

dr habil Gyarmathy Éva: A zsonglőrködés fejlesztő hatása

Elméleti felvezetés

Tanulási és viselkedés zavar kezelése zsonglőrködéssel

A mozgás minden életkorban segít a tanulás idegrendszeri alapjainak kialakításában. Különösen a gyerekeknél, és főképpen tizenéves kor előtt a fizikai aktivitásnak, tevékenykedésnek a mindennapi életben és főképpen a tanulásban vezető szerepe van.

Az egyensúly rendszer karbantartása az észlelés és ezzel a kognitív működés hatékonyságát biztosítja. A neurológia alapú zavarok legegyszerűbb és leghatékonyabb terápiája az egyensúlyrendszer ingerlése.

A zsonglőrködés ősidők óta része volt az ember életének. Minden iskolában tudatosan kellene használni a labdákat a szenzomotoros rendszer erősítésére. A cél nem zsonglőrök nevelése, hanem az egyensúlyrendszeren keresztül a mozgás és az észlelés összehangolása, a kontroll funkciók fejlesztése, és így a kognitív működés megalapozása.

Az egyszerűbb gyakorlatok is az öröm és a teljesség érzését adják, és fejlesztő hatásuk tökéletes. Nem szükséges szakértővé válni ahhoz, hogy örömet okozó, fejlődést elősegítő mozgásokat végezessen valaki.

Az egyensúlyozást kívánó mozgások neurológiailag harmonizáló hatása annál erőteljesebb, minél inkább az alábbiakat kívánja:

- Célirányosság: a cél változhat, a tudat mindig a cél irányába fordul.
- Holisztikus figyelem: egy adott pontra irányul a figyelem, nem a részletekre, de a perifériás ingerek is szükségesek a mozgás során.
- Ritmus és ritmusváltás: a mozgásnak belső ritmusa van, ami tudatosan változtatható, és újabb ritmusban folytatódhat.
- Irányok és nyomatók változása: a mozgás különböző minőségeket kíván a különböző feladatok kivitelezésekor

A digitális korban az általános mozgáshiány nagymértékben meggyengítette az neurológiai rendszer harmóniáját, ami a specifikus tanulási zavarok, figyelemzavar és hiperaktivitás zavar kialakulásának valószínűségét megnövelte.

Ha a zsonglőrködés terjed majd legalább olyan mértékben, mint most a diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia, figyelem és hiperaktivitás zavar, akkor ezek a neurológiai alapú teljesítményzavarok sokkal kevesebb bajt okoznak majd.

A zsonglőrjáték sok ezer éve része az emberek életének. Elsősorban a keleti kultúrákban, de az ókori Egyiptomban is a mindennapi élet része volt. Számos előnyös hatása miatt az indiai nők egyik kötelessége volt a kaszkáddobást készség szinten megtanulni. Így a gyermekek látva és utánózva az anyát, természetes idegrendszeri fejlesztésben részesültek.

A Magyar Zsonglőr Egyesülettel végzett tevékenységek és eredmények összefoglalása

A Magyar Zsonglőr Egyesülettel közös vizsgálatunkban a zsonglőrködésnek a tanulási és gondolkodási képességek valamint viselkedés javításában betölthető szerepét a gyakorlatban teszteltük.

A munkát több szinten indítottuk el:

- A zsonglőreszközök kipróbálása
- A zsonglőrködés szélesebb körű bevezetése
- A háromlabdás kaszkád a tanulási zavar prevenciójaként és terápiájaként
- A tányérpörgetés, mint testséma fejlesztés
- A figyelem és hiperaktivitás zavar kezelése zsonglőrködéssel
- A zsonglőrködés és az intelligencia

A zsonglőreszközök kipróbálása

A zsonglőrködés sokféleképpen előnyös, de szeretnénk jobban körülhatárolni, hogy mely eszközök milyen területeken fejlesztenek.

Fontos, hogy az egyén saját érdeklődése, preferenciája szerint választhassa meg az eszközt, ugyanakkor ajánlásokkal segíthetjük a célzottabb fejlesztést. Ez különösen kisebb gyerekek esetében lehet lényeges, ahol a szülőknek, pedagógusoknak és egyéb szakembereknek segítséget jelenthet, ha tudják, hogy melyik eszközt hogyan és milyen terület fejlesztésére lehet célzottan használni.

