

TAMÁS BIANKA – BOZSIKNÉ VIG MARIANNA

A természetterápia szerepe a gyógypedagógiában

A napjainkat meghatározó, jelentős ingerterhelés jellemezte környezetben az idegrendszerünk túlterhelődik, ami a stressz mellett számos pszichoszomatikus tünethez is vezethet. Ennek csökkentése vagy akár megelőzése érdekében az egyik legmegfelelőbb közeg: a természet.

A tanulmány a természetterápia alkalmazásának egyes jellemzőit tárja fel a gyógypedagógia területén belül. A kutatás része volt az a kérdésfeltevés, hogy hazai viszonylatban a szakemberek milyen mértékben vannak tisztában a természetterápia, illetve a természettől való elidegenedés szindrómája (nature deficit disorder; NDD) fogalmával. Ezen felül arra a kérdésre is kerestük a választ, hogy a természetterápia alkalmazása a fogyatékoságok mely területén hatékony.

A kutatás egyik felét online kérdőív segítségével végeztük, amelyet hazai gyógypedagógusok töltöttek ki. A második rész középpontjában egy autizmuspektrum-zavarral élő kisfiú áll, akinek a történetét személyes megfigyelés, illetve szülői és edzői interjú segítségével dolgoztuk fel.

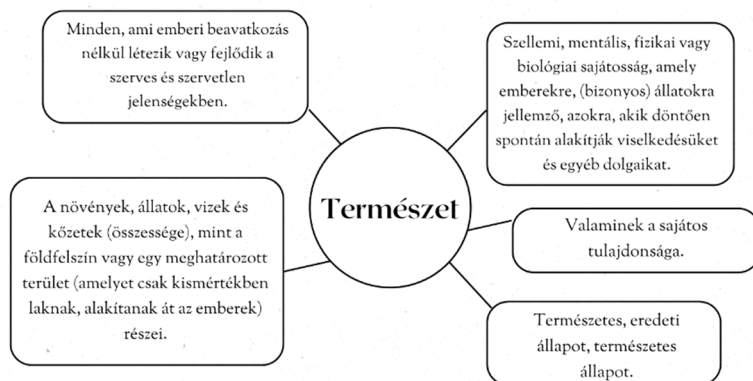
A kutatás eredményei alapján elmondható, hogy Magyarországon a természetterápia egy innovatív megoldás a gyógypedagógián belül, melynek összetevői hatékonyan bevetethetők bármelyik fogyatékoságtípusnál.

A TERMÉSZETTERÁPIÁRÓL

A természet élettani hatásai

A *Natur* (nature, natura – természet) kifejezés a latin *natura* vagy *nasci* szóból

származik, melynek jelentése *létrejönni, szülni* (Schauer, 2020). Kultúránkban számos kontextusban találkozhatunk ezzel a szóval. A Götz, Haensch, Wellmann és Jehle által szerkesztett német idegen nyelvű szótárában (1998) a *természet* öt különböző jelentését különítették el (1. ábra).



1. ÁBRA

A természet szó
jelentése

FORRÁS:

Götz, Haensch, Wellmann és Jehle (1998) alapján saját szerkesztés¹

¹ A tanulmányban fordításban megjelenő idegen nyelvű szövegek magyarázatát Tamás Bianka végezte. (A szerk.)

A természet számos pozitív hatást gyakorol az emberi szervezetre. A természetben eltöltött idő segíti az idegrendszer megfelelő működését és fejlődését, létrehoz egy nyugodt, csendes állapotot, amelyben az ember minőségi időt tud eltölteni. Kiszakad a mókuskerékből, a folyamatos hangzavarból, a stresszel teli szituációkból. Egy erdei séta is rengeteg jótékony hatást fejt ki. A szabadban töltött idő alatt erősödik a paraszimpatikus idegrendszer aktivitása, ami egy nyugodt, ellazult érzéshez vezet, létrehozva az általános jóllét érzését. Élesebbé válnak az érzékszervek, fokozódik a koncentráció – a természet mindezekkel segíti az alkalmazkodóképesség fejlődését is. A természeti közeg ezen felül kihat az önismeretre, önértékelésre, a problémamegoldásra, motoros képességekre, sőt még a

magabiztosságra is. A szervezet könnyebben hozzá tud férni a saját pszichikai erőforrásaihoz. Mivel a szimpatikus idegrendszer aktivitása csökken, a szervezet stressz-szintje is alacsonyabbá válik. A természetben való rendszeres tartózkodás összekötése valamilyen sporttevékenységgel pedig még inkább megerősíti az immunrendszert, a természetes ölüsejtek mennyisége is megnövekszik a szervezetben, s ezáltal az ellenállóbbá válik a daganatos és fertőzőes betegségekkel szemben (Josifumi, 2018).

E pozitív hatások meglétét napjainkban már számos kutatás alátámasztja. Ilyen például egy pennsylvaniai kutatók által végzett kísérlet, amelyben bebizonyosodott, hogy pusztán már az is gyógyító, jótékony hatással bír, ha a betegek az ablakukból természetes tájra nézhetnek ki. A kutatásban epehólyag-eltávolításon átesett betegek vettek

részt. Néhány beteg ablaka tűzfalra nézett, másoké pedig a már említett természetes tájra. Megfigyelhető volt, hogy az utóbbi személyek hamarabb felépültek a műtétből, rövidebb időt kellett kórházban tölteniük, illetve kisebb mértékű fájdalomról számoltak be (Ulrich, 1984).

