséget látott. Ide délelőttönként az anyák és óvodáskor alatti gyermekeik együtt jöhettek be, a foglalkoztató szoba játékokkal jól felszerelt, barátságos légköre, az óvónők igyekezete és a meleg ebéd, a tízórai gyümölcs mind-mind otthonosságot sugároztak, mely a sok nehéz körülmények között élő családnak szinte ismeretlen volt. Hogyan sikerülne a délelőtti programokat vonzóvá tenni az anyák számára, és ott egy újfajta mintán alapuló közösségi összetartozást létrehozni? Ezen fáradozva a védőnő elmesélte az anyáknak, hogy ez leginkább egy meleg belső játszótérhez hasonlít, ahol a gyermekek nagyon jól érzik magukat. Sokak számára fontos volt az is, hogy anya és gyermek egyaránt egyszeri meleg étkezést kaphatnak, és könnyen megoldható a gyermekek mosdatása. A védőnő számára azonban az is fontos volt, hogy a többségében roma gyermekek olyan kommunikációs közegben lehetnek, mely egyaránt nyújtja számukra a saját kultúrájuk értékeit, mivel cigányul is beszélő pedagógust vett fel az óvoda, de azt a nyelvet is játszva (mondókák és versek által) elsajátíthatják, amelyen majd olvasni tanulnak. Ugyanis a helyi cigány nyelvjárásnak nincsen írásbelisége, és a korábbi tapasztalatok szerint egy év nem volt elegendő arra, hogy a magyar nyelvben az olvasás elsajátításához kellő kompetenciára tegyenek szert a gyerekek.

Egyéni fejlődési utak

A négy és öt év közötti életkorban figyelni kell arra, hogy a grammatikai fejlődés megindult-e. Előfordulhat, hogy a gyermek szókincse sem növekedett az életkornak megfelelően, és a mondatalkotás is egyszerű marad, például kétszavas, háromszavas mondatokat mond, grammatikai kötőelemeket nem alkalmaz. Ilyenkor a szülők célzott játékokkal segíthetik a nyelvi fejlődést, azonban ha a fejlődés helyett inkább egy korábbi állapot (pl. holografikus fázis, kétszavas mondatok) konzerválódását észlelik, akkor ajánlott felkeresni logopédust, aki tanácsokat adhat, illetve szükség esetén fejlesztésben részesítheti a gyermeket. A grammatikai fejlődés szempontjából a leghasznosabb, ha például az anya minden közös cselekvést egyidejűleg verbálisan is kommentál. A hallássérültek oktatásában is a cselekedtetve beszélés által segítik a nyelvi egymásutániság megértését, például: „Most megmelegítem a levesedet. Merőkanállal kimerem a kistányérba. Kicsit megfújom, mert túl meleg lett, és teszek a levesbe egy kis tejfölt" *(Bruner, 1984; Affolter, 1991).* A gyermek számára ez a fajta cselekvéssel kísért beszéd egyszerű, kézzelfogható példát mutat arra, hogyan fejezhetjük ki nyelvileg helyesen magunkat, hogyan következnek az egyes szavak egymás után a mondatban. Később a gyermeket is meg lehet kérni, mondja el, mit is csináltunk. Ahol nem tudja pontosan megfogalmazni, ott kisegítjük.

Eset, példa, illusztráció
Éva, Levente és Zsadány (egy kétpetéjű ikerpár) édesanyja úgy érezte, hogy fiai, bár nem beszélnek ún. ikernyelvet (amikor az ikrek saját szavakat alakítanak ki a környezet tárgyainak megnevezésére), a mondatalkotásban inkább csak a telegrafikus, 1–2 szavas mondatokig jutnak el, és szókincsüket is szegényesnek találta. Mivel az ikrek egymással való szoros kommunikációja gyakran elvonja őket a külvilággal való kapcsolattartástól, háziorvosuk úgy ítélte meg, hogy leghelyesebb lenne, ha Éva felkeresné a kerületi logopédiai szakszolgálatot, hogy a gyermekek beszédbeli fejlettségéről pontos képet kapjon. Azonban addig is azt javasolta, hogy minden nap egy rövid cselekvéssort, például uborkasaláta készítése, végezzenek el együtt. Az édesanya minden munkalépést egyszerű mondattal kommentáljon, a végén, mikor készen vannak, a gyermekekkel leülve vegyék végig úgy a lépéseket, hogy amennyire csak lehet, a gyermekek mondják el lépésről lépésre, hogy mi történt. Ha csak egy-egy szót mondanak, az anya egészítse ki azt egyszerű mondattá, és ismételtesse meg a fiúkkal. Az édesanya ezt a feladatot a nagymamával úgy osztotta meg, hogy a nagymama végezte velük a műveletet, azután az anya beszélte át gyermekekkel a történteket.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Képes beszélgetést kezdeményezni;
- A kommunikációs forma alakításánál képes figyelembe venni a partnert;
- Képes a másik vágyai alapján annak alapérzelmeit megjósolni;
- Konfliktusok megbeszélésében partner;
- Kortársakkal való együtt játszás páros helyzetekben, főként tárgyak cseréjén alapul;
- Viszonzatlan barátságok nem frusztrálják;
- A nem, mint elkülönítő tényező megjelenése;
- Az egyes felnőtt szerepek több összefüggő cselekvését is képes megvalósítani.

Aktuális időszak fejlődésmenete
A kortársak az individualizálódás folyamatában fontos és egyre növekvő szerepet töltenek be az óvodás gyermek életében. Az óvodában az egymás mellett játszás mellett megjelennek a konstrukciós játékok, és a felnőtt szerepek játékos gyakorlásának formái, később a szerepjátékok, melyek páros és csoportos együtt játszásra adnak lehetőséget. Az idő múlásával az egyes szerepeket is egyre ügyesebben képesek váltani a gyerekek. *(Cole, Cole, 2003)*

Ebben az időszakban a felnőtt szerepeket is erősen figyelik, olyanok akarnak lenni, mint a bátor katona vagy a sokat utazó nagybácsi. A szülők is közvetítik feléjük a társas viselkedés elvárásait, például „Te az én fiam vagy." vagy „Legyél okos nagylány." Felmerül a biológiai nem (sex) mellett a társadalmi nem (gender) fogalma, bár az egyes pszichológiai irányzatok nem értenek abban egyet, hogy a nemi identitás mennyiben társadalmi, mennyiben biológiai meghatározottságú. A korszak végére már valódi szerepjátékot is képesek játszani, melyekben nem csak a szerepekhez illő egyes cselekvések, de a teljes viselkedésrepertoár is megjelenik.

A gyermekek énképe is folyton módosul a környezeti hatásoknak megfelelően, ez a szociális tanulás folyamata. Ugyanakkor a tapasztalatok iránti fogékonyság nagy egyéni különbségeket mu-

tat, a válaszkészség, és a megjelenő érzelmi állapotok is egyéni mintázatokat mutatnak, melyet temperamentumnak nevezünk. A temperamentum és az eddig szerzett tapasztalatok teszik azt, hogy ugyanarra az ingerre más-más válaszreakciót adnak a gyermekek is, ami azt jelenti, hogy a felnőttnek is a gyermek temperamentumához kell igazítania válaszait.

Ebben a korszakban a gyermekek is képesek alapszinten a partnerhez igazítani közléseiket, olvasni a partner ki nem mondott szándékait. Például a kistestvérnek egészen egyszerűen néhány szóval mondják el ugyanazt a történetet, szinte magyarázva, míg apával felnőttesen beszélve, a nagymamának kicsit hangosabban, az előzményeket is ecsetelve tárják fel a történteket.

Általánosan adható tanácsok

Arra érdemes biztatni a szülőket, hogy fogadják el gyermekeiket olyannak amilyenek, ami azonban nem azt jelenti, hogy minden cselekedetüket is el kell fogadni vagy helyeselni. Amikor valami rosszat, bosszantót tettek, akkor nem őket, személyükben kell minősíteni, hanem magát a tettet. Például az „Általában ügyes vagy, de most nem jól tetted, hogy ledobtad a játékot." mondat erősíti az énerőket, mégis kifejezi a szülő rosszallását, míg a „Nagyon rossz vagy, mert ledobtad a játékot!" mondat gyengíti az önmagával való azonosulást, mert az egész gyermeket minősítettük általa. Azt is fontos elmondanunk, hogy amikor érzik a gyermek őszinte megbánását, például sírva fakad, mert már megértette, miért volt helytelen, amit tett, akkor erősítsék meg szeretetükkel ezt a felismerést, és ne korholják tovább. Például „Sajnálom, hogy így történt, de most már tudod, legközelebb hogyan kell tenned!" mondat a változásban bízva előre mutató, míg az „Ugye megmondtam, hogy ne csináld ezt!" mondat visszahúzó, nem a pozitív példát erősítő. Az is fontos, hogy a szülő kimutassa a gyermek tettével kapcsolatos érzelmeit, de ne váljon indulatossá, mert az indulat valójában verbális agresszió, semmit sem tesz hozzá a megoldáshoz, csak a gyermekben kelt félelmet, bűntudatot vagy ellenindulatot.

A szülő viselkedése is tanítja a gyermeket, de a tranzakcionalista megközelítés szerint a gyermek is tanítja szüleit, például a türelem művészetére, amely a szülőt is fejlődésre készteti. Segítsünk az édesanyáknak megérteni, hogy a nehéz nevelési szituációkból lehet a legtöbbet tanulni, és valójában, ha a gyermeküktől elvárják a rugalmas viselkedésszervezést, akkor maguknak is gyakorolniuk kell azt, különben nem lehetnek hitelesek.

Az idegrendszer érési folyamatai lehetővé teszik, hogy a gyermekek szinte tükörként utánozzák a felnőttek viselkedését, ez az óvodáskor leghatékonyabb tanulási stratégiája. Ez azonban azt is jelenti, hogy szinte önkéntelenül felveszik a szülők, mindenekelőtt az azonos nemű szülő viselkedési szokásait, és ezt játékaikban gyakorolják is. Amennyiben a szülő verbálisan is megerősíti, hogy helyesnek tartja ezt a viselkedést, akkor ez a minta lassan belsővé válik. Önmagában a verbális kinyilatkoztatás azonban nem elegendő, a szülői magatartás az igazán ragadós példa. *(Eisenberg, Fabes, 1998)*

Egyéni fejlődési utak

A gyermekek akkor jönnek igazán zavarba, hogyha a felnőtt verbális közléseiben mást mond, mint amit tettei, gesztusai sugallnak. Ilyenkor nem tudja értelmezni a közlő szándékát, melyiknek higgyen: a mozdulatoknak vagy a gesztusoknak. Amennyiben ugyanattól a felnőttől sokszor kapja ezt a zavarba ejtő inkongruens magatartást, megbénítja kezdeményezőkészségét, csökkenti motivációs

ját. A bizalmi kapcsolatot kell a szülő és a gyermek között erősítenünk, és segíteni a szülőket, hogy minden szempontból egyértelmű jelzéseket adjanak gyermeküknek, aki már szinte a felnőttekhez hasonló bizonyossággal olvassa le szándékaikat, akkor is, ha egy szót sem szólnak.

Eset, példa, illusztráció
A majd ötéves Zsófi súlyos betegségen esett át csecsemőként, ezért édesanyja mindentől óvta, nehezen engedte távol magától még a házuk előtti, bekerített játszótéren is, folyton fogta a kezét vagy a ruhája szélét. Zsófi egyre hevesebben tiltakozott „a szoros emberfogás" ellen, és igyekezett távolodni az anyától, szeretett volna a többiekkel ismerkedni. „Jó, menj, ha akarsz!" – mondta az anya. Azonban hanglejtése inkább azt sugallta: nem akarom, hogy elmenj, megsértődöm, rosszul esik nekem, ha távolabb mész. Zsófi egy ideig téblábolt, azután hüppögve odaszaladt az anyához. A védőnő tanúja volt a jelenetnek. Legközelebb, mikor Zsófiékat látogatta, a következőket mondta az anyának: „Nagyon örülök, hogy Zsófi immár teljesen egészséges, és meg is erősödött. Semmi akadálya, hogy közösségbe mehessen, nem érdeklődik a játszótéren a hasonló korú gyermekek iránt?" „De, nagyon is, de féltem, hogy valami baja esik, nem szeretném, ha bántanák a többiek." „Zsófi okos kislány – vetette közbe a védőnő. – Érzékelése, gondolkodása, beszéde semmivel sincs lemaradva kortársaitól. Eljött az idő, hogy jövőre, az iskolakezdés előtt egy évvel beilleszkedhessen az óvodai közösségbe. Ezt segítené, ha minél több tapasztalatra tehetne szert a kortársakkal való kapcsolatok terén. A játszótér ehhez kitűnő terep. Bízzon a kislányában, hiszen minden képessége megvan ahhoz, hogy sikeres kapcsolatokat teremtsen, és láthatóan szüksége is van a gyerektársakra. Engedje, hogy olyan szeretettel forduljon más gyermekek felé, mint ahogyan azt az édesanyjától látta."

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Ellenőrzés mellett önállóan mos fogat;
- Önállóan használja a zsebkendőt;
- Kis segítséggel kezet mos és törülközik;
- Kis segítséggel betartja a WC-higiénés szabályokat;
- Levetett ruháit képes egy helyre tenni;
- Nadrágját, szoknyáját, pulóverét önállóan felveszi;
- Képes szükségleteinek kielégülését rövid időre késleltetni.

Aktuális időszak fejlődésmenete
Az óvodáskor általában sokat lendít a gyermekek önállósodásán. Amíg otthon természetes, hogy az édesanya mindig ott van és megteszi, ami szükséges, az óvodában éppen az válik természetessé, hogy az óvónéni, vagy a dadus nem tud egyszerre az egész csoport mögött ott állni, a gyermek tehát a többieket látva maga is törekszik az önálló WC-használatra, kézmosásra, fogmosásra. Ilyenkor a lelki-érzelmi fejlődésben erőteljesen megjelenik a mások helyzetének, érzelmeinek felfogása, így például a segítés (anyának, óvónőnek) szándéka, mely szintén előrelendíti az önállósodási folyamatokat. A higiénés szokások terén az önálló WC-használat megtanulása a leghosszabb folyamat, melyben a legtöbb tapintatra és diszkrét odafigyelésre van szükség úgy, hogy közben mindig

tiszteletben tartsuk a gyermek emberi méltóságát. A legtöbb gyermek mégis eljut ebben az évben az önálló cselekvésig, sőt, már arra is ritkán kell figyelmeztetni, hogy utána kezet mosson. A fogmosás teljes önállósítására is sor kerülhet, ha a szülő versike vagy instrukciók segítségével jól követhető algoritmust tud adni a gyermek számára a parányi térben való mozgás koordinálására. Az öltözködésnél a lehető legnagyobb önállóság elérése a cél ebben az életkorban. A ruhadarabok közül lassanként már csak a legfinomabb mozgáskoordinációt igénylőknél kell a felnőttnek besegíteni, pl. a cipőfűzésben, a harisnyanadrág felhúzásában. Itt a finommotorikát a cipzár és a különböző nagyságú gombolások, csatolások ügyes használata jelenti.

Ebben az időszakban válik lehetővé, hogy ne csak magában a cselekvésben, hanem a használt tárgyak elpakolásában is önálló lépéseket tegyen, például a fogkeféjét lemossa és eltegye, játékait a polcra visszategye. Levett ruháit egy megbeszélt helyre, például székre letegye.

Általánosan adható tanácsok

Hívja fel a szülők figyelmét arra, törekedjenek figyelemmel kísérni otthon is az óvodai fejlődést, és amit az oviban már egyedül tesz meg a gyermek, annak otthon is adjanak teret, vegyék természetesen megjelent készségnek. Így kevés odafigyeléssel nagy ugrások érhetők el az önkiszolgálás fejlődésében. Például az óvodában a gyermekek vetkőzéskor meghatározott helyre teszik le ruháikat, erre az édesanya is kijelölhet helyet a gyermeknek. Az óvodai napos rendszer lehetővé teszi, hogy a gyermekek a terítésben és a tálalásban segítsenek, amit általában nagyon élveznek is. Ezt a pozitív élményt felhasználva a szülő is adjon lehetőséget, például a merőkanál használatára, a tányérok, az evőeszközök kirakására, azok mosogatóba helyezésére. Ilyenkor a legfontosabb, hogy a szülő természetesnek, a tanulási folyamattal együtt járónak tekintse, ha nem sikerül minden tökéletesen, és a legnagyobb nyugalommal törölje fel a keletkezett cseppeket vagy tócsát. Így a gyermeknek is megmarad az a természetes élménye, hogy csak az hibázhat, aki cselekszik is, és mindig van lehetőség a javításra. Ha sikerül a szülőnek minden helyzetben megtartania nyugalmát, ez nagyban lendíti a gyermek önállóságának fejlődését, míg ellenkező esetben, ha felszisszen, feljajdul a szülő, netán mérgessé válik a véletlen kiöntött leves láttán, az visszahúzza a gyermek akaratát, lefékezi cselekvési kedvét. A gyermek számára a szülő referenciaszemély, a tőle kapott normák határozzák meg, mi a jó és a rossz. Ha a szülő mérges, az azt jelenti, hogy ő rosszat tett, bűntudatot érez, ezt nem szabad megismételnie, így legközelebb inkább nem tesz semmit. A bűntudat felkeltése helyett gyümölcsöző az az alapállás, ha a „sikerült, nem sikerült, legközelebb majd sikerül" alapállást választják a szülők. Még jobb, hogyha a kárelhárításba is ugyanazzal a természetességgel vonják be a gyermeket, például az ő kezébe is adnak törlőrongyot. Ezen a pragmatikus módon világos lesz a gyermek számára, hogy mi a követendő megoldás hasonló helyzetekben anélkül, hogy moralizálnának egy kiömlött leves láttán.

Az önkiszolgálásra nevelésben ugyanúgy a következetesség a kulcsszó, mint bármilyen más otthoni szokás kialakításában. Hívjuk fel a szülők figyelmét, hogy önmaguk dolgát könnyítik meg azzal, hogyha egy-egy öltözködésbeli, mosdóhasználat-beli újításra nagy figyelmet fordítva néhány hétig rendszeresen ismételtetik a gyermekkel. Amikor automatizálódnak a mozdulatok, akkor a gyermekek maguk fognak ragaszkodni a mindennapi megvalósításhoz, egyrészt mivel minden rendszeresség, kiszámíthatóság biztonságot jelent számukra, másrészt a szülői minta az otthon törvényének minősül, még akkor is, ha nem hangzik el kifejezett kérésként, csak egyszerűen megcselekszik. A gyermekek ösztönös moralisták, a cselekvésekből pontosan levonják a morális tanulságokat, anél-

kül, hogy ezt külön mondanunk kellene. Alapállásuk a következő: „Ha anya mindig ezt teszi, akkor ennek így kell lennie, akkor én is megteszem." Javasoljuk tehát, hogy kevés beszéddel, inkább célszerű cselekvésekkel irányítsák a gyermeket, mivel a beszédértés még korlátozott, viszont a cselekvéses utánzása már igen fejlett.

Eset, példa, illusztráció

Léna azt kérdezte a védőnőtől: nagyon szeretne négyéves kisfia egyedül fogat mosni, de ő úgy gondolja, még korai, hiszen nem olyan ügyes a gyermek, hogy minden lepedéket el tudjon távolítani, az időre még csak tudna figyelni, ám az egyenletességre aligha. A védőnő a következőt javasolta: „Örülnünk kell, hogy Gergő szeretne önálló lenni, ehhez pontos segítséget adhatunk számára. Bízzon gyermekében, például próbálják ki úgy, hogy anya és kisfia együtt állnak a tükör előtt, és kis versikével, ritmussal segítik a helyes cselekvési sorrend kialakulását, például:

„Fürge kefe megsikálja felül is és alul is,
nem csak kívül, belül is.
Most egyik oldalra siklik,
megsikálja felül is meg alul is,
nem csak kívül, belül is.
Most másik oldalra siklik,
Megsikálja felül is meg alul is,
nem csak kívül, belül is."

Amennyiben úgy látja, hogy a fogkefe nem siklik végig a fogsoron, akkor a fogak sikálása közben az egy-egy oldalon lévő fogakat is meg lehet számolni, így garantáltan végighúzza a kefét a gyermek. Így legalább egyszer mindenütt megtörténik a tisztítás. Ezután törekedhetünk arra, hogy többször is fusson végig az algoritmus, akkor mondjuk el minden aznap, vagy két fogmosás közt fogyasztott étel nevét, mondván, hogy most ezt vagy azt tisztítjuk ki, és ismételjük el újra és újra a versikét. Ez abból a szempontból is előnyös, hogy a gyermek emlékezeti folyamatait serkentjük. A száj öblítéséhez és a kefe elmosásához és helyrerakásához is kitalálhatunk akár mondókát, de önmagában ez már a mozdulatok utánzása útján is áttekinthető a gyermeknek." Léna később örömmel újságolta, hogy jó mulatságnak találta Gergő a tanulási folyamatot, és néhány hét alatt sikerült eljutniuk addig, hogy már csak szemmel kellett tartani Gergőt, de mindent egyedül végzett el.

Egyéni fejlődési utak

Segítségére lehetünk a szülőknek abban, hogy az apróbb fejlődési zavarokat felismerjük, és tanácsainkat is ennek fényében, egyénre szabottan adjuk a családnak. Például, ha a gyermek motoros ügyetlenséggel küzd, értelemszerűen az összes önkiszolgálási tevékenységben is jelentkezni fog ez a nehézsége, például az öltözködésben nem boldogul a zokni, a cipő vagy a ruha felhúzásával, a kapcsok, a cipzár, a patent pedig egyenesen megoldhatatlan gondot jelent számára. A szenzoros integrációs zavarral küzdő gyermeknek emellett az is gondot fog okozni, hogy mit mi után húzzon fel, figyelmét minden apróság eltereli az öltözésről, nem tud végigvinni egy-egy cselekvéssort. Ilyenkor a szülők részéről nagy türelemre van szükség. Az csak részben megoldás, hogy például könnyen felhúzható, bebújós dolgokat vásárolnak, mert arra is gondolni kell, hogy ezeknek a gyermekeknek minden gyakorlás, ha nehéz is, a mozgáskoordinációjuk fejlesztésére is szolgál. Nehéz eltalálni azt az egyensúlyt, hogy ne adjanak túl nehéz

feladatot számára, de ne is szolgálják ki teljesen az idő szűkére hivatkozva – ebben tudunk nekik sokat segíteni tanácsainkkal, ötleteinkkel.

Eset, példa, illusztráció

Regő nagy súllyal, enyhe oxigénhiánnyal született, fejlődése szépen haladt, fantáziája, gondolkodása igen élénk volt, azonban az óvoda második évében egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy kortársainál ügyetlenebb, főképpen a finommotorikus tevékenységekben és az önkiszolgálásban. Az édesanya a háziorvos segítségét kérte, hogyan tudna Regőnek segíteni az „ügyesedésben". Amellett, hogy Regővel fel kellene keresni egy logopédiai szakszolgálatot, hogy grafomotoros fejlesztést kapjon, orvosuk a következő tanácsokat adta: „Ami más gyermek számára könnyen összeilleszthető munkafolyamat, azt Regő nem tudja egymásutániságukban érzékelni, kivitelezni. Még ha a fejében meg is van a cselekvési terv, de ezt nem tudja mozgásfolyamattá alakítani. Ezt hívják diszpraxiának, mely a mindennapi élet több területén is nehézséget okoz. Az így adódó helyzetek kezelése a nevelésben a szülőktől is több tudatosságot igényel. Mindenekelőtt több időt kell hagyni a gyermeknek az önkiszolgálási tevékenységek elvégzésére, melyet a napirendbe bele kell kalkulálni. Azonban önmagában a többletidő nem elegendő, csak ha a következő lehetőségekkel kombinálják azt.

