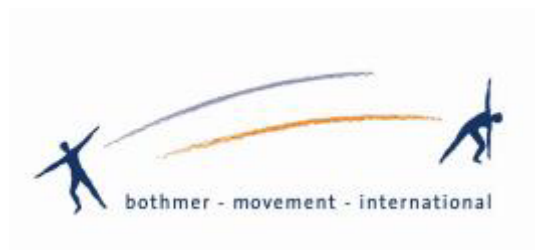


*„A gyermeket tiszteletben kell fogadni,
szeretettel kell nevelni
és szabadságban kell elbocsátani.”*

Rudolf Steiner



BERNARD LIEVEGOED INSTITUT- EMBODIMENT ESETTANULMÁNY

Erasmus+ Project: Cooperation for Movement Therapy in schools
2022-2-HU01-KA210-VET-000101612



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Készítette: **Dobrocsi Laura**
d.laura.napocska@gmail.com
dobrocsi.laura@eletfawaldorfiskola.hu
+36 20/4960824
2024. február 14.

Bevezető, az alany kiválasztása:

Az esettanulmányhoz és a gyakorláshoz a fiamat választottam, aki jelenleg 10 éves. A tanulmányban "Bóbita" néven fogok rá hivatkozni. Fontos volt számomra, hogy szemmel tudjam követni a lehetséges változásokat és segíteni tudjak, ha szükséges. Öröömre szolgál, hogy ilyen csodálatos terápiával segíthetem a fejlődését.

Anamnézis

Bóbita problémamentes várandósságot követően, II. terhességből a 40. gestatios héten, terminus túllépés, primer fájásgyengeség, stagnáló szülészeti státusz, valamint előzetes császármetszés miatt, sectio cesareaval (császármetszéssel) született, 2013. 02. 18-án . 3640 g, 57 cm, fejkörfogat 35 cm, 10/10 Apgar. A család örömmel várt, második fiú gyermekeként látta meg a napvilágot. Barátságos, mosolygós, jól evő, nyugodt baba volt. Mozgásfejlődésében minden állomáson végigment, egy évesen kezdett el járni.

3,5 évesen ment óvodába, ami után kezdtek a szorongásos elemek megjelenni, pl. körömrágás, bepislés, ezért még egy fél évig otthon maradt a szüleivel.

Mozgáskoordinációját tekintve néha kissé ügyetlen volt, levert valamit, vagy többször beütötte a fejét. Agyrázkódása is volt egy fejreesés miatt (8,5 évesen). Szívesen játszik a bátyjával és a szabadban is sokat kint vannak.

Iskoláskor kezdetén félénk, visszahúzódó és nagyon fáradékony volt még, de az évek során sokat erősödött. Artikulációs probléma miatt logopédiai ellátást kapott. Ezen kívül meseterápiára és néhány alkalommal gyógyeuritmiára is járt, mivel 4 évvel ezelőtt Bóbita édesapja nagyon megbetegedett, aki azóta túl van az életveszélyen, de még nem gyógyult meg, otthon van. Ez gyökeresen megváltoztatta a család életét.

Bóbita szorongásai Rubikon körül felerősödtek, félelmekben (egyedüllét, sötét) és bepislilésben is megnyilvánult, valamint fejfájós lett.

Étkezésben kissé válogatós, gombát, karfiolt, húst nem szereti. Gyorsan eszik és inkább az édes ételeket részesíti előnybe. Szereti, ha az étel szép is. Szeret főzni, megadja a módját, díszítéssel. Ízlelése és szaglása is kifinomult.

Hallása érekeny bizonyos hangokra (túlhallás) pl. sok Pentaton furulya vibráló hangja nagyon zavarta.

Bóbita jelenleg 5. osztályos, életvidám, mozgékony kisfiú. Szeret sokat játszani (szerepjáték), festeni, sportolni, kirándulni, focizni, biciklizni. 2 évig úszni is járt. Jószívű, gondoskodó az állatokkal, rendszeresen vállal otthon feladatot a háziállatok körül, de a kerti munkában és barkácsolásokban is szívesen részt vesz.