A természetterápia alappillérei

A természetterápia egy pszichoterápiás módszer, amely remekül kombinálható más terápiás eljárásokkal (pl. a kognitív viselkedésterápiával). A pszichoterápiás

munka alapjait egykor Freud fektette le. Az ő nyomdokain haladva a terápiás tevékenység még ma is szinte minden esetben zárt helyiségben zajlik. A változatlan helyszín biztonságot nyújt a kliens

számára, és így koncentrációjának kiteljesedésében semmi sem zavarja meg. Ma már azonban azt is hangsúlyozza a pszichológiai gondolkodás, hogy miért is érdemes néha elhagyni a foglalkozások során a négy falat (Knümann, 2019). Ezek közül négy okot a természetterápia alappilléreinek is tekinthetünk: a kapcsolódás és mozgás; a rugalmasság megélése; a közvetlen tapasztalatok; a szemléletváltás. Természetesen a felsoroltak mellett még számos érv szól a szabadban töltött idő mellett.

A természetterápiás munka jellemző formai kerete

A természetterápiás megközelítések soha nem korlátozódtak a mentális zavarok tüneti kezelésére. Épp ellenkezőleg, az egészségügyi rendszer peremén napjainkban is

már az is gyógyító, jótékony hatással bír, ha a betegek az ablakukból természetes tájra nézhetnek ki

sok fontos fejlesztés zajlik, melyek művelői az egészséget holisztikusan szemlélik. Ilyen élmény-, erőforrás- és cselekményközpontú munkaforma a természetterápia is, amelynek keretei közt a kliens *sokkal inkább saját magáról beszél, mint a tünetekről*.

Fogalmi sokszínűség

Napjainkban a természetben való terápiás eljárásoknak igen széles skálája létezik, többek között Németországban, Japánban, az Amerikai Egyesült Államokban, Ausztriában stb., és ezeknek nem mindegyike szűk értelemben vett pszichoterápia. Gyakran hiányzik a pszichoterápiás vonatkoztatási rendszer (referenciakeret), a természet erejét sok esetben inkább az általános jóllét fejlődésére, szociál- vagy gyógypedagógiai, ergo-, szocio- vagy gerontoterápiai célokra használják.

A természetterápiához kapcsolódó fogalmak sokszínűsége az emberek sokféleségét, illetve értékgazdag társadalmunkat tükrözi, amely különböző terápiás formákat igényel a különböző célokkal, értékekkel, utakkal és életmóddal rendelkező személyek számára (Knümann, 2019). Ugyanakkor az is kimondható, hogy a mai napig nem létezik egységes meghatározás, az érdeklődők a „természetterápia” fogalmát nagyon eltérő módon használó definíciók zavaros sokszínűségével szembesülnek (Uő., 2019). Eből kifolyólag pontos, világszinten elfogadott fogalmi meghatározást nem lehet találni. A fent hivatkozott szakirodalom alapján az alábbi meghatározást használtuk a kutatás során:

Természetterápia: a terapeuta a kezelés és a tanácsadás háttéréről gondoskodik pszichoterápiás kereteken belül, amelyben

a természettel való találkozás megtörténhet a kliens sajátos fejlődési és gyógyulási folyamatának támogatására. A természet megtapasztalása vagy egyedül következik be, vagy a terapeuta kíséretében történik, és a következő pszichoterápiás foglalkozáson beszélnek meg a tapasztalatokat (33. o.).

A természetterápia pszichoterápiás megközelítései

A természeti élmények csak akkor válnak pszichoterápiás érvényűvé, ha azok gyakorlati és elméleti szempontból is beépülnek a pszichoterápiás megközelítésbe. Ehhez minden pszichoterápiás irányzat saját prioritásokat fogalmaz meg:

- A *mélylélektani* megközelítés inkább a természet tudattalan szimbolikus tartalmára és archetipikus (ösi, eredeti) tulajdonságaira összpontosít.
- A *viselkedésterápia* a környezetre és a konkrét cselekvésekre helyezi a hangsúlyt.
- A *rendszer szemléletű* megközelítésben mindenekelőtt az élőlények kölcsönös függősége és a dinamikus rendszerek önszabályozása a fontos.
- A *transzperszonális terápiás* megközelítések nagyobb figyelmet fordítanak a természet spirituális dimenziójára és az emberi lény egységutárára.
- A *humanista irányzat* középpontjában közvetlen lelki és fizikai tapasztalat, valamint kifejezetten az emberi potenciál kibontakozása áll (Knümann, 2019).

Egy olyan terápiás formának, amely az embert természetes lényként kezeli, különösen a humanista megközelítés

fenomenológiai-egzisztenciális perspektívája kínál hasznos alapot.

A természetterápia gyógypedagógiai vonatkozásai

A fogyatékoság elsődleges, a funkciózavarhoz köthető vezető jellemzői mellett a fogyatékosággal élő emberek életében jelentkezhetnek másodlagos, kísérő tünetek is. Ezek általában az elsődleges tünetek közvetlen, életre gyakorolt hatásának a következtében alakulnak ki, és jelentős hatással vannak az érintett személy egész életére, illetve a környezetükre is. Gyakori másodlagos tünet a depresszió, a magatartás- és viselkedészavarok, illetve a különböző mentális betegségek.