1. Célszerű a szülőknek arra törekedni, hogy egy-egy cselekvést kis részletekre bontva kérjenek Regőtől. Például a pulóver felhúzásakor kezdetben csak a karját nyújtsa megfelelő szögben, majd ha ez már „üzemszerűen" megy, akkor kérjük, hogy egyik karjára húzza fel a pulcsit önállóan, a másikat még mi segítsük, hiszen ez tulajdonképpen összetett, térileg koordinált mozgást feltételez. Ha már ez is megy, igyekezzünk a másik kar bedugásához hétről hétre egyre kisebb segítséget nyújtani addig, míg létre nem jön az önálló felvétel.
2. A nehézség még abban is áll, hogy hiába tudja Regő már az összes részcselekvést különkülön, azokat egy folyamattá összekapcsolni számára sokkal több gyakorlással jár, mint más óvodásoknak. Ezt úgy tudják áthidalni a szülők, ha kezdetben közvetlen segítséggel átvezetik a következő szakasz kezdetére, például öltözéskor kezébe adják a soron következő ruhadarabot, melyet már önállóan vesz fel. A játékok elpakolásakor kezébe adják a soron következő játékot, hogy azután a megfelelő polcra már ő tegye azt fel, így biztosítva számára a folyamat élményét. Később elég, ha csak szóban mondják a soron következő teendőt.
3. Az önálló öltözködés leggyengébb pontját a kapcsok, a cipzárak, a patentok és a cipőfűző jelentik. Sokat segítene, ha ezeket nagyobb tárgyakon gyakorolhatná Regő. Érdemes lenne házilag néhány A4-es, A3-as méretű vastag textilre nagy cipzárt, kapcsokat, cipőfűzőt szerelni, ezt a szekrény vagy az ágy oldalához erősíteni, hogy minden nap alkalma legyen nagyban gyakorolni a később kicsiben elvárt mozdulatokat.
4. Regő több maszatolással eszik, mint a vele egykorú gyermekek, ennek változásához több időre van szükség, azonban arra mindenképpen megtanítható, hogy igyekezzen az asztalt és a ruháját az étkezés után rendbe hozni. Ez csak akkor nem okoz fölösleges bűntudatot, ha már az előző korosztályoknál leírt – megbízunk benned – hozzáállást gyakorolják a szülők. A kiabálás vagy a korholás biztosan nem vezet célra, hiszen Regő nem ellenállásból vagy a mi bosszantásunkra nem tesz meg valamit, hanem azért, mert az idegi szabályozásnak sokkal több tapasztalatra van ehhez szüksége, mint más gyermekeknél. Számára már így is nehéz elviselni, hogy minden akarata ellenére sem sikerül kivitelezni valamit, ne erősítsenek rá erre szidással, mert ez negatív élményként épül bele énképébe.

5. Regőnek a mások számára automatikusnak tűnő mozdulatainak koordinálása is sokkal több figyelemmel és fáradságos koncentrálással jár, mint az ügyes gyermekek számára, ezért jóval gyorsabban elfárad. Arra kell törekedni, hogy ne merítsék ki teljesen energiáit a játékkal vagy bármilyen más napközbeni tevékenységgel, mert akkor nem marad például az egyébként más gyermekeknél automatikusan működő önkiszolgálásra elég tudatos figyelme, és a legegyszerűbb cselekvések is szétesnek. Ilyenkor már nem lehet tőle önállóságot elvárni, és többletsegítségre szorul.

Regő akkor lesz boldog kisgyermek, mint a többiek, ha a szülők az ügyetlenségét nem dörgölik az orra alá („Már megint kiöntötted…"), hanem természetes, a fejlődéssel egyre inkább eltűnő folyamatnak tekintik. Bíznak abban, hogy a megvalósítás érdekében Regő mindent megtesz, ahogyan a szülők is, ugyanis hosszú távon az tapasztalható, hogy a sikerességben nem feltétlenül az adottságok számítanak, hanem az, hogy hátrányaikkal hogyan sikerül megküzdeni a gyermekeknek az évek során, és ebben a megküzdésben a szülőknek is nagy szerep jut."

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Statikus egyensúly – állás: egy lábon kb. 6 másodpercig megáll, 2 másodpercig tud lábujjhegyen állni;
- Dinamikus egyensúly:
    - Ugrás: helyből előre tud ugrani kb. 30–60 cm távolságra, le tud ugrani 70–80 cm magasról, páros lábbal előreugrál folyamatosan hosszan, egy lábon előreugrál 3–5x, vagy 1 méter hosszan
    - Járás: vonalon jár, lábait egymás elé téve. Vízzel teli poharat tud úgy vinni, hogy a víz nem lötyög ki;
    - Futás: képes élesen bekanyarodni, hirtelen meg tud állni;
    - Lépcsőn lefelé is váltott lábbal megy kapaszkodás nélkül;
    - Képes pedállal hajtani 3 vagy 4 kerekű járművet, futóbiciklin két keréken gurulva is jól egyensúlyoz.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az óvodások mindamellett, hogy egyre összetettebben variálják azokat a mozgásokat, amiket már megtanultak, kitartóak és jól terhelhetőek is. Szervezetük állóképessége (mennyire bírják a terhelést) és ügyességük (koordinációs képességeik) abban az esetben fejlődik optimálisan, ha kellő színvonalú és mennyiségű testnevelésben részesülnek. Az ebben az életkorban történő rendszeres gyakorlással alapozhatjuk meg és építhetjük be a gyermek szokásrendszerébe az egészséges életmód követelményeit. Ebbe beletartozik a megfelelő életritmus, az elegendő pihenés és alvás, valamint a helyes táplálkozás mellett a rendszeres testmozgás is.

4 éves koruktól a gyermekek már alkalmassá válnak arra, hogy bizonyos sportmozgások alapjait elsajátítsák. A sporttechnikák kialakulásának fontos előfeltétele a jó mozgáskoordináció és a kondicionális képességek magas szintje. A 4–5 éveseknél a kifáradás elkerülését és a szervezet ökonomikus alkalmazkodását azzal biztosíthatjuk, hogy örömet okozó játékos feladatokat adunk, a feladattípusokat és a terhelés jellegét változtatjuk, és mindenkit sikerélményhez juttató egyéni, illetve csoportos gyakorlatokat végeztetünk. A rendszeres testmozgás mérhető testi előnyökkel jár, egyrészt fittséggel, vagyis képességgel az intenzív testmozgásra fáradás nélkül. Másrészt preventív hatása van, számos szív-, ér- és légzőrendszeri megbetegedés esetében, valamint a tartáshibáknak a megelőzése is kisgyermekkorban elkezdődik már. Az állóképességet nagyban meghatározzák az öröklött tulajdonságok, de például az aerob állóképesség gyermekkori fejlesztési lehetőségei lényegesen jobbak, meghatározzák a felnőttkori állóképességet is. *(Apor, 1998)*

A mozgásfejlődésben azt láthatjuk, hogy az 5 éves életkor felé haladva a gyermek egyre hatékonyabban és gyorsabban tanul meg új mozgásokat. A korábban tanult mozgásformák tökéletesednek, majd egyre több mozgáskombináció jelenik meg. Állóképességük rendkívül jó, sokszor jobban képesek alkalmazkodni a terheléshez, mint az edzetlen felnőttek. Ügyesen mászókáznak, fára másznak, hintát hajtanak és bukfenceznek. Futásuk gyors, jól koordinált. Egy lábon állva képesek 8 másodpercen túl is egyensúlyozni. Temperamentumtól és ügyességtől függően bizonyos gyermekek szinte nem ismernek akadályt maguk előtt. Ugyanakkor a biztonság fokozódása is megfigyelhető, veszélyérzetük kialakul. A mászóeszközökön történő mászás az időszaknak az egyik legkedveltebb mozgásformája.

Az ugrásban megfigyelhetjük, hogy a helyből előreugrás képessége kb. 70–80 cm közötti távolságra nő. Helyből felugrással hátra tudnak fordulni 180°-ot. Páros lábbal tudnak hátrafelé is ugrálni folyamatosan néhányat. Egy lábon pedig hosszan előreugrálnak. A hintát maguk hajtják. Labdarúgás során előkészítő fázisban a rúgó lábat hajlítva hátra lendítik, közelebb állnak a labdához, kedvezőbb szögben találják el, ügyesebben tartják a célirányosságot. Már nemcsak az álló labdába tudnak belerúgni, hanem a gurulóba is.

Általánosan adható tanácsok

A gyermekek eltérő adottságokat örökölnek (a testalkat, a mozgásos ügyesség és a teherbírás terén is), és lelki érettségben is nagyon különbözhetnek. Ezért érdemes több lehetőséget feltérképezni, hogy találunk-e számára örömet adó, sikerélményt nyújtó, rendszeres mozgási lehetőséget. Szóba jöhet néptánc, művészi torna, foci, tollas, tenisz, atlétika, úszás, cselgáncs, szinte bármelyik sportágban várják már az óvodás gyermekeket is. Ettől az életkortól kezdve, ha lehetősége van a gyermeknek rendszeresen sportolni, akkor már gyakorlatilag bármilyen komplexebb sportmozgást el tud sajátítani alapszinten. Persze ehhez elengedhetetlen a rendszeres gyakorlás, a családi motiváció és a lehetőség megteremtése. Meg tudnak tanulni kétkerekűn biciklizni, úszni, síelni, korcsolyázni, lovagolni. Sok gyermeknek nincs erre lehetősége szervezett keretek között, de a családdal, a testvérekkel közösen is elsajátítható például a focizás, a pingpongozás, a tollasozás.

A kisgyermek fő tevékenysége a játék, ebben rejlenek azok az extra értékek, rendkívüli tulajdonságok, amelyeket aktivizálva biztosíthatjuk a gyermek testi-lelki tulajdonságainak, koordinációs és kondicionális képességeinek optimális fejlesztését. Ahogy a pedagógus építeni tud a gyermek kíváncsiságára, versenyszellemére, úgy lehet a szülő, a család is partnere a felfedezésben és a megmérettetésben, például fogócskázás, bújócskázás, kidobós játékok, közös kirándulás.

Eset, példa, illusztráció
Gabinak két bátyja volt, akik már iskolások voltak. Az iskolában lehetőségük volt szervezett keretek között focizni, és otthon is rendszeresen gyakorolták a kapura rúgást a kert végében. Gabinak még nem volt lehetősége a településen sportmozgást tanulni, de a védőnő javaslatára az édesanya megbeszélte a nagyobbakkal, hogy öccsüket is vegyék be a délutáni kerti focizásba. Így kezdett el a legkisebb rendszeresen bekapcsolódni a játékba. Bemelegítésnek fogócskáztak, kidobósoztak, és Gabi kapott egy saját gumilabdát a gyakorláshoz, mert az puhább volt, és könnyebben kezelhető. A hétvégén is rendszeressé vált a családi focizás, amíg az édesanya a vasárnapi ebédet főzte, az édesapa és a három fiú a városszéli focipályán töltötték az időt.

Egyéni fejlődési utak

Minden gyermek eltérő testi adottságokkal (testalkat, testsúly) rendelkezik, és más az érdeklődése, az érés üteme, a motiváció jellegzetességei, az akarat működése. Az öröklés leginkább a kondicionális képességeket determinálja, ezen belül első a gyorsaság és a robbanékonyság, második az ízületi lazaság, harmadik az állóképesség, negyedik pedig az erő. Egy dolog azonban azonos, a mozgás fontos örömforrás minden gyermek számára! A gyermek családi háttere sokszor meghatározza, hogy milyen sportmozgások elsajátítására van lehetősége. Az óvodába kerüléssel az irányított testnevelés bekerül ugyan a gyermek életébe, de a legtöbb óvodában ez még nem mindennapos foglalkozás. Érdemes ezért a szülővel átbeszélni, hogy lakóhelyükön milyen, a számukra elérhető lehetőségek vannak.

A helyes testtartás kialakítása óvodás kortól fontos feladat. Ebben az életkorban a gyermekek még keveset vannak statikus helyzetben, a napnak csak egy kis részét töltik asztalnál ülve. Sok időt vannak a szabadban, és a csoportszobában játék közben is gyakran változtatják testhelyzetüket. Fontos, hogy otthon se üljenek naphosszat a tévé, a táblagép, a számítógép előtt, hanem játsszanak a szőnyegen, vagy még inkább az udvaron. A tartáshibák kialakulásának megelőzését csak a rendszeres, nem egyoldalúan terhelő mozgással tudjuk elérni. Fontos, hogy később az iskolát, ahol sokkal több időt fognak statikus helyzetben tölteni, jól felkészült izomzattal, megfelelő testtartással kezdjék majd el a gyermekek. Iskoláskorban akkor fognak tudni jól figyelni és helyes ceruzafogást kivitelezni, ha nem lesz megterhelő számukra a tartós ülés.

A boka 6–10°-os valgus állása fiziológiás, ha a sarokcsont ennél nagyobb mértékben befelé dől, azt szupináló sarkú cipővel már korrigáljuk, mert veszélyezteti a hosszanti talpboltozat kialakulását. 2–6 éves kor közötti gyermeknél a pes planovalgus „csúnya” járást, fáradékonyságot, valamint a láb és lábszár fájdalmát okozhatja. Ebben az esetben a sarkak valgus állása és a hosszboltozat lesüllyedése mellett a belső talpél (talusfej és az os naviculare) mediálisan és a talp felé elődomborodik, vagyis a belső talpél konvex a test középvonala felé. A korrekciós cipő viselése mellett szükség lehet a láb izomzatának erősítésére, lúdtalptornára is. Nyáron a sok mezítlábazás is jót tesz egyenetlen talajon a szabadban. *(Tóth 2000; Vízkelety, Szőke, 2009)*

Eset, példa, illusztráció
Grétát szerették volna a szülei kerékpározásra megtanítani, naphosszat szaladgáltak mögötte a segédkerékkel, a kislány kitámasztóval is sokat gyakorolt, de nem sikerült ráéreznie erre az összetett mozgásra. A védőnő javasolta, hogy próbáljanak egy tanuló-, vagy más néven futóbiciklit beszerezni, de az is megoldás, ha az édesapa a meglévő kerékpár pedáljait szereli le átmenetileg. Ha az egyensúlyozás és a pedálozás összetett mozgását külön gyakorolja be a gyermek, később könnyeb-

ben tudja majd együtt is végezni ezt a két önmagában is bonyolult mozgást. Gréta így számára biztonságosan, talpaival a földön támaszkodva gyakorolta be az egyensúlyban maradás, a lendület és a sebességgel való bánni tudás képességét. Sikerélményhez is jutott, így ezentúl nagyobb kedvvel pattant nyeregbe, és hamarosan a családdal közösen rövid kerékpárútra is el tudott menni.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 4 éves korban

- Kialakul a laterális dominancia, egyértelművé válik a kezesség;
- A ceruzát ujjai segítségével tartja;
- Szeret rajzolni, festeni, gyurmázni;
- Ollóval egyszerű formát kivág;
- Egykezes dobásnál a törzsfordítás megjelenik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A szabályos ceruzafogás nem valamiféle megállapodás, mely az emberek között jött létre – a szabályos ceruzafogásnak fiziológiai alapjai vannak. A központi idegrendszer úgy fejlődött, hogy a hüvelyk- és a mutatóujj a legügyesebb minden olyan tevékenységben, mely apró, pontos, precíz mozgásokat kíván. A kéz csontjainak és izomzatának megfelelő fejlettsége is szükséges a biztos ceruzafogáshoz és a megfelelő vonalvezetéshez. Sok mozdulathoz kell nagyfokú precizitás, a grafomotoros készségeket tehát jól előkészíti, ha a gyermek gyakorolja a gombolást, a fűzést, a csavarozást és más finommanipulációs tevékenységet. Az ollóval való vágásban is ügyesednek, nagyméretű egyszerű formákat már köbe tudnak vágni, fontos, hogy a balkezes gyermeknek balkezes ollója legyen. 4–5 éves korban a gyermek úgy rajzolja le a világot, ahogyan ismeri, ezért a rajzain a tárgyak gyakran átlátszóak, egyidejűleg több nézőpontból rajzol. Emberrajza a kezdeti fejláb alakból fokozatosan finomodik, 5 éves korban a rajzolt embernek már több testrésze van. *(Gallai, Vetier 2006; Adorján, 2013)*

Labdakezelésben változást hoz, hogy fejlődik az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés, az irány- és iramérzékelés, valamint a tempóérzék. A kislabdát 2 méterről célba tudják dobni. Ekkor már jól megfigyelhető a törzsrotáció bekapcsolása is. A nagyméretű labdát már többnyire el tudják kapni, a labda puha elkapásának érdekében csípőben és térdben rugózni kezdenek.

Általánosan adható tanácsok

Abban az esetben is, ha a gyermek már jól tartja a ceruzát és ügyesen rajzol, továbbra is fontos a kéz és az ujjak használatának gyakorlása, ügyesítése más tevékenységek során is. A gyakorlójátékok, építő-konstruáló játékok és a barkácsolás során komplex tevékenységeket látunk, ahol a sokféle játékforma, játékfajta és játékszint magától értetődően keveredhet és integrálódhat. Hívjuk fel a szülő figyelmét, hogy a kézművesség és a barkácsolás alkotó játékai a finommotoros mozgások, a kézhasználat ügyesítői. A társas helyzetek természetes lehetőségeket kínálnak az utánzáshoz és az ezen keresztüli tanuláshoz. A mindennapok játéktevékenységeiben jó, ha a szülő meg tudja teremteni azokat a lehetőségeket, amelyek támogatják az érés, a fejlődés funkcióit. A változatos anyag- és eszközhasználat során a gyermek kísérletezik, kibontakozhat kreativitása.

„A játékot ugyanolyan jelentőséggel tarthatjuk alapozó funkciónak, ahol a képességek kialakulnak, valamint integratív, összerendező funkciónak is, ahol a képességek egymással hálóba rendeződnek. Kicsit líraibban fogalmazva, mondhatjuk úgy is, hogy a játéknak – a holisztikus, egészleges kerete, a fejlődés minden funkciójára gyakorolt befolyása miatt – a kisgyermekkorban (ez nyolcéves korig értendő!) „bölcsőfunkciói" vannak. Persze a képességek saját útjaikon fejlődnek, de a játékban születnek, indulásukkor sokáig a játékban erősödnek, és csak lassan önállósulnak. Erre az egyik legfontosabb példa a finommotoros mozgások fejlődése, ahol a kutató-manipulációs játékok jelentik a funkciószerveződés kezdeteit, az írás (tanulási képességek) vagy a precíziós mozgások (munkaképességek) mutatják a kimeneteket." *(Páli, 2011, 283. o.)*

Egyéni fejlődési utak

Előfordulhat, hogy egyes gyermekek éretlenül fogják a ceruzát. Több ujjukat bekapcsolják a ceruzafogásba, esetleg marokra fogják. Nem maguk felé, a váll irányába döntik az írószert (jobbkezeseknél, a jobb váll, balkezeseknél a bal váll felé), hanem az ellenkező irányba. Ennek azonban az a következménye, hogy az egész válla, testtartása követi a kéztartást. A törzs féloldalasan elfordul. A gerincet ebben a helyzetben tartani nehéz, fárasztó, hátfájást okozhat rövid távon. Hosszú távon viszont gerincferdülést is, így egészségóvó szerepe is van tehát a jó ceruzatartásnak *(Adorján, 2013)*! Ugyanakkor fontos leszögezni, hogy a fiziológiás testtartás és a megfelelő ülő helyzet beállítása is befolyásolja a ceruzatartást és a szem-kéz koordinációt.

Éretlen ceruzatartás esetén még fontosabb, hogy a szülő is törekedjen a gyermek kezeinek ügyesítésére, erősítésére. Használjanak az ábrázoláshoz minél többféle eszközt, a vastag színes ceruza mellett a zsírkréta és a festék is kerüljön elő. Az ujjak ügyesítése és erősítése változatos módon történhet: gyurmázással, ujjfestéssel, aszfaltkrétás rajzolással, gyöngyfűzéssel, apró tárgyakkal történő manipulációval. Fontos a kéz érzékelési funkciójának fejlesztése, ezért javasoljuk, hogy játsszanak minél többféle anyaggal: homok, sár, kavicsok, tobozok, apró termések, falevelek, vászon, papír, gyurma, agyag stb.

Eset, példa, illusztráció

A védőnő egy őszi látogatás során termések gyűjtését javasolta Gyurka szüleinek. A kisfiú édesanyja úgy látta, hogy gyermeke kissé ügyetlen, az óvodában is jelezték, hogy nem szívesen rajzol, magától szinte sosem veszi elő a papírt és a ceruzát. A különféle termések a szabad kreatív játéknak is alapját képezhetik, és az alkotó, barkácsoló tevékenységekben is sokféleképpen felhasználhatók. A család nyitott volt az ötletre, és hamarosan dió, mogyoró, gesztenye, galagonya, csipkebogyó és tobozok töltöttek meg egy fél kosarat. Gyurka játékában egyből szerephez jutottak a termések, a galagonya lett a vitamin, amit az állatkórházban az állatok számára reggel, este porciózott. A diók és makkok a kalózok kincseivé váltak, és a hajó rakodótere megtelt velük, a mogyorók pedig rendkívül jól repülő ágyúgolyók lettek. A gesztenyék sem maradtak parlagon, Gyurka édesanyja segítségével gesztenye- és tobozbabákat és -állatokat készített belőlük. A gesztenyebabáknak filctollal különféle arcokat rajzoltak, az állatok készítéséhez más termésekkel is variálták a gesztenyéket és a tobozokat. Egy egész állatkertnyi állat készült el néhány hét alatt, így Gyurka édesapjának is lett feladata, karámokat és ketreceket kellett készítenie. Ezek is természetes anyagból készültek, faágak, nádszálak és levelek lettek az alkotóelemek. A tél folyamán ezek a játékok voltak a kisfiú legtöbbet használt eszközei. Karácsonyra díszeket is készítettek belőlük, és a dió- és mogyoróbelet felhasználták közös mézeskalácssütés során is.

