

A generációk közötti kapcsolat gyógyító hatásai

Idősek és speciális igényű gyermekek közös programja

A szerző saját családjá körében tapasztalta meg, milyen nagy hatással bírhat a lehető legnagyobb korkülönbségű két családtag barátsága. Tanulmányai során ötlött fel benne a gondolat, hogy az a pozitív és építő hatás, amely családi szinten a nagyszülő (dédszülő) és unoka kapcsolatában elismert és elfogadott, intézményesített szinten is megvalósítható, akár speciális igényű gyermekek bevonásával is. Sőt az ő helyzetük talán még erősebb párhuzamot mutat a szépkorúak problémáival és állapotával. A társadalom két legjobban kiszolgáltatott generációja, a nagyon idős és a nagyon fiatal, de speciális igényekkel rendelkező korosztály igencsak hasonló nehézségekkel küzd, elsősorban az életvezetés terén. Közös programjaik, interakcióik erősíthetik mindkét társadalmi réteg önértékelését, önbizalmát, fizikai erőnlétét és mentális frissességét. Mindenekelőtt pedig rengeteg szeretetet adhatnak egymásnak. A szerző egy ennek a szellemiségnek megfelelő projektet ír le.

Kulcsszavak: generációk, speciális igény, érintés, örömforrás, szeretet.

Nagyobbik fiam koraszülöttként látta meg a napvilágot, és az állapota miatt kapott agyvérzés nem múlt el nyomtalanul, hydrocephalia miatt agyi shunt szelepet kapott. Enyhébb mozgásszervi problémákkal és később komolyabb tanulási részképesség- és beilleszkedési zavarokkal kellett megküzdenie ép, sőt bizonyos területeken kiváló intellektus mellett. Nem sokkal első fiam születése után elvesztettem második fiamat, szintén koraszülés miatt. Az ezt követő időszak számomra életem legsötétebb szakasza volt, mert lelki segítséget sehonnan nem kaptam. Elvárás volt, hogy ne gyászoljak, hanem ápoljam elsőszülött fiamat, akivel kórházból kórházra és fejlesztésről fejlesztésre jártam. Gyermekeim édesapja eltávolodott tőlünk, ő úgy dolgozta fel a veszteségeit, hogy teljesen a munkájába, a hobbijába temetkezett, és a baráti társaságával töltötte az idejét. A legnagyobb támaszom édesanyám mellett a nagyobbik fiam születésekor már nyolcvanéves nagymamám volt, aki az első perctől fiam barátjává szegődött, és nem volt olyan lehetetlen napszak, amikor ne állt volna rendelkezésre egy kis meseolvasás, versmondás, később társasjáték terén. Mikor nyolcvanhét éves korában elhunyt, egyik utolsó mondata az volt, hogy most már látja, azért élt le nyolcvan évet, hogy hét évig a fiam dédnagymamája lehessen. A valóságban elhangzott mondat nagyjából így hangzott el, és itt hangsúlyos volt az a tény, hogy előtte nyolcvan évet le kellett élnie, hogy megtalálja élete értelmét a kisfiam társaságában.

Az évek során mély baráti kapcsolatba kerültem néhány édesanyával, akikkel az életem bizonyos területein sorstársi közösséget élhettem meg, és ezek a kapcsolatok segítettek át a folyamatos nehézségeken. Egy idő után úgy éreztük, hogy életp tapasztalatunkból és fel dolgozott traumáinkból merítve másokon is tudnánk segíteni. Eleinte ennek nem voltak meg a keretei, de kerestük a megfelelő utakat. Nem sokkal később létrehoztuk a Titkos Kert

Alapítványt, mely többek között mentálisan és/vagy fizikailag sérült gyermekek fejlesztését tűzte ki célul a Magyarországon még nem annyira ismert kertterápia segítségével. Miközben az alapítvány kezdőlépéseit terveztük, rájöttünk, hogy tovább kell képeznünk magunkat, hogy megfelelő szakmai háttérrel rendelkezünk. A képzések éve alatt fogalmazódott meg bennem, hogy céljainkat úgy tudnánk a leghatékonyabban megvalósítani, ha nemcsak a gyerekekre, hanem az idősekre is fókuszálnánk, és az elismerten jó generációs kapcsolatra építenénk, mely egy idős ember és egy kisgyermek között fennáll. Ezt a felismerést követte az elhatározás, hogy olyan idősothont szeretnénk létrehozni, melyben kisgyermek részére fenntartott fejlesztőház is működik. Ez a terv később a hasonló amerikai példát¹ megismerve kiegészült óvodával, majd inkluzív iskolával is, végig szem előtt tartva, hogy nemcsak egészséges, hanem speciális igényű gyermekekkel is számolunk.

A terv több fázison ment keresztül, és körvonalazódott egy team, mely a projekt mögé állna, és segítené a megvalósulását. Azzal is szembesülnünk kellett, hogy a baráti kapcsolatból létesített közös érdeklődésű csoport nem azonos a közös munkára képes teammel. Annak érdekében, hogy összecsiszolódjunk, és képessé váljunk az érdemi csapatmunkára, valamint hogy több ismerettel gazdagodjunk a témában, meglátogattunk több idősothont, ahol az idősek körében is felmérést végeztünk, mennyire igényelnék gyermekek társaságát. A vezetőktől tájékoztatást kaptunk a működési és fenntartási területek kérdéseiről. Kapcsolatba léptünk több potenciális befektetővel is. Érezvén, hogy nekünk is fejlődnünk kell, részt vettünk a Közélet Alapítvány erőszakmentes kommunikációra felkészítő tréningjén is.

Végül, hogy a gyakorlatban is kipróbáljuk, mennyire tudunk együtt dolgozni, elkészítettük egy idősek és speciális igényű gyermekek kapcsolatát megvalósító projekt ötletét. Kapcsolatban vagyok egy Budapest XI. kerületében működő, „pályakezdő” nyugdíjas énekkarral, és egyikünk gyermeke a Pető Intézet óvodájába jár, így jött az ötlet, hogy közös éneklést szervezzek meg számukra.