A természetterápiás folyamat sikerének egyik kulcsa a személyközpontú megközelítésben rejlik. A zavarspecifikus aspektus figyelembevétele nemcsak célirányos intervenciót és gyorsabb tünetcsökkentést tesz lehetővé, hanem a terápiás empátia elősegítését is. A természetterápiás szakember feladata, hogy empatikusan elősegítse a kliens belső vonatkoztatási keretének újrateremtését, azaz annak a teljes szubjektív élménynek a transzformációját, amely egy adott pillanatban elérhető az emberi tudat számára. Mivel a belső vonatkoztatási keretet nemcsak a páciens személye határozza meg, hanem többek között a zavara is, az azonos diagnózissal rendelkező személyek vonatkoztatási keretei bizonyos hasonlóságokat mutatnak. Azok a terapeuták, akik tudják, hogy az átélés mely belső módjai jellemzőek bizonyos zavarokra, ennek megfelelően mélyebb empátiát tudnak érezni és

mutatni a kliens felé. Ez viszont az előfeltétele annak, hogy olyan személyre szabott beavatkozásokat találjanak, amelyek optimalisan támogatják a klienst az adott folyamatban. A hitelesség és a feltétel nélküli megbecsülés mellett az empátia minden személyközpontú terápiás kapcsolat egyik alapvető és nélkülözhetetlen változója (Knümann, 2019).

A természetalapú integratív terápia

Ezt a behaviorista természetterápiát Hilarion Petzold, Ilse Orth és Johanna Sieper hozta létre az 1960-as években. Az integratív terápia elméletén alapul, és az „új természetterápia” egyik formájaként tekint magára az állatasszisztált beavatkozások, valamint a

kert-, táj- és erdőterápia mellett. A terápia itt tevékenységekkel van összekötve (pl. tudatos és érzékszerveket bevonó feladatok, kreatív és zenei élmények, kertészkedés vagy túrázás), egyéni vagy

csoportos terápiás folyamatban. Központi gondolata, hogy a klienseknek örömet kell találniuk önmagukban, embertársaikban és a természetben, ezért tartósan egészségfejlesztő és ökológiailag fenntartható életmódot kell kialakítaniuk, megfelelő öngondoskodással, a természethez kötött sok kapcsolati szállal és stabil szociális hálóval (Knümann, 2019). Az elméleti források közé tartoznak: a testfenomenológia és hermeneutika szerzői (Marcel, Merleau-Ponty, Ricoeur), az orosz neuropszichológiai és kultúraelméleti iskola (Lurija, Vigotszkij), a pszichodráma (Moreno), az aktív pszichoanalízis (Ferenczi, Bálint, Iljin), a Gestalt-terápia (Perls, Goodmann),

a teljes szubjektív élménynek a transzformációját, amely egy adott pillanatban elérhető az emberi tudat számára

valamint testterápia (Gindler, Ehrenfried) (Uo.).

Élményterápia vagy kalandterápia

Ez a két gyűjtőfogalom olyan megközelítéseket von össze, amelyek Kurt Hahn oktatási modelljéhez nyúlnak vissza, egészen az 1940-es évekig. Míg Hahn megközelítését ma inkább az *élménypedagógia* fogalmával írjuk le, addig az USA-ban pszichoterápiás *kalandterápiává* bővítették (Gass, Luckner, Nadler, Bacon, Itin stb.). Mindkettő tipikus módszerei az egyórás vagy akár több napig tartó terápiás programok. Ezek lehetnek különböző szabadtéri sportok, magas kötélpályák használata, vagy olyan kalandos problémaközpontú feladatok, amelyeket kizárólag csapatban lehet megoldani. A problémamegoldás során megélt tapasztalatoknak tanulási folyamatokat kell elindítaniuk a viselkedés és az énkép alakulása terén, a terapeuta ezekhez a célkitűzésekhez tervezi a feladatokat, úgy, hogy a lehető legjobban illeszkedjen a résztvevőkhöz az általa tartott foglalkozás. A természet a maga idegensége miatt különösen alkalmas terep a kalandterápia új élményeinek megtapasztalására, de akár városi környezettel is helyettesíthető. (Uo.)

Állatasszisztált terápia

Az állatok az emberre gyakorolt nyugtató, motiváló és aktivizáló hatásuk miatt sok esetben terápiás eszközként is megjelennek. Segítik a nonverbális kommunikációt, a közelség és a testi kontaktus iránti alapvető szükségletek kielégítését, az érzelmek tükrözését stb. Német nyelvterületen az állatasszisztált terápia nem korlátozódik csak a

pszichoterápia területére, hanem használják foglalkozásterápiaként, logopédiában, gyógypedagógiában, illetve az általános jólét kialakításának elősegítésére is. Az angol-szász világban viszont különbséget tesznek az „állatasszisztált tevékenységek” (Animal Assisted Activity) és az „állatasszisztált terápia” (Animal Assisted Therapy) között. Utóbbi célja a professzionális terápiás siker elérése speciálisan képzett állatok segítségével (Uo.). Ez a terápiás módszer hazánkban is egyre jobban terjed. Az ország több pontján találkozhatunk terápiás kutyákkal, lovakkal, nyulakkal, alpakákkal stb., továbbá nem szabad megfeledkezni a vakvezető kutyák kiemelkedően fontos munkájáról sem.

A természetterápia helyzete Magyarországon

Az új, kevésbé ismert külföldi terápiás módszerek hazai elterjesztése sosem volt könnyű feladat. A természetterápia külföldön is egy viszonylag új keletű eljárás a gyógypedagógián belül.