5–6 ÉVES KOR KÖZÖTT

ÉSZLELÉSI FOLYAMATOK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Képes egy jelenségre hosszabb ideig fókuszálni;
- Észleli a nagyságállandóságot;
- Képes felismerni és megkülönböztetni a mindennapi tárgyak által keltett zajokat egymástól;
- Képes a beszédet szótagokra szegmentálni;
- Emlékezete egyszerre 3-4 elem megőrzésére képes;
- Egyszerű időbeli egymásutániság feldolgozására képes.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Minél részletezőbb a megfigyelés, annál hosszabb ideig képes a gyermek egy tárgyra figyelni, nő a figyelem és a rövid távú emlékezet terjedelme minden modalitást tekintve. A téri tapasztalatok magasabb szintű újrafeldolgozása történik meg az óvoda nagycsoportjában. A gyermekek már a helyváltoztató mozgások kialakulása óta gyűjtik a térre vonatkozó ismereteiket. Előbb a saját testük terét ismerték meg részletesen is, majd ehhez viszonyítva a testüket közvetlenül körülvevő teret. Ezután válik lehetségessé, hogy sajátos egocentrikus szemszögből, de igyekezzenek a különböző tárgyak közötti térbeli viszonyokat megérteni, majd mindezt a síkban is felhasználni. Ebben az időszakban fejlődik a nyelvben is a téri viszonyszavak (pl. helyragok, névutók) rendszere. A rajzfejlődésben is ilyenkor jelennek meg a téri viszonyok, például lesz fent-lent, ég és föld a rajzon, melyet néha állatok is benépesítenek, esetleg elöl-hátul is megjelenik, hiszen például valaki elbújt a fa mögött.

A vizuális észlelésben lassan oldódik az egyfókuszú figyelem, képessé válik a gyermek több tulajdonság egyidejű figyelembevételére, például forma, méret, felület, nagyság, szín, de egyúttal képes hatékonyan egybevetni az egyazon tárgyról különböző érzékszervi csatornákon befolyó információkat, gazdag tartalmú mentális reprezentációkat hozva létre. Az észlelési folyamatokban megnő a térbeli, és az egyes csatornák közötti integráció szerepe.

Általánosan adható tanácsok

A téri helyzetek értékeléséhez elengedhetetlen a jól részletezett, biztosan kialakult testséma. Mivel a fizikai test arányai és képességei ismét változnak, a gyermeknek újra nagy szüksége van arra, hogy sok mozgásos tapasztalatot gyűjthessen össze önmagáról. A korszerű, egyre több helyen megtalálható játszóterek elegendő lehetőséget nyújtanak erre, mert szinte akadálypályaként működnek – bújni, mászni, forogni kell bennük, ami egyformán stimulálja a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzéket, a látást, és sokszor még a tapintást is. Feltétlenül javasoljuk a szülőknek, hogy használják rendszeresen ezeket, főképpen, ha a gyermek kis lakásban, beszűkült térben él. Amennyiben kellő mozgáslehetőséget biztosítunk számára, a nagyóvodás gyermek egyre tudatosabban figyeli meg testének térbeli kiterjedését, a testkép apró részleteit is. Az így kialakult részletes belső kép

(mentális reprezentáció) mintegy koordinátarendszerül szolgál a test körüli tér átlátásához. Csak így képzelhető el, hogy a gyermek rendszerezni képes a térre vonatkozó ismereteit, majd síkra is átfordítja azokat. Ez utóbbi szintén lényeges előfeltétele az írásbeli, papír-ceruza feladatok megoldásának.

A hallásészlelésben, mely lassabban fejlődik, kialakulnak az egyes beszédhangzók (fonémák) felismeréséhez szükséges kategóriák, ennek eredményeképpen képes megkülönböztetni egymástól például két, csak egyetlen hangban eltérést mutató szót (szék-fék). Javasoljuk a szülőknek, hogy játsszanak „egyforma, nem egyforma játékot", akár halandzsaszavakkal is (pl. zsuk-suk; taf-taf; kot-tok). Szintén hasznos közös játék a hasonló szópárok keresése, például olyanoké, melyek csak egy hangban térnek el egymástól (pl. szál-szel, szór-szól), majd ezekhez szómagyarázatokat is adni vagy a szavakat külön-külön mondatba helyezni.

A tapintás észlelésében a gyermek már képes a kontúr végigtapintására, és általa a körvonalából a tárgy síkra levetített alakjának felismerésére. Javasoljuk a szülőknek, hogy sok olyan játékot játsszanak a gyermekekkel, melyekben a kontúr pontos végigtapintására van szükség ahhoz, hogy a tárgyat felismerjék. Erre azért van szükség, mert a gyermekek többnyire egy vizuális ingerekkel, és általában ingerekkel túlterhelt világban élnek, ahol az idegrendszeri feldolgozás a felületességre rendezkedik be annak érdekében, hogy minél több külső ingert legyen képes befogadni, ez azonban a tanulási folyamatok során kifejezetten hátrányos stratégia. A taktilis-kinesztetikus, ún. haptikus észlelés természeténél fogva alaposságra szoktatja az észlelési folyamatokat, mintegy mintául szolgálhat más feldolgozó csatornák számára, hiszen a tapintás egyszerre csak kis mennyiségű információt képes befogadni, így több időre, szisztematikus végigtapogatásra van szükség például a tárgyfelismeréshez. Ha úgy tetszik, figyelemzavar-megelőző, koncentrációt fokozó – és ahogyan az előző életkornál láttuk –, nyugtató hatása is lehet. Például ilyen társasjáték az „Ügyi boci", melyben bekötött szemmel tárgyak síkra vetített kontúrjából kell kitalálni, milyen tárgyat tart kezében a játékos. A különböző nehézségi fokú elemek segítségével ki-ki megtalálhatja minden gyermek számára a megfelelő feladatot.

Az iskolakezdéshez közeledve a gyermekek figyelme kitartóbbá válik, képesek elmélyülni egy-egy játékban hosszabb ideig is, képesek végigvinni egy cselekvéssort anélkül, hogy egy újabb inger elterelné a figyelmüket. Vannak azonban olyan gyermekek, akik nehezen figyelnek tartósan egy dologra, gyakran váltanak tevékenységeket még ebben az életkorban is. Ha a felnőttel páros helyzetben dolgoznak, akkor nem jelenik meg ez a probléma, ám ha önállóan kell véghezvinni valamit, rövid idő alatt „kiesnek" a feladatból (a pedagógia ezt gyenge feladattartásnak nevezi). Ugyanez jellemző beszédükre is, nagyon gyorsan járnak gondolataik, gyorsan váltanak, de nem fejezik be a mondatokat, máris egy másik gondolatba fognak, így nem lesz koherens, érthető a történet, melyet előadnak. Nyilván hajlamosít maga az életkor erre a kapkodásra, ugyanakkor atipikus idegrendszeri funkció is állhat a háttérben. A szülők abban tudnak ilyenkor segíteni, hogy olyan egyszerűen feldolgozható, nem komplex ingerekkel veszik körül a gyermeket, melyeket rövid idő alatt is meg lehet érteni. Az alapellátó szakember szerepe az, hogy elmagyarázza a szülőknek, hogy az iskolába lépéshez milyen fontos a figyelem elmélyülése. Ezt úgy segítheti a szülő, hogy nem szolgálja ki vég nélkül a gyermek „input igényeit", vagyis nem adnak újabb és újabb játékokat a kezébe vagy keresnek újabb és újabb elfoglaltságot számára, hanem az éppen használt, vagy a már meglévő játékot igyekeznek új oldaláról bemutatni, használni; nem veszik körül egyszerre több ingerrel,

mely elterelheti figyelmét, például miközben szól a tévé, mesélnek neki, vagy játszanak a tévé előtt a szőnyegen. A gyermek a felnőtt mintán át tanulja meg a figyelmét egy jelenségre fókuszálni, ilyenkor eleinte a szülők figyelemkoncentrációja vezeti, mintegy támasztja a gyermek figyelmét – itt a konzekvensen együtt végigvitt cselekvéssorok a lényegesek –, majd lépésről lépésre kell önállósodnia a feladat megoldásában. Ennek a fokozatosságnak később akár a házi feladatok elkészítésében is nagy szerepe lesz.

Eset, példa, illusztráció
Karcsi nagyon élénk, érdeklődő gyermek volt, minden környezetében elérhető dolog foglalkoztatta. Mint egy kis pillangó, röpdösött egyik tárgytól a másikig, de sehol egyiknél sem tudott tartósan megmaradni. Közben folyton beszélt, minden mozdulatát és élményét kommentálta. A szülők örültek Karcsi olthatatlan érdeklődésének, értelmes megjegyzéseinek, felnőttes szófordulatainak, érettnek látták gyermeküket, és pártolták olthatatlan érdeklődését akár tévéről, akár új játékok kéréséről, akár számítógépről volt szó. Később azonban felismerték, hogy valójában az érdeklődés egy-egy dolog iránt sosem mélyül el a kisfiúban, túlságosan is gyorsan vált témát, játékot, médiát. A szülők a védőnővel beszélve ezt mondták: „Szinte már úgy éreztük, az a legfárasztóbb, hogy velünk is minden apróságot közölni szeretne, és nem hagyja, hogy egy-egy megfigyelésnél mélyebben elidőzzünk, már jön a következő és a következő, és ez így megy vég nélkül. Vajon ez a normális működése egy gyermeknek?" „Igen is, meg nem is – válaszolta a védőnő. – Igen, mert csak az érdeklődő gyermek képes fenntartani a tanulási helyzeteket. Karcsi valóban nagyon élénk eszű kisgyermek, könnyen tanul, az élményeit ügyesen önti szavakba, és fontos, hogy ehhez támogatást kapjon a szüleitől, elismerjék képességeit. Most azonban úgy érzi magát, mintha egy teli csokoládépult kellős közepébe került volna, ahol nem is tudja, mihez nyúljon, mert minden nagyon finom, belekóstol ebbe is, abba is. A negyedik, ötödik után érzi, hogy megcsömörlött már, de nem tud magától ellenállni a többinek, már csak a „szeme irányítja", nem önálló akarata. Ahhoz, hogy megőrizzük, frissen tartsuk ezt az alkatából fakadó, őszinte érdeklődést, furcsa módon okosan korlátoznunk kell a körülötte lévő tárgyak, jelenségek számát, és megmutatni neki azt is, hogy egy-egy tárgy önmagában is az ismeretek milyen tárházát rejti, mi mindent lehet egy-egy tárgyról megtudni, ha azt sokáig forgatjuk, sokféle módon használjuk.

Tehát érdeklődését nem szűkíteni, hanem mélyíteni kellene." Ehhez tanácsolta a védőnő, hogy például hétvégenként csak egy intenzív befogadást igénylő programot szervezzenek Karcsinak (pl. a délelőtti színház után ne menjenek még táncházba vagy kiállításra is), a nap többi részét inkább a szerzett élmények feldolgozására, közös játékra, vagy csak egyszerű beszélgetésre fordítsák. Valamint alkalmazzanak otthon játékforgós rendszert. Mindig csak néhány játék kerüljön elő, melyekkel együtt játszva a szülők figyelemfókusza segíthet Karcsinak is felfedezni a tárgyban rejlő összes lehetőséget. „Ez az átalakítás eleinte ellenállást kelt Karcsiban, mivel a vég nélküli befogadásra állt rá, de ha kitartóan és kedvesen irányítják, el fogja fogadni. Azután, ha bevezették ebbe az új, elmélyült világba, bízni lehet Karcsi kreativitásában, hogy sokféle dolgot kipróbál majd azzal a tárggyal. A kihívást adják meg neki egy-egy tárggyal kapcsolatban – javasolta a védőnő. – Ne csak egyszerűen építsen a kockákból, hanem például próbálják meg rávezetni, hogy milyen konstrukcióval tudja a legmagasabb tornyot, vagy a leghosszabb alagutat felépíteni. Ha egy ilyen megoldandó feladatot adnak neki, azzal több napra szóló felfedeznivalót is kap. Amikor az elöl lévő játékokkal kipróbálták a vélhetően összes lehetőséget, akkor váltsanak át más játékra, tárgyra."

GONDOLKODÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Képes a látszatot és a valóságot megkülönböztetni;
- Fogékony az ok-okozat helyes kapcsolatának megértésére;
- Egyszerű analízis-szintézis feladatokat végrehajt;
- Főfogalom alá rendez;
- Általában egy szabály alkalmazásával hoz ítéletet.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Minél jobban haladunk az iskoláskor felé, annál inkább látható, hogy a nyelv – mint speciális kognitív képesség – és a gondolkodás kölcsönösen segítik egymás fejlődését. A nyelv fejlődése által lehetővé válik a gondolatok megfogalmazása. A gondolat újabb tettekhez vezet, a tettek újabb gondolatokat hoznak. A prekauzális gondolkodást lassan felváltja az oksági gondolkodás, kérdéseivel keresi is a dolgok közötti összefüggéseket, bár a számára megmagyarázhatatlan dolgokat továbbra is bontakozó fantáziájával igyekszik kiegészíteni. Fejében, de a játék közben is képes összeilleszteni a dolgokat, illetve egy jelenséget egyre kisebb részeiben is szemlélni. Már nem csak azt tudja, hogy minden dolognak neve van, hanem azt is, hogy egyes dolgok hogyan függnek össze egymással. Például kialakult a főfogalmak rendszere: a kanalat, a villát és a kést együtt úgy is hívhatjuk, hogy evőeszközök. Ugyanígy például 3–4 képből álló sorozat eseményeit a megtörténés szerint rendezni tudja, de ugyanilyen rendező elvek mentén azt is el tudja mondani, mi történt vele, például az uszodában. Úgy is mondhatnánk, közvetlen környezetének kognitív térképe, és történései kezdenek koherens egésszé összeállni benne, a korábbi mozaikszerű feldolgozási stratégiát felváltva. A praktikus gondolkodás mellett megjelennek az első elvonatkoztatási műveletek, szimbolikus kifejezési formák, ez nemcsak a beszédben mutatkozik, például képes beszéd felfogása, hanem például a rajzban is.

Általánosan adható tanácsok

Arra biztassuk a szülőket, hogy olyan napirendet, programsort állítsanak csak a gyermek elé, melyet úgy tudnak megvalósítani, hogy a program élményeinek földolgozása is meg tudjon történni. Ez egyaránt segíti a gondolkodási folyamatok és az emlékezeti folyamatok fejlődését, de a nyelvi kifejezőkésséget is gyakoroljuk ilyen esetekben. Például mindig legyen arra idő, hogy a megnézett cirkuszi műsorról otthon beszélgetni is lehessen, felidézni, mi volt a legérdekesebb, mi nem tetszett, és mit szeretett volna még látni, ami nem szerepelt a műsorban. Ez az idegi feldolgozás mellett azt is segíti, hogy a gyermek egy-egy tapasztalt eseményről a lehető legrészletezettebb belső képet tudja alkotni, melyben a tények mellett az összefüggések is fellelhetőek. Ezekre az összefüggésekre kérdeznek rá a gyerekek, például egy fentebb javasolt beszélgetés során (például: „Akkor azért tette fel az elefánt hátára a gumiköpenyt, hogy a ráugró bácsinak ne csússzon az elefánt hátán a cipője?”). Biztassuk a szülőket arra, hogy ezekben a helyzetekben inkább a gyermekben felmerülő kérdésekre adjanak választ, minthogy kéretlen magyarázatokkal traktálják a gyermeket. Így megmarad a dolgok iránti olthatatlan érdeklődés, amely a tanulási folyamatok sikerességéhez nélkülözhetetlen. Ebben az életkorban érdemes állandó szokássá tenni, hogy a gyermekkel közösen este mindig visszatekintünk az eltelt napra, felidézzük annak legfontosabb eseményeit, és elő-

retekintünk a következő napra, átgondolva, várhatóan mi történik. Ezzel segítik a gyermek egyébként még mindig bizonytalan időbeli tájékozódását, egyben az énre, mint a cselekvés alanyára is irányul figyelem. Tehát a gondolkodás és az én fejlődését is szolgálja a rendszeres esti visszatekintés. A közös tevékenységek között egyre nagyobb szerepe lesz a történetmesélésnek. Itt már nemcsak a láncmesék jöhetnek szóba, hanem olyan, kicsit összetettebb történetek, mint a tündérmesék. Nem kell attól félnünk, hogy a mesélés hatására a valóság és a fikció keveredik, hiszen ebben a korban már képes ezek elkülönítésére (pl. most játszásiból te egy tündér leszel).

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy az 5–6 év körüli gyermek adekvát környezeti tényezők ellenére sem mutatja a gondolkodásában az oksági elrendezést, például nem tudja megítélni két egyszerű mindennapi történést ábrázoló kép közül melyik volt előbb, vagy nehézséget okoz számára például a főfogalom alá rendezés, érdemes nevelési tanácsadót vagy óvodai gyógypedagógust felkeresni ezzel a problémával.

A gyermekek egy része ma már hat éves korban beiskolázásra kerül, annak ellenére, hogy gondolkodási folyamataik ebben az időben nagy egyéni különbségeket mutatnak. Ajánljuk, hogy azokat a gyermekeket, akiknél a szimbólumképzés első lépései még nem mutatkoznak, semmiképpen se erőltessék az iskolába, hiszen mind a betűk, mind a számok olyan szimbólumok, amelyek mindenképpen legalább kettős elvonatkoztatást igényelnek.

KOMMUNIKÁCIÓS–NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Összetett, több, különböző összefüggést tartalmazó utasítást is képes követni;
- Szívesen vesz részt a felnőttek beszélgetésében;
- Aktív szókincse 2000 szóra tehető;
- Mellérendelő összetett mondatokat alkot;
- Képes elismételni hallott történetet;
- Artikulációja szinte teljesen tiszta (csak az r ejtése tér el a tipikustól), a nehéz és hosszú szavak kiejtése sem okoz gondot;
- A beszédfolyamatot képes szegmentálni, szótagolva is tud beszélni.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az óvoda nagycsoportja a nagy mesélés korszaka. A befogadás oldalán képes már hosszabb, például nép- vagy tündérmeséket is megérteni. A produkció oldalán az artikulációs mozgások idegrendszeri szabályozása, valamint a grammatikai nyelvi szint, a szókincs és az időbeli egymásutániság érzékelése kellően érett ahhoz, hogy a gyermekek a velük megesett eseményeket, vagy más, hallott történeteket sorrendiségben helyesen elmeséljék. Ebben az időszakban születnek a szinte végtelenített mellérendelő mellékmondatok „… és akkor a, … és aztán.” Már egyre ügyesebben tudja alkalmazni a „nyelvtani kötőelemeket” a folyamatos beszédben, például toldalékok, névelők, névutók, a túláltalánosítási hibák

és a diszgrammatikus kifejezések lassan feloldódnak. Szókincse, bár nem robbanásszerűen, de folyamatosan gyarapszik, ahogyan egyre tágabbra tekint a közvetlen otthoni környezetből.
Sokat fejlődik abban a tekintetben is, hogy egyre pontosabban igazítja mondanivalóját az aktuális beszélőtárshoz. Például kistestvérével lassan, egyszerű szókapcsolatokkal beszél, apjához összetett mondatokban, okossága teljes tudatában, a nagymamához pedig nemcsak egyszerűen hangosabban, hanem külön magyarázatot is fűzve azokról a dolgokról, amelyekről gondolja, hogy a nagyi még nem értesült.

Általánosan adható tanácsok
A szülők legfontosabb feladata továbbra is az, hogy a gyermek elegendő, de még földolgozható mennyiségű beszédpéldához jusson, és segítsék őt abban, hogy minél több kommunikációs helyzetben legyen alkalma nyelvi képességeit használni, kölcsönösség jellemezze az otthoni beszélgetéseket. Amennyiben a gyermek tévét néz, segítsenek abban, hogy az ott tapasztaltakat verbálisan is földolgozza, vagyis kérdezhessen, elmesélhesse amit látott. Mivel a televízió passzív befogadásra ítéli a gyermeket, az feldolgozás nélkül halott tudást eredményez *(Vekerdi, 2013)*. Arra is ügyelniük kell, hogy minden nap legyen lehetősége a gyermeknek szabad játékra is, mivel a vele történt események leghatékonyabb feldolgozása a szabad játék közben történik, ekkor is fejlődik a verbalitás, mert ez az intenzív szerepjátékok szakasza.

Kérjük a szülőket, fontolják meg, hogy mikor és miért hasznos, és mikor nem az a gyermeknek, ha már óvodáskorában több különórára járatják, hiszen csakúgy, mint a televízió, ez is megnehezíti azt, hogy a napi, például óvodában szerzett ingerek feldolgozása egészséges módon menjen végbe. A gyermeknek továbbra is nagy szüksége van az életkorhoz igazodóan mesék, történetek hallgatására, ezzel nemcsak szókincse bővül, hanem képzelete, fantáziája is megmozdul, melynek később az olvasásértés folyamatában veszi nagy hasznát. Ebben az időszakban az úgynevezett fonológiai tudatosság képessége is fejlődik spontán, ami főképpen a szótagolást jelenti, és elkezdenek olyan játékokat is játszani a gyermekek, hogy például minden szótaghoz egy másikat toldanak be (tuvudsz ivigy beveszévélnivi), vagy mint a robot, szótagonként mondják ki a szavakat. Ez később a szavak hangokra bontása, valójában az olvasástanulás elengedhetetlen alapfeltétele, jó, hogyha a szülők bátorítják, vagy akár kezdeményezik ezeket a játékokat. A beszédprodukció kapcsán biztassuk a szülőket, főleg a még hanghelyettesítéssel beszélő gyermekek esetében az ajakkal és nyelvvel végzett játékokra (lásd az előző életkornál leírtakat).

Eset, példa, illusztráció
Katalin arra panaszkodott, hogy gyermekei mindig nyűgösek lesznek az autóban való üléstől, és nem csak a hosszú utazásokon. Végül mindig sírásba vagy veszekedésbe torkollik az utazás. A védőnő azt tanácsolta, hogy játsszanak nyelvi játékokat az úton. Például mondjon az anya egy szótagot, „ka”, és mindenkinek egy-egy szót kell mondania, aminek ez az első szótagja (pl. jó a kabát, kalács, katona, de nem jó a kalmár vagy a kardigán). A gyerekeknek eleinte lehet, hogy kicsit nehéz lesz megtalálni a megfelelő szavakat, ezt segíthetjük szókörülírással, például arra gondoltam, amit vasárnap reggel szoktunk enni lekvárral és nutellával. Később már nem lesz szükség a segítségre, sőt a gyermekek maguk is találhatnak ki szótagokat. Játszhatnak szótagszámlálót is, például valaki mond egy szót, majd a többieknek meg kell mondaniuk, hány szótagból áll a szó, vagy fordítva – így már nehezebb –, valaki mond egy számot (1–5 között), és a többieknek olyan szót kell mondaniuk, ami pont ennyi szótagból áll.

Egyéni fejlődési utak

Az iskolakezdés előtt célszerű, hogy az összes beszédhangot tisztán ejtse a gyermek, hiszen csak úgy lesz képes ezeket a hangzókat fixen a betűkhöz kapcsolni. Képzeljék el, ha az s helyett sz hangot ejt, hogyan fogja tudni az s betűt megtanulni! Ezért, ha ilyen hangcseréket észlelünk a tervezett iskolába lépés előtti tanévben, biztassuk a szülőket arra, mindenképpen vegyék igénybe az alanyi jogon járó logopédiai szakszolgálatban elérhető artikulációjavítást. Legtöbbször már az óvodában felméri a logopédus a gyermekeket, és kiscsoportosan fejleszti őket, azonban a verbális kiejtés egy igen automatizált folyamat, sok gyakorlásra is szükség van a logopédus szaktudása mellett, hogy a gyermek megszokja a helyes ejtést.