IDŐSEK ÉS GYERMEKEK KAPCSOLATA

*„Egészségesnek lenni annyi, mint kapcsolatban lenni”
(Gyökössy Endre)*

Évezredes gyökerei vannak az életet elhagyni készülő és az életet éppen csak elkezdő generáció szoros kapcsolatának. A kicsik mindig is csillogó szemmel követték az öregek történeteit a múlttól, az idősebb nemzedék tapasztalatainak, ismereteinek átvétele, tudásuk utánzásos megszerzése, hasznosítása nagymértékben segítette őket a világban való tájékozódásban. E kapcsolatokban az idősebb generáció észrevétlenül formálta az ifjak magatartását, s az kiváltotta az idősebbek megbecsülését, tiszteletét is.

„Az élet megy tovább.” E mondat valódi értelmét jobbra csak a korosodó ember fogja fel, aki érzi, hogy az ő számára valami lassan véget ér, de közben látja, hogy ott van már

¹ Intergenerational Learning Center, Seattle, USA: <http://thegrowingseasonfilm.com/> – Korábban *Present Perfect* címen szerepelt a film. ■ ² *Sikerés gyermek, sikerés élet*: <http://www.sikeres-gyermek.hu/nagyszulo.html>

a folytatás, az unoka, az új reménység, aki megkísérli úgy folytatni az életet, hogy azt még jobbá, élhetőbbé, igazabbá tegye.²

A generációk együttélésének e hozadéka megkönnyíti a felnövekvő generációk tapasztalatszerzését, ugyanakkor érzékenyíti őket az időskor problémáival, a hanyatlással szemben. Sokkal könnyebb elfogadniuk az öregedés és a halál mint az élettel járó természetes folyamat stációt.

A megfáradt idősek, akik fizikai korlátaiknál fogva már nem tudják betölteni a család-fenntartó szerepet, megtalálhatják a számukra tökéletes nagyszülői szerepet, melyben igen hasznossá válhatnak. Új értelmet ad az életüknek, a kisgyermekből áradó fiatal és erős energia boldoggá tudja tenni őket, szinte felfrissülnek tőle. Ezáltal célja marad az életüknek, és ha a fizikai leépülést nem is tudják lelassítani, szellemileg élénkek és épek maradnak.

A szellemi fejlődés, illetve hanyatlás görbéjének két végén nagyjából ugyanott elhelyezkedő óvodáskorú gyermekek és hetven-nyolcvan év feletti idősek tökéletes társakra találhatnak egymásban. Egy óvodás mindennapjait a világgal való játékos ismerkedés tölti ki, az időskorúak pedig erre a korra ismételten felfedezik a játék örömeit. A kisgyermeknek ösztönösen több türelmük van még, és mindkét generáció (még és már) képes a jelenben élni, rácsodálkozva az apró örömekre, és kis boldogságoknak szentelve mindennapjait.

A kisgyermek figyelve, kíváncsisága, csodálata és együttérzése fokozza az idősek memóriájának működését, önértékelésüket, akik maguk is értékesebbnak érzik elmúlt életüket. Mindez a jelenükkel való elégedettségükre is kihat.³

Amíg a nagycsaládok évszázadokon át teret tudtak adni az idősek és gyermekek természetes kapcsolódásainak, addig a modern nyugati társadalmakban ez egyre kevésbé valószínű. Mind kevesebb család él együtt a nagyszülőkkel, a dédszülőkről már nem is beszélve. Legtöbbször időskorban vagy magányosan, a saját lakásukban élnek, és jobb esetben néhány hetente látják az unokákat, dédunokákat. Emellett rengeteg idős ember él családban, gyermekek és unokák nélkül, a gyermekek nagy többsége pedig úgy nő fel, hogy a szociális érintkezések során csak az időskor negatív aspektusaival találkozik. Ahogy *Evan Briggs* is írja *The Growing Season* című motivációs és promóciós filmjének honlapján, melyet egy seattle-i időskorban létrehozott óvodáról készített: „Ahogy belevetettem magam az időskorban mindennapjait bemutató film készítésébe, friss szemmel láttam meg, hogy generációsan mennyire szegregálttá vált társadalmunk.”⁴

A generációk különválásával mindenki veszít. A gyerekek számára az öregedés szégyenletes és elkerülendő, azaz minél tovább kitolandó kényszerűséggé, a halál megfoghatatlanná és félelmetessé válik. Az idősek mai generációjában pedig nem véletlen a demencia egyre nagyobb térnyerése. Sok idős embert semmiféle kapcsolat nem fűz a többiekhez, így ehhez a világhoz, ezért befelé fordulnak és beszűkülnek. Egy budapesti időskorban vezetője mondta, hogy bár természetesen nincs róla orvosi igazolása, de az a véleménye, hogy a demencia kialakulása semmi más, mint az idős ember visszavonulása önmagába, és környezetének teljes figyelmen kívül hagyása. Mert nem marad motivációja arra, hogy kifelé is figyeljen.

3 HORVÁTH-SZABÓ K.: *A házasság és a család belső világa*, Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 2011. ■ 4 <http://thegrowingseasonfilm.com/>

A demencia a szellemi képességek olyan mértékű hanyatlása, amely már a hétköznapi életet is befolyásolja. Memóriazavarral, a gondolkodás, képzettársítás lelassulásával, a tájékozódási képesség romlásával, előrehaladott állapotban pedig beszéd- és mozgászavarokkal, téveszmékkel jár. A demens idős személyisége is teljesen megváltozik, ingerültté és agresszívvá is válhat. Egy 2009-ben készült felmérés szerint Európában nagyjából hétmillió demens időssel számolhatunk. Magyarországon kétszázötvenezerre tehető a számuk, és míg hatvanéves kor körül csak az idősek egy százaléka szenved ebben a betegségben, addig kilencvenéves koruk körül már a harminc százalékuk. Az előrejelzések ijesztők, 2050-re Európában százmillióra becsülik a demens idősök számát.⁵

Több tanulmány is készült viszont arról, mennyivel gazdagabbá teszi az időskorúakat kapcsolataik fennmaradása. *Irene és Herbert Goldenberg* is azt írja *Áttekintés a családról* című művében, hogy azok az idősek, „akik tettek a családjukhoz és a barátaikhoz fűződő kapcsolataik fenntartásáért, általában hosszabban és elégedettebben éltek”⁶