Hazánkban a legelterjedtebb idesorolható módszer az erdőfürdő, amelynek fogalmát az 1980-as években a japán *Akijama Tomohide* írta le először (Josiřumi, 2018). Ezen felül a vadon- és kalandterápiára van példa hazánkban, illetve találkozhatunk erdei óvodákkal, iskolákkal és szociális farmokkal is. Azt azonban le kell szögezni, hogy ezek nem kifejezetten gyógypedagógiai célcsoportra fókuszálnak Magyarországon, hanem a többségi társadalomra. Ebből is következtethetünk arra, hogy a természetterápia – mint gyógypedagógiai terápiás módszer – még nem írta be magát a magyar köztudatba és szakmai életbe.

a közelség és a testi kontaktus iránti alapvető szükségletek

A természettől való elidegenedés szindrómája

Mit is takar pontosan a természettől való elidegenedés szindrómája? A tünetcsoportnak hivatalos körleírása jelenleg még nincsen, azonban maga az elmélet igen elterjedt. Az amerikai újságíró *Richard Louv* nevéhez fűződik, aki 2005-ben hozta létre ezt a fogalmat és koncepciót (*Brämer*, 2008).

Laikus szemmel is könnyen észrevehető, hogy napjainkban egyre nagyobb számban fordulnak elő például figyelemhiányos/hiperaktivitás-zavarral élő gyermekek, illetve a tanulás területén elmaradást, gyengeséget, esetleg súlyosabb esetekben zavart vagy akadályozottságot mutató gyermekek. Kutatások támasztják alá, hogy a gyermekek fejlődési elmaradásai a környezetük jellegének is nagymértékben következményei. Felgyorsult és erősen urbanizált világunk kevesebb teret enged az embereknek arra, hogy felfedezzék a természetet, és ezáltal közvetlen tapasztalatokat szerezzenek. Ezen felül a mai kor gyermekeit jobban féltik a szülők a természetben való játéktól, hiszen a világunkat többféle veszély fenyegeti, mint pár tíz évvel ezelőtt.

A mai óvodás vagy iskolás gyermekek szabadidejének eltöltésében vezető helyen szerepelnek a különböző technológiai eszközök (pl. laptop, számítógép, telefon, játékkonzol). E két ok – a szülők túlféltése és az online világ intenzív jelenléte – vezethet ahhoz, hogy elkezdődjön a folyamat: a természettől való elidegenedés szindrómájának kialakulása.

világunk kevesebb teret enged az embereknek arra, hogy közvetlen tapasztalatokat szerezzenek

Az autizmus spektrum-zavar

Az autizmus spektrum-zavarok igen heterogén, biológiailag meghatározott fejlődési zavarok, amelyek élethosszig fennmaradnak.

Napjainkban az egyik leginkább genetikailag determinált kórképről van szó. Vizsgálatokkal kimutatták, hogy azon zsírsavak termelődésének folyamata mutat abnormalitást e kórképnél, melyek kiemelkednek az agyi idegek átvitelében (*Richardson és Ross*, 2000). Az atipikus idegrendszeri fejlődés együtt jár viselkedésbeli eltérésekkel, amelyet nagymértékben befolyásolnak a külső és belső tényezők. A végrehajtó és gátló funkciók sérülnek, így a szabályozás is károsodik (*Gyarmathy*, 2023). Egyaránt kihat a szociális kommunikációra, illetve a rugalmas viselkedésszervezésre (*Balázs és Miklósi*, 2015). A klinikai képben meglévő heterogenitás kizárólag egy pontban oldható fel, ez pedig az úgynevezett „autisztikus triász”. Ez a diagnosztikus triász három viselkedési területet ölel fel, ahol minőségi eltérés azonosítható:

1. Kölcsönös szociális kapcsolatok károsodása;
2. A kommunikáció minőségi zavara;
3. A rugalmas viselkedésszervezés területének károsodása (beszűkültség és állandóan ismétlődő tevékenység, érdeklődés; *WHO*, 1993).

A tünetek megjelenési formája és súlyossági foka igen széles skálán mozog. Súlyos esetekben a kialakuló, berögzült és folyamatosan ismétlődő viselkedések akár veszélyesek is lehetnek a személy saját testi épségére,

illetve környezetére is (pl. önbántalmazás, repetitív mozgások; *Zimbardo, Johnson és McCann*, 2022). Pontosán a tünetek sokszínűsége miatt a differenciáldiagnosztika itt kihívást jelent, ugyanis számos állapot fejlődési és viselkedési képe hasonlít az autizmus spektrum-zavarokéhoz. Ilyen például a figyelem-/hiperaktivitás-zavar (ADHD), a szociális kommunikációs zavar, a nyelvi zavar, a skizofrénia stb. (*Balázs és Miklósi*, 2015).

A KUTATÁSRÓL

A kérdőív

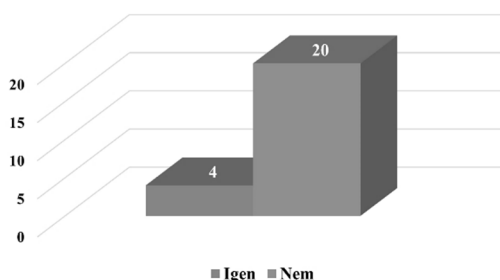
Az általunk készített kérdőívet 24 gyógypedagógus szakember töltötte ki. A bevezető szakasza tartalmaz egy bemutatkozást, a kérdőív célját, tájékoztatást az adatvédelemről, illetve útmutatást a kitöltésre vonatkozóan. A fő rész hét kérdésből épül fel, amelyek közt az utolsó záró kérdésben arra voltunk kíváncsiak, hogy mi jut a kitöltők eszébe a *természetterápia* szóról. A kérdéstípusokat illetően a félig zárt és nyitott kérdéseket alkalmaztuk, elsősorban a kitöltők saját

véleményére voltunk kíváncsiak. A kitöltés online platformon történt anonim módon, és egyetlen kritériuma az volt, hogy gyógypedagógus végzettséggel rendelkezzen az adott személy. A kérdőív fókuszában a természetterápia áll. Kérdés került bele arra vonatkozóan, hogy a kitöltők milyen gyógypedagógiai eljárásokat alkalmaznak munkájuk során, ismerik-e a természetterápia fogalmát, láttak-e már esetleg ilyen jellegű foglalkozásokat, milyen gondolataik vannak e terápiás eljárás bevezetése kapcsán, és szerintük ennek milyen akadályai lehetnek. Ezen felül rákérdez arra is a kitöltőknél, hogy hallottak-e már a természettől való elidegenedés szindrómájáról.

