

<b>A jó gyakorlat gazdája</b>	Szervezet/Intézmény neve:	Baptista Szeretetszolgálat Szeretetotthona
	Szervezet/Intézmény címe:	7632 Pécs, Malomvölgyi út. 21.
	Nyújtott szolgáltatás típusa:	Fogyatékkal élők ápoló, gondozó otthona
	Jó gyakorlatot prezentáló szakember neve és titulusa:	Béresné Jobb Anita Terápiás munkatárs, mozgáskorlátozott részleg
	telefonszáma:	06-20/ 484-5214
	e-mail címe:	jobb.anita@baptistasegely.hu
<b>A jó gyakorlat címe</b>	Kézműves foglalkozás a finommotorika fejlesztésével	

**A jó gyakorlat célcsoportja/i**

Mozgáskorlátozott ellátottak

**A jó gyakorlatot életre hívó probléma / A helyzet leírása**

A foglalkozások során azt tapasztaltam, hogy a „régie” (papírhajtogatás, üvegfestés, gipszöntés, színezés) alkotások már nem okoznak örömet, az ellátottak fásultan vettek részt a foglalkozáson. Emiatt elmaradoztak, vagy legalábbis ritkábban jöttek, így újabbnál újabb ötletek kidolgozásán kellett munkálkodnom, hogy az érdeklődésüket fenntartsam, de közben a kreativitásukat is felszínre hozzam, vagy fejlesszem, és hogy ne váljanak „unalmassá” a foglalkozások, az együtt eltöltött idő alatt.

## A jó gyakorlat leírása

Ellátottaink eltérő tapasztalatokkal, eltérő környezetből, és eltérő esztétikai élményekkel érkeznek hozzánk. Érzelmi biztonságot nyújtó, esztétikus, derűs környezetben segítem egyéniségük kibontakozását, éreztetem velük, hogy mindannyian értékes személyek. *„Alkotni annyi, mint életet alkotni, és minden alkotás szavakkal kifejezhetetlen valami”* (Antoine de Saint-Exupéry).

A kreativitás mindenképpen hat az ember személyiségére, viselkedésére. Fejleszti a teljesítőképeséget, kitartást, problémamegoldást. Nyitottabbá, magabiztosabbá teszi az embert. A kreativitás nem a művészek, tudósok és zsenik kiváltsága, mindenki lehetősége és adottsága, ami felnőttkorban is remekül fejleszthető. Segít abban, hogy jobban érezzük magunkat azáltal, hogy hatékonyaknak, sikereseknek, különlegeseknek érezzük magunkat a kreativitásunk segítségével.

A mozgássérült személlyel való foglalkozás során abból kell kiindulnunk, amire képes. Ismernünk kell akadályozottságának jellegét, a cselekvőképesség valószínűsíthető határait. Ettől jelentősen eltérni, túlságosan sokat követelni, illetve képességeit nem felhasználni nem szabad. Dr. Ranschburg Jenő szerint „a gyermeket mindig lábujjhegyre kell állítani”. Ez az ő értelmezésében azt jelenti, hogy pont annyit kell tőle követelni, amennyi egy kicsit meghaladja jelenlegi tudását, de még a megvalósítható határán belül marad. Ez nem mindig könnyű, de korántsem lehetetlen, és ehhez szakmai tudás, az ellátottaink személyiségének ismerete, ugyanakkor rengeteg empátia is szükséges. Személyiségük színes palettáján az akadályozottságok szabta nehézségek mellett mindig megmaradnak a „húzó” képességek. Legfontosabb tevékenységünk ezeknek a képességeknek felderítése, kiaknázása.

A jó gyakorlatot életre hívó probléma megoldásához felmértem, hogy hogyan lehetne eloszlatni a fásultságot, és hogyan tegyem nyitottabbá, érdeklődővé a rám bízott gondozottaimat. Korábban Hollandiában jártam egy olyan lakóotthonban, ahol különböző mértékben sérült, mozgásukban akadályozott fiatalok éltek. Ők nap, mint nap egy nappali foglalkoztatóba jártak, és ott különböző foglalkozásokon vettek részt, mindenki a saját állapotának megfelelően. Én ott találkoztam többek között a gyertyaöntés gyakorlatával, és azt az ott töltött idő alatt meg is tanulhattam. Ott szerzett tapasztalataimat felhasználva, elgondolkoztam, hogy hogyan tudnám ezt a módszert alkalmazni Magyarországon egy bentlakásos otthonban, ahol mozgáskorlátozott személyek élnek.

Kisebbségi ráfordítással beszereztem a hozzá való eszközöket, persze nagyon sok mindent kaptam adományba is - itt elsősorban a háztartásban már nem használt edényekre, fémtálcákra gondolok. Kezdetben a kiöntő formákat is az eldobásra szánt kefires dobok jelentették, vagy bármi olyan újrahasznosítható műanyag, ami jól bírja a meleget.

A gyakorlat nehézségét az okozza, hogy forró viasszal kell dolgozni. Ebből a megfontolásból ezt a veszélyes feladatot magamra vállaltam, de a többi feladat elvégzésére megtanítottam a mozgáskorlátozott gondozottaimat.

A gyakorlat menete:

Elsőként a tömbviaszból darabolás és olvasztás után zsírkréta hozzáadásával (ami a viasz színezését szolgálja) készítünk különböző színű viaszlapot, amit úgy állítok elő, hogy a forró színes viaszt olyan fémtálcára öntöm, amin van egy viaszos vászon, mert arról könnyen eltávolítható a vékony viaszlap, és azon hagyom kihűlni. Ezt az elkészült viaszlapot a mozgáskorlátozott gondozottak az általam betanított módszerrel apró darabokra törnek. Eközben én a kiöntő formába a kanócot behúszom és az ellátottaink ezt a formát megtöltik az apró viaszdarabokkal. (a színeket ők választják ki-ki a saját ízlése szerint) Ezután a megtöltött formát forró viasszal én öntöm fel, amibe illóolajat is lehet tenni, hogy kellemes illata legyen az elkészült alkotásnak. A kihűlt gyertyát a gondozottak segítségével kiszedjük a formából és elvégezzük az apróbb javítási feladatokat rajtuk, majd becsomagoljuk a kész gyertyát, és már indulhat is az értékesítés.