Gyökösy Endre említi annak az embernek az esetét, akit lelkipogondozója úgy vezetett ki önsajnálataból és leépüléséből, hogy az idősotthon többi lakójának lelki megsegítőjévé, feladatokkal, kapcsolatokkal rendelkező hasznos emberré tette.⁷

A pszichológusok kiemelt fontosságot tulajdonítanak az érintés szerepének testi és lelki egészségünk, mentálhigiénéis jóllétünk szempontjából. *Virginia Satir* sokszor idézett mondata szerint: „Napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten maradáshoz, és tizenkettő a gyarapodáshoz.” Az érintés, legyen az ölelés, simogatás vagy csak egy egyszerű kézfogás, a közelséget, a melegséget jelenti minden kapcsolatban és életkorban. A testi kontaktus szükséglete végigkíséri egy ember életét. Kutatások bizonyítják, hogy „az az ember, akit valaki gyakran a karjába zár, magához ölel, a szívéhez szorít, kevésbé frusztrált, kevésbé szorong, a félelemérzete csökken. Az ölelés oldja a stresszt. A kutatások szerint az érintés szükséglete sokkal erősebb a táplálék iránti szükségletnél.”⁸

A simogatás még a fájdalomérzetet is képes csökkenteni. Mindezen okoknál fogva a szeretetteljes, fizikai érintéssel járó társas kapcsolatoknak rendkívül fontos szerepük van minden életkorban, de gyermek- és időskorban a leghatványozottabban.

Bagdy Emőke írja az emberi kapcsolatok dinamikájáról szóló tanulmányában, hogy „a társaslélektani kutatások eredményei nyomán a közvetlen emberi kapcsolatokat mozgató két fontos hajtóerőnek a szeretet és a »hatalom« szükséglete tartható”⁹

A szeretet szükségletének fogalmához az érintésen, simogatáson át az egymás megbecsülését és pozitív értékelését elvontabb formákba öntő különböző kapcsolatokig számtalan forma tartozik. A „hatalom” szükségletén valójában a hatóképesség értendő, amely az önálló életvezetési, irányítási és döntésképeség, az akadályok legyőzésének képessége terén minden embernek igénye, de legfőképp két életkorban kerül előtérbe e képesség birtoklása: kisgyermekként, amikor az önállóság megszerzése a cél, és időskorban, amikor a legtöbb erőfeszítés az önállóság megtartására irányul.

5 DR. SOMOSI G.: *Az időskor mentálhigiénéis megközelítése*. Előadás a SOTE Mentálhigiénéis Intézetében, 2015.

■ 6 H. GOLDENBERG – I. GOLDENBERG: *Áttekintés a családról 1.*, Animula, Budapest, 2008, 56. ■ 7 GYÖKÖSSY

E.: *Öregedés – öregség*, in JELENITS I. – TOMCSÁNYI T. (szerk.): *Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről*, Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 2003, 228–244. ■ 8 http://www.lelkititkaink.hu/erintes_simogatas_oleles.html ■ 9 BAGDY E.: *Az emberi kapcsolatok dinamikája*, in JELENITS I. – TOMCSÁNYI T. (szerk.):

Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről, i. m. 147–168.

Mindez fokozottan érvényes speciális igényű gyermekek esetén, akik szenzoros, mozgásos vagy értelmi akadályozottságuk folytán hatványozottabban megélik a kiszolgáltatottság és esetleg az értéktelenség érzését: ők fokozott szorongásfaktorokkal, beszűkültségükkel, alapállapotukból adódó részképesség-zavaraikkal ugyanazokkal a problémákkal küzdenek, mint egy demencia felé haladó idős ember. Talán ezért is értik meg egymást olyan nagyon.

AZ IDŐSKOR JELLEMZŐI

„...boldog az, aki... az örökkévalóság,
és nem a halál felől néz az illanó életre.”
(Gyökössy Endre)

Az elmúlt században a fejlett nyugati társadalmakban jelentősen megnőtt a várható életkor – míg számos keleti országban mindig is hosszú volt. Amíg viszont Nyugaton az élet-színvonal emelkedésének köszönhető ez az eredmény, addig a keleti kultúrákban az idősök tiszteletén alapuló tradíciók hosszabbítják meg az életet. Ez utóbbiakra a legtisztább példa a japán társadalom, ahol életcél is az időskor elérése, és minél több idő eltöltése ebben az életkorban, mert akkora megbecsülésnek örvendenek az idősök, mint egyetlen más korosztály sem.

Erik H. Erikson a hatvanötödik életévtől számította az időskort, amely további szakaszokra bontható: hatvanöt és hetvenöt év között időződő, hetvenöt és kilencven év között idős korosztályról beszélünk, kilencven év felett pedig aggkorról. Ebben az időszakban számadást készít az ember az életéről, és aszerint lesz belőle kiteljesedett bölcs vagy kétségbeesett ember, hogy mennyire volt elégedett céljai megvalósításaival és az eredményeivel. Elérte-e az érintegritás érzését, azaz életútját páratlannak és szükségszerűnek fogadja el, vagy szembe kell néznie azzal, hogy életét elpazarolta, és egy másik életút megvalósításához már nem maradt elég ideje.¹⁰

A kronológiai időskor mellett biológiai, pszichológiai és szociológiai időskorról is beszélhetünk. Míg a biológiai időskor a testünk, a pszichológiai az agyunk állapotát, addig a szociológiai időskor a társas kapcsolatok mintáját veszi alapul. Ezek gyakran nem esnek egybe, vannak, akik „belül” már jóval korábban öregnek érzik magukat, míg testük még fiatal, és fordítva is egyre gyakrabban előfordul. Az is kétségtelen tény, és főleg a magyar idősekre jellemző, hogy hiába nő a születéskor várható élettartam, az egészségesen eltöltött évek száma stagnál vagy csökken – azaz egyre több idős tölti el az egész időskorát betegen, gyógyszereket szedve, beszűkült élettérben.

Gyökössy Endre az öregedés problémakörét öt különböző témára osztja *Öregedés – öreg-ség* című tanulmányában:

- Energiavesztés, teljesítménycsökkenés, mely az időskori depresszió egyik oka, része a szerepvésztes, mely az értéktelenség érzéséhez vezethet.
- Zártság, izoláció vagy zárkózottság, melynek része a *koartáció* (beszűkülés) és a *perseveráció* (múltban élés) is. Oka lehet az önkéntes elvonulás a társ és a kortársak elhunytá

10 FRENKL S. – RAJNIK M.: *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*, Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 2011.