A leglényegesebb tényezőnek a zsonglőreszköz használatában való siker gyakorlási ideje mutatkozik. A siker segíti, hogy „rajtaragadjon” a tevékenységen az egyén. A tányérpörgetés például sokkal gyorsabban megtanulható, mint a háromlabdás kaszkád, így hamar sikerélményt lehet elérni. Viszont az egy- és kétlabdás gyakorlat is gyors sikert jelenthet.

A továbbiakban érdemes kidolgozni egy-, két- és háromlabdás gyakorlatokat, hogy a fokozatos nehezéssel a sikerélmény állandó legyen, és így a gyakorlást fenn tudjuk tartani.

A zsonglőrködés szélesebb körű bevezetése

Elkezdünk pedagógusokat és mentorokat kiképezni, akik a diákjaiknak átadják a zsonglőrködés örömét és gyakorlatát.

Egyelőre ugyanis akadály, hogy kevés szakember tapasztalta meg a zsonglőrködés előnyeit. A további vizsgálatokhoz is szükség van nagyobb pedagógus körre, hogy sok diákot elérjünk, és a hatásokat vizsgálhassuk szélesebb mintán is.

A tapasztalatok szerint a zsonglőrködésnek, mint műfajnak számos előnye van a mindennapi életben való fejlesztés tekintetében:

- A zsonglőrködés a testi-lelki egészség felépítésére, fenntartására kiválóan alkalmas.
- Rendkívül egyszerű mozdulatokból kiindulva érdekes és látványos mozgás alakítható ki.
- Mindig újabb kihívásokat állíthat fel a gyakorló önmaga számára.
- Igen magas szinteket lehet elérni a gyakorlással, akár amatőr szinten is.
- Növeli az önbizalmat.
- Növeli a gyakorlásba vetett hitet.

Azáltal, hogy pedagógusok szélesebb rétegét segítettük a zsonglőrködéshez, egyértelműen kiderült, hogy még idősebb korban is megtanulható akár a háromlabdás kaszkáddobás is. Bár a fiatalok többsége hamarabb tudja elsajátítani a zsonglőrködést, de több ötven év feletti pedagógus is sikeres volt.

A háromlabdás kaszkád a tanulási zavar prevenciója és terápiájaként

A labdára irányuló figyelem, a mozgások irányítása, a szem és a kéz holisztikus észlelése a zsonglőrködés során állandó tréning az agynak. Az újabb gyakorlatok rendre újabb kihívást jelentenek az irányító rendszernek. A háromlabdás kaszkád sokféle hatása által csökkenti és akár teljesen meg is szünteti a teljesítmény zavarokat, még ha maga a sajátos idegrendszeri szerveződés meg is marad.

A kaszkáddobás hatásai:

- az észlelés és mozgás összerendezése;
- önirányító működések erősödése;
- a két agyfélteke harmonizációja;
- a figyelem javulása;
- az önértékelés javulás;
- a gyakorlás teljesítményre gyakorolt hatásának megtapasztalása.

A háromlabdás kaszkáddobás a két agyfélteke együttműködését különösen jól erősíti. Jobban javítja az olvasási képességet, mint az egyéb zsonglörgyakorlatok.

A karok váltott mozgása, a labdák keresztbe dobása és a vizuális tér keresztvezése mind, a kérges test aktivitását kívánja. Minden zsonglőrködés hasznos, mert az idegrendszer harmóniáját növeli. A diszlexiára, diszkalkuliára azonban a kaszkáddobásnak van a legerőteljesebb hatása a kérges test tréningje miatt.

Minden tevékenység a két agyfélteke együttműködésére épül. Némely feladat inkább a jobb, mások inkább a bal agyféltekéhez kapcsolódó feldolgozást kívánják, de az egész agy részt vesz a tevékenységben. A kétféle feldolgozás tökéletes együttműködése szükséges a sikeres tevékenységhez.

A tányérpörgetés, mint testséma fejlesztés

A tányérpörgetés könnyen megtanulható, így a kezdetektől jól használható módszer.

A csukló egyenletes körmozgását kívánja, így a testsémát és ritmustartást fejleszti. Az ilyen területek problémái esetén gondot jelent a tevékenység elsajátítása, de kissé hosszabb tanulási idő után sikeres lesz a zavarokkal küzdő is.

Felnőtteknél is megjelent a probléma a bot forgatásának torzulásából. A testséma eltérés abban látszott, hogy a bot nem körben, hanem felfelé és lefelé mozgását észre sem vette a tányérozást tanuló egyén. A diszlexiás vagy diszgráfiás személyek így azonosíthatók voltak.