Amennyiben az élettani dadogás nem szűnt meg, akkor is logopédiai kezelésre van szükség. Gyakorta előfordul, hogy a dadogásnál a szülő mint tünetfenntartó működik, ennek legbiztosabb jelei: egyrészt, hogy a gyermek erős kontroll alatt áll, minden cselekvését kritikával szemlélik (általában az anya); másrészt, hogy az anya a gyermek korához képest visszafogja az önállóságát, mindent megtesz helyette, minden cselekedetét megszakítva rögtön javítja (a legjobb szándék mellett is), vagy befejezi helyette. Ezekben az esetekben anélkül, hogy a szülőben tudatosítanánk hibáját, javasoljuk, hogy a nevelési tanácsadóban keressenek fel egy pszichológust, esetleg a logopédiai szakszolgálatnál egy dadogócsoportot, ahol mind az anya, mind a gyermek megsegítést kaphat.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Közlései tartalmát is a partnerhez igazítja;
- Kész kapcsolatot kialakítani és fenntartani;
- Szeret ajándékot készíteni szeretteinek, nem csak a jeles napokon;
- Képes elfogadni és betartani a szűkebb közösségi szabályokat;
- Motivált a kiscsoportos együttműködésre;
- Képes visszafogni negatív érzéseit (pl. azzal is képes kapcsolatba lépni, akit nem kedvel).

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az iskolaérésig egyre inkább gazdagodik a gyermekek társas érzelmi kompetenciája. Ennek egyik összetevője a mások érzelmeinek megértése. Ez a korosztály általában 80%-ban helyesen ismeri fel a társak érzelmeit és azok okait *(Fabes, 1991, id. Cole, Cole, 2003, 419. o.)*. Bár fiatalabb gyermekeknek nehezebb a negatív, mint a pozitív érzelmek megértése, az előbbiek helyett inkább vágyaikat látják bele a szituációba. A kompetencia másik összetevője az ún. proszociális viselkedés, ennek kisdedkori előzménye a másodlagos érzelmek megjelenése. A proszociális viselkedésnek ebben az életkorban már viszonylag érett megnyilvánulásaival találkozunk, például az osztozkodás, a segítségnyújtás, a gondoskodás, a részvét. Ezeket a viselkedésformákat akár a testvérekkel, akár a kortársakkal vagy a felnőttekkel való kapcsolatban egyaránt gyakorolják a gyermekek. Ugyancsak fontos része a kompetenciának a saját érzelmek szabályozása, amely nemcsak hosszú tanulási folyamat eredménye, de a prefrontális kéreg működésének érése is elengedhetetlen hozzá. A csecsemők is képesek bizonyos fokú önmegnyugtatásra, ujjuk, vagy a cumi szopogatása, vagy ringató-

dzás által, de ebben a régiek megtartása mellett merőben új stratégiákat is kifejlesztenek a kibontakozó kognitív és nyelvi képességek használatával, például behunyják a szemüket, vagy elbújnak, ha érzelmileg megterhelő információ várható, vagy úgy értelmezik az eseményeket, hogy azok elfogadható színben tűnjenek fel, vagy éppen elterelésként más aktív elfoglaltságot keresnek. Például, ha nem engedik hozzányúlni az egyik játékhoz, tüntetőleg belemélyed egy másik tárggyal való foglalatosságba.

Ez az időszak a komplex szerepjátékok gyakorlását hozza, valamint a szabályjátékok kezdetét is jelenti. Előbbinél a szerephez tartozó teljes viselkedésrepertoár mellett a szereppel való érzelmi azonosulás és attitűdváltás is megjelenik, mindenféle eszköz nélkül is képes a teljes szerepet eljátszani.

A szocializáció mellett a társas fejlődés másik oldala a személyiség alakulása. Ezen az oldalon az identifikáció, vagyis az ideálisnak látott személlyel való azonosulás, a viselkedésminták hozzá igazítása a kulcsfolyamat. Ez egyszerre jelenti az azonosulás által az én másoktól való megkülönböztetését, valamint azt, hogy a gyermek önmagát egy szociális kategória tagjaként ismeri el. A gyermek ekkorra már elsajátította személyes identitását, melynek része a saját életükről való történetmesélés.

Általánosan adható tanácsok

A szabályjátékok megjelenésének kezdeti szakaszában az egyszerű dobókockás, húzogatós játékok segítenek megérteni a véletlen fogalmát, de javasoljuk a szülőknek, hogy ezek mellett egyenlő súllyal jelenjenek meg azok a kognitív funkciókat, például emlékezetet, megfigyelési készséget, figyelemkoncentrációt fejlesztő játékok, mint például memória játékok, vizuális különbségek felismerésén alapuló játékok, például a differix. A társasjátékok közben szinte észrevétlen módon a fentebb szereplő, szinte minden társas készség fejleszthető. Általánosságban az érzelmek kontrollálására alkalmas, de a kártyajátékokban pl. a mások érzelmeinek felismerését, a Monopolyban a szándéktulajdonítást gyakorolhatják a gyermekek. Különösen jól fejlesztik a proszociális képességeket az ún. handicap játékok, amikor nem saját bábuval lépnek a gyermekek, hanem az éppen felhúzott lap segítségével mindig más bábut segítenek a győzelem felé. Szintén hathatós eszköz a társasjáték ahhoz, hogy a gyermek megtanulja érzelmeit kontrollálni, például, ha veszít a játékban. Biztassuk a szülőket arra, hogy rendszeresen játsszanak társasjátékokat a nagyóvodás gyerekükkel. Nem a klasszikus malom- és sakkjátékokkal érdemes kezdeni, hanem inkább egyszerű kártyákkal, egyszerűbb lépegetős játékokkal, vagy kevés lapot tartalmazó memória játékokkal. Ilyeneket akár otthon is lehet a gyermekkel együtt készíteni.

Ahhoz, hogy egy gyermek kompetensnek és hasznosnak élje meg magát, lehetőséget kell adni számára, hogy sok, alkotó cselekvésben bontakoztassa ki magát. Még egy felnőttnek is nagy boldogság, ha létrehoz valamit. Az elmélyült munka közben megszületik a Flow-élmény, vagyis teljesen átadjuk magunkat a tevékenykedés boldogságának *(Csíkszentmihályi, 2001)*. Ez az élmény a legegyszerűbb tevékenységben is megjelenhet, mindegy, hogy terít a gyermek, rajzol vagy kutyát etet. Ebben az időszakban gyakran előfordul, hogy a gyermekek saját szabad játékidejüket töltik valamilyen munka jellegű tevékenységgel, sőt mások segítésével. Ennek két bontakozó képesség is van a hátterében. Egyrészt a szociális érzékenység, másrészt a testi fejlődésre jellemző, hogy most vastagodnak, erősödnek meg a végtagok, melyek erejét ki szeretné próbálni a gyermek. Ha nem tudjuk ezt az erőt értelmes tevékenységgel lekötni, akkor keres más kitörési pontot, ez lehet az agresszió is. Maguk a sikeres önkiszolgáló tevékenységek, például önálló öltözködés, cipőfűzés is javítják az én kompetencia élményét.

Eset, példa, illusztráció
A védőnő éppen akkor érkezett Valiékhoz, amikor Róza már sokadszorra kérdezte aznap: „Anya mit segítsek?" Vali elhárította: „Most nem tudsz segíteni prücsök, menj inkább játszani!" „Róza érzékeny gyermek, növelné az önbecsülését, ha elfogadná a segítő ajánlkozást – mondta a védőnő Valinak. – Ő csak gyakorolni szeretné erejét és ügyességét, hiszen ha nem gyakorolja, akkor elsatnyulnak. Segítsen neki ebben a gyakorlásban. Mindegy mit kér tőle, akár azt is, hogy a kamrából hozza ki a krumplit. Nem baj, ha szemenként teszi, hiszen ennek is van értelme Róza számára, és Ön sem tud többet pucolni egyszerre." Vali a legközelebbi ajánlkozáskor feladatot adott Rózának, aki „megdicsőült" tekintettel, felelőssége teljes tudatában hordta a krumplikat az asztalra.

Egyéni fejlődési utak

A szülők és a pedagógusok általában jutalmazzák a gyermeki proszociális viselkedés minden formáját. Ugyanakkor a kutatók úgy látják, hogy ez egyszerre történik az agresszió csökkenését célzó erőfeszítésekkel. Hívjuk fel a szülők figyelmét arra, hogy a gyermek egy-egy agresszív tettének büntetése, főként a testi fenyítés, általában hatástalan, vagy újabb agressziót szül. Míg, ha a szülők tisztán és világosan példát mutatnak a gyermeknek a proszociális viselkedésre, például az empátiára, a gondoskodásra, az együttérzésre, azzal önmagában is csökkentik az agresszió valószínűségét, és ha a gyermekek rendszeresen ezt a mintát kapják, akkor kamaszkorukban is gyakrabban igazítják ehhez viselkedésüket. *(Cole, Cole, 2003)*

Eset, példa, illusztráció
Samu első gyermeknek született, és féltékeny lett öccsére, Gáspárra, aki kevesebb, mint másfél évvel később született. A szülők sokszor bosszankodtak emiatt. Például Samu és Gáspár felöltözve az ajtó előtt álltak, és Samu ellökte Gáspárt, hogy ő jusson ki előbb az ajtón. Ilyenkor az anya ráförmedt Samura, korholva, hogy a kisebbet bántotta. A védőnő azt tanácsolta az anyának, hogy váltson stratégiát. Elsőként, például ebben az esetben a korholás és kiabálás helyett mondja azt Samunak, hogy: „Gyere, kérlek, segíts Gáspárnak felállni, poroljuk le a nadrágját. Kérlek, fogd a kezét, amíg én felveszem a táskámat. Biztosan szívesen megengedi, hogy te menj ki előbb, ha megkéred." Ezáltal Samu segítővé vált, valamint mintát kapott arra, hogyan kell igényeit elfogadható formában kinyilvánítani, és ugyanakkor negatív viselkedése nem nyert megerősítést.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Önállóan tartja be a WC higiénés szabályait, ellenőrzéssel kezet mos WC-használat után;
- Önállóan fogat mos, lemossa és elteszi a fogkefét;
- Képes gombolni, cipzárt fel- és lehúzni;
- Levett ruháit helyére rakja;
- Kis segítséggel önállóan öltözik (harisnya, cipőfűzés még nem);
- Ismeri a játéktárgyak helyét, segítséggel rendet rak napi játékot követően.

ÓVODÁSKOR

Aktuális időszak fejlődésmenete

A nagyóvodás gyermek, főként, ha vegyes óvodai csoportban, vagy több testvér között nő fel, ekkorra már a legtöbb mindennapi dologban kellő önállósággal cselekszik, mivel megszokta és látta maga körül, hogyan válnak a hároméves kicsik gyámoltalan segítettből bátor, önálló segítőkké. Mozgás- és cselekvésszabályozása, ha úgy tetszik gondolkodása most képes először arra, hogy ne csak önállóan tegyen meg valamit, hanem képes legyen megtervezni egy rövidebb munkafolyamatot. Így amellett, hogy például leveszi a ruháját, el is teszi, vagy válogatva a szennyestartóba, illetve a székre rakja azokat. Tehát képessé válik, hogy előre egy egész cselekvéssort átlásson, nem csupán annak soron következő részletét. Ez távlatot és szabadságot ad cselekvéseinek, bár azok következményeit még nem tudja felmérni. Ebben a szakaszban az öltözködésben csakúgy, mint a napközbeni fürdőszoba-használat egyes résztevékenységeiben önkiszolgálásra válnak képessé a gyermekek. A következő lépés, hogy egy teljes folyamatot átlátva a gyermek az elejétől a végéig önállóan legyen képes megoldani a feladatot: például a vécéhasználat esetében a vetkőzéstől a kéz megtörüléséig folyamatosan, önállóan tudjon cselekedni. Ennek segítését egyrészt szóbeli figyelmeztetéssel érhetik el a szülők („Mostál kezet?"), másrészt azonban különböző indirekt utakon is, pl. illatos szappant vesznek, és amikor kijön a gyermek a fürdőszobából, azt mondják: „Most finom illatú lett a kezed. Megszagolhatom?" Ekkor a legtöbb gyerek visszafordul, ha elfelejtette a kézmosást, nincs szüksége ennél direktebb irányításra. Vagy: „ A ruhádnak is jól esik, hogy egész napi hordás után megpihenhet a széken, segítettél neki megpihenni?" stb. Ezekkel a diszkrét megszólalásokkal és a felnőtt példaadásával olyan szilárd szokásokat építhet ki egy-egy család, amelyekben könnyű lesz később a közös örömet adó tevékenységekre koncentrálni, kevesebb konfliktussal kell együtt élni.

Általánosan adható tanácsok

Minden szabály annyit ér, amennyi megvalósul belőle. Fontos tanács a szülőknek, hogy csak azt várhatják el gyermekeiktől, amit maguk is rendszeresen megtesznek. Az óvodás, kisiskolás gyermek főképpen a cselekvések nyelvén ért, számára az a legfőbb szabály, melyet szülei mutatnak neki cselekedeteikkel. A verbális szabálykövetés valódi ideje 8–9 éves kort követően van, de mindvégig fontos marad a kongruencia a szülői cselekedetek és a kinyilatkoztatott szabályok között. A gyermek szabálykövetéskor a látottakat utánozza, tehát ha a felnőtt számára egy önmaga által hozott szabály betartása nehéznek bizonyul, ne csodálkozzon azon, hogy a gyermek sem tartja be azt, például az önkiszolgálás során. Ilyenkor a szülők is bocsássanak meg maguknak és a gyermeknek is, és egymást támogatva törekedjenek annak betartására. Ugyanúgy, ahogyan a gyermek is fejlődik, a szülők is fejlődnek úgy a saját munkájukban, hivatásukban, mint szülőként, vagyis egyre többet és többet tudnak a gyermek szükségleteiről, érzelmeiről, egyre komplexebben látják a gyermeknevelés kérdéseit – ebben segíthet a háziorvos és a védőnő.

Egyéni fejlődési utak

Azoknak a gyermekeknek, akik az önkiszolgálás fejlődésében nem haladnak életkoruknak megfelelő intenzitással, valószínűleg szakember segítségére is szükségük lesz, attól függően, milyen természetű ez a fejlődési megakadás. Amennyiben – esetleg tudtán kívül – a szülő maga fogja vissza az önállósodási folyamatokat (pl. túlóvó, túlvédő alapállás), ilyenkor lehetséges, hogy pszichológiai segítségnyújtásra van szükség, irányítsuk a nevelési tanácsadóhoz vagy családsegítő szolgálathoz a családot. Amennyiben a gyermek ugyan próbálkozik, azonban finommotoros vagy szenzoros integrációs (lásd előző életkornál részletesen) képességei nem fejlődnek kellőképpen, és ez okozza

ügyetlenségét (diszpraxiáját), akkor logopédiai szakszolgálathoz vagy nevelési tanácsadóba irányítsuk, ahol az iskolakezdés előtt egy évvel már célszerű grafomotoros fejlesztést végezni, mert feltételezhetően a rajzolás és az írásmozgás is hátrányt szenvednek. Amennyiben a mozgások tervezésénél és/vagy folyamattá összekapcsolásában lát nehézségeket, célszerű lehet Ayres-, más néven szenzoros integrációs terápiát, vagy más mozgásfejlesztő kezelést javasolni a szülőknek.

Eset, példa, illusztráció

Mikivel sok gond volt az óvodában és otthon is. Az anyja, Vera arról panaszkodott, nem lehet egy pillanatra sem egyedül hagyni, mert mindig valami bajt csinál, például kiönti a teát, rálép a pingponglabdára, elesik a kint hagyott játékokban. Úgy látja, anyai szerepe olyan, mint a kármegelőző és -elhárító szakemberé. Nagyon kimerültnek érzi magát ebben az állandó szolgálatban, pedig szeretne úgy, mint más anyák az örömteli együttlétre koncentrálni.

Sokszor úgy érzi, Miki direkt az ő bosszantására teszi, amit tesz. Orvosuk a gyermek vizsgálata mellett az anyától kérdezte, hogyan tudja magát Miki kiszolgálni, öltözés, cipőfűzés, terén. „Ez rémesen nehéz. Még mindig csak úgy tud felöltözni, hogy adogatom a következő ruhadarabot, a zoknit, cipőt még én adom rá, a gombolás is nehéz, nemhogy a cipőfűzés, ezt persze meg tudjuk oldani tépőzárral meg belebújós cipővel, de nagyon lassú és elkalandozó a figyelme, kész kínszenvedés, mire a felöltözést kivárom, ha érte megyek az oviba. Ráadásul sosem rajzol, míg más gyermekek már embert is rajzolnak.

Az óvónő szerint kerül minden kétkezi tevékenységet. Nem tudom, mi lesz, ha később dolgozni sem tud majd" – tört ki a panaszáradat az édesanyából. A háziorvos azonnal mozgáskoordinációs terápiát javasolt, mivel az ilyen gyermekeknek sokkal több, célzottan irányított mozgásos tapasztalatra, gyakorlásra van szükségük. A tipikus fejlődéstől eltérően csak sokkal több ismétlésből tudnak emléknyomot képezni. Az ajánlások között szenzoros integrációs terápiák szerepeltek. Ellátta a szülőket nemcsak az előző életkornál már felsorolt tanácsokkal, hanem azt is javasolta, hogy otthon, napi rendszerességgel sok tapintásos játékot játsszanak kézzel és lábbal egyaránt. Például: a termények közé rejtett kincses-játékot (lásd észlelés fejlődés leírása), valamint hogy különböző textúrájú maradék anyagokat páronként kartonra ragasztva ezeket textillel lefelé fordítva játsszanak felismerő játékot, készítsenek közösen tésztából, gyurmából egyszerű geometriai alakzatokat, ezeket rejtsék kendő alá, és Miki tapogatással találja meg hol a háromszög, a négyszög stb. Jó szolgálatot tesznek a tárgyat tapogató és a zseblámpás játékok is (lásd észlelés fejlődésnél). Szórjanak üveggolyókat a fürdéskor a kádba, Miki próbálja azokat a lábával kiszedni, rajzoljanak sütéskor lisztbe, rajzoljanak lábbal homokba stb. Jó volt látni, ahogyan a család összefogott, hogy segítsenek Mikin, aki hétéves korára sokat fejlődött, s bár az iskolában sem ment könnyen a kézírás, a család pozitív hozzáállása miatt mégis nagy kedvvel és akarattal dolgozott.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- Statikus egyensúly: egy lábon állva 8–10 másodpercig képes egyensúlyozni;
- Dinamikus egyensúly:
  - Futása gyors és jól koordinált;
  - Gerendán jár, lábaival egymás elé lép;
  - Ugráspróbák:
    - Helyből előre ugrás kb. 70–80 cm távolságra;
    - Helyből felugrással hátra tud fordulni 180°-ot;
    - Páros lábbal hátra ugrál folyamatosan;
- Mozgáskoordináció:
  - Ügyesen mászókázik, fára mászik;
  - Hintát hajt;
  - Bukfencezik

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermekek 5–6 éves korukra képesek összetettebb, bonyolultabb mozgáskombinációk elsajátítására, ha van rendszeres gyakorlásra lehetőségük. Így megtanulnak fára mászni, kerékpározni, hintát hajtani és bukfencezni. Lehetőségeiktől függően elsajátítják az úszás, a lovaglás, a tollaslabdázás, a síelés vagy szinte bármelyik másik sportmozgás alapjait. A mozgások erőssége, tempója és térbeli terjedelme jelentős mértékben fejlődik, egyre ellenállóbbá válnak a hosszan tartó terheléssel szemben.

A mászóeszközökön történő mászás ennek az életkornak továbbra is az egyik legkedveltebb mozgásformája. A mászás gyorsabban, koordináltabban, folyamatosabban megy végbe. Temperamentumtól és ügyességtől függően bizonyos gyermekek szinte nem ismernek akadályt maguk előtt. Ugyanakkor a biztonság fokozódása is megfigyelhető, veszélyérzetük kialakult. 5 éves kor után jelentős fejlődés játszódik le, már nemcsak felfelé, hanem lefelé is ügyesen jönnek a nehezebb mászóeszközökről, hegyoldalon, fáról. Fejlődik a húzás, tolás, függeszkedés és egyensúlyozás is. A legváltozatosabb sportmozgások elsajátítására képesek.

Ebben a korban ismét „alakváltozás" időszaka zajlik, a gyermek „hirtelen" magasabb, vékonyabb lesz, emellett a fej, a törzs és a végtagok aránya is megváltozik. Az 5–6 éves gyermekek biológiai, pszichológiai, motorikus és társadalmi felkészültségük, fejlettségük alapján már alkalmasak arra, hogy természetes mozgásokra épülő sporttechnikákat viszonylag magas fokon elsajátítsanak. A testi és fizikai tényezők mellett az teszi erre alkalmassá őket, hogy megérnek az akarati-erkölcsi tulajdonságok, tartós figyelemkoncentráció, monotóniatűrés, belső motiváció is. Rendszeres gyakorlással és kis létszámú csoportban való foglalkozással képesek elsajátítani a legtöbb sportmozgás alaptechnikáit, de az edzés csak 6 éves kortól jöhet szóba. A gyermek mozgásfejlettsége már lehetővé teszi,

hogy a család vele együtt tervezze szabadidős elfoglaltságait. Megnő a család mozgástere, már együtt lehet félnapos (vagy sok pihenővel egész napos) kirándulásra menni, biciklizni, várost nézni. Tervezésnél vegyük figyelembe a gyermek mozgásfejlettségének jellemzőit, saját igényű haladási sebességét.

Az ugrás csak akkor fejlődik ebben az életkorban megfelelően, ha kellő gyakorlás van, különben a fejlődés lassú és formaszegény. Az önálló játék és mozgás során, ami nem irányított, az ugrások részaránya a többi mozgásformához képest kevesebb, és formailag szegényesebb. Javasoljuk az ugróiskolázást, gumizást, ugrókötelezést, valamint a távolugrások, támaszugrások, sorozatugrások, fel-le ugrások, és átugrások gyakorlását. Az érett ugrásnál az előkészítő lelapulás mély, a törzs előre dől, a kar hátrafelé magasra lendül. Ugrás közben az alsó végtag teljesen kinyúlik, a kar nagy ívben lendül előre. A repülés alatt a lábak előre kerülnek, a törzs vonala előtt fognak talajt. A futás is érett fázisba kerül, a lendítő láb gyorsan lendül előre, a támaszkodó láb kissé hajlított, a könyök 90 fokban hajlított.

Együtt tud játszani a többiekkel, 5–6 évesen a gyermek képes arra, hogy a szabályt megértse, betartsa. Mások szempontjait is figyelembe tudja venni, a szabályokat állandónak tekinti. A társasjátékok használata ezt meg is követeli. Megérti azt is, hogy a szabály megsértése „büntetést" von maga után, ha nem tartja a szabályt, a többiek nem játszanak vele! A gyermek viselkedésére jellemző, hogy szükségleteit késleltetni tudja, azaz megtanul várni, ez is fontos tényezője a szabályjátékok gyakorlásának. Ez adja majd alapját a közösségben végzett játékos tornafeladatoknak: fogócskáknak, bújócskáknak és kidobó játékoknak.