## A jó gyakorlat jelentősége

Mindenekelőtt fontos tisztáznunk, hogy milyen fokú sérülésük van azoknak, akikkel foglalkozunk. A mozgásszervi fogyatékoság adott eseteiben fontos annak eldöntése, hogy gyógyítható betegséggel vagy maradandó állapottal, esetleg fokozatosan romló állapothoz vezető betegséggel állunk-e szemben? A mozgásfogyatékoság rendkívül sok variációban fordul elő, különböző súlyossági fokkal, és ebből adódóan eltérő lehet a gondozottaink speciális segítség iránti szükséglete is, és a betegség, a súlyossági foknak megfelelően, eltérő mértékben nehezíti ellátottaink mindennapi életvitelét, önkiszolgálási, tanulási képességeit. Nem feltétlenül függ össze azonban a sérülés súlyossága, a tanulási képesség és az önellátási képesség. Sok esetben az akaraterő, a hatékony megküzdési stratégiák a mozgássérült embereknél is kiemelkedő teljesítményekhez vezethetnek.

A jó gyakorlat során ellátottaink megtapasztalhatják az alkotás örömét, szívesen járnak újra a foglalkozásra. Továbbá ennek a gyakorlatnak köszönhetően életminőségük is javulhat, mert fejlődik a finommotorikájuk.

A mozgás térben-időben zajlik, és szükséges hozzá az idegrendszer rendező, koordinációs, egyensúlyozó tevékenysége, sőt a mozgás szervezésében részt vesznek a pszichikus funkciók is, az érzékelés, észlelés, figyelem, emlékezet. A mozgáskoordináció a különböző működésű és nagyságú izomcsoportok és testrészek egyidejű, összerendezett mozgását jelentik. Ez lehetővé teszi az egyénnek a környezethez, a térhez, a társakhoz és a tárgyakhoz való megfelelő alkalmazkodását. A szenzomotoros koordináció azt jelenti, hogy az ember a különböző érzékszervi észlelés útján szabályozza a mozgását és a viselkedését. A mozgás és a viselkedés visszahat az érzékelésre, ami szintén befolyásolja a mozgást és a viselkedést. A térben történő tájékozódáshoz nélkülözhetetlen a testből és a környezetből érkező különböző impulzusok pontos észlelése és összevetése.

De mi is a finommotorika és miért is fontos a fejlesztése? A finommotorika jelentése: testünk apróbb testrészeinek a finom, koordinált mozgása, főleg az ujjak, a szemek, és a száj finom koordinált mozgása. A motorikus mozgásoknak két fajtája létezik: a nagy motoros és a finom motoros mozgások. A nagy motoros mozgások a kezek, a lábak és egyéb nagyobb testrészek mozgásait foglalják magukba. Ezek olyan műveletekben vesznek részt, mint például a futás, úszás, mászás, stb. A finommotorika a kisebb, apróbb mozgásokat jelenti, mint amilyenek a csukló, a kéz, az ujjak, a lábfej és a lábujjak végeznek. Olyan kisebb folyamatokban van szerepe, mint például az ujjakkal felvenni, felcsípni egy apróbb tárgyat (tűt, érmét, gombot), az írás vagy éppen a gépelés.

„Az ember bárhol is van, csak attól tud tanulni, akit szeret” (Goethe). Ha olyan technikákat alkalmazunk, amiket ők biztosan képesek elsajátítani, és ezáltal alkotni, azzal növeljük az önbizalmukat. A jó gyakorlat során sok érdekesebbnél érdekesebb ötlet megvalósításával megtapasztalhatják az alkotás örömét és a hasznosság érzését is, mivel az elkészült műveket általában különböző vásárokon értékesítjük, és így valaki más is örömét leli benne. A bevételből újra alapanyagok szerezhetőek be, és újrakezdődhet a munka, ezzel biztosítva a folyamatos alkotást, az állandóságot, stabilitást, a „nap mint nap van mit csinálni” elvet.

A gyakorlat során azt tapasztaltam még, hogy a kreativitásuk is sokat fejlődött, egyre szívesebb, izléeses, egyéni alkotások készülnek, és örömmel, szívesen járnak újra a foglalkozásra.

## Alkalmazhatóság

Az ápoló, gondozó otthonok, klubok, akár fejlesztő iskolák is alkalmazhatják. Igaz, hogy kezdetben szükséges egy kis anyagi ráfordítás, de egy idő után önfenntartóvá válik, mivel eladható termékeket állítanak elő.

## Felhasznált irodalom

Dávid Mária: Mozgáskorlátozottság. In: Speciális igényű tanulók/hallgatók a felsőoktatásban és a felnőttképzésben. EKTF : Eger, 2015. Hozzáférés:

[http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/03\\_david\\_04\\_15/524mozgskorltozottsg.html](http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/03_david_04_15/524mozgskorltozottsg.html)

Finommotorika. Hozzáférés: <https://napocska.hu/finommotorika/>

A mozgásfejlődés és az értelmi képességek közötti összefüggések. Hozzáférés:

<http://www.gyermekmozgasfejlesztes.hu/Mozg%C3%A1sfej%C5%91d%C3%A9s%20%C3%A9s%20%C3%A9rtelem>