A tányérpörgetés jól használható sokféle szinten. Siket gyerekek csoportjában, ahol kiváló intellektusú, és értelmi elmaradást mutató tanuló is volt, a tányérpörgetés sokféle szinten élményt nyújtott. Volt, aki

- csak tartani tudta a pörgő tányért,
- meg tanulta pörgetni a tányért,
- fel is tudta dobni,
- társának átadni,
- társa botjára áttenni.

A tányér és a bot még nagyon sok variációra adott lehetőséget, és minden gyerek örömmel tevékenykedett.

A figyelem és hiperaktivitás zavar kezelése

A mozdulatok és a mozdulatok gátlása edzi az agyi prefrontális területeket, amelyek a viselkedés kontroll szempontjából lényegesek. A figyelem és hiperaktivitás zavar esetében az irányító működés nem elég erőteljes, a noradrenerg rendszer alulműködik. Emiatt

- az ingerek nem jelentenek elég feszültséget az agynak, még több ingert keres,
- több tevékenységre van szükség,
- a fékrendszer alulműködik, az ingerek és késztetések irányítják a viselkedést,
- a szabályokat nehezebben tanulja meg az idegrendszer.

Vagyis hatalmas szüksége van az ilyen idegrendszernek a kontroll funkciók fejlesztésére, és a zsonglőrködés ebben a tekintetben különösen kiválóan bizonyult.

Maga az új tevékenység többlet ingert jelent az agy számára, és a zsonglőrködésben akár egyetlen eszköz használatával is mindig újabb kihívást lehet találni. Emellett az eszközök használata állandó belső irányítást kíván, a kivitelező rendszer rendkívüli mértékben edzésbe kerül.

A zsonglőrködéssel folyamatosan le tudja kötni magát a hiperaktív egyén, a figyelem irányításának zavara miatt alulteljesítő egyén számára kiváló koncentrációfejlesztés.

Így érthető, hogy a leggyorsabb és leglátványosabb eredményt ebben a populációban értük el. A pedagógusok nagyon gyors sikerekről számoltak be.

Egy felnőtt hiperaktív egyén elmondta, hogy mindig van nála labda, és már sehol nem türelmetlen, ahol gyakorolhat.

A zsonglőrködés és az intelligencia

Számos tanulmány beszámolt arról, hogy a mozgás a tanulást és a gondolkodási képességeket fejleszti. A zsonglőrködés a neurológiai harmonizációs hatása miatt még nagyobb lehetőség lehet ezen a téren.

A zsonglőrködést évek óta rendszeresen folytató fiatalokat vizsgáltunk meg a Zsonglőr Találkozón. A kultúra független Raven-féle Nehezített Mátrixokat és az AadaptívR androidon futó tesztet használtuk.

Mind a papír-ceruza, mind a digitális eszközön végzett intelligencia vizsgálati eredmények azt jelezték, hogy a rendszeresen zsonglőrködők átlag feletti, sőt többen kiemelkedő intelligenciával rendelkeznek.

A tapasztalatok összefoglalva

Egyértelműen kiderült, hogy a zsonglőrködés a kognitív teljesítményeket javítja. Különösen a neurológiai alapú teljesítményzavarok kezelésében bizonyultak az eszközök hatásosnak.

A tanulási zavarok iskoláskorban még nagyon jól kezelhetők az idegi pályák erősítésével, így még súlyosabb zavarok esetén is hatásos lehet a háromlabdás kaszkád. A jelen vizsgálati eredmények nyomán érdemes lesz nagyobb csoporton is a kutatást folytatni.

A tényérpörgetés a ritmustartás és a testséma támogatásán keresztül segítség az idegrendszer számára, és így a tanulási zavar megelőzésében és csökkentésében lehet hatékony.

A zsonglőrködés minden formája az irányító működést erősíti, ami a figyelem és a hiperaktivitás zavara esetén rendkívül meghatározó tényező.

Maga a zsonglőrködés, mint tevékenység kiváló lehetőségekkel rendelkezik a folyamatos, egész életen át tartó fejlődés támogatásához, és a tanulási valamint a gondolkodási képességek fejlesztéséhez, és a viselkedésirányítás erősítéséhez.

Budapest, 2016. február 15.

Dr. habil. Gyarmathy Éva
klinikai és nevelés lélektani szakpszichológus