Az eredmények azt mutatják, hogy a természetterápia módszere hazai viszonylatban egy még ismeretlen, potenciálisan innovatív gyógypedagógiai eljárás. Erre példa a kérdőív harmadik kérdésére adott válaszokból kiolvasható eredmény. A kérdés a következő volt: „Hallott vagy találkozott a természetterápiával, mint gyógypedagógiai módszerrel?”. A kitöltők mindössze egyharmada ismeri az előbb említett terápiás eljárást (2. ábra).

2. ÁBRA

1. kérdés: Hallott vagy találkozott a természetterápiával, mint gyógypedagógiai módszerrel?



FORRÁS: saját szerkesztés

Ugyanakkor az a feltételezés is teljesül, hogy megfelelő képzéssel és szakemberek segítségével be lehetne építeni a gyógypedagógusok által alkalmazott módszerek közé a természetterápiát. Ezt támasztják alá a 3/b. kérdésre adott válaszok, melyekből kiderült, hogy a kérdőívet kitöltő gyógypedagógusok többsége jól érez rá a természetterápia lényegére, és látja a lehetőséget ebben a módszerben. Az alkérdés így szólt: „Alkalmazná munkája során a természetterápiát? Válaszát, kérem, indokolja is!” Ide azonban nemcsak azok a kitöltők válaszoltak, akik az előző kérdésre igennel feleltek

(ez ugyanis csak 4 fő lenne), hanem összesen a 24 személyből 11 írta le véleményét. Mivel erre az alkérdésre válaszolni nem volt kötelező, a maradék 14 fő nem is tett így. A válaszadó 11 főnek azonban egységesen az volt a véleménye, hogy szívesen alkalmazná abban az esetben a természetterápiát, ha lennének ismeretei arról.

A természettől való elidegenedés szindrómájának kevéssé ismert jellegét feltételezve is a várt választ kaptuk: a kérdőívet kitöltő 24 főből 10-en vannak csak tisztában ezzel az elmélettel.

A kérdőív utolsó, nyitott válaszadást lehetővé tevő kérdése így szól: ***Mit gondol, milyen nehézségei vannak a természetterápia bevezetésének Magyarországon?*** A válaszokban szinte az összes kitöltő több okot is leírt. Az anyagi támogatottság, illetve az ismerethiány kiemelkedik a felsorolásokból.

A kérdőív eredményei igazolják a várakozásokat, miszerint hazai viszonylatban még ismeretlen, potenciálisan innovatív gyógypedagógiai eljárás a természetterápia

módszere. Ugyanakkor az a feltételezés is teljesül, hogy megfelelő képzéssel és szakemberek segítségével be lehetne építeni a gyógypedagógusok által alkalmazott módszerek közé a természetterápiát. A kérdőívet kitöltő gyógypedagógusok többsége jól érez rá a természetterápia lényegére, és látja a lehetőséget ebben a módszerben.

Az esettanulmány

Az esettanulmány fókuszában egy 13 éves, középsúlyos autizmus spektrum-zavarral élő

gyermek szerepel. Nála a személyes megfigyelés módszerét alkalmaztuk két alkalommal, melyek között három hét telt el. A szülő úgy alkalmazta a természetterápiás módszereket gyermekénél már egészen kicsi kora óta,

hogy nem volt tudatában ennek a módszernek. A két megfigyelést tájékoztatósi futóversenyen végeztük. Az első alkalom előtt elolvashattuk a gyermek régebbi (2020) és egy későbbi (2022) szakértői véleményét. A megfigyelést megelőzően természetesen beszélgettünk az anyával a gyermekről. Mivel az edzéseken és versenyeken szülői kísérettel megy végig a gyermek a pályákon, a megfigyeléseink során mehettünk velük.

Az anyával, illetve az edzővel az interjúkat külön-külön vettük fel személyesen. Ezen felül az anya már évek óta ír egy blogot a gyermekéről: a mindennapi nehézségekről és kihívásokról, a tapasztalatairól stb. Ebből a blogból az interjúkérdéseknek megfelelő bejegyzéseket továbbította számunkra, ezekből alább pár gondolatot hozzákapcsolunk az interjúban elhangzottakhoz.

az anya már évek óta ír egy blogot a gyermekéről: a mindennapi nehézségekről és kihívásokról, a tapasztalatairól

Esetbemutatás a személyes megfigyelések, interjúk, szakértői vélemények feldolgozásával

Egy szenzorosan érzékeny autista gyerek, nagyon sokszor okoz fejtörést, nem is másod-, hanem harmadfokú egyenlet a legnehezebb fajtából, és tényleg csak soronként tudod megoldani, de közben kínosan és precízen kell figyelned a műveleti sorrendre úgy, hogy előlről és hátulról is jó legyen a megoldás.²

Az esettanulmány középpontjában álló 13 éves gyermek tehát középsúlyos autizmus spektrumzavar diagnózissal rendelkezik.