Reflex tesztek és főbb megfigyelések a vizsgálat során:

A vizsgálat során az alábbi reflexeket láttam (kis mértékben), ami még nem teljesen integrálódott:

- Szopó-markoló
- Galant
- TLR (fel)
- ATNR
- Statikus egyensúly instabilitása

Ehhez kapcsolódó, fontosabb megfigyelések:

- tyúklépésben siet, lelassítva billeg, lefelé néz
- hátrafelé kevésbé pontosak a lépések
- béka-sétánál lábujjai és kezei is feszülnek, feje oldalra billen, össze akarta eleinte akasztani a kezét, kapaszkodni
- szemmozgása nem egyenletes, előre ugrik, középvonalnál pislog, jobb oldalon a szája szélénél -együttmozgás
- lábujjas gyakorlatnál a száj tátva vagy nyelvét kidugja
- száj, nyelv mozgásnál a fej is kissé bemozdult balra

Ezeken kívül fontos megfigyelések:

- Általában sokat van mozgásban. Gyorsan változtat helyet. Lépései lenti hangsúlyúak, döng a talaj lába alatt, mikor végigmegy a folyosón.
- Állni rövid ideig szokott, valamihez támaszkodik inkább.
- Lélekiállapota: érzékeny, kissé szorongó. Korábban bepisilt, körmét is rágta.
- Figyelme kissé szórt.
- Írása pontatlan. Ékezeteket sokszor elfelejti.
- Fáradékony.

- Teljesítménye hullámzó.

Rajzolás:

Nem szívesen rajzolt, de kérésemre nekifogott. Rajzolása lendületes, fejét közben kissé balra dönti. Ceruzafogása megfelelő. Nyelvét többször kidugja, olykor előre görnyed.

Rajzolás sorrendje:

- Először a talajt rajzolta meg
- Azután a házat a tetővel
- Ezután következett a fa törzse, gyökere és az ágak
- Majd először a bal oldalsó ember (láb, törzs, fej, kar, ujjak, arc, sapka, szemüveg, nyaklánc, öv)
- Aztán a jobb oldali embert rajzolja meg
- Ládákat egymáson
- pénzeszsákokat
- majd gondolatbuborékot

Végén mondta: “Én vagyok a zsuru. Lepakcsoltam.”

Megjegyzés: A bal oldalsó emberre gondolt - én

Érzelmi teszt összefoglalása:

- Tapintás érzék és az Én-érzék:

leginkább a túlérzékeny kategória jellemző rá

finom, világos, vékony haj és bőr, bőrpír, érzékeny a szúrós ruhákra, anyagok minőségére, szeret hosszan ölelve lenni, bepisilés, hangulatokat felveszi, félénk, szorongó, heves reakciók, néha nem figyel, olykor elkerüli a kihívásokat

- Életérzék és a gondolatérzék: leginkább:

túl aktív szimpatikus idegrendszer jellemzőbb

szeret öltözködni, haját fésülni, márkás, szép dolgokhoz vonzódik, testalkata magas, vékony, császármetszés, alvási nehézségek, keveset alszik, érzékeny a hangokra, ízekre, szagokra, félénk, szorongó, kevés önbizalom, önmagát leszidja, szerepjátékok

- Sajátmozgás érzék és a beszédérzék:

a mozgás és a nyugalmi állapot aránya nincs egyensúlyban, nem tud huzamosabb ideig egy helyben állni, nem hatékony az energiagazdálkodása, fáradékony, túl gyors, mozgékony, szem-kéz koordináció nem elég fejlett, nyelv is vele mozog, gyakran lökle, borít fel dolgokat, nem szeret sétálni, inkább fut, biciklizik, rollerezik, nincs kidolgozott terve egy akció végrehajtásakor, kiejtése nem egészen tiszta, írás fáradtságos, nehézséget okoz a tábláról másolás, rendezetlen íráskép

- Egyensúlyérzék és a hallásérzék:

leginkább a Hypo-érzékeny kategória jellemző rá

szereti magasra hajtani a hintát, magasra mászik, túl gyorsan csinál mindent, gyorsan tud egyensúlyozni, lassan kevésbé, mindig mozgásban van

Választott gyakorlatok:

A vizsgálat alapján választottam ki a reflexeknek és megfigyeléseknek megfelelő gyakorlatokat, a fokozatosság elvét követve. Betegség miatt, és a rá- és összehangolódás miatt, a szélmalommal kezdtem. Fontosnak tartottam, a lelki egyensúlyának megerősítését.

A “dőlős” gyakorlatok szintén az egyensúly visszaállítására szolgálnak, fizikai-lelki szinten egyaránt. És gondoltam, hogy majd a Galant gyakorlat is biztosan jó lesz neki, mikor odajutunk, de előtte még a TLR és ATNR gyakorlatok következnek.

Így szép lassan építettem fel a gyakorlatsort.

Gyakorlati munka összefoglalása:

Először a vizsgálatot végeztem el és az információkat gyűjtöttem a megadott szempontoknak megfelelően.

Decemberben járványos időszak volt, így Bóbita is, sok osztálytársához hasonlóan megbetegedett. Azután én is beteg lettem, így csak lassan, fokozatosan felépítve kezdtük el gyakorlatokat. Első időszakban csak a szélmalmot mutattam meg neki. Majd az inkarnációs pozíciót, amiben hő és nyugalom áradt szét a testében, az elmondása alapján. Pedig “csak” a fény képével tanítottam, erre a belső figyelem-koncentrációra.