- miatt; a sértődöttség, amivel az idő a szerepvesztésre reagál; és lehet egyszerűen a testi leépülés folyamánya, a látás-, hallás- vagy mozgássérülés okozta kiszolgáltatottság.
- Önzés, énközpontúság, mely rendszerint *hipochondriával* (képzelt betegség), kuporgatással, fősვნყsséggel is együtt jár, amikor már a gyógyszertáron kívül minden másra sajnálja a pénzt.
 - Zsarnokoskodás, önfejűség, türelmetlenség, fölényeskedés, „bezzegezés”, sértődékenység és bosszúállás, azaz öregkori agresszió. Mindezt a karakterek kiélesedése, a jellemhibák feltűnőbbé válása is kíséri.
 - Az egyik legmélyebb emberi érzés, a halálfélelem okozta változatos félelmek és paranoíák: a betegségetől, a szenvedéstől, a kiszolgáltatottságtól, a semmibevételtől, a szegénységtől, a felejtéstől, a meglopastól vagy akár az éhenhalástól.

Gyökössy választ is ad arra, milyen eszközökkel lehet enyhíteni az öregedésnek ezeket a problémáit, vagy akár meg is szüntetni őket. Szerinte a transzcendensbe vetett hit, a fiatalokkal, különösképpen a harmadik generációval kialakított szoros érzelmi kapcsolatok, a szellemi erők mozgósítása, új dolgok kipróbálása és a mindent átélő szeretet képes arra, hogy megszépítse az öregedés folyamatát.

Az időskornak is megvan a hasznossága és szépsége, bár elég korán érdemes elkezdni a szellemi frissesség megőrzését. Az elvont gondolkodásban, a logikában, a bölcséletben negyvenöt és nyolcvan éves kor között érik el az emberek a legnagyobb teljesítményeket, ha stresszmentes életet élhetnek, és ha előtte pallérozták agyuk működését. Így különböző területeken szerzett évtizedes tapasztalatokat lehet ötvözni szellemi frissességgel és türelemmel, ezáltal maradandót alkotva.¹¹

MOZGÁSUKBAN AKADÁLYOZOTT GYERMEKEK ÉRTELMI ÉS ÉRZELMI FEJLŐDÉSE

„Beteg magból is nőhet csodaszép fa.”
(Tullio Avoledo)

Andreas Fröhlich szerint azokat a gyerekeket tekinthetjük mozgáskorlátozottaknak, akiknél valamilyen sérülés hatására zavarok jelentkeznek a mozgásban, aminek következtében az érzékelés-észlelés, az értelmi képességek, a tanulás, a beszéd, a kommunikáció is károsodhat.¹² Csecsemő- és kisgyermekkorban a fejlődés alapja a mozgás, így ha a gyermek a mozgás terén akadályozott, teljes fejlődése is komoly hátrányokat szenvedhet. Éppen ezért napjainkban a gyógypedagógia már gyakran együtt kezeli a gyakorlatban a „mozgáskorlátozott” és a „halmozottan sérült” kategóriát. Hivatalosan még külön kategóriákról van szó, a szakmában a sérülés mértékétől és típusától függően több kifejezés is használatos: mozgássérült, mozgásában akadályozott, mozgásfogyatékos.¹³

11 GYÖKÖSSY E.: Öregedés – öregség, i. m. ■ 12 FRÖHLICH A.: Gondolatok az észlelési és a mozgásképeség összefüggéseiről testi fogyatékosoknál, in TORDA Á. (szerk.): *Szemelvények a tanulási zavarok köréből*, Tankönyvkiadó, Budapest, 1991. ■ 13 BODROGAI T. – PÁPAY N. – SOLTÉSZ É. – VASKÓ GY.: *Sajátos nevelési igényűek pedagógiája és pszichológiája*, Szent István Társulat, Budapest, 2012.

A mozgáskorlátozottság eredete szerint lehet veleszületett és szerzett, a sérülés helye szerint centrális (agy) és perifériás (gerincvelői), jellege szerint bénulásos mozgásképtelenség (*plégia*) vagy hűdés (*parézis*).¹⁴ Kiterjedés alapján aszerint osztályozzák, hogy egy, két vagy négy végtagot érint a bénulás vagy sérülés (mono-, hemi-, para- és tetraplégia vagy -parézis). Az izomtónus állapota szerint görcsös (*spasticus*) vagy petyhüdt (*atóniás*). A Magyar Gyógyepedagógusok Egyesülete a nevelhetőségből kiinduló csoportosítást használ. Eszerint léteznek végtag-redukációs fejlődési rendellenességek és szerzett végtaghiányok, a petyhüdt bénulást kiváltó kórformák, korai agykárosodás utáni mozgási rendellenességek (például *cerebrális parézis*¹⁵), és az egyéb eredetű, például reumatológiai jellegű, a mozgást befolyásoló kórformák.

Minden esetben különböző típusú és mértékű mozgáskorlátozottság áll fenn, és ebből kifolyólag – sok más körülménytől is függően – a legtöbbjük jellegzetes, sajátos személyiségfejlődéssel is jár.

A cerebrális sérülések esetén nem ritka az érzékszervi, értelmi és beszédfigyatekosság megjelenése is, de a mozgási funkció sérülése a cselekvéses tapasztalatszerzés gátoltsága miatt önmagában is kihathat a pszichoszomatikus fejlődésre, ami viszont komoly hatással van az interperszonális kapcsolatok alakulására is. A mozgásfejlődés valamely vagy összes lépcsőjének (kúszás, mászás, állás, járás, futás) kihagyása, az ebből adódó testséma-hiányosság, az irányítévesztések, a csecsemőkori reflexek fennmaradása, az emlékezet, a szemkéz koordináció, a figyelemkoncentráció, a ritmus és az oldaliság (*lateralitás*) zavarai komoly tanulási nehézségeket okozhatnak akár teljesen ép intellektus mellett is. Épp az utóbbi esetben, amikor a gyermek fel tudja mérni másságát, hiányosságait és gátoltságait, számolni kell a gyermekben óhatatlanul felgyülemelő szorongással, mely agresszióban, autoagresszióban, depresszióban, önértékelési zavarokban fejeződik ki.