Intellektusa a normál övezetbe esik (Leiter-3 nonverbális intelligenciateszt: IQ=84). 3,5 évesen pervazív fejlődési zavarral, hatéves korában pedig gyermekkori autizmussal diagnosztizálták. Sajátos nevelési igényű, jelenleg egyéni munkarendben otthon, szülei foglalkoznak vele. Járt speciális iskolákba, azonban ott társai nem fogadták el, bántották, illetve nem kapta meg a gyermek az állapotához illeszkedő támogatást a tanulmányaihoz és képességei fejlődéséhez. Tünetei az autizmus spektrum-zavar jellegzetességeit mutatják. Lobbanékony, a figyelem nagyon könnyen elterelődik, illetve a feladat-tartása korlátozott. Beszédkészsége fejlesztésre szoruló, viselkedését rigiditás jellemzi. A kommunikáció és a társas viszonyok területén elmaradás tapasztalható nála. Azonban megfelelő vizuális segítséggel (pl. képkártyák, forgatókönyv) örömmel fejezi ki a kéréseit. Önellátása is megmérettékben korlátozott.

járt speciális iskolákba, azonban ott társai nem fogadták el

Az elmúlt időszakban korai fejlesztés keretein belül Bánffy-módszerű mozgásterápiát alkalmaztak a gyermeknél, amely a komplex érzékelést (látás, hallás, mozgás, tapintás, ízlelés és ezek összekapcsolódása), illetve az észlelés, figyelem és gondolkodás fejlesztését helyezi a középpontba. A gyermek további mozgásterápiákon is részt vett. Ilyen volt a TSMT (Tervezett Szenzomotoros Tréning), amely egyáltalán nem hatott se negatívan, se pozitívan az állapotára. HRG (Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika)

terápián pedig iskolai keretek között volt alkalma részt venni 1. és 2. osztályos korában. Ezen felül jelenleg egyéni konduktív mozgásfejlesztést kap heti

egy alkalommal, szintén iskolai kereteken belül. Azonban az anya szerint a leghatásosabb terápiának gyermeke esetében a gyógy-pedagógiai lovaglás bizonyult.

Egy lovas mese volt az első momentum, november elején, ami a lovaglás felé terelt minket. Iskola után, isten bizony már nem emlékszem, melyik csatornán, futott a *Szilaj*. Gyermekek a tévére meredve néztek végig, pissenés nélkül. A film vége után azonnal kérdeztem Tőle, hogy ... [gyermek neve] lovagolni szeretne?? Menjünk Apával és Anyával lovagolni??³

A gyermek beleszeretett a lovaglásba, és láthatóan nagy fejlődésen ment keresztül már az első pár alkalom során. Az anya így mesélt az első foglalkozásról:

² https://autizmuslive.blog.hu/2022/06/15/special_orienteering_avagy_a_flexo_kalandok_folytatodnak_leventevel (Letöltés: 2023. 04. 10.) – A blogbejegyzésekből származó idézeteket minimálisan korrektúrázva közöljük. (A szerk.)

³ https://autizmuslive.blog.hu/2020/01/12/lohaton_109 (Letöltés: 2023. 04. 10.)

A bő félórás terápia végeztével azonnal megbeszéltük a következő heti időpontot, ugyanis gyermekem a lóról leszállva azonnal kérte, illetve mondta, hogy jövünk jövő

vasárnap is. Ebből le is szűrtük azonnal, hogy számára EZ AZ A HELY és EZ AZ A HÁZ, akarom mondani, Lovarda...⁴

3. ÁBRA

A gyermek lovasterápia közben



FORRÁS: <https://autizmuslive.blog.hu>⁵

Szülei a gyermeket egészen kicsi kora óta sokat vitték ki magukkal a természetbe kirándulni, illetve 2014-től tudatosan fejlesztik az erdőben. Hamar észrevették, hogy a természet csendessége, nyugodtsága milyen pozitívan hat a gyermek állapotára. Ezenkívül az is realizálódott a szülőknél, hogy a megfelelő fejlődéshez a gyermeknek sokkal több fejlesztésre, terápiára lenne

szüksége, mint amennyit iskolai keretek között megkap.

Persze rájöttem arra is időközben, hogy a Bizottságok által előírt és valóban megkapott fejlesztési órák körülbelül annyit jelentenek egy kicsi auti számára, mint halottnak a csók, ez nem arról szól, hogy heti 5 óra fejlesztéstől itthon csodákat várhatok.

⁴ Uo.

⁵ Uo.

Rájöttem arra is, és a saját bőrünkön tapasztaltuk és tapasztaljuk a mai napig, hogy havi százazres nagyságrend kellene/kell ahhoz forintban, hogy az állami mellett még legalább heti két magán/civil fejlesztési órát kapjanak, ami elengedhetetlenül szükséges, pusztán azért, mert az el-látó állami intézménye nem tudja a szá-mára biztosítani az összes előírt terápiát...⁶

Igaz, a szülők nem rendelkeznek gyógy-pedagógiai végzettséggel, mégis rengeteg időt és energiát szántak arra, hogy utánajár-janak a természetben használható és a ter-mészet által adott fejlesztési módszereknek. A saját útjukat járták, és azt vették észre, hogy gyermekük tünetei egyre inkább eny-hülnek, képességeiben nagymértékű fejlődés

ment végbe a természet hatására. Kirándulá-sok során farönkökön vagy nagy köveken léptették a gyermeket, kihívásokkal szembe-sítették. Terméseket, különböző erdei állato-kat figyeltek meg együtt. Kavicsokat gyűj-töttek, fakérget tapintottak, illetve a tanösvényeknek hála a gyermek környezet-ről való tudása is folyamatosan bővült.