Általánosan adható tanácsok
A kirándulásokat érdemes több családdal együtt szervezni, a gyermekek húzzák, motiválják egymást, kortársak között nem panaszkodnak fáradtságról. A szülő is segíthet legyőzni a holtpontokat, például ha az érdekes természeti jelenségekre irányítja a figyelmet: „Nézd, ott egy kidőlt fa, fussatok el odáig és másszatok fel rá!", vagy „Hű, nézzétek, tölgyfa! Adok egy zacskót, gyűjtsetek makkot, otthon készítünk belőle képet, figurákat!". Vihetnek állat- és növényhatározót magukkal, a kirándulást az ismeretek bővítésére is érdemes kihasználni. A természet számtalan mozgásos kihívást is rejt, ne tiltsák a felmászástól, árokugrástól, köveken mászkálástól, de segítsenek neki kiválasztani, melyik az a szikla, fatörzs, hegyoldal, árokpart, ahol biztonságosan játszhat.

Ebben az életkorban nagyon kedvelik a játékos tornafoglalkozásokat, és a sportmozgások alapjait is könnyen elsajátítják. Testi képességeik, figyelmük és kitartásuk alapján is képesek egy 45–60 perces játékos sportfoglalkozást végigcsinálni. Rendszeres gyakorlással összetettebb mozgások elsajátítására is képessé válnak. Meg tudnak tanulni görkorcsolyázni, kerékpározni, úszni, síelni, művészi tornázni stb. A rendszeres testmozgás a mérhető testi előnyök mellett személyiségformáló hatású, gondoljunk a fegyelemre, önfegyelemre, kitartásra, önuralomra és akaraterőre. Az óvodás kisgyermek fő tevékenysége azonban a játék, bármilyen testmozgást végeznek is a szülők a gyermekkel, ne feledjék, a játékosság és a megfelelő pihenőidők betartása fontos! *(Harsányi, 1998; Győri 1998)*

A járás nehéz terepen, az ugrás, a futás és a mászás csak akkor fejlődik ebben az életkorban megfelelően, ha kellő gyakorlásra ösztönzik a gyermeket. Nehezített járást lehet gyakorolni különböző magasságú lépcsőkön, emelkedőn-lejtőn, homokozó szegélyén, fatörzseken, lapos köveken, bokro-

kat kerülgetve, térdig érő vízben. Az átlépések variálhatók 20–50 cm között: tócsák, gödrök, sziklák, faágak, gyökerek, árkok fölött, között lehet ügyesíteni a járást. A futójátékok is kedveltek különböző, iram- és irányváltásokkal, elindulás-megállás gyakorlásával, természetes támaszgyakorlatokkal kombinálva (csúszás, úszás, mászás). Jó mókát jelentenek az utánzó mozgások (sánta róka, pók, rák, fóka, medve). Nagy teremben vagy a szabadban a szabályjátékok széles tárháza is rendelkezésre áll (fogócskák, labdajátékok, körjátékok). A térérzékelésben a társak mozgásának érzékelése és az ahhoz való alkalmazkodás megtanulása is fontos. Ösztönözhetik a szülők gyermeküket ugróiskolázásra, ugrókötelezésre, távolugrásokra és támaszugrásokra (béka, nyuszi, sánta róka). Emellett jól gyakorolhatók a sorozatugrások, a fel-le ugrások és átugrások különböző magasságú lépcsőkön, emelkedőn és lejtőn, homokozó szegélyén, fatönkökön, nagy köveken.

Ha a szülők elfogadnak tanácsot ajándékvásárlás terén, igyekezzünk olyan játékok megvételét vagy elkészítését ajánlani, melyek a gyermek ügyességét teszik próbára, például roller, görkorcsolya, ugrókötél, kötéllétra, gyűrűhinta. Fontos, hogy a gyermek számára biztosítsanak minél változatosabb mozgások végrehajtásához szükséges feltételeket! Kertben a fák alacsony elágazását alakíthatják ki, magasabb faágakra hinta, mászókötél, függőlétra, gyűrűhinta akasztható. Az ilyen jellegű játékok, eszközök beszerzése és használata később busásan megtérülő eredményeket hoz. Ahhoz, hogy a gyermek egyre jobban koordinálja mozgását, izmai összehangoltan működjenek, látása, hallása jól működjön, szükséges a kellő mennyiségű, és kihívást jelentő mozgáslehetőség biztosítása. A mozgásos ügyesség fejlesztése mellett olyan képességek megszerzését is lehetővé teszik számára, melyek az iskolába kerüléskor jobb tanulási eredményeket biztosítanak. A változatos nagymozgásos gyakorlás során ugyanis nem csupán az ügyességét, de az agy különböző szintjeinek egymásra épülő hierarchikus fejlődését is elősegítik.

Ebben az életkorban a későbbi úszáselsajátítás megalapozásaként fontos, hogy a vizet mint új közeget megismertessük és megszerettessük a gyermekkel. A vízben más fizikai törvényszerűségek érvényesülnek, mint a szárazföldön, és a test receptorai is eltérő ingerekkel találkoznak. A víz felhajtó ereje, sűrűbb közegellenállása és nagyobb nyomása következtében a gyermek testének felületén is más érzetek keletkeznek, és a testének mélyebb receptorai is eltérő ingerületeket továbbítanak a test helyzetéről és mozgásairól. Meg kell szokni az új érzéseket, meg kell tanulni ezen visszajelzések alapján egyensúlyban tartani és irányítani a test mozgását. A vízhez szoktatás célja, hogy a gyermek egy idő után ugyanolyan otthonosan mozogjon a vízben, mint a szárazföldön, teljesen alkalmazkodjon a megváltozott közeghez, annak törvényszerűségeihez, jellegzetességeihez. Úszásoktatást csak akkor lehet elkezdeni, ha a gyermek megszerette a vizet, otthonosan viselkedik benne és célszerű mozgásokat végez. Meg kell tanulnia először az arcra fröccsenő vizet elviselni, a szemhéjzáró reflexet megszelídíteni, később a víz alá merülni. A szakemberek által vezetett kezdő úszásoktatás is a vízhez szoktatással indul, a kezdeti időszakot lerövidíthetjük, ha a család is tesz erőfeszítéseket annak érdekében, hogy a gyermek találkozzon a vizes közeggel, szerezzen minél több tapasztalatot, élményt. Már a kádban való fürdés is kezdő lépés lehet, ha ez a lehetőség adott a családban. Amikor van idő hosszan fürdeni, érdemes sok vízzel feltölteni a kádat és hagyni a gyermeket hosszan pancsolni. Érdemes öntögetős, locsolós, spriccelős játékokat játszani, és az arc víz alá merítését, a levegő vízbe fújását is el lehet kezdeni gyakorolni. Nyáron egy felfújható medence jelentheti a következő lépést a kertben vagy az erkélyen. Emellett a család anyagi és földrajzi lehetőségeitől függően ki kell használni a nyarakat, akár természetes vízben, akár strandon vagy uszodában is szerezhet a gyermek további élményeket, tapasztalatokat. *(Tóth, 1995)*

Eset, példa, illusztráció
Klára háromgyermekes anya. A két idősebb hamar megszerette a vizet, nem zavarta őket, ha arcukra fröccsent, hamar megtanultak víz alá bukni a tóparti nyaralások során. A legkisebb gyermeknél azonban még a hajmosás is óriási cirkusszal zajlott, ezért inkább mindig géppel szárazon nyírták rövidre a haját, hogy ritkán kelljen hajat mosni a kisfiúnak. Amikor együtt fürdött testvéreivel, sírt, ha lefröcskölték, nyáron nem szívesen ment az uszodába, és a tóban való fürdés helyett is inkább a homokozást, biciklizést választotta.

A két nagylány 5 évesen már úszni tanult, öccsüknél ebben a korban ez még szóba sem kerülhetett. Szerencséjükre a védőnőjüknek volt tapasztalata óvodáskorú gyermekek nyári táboroztatásában, és így tudott adni néhány ötletet az édesanyának. Örült, hogy a család jól tolerálta a kisfiú nehézségeit, és nem erőltették rá a nővérei által járt utat. Továbbra is a nagyon fokozatos, játékos vízhez szoktatást javasolta. Azt mondta az édesanyának, hogy adjon a gyermekeknek a kádban, és a kerti medencében való játékhoz kisméretű törölközőt, kendőt és napsapkát játszani. A nedves anyaggal való érintkezés a közös játék hevében sokkal elviselhetőbb volt a kisfiú számára kezdetben, mint a csurgó, csöpögő víz. Ezeket bátrabban a fejéhez, később az arcához érintette. Emellett beszereztek néhány spriccelő játékot, vízipisztolyt (több, különböző típusút, mert mindegyikkel másképp lehetett a vizet szórni, spriccelni). Néhányat a kádban fürdéshez rendszeresítettek, a nagyobbakat, messzebbre lövőket pedig a kerti játékhoz használták. A három gyermek közös játékának hevületében a legkisebb fokozatosan megszokta, hogy néha az arcára cseppen, fröccsen a víz. Nyár végén a születésnapjára úszószemüveget kért ajándékba, ezzel megtanulta arcát a vízbe tenni, először a kádban, később a kerti medencében, végül a tó vizében is.

Egyéni fejlődési utak

Az észlelési és mozgásos funkciók fejlesztésére mindig egyidejűleg kell figyelnünk. A testséma, a térérzékelés fejlődése, az észlelési és motoros funkciók összerendeződése funkcionális kölcsönhatásban vannak egymással. Sok gyakorlás révén válnak képessé a gyermekek arra, hogy úrrá tudjanak lenni minden váratlan és bizonytalan helyzeten. Az egyensúlyérzékelő, a proprioceptív (izom-, ín-, ízület-, bőrérzékelés) rendszer és a látás révén befutó számtalan inger feldolgozása és a megfelelő válaszreakció feldolgozása bonyolult idegrendszeri feladat. Az idegrendszer éretlenségéből adódóan (például volt koraszülöttek) vagy a kevés testérzékeléses és mozgásos tapasztalattal rendelkező gyermekek ebben az életkorban mutathatnak ügyetlenséget a nagy- és finommozgások koordinációjában, az egyensúly- és térérzékelés területén. Ebben az életkorban még sok hátrány behozható, de biztosítani kell a lehetőséget a megfelelő mozgások kellő ideig tartó gyakorlására.

Fontos, hogy a gyermekek csoportban is tevékenykedhessenek, egymást ugyanis motiválják és utánozzák. Rendkívül nagy mozgásigényük különösen jól kielégíthető sokmozgásos testnevelési játékokkal. Nagy a jelentősége a motoros és a perceptuális folyamatok összehangolt fejlesztésének, ami nemcsak a nagymozgások, hanem a finommotorika fejlődésében is megmutatkozik. Az 5–7 éves kor közötti időszakot a normál fejlődésben is a különösen intenzív mozgásfejlesztés időszakának tekintjük *(Király, Szakály, 2011).* Amennyiben egy kisgyermek a nagy- és finommozgásos koordináció, egyensúly-, test- és térérzékelés területein sok nehézséget mutat, speciális mozgásterápiára is szüksége lehet. A terápia kiválasztásához részletesebb vizsgálatra van szükség, melyet a területileg illetékes nevelési tanácsadóban kérhet a szülő.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 5 éves korban

- A finommozgás és ennek vizuális irányítása jó;
- A laterális dominancia kialakult, stabilizálódott;
- Csaknem szabályos ceruzafogással rajzol, három ujjal fogja;
- Felismerhető, összetett formákat rajzol;
- Rajzolásnál megjelennek az írómozgások, esetleg már próbál írni;
- Labdadobás törzsrotációval;
- Célba dobás.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermek finommozgásainak ügyesedését a szülő többnyire az önállóság fejlődésében veszi észre. Már nem okoz gondot a cipzár, a gomb, a cipőfűző, az evőeszközök használata. Ehhez a kéz számtalan funkciója fejlődik folyamatosan a gyermek csecsemőkora óta. Fontos a csukló és az ujjak mozgékonysága, az ízületek megfelelő hajlékonysága, a kezet és ujjakat mozgató izmok ereje és az erő szabályozása, mely már a mozgáskoordináció része. Jól koordinált mozgások csak megfelelő érzékelési tapasztalattal tudnak kialakulni, az ujjak tapintási érzékenysége tehát nagyon lényeges összetevő. Erre az életkorra már a legtöbb gyermeknél a kéz-dominancia is megszilárdul, és ez a kézmozgások célpontosságát tovább finomítja. Egy dolgot még fontos ismét megemlítenünk, ez pedig a testtartás, a megfelelő testhelyzet, mely a felső végtag működésének szilárd kiinduló pontot kell, hogy jelentsen.

Szívesen és ügyesen rajzol, a ceruzát helyesen fogja, rajzaiban az apró részleteket is kidolgozza. Felismerhetően rajzol, összetettebb formákat is megjelenít. Rajzaiban, amit fontosnak tart, annak mérete nagyobb, színesebb, kidolgozottabb. Rajza kitölti a papírlapot. Figurái egyre felismerhetőbbek, azaz a modell, amit rajzol, már hasonlít a valósághoz. Emberrajzán több testrész és a ruha is ábrázolódik már. Megjelenik a „kvázi írás", azaz néha úgy tesz, mintha írna. A felnőttek tevékenységét utánozza, megfigyeli, ellesi azokat a mozdulatokat, melyekkel írnak. De ez „csak" firka, a mozdulat azonban olyan, mint az igazi írómozgás: folyamatos, lendületes, egy bizonyos kiterjedése van. *(Gallai, Vetier, 2006; Adorján, 2013)*

A dobás érett fázisában jelentős az előrelépés a kar és a törzs mozgásának szabályozásában. Az előkészítő karmogás nem oldalt, hanem fej fölött hátrafelé irányul, a törzs erőteljesen elfordul, a dobókarral megegyező láb is hátul van, a testsúly ráhelyeződik. A dobás a törzs befordításával kezdődik, a karmozgást a könyök vezeti, de a kar hajlítva és megfeszülve mozog előre, a kart követően a törzs is előre fordul, és a testsúly az elöl lévő lábra helyeződik. Több méter távolságba dobnak, és a kiszemelt célt is eltalálják.

Elkapásnál az „elkerülési reakció" teljesen eltűnik, a szem követi a labda mozgását. A kar a test előtt, kissé széttárva, könyök lazán hajlított. A kartartás és karmozgás a labda repülésének megfelelően változik, az elkapás előtt a tenyerek kehelyszerűen együtt vannak, majd a labdával érintkezve karral utána engedve lefékezik annak lendületét. *(Farmosi, 1996, 1999)*

Általánosan adható tanácsok

A dobásban főleg a fiúgyermekek ügyesek. Ők már haránterpeszből dobnak, a törzs is elfordul dobás előtt, és dobásnál a karmozgás lendületét a törzs előrefordulása egészíti ki. Így akár 3–4 méterre is eldobnak kislabdát, kétméteres távolságból ügyesen célba dobnak. A labda elkapása is fejlődik, a szem jól követi az érkező labda mozgását. A kéztartás és karmozgás a labda repülésének megfelelően változik, a labdával érintkezve a karral utána engedve lefékezik annak lendületét. Érdemes a célba dobást gyakorolni, kislabda helyett megteszi a toboz, a gesztenye, a makk is. Különböző távolságból célozhatnak kisebb vagy nagyobb vödörbe, kosárba. Célba dobhatnak falra rajzolt céltáblába, fatörzsre erősített vödörbe/kosárba is. Jó ügyességi gyakorlat puha labda, szivacslabda, léggömb felütése egy, ill. két kézzel, vagy ütővel. A labda falhoz dobása vagy rúgása, majd annak elkapása egyedül is szórakoztató. Kihívást jelent az ütők használatának elsajátítása, képessé válnak főként a könnyű ütőkkel való bánásra, a labda továbbítására.

Egyéni fejlődési utak

Ebben az életkorban is előfordulhatnak éretlen, helytelen ceruzatartású, ceruzafogású gyermekek. Fontos, hogy a szülő is tudja, hogy a helyes fogás kialakulását és automatikussá válását hogyan tudja közvetve és közvetlenül elősegíteni. Még mielőtt bármihez hozzákezdene, legfontosabb a megfelelő nagyságú széket és asztalt megválasztani, amelynél a gyermek a helyes ülő helyzetet fel tudja venni. Talpa legyen alátámasztva, ha nem ér le a talajra, tegyenek alá zsámolyt, lexikont. Az asztallap magassága kényelmesen az alkarjának alátámasztását biztosítsa anélkül, hogy túlságosan előre kelljen hajolnia, illetve azt elkerülve, hogy a vállait kelljen felhúznia.

Előkészítésként fontos a fent leírt kézfunkciók fejlesztése olyan játékos feladatokkal, melyekhez az ujjak és a kéz apró mozdulatai, illetve erőkifejtése szükségesek. Elő kell segíteni a csukló és az ujjak mozgékonyságát, az izmok megfelelő erejét, és sok érzékelési tapasztalatot kell biztosítani. A korábbi életkorokban már említett gyurmázás és gyöngyfűzés mellett a papírhajtogatás, az ecsettel való festés is fontos előkészítő gyakorlatok. Érdemes visszatérni a lendületes vonalvezetéshez, ez oldja a görcsösséget, segít megéreztetni az erőadagolás technikáját. Ebben segíthetnek a satírozó és színező mozgások.

Emellett vannak olyan eszközök is, amik megkönnyítik az ujjtartást. A helyes fogást segítő ceruzafogók gumiból készülnek, háromszög formájúak és a ceruzára húzhatóak. A 3 ujjat (hüvelyk-, mutató- és középső), melyek a helyes fogáshoz és a ceruza irányításához kellenek, a megfelelő helyre irányítja. Háromszög alakú ceruza is kapható, kicsi kezeknek a vastag, nagyobbaknak a vékony javasolt. Fontos, hogy ne szóljunk rá, illetve ne korrigáljuk a ceruzafogást minden percben. Ha elcsúszik az ujja, olykor-olykor javítsák ki, de ne éreztessék vele minden percben, hogy rosszul fogja a ceruzát, mert elveszik a kedvét.

6–7 ÉVES KOR KÖZÖTT

KOGNITÍV FOLYAMATOK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Képes egy jelenségre nemcsak fókuszálni, hanem annak mozgását követni;
- Egy jelenségnek egyszerre több tulajdonságát is képes vizsgálni;
- Érzékeli a mennyiségállandóságot;
- Biztosan alkalmazza a több-kevesebb fogalmát;
- Biztosan választja ki az alakot a háttérből;
- Biztosan felismeri a tárgyak közötti téri viszonyokat;
- Kialakul a testséma, a testről való kinesztetikus tudás (képes nyomon követni saját testének minden mozdulását);
- Emlékezete egyszerre 4–5 elem megjegyzésére képes;
- Memóriaterjedelmének megfelelő elemszámú sorozatok időbeli egymásutániságát is érzékeli;
- Érdeklődik más szimbólumok, például a betűk, számok iránt.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A látás már kevésbé, de maga a vizuális feldolgozási folyamat intenzív fejlődésen megy keresztül ebben az évben. Biztosabb lesz a látás élessége, valamint a részletérzékenység, és a finom szemmozgások koordináltsága lehetővé teszi a pontos szemmelkövetés és fixáció egyensúlyának kialakulását, mely az olvasástanulás elengedhetetlen feltétele. A vizuális ingerek idegi feldolgozásában nemcsak a feldolgozási sebesség, de a komplexitás is növekszik. A gyermek képes egyidejűleg több tulajdonság szerinti feldolgozásra, például egyszerre veszi tekintetbe a nagyságot, a formát és a színt. Ez a fejlődés teszi lehetővé a képszerű ingerek mellett az alfanumerikus ingerek (betűk, számok) feldolgozását, mely az olvasás és az írásbeli számolási műveletek tanulásának előfeltétele. Emellett a térlátás és a tér átlátásának képessége is fontos, ami a téri viszonyok relatív voltának felismerésével párosul. Ezáltal jön rá a gyermek arra, hogy a másik, például vele szemben álló más szemszögből, más téri helyzetben látja ugyanazt a tárgyat. Megjelenik az ún. mentális forgatás jelensége, melyet a gyermek 9 éves korára tökéletesít.

A hallási élesség mellett főként a hangok finom megkülönböztetésében tapasztalunk fejlődést. Ennek legfontosabb jele, hogy megszilárdulnak a fonémakategóriák, vagyis a gyermekek biztosan meghallják és felismerik a beszédhangok között lévő finom különbségeket, például két egyformán képzett hangnál felismerik a zöngés és zöngétlen változatot. Maga a beszédhangképzési mozzanat nem tudatosodik, hiszen az automatikusan, szinte öntudatlanul megy végbe, mégis képesek megkülönböztetni, pusztán hallás útján a sz és a z fonémát egymástól. Ez az észlelésen túl már bizonyos absztrakciós képességet is jelent, az olvasástanulás azonban enélkül nem lehet sikeres, hiszen első mozzanata a betűtanulás, vagyis a fonéma-graféma egyeztetés, melyhez pontosan működő auditív feldolgozási folyamatokra van szükség.

A legfontosabb vívmánya a korszaknak azonban inkább abban rejlik, ahogyan a térben és időben különböző érzékszerveinkkel észlelt és feldolgozott jelenségeket az agykéreg a modalitásközi kapcsolatrendszer segítségével egységes egészként állítja elénk. Ez a szenzoros integráció képessége, melynek már kisebb életkorban is vannak jelei, de teljes érettségében az iskolakészültség időszakában jelenik meg. Ez teszi azt lehetővé, hogy térben és időben tervezni és koordinálni tudjuk cselekvéseinket (interszenzoros és szeriális rendezés) *(Ayres, 1991).* Az észlelés és a gondolkodás ebben a korszakban már igen szorosan együttműködik egymással, mivel például egy hangnak az észlelését nem csak az határozza meg, hogy pontosan mit hallunk, hanem az is, korábban megszilárdult-e annak a beszédhangzónak a kategoriális észlelése. Például: az [s] fonémát mindig s-nek kell észlelnünk, pedig különböző magánhangzók előtt ejtve mindig egy kicsit másképpen hangzik: súly, sír, sál. A kategória megalkotása és az egyes jelenségek abba való besorolása azonban már gondolkodási művelet. Ugyanígy a nagyság, a forma, a mennyiség, de még bizonyos szempontból a téri helyzet is ilyen kategóriális minőséget kell, hogy mutasson iskolás korra, mivel a betűtanulás, a számolás már ezt követeli meg. A konkrét tárgyakkal végzett műveletek így változnak majd lassanként szimbolikus műveletekké. A gondolkodási műveletek tekintetében tovább erősödik az oksági gondolkodás, a mese és a valóság között egyre biztosabb határ húzódik. Az iskolakészültséget mutató gyermekeknél egy ún. metakognitív képesség is kezd kibontakozni, képesek felismerni a saját tudásukat. Például: „Én már tudom, hogyan kell kiszámolni azt, hogy mennyi kettő meg kettő!"