Szeretném megemlíteni, hogy a szélmalomban a bal oldalára fordulva másképpen érezte, kényelmetlenebb volt, ezért plusz párnával segítettam neki. Ezt később (januárban) már el lehetett hagyni, nem igényelte.

A fokozatosság elvét követve a “kis habléány” után a háton fejfördítés, majd az átkarolt lábbal oldalra dőlés következett. Meglepő volt számomra, hogy mennyire nehezen tartja meg az egyensúlyát és kibillen. Megbeszéltük, hogy csak nagyon kicsit dőljön, de eleinte még néha érintéssel is segítenem kellett neki.

Érdekes volt megtapasztalni, hogy mikor a keresztfogásos ellentétes (fej-láb) irányú gyakorlati részhez értünk, akkor Bóbita jelezte, hogy ez sokkal jobban tetszik neki és könnyebb számára. Azt mondta, azért mert másképp fogja a lábát.

A tempóra is nagyon kellett figyelni, mert jelezte, hogy szédül, vagy fáj a feje. Miután már magabiztosan tudta a gyakorlatokat, hajlamos volt felgyorsítani.

A folyadékpótlásra is többször felhívtam a figyelmét.

Úgy vettem észre, hogy eleinte, mikor együtt végeztük a gyakorlatot, akkor aktívabb volt. A lelkesedés fenntartásához, az érdekes beszélgetést, és a mesélés is segítségül hívtam.

Majd láttam, hogy egyre szebben végzi a gyakorlatot, már kibillenések nélkül, így a hason fekvős részek következtek. A Chaplin pózban eleinte feszült a kissé a lába, de aztán hétről-hétre kilazult. Jól ment neki, fokozatosan, de gördülékenyen elsajátította az új részeket a lemniszkátaig. Egyedül a Galant rész volt nehezebb számára. Nem tudta külön mozgatni a test két oldalát (könyök-csípő), illetve magasra is emelte a könyökét. Kicsit elkezdett egyre jobban sietni, ezért újra elkezdtünk közben beszélgetni, játszani. A számolást és a szójátékokat élvezte a legjobban.

Az volt a leghatékonyabb, mikor még reggel megcsinálta a gyakorlatot. Volt, hogy ő maga mondta, milyen lendületes lett tőle a napja. Lelkessé és kiegyensúlyozottá vált.

Teltek a napok, közben véget ért a téli szünet és újra vissza kellett rázódni az iskolás hétköznapiakba. Elégé nehezen ment újra korán kelni. Nagyon elfáradt és január közepére már egyre jobban kezdett ellenállni a gyakorlatok végzésének. Mondtam, hogy tegyük a pihenőnapot hétköznapra, mert sulis mellett sokszor csak késő este fogott hozzá, de már a lelkesedését elveszítette, inkább gyorsan túl akart lenni rajta. Egyre több szünetet tartott, ráadásul újra elkezdte a körmét is rágni. Ekkor éreztem, hogy ez tényleg sok neki, így kicsit hosszabb szünetet tartottunk, ahogy veletek is megbeszéltük a legutóbbi találkozón.

Jelenleg már az újrakezdésben vagyunk, a szélmalommal indítottuk és most kezdte a háton fekvésben a fejfördítással. De este nagyon fáradt, reggel pedig nem tud korábban kelni, így lassan haladunk, nem szeretném siettetni. Fontosnak tartom, hogy saját tempóban haladhasson.

Megélések és eredmények:

Nagyon jó volt, hogy együtt élhettük meg ezt a közös fejlődési utat. Nagyon örömteli volt látni a fejlődését az Embodiment által. Sajnálom, hogy túl sok lett neki, de örülök, hogy van lehetőség újra felépíteni a folyamatot. Javasolta a fiam, hogy vonjuk be a nagyobbik testvérét is a közös tornába.

Az alábbi pozitív változásokat tapasztaltam:

- egyensúlya stabilabbá vált
- járása halkult
- írásképe rendezettebbé vált
- érzelmeit jobban felismerte és meg is tudta nevezni
- egy-egy vitás helyzetben szükségleteit már ki tudta fejezni
- lelki tartása növekedett

Hálasan és szívből köszönöm nektek, hogy megtanítottátok nekünk ezt a különleges mozgásterápiát. Remélem munkám során sok gyermeknek tudok majd segíteni, így kicsit hozzásegítve őket, egy jobb és vidámabb felnőtté váláshoz. Mivel a jövő csíráit ők hordozzák, ezért különösen nagy a felelősségünk a megsegítésükben.

Csatolt dokumentáció, mellékletek

A nagy fájl méret miatt, a megosztott drive felületen megtekinthetőek.