Különböző sportokban is kipróbálta magát a gyermek. Ilyen volt például a pálya-mászás (kötélpályán), amely kibillentette az autizmusra jellemző rigid viselkedésből, és alkalmazkodóképessége, illetve figyelme is fokozottan aktivizálódott. A gyermek az akadályokat nagyon jól vette, tökéletesen al-kalmazkodott a kalandparkban kialakult vá-ratlan helyzetekhez is.

4. ÁBRA

Kötélpályán



FORRÁS: <https://autizmuslive.blog.hu>⁷

⁶ https://autizmuslive.blog.hu/2016/08/26/irany_ki_a_termeszetbe_ikat (Letöltés: 2023. 04. 10.)

⁷ Uo.

A mászás kihatott a gyermek vesztibuláris rendszerének fejlődésére is, amelynek köszönhetően a kerékpározás is könnyebben ment neki. Jelenleg a tájékozódási futás tölti be az életében a vezető szerepet, amelyet egyszerűen imád, és mindig boldogan várja az újabb edzéseket, verseket. Sporttársai, szülei, edzője biztonságos környezetet teremt számára.

Ahhoz, hogy felszabadulttá váljon ebben a közösségben, hosszú út vezetett. A kezdeti nehézségek itt is jelen voltak, amit legjobban az edző szavai szemléltetnek a vele készült interjúnkából:

Az első alkalomkor még teljesen magába fordult a gyermek. Fejhallgató volt a fején, hogy kizárja a külvilág zajait. Félnék volt, a szülei mögé bújt, vagy benn maradt a kocsiában, amikor csak lehetett. Aztán amint megszokta az új közeget, szép lassan feloldódott.

Mind az anya, mind pedig az edző a legnagyobb fejlődést a szenzoros érzékenység területén vette észre a gyermekben. Saját megfigyelésem során is szembetűnő volt e terület jelentős javulása. Mielőtt elkezdett volna a gyermek rendszeren sportolni, szenzorosan – mint ahogy ez az autizmuspektrum-zavarral élő személyek közül sokakra jellemző – különösképpen érzékeny volt. Zavarta a tömeg, a hangos zaj,

ha valami vagy valaki váratlanul hozzáért. Mostanra azonban az edzéseken, versenyeken sporttársaival örömmel beszélget, nem zavarja a sok ember vagy a hangszóróból jövő hangos beszéd, zene. Hatalmas fejlődés emellett, hogy a tájfutó pályákon nem veszi figyelembe, ha például egy tüskés ág belekap a pólójába, vagy akár megsérti kicsit a kezét. Át-

megy a legnehezebb akadályokon is. Ez a terápiás módszer pedig (a tájékozódási futást ezúttal úgy írnám le mint a természetterápia és a mozgásterápia ötvözetét) fokozottan kihatott a kognitív képességeire is. Az anya szavaival élve:

Látványosan és nagyon sok területen fejlődött ebben a fél versenyszezonban. Főleg a szenzorosan érzékeny területeken. Továbbmegyek, sokkal jobban koncentrált a tanulásnál. Megtanult várni, hosszabb időt is. Tarthatóbb a figyelme, és még a beszéd is javult, az adekvát beszéd, és ez nagyon nagy szó! A vizsgái alatt mindezt az osztályfőnöke észre is vette, sőt elismerően nyilatkozott róla, gyógypedagógiai értelemben. A hallásérzékenység is finomodott, bizonyos hangoktól, már nem fél (fúró, drón, fémes hangok). A taktilis érzékenység is nagyon nagy fejlődésen ment keresztül. Nem zavarják a bőrre érző dolgok. Szóval sokszor csak ámulunk és bámulunk.⁸

⁸ https://autizmuslive.blog.hu/2022/06/15/special_orientering_avagy_a_flexo_kalandok_folytatodnak_leventevell
(Letöltés: 2023. 04. 10.)

5. ÁBRA

A gyermek tájfutó verseny közben



FORRÁS: <https://autizmuslive.blog.hu>⁹

Az edző kiemelte a gyermek szociális területen végbemenő nagy fejlődését, amely a tájékozódási futásnak köszönhető elsősorban:

A tájfutók nagyon befogadó közösség, amit az ilyen különleges adottságokkal rendelkező, és különösen érzékeny emberek megéreznek, segítenek nekik a feloldódásban, a stresszmentes viselkedésben. A gyermek teljesen kinyílt, a közösség tagjának érzi magát, odahozza a székét, és leül a többiek közé. Keresi a társaságukat, nem zárkózik el szociálisan.

A szülők által végzett természetterápiának köszönhetően a gyermek addigi beszűkült érdeklődési köre (média, elektronikai eszközök) kiszélesedett, és elkezdte minden érdekelni, ami természet. Mondhatjuk azt is, hogy a természetes környezetnek köszönhetően kinyílt számára a világ. A fák, az állatok, a teljes ökoszisztéma nagy hatással volt/van rá. Megtanult várakozni, és a türelme is nagy fejlődésen ment át. Rugalmatlan, merev gondolkodása normalizálódott, illetve a változásokat is hamarabb elfogadja. Saját magam is megtapasztalhattam, hogy amikor már második alkalommal

⁹ https://autizmuslive.blog.hu/2016/08/26/irany_ki_a_termeszembe_ikat (Letöltés: 2023. 04. 10.)

találkoztam a gyermekkel, akkor sokkal többet és kitartóbban nézett a szemembe, szociálisan nyitottabbá vált.