Általánosan adható tanácsok

A megfelelő látásélesség mellett a folyamatos követő szemmozgásoknak is nagy jelentőségük van a sikeres olvasás- és írástanulásban. A vizuomotoros koordinációnak nemcsak a kéz ügyessége az előfeltétele, hanem a szemmozgások is. Ennek kialakulását akkor segíthetjük elő, ha azt tanácsoljuk a szülőknek, hogy a monitornézés ésszerű korlátozása mellett sok szemmozgást segítő játékot játsszanak a gyerekekkel. Például célbadobás, melyhez elegendő néhány kislabda, házilag is készíthető babzsák és egy kosár, egy kuglijáték, de számos hasznos játékot vásárolhatnak is, főképpen azokban a boltokban, amelyek fejlesztő játékok árusítására szakosodtak. A követő szemmozgások koordinálásához sok labdajáték is jó szolgálatot tesz, kivéve a focit, mert ott nem szemmagasság környékén történik a dobás és az elkapás. Játszhatnak egyszerű becslős játékot is, például becsültessük meg a gyermekkel, hogy a köztünk lévő távolság hány lépést jelent, majd lelépéssel ellenőrizze azt. Jó szolgálatot tesz a zseblámpa is, ha elsötétített szobában a falra különböző formákat rajzolunk, és azokat kell a gyermeknek felismernie, vagy a saját zseblámpájával kell a szülő lámpájának egyenletes mozgását követnie úgy, hogy a sajátjának fénye mindig egybeessen a szülő fényével (ilyenkor az egyik lámpára tehetünk színes fóliát).

A hallásélesség mellett a beszédhanghallás, másképpen fonéma megkülönböztetés az olvasástanulást feltétlenül megelőző képesség. Az előző életkoroknál már volt szó a szótagolásról, most javasoljuk a szülőknek, hogy a beszédhangra szegmentálást tűzzék ki célul. Ezek a játékok akár menet közben a kocsiban is játszhatók, nem igényelnek eszközöket, ugyanakkor hozzásegítik a gyermekeket ahhoz, hogy egy szó belső szerkezetét finoman érzékelve felismerjék annak összetevőit, ez később a szófelismerést és a helyesírást segíti. Például a „Van-e benne?" játék: a szülő mond egy hangzót, például „sss" (fontos, hogy ne a betű nevét mondjuk ki (es), hanem pusztán az izolált hangot), és azt kéri, figyelje meg a gyermek, hogy a következő szavakban szerepel-e ez a hangzó! Ezután felváltva mond olyan szavakat, melyekben szerepel, és amelyekben nem szerepel a hangzó, kezdetnek olyat, amelyben az elején szerepel, hiszen ezt a legkönnyebb felismerni. Ezt később más, kicsit nehezebben kihallható hangokkal, például k, g, p megismételhetik. Ha már jól

megy, akkor a gyermeket kérje meg a szülő, hogy próbálja meghallani, milyen hangzóval kezdődnek az egyes szavak, pl. súly, sonka, sajt, sapka, sál. Azután milyen hangzóval végződnek, például lapát, kabát, kelet, élet. Igen sok és változatos a lehetőség, egészen odáig eljuttathatják a szülők a gyerekeket, hogy robotos játékot játsszanak, mivel a robotok szinte hangonként mondják ki a szavakat (eleinte rövidebbeket, később hosszabbakat), például s-á-l.

A gondolkodásban fontos, hogy az oksági gondolkodást erősítsük akár történetek, akár képsorok feldolgozásával, de például társasjátékokkal is (pl. Jenga). Valamint sok olyan társasjátékot ajánljunk a szülőknek, melyek a fent említett mentális forgatás jelenségét gyakoroltatják (pl. torpedó, reversi).

Egyéni fejlődési utak

Amennyiben az anyát kikérdezve azt tapasztaljuk, hogy a gyermek nem tudja rendezni az egyes csatornákon szerzett információit egy egésszé, például egyszerű, automatizált cselekvéseket még könnyedén elvégez, de ha nő a komplexitás, például egyszerre kell egy látott és egy hallott információnak megfelelnie, és ez viselkedésszervezésében, feladatmegoldásaiban hátrányos következményekkel jár, mindenképpen javasolja a szülőknek a nevelési tanácsadó felkeresését, és szenzoros integrációs terápia igénybevételét.

Az iskolai tanulási sikeresség szempontjából nagy jelentősége van a jól követő szemmozgásoknak, annál is inkább, mert a „digitális bennszülöttként” felnövő gyermekek sokszor napi több órát is néznek tévét, vagy más monitort, amely kifejezetten megakadályozza a követő szemmozgások fejlődését, mivel a sík képernyő, még ha virtuálisan térben is van a kép, nem készteti a szemet akkomodációra (a térben való fókuszváltásokra). Érdemes az iskolaérettségi vizsgálathoz csatlakoztatva a következő rövid szűrést is elvégezni: a gyermeket magával szemben ültetve, az orra hegyétől kb. 20 cm-re helyezzen el egy piros ceruzát. Kérje a gyermeket, hogy szemével mindvégig kövesse a ceruzahegyet. Ezután az orr tengelyében egy vízszintes, majd egy függőleges, végül két átlós vonalat (az orrhegy magasságában keresztezve) írjon le a ceruzával. Ezt követően egy kb. 40–50 cm átmérőjű kört, melynek középpontja szintén az orr magasságában van, valamint egy fektetett nyolcast, szintén az orrhegy magasságában keresztezve. Közben figyelje meg, hogy szemükkel képesek-e folyamatosan követni a ceruza hegye által leírt formákat. Amennyiben a gyermek pontosan, szinte a fej mozgatása nélkül, folyamatosan képes követni a ceruzahegyet, akkor szemmozgásai alkalmasak lesznek az olvasás-írás elsajátításra. Minden ettől eltérő esetben, például kifejezetten a fejét is mozgatva képes csak követni; vagy a szemével nem, csak a fejével követ; vagy időről időre elveszti a mozgó ceruzaheggyel a kontaktust, akkor bizonyosan nem elég jól koordináltak szemmozgásai az olvasástanuláshoz. Ekkor mindenképpen javasolja napi monitorhasználat korlátozását. Valójában az idegrendszer védelmében is az lenne a leghelyesebb, ha minden olyan estén, mikor a következő napon iskolába, óvodába megy a gyermek, nem nézne sem tévét sem monitort, ehelyett sok, már fentebb is leírt szemmel követéses játékot játszhatna vele a szülő, de kezdhetik egy olyannal is, mely közvetlen testi érintés mentén vezeti a gyermek szemét.

Eset, példa, illusztráció

A hatéves Dani szülei nem vették észre, hogy a gyermekük szeme nem követi jól a mozgást, csak azt látták, valami nincs rendben a rajzolásával, mivel a rajzok még inkább firka, mint forma jellegűek voltak. A védőnő, elvégezve a szemmozgásszűrést, ismerte fel, hogy a gyenge követőképesség is oka lehet a rajzokon látható jelenségnek. Azt tanácsolta a szülőknek, hogy napi fél órára korlátozzák a monitornézést, de ha egy teljes játékfilmet szeretne nézni a gyermek, akkor az három

napi „adagot” tesz ki, tehát utána két napi pihenő következzen. Ahhoz, hogy a már a mindennapjaikhoz nőtt tévézési szokásokat sikeresen át lehessen állítani, helyette más lehetőségeket kell kigondolni, például társasjátékok, de ajánlott speciálisan az intakt szemmozgások segítésére is játékokat, például Dani kedvenc apró tárgyát (kisautó, kismanó) a válltól a kézfejig és vissza lassan gurítsák végig az egyik karján, mondván: „Te leszel az autóverseny vezetőbírója, szemmel kell tartanod a kocsikat.” Csak addig mozgassák a kisautót, míg azt Dani a szemével is követi (az autó most lemegy a völgybe, most feljön a hegyre). Amikor a követés megszakad, állítsák meg a tárgyat. Ha a gyermek pillantása visszatér a tárgyra, akkor folytassák annak mozgatását, míg a kézfejhez nem érnek. Ott vége van a szakasznak, kezdődik a hegymenet (a csuklótól a vállig). Ezt mindkét karon végezzék el minden nap legalább egyszer. Ha Dani szeme sokáig nem térne vissza az autóra, akkor gyakoroljanak enyhe nyomást a karra az autóval, mely automatikusan visszatéríti a tekintetet. Amikor a karon már jól megy, a lábon is el lehet végezni, mindig a törzshöz közel kezdve, majd távolítva és ismét közelítve. Ezután az általános tanácsoknál szereplő játékokat is bevezették. Valójában, ha más játékokkal kiváltották, Daninak később már nem is hiányzott a tévézés. A szemmozgások terén szépen haladtak, így a védőnő karácsonyi ajándékozáshoz azt az ötletet adta, hogy szerezzenek Daninak a mágnesesség elvén működő kézi (A3-as, A4-es nagyságú) rajztáblát, melyen egy speciális ceruza segítségével rajzolhat. (Bármelyik nagyobb játékboltban kapni lehet.) „Danit nagyon érdekelni fogja a működési elv, ezért kitartóan fog rajzolni vele, és pont a vonalszerű rajzolást segíti, mivel színezve és szálkázós rajztechnikával nem lehet boldogulni” – mondta a védőnő.

KOMMUNIKÁCIÓS-NYELVI KÉPESSÉGEK

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Körülbelül 3000 szavas az aktív szókincse;
- Grammatikailag helyesen beszél;
- Képes a párbeszédben, társalgásban egyenrangú félként részt venni;
- Közléseit rugalmasan módosítja a partner igényeihez;
- Képes a beszédet különböző célokra használni (pl. információ közlés, információ szerzés, érzelmek kifejezése, szükségletek kifejezése stb.);
- Kívülről tud verseket, mondókákat, éneket;
- Anyanyelve hangzórendszerét elsajátította, artikulációja tiszta;
- Képes a szó első hangzóját megnevezni;
- A téri viszonyok biztos megértése.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az elkövetkezendő egy évben a gyermek olyan mértékig képes birtokolni anyanyelvét, hogy az tanulási folyamatok alapjává válhat. Nemcsak megért minden összetett mondatszerkezetet, de egyre több egyszerű (mellérendelő) összetett mondatot képez, valamint megjelennek az ok-okozati viszonyokat tükröző alárendelő mellékmondatok is. Ez a fajta biztos nyelvhasználat „eufóriaélménnyel” tölti el a gyermeket, bátran kezdeményez párbeszédet, és képes azt fenntartani,

kérdéseket fogalmaz meg és folyékonyan mesél a vele történt eseményekről. Emellett azonban képes visszatartani is beszédét, hogy a beszédpartnert meghallgassa. Ez a fajta gátlófunkció szintén az iskolaérés jele. A jó beszédértés és a tiszta kiejtés éppen úgy az olvasástanulás feltétele, mint a hétköznapi tárgyak és jelenségek megnevezése és rendszerezése, vagyis a kellően bő szókincs, és a világos szerkezetű mondatok alkotása. Ehhez társul még egy elem, az úgynevezett fonológiai tudatosság, mely azt jelenti, hogy a gyermek eljut lassanként ahhoz a felismeréshez, hogy a folyékony emberi beszéd részekre bontható, nemcsak szavakat, hanem a szavakon belüli kisebb elemeket is meg tud különböztetni, úgy, mint szótag, rím, beszédhangzó. Ez a tudás nem kimondott, csak gyakorolt tudás, pl. egy kislány ötévesen azzal jött haza az óvodából: „Anya, te tudtad, hogy így-is-le-het-be-szél-ni-hogy-min-dig-csak-egy-ki-csit-mon-dasz?" Ebből sejthetjük, hogy megfejtette a hangzóbeszéd egyik részletének titkát. Később hatéves korában pedig így szólt: „Anya, te tudtad, hogy a só úgy kezdődik, mint a sajt?" ebből látható, hogy eljutott a hangokra bontás képességéig, bár még hosszú idő telik el odáig, hogy képes legyen egy szóban nem csak az első, de az összes hangot felismerni.

Általánosan adható tanácsok

A nyelvi kifejezések gazdag tárháza áll a gyermek rendelkezésére, most arra van a legnagyobb szüksége, hogy minél többet használja, forgassa, hogy a lehető legtöbb variációban kipróbálja az egyes nyelvi elemeket. Ezért nemcsak a pszichés fejlődés szempontjából, hanem a nyelvhasználat szempontjából is nagy szükség van arra, hogy a szülők minél többet beszélgessenek a gyermekkel. Nem feltétlenül úgy, hogy direkt kérdeznek rá, mi volt az óvodában, csak egyszerűen a részletekre kérdeznek, például „Melyik az oviban a kedvenc játékod?" vagy „Volt ma Zsolti óvodában?" És ilyenkor a legtöbb esetben már ömlik a szó a gyermekből. Míg arra globálisan nem emlékszik, hogy tulajdonképpen mi is volt az óvodában. Tanácsoljuk azt a szülőknek, hogy ilyenkor már egyszerűbb szabályjátékokat (társasjáték) is lehet játszani, ahol a gyermeknek elmondás alapján meg kell érteni, és be kell tartania a hozott szabályokat. Változatlanul fontos kelléke a lefekvés előtti időszaknak az élőszóban elhangzó mese vagy történet. Ebben az életkorban a népmeséknek és a tündérmeséknek van nagy szerepük a fantázia és a belső képek alakulásában. De ugyanilyen fontos az otthoni mondókázás, verselés is napközben vagy délután. Ehhez ajánlhatjuk Weöres Sándor vagy Kányádi Sándor gyermekverseit, amelyekből a neten és könyv alakban is sokat lehet találni. Szintén jók erre a megzenésített versek, de csak olyan előadókat válasszunk, akik formáltan, jól érthetően ejtik a szöveget, ebben a műfajban például Gryllus Vilmos lemezei azok, amelyek a korosztálynak is megfelelnek, és helyes, pontos kiejtési mintát adnak.

Eset, példa, illusztráció

A védőnő egy buszon utazott a körzetében látogatott egyik édesanyával és hat év körüli gyermekével, Mikivel. A félórás út alatt az anya mindössze egyetlen egyszer szólt a gyermekhez, amikor leszálláshoz kellett készülni. Mivel a védőnő ismerte az egyébként nehéz sorsú családot, az a gondolata támadt, hogy valahogyan el kellene érni, hogy a karácsonyi „cipősdoboz" ajándékozási akcióban olyan dobozhoz jussanak, amelyben mesekönyv is van. Megkereste a helyi elosztó szervezetet, és kérte, ha lehet, figyeljenek oda erre. A karácsonyra kapott doboz két könyvet is tartalmazott, egy állatokról szólót, kevés szöveggel és sok képpel, valamint egy másikban Benedek Elek meséit. Ezután csak egy lépés volt, hogy az anyát rábeszélje egy látogatáskor, hogy olvasson esténként mesét. Azonban az anya húzódozott ettől, azt mondta, sok a dolga, nem ér rá este, inkább tévét néznek a gyermekek. Ekkor felmerült a védőnőben, lehet, hogy nem tud az anya jól olvasni, ezért szeretné kikerülni a témát. Azt ajánlotta, hogy akkor az állatos könyvet nézegessék együtt, és a képekről beszélgessenek inkább. Mesélje el az anya, hogy

gyermekkorukban milyen állataik voltak, és hogyan gondozták azokat. Párhuzamosan keresni kellett hát egy olyan családtagot, aki felolvasna esténként Mikinek. Szövetségese végül a nagyobb testvér, Zsolti lett, aki szívesen mesélt, most már csak azt kellett elérni, hogy a kis lakásban legyen egy olyan zug, ahová nem hallatszik erősen a tévé zaja, mert arra csak később sikerült rávenni a szülőket, hogy ezidőre kikapcsolják. A konyhában a sparhelt mellett kínálkozott a legjobb hely erre. Az első mesét maga a védőnő mesélte el Mikinek és Zsoltinak, hogy kedvet csináljon a folytatáshoz. Végül sikerült szokássá tenni a mesélést, olyannyira, hogy később a szülők is szívesen hallgatták azt. S bár a kedvenceket többször is elmesélték, most már arról kellett gondoskodni, honnan lesz utánpótlás, mivel anyagiak híján voltak, az iskolai könyvtárból sikerült Zsoltinak kölcsönöznie.

Egyéni fejlődési utak

A beszéd grammatikai elemeinek fejlődése késhet azon gyermekek esetében, akiknek a beszédfejlődése nem indult meg időben. Előfordul, hogy a szókincs késői gyarapodását azután a mondatalkotás nehézsége kíséri, és még ebben az időben is sok nyelvtani hibát követnek el, például a tárgyas és az alanyi ragozású igéket nem helyesen használják, nem tudnak egyszerre két toldalékot kapcsolni a főnevekhez (tárgyrag és többes szám) vagy nem megfelelően használják a helyet kifejező névutókat (mellől helyett, mellettről), esetleg nem találják a megfelelő nyelvtani formát gondolataik kifejezéséhez.

Ezek a gyermekek szintén külön nyelvi fejlesztést igényelnek az óvoda utolsó évében, melyet a logopédusok tudnak biztosítani. De hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a szülők is sokat tudnak tenni, ha rendszeresen beszélgetnek képekről otthon, ahol egyszerű mondatokkal kell megfogalmazni a látottakat. Alkalmasak erre az egymás után fűzhető képsorozatok is, melyek egy rövid történetet mondanak el, ha sorba rendezzük őket, vagy maguk a korábban használt képeskönyvek, például Bogyó és Babóca sorozat, ahol most már nem az anya, hanem maga a gyermek meséli el a történteket, mondatfűzését a képsorozatok segítik. Ilyenkor szintén az a helyes megoldás, ha az anya nem direkt, hanem indirekt segíti a gyermeket, amikor egy helytelenül megalkotott mondatot hall, egyszerűen csak jól elismétli. Például „Beleugrottak a majomok az ágontól a vízbe." „Valóban, a majmok az ágról a vízbe ugrottak."

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Egyszerű szabályjátékokat játszik;
- Szociális interakcióinak alapja a kölcsönösség, az egymás viselkedésére való elfogadható reagálás;
- Vannak a kortárscsoportban baráti kapcsolatai;
- Tudatában van saját aktuális érzelmi állapotának;
- Általában érzelmi elégedettséget él át;
- Átéli, hogy otthon van a saját testében, irányítani tudja cselekedeteit.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A társas-érzelmi viselkedés bonyolult mintázata jön létre az iskolaérettség korszakára. Lényeges előrelépés, hogy míg a kisded cselekvései az idősebb hozzátartozók által megszabott korlátozásokból fejlődnek ki, a 7 év körüli gyermeknél a szabályok egyre inkább belsővé válnak, és nem pusztán azért tartja meg őket, mert a körülötte lévő felnőttek akarják, hanem mert ő fontosnak, szinte természetesnek veszi, hogy ez így helyes. Az iskoláskorra azonban már a felnőtt közvetlen irányítása nélkül is tud működni a gyermek, és megérti, hogy a szabályok önkényes egyezségek, melyek esetleg megváltoztathatók, ha az általuk igazgatott emberek megegyeznek. *(Cole, Cole, 2003)*

Az én képességei közül nagy fejlődésen megy keresztül az önkontroll képessége, például képes gátolni a mozgását, az érzelmek kinyilvánítását, a válaszadást. Ez a visszatartás a szükségletek azonnali kielégítésének késleltetését vagy elhalasztását is lehetővé teszi. Egyre biztosabb énélménnyel, önállóbb akarattal, és elszántsággal, individuális erőit mozgósítva vesz részt a közösség életében is. Lassan tudatára ébred képességeinek, ez kompetenciaélményt és önbizalmat hoz számára.

Általánosan adható tanácsok

Ahogyan a gyermekben megszületik az önbizalom eufóriaélménye, úgy szükséges az is, hogy a szülő feltétlenül támogassa az iskolába lépő gyermeket, határozottan mondja ki, hogy bízik az okosságában, ügyességében, ez a bizalom akkor is töretlen legyen, ha éppen nem hoz jó eredményt. Ilyenkor a már említett módon ne a gyermeket ítélje meg, hanem az adott tettet úgy értékelje, hogy az előre mutató megoldást jelentsen. Például kifejezheti szomorúságát, látva a rosszul sikerült dolgozatot, de bűntudatot semmiképpen ne keltsen a gyermekben, hanem a történtek pozitív oldaláról kiindulva inkább azt segítse, hogyan tudnának együtt felkészülni, hogy a következő dolgozat jobban sikerüljön. Sok esetben a hatéves gyermekek még nem tudnak önállóan tanulni, szükségük van a felnőtt erős koncentrációkészségére, hogy fantáziájuk ne ragadja el őket.

Eset, példa, illusztráció

Veronika kissé kényelmes volt, ha nem volt muszáj, nem gyakorolt. Első dolgozata csak hatvan százalékosra sikerült. Veronika sírt és azt mondta, biztosan azért nem tudja megcsinálni, mert buta. Az édesanya ekkor azt mondta: „Ez még csak a kezdet, már így is több, mint a felét meg tudtad csinálni a példáknak, de ha minden nap gyakorolnánk egy kicsit, akkor biztos, hogy a következő felmérő már sokkal jobban sikerülne, mivel okos vagy, azonban nincsen elég gyakorlatod, hogy gyorsan számolj fejben. Közösen elhatározták, hogy minden nap 10 példát old meg Veronika, amit az anya ellenőriz. Azután Veronika ad fel az édesanyának ugyanennyit, a megoldást is ellenőrzi. Így a kölcsönösség jegyében Veronika boldogan gyakorolt, hiszen az általa adott példákat ellenőrizve is számolt. Az eredmény először a félévi felmérőben látszott, de a teljes siker csak az év végén következett be, addig az anya minden szavával és gesztusával azt közvetítette, hogy töretlenül bízik a sikerben. Ez a közös munka később olyan önbizalmat adott a kislánynak, hogy már motiválttá és képessé vált az önálló gyakorlásra is.

Egyéni fejlődési utak

A társas kapcsolatokban óvatos, visszahúzódó gyermekek egy része túlérzékenysége miatt tartózkodó. Olyan, mintha minden ingert felerősítve élne át, hasonlatosan ahhoz, mikor az embernek olyan vékony az arcbőre, hogy egy kis szellő érintése is fájdalmat jelent. Ez a mondhatni extra

érzékelő képesség azt is jelenti, hogy könnyen képes beleélni magát mások helyzetébe, sokkal jobban felismeri a társak lelkiállapotát, ugyanakkor a túl sok benyomás földolgozhatatlanul feszíti, állandó irritált állapot jön létre. A védőnő ilyenkor tanácsolhatja például a tanítónak, hogy az ilyen gyermeket a sorakozásnál a sor végére állítsa, hogy kevesebb társas ingert kapjon, az osztályban pedig szintén a fal vagy az ablak mellé, lehetőleg hátra ültesse, hogy legalább egyik oldalon ne érintkezzen társakkal. A szünetről kicsit korábban hívja be, mint a többieket, hogy a hangzavar a „gyógyító csöndben" leülepedhessen benne. Az édesanyának pedig azt tanácsolja, hogy lehetőség szerint ne hagyja teljes időre napköziben a gyermeket, mert az sokszor túl nagy terhelést jelent érzékenysége számára, hanem otthon biztosítson kevés szabad játékidőt, hogy a napközbeni benyomások a szerepjátékokban feldolgozásra kerülhessenek. Az is segítség lehet, ha a gyermek otthon mesélhet az átéltekről.

ÖNKISZOLGÁLÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Önállóan felveszi és beköti a cipőjét;
- Önállóan öltözik;
- Önállóan fésülködik;
- Önállóan mosdik, törölközik;
- Evőeszközzel önállóan, tisztán eszik;
- Kancsóból kis segítséggel önt;
- Ételt a tálból kis segítséggel mer;
- Segít a terítésben, mosogatásban, más házimunkákban.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Amennyiben az önkiszolgálásban eddig fokozatos, mindig életkorának megfelelő lépéseket tett a gyermek, mostanra kialakult kompetenciaélménye, nagy önbizalommal tölti el, hogy a legtöbb esetben nem szorul rá szülői segítségre. Ez az állapot eufóriaélménnyel tölti el, „én mindent meg tudok csinálni, amit akarok" állapotba kerül, mely serkenti a fantáziában megjelenő új és új ötletek megvalósítását.