Napjainkban sebészeti eljárások és különböző gyógyászati segédeszközök alkalmazásával jelentősen lehet csökkenteni a mozgáskorlátozottságot. Enyhébb fokú testi fogyatékoság esetén javasolt az integrált nevelés és oktatás, de különös tekintettel kell lenni az önfogadás minél korábbi kiépítésére, mely feladat általában szakembert is igényel. Súlyosabban sérült gyermekeket azonban már csak speciális intézményekben tudnak megfelelően fejleszteni, ahol adottak a megfelelő fizikai körülmények (akadálymentesség, eszköztár) és a szakembergárda. Az érintett gyermekek ugyanis más fizikai állapotuk, felépítettségük, testsémájuk és ebből következően egész életvezetésükben, személyiségstruktúrájukban is eltérő voltak miatt speciális, testi és lelki gyógyító nevelést igényelnek.¹⁶

Az ideális az inkluzív oktatási forma lenne, melyben megfelelő fizikai feltételek mellett e gyerekek megkaphatnák a speciális szakemberek által biztosított, egyénre szabott oktatást, és az egészséges gyermekekkel közösen megtartott foglalkozások segítenék integrációjukat, fejlesztve szocializációjukat, önbizalmukat és önértékelésüket is.

■ 14 Izmok enyhe bénulása, mely csökkent mozgásképeséget eredményez. ■ 15 Központi idegrendszeri sérülés. ■ 16 GÖNCZINÉ DR. SZABÓ T.: *Gyógyepedagógiai alapismeretek*, Gyógyepedagógiai asszisztensi OKJ-s képzés nyomtatott jegyzete, Budapest, 2013.

A PROJEKT BEMUTATÁSA

Projekttem témája az idősek és speciális igényű gyermekek kapcsolata. Ezt a Budapest XI. kerületi nyugdíjasprogram keretén belül megalakult Újbudai 60+ Ezüstkórus látogatásán keresztül szeretném bemutatni, melyre a Pető Intézet gyakorlóóvodájának néptáncszakkörén került sor. E szakkör egy konduktortanuló segítségével működik. Hetente egy alkalommal a magyar népdalok ritmusvilágát segítségével hívva fejleszti a kicsik ritmusérzékét, megismerteti őket a táncos mozgásformák örömeivel, ezáltal fenntartva figyelmüket, és erősítve koncentrációképességüket.

A látogatás alkalmával a kórus nemcsak népdalokat adott elő, hanem közös daltanulás, majd éneklés, kórtáncolás is szerepelt a programban. A Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola két diákja furulyán gyermekdalokat adott elő. A projektben tizenhat Pető-ovis gyermek, több konduktorhallgató és tizenhét nyugdíjas énekkaros vett részt, valamint az énekkar, illetve a néptáncszakkör vezetője és a team tagjai. A fellépés végére egy kis büfét szerveztünk, ahol megkínáltuk a foglalkozás elfáradt résztvevőit.

1. Célok, célcsoportok

A projektnek több, teljesen más területen megfogalmazott, mégis egymással összefüggő célja volt. Egyrészt célul tűzte ki az óvodás korosztály speciális szegmense, a mozgásukban gátolt kisgyermekek közös foglalkoztatását hatvan és nyolcvan év közötti, szellemileg friss idősekkel, mindkét korosztály szellemi, lelki épülése és együttlétük örömeinek megtapasztalása érdekében. Azt is meg szeretnénk volna mutatni, milyen harmonikus egységben képes ez a két korosztály együttműködni, még akkor is, ha a részt vevő gyermekek speciális igényűek. Előre megfogalmazott célunk volt emlékeztetéssé és még különlegesebbé tenni az ovisok néptáncszakkörét ezzel az előadással, mely minden résztvevőnek maradandó élményt nyújt: a gyermekek figyelmét tartósan fenntartja, az idősek számára lehetőséget ad a gondoskodás kifejezésére, a szeretet megélésére, és új tevékenységekre sarkallja őket. További cél volt az idősek érzelmi érintődésének elérése a közös éneklés és a közvetlen fizikai érintkezések útján, azaz oldott légkört kellett teremtenünk számukra, melyben szabadon érintkezhetnek egymással a dalok és a körjátékok segítségével.

Interdiszciplináris segítőköt és támogatókat is bevontunk, akik foglalkozásukra nézve igencsak széles skálán mozognak, az énektanártól a konduktorhallgatón át a vállalatvezetőig.

A mentálhigiénés szempontok azon részének is megfeleltünk, hogy a program mindennapos környezetben legyen létrehozva és megvalósítva, mivel a team két tagjának is volt a résztvevőkhöz családi kapcsolódása, méghozzá mindkét generációhoz. A teamtagokat a szoros baráti kötelék, a közös elhivatottság, az azonos küldetéstudat tartja össze, valamint az a közös elhatározás, hogy ezen a területen fognak maradandót létrehozni.

Két célcsoportra fókuszáltunk. Egyrészt a Pető-óvodába járó, mozgásukban korlátozott, többségükben ép intellektusú, öt-hat éves gyermekekre, akik rendszeresen részt vesznek az egyik tehetséges konduktorhallgató által vezetett néptáncszakkörön, ahol az énekeket különböző mozdulatsorokkal összekötve tanulják meg, ezzel is támogatva a Pető-módszer alapját képező konduktív tanulást. A másik célcsoport a nyugdíjasok énekkarán keresztül

a hatvan–nyolcvan éves korosztály azon része volt, amely a beszűkülés és visszahúzódás helyett él a lehetőségekkel, és több művészeti területen kipróbálva magát igyekszik kiteljesettebb életet élni.

2. Igényfelmérés

Az igényfelmérést a projektben részt vevő interdiszciplináris külsős teamtagok segítségével végeztem el. Édesanyámon keresztül kapcsolatba léptem az énekkar vezetőjével. Megbeszéltük, hogy a következő próbán fog igényfelmérést tartani, mennyire érdekli ez a projekt az énekkari tagokat, és hányan vennének részt az előadáson. Ez meg is történt, és örömmel jelezte, hogy az énekkar nagyobbik része vállalta az énekek megtanulását és a fellépést. Az óvoda részéről első körben az óvodavezetőt és a néptáncszakkör vezetőjét kerestem meg e-mailen. Az ő visszajelzésükben már szerepelt a gyerekek és a konduktorhallgatók pozitív hozzáállása is az énekkar fogadásához.