Fejleszd játékosan, az egészséges jó levegőn, gyönyörű környezetben... De közben gyarapítsd tudását, vizuálisan megsegítve. Jelszó: Mosolyogj, erősítsd meg pozitívan, és meglásd, szárnyakat kapnak... Szóval: Irány Ki a Természetbe... Ne félj kivinni a négy fal közül!! Hidd el nekik is, és neked is megéri... Azért, mert autisták, ugyanolyan gyerekek, mint a többi gyerek a sarki játszótéren...¹⁰

KONKLÚZIÓ

Mi is az a természetterápia? Mit takar ez a hazánkban kevésbé elterjedt, új keletű terápiás eljárás? Az élmény- és személyközpontú terápiáknál nem könnyű definíciót alkotni, illetve különböző magyarázatokat kreálni. Így van ez a természetterápia esetében is.

Mindenhol, egységesen alkalmazott definíciója e módszernek a mai napig nincsen, számos megközelítése van. A különböző pszichoterápiás irányzatok más és más elméleti gyökereit jelölik

ki. De az minden esetben elmondható, hogy a természetterápiában a személy körül a fókuszba, és a közvetlen természeti tapasztalatokon van a hangsúly.

Napjainkban a természetterápia alkalmazása a gyógypedagógia területén belül még csak bizonyos országokban terjedt el.

Németországban, Ausztriában, az Egyesült Államokban, Angliában stb. rengeteg kiváló gyakorlati példát lehet látni. A kutatás során kiderült, hogy hazánkban kevésbé ismert eljárásról beszélhetünk. Ezt jól mutatja az az eredmény, hogy a kérdőívet kitöltő 24 főből 11 azt a választ adta, hogy szívesen alkalmazná az eljárást, amennyiben lennének ismeretei a természetterápiáról. Számos német, angol nyelvű szakirodalom foglalkozik a témával, ezek lefordítása segítség lehetne az itthoni gyógypedagógusok számára.

A természetben folytatott tevékenységek természetes eszköze és közege a mozgás, és mindaz, ami összekapcsolódik a mozgás fejlődésével. A fogyatékosággal élő személyek esetében – akár gyermekek, akár felnőttek – ez a módszer ígéretesnek tűnik a tünetek csökkentésére. A természetterápia többféle alkalmazási módja lehetővé teszi, hogy a kliens számára – fogyatékosága jellegétől, annak súlyosságától függően – a lehető leghatékonyabbá lehessen formálni az adott eljá-

24 főből 11 azt a választ adta, hogy szívesen alkalmazná az eljárást, amennyiben lennének ismeretei a természetterápiáról

rást. Bizonyos kliensek számára az hatékony, ha a foglalkozás nagy része zárt térben zajlik a biztonság érzése miatt („természetérzékeny beállítás”), másnak viszont az válik be, ha a foglal-

kozás egész időtartama természeti közegben zajlik („természetbázisú beállítás”). A megfelelő természetterápia kiválasztásánál ezért a szakembereknek fokozottan kell ügyelniük a klienseik tüneteire.

Kutatási eredményeinkből arra tudunk következtetni, hogy a sajátos

¹⁰ Uo.

nevelési igényű gyermekek esetében a természet hatalmas erővel bír. Az esettanulmány ezt jól szemlélteti. A bemutatott, közép súlyos autizmus spektrumzavarral

élő gyermek a természetnek és a sportnak köszönheti, hogy kognitív képességei fejlődtek, illetve az összes többi tünete is mérséklődött.

IRODALOM

Autizmus Live blog. Letöltés: <https://autizmuslive.blog.hu/> (2023. 04. 10.).

Balázs J. és Miklósi M. (2015): *A gyermek- és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve*. Semmelweis, Budapest.

Brämer, R. (2008.11): *Naturentfremdung?* Letöltés: [Natursoziologie.de](https://www.wanderforschung.de/NS/natursoziologie/natursoziologie.html) [Rainer Brämer blogja]. Letöltés: <https://www.wanderforschung.de/NS/natursoziologie/natursoziologie.html> (2023. 04. 02.).

Götz, D., Haensch, G., Wellmann, H. és Jehle, G. (1998): *Langenscheidts Großwörterbuch Deutsch als Fremdsprache*. Grimm Könyvkiadó Kft. – Langenscheidt KG, Szeged – Berlin.

Gyarmathy É. (2023): Az autizmus és a tehetség kapcsolata neuropszichológiai megközelítésben. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 78. 3. sz., 437–457. Letöltés: <https://akjournals.com/view/journals/0016/78/3/article-p437.xml> (2023. 12. 12.).



„A magyar oktatás sarkon fordult egy verseny közepén, és az ellenkező irányba fut”

Josifumi, M. (2018): *Sinrin-joku – Erdőfürdő, a japán módszer a testi-lelki egészséghez*. HVK Könyvek, Budapest.

Knümann, S. (2019): *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern*. Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza (Németország).

Schauer, A. (2020): *Natur und Psychotherapie*. Donau-Universität, Krems. Letöltés: https://oeagg.at/wp-content/uploads/2021/12/mth_andreas_schauer.pdf (2023. 01. 15.).

Ulrich, R. S. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 224. 4647. sz., 420–421.

Richardson, A. J. és Ross, M. A. (2000). Fatty acid metabolism in neurodevelopmental disorder: A new perspective on associations between attention-deficit/hyperactivity disorder, dyslexia, dyspraxia and the autistic spectrum. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. 63. 1–2. sz., 1–9.

World Health Organisation (WHO; 1993): *International classification of diseases and disorders (10th ed.)*. World Health Organisation, Geneva.

Zimbardo, P., Johnson, R. és McCann, V. (2022): *Pszichológia mindenkinek – 4. kötet*. Open Books, Budapest.