Az idegrendszer érése során most először kerülnek egyensúlyba a testi-koordinációs képességek a gondolkodás és képzelet fejlődésével. Ez az „alkotókész" állapot sok újdonságot is hozhat az önkiszolgálás terén, például a fürdés önállósodását, a ruhák önálló kiválasztását, a terítést. A legfontosabb mégis, hogy összességében képes átlátni és rendezni testkörüli terét, és megfelelő módon alkalmazkodni az abban bekövetkező változásokhoz. Ez a komfortérzés, otthon levés élmény az alapja annak, hogy előbb a közvetlen, de később az egyre tágabb környezetben is képes kompetensen megnyilvánulni. Amikor a közvetlen test körüli szükségletek kielégítéséhez elég ügyességgel rendelkezik, ebből születik egy következő képesség: képes elviselni, sőt megérteni, hogy vannak olyan helyzetek, amelyekben egyes szükségletei kielégítését késleltetni kell. Így válik lehetővé, hogy az iskolában például egy órán nyugodtan figyelni tudjon, s a szünetre időzítse a szükségletek kielégítését.

Általánosan adható tanácsok
A szülőknek észre kell venniük az önkiszolgálás terén bekövetkező minőségi változásokat, és a nevelési helyzetekben alkalmazkodniuk kell az újonnan megjelenő képességekhez. Ennek tudatos felismeréséhez sok segítséget nyújthat a szakember. Fontos, hogy a szülők adjanak teret a gyermek önállóságának, még akkor is, ha nem mindig tökéletes a végeredmény, például a fürdés vagy a terítés terén. Engedjék, hogy egyedül végezze el a gyermek a cselekvéssort, inkább, amikor kész, közösen ellenőrizzék az eredményt, megbeszélve, később mit kellene majd másként csinálni. Az így befektetett energia és idő hosszú távon megtérül, hiszen a gyermek meghálálja a figyelmet és igyekszik egyre pontosabban megcsinálni a bizalommal átadott feladatot.

Egyéni fejlődési utak

A szükséglet-kielégítés késleltetése olyan képesség, amelyet rendszeresen gyakorolni kell ahhoz, hogy a mindennapi életben alkalmazhatóvá váljon és hosszú távon növelje a gyermek frusztrációtoleranciáját éles helyzetekben is. A gyermekeket körülvevő világ azonban – a mélyszegénységet kivéve – többnyire hedonista beállítottságú. A szülők mindent, és a lehető legrövidebb idő alatt szeretnének gyermekeik számára nyújtani. Nemcsak a kiszolgálás, hanem a vágyak teljesítése terén is. Nyilván, ha egy gyermek szomjas, akkor is tud pár percet várni az innivalóra, ugyanígy szelíden segítheti a szülő a gyermeket abban, hogy képessé váljon más szükségletei kielégítésére is kicsit várni, valamint szükségletei és vágyai között különbséget tenni. Például ha éhes, akkor nem a csoki a megoldás, még akkor sem, ha az esetleg könnyebben elérhető és jobban vágyott. Például attól, mert a kislány az ujjatlan ruhát vágyik felvenni, nem arra van szüksége az öt fokos reggeli időben. Ezekben az esetekben a szülők természetes, szerető bölcsességen alapuló tekintélyét megtartva, teljes nyugalommal mondhatja, hogy idáig nem terjed a gyermek önállósága, hiszen bár képes önállóan cselekedni, még nem képes tettének következményeit belátni. Fontos segíteni a szülőket abban, hogy a cselekvőképességet és a belátást együtt mérlegelve csak olyan döntési helyzetekbe hozzák a gyermeket, melyekben képes szorongás nélkül a kettő együttes figyelembevételével dönteni.

Eset, példa, illusztráció
Zsuzsi kétségbeesetten hívta a védőnőt, hogy segítsen abban, mit tegyen, mivel a hétéves Dóri olyan mértékű hisztibe kezd, ha nem tehet meg valamit önállóan, vagy nem kaphat meg valamit, amire vágyik, melyet a család minden tagja nehezen visel már. A védőnő elbeszélgetve a szülőkkel így összegezte a hallottakat. A szülők fantasztikusan odaadó magatartása miatt Dórinak még sosem volt olyan élménye, hogy valamilyen szükséglete, vágya ne a lehető legrövidebb idő alatt teljesült volna. Annyira megszokta ezt, hogy a szülőket minden szeretete ellenére is mint „vágyteljesítő gépeket” tekinti. Ez nemcsak azért gond, mert a kívánságok anyagilag is egyre nehezebben teljesíthetőek, hanem azért is, mert Dóri egészséges kisgyermek, mégis olyan alacsony a frusztrációtűrése, hogy az iskolában, a tanulásban és a szociális alkalmazkodásban is sok gondot fog okozni. Az önérvényesítés és a szociális érzékenység kiegyenlítésére van szüksége, melyet csak úgy lehet segíteni, ha a szülők a gyermek által megfogalmazott kívánságokat igyekeznek aszerint mérlegelni, vajon szüksége van-e erre Dórinak hosszú távon vagy nincs, és a nincs szüksége kategóriába eső kívánságokra így saját meggyőződésükből nyugodtan mondhatnak nemet. Arra is figyelmeztette a szülőket, hogy mivel Dóriban szinte „testébe épülve” él ez a mindent megkapok szokása, eleinte minden ezzel ellenkező cselekvésük heves indulatot fog kiváltani a kislányból, de ha rendszeresen, következetesen kitartanak elhatározásuk mellett, akkor az ellenreakciók is egyre csökkenni fognak. Ab-

ban is segítette a szülőket, hogy mi legyen az az első pont, melyben saját meggyőződésük, és nem Dóri unszolása szerint cselekszenek. A rendszeres játékvásárlások leállítása mellett döntöttek. A védőnő felvetette, hogy a kerületi nevelési tanácsadóban pszichológus segítségét is igénybe vehetnék a szülők ennek a problémának a megnyugtató rendezéséhez. Egy hónap múlva Zsuzsi arról számolt be, hogy bár sok nehéz és lelkifurdalással teli éjszakájuk volt, mostanra a hisztis alkalmak lecsökkentek, Dóri sokkal belátóbb lett, kapcsolatuk kiegyenlítettebbé vált.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Statikus egyensúly:
  - Egy lábon állva egyensúlyozás nyitott szemmel 10–15 másodpercig;
  - Egy lábon állva egyensúlyozás csukott szemmel 6–10 másodpercig;
- Dinamikus egyensúly:
  - A vonalon járás hosszabb távon (3–4 méter) jó egyensúllyal;
  - Átugrás 25 cm magas kötél fölött;
  - Helyből páros lábbal előre ugrás kb. 1 méter távolságra;
  - Egy lábon előre ugrálás gyorsan és hosszan/vagy helyben ugrálás egy lábon 6–7x folyamatosan;
- Változatos mozgásformákra képes: ugróiskolázik, ugrókötelezik, görkorcsolyázik, jól kerékpározik.

Aktuális időszak fejlődésmenete

Az iskolába kerülés nagy változás lesz a gyermek életében. Új közösség, más elvárások, és ami a legfontosabb: a mozgás és a játék szerepét átveszi a padban ülés és a tanulás. A mindennapos testnevelés bevezetésével szerencsére ma már összehangoltabb, könnyebb az átmenet a gyermekek számára. A gyermek testi változásokon esik át, amennyiben terhelhetőségi szintje jó, az lehetővé teszi számára a figyelem és a mozgáskoordináció megfelelő szintjét, végig tudja majd ülni a tanórákat és irányítottan dolgozik. Külső hatásoktól függően fejlődnek azok a szabályozási funkciók, melyek a mozgásvégrehajtás szervezéséért felelősek, és az egyre bonyolultabb mozgások elsajátítását teszik lehetővé. Különösen fontos, a mozgások szervezésében jelentős funkciók fejlődnek ebben a korban: az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés, az irány- és iramérzékelés, tempóérzék.

Változatos mozgásformákat próbálnak ki, mindent, amire lehetőségük adódik. Jellemző rájuk a fokozott mozgáskészség, a sok új mozgás elsajátítása megfelelő színvonalon. Javul a mozgások ritmikussága, pontossága és gazdaságossága. Egyre biztonságosabban uralják mozgásukat a járásban, futásban és az ugrások végrehajtásában. Járásuk 7–10 éves korra válik egyéni, egyedi, végleges stílusúvá. Gerendán, homokozó szélén, kidőlt fatörzsön lábaikat egymás elé téve hosszan,

ügyesen végigsétálnak. Akár félméteres átlépésekre is képesek járás közben (pl. köveken, tócsa felett). Futásban és ugrásban nincs akadály a számukra, egyenetlen talajon, meredek lejtőn, lépcsőn is jól futnak, ugrálnak, szökdelnek, kisebb árkot, fatörzset átugranak. A futás a 6-7 évesek 90 %-ánál jól koordinált, laza és harmonikus. Egyre magasabbról ugranak le, ez kihívás számukra, de esetenként rosszul választják meg a leugrás magasságát, ezért jobb ellenőrzött körülmények között próbálkozniuk a gyermekeknek.

Az egyéni labdaérzék fejlesztésnek részét képezi a lábbal történő labdakezelés. Ennek kapcsán tapasztalatot kell szerezni a gyermeknek a labda lábbal történő érintéséről, a belsővel és a talppal való labdaérintés különösen alkalmas arra, hogy a labdát ellenőrzése alatt tartsa. Könnyű gumilabdával lehet tanítani a homlokkal történő fejelést egyénileg, majd párosával is. A labdához való helyezkedést először az egyéni labdakezelési gyakorlatokban kell megtanulni, később kerül előtérbe a párokban történő labdatovábbítás, a passzolás gyakorlása. A minél pontosabb átadások gyakorlását érjük el a célba rúgás végeztetésével. *(Király, Szakály, 2011)*

Az iskolaérettséghez az idegrendszer ontogenetikailag teljes beérése szükséges, mely a humán mozgásminták egymásutánján és egymásra épülésén alapul. Az idegrendszer hierarchikusan szervezett, a magasabb szintű, kérgi szerveződés és a két agyfélteke együttműködése függ az alacsonyabb szinteken végbemenő folyamatoktól is. A szenzoros integráció a központi idegrendszer azon képessége, mely által a környezeti ingerekből a különböző érzékleti csatornákon bejövő információkat egymással kapcsolatba hozza, szervezi és ezekre adott adaptív motoros választ hoz létre. Az adaptív válaszok azok a szándékos és célirányos cselekedetek, melyek során a személy a testét és a környezetét kreatív vagy hasznos módon használja. A szenzoros integráció automatikus működése segíti az embert, hogy az őt érő számos észleletből egy értelmezhető külvilágot szervezzen, melynek a testkép és az éntudat genezisében, a téri orientációban, a viselkedéskontroll és a tanulási funkciók alakulásában alapvető jelentősége van. A szenzomotoros idegrendszeri fejlődés koronájaként jelenik meg iskoláskorban az írás és az olvasás készsége. Ezért fontos az iskoláskorig történő alapos mozgásfejlesztés biztosítása, mert eddig az időszakig az általa eredményezett fejlődés funkcionális jellegű.

A lemaradásban lévő gyermekeknél az időben elkezdett mozgásterápiával lényegesen csökkenthető a probléma súlyossága, esetenként tünetmentessé tehető a gyermek – az erre kialakított mozgás- illetve szenzoros integrációs terápiák jelentősége éppen ebben rejlik. *(Ayres 1995; Szvatkó, 2002; Király, Szakály, 2011)*

Az óvodai nevelés országos alapprogramja is tartalmazza a rendszeres egészségfejlesztő testmozgást, a gyermekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazodó mozgásos játékok és feladatok végzését, a pszichomotoros készségek és képességek kialakításának, formálásának és fejlesztésének eszközeit. A módosított alapprogramban hangsúlyozottabbá vált elvek az egészséges életmódra nevelés, a testi nevelés, az egészségmegőrzés szokásainak kialakítására nevelés.

A mozgásos játékok, tevékenységek, feladatok rendszeres alkalmazásával kedvezően próbálnak hatni a kondicionális képességek fejlődésére, amelyek befolyásolják a gyermeki szervezet teherbíró képességét, egészséges fejlődését, és fontos szerepük van a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában. A spontán, a szabad játék kereteiben végzett mozgásos tevékenységeket az óvodában kiegészítik az irányított mozgásos tevékenységek.

Általánosan adható tanácsok

Az élettani gerincgörbületek fokozatosan alakulnak ki, a fiziológiás testtartásnál a görbületek harmonikusak, egymáshoz viszonyított helyzetük kiegyenlített. A test hossztengelyéhez viszonyított egyenes állást láthatjuk a tarkó, a lapocka, a far és a sarkak vonalának egybeesésével, vagy oldalnézetből a fül-váll-csípő-térd-boka középpontjainak egy vonalba sorakozásával. Fontos ezen kívül, hogy a lábak párhuzamosan helyezkedjenek el, a medence megfelelő dőlésszögben álljon (az elülső-felső csípőtövis és a symphysis egy síkban áll) és a gerinc fiziológiás görbületei kiegyensúlyozottak legyenek.

A gyermek helyes testtartásának kialakítását a kellően sok mozgás, és az egyoldalú statikus terhelés mellőzése segíti elő. Néha szükség lehet speciális tartásjavító torna végzésére, de többnyire elegendő arra figyelni, hogy a gyermekek minden évszakban naponta menjenek ki a szabad levegőre és mozogjanak. Iskoláskorban a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló speciális tartásjavító mozgásanyag végzése része a mindennapi testnevelésnek. Emellett fontos tudatosítani a szülőben, hogy otthon se a tévé, a számítógép, a táblagép társaságában töltse a gyermek az ideje nagy részét, hanem a szabadban, sok mozgással.

Mindenkinek, így a gyermeknek is fontos, hogy jó széken és helyesen tudjon ülni, ezért figyeljünk oda, hogy otthon milyen helyet alakítottak ki neki a tanuláshoz. A széknek a gyermek testméreteihez kell alkalmazkodnia. Magassága tegye lehetővé, hogy a gyermek talpa a földön támaszkodjon, mert a derekat terheli, ha a láb nem támaszkodik. Ha nem ér le a gyermek lába, tegyenek alá zsámolyt, dobozt vagy lexikont. Az ülőfelületen egészen a széktámláig csúsztassák hátra a feneküket, a szék támlája olyan helyen és olyan helyzetben legyen, hogy a derekukat neki tudják támasztani; ha a szék erre nem alkalmas, akkor tegyenek a gyermek dereka mögé kemény kispárnát. A támlának nem kell túl magasnak lennie, hogy ne gátolja a lapockák és a hát felső része elhelyezkedését. A szék ülőfelületének elülső széle ne legyen éles, hogy ne nyomja a combot, vagyis ne gátolja a vérkeringést. *(Somhegyi, 2012)*

Egyéni fejlődési utak

A medenceöv helyes dőlésszöge a testtartás fontos statikai összetevője, hiszen a két medencecsont közé ékelődő keresztcsont jelenti az alapot, melyre a felette sorakozó csigolyák felépülnek. A medence átlagos előrebillenési szöge 55–60°, a nagy farizom és a hasizmok tónusa, ereje akadályozza meg a túlzott előrebillenést. A túlzottan előrebillenő medence az élettani görbületek fokozódását okozza, elsősorban az ágyéki szakaszon. Az előrebillenést a far- és hasizmok gyengesége mellett a csípőhajlító izmok rövidülése is okozhatja. Ha a medence túlságosan egyenesen áll, a görbületek ellapulása, túlzott kiegyenesedése lehet a következmény, ez pedig kevéssé rugalmas és teherbíró tartást eredményez.

A fiziológiás görbületek lehetnek fokozottak vagy ellapultak, kiegyenesedettek. Statikailag hosszú távon egyik sem kedvező, a fokozott görbületek nagyobb megterhelést jelentenek a csigolyákra és a köztük lévő ízületekre, porckorongokra. A fiziológiástól eltérő a domború hát, amikor a háti gerincszakasz görbülete fokozott. A kypholordotikus hátnál a háti domborulat fokozottsága mellett az ágyéki homorulat is kifejezettebb. A lapos hátnál egy vagy több szakaszon is kiegyenesedett helyzetben lehet a gerinc. Többnyire a háti domborulat nagyobb, az ágyéki homorulat kisebb mértékben elsimult, kiegyenesedett.

A gerinc statikai eltéréseinél egyes izomcsoportok túlterhelődnek, mások elgyengülnek. A megbomlott izomegyensúly miatt izomzsugorodások, letapadások és megnyúlt izomcsoportok jönnek létre, melyek hosszú távon rögzítik a rossz tartást.

A hanyag tartás jellemzői: a legszembetűnőbb a háti domborulat fokozottsága, ezen a lapockák oldalra csúsznak, az alsó csücsök elállhat, kiemelkedhet a mellkas ívéből. A mellkas elölről megtekintve lapos, beesett, enyhe mellkasdeformitás is fennállhat. A medence előre billenésével az ágyéki lordózis fokozottá válik, a hasizmok megnyúltak, a hasfal előredomborodik. Amennyiben általános ízületi lazaság áll a háttérben, a térdek valgus állását, illetve fokozott extenzióját is megfigyelhetjük. Gyakori a bokák befelé dőlése, és a lúdtalp is. Ezek a gyermekek tartós mozgás során fáradékonyak, nem tudnak hosszan állni, ülő helyzetben életkorban elvárható szinten feladatokra figyelni. A hanyag tartásnál szerencsére még nem állnak fenn rögzült deformitások, így a megfelelő és rendszeresen végzett mozgásnak óriási szerepe van ezeknek a gyermekeknek az életében.

Tartáshibából lesz a gerincbetegség. A mozgásszegény életmód, a képernyők előtt ülés, a sok tanulnivaló miatt az iskolás gyermekek izmaikat keveset és helytelenül használják, az izomegyensúly felborulhat, és olyan anatómiai képletek terhelődnek túl, melyek nem erre vannak méretezve, például kisízületek, ülésnél az ágyéki porckorongok. Fontos a mindennapos testnevelés, ennek részeként speciális tartásjavító mozgásanyag, a szabadidő megfelelő eltöltése, jól megválasztott bútorok, melyek a gyermekek különböző testméretéhez, növekedéséhez igazodnak. *(Somhegyi, 2012, Vízkelety, Szőke, 2009)*

Eset, példa, illusztráció

Janka és Gábor szülei büszkén mesélték a védőnőnek, hogy a gyermekek milyen ügyesen használják már a számítógépet és a táblagépet. Maguk töltik le az új játékokat, és naphosszat nincs gond velük, olyan ügyesen elfoglalják magukat. A védőnő rákérdezett, hogy milyen egyéb szabadidős tevékenységeket szokott még a család hétvégéken csinálni. Kiderült, hogy kevés az együtt töltött idő, nem szerveznek közös programokat a szabadban, nincs testmozgással egybekötött szabadidős tevékenységük. A védőnő az egészség szempontjából tudatosabban megválasztott szabadidő-eltöltésre hívta fel a figyelmet, és az ülve végzett tevékenységek korlátozását javasolta. Első körben abban állapodtak meg, hogy annyi időt tölthetnek egy nap a képernyő előtt, amennyit aznap mozgással töltöttek. De a védőnő felhívta a figyelmet arra, hogy később jó lenne az arányt még inkább az egyéb tevékenységek javára elmozdítani.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

Tipikus, egészséges fejlődésmenet

Aktuális állapot 6 éves korban

- Apró elemekből összetett építményeket épít;
- Késsel és villával képes szabályosan enni;
- A kezesség kialakult és megszilárdult;
- Megjelennek az írómozgások;
- Ábrázolása részletező, színezésnél betartja a határokat.

Aktuális időszak fejlődésmenete

A gyermek rajzai tovább differenciálódnak, emberrajzán már apró részleteket is megjelenít (pl. szempilla vagy zsebek a ruhán). Sok olyan elem is van, mely írómozgásokat is tartalmaz (ívek, hurkok, hullámok). Képes tematikus rajzokat készíteni, azaz ha megmondják neki miről kell rajzolnia, akkor annak megfelelő komplex képet készít.

A testséma ismerete, a test méreteinek, arányainak és térbeli elhelyezkedésének érzékelésén alapul, ebből következően meg tudja nevezni testrészeit, szóbeli utasításokat végre tud hajtani mozgásban. Ahogyan a test uralja mozgásait, meghatározza, hogy az egyén hogyan alkalmazkodik megváltozott testhelyzetekhez és egyensúlyi helyzetekhez, tud-e új mozgásos helyzeteket megoldani, pontosan utánozni. Ehhez a térbeli viszonyok helyes értelmezése (előtt, alatt, fölött stb.), valamint a jobb-bal irányok megkülönböztetése is szükséges. Az egymást követő ingerek, ingersorozatok között egyre nagyobb számban alakul ki sorrendi kapcsolat, növekszik a térbeli és az időbeni integráció. A gyermek egyre összetettebb, egyre több lépésből álló cselekvést, ügyes finommotoros mozgást igénylő feladatot lesz képes végrehajtani. Ügyes minden kézműves technikában: festés, rajzolás, vágás, ragasztás, papír hajtogatása, gyurma formázása. Egyszerű házimunkákban is tud segíteni: hámozás, aprítás, kavarás, tésztaszaggatás, söprés, törölgetés stb. Ha lehetősége van rá, megtanul késsel, ollóval bánni, szerszámokkal (csavarhúzó, konzervnyitó, krumplihámozó, tésztaszaggató) munkálkodni. Ezzel saját önkiszolgálását könnyíti meg. Ha éhes, vág egy szelet kenyeret, és megkeni. Szívesen segít a főzésnél, sütésnél. Megtanul répát, krumplit tisztítani, pogácsát, mézes süteményt szaggatni, cipőt pucolni... stb. Az iskoláskor kezdete amúgy sem könnyű életszakasz, ha a gyermek önkiszolgálásban nem elég gyakorlott, könnyen beilleszkedésének gátjává válhat. Ezért nagyon fontos, hogy a szülők otthon is hagyják meg neki a lehetőséget gyakorolni! Az iskoláskort megelőzően, 5–7 éves korban a nagymozgások megfelelő fejlődése lehet az egyik alapja a finommozgások fejlődésének. A finomabb szem-kéz koordináció, a szem-test koordináció bázisán jöhet létre. A gyerekek többségénél a kézdominancia 5–6 éves kor körül megszilárdul. *(Ayres, 1995; Adorján, 2013)*

Az óvodai nevelés országos alapprogramja tartalmazza a rajzolás, a festés, a mintázás, a kézimunka tevékenységeit. Az óvodapedagógus az ábrázoló tevékenységekre az egész nap folyamán teret, változatos eszközöket biztosít. Maga a tevékenység, s ennek öröme a fontos, valamint az igény kialakítása az alkotásra, a kreatív önkifejezésre, a környezet esztétikai alakítására és az esztétikai élmények befogadására. Megismertetik a gyermekeket az eszközök használatával, a különböző anyagokkal, a rajzolás, a festés, a mintázás és a kézimunka különböző technikai alapelemeivel és eljárásaival.