3. A csapat bemutatása

A team alapja három fő, a már említett, évek óta fennálló baráti és sorstársi szálon összekapcsolódva. *Duraj Diána* eredeti hivatása szerint könyvelő, de az ő életét is meghatározza gyermeke elvesztésének és második gyermekéért való küzdésének tapasztalata. Szociális munkási és gyermekvédelmi tanfolyamot végzett, jelenleg természetgyógyászatot, reflexológiát és kranioszkrális terápiát tanul. *Horváth Szilvia* ápolónő volt, majd egészségügyi szakmenedzserként és szakoktatóként diplomázott, s évekig egy budapesti kórház minőségbiztosítási vezetőjeként dolgozott. Jelenleg három gyermekét neveli, és továbbra is minőségbiztosítási területen dolgozik.

A projektben nagy szerepet kaptak a team segítői, külsős tagjai. Az énekkar vezetője, *Békés Gyöngyi*, a Bárdos Lajos általános iskola nagy megbecsülésnek örvendő énektanára és *Sudár Alexandra*, a Pető András Főiskola évtizedes néptáncosi múlttal rendelkező, harmadéves konduktorhallgatója, az első pillanattól kezdve teljes lelkesedéssel és örömmel vett részt az előkészületekben és főleg a lebonyolításban. Az ő hozzáadott szakmai tudásuk nélkül a projekt nem tudott volna megvalósulni. Ezenkívül édesanyám is részt vett a szervezésben, ő kapcsolt össze Gyöngyivel és a fotós hölgygel is. Mindenképpen meg kell említenem a konduktorhallgatókat mint segítőket, akik nyolcan vagy tízen amúgy is részt szoktak venni a néptáncszakkörön, hiszen a gyerekek közül többen egy-egy embert igényelnek a biztonságos üléshez és a mozgatáshoz. A hallgatók az első pillanattól fogva sokat segítettek, a terem berendezésében, a gyerekek emeleti csoportszobákból való lehozatalában, tevékenyen, rugalmasan és látható örömmel vettek részt a foglalkozáson, majd a rendrakásból is derekasan kivették a részüket.

4. Megvalósulás

Hosszas előkészületek, levelezés, az időpont egyeztetése, a dalok kiválasztása és megtanulása, a helyszín bejárása és a büfé megtervezése után minden féllel megegyeztünk a részletekben, és elkezdtük a forgatókönyv megírását. Szóltam Gyöngyinek, hogy ha lehetséges,



kérje meg pár tanítványát, hogy hangszeres játékkal színesítsék a foglalkozást. Két kislányt ajánlott, akik nagyon ügyesen játszanak furulyán, és szívesen eljöttek az előadásra.

Egy héttel az előadás előtt sikerült létrehoznunk egy teamtalálkozót a szakkör vezetőjével a helyszínen, a Pető-óvoda dísztermében. Akkor beszéltük meg, hogyan rendezzük el a székeket, illetve a gyerekek speciális zsámolyait, és milyen előkészületeket kell még tennünk, mielőtt az énekkar megérkezik. Megbeszéltük, hogy szükség lesz egy bevezetőre is, és a folyamatos koordinálásomra a foglalkozás során. Jeleztem, hogy szeretném, ha nemcsak előadásjellege lenne az együttlétnek, ezért az énekkart előadásuk után együtt tervezem leültetni a kicsikkel, a fizikai érintéshez szükséges közelségben. Végül megírtuk az akcióterv fennmaradó részét.

Az egyórás foglalkozás egy hétköznap délután zajlott. Megbeszéltük, hogy legalább egy órával korábban ott lesz a team, előkészíteni a terepet, Szilvi hozza az általa megvásárolt süteményeket és italokat a büféhez, Dia és én segítünk a terem berendezésében és a büfé előkészítésében. Szandra is korábban jön, hogy a konduktorhallgatókat koordinálja, akik szintén segítenek a terem berendezésében, lehozzák a gyerekek zsámolyait, összerakják az állványt, amelybe az ülésükben bizonytalan kicsik tudnak kapaszkodni. Miközben megbeszéltük, hogyan legyen berendezve a terem, azzal kellett szembesülnöm, hogy a konduktorhallgatók nem tudnak arról, pontosan mi fog történni. Mivel volt nálam két példány a forgatókönyvből, gyorsan odaadtam nekik, hogy teremrendezés közben át tudják olvasni. Amikor már megfelelő létszámban jelen voltak, megkértem őket, hogy figyeljenek az instrukciókra. Elmondtam nekik a menetrendet és azt a fontos mozzanatot, hogy amikor az énekkar befejezi az előadást, és következik a közös éneklés, ők átadják a gyerekek mögötti helyüket az időseknek, és mögéjük vagy oldalt ülve vesznek részt a további foglalkozáson. Ezzel foglalkoztatói szerepbe hozva az időseket lehetőséget nyújtunk számukra, hogy megérinthessék a gyermekeket, együtt végezhesék az énekekhez tanult mozdulatokat, és vigyázhassanak rájuk. Megnyugtattam őket, hogy majd a foglalkozás közben is jelezni fogom, mikor kerül erre sor.

A hallgatók elkezdték lehozni a gyerekeket az emeleti csoportokból, a kislányok hajába masnit fűztek a felvett néptáncos kisszoknyákhoz, egy kislány fekete kalapot kapott, ezzel is jelezve a foglalkozás tárgyát. Mikor már minden gyermek a díszteremben volt, megérkezett az énekkar is, melynek minden tagját örömmel üdvözöltem. Gyorsan kiderült, hogy ők sem tudják a foglalkozás menetrendjét, ezért megbeszéltük, hogy röviden ezt is elmondom a bevezetőben.

Azt is megosztottam ekkor, hogy miért jött létre ez a foglalkozás, ki vagyok, kik a team tagjai, kik segítettek az esemény létrehozásában, és mit is fogunk együtt csinálni. Első előadóként felvezettem a két zeneiskolás kislányt. Csodaszépen játszottak pár dalt a furulyán, a végén már egyszerűbb gyerekdalokat is, amelyeket a közönség is velük énekelt. A következő fellépő az énekkar volt, népdalcsoporttal és kánonokkal. Mikor vége lett az előadásuknak, a megbeszéltek szerint megkértem a konduktorhallgatókat, hogy üljenek oldalt vagy hátrébb, a második sor székeibe, valamint megkértem az énekkar tagjait is, hogy üljenek egy-egy gyermek háta mögé. Csak a nagyon bizonytalanul ülők mellett maradt konduktorhallgató is. Ettől kezdve Gyöngyi vezette a műsort, elővette és szétosztotta a magukkal hozott apróbb hangszereseket, csörgőket, kisdobokat és tamburinokat, hogy a gyerekek tudják hangszerezni az énekeket. Akinek nem jutott hangszer, az a szakkörön egyébként



szokásos diókat kapta, és azokat ütögette össze. Természetesen addig kellett énekelni a dalokat, ameddig minden gyereknél meg nem fordultak ezek a hangszerek. Közben Gyöngyi az *Este van már, nyolc óra* című népdalt tanította meg, és addig ismételtgettük, amíg biztosan nem fújtuk, majd további dalokat is énekeltünk közösen.

A közös énektanulás után Szandi penderült a terem közepére, hogy a gyerekek is megmutassák, milyen dalokat tanultak eddig a néptáncszakkörön. Csujogatásokkal kezdték, és a gyerekek nagyon aranyosan mondták mindegyiknek a nevét, kiabálták és hujjogtak lelkesen. Majd ismert gyerekdalok következtek, melyeket a szakkörön és az ovisfoglalkozásokon tanultak, természetesen ezt is már közösen énekelve. Szandi mutatta a mozdulat sorokat, amelyeket a dalokhoz tanultak, és az idősek a gyerekekkel együtt megismételték.

Ezután következett a foglalkozás legmegmozgatóbb része. Felkértem mindenkit, hogy alkossunk egy nagy tánckört. Idősek, gyerekek, főiskolás lányok körbeálltak. Itt is pontosan meg volt beszélve, hogy melyik az a három dal, amelyet együtt fogunk elénekelni. Ebből kettő, az *Elvesztettem zsebkendőmet* és a *Bújj, bújj, zöld ág* körjáték, tudatosan választva. A zsebkendő körjátékban a kicsik vitték körbe segítséggel és pottyantották el a zsebkendőket. Mivel sikerült mindig idősek előtt elejteni, néhány hölgy hatalmas puszikat és öleléseket kapott a gyerekektől. Ennek akkora sikere volt, hogy sokszor meg kellett ismételni. A *Bújj, bújj, zöld ágra* megindult a csapat, kicsik s nagyok bújtak át egymás karjai alatt nagy nevetések közepette. Végül a *Tavaszi szél vizet áraszt* dallal csendesedtünk le és fejeztük be a foglalkozást.

A büfének is nagy sikere volt, egyrészt a finomságok, másrészt a kötetlen beszélgetésre való lehetőség miatt. A büfé után az énekkar elment, mert további próba várt rájuk, a hallgatók a termeikbe kísérték a kicsiket, majd együtt visszarendeztük a termet, eltakarítottuk a büfé maradványait.

5. Értékelés, tanulságok

A foglalkozást a team emelkedett hangulatban, nagyon pozitív megelésként zárta le, melyhez Szandra és Gyöngyi visszajelzése is azonnal megérkezett, hogy ők is abszolút pozitív élményként élték meg az együttlétet. Még a falatozás melletti kötetlen beszélgetés idején megérkezett az énekkar visszajelzése is, hogy a célunkat elértük, az érintődés és a töltődés részükről is megtörtént, csodálatosan érezték magukat, és teljesen feldobódtak. Többen beszélgetést kezdeményeztek, érdekelte őket, miért szerveztem ezt a foglalkozást, hogy jutott eszembe, és amikor hallották, milyen idősek otthonát szeretnék létrehozni, gratuláltak hozzá. Később még több pozitív visszajelzés érkezett részükről. Az egyik énekkari tag köszönőlevelet is írt.

A legspontánabb visszajelzést teremrendezés közben kaptam a konduktorhallgatók részéről, mert mellettük állva hallgathattam, ahogy lelkendezve mesélik egymásnak, hogy ilyen hosszán még egyik gyermeket sem látták figyelni. Végigvették a gyerekeket, ki mit csinált, ki hogy énekelt, mennyire lelkes volt mindegyik, és hogy az a két kisfiú, aki a körjátékban és az éneklésben a legtöbbet szerepelt, milyen felszabadult volt. Az egy héttel későbbi néptáncszakkörön a gyerekek sokat emlegették az énekkar tagjait, felidéztek a foglalkozás pillanatait, és ragaszkodtak hozzá, hogy ezentúl mindig a díszteremben uzsonnázzanak.

Ugyanakkor azt is megfogalmazzuk, hogy nem sikerült mindenre gondolnunk. Legközelebb minden résztvevőt tájékoztatni fogunk a program részleteiről, akkor nem lesz szükség a mostanihoz hasonló kapkodásra. A forgatókönyv megírása nagyon sokat segített a foglalkozás szerkezetének átlátásában, a foglalkozást pergővé és szervezetté tette.

Azt is megállapítottuk, hogy a bevezető szöveg egyrészt szükséges volt az idősek szempontjából, másrészt túl hosszú volt a gyerekek számára, nem tudtak rám koncentrálni.

A büfé eleinte kicsit erőltetettnek tűnt, az énekkar nem is tervezte, hogy marad, de végül nagyon hasznosnak bizonyult, mert kötetlen beszélgetésre teremtett lehetőséget, illetve újabb interakciókra az idősek és a gyerekek között.

Egy nem várt eredménye is volt a projektnek: a két iskolás kislány, aki furulyán népdalokat adott elő, később ugyanúgy részt vett az éneklésben két nagyon szép, nagybacska ovis kislány mellé ülve, akikkel később a büfé alatt komoly beszélgetésbe kezdtek, egy énekkaros hölgy társaságában. Láttam a megfeszített figyelmüket, ahogy azt követik végig a tekintetükkel, milyen nehéz az ovis lányoknak a számolyra ülés, ami számukra csak egy pillanat. A kislányok hazafelé is az énekkarral mentek, és már akkor jelezték énektanárunknak, hogy szeretnék, ha legközelebb az egész osztályuk ellátogatna a Pető Intézetbe.