A labdaérzék az egész test és a labda viszonyában kialakuló képességegyüttes. Egyre biztosabban kell birtokolniuk a labdát, alkalmazkodva a különböző labdák tulajdonságaihoz. Célzatosan fejleszteni kell a labda energiáját elnyelő, utánaengedő mozdulattal történő elkapást, lekezelést, a helyezkedést a labdához, a feszes ízületekkel történő ütést, rúgást, fejelést, valamint az egy labdaleütéssel történő megindulást, megállást. Képessé kell válni a gyermekeknek a labdához egész testtel történő alkalmazkodásra, a labdakezelést egyre finomabb mozdulatokkal történő alkalmazkodásnak kell jellemeznie. A megszerzett ismeretek és képességek alapot adnak a labdajátékok technikáinak elsajátításához. A labda pontos célba dobása érdekében különösen a hajító mozdulat elsajátítása fontos ebben a korban, mert a legtöbb labdás játékban való eredményes szereplésnek ez alapfeltétele. A dobómozdulat tanításához szorosan hozzátartozik a célbadobás gyakorlása, a dobások tanításához pedig a kidobóterpesz felvétele, melyben a dobókézzel ellentétes láb van elöl, a törzs elfordítása jelentős. *(Király, Szakály, 2011)*

Barkácsoláshoz – ha lehetséges – biztosítsanak a szülők megfelelő gyermekméretű eszközöket (kis kalapácsot, harapófogót, csavarhúzót, villáskulcsot, esetleg lombfűrészt) és megfelelő anyagokat (puhafaléc, rúd). Ezeket az eszközöket azonban ne vehessék elő szabadon, hanem kérni kelljen, hogy a balesetveszély kizárása érdekében egy felnőtt állandóan figyelemmel kísérhesse tevékenységüket. Alkalomszerűen kerüljön sor közös alkotások készítésére is (farsang előkészülete, terepasztal készítése stb.).

Egyéni fejlődési utak

Óvodáskorban a gyermek fejlődésének nyomon követését az óvoda végzi, és azt írásban rögzíti. Az óvodás gyermek fejlődéséről (értelmi, beszéd-, hallás-, látás-, mozgásfejlődés) a szülőt folyamatosan tájékoztatniuk kell. Iskolába lépés előtt logopédus szűri az artikuláció és a nyelvi fejlődés mellett az olvasás készültséget is. Amennyiben gyermeket nevelő óvodapedagógus a gyermek iskolába lépéshez szükséges fejlettségének elérése érdekében indokoltnak tartja további vizsgálatok szükségességét, az óvoda vezetője erről tájékoztatja a szülőt. [20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet]

7 ÉVES KOR

A gyermek 7 éves koráig megkezdi iskolai tanulmányait, az erre vonatkozó törvényi szabályozás a projekt megkezdése óta változott. Ezért a 7 éves életkor jellemzőit a jelen kiadványban már nem fejtjük ki részletesen, mert ekkor a gyermek fejlődését, tanulási képességeit már a megfelelő oktatási intézményben követik nyomon. Záróakkordként összegezzük, hogy a koragyermekkori időszak fejlődésmenete az alábbi aktuális állapotokkal zárul 7 éves életkorban.

KOGNITÍV FOLYAMATOK

- Látásélessége alkalmas az alfanumerikus jelek elkülönítésére is;
- Folyamatos szakkadikus szemmozgások jelennek meg, fixációkkal;
- Képes az egyes elemeket komplexitásukban, több tulajdonságuk mentén egyszerre összehasonlítani;
- Képes a beszédet fonémákra szegmentálni és a fonémákat hallás útján egymástól elkülöníteni;
- A vizuális és az auditív rövidtávú memória működését kategóriák szerinti csoportosítás, például főfogalom alá rendezés segíti;
- Képes mentális műveletek végzésére;
- Képes egyszerre legalább két szabályt figyelembe venni ítéletalkotáskor;
- Az alfanumerikus jeleket felismeri, osztályozza (egy betűről, ha még nem is tud olvasni, megmondja, hogy az betű);
- Megjelennek a metakognitív képességek (részletes leírást lásd 6–7 év közötti életkori kognitív képességek);
- Képes cselekedetei megtervezésére;
- Képes az egy-egy jelenséghez, például beszédhangok, mennyiségek, biztosan szimbólumokat kapcsolni.

KOMMUNIKÁCIÓS-NYELVI KÉPESSÉGEK

- Passzív szókincsük nagyjából 10 000 szóra tehető. Beszédük a hallgató szempontjából egyértelmű jelentést hordoz;
- A beszéd szókincsében, grammatikai rendszerében, artikulációjában képessé válik a tanulást kiszolgálni;
- A nyelv tudást közvetítő funkciója erősödik;
- Érdeklődik más szimbólumok, például a betűk, számok iránt.

SZOCIALIZÁCIÓ, ÉNFEJLŐDÉS

Az iskoláskorra a társas érzelmi kompetencia nyolc alapkészsége jön létre, melyek az individuális fejlődésben új mérföldkövet jelentenek. *(Saarni, 1999 nyomán Cole, Cole, 2003, 421. o.)*:

- A saját érzelmi állapot tudatosítása;
- A mások érzelmi állapotának észlelésére való képesség;
- Az érzelmekről való beszéd képessége a kultúrára jellemző szókészlet segítségével;
- A mások érzelmeihez való empatikus viszonyulás képessége;
- Annak felismerése, hogy a belső érzelmi állapothoz nem feltétlenül kapcsolódik külső megnyilvánulás (vannak alkalmak, mikor érzelmeinket célszerű kimutatni, és vannak, mikor inkább elkendőzni célszerű);
- Az erőteljes, kellemetlen érzelmekhez való alkalmazkodás önszabályozó stratégiák segítségével;
- Annak tudatosulása, hogy az érzelmek fontos szerepet töltenek be a társas viszonyokban;
- Általános érzelmi elégedettség, az a tudat, hogy nem zavarnak minket saját érzelmeink.

Azokat a gyermekeket, akik birtokában vannak ezeknek a készségeknek, tanáraik és társaik egyaránt jobban kedvelik, elfogadják.

ÖNKISZOLGÁLÁS

- A fürdőszoba- és a vécéhasználatban önálló;
- Fürdéskor ellenőrzéssel testrészeit önállóan megmossa;
- Étkezéskor kiszolgálja magát, mer, önt, és önállóan, tisztán eszik;
- Holmiját helyére rakja, összegyűjti;
- Képes rendet tartani a játékpolcon, az iskolatáskájában;
- Képes szükségletei kielégítését késleltetni, a közösség ritmusához szabni.

TESTI FEJLŐDÉS ÉS MOTOROS KÉPESSÉGEK

NAGYMOZGÁS

- Biológiailag érett, részben fizikai érettséget jelent;
- A szervezet erősebb és teherbíróbb;
- Az alapvető mozgásformákból sajátos sportági technikák alakulhatnak ki;
- Globális mozgásfeladatot szóbeli utasítás alapján is megértenek;
- Kitartóan mozognak;
- Összetett mozgásokat végeznek megfelelő egyensúlyozással, koordinációval.

FINOMMOZGÁS/MANIPULÁCIÓ

- A csukló, az ujjak mozgása független a válltól;
- A domináns oldal megszilárdul;
- Helyes ceruzafogás és a könnyed eszközkezelés;
- Jó térbeli tájékozódás és vizuális megfigyelőképesség;
- Összetett finommotoros cselekvést hajt végre (pl. cipőfűző kötés);
- Képes betűelemek, betűk és számok leírásának megtanulására;
- Ügyes minden kézműves technikában;
- Egyszerű házimunkákban segít.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Aamodt, S., Wang, S. (2012) Üdvözöllek a gyermeked agyában. Század Kiadó, Budapest.
2. Adorján, K. (2013) Szülői hírlevelek, TÁMOP 6.1.4.
3. Affolter, F. (1991) Az észlelési funkciók zavartalan és patológiás fejlődésének szempontjai. In: Torda, Á., Szemelvények a tanulási zavarok köréből. Tankönyvkiadó, Budapest, 73–86.
4. Apor, P. (1998) Állóképesség a gyermekkorban. In: Győri, P. (szerk) (1998) A gyermek állóképessége. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
5. Auner, A., Hajtó, K., Váró, A. (2012) Szemezgetés a mozgásfejlesztés dilemmás helyzeteiből. Fejlesztő pedagógia, 23. évf., 4-5. szám.
6. Ayres, J. (1991) Az integrációs folyamat. In: Torda, Á., Szemelvények a tanulási zavarok köréből. Tankönyvkiadó, Budapest, 89–95.
7. Bakonyi, P., Szabadi, I. (szerk.) (1982) Az óvodai nevelés programja. Tankönyvkiadó, Budapest.
8. Balázs, I. (szerk) (2011) Biztos Kezdet kötetek I. A génektől a társadalomig, a koragyermekkori fejlődés szinterei. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest.
9. Balázs, I. (szerk) (2011) Biztos Kezdet kötetek II. A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest.
10. Bayley, N. (1993) Bayley Scales of Infant Development, Second Edition.
11. Bence, Sándorné (2009) Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenciós, korrekciós mozgásanyag alkalmazására. Pannon Egyetem Nyelvtudományi Doktori Iskola, Veszprém.
12. Bernáth, L., Solymosi, K. (szerk.) (1997) Fejlődéslélektan olvasókönyv. Tercia Kiadó, Budapest.
13. Bondár, Zs. (1997) Labdázzunk sokat az óvodában. In: Hamza, I. (szerk.) Testnevelés az óvodában. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
14. Borbély, S., Jászberényi, M., Kedl, M. (1998) Szülők könyve. Értelmileg sérült kisgyermekek nevelése. Medicina Kiadó, Budapest.
15. Borbély, S. (2012) A szülők és mi. Budapesti Korai Fejlesztő Központ, Budapest.
16. Bruner, J. (1994) Hogyan tanulunk meg szavakkal cselekedni? In: Kalmár, M. (szerk.) Fejlődéspszichológia szöveggyűjtemény II. Tankönyvkiadó, Budapest, 161–78.
17. Buda, B. (2012) Empátia, a beleélés lélektana. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
18. Büki, Gy., Gallai, M., Paksy, L. (2004) A pszichomotoros fejlődés zavarainak felismerése és ellátása az alapellátás gyakorlatában. 2. Módszertani levél az Országos Gyermekegészségügyi Intézet (OGYEI, 2003) gondozásában, a Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium támogatásával, a Magyar Védőnők Egyesülete kiadásában, Budapest. http://www.ogyei.hu/upload/files/A%20pszichomotoros.pdf (Letöltve: 2013. nov.)
19. Cole, M., Cole, S. (2003, 2006) Fejlődéslélektan. Osiris Kiadó, Budapest.

20. Cunningham, C. (1993) Talling parents, their child has a disability. In (1993): Introducing parents to their abnormal baby. WHO Division of Mental Health, Genf, 7–16. http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/WHO_MNH_PSF_93.2.C.pdf (Letöltve: 2012. jún. 12.)
21. Csíkszentmihályi, M. (2001) Flow. Az áramlat. Akadémia Kiadó, Budapest.
22. Dornes, M. (2002) A kompetens csecsemő. PONT Kiadó, Budapest.
23. Eduline (é.n.) Az óvodáskor fontos testi és pszichés változásai. http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CFEQFjAF&url=http%3A%2F%2Feduline.hu%2Fsegedanyagtalalatok%2Fletolt%2F4923&ei=g8CJUtyRJO3L0AXu_IHAAQ&usg=AFQjCNFlfOLNN8xNNZihqWAzyZitAXO43g&bvm=bv.56643336,d.d2k (Letöltve: 2013. nov. 17.)
24. Einon, D. (2001) Csecsemőgondozás és gyermeknevelés. Novum Könyvkiadó Kft., Budapest 76–79.
25. Eisenberg, N., Fabes, R., (1998) Prosotial development. In: Damon, W., Eisenberg, N. (szerk.) Handbook of Child Psichology. Wiley, New York, 701–78.
26. Ellis, A. W. (2004) Olvasás, írás, diszlexia.Tas-11 Kft., Budapest.
27. Fábián, G., Gábris, K., Tarján, I. (szerk.) (2013) Gyermekfogászat, fogszabályozás és állcsont-ortopédia. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest.
28. Falk, J. (szerk.) (2002) Fürdetés – a gondozás művészete. Pikler–Lóczy Társaság a Kisgyermekekért, Budapest.
29. Falk, J., Vincze, M. (1995) Az étkezés és az ún. szobatisztaság. Pikler–Lóczy Társaság a Kisgyermekekért, Budapest.
30. Farmosi, I. (1996) Mozgásfejlődés: A dobás és az elkapás fejlődése. In: Győri, P. (szerk) (1996) A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
31. Farmosi, I. (1999) Mozgásfejlődés: Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
32. Fehérné Kovács, Zs., Sósné Pintye, M. (2010) Játsszunk Beszédet! Sanoma Kiadó, Budapest.
33. Gaál, Sándorné, Bencze, Sándorné (2000) (szerk) Prevenció és korrekció a 3–10 éves korú gyermekek testnevelésében. Tessedik Sámuel Főiskola Körös Főiskolai Kara, Szarvas.
34. Gallai, M., Vetier, A. (2011) Mozogj, érzékelj, légy aktív és egészséges! – Testi növekedés, motoros és érzékszervi fejlődés, valamint az egészség. In: Balázs, I. (szerk) (2011) A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások. Biztos Kezdet kötetek II. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest.
35. Gerebenné Várbíró, K. (1990) A Frostig-koncepció. In: Fejlesztő pedagógia, 9, 5–10.
36. Goddard Blythe, S. (2006) Reflexek, tanulás és viselkedés. Medicina Kiadó, Budapest.
37. Goddard Blythe, S. (2009) A kiegyensúlyozott gyermek. Mozgás és tanulás a korai életévekben. Medicina Kiadó, Budapest.
38. Goebel, W., Glöckler, M. (1994) A nagy gyermekkalauz. Futura Könyvek, Budapest.
39. Gopnik, A. (2009) A babák filozófiája. Nexus, Budapest.
40. Gopnik, A., Meltzoff, A. N., Kuhl, P. K. (2005) Bölcsek a bölcsőben. Typotex Elektronikus Kiadó, Budapest.
41. Gósy, M. , Gráf, R. (1998) Beszélgessünk a kisbabával. Nikol Gmk. Kiadó, Budapest.

42. Győri, P. (1996) A sportmozgások tanulásának motorikus előfeltételei és lehetőségei 4-6 éves gyermekeknél. In: Győri, P. (szerk) (1996) A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
43. Győri, P. (1998) Edzetlen óvodások futásteljesítményének és fáradásának vizsgálata. In: Győri, P. Óvodások biológiai fejlődése és fizikai aktivitása.Győri Pál, Magánkiadás.
44. Győri, P. (szerk) (1996) A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
45. Győri, P. (szerk) (1998) A gyermek állóképessége. Tannulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
46. Hajtó, K (2008) A mozgásfejlesztés lehetőségei és szemléleti kérdései a korai intervenció gyakorlatában. Gyermekorvos Továbbképzés, VII. évf., 5. sz., 208–13.
47. Hajtó, K., Tóth, A. (2003) A korai segítségnyújtás elmélete és modellje az eltérő fejlődésű csecsemők ellátásában. Fejlesztő Pedagógia, 14. évf., 1, 21–28.
48. Hamza, I. (szerk.) (1997) Testnevelés az óvodában. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
49. Hamza, I., Fodorné Földi, R., Tóth, Á. (1995) Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás. Nagy-Gáspár Kft., Vác.
50. Harsányi, L. (1998) Kiválasztás és állóképesség. In: Győri, P. (szerk) A gyermek állóképessége. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.
51. Hédervári-Heller, É. (2008) A szülő-csecsemő konzultáció és terápia. Animula Kiadó, Budapest.
52. Heldstab, H. (2013) Miért nem beszél a gyermekem? ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest.
53. Huba, J. (1996) Pszichomotoros fejlesztés a gyógypedagógiában I. Tankönyvkiadó, Budapest.
54. Huba, J. (2010) A pszichomotoros fejlesztés gyakorlati kézikönyve. Logopédia Kiadó, Budapest.
55. Integrált Fejlődési Skála (IFS) A Listen Learn and Talk c. habilitációs programból. http://www.cochlearimplantaltak.hu/files/files/llt_integalt_felodesi_skala.pdf (Letöltve: 2013 nov. 1.)
56. J. Kovács, J. (2012) Kacagtató 1. 2. – Ölbeli játékok magyar költők verseire. Móra Kiadó, Budapest.
57. Jászberényi, M. (2007) Tájékoztató füzet az óvodás korú (3-6 éves) gyermekek szenzomotoros integrációjának vizsgálatához. Fogyatékos Gyermekek, Tanulók Felzárkóztatásáért Országos Közalapítvány, Budapest.
58. Kalmár, M. (2007) Az intelligencia alakulásának előrejelezhetősége és váratlan fordulatai. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
59. Kalmár, M., Ferenczi, Sz. (2009) A temperamentum és a fejlődés kapcsolata koraszülött és időre született kisgyermekeknél. GYOSZE, 4. sz.
60. Kas, B., et al. (2010) A korai nyelvi fejlődés új vizsgálóeszköze a MacArthur-Bates Kommunikatív fejlődési Adattár (KOFA) bemutatása és validitási vizsgálata. Gyógypedagógiai Szemle, 2010/2 http://www.prae.hu/prae/gyosze.php?menu_id=102&jid=32&jaid=469 (Letöltve: 2013. nov. 1.)
61. Katona, F. (1999) Klinikai fejlődésneurológia. Medicina Kiadó, Budapest.

62. Katona, F. (2001) „Az öntudat újraébredése”. A humán idegrendszer ontogenezise. Medicina Kiadó, Budapest.
63. Király, T., Szakály, Zs. (2011) Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
64. Kovács, Gy., Bakosi, É. (2005) Játék az óvodában. Didakt Kiadó, Budapest.
65. Kovács, J., Réthelyi, J. (2004) „…Kisebb morális statusúnak tekintik őket…”. A fogyatékosság jelensége a bioetikában. In: Zászkaliczky, P., Verdes, T. (szerk.) (2004) Tágabb értelemben vett gyógypedagógia. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar – Kölcsey Ferenc Protestáns Szakkollégium, Budapest.
66. König, K. (2013) Die ersten drei Jahre des Kindes. Verlag Freies Geistesleben GmbH, Stuttgart.
67. Kunz, T. (1999) Pszichomotoros fejlesztés az óvodában. Dialóg Campus Kiadó, Pécs–Budapest.
68. Lukács, Á., Kas, B. (2011) Érts és értesd meg magad! A nyelvi fejlődés folyamata és elmaradásai. In: A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások. Biztos Kezdet kötetek II. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest, 180–225.
69. McClure, V. (2008) Babamasszázs. Kossuth Kiadó, Budapest.
70. Major, Zs. B., Mészáros, K., Tatárné Kapus, É. (2011) Az eltéphetetlen gyökér. Gyakorlati kapaszkodók elveszőfélben lévő családok segítőinek. IRTÓ Bt., Budapest.
71. Mérei F., V. Binét Á. (2001) Gyermeklélektan. Medicina Kiadó, Budapest.
72. Metzing, M. (1997) Az erőadagolás szabályozása mint a mozgáskoordináció egyik legfontosabb összetevője. In: Hamza, I. (szerk.) (1997) Testnevelés az óvodában. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
73. Moldoványi, Zs. (2012) Hóc Hóc Katona. Móra Kiadó, Budapest.
74. Müller, A. (2004) Mozgásvizsgálatok, a mozgásegyenletesség, és a teljesítménykonstancia példáján. Semmelweis Egyetem, Budapest.
75. Müller-Rieckmann, E. (2001) A koraszülött gyermek. Akkord Kiadó, Budapest.
76. Nádori, L., Szigeti, L., Vass, M. (1994) A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 41–45.
77. Nagy, G., Kövér, E. (2011) A nyelvlökéses nyelés és a myofunkcionális rossz szokások. http://www.beszed.hu/a_nyelvlokeses_nyeles_es_a_myofunkcionalis_rossz_szokasok
78. Német, E., Sósné Pintye, M. (2002) Mozdul a szó… Súlyosan akadályozott beszédfejlődésű gyermekek korai integratív fejlesztése. Logopédia Kiadó, Budapest.
79. Neuhaus, C. (1999) Hiper- és hipoaktivitás, figyelemzavar. Kairosz Kiadó, Budapest.
80. Neumann, S. (2006) Beszélgessünk együtt! Mosolyogj Bátran Egyesület – Heim Pál Gyermekkórház Fejlesztéséért Alapítvány – ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar – Demosztenész Egyesület, Budapest.
81. Novák, A., Lakatos, K. (2005) Atipikus anyai viselkedés elemzése: az AMBIANCE kódrendszer. Alkalmazott Pszichológia, VII/4, 49–58.
82. Oatley, K., Jenkins, J. (2001) Érzelmeink. Osiris Kiadó, Budapest.
83. Ozsváth, F. (1998) A gyermekkor aerob állóképesség fejlesztésének összegző tapasztalatai. In: Győri, P. (szerk) (1998) A gyermek állóképessége. Tanulmányok. OOK-Press Kft., Veszprém.

84. Páli, J. (2011) Játssz, tanulj és érezd jól magad! A kisgyermekkori játék fejlődése. In: Balázs, I. (szerk) (2011) A koragyermekkori fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások. Biztos Kezdet kötetek II. Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Budapest.
85. Piaget, J. (1978) Szimbólumképzés gyermekkorban. Gondolat Kiadó, Budapest.
86. Plattner, E. (1995) A nevelés mindennapi művészete. Magánkiadás, Budapest.
87. Ranschburg, J. (1995) Félelem, harag, agresszió. Tankönyvkiadó, Budapest.
88. Richter, E., Brügge, W., Mohs, K. (1997) Így tanulnak beszélni a gyerekek. Akkord Kiadó, Budapest.
89. S. E. E. D. - Developmental Profiles, Sewall Early Education and Development Program. (1985) Sewall Rehabilitation Center.
90. Sebestyénné Tar, É. (2006) A 3-6 éves kori fonológiai fejlődés kronológiai mintázata a magyarban. Open Art, Budapest.
91. Skotko, B., Capone, G., Kishnani, P. (2009) Postnatal diagnosis of Down Syndrome: Synthesis of the Evidece on How Best to Deliver the News. Pediatrics, 124. sz., 2009. szeptember, 751–58. http://pediatrics.aappublications.org/content/124/4/e751.full.pdf (Letöltve: 2012. jún. 3.)
92. Sófalvi, S. (2001) A szenzomotoros integrációs terápiáról. Beszédjavító Intézet, Székesfehérvár.
93. Stern, D. N. (1995) Az anyaság állapota. Animula Kiadó, Budapest.
94. Stöckert, K. (1995) Játékpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
95. Szanati, D. V. (2010) Koraszülött csecsemők és kisgyermekek receptív és expresszív kommunikációjának elemzése egészségpszichológiai szempontból. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem BTK, Debrecen.
96. Szelényi, M. (szerk.) (2006) Apró Lépések – Korai fejlesztő program lassabban fejlődő gyermekek és szüleik számára. Korai Fejlesztő Központot Támogató Alapítvány, Budapest.