Utólag egy szomorú, de egyben megható információt is megtudtunk. A foglalkozás ideje alatt a fotós hölgy végig nagyon furcsán viselkedett. Egyrészt nagyon segítőkész volt, és látszott, hogy tökéletes képeket szeretne csinálni, másrészt nem tudtuk eldönteni, mi a problémája a helyzettel. Úgy látszott, nincs teljesen jelen, nem tudott felszabadultan örülni. Később édesanyámtól megtudtam, hogy a hölgy aznap, úton a Pető Intézet felé kapott híreket súlyos egészségügyi problémájáról, és ez okozta a feszültségét. Visszajelzése szerint a nem túl jó hírek feldolgozásában segítségére volt az óvodai fotózás, a gyerekek jelenléte, majd a képek formálása. Ezzel az adott helyzetben a lehető legjobbat tette önmagának, mert a feladat iránti odaadása és felelősségvállalása enyhítette a súlyos hír okozta első sokkhatást.

ÖNREFLEXIÓ ÉS ÖSSZEGZÉS

Koordinátorként gondolok magamra, akinek a lelkesítés és csapattoborzás már megy, de még folyamatosan csiszolnia kell a stílusán és a határozottság helyes használatán, valamint a részletekre való odafigyelésen. Erre tökéletesen jó gyakorlóterep volt a projekt tervezése és megvalósítása. Meg tudtam élni az egyenrangú, „közös teszünk a cél érdekében” érzést, és a visszajelzések alapján a team többi tagja is megélt ugyanezt. A szakmai oldalt képviselő „külsős” teamtagok teljes mértékben azonosultak céljainkkal, és velük is harmonikus kapcsolatot sikerült létesíteni. Nagy örömmre csupa feladatorientált csapattaggal tudtam együtt dolgozni, akik ötleteiket és lelkesedésüket feltételek nélkül osztották meg, és elfogadták a koordinálásomat.

Viszont nem voltam mindig elég tudatos. Sokszor volt olyan érzésem, hogy tudom, mit akarok, de nem tudom, hogyan. Ennek a legmarkánsabb része az idősek leültetése volt a gyerekek háta mögé. Az első pillanattól fogva tudtam, hogy meg akarom tapasztaltatni velük a fizikai érintkezés örömét, de egészen a foglalkozás előtti teremrendezésig nem tudtam pontosan, hogyan kellene ezt jól megoldani. Vizuális típus vagyok, sokat adott az, hogy a térben elkezdtük elhelyezni a bútorokat, akkor már tudtam, mi lesz a jó megoldás.

Azzal kapcsolatban is voltak félelmeim és fenntartásaim, hogy mennyire fogom (és egyáltalán mennyire kell) tudni legalább részben megtartani a projektvezetői pozíciót úgy, hogy a foglalkozás szakmai vezetését értelemszerűen át kell engednem az énektanárnak és a szakkör vezetőjének. Gyöngyi ráadásul negyven éve tanít, elismert kórusvezető és tanár, a zsigereiben van az oktatás. Utólag azt érzem, hogy habár nagyon zavarban voltam az elején, ettől függetlenül helyálltam, a szakmai vezetők elfogadták az irányításomat, és a bevezető szöveg, majd a keretek és a forgatókönyv betartatása révén tevékenyen részt vettem a foglalkozáson – természetesen énekelve is.

Összegezve úgy értékeltük, hogy nagyon sikeres projektet hoztunk létre. Bebizonyítottuk, hogy mind az idősek, mind a gyerekek élvezik a két korosztály közös programját, hatnak egymásra, segítik egymás lelki egészségének megőrzését, és harmonikus kapcsolatokat tudnak kialakítani egymással. A foglalkozás ideje alatt nagy örömet és szeretetet éltek meg.

Olyan reformprojektet kellett megvalósítanunk, amelyhez sem szakirodalom, sem gyakorlat nem áll rendelkezésre, mi is tapasztalatlanok voltunk, ettől függetlenül sikerült helyállnunk, és teamként megnyilvánulnunk konfliktusok nélkül.

Mivel mindkét oldalról kaptunk visszajelzést azzal kapcsolatban is, hogy lenne igény a találkozó és az együtt éneklés-mozgás megisméltésére, bízom benne, hogy ez valóban létre is jön, és akár rendszeressé is válik mindenki öröme.

Erre azóta még nem került sor, viszont időközben az énekkar részt vett egy hasonló fellépésen a győri Bárczi Gusztáv-kollégiumban, értelmileg akadályozott gyermekek és fiatalok körében. Ez a program új kihívások elé állította őket, de derekasán helyt álltak még a fellépésüket követő sorversenyeken is.

Megható volt látnom és éreznem, milyen egyszerű ennyire boldoggá tenni különböző korosztályokat, és ezáltal magunkat is. Mérhetetlen hálát érzek minden résztvevő iránt, hogy ennyire fogékony és nyitott volt, hisz mindenki hozzátett valamit a közös boldogság eléréséhez mindkét alkalommal. Nagyon örülök, hogy részese lehettem ezeknek az élményeknek.

A szerző pedagógus, gyógypedagógiai asszisztens, mentálhigiénés szakember.



Éva Beke: The healing effects of intergenerational relationships. A joint program for seniors and children with special needs. *The author has experienced in her own family how great the effects of a friendship between two family members could be despite the huge age difference. During her studies occurred her the idea that this positive and constructive effect of (great-) grandparent – grandchild relationship which well known and acceptable in family should be achievable on institutional level too. Even involving children with special needs. Their situation shows even more parallelism to problems and conditions of very elderly people. These two most vulnerable generation: the very elderly and the very young with special needs have the same problems in their lifestyle. Common programs, interactions can strengthen self-assessment, confidence, physical fitness and mental health of both social class. And first of all they can give huge amount of love to each other. The author in her examination paper wrote a project according to this spirituality and realised it with great joy together with her friends and fellow sufferers.*

Keywords: *generations, special needs, touch, delight, love.*

