

Néhány szó az INPP Módszerről

Már az 50-es évek elejétől egyre világosabbá vált, hogy közvetlen összefüggés van a csecsemőkori reflexmaradványok és a tanulási készség között. Különösen a nyaki fejtartó reflexrendszer fontos: annak éretlensége egyensúlyzavarokat okozhat és a szemmozgató izomzat működésével is összefügg.

Az angol Institute for Neuro Physiological Psychology (INPP) Intézete módszerét közel 40 éve dolgozta ki, széleskörű tudományos kutatásokon és sok éves tapasztalaton alapulva. Eredetileg a felnőttek neurotikus panaszainak (pl. szorongás, fóbiák, tériszony, pánikbetegség, stb.) hátterében lapuló **fizikai** okokat keresték. Arra a következtetésre jutottak, hogy a fenti panaszok és a gyermekek tanulási/viselkedési/koordinációs nehézségeinek fizikai hátterében a fő közös nevező: **az egyensúlyrendszer éretlensége.**

Az INPP módszer egy szenzomotoros fejlesztő mozgásterápia. Több, Magyarországon is jól ismert módszerhez hasonlóan a rendszeres gyakorláson alapul. Alkalmazható **egyénileg** 7 éves kor fölötti gyermekeken és felnőtteken, valamint **óvodai csoportra** adaptálva 5 év felett, **iskolai csoportban** pedig 7 éves kor felett.

Az INPP módszer alap gondolata

az, hogy a mozgás a gyermek első nyelve, amit megtanul. Mozdások által kerül kapcsolatba újra meg újra a külvilággal és érzékszervei által tapasztalja meg azt.

Idegrendszere közvetíti agyának az így szerzett benyomásokat, ami által az agya fejlődni képes.

Az ismétlődő benyomások által egyre stabilabb idegi összeköttetések épülnek ki, stabilizálódik az egyensúly, megjelenik a térérzékelés fogalma és a testtudat, s ezek együttesen képzik az összes későbbi tanulás alapját.

Amennyiben a korai fejlődésben kisebb-nagyobb hézagok keletkeznek, az később a legkülönbözőbb formában okozhat problémákat a tanulás, viselkedés vagy a mozgáskoordináció terén.

Agyunknak a "fent-lent, jobb-bal, elől- hátul" fogalma elsődleges, hiszen csak így tájékozódhatunk a térben és a föld vonzóerejéhez mérten. Agyunk ugyanazt az adatfeldolgozási módot, ugyanazokat az irányító központokat használja a tanulás, a viselkedés és a mozgáskoordináció terén, mint amelyek a térbeni tájékozódáshoz szükségesek.

Ahhoz, hogy a gyermek képes legyen a korától elvárt szinten tanulni és teljesíteni, **megfelelő fizikai eszköztárra** – tehát jól fejlett idegrendszerre és mozgáskészségre – van szüksége.

Sok évtizedes tapasztalat, kutatás és statisztikák bizonyítják, hogy e mozgások sorba rendezése által az idegrendszeri érés folyamata előnyösen befolyásolható, és utólag is korrigálható. Az eredményekről számtalan könyv, publikáció számol be, köztük a "The Lancet", 2/2000, a világ vezető orvosi szaklapja is.

Az INPP módszer sajátosságai

- A vizsgálatok és a gyakorlatok is a fejlődés lehető legkorábbi szakaszaira irányulnak, a primitív reflexrendszer fejlődésének időszakára
- A gyakorlás során a gyermek, ill. felnőtt kronológiai sorrendben újra sorra végigjárja az egyedfejlődés lépéseit
- Ez úgy történik, hogy a csecsemő egyes fejlődési fázisainak mozgásait megfelelő sorrendben, stilizált formában, többnyire a talajon, egy-egy gyakorlat formájában hetekig gyakoroltatjuk. Újból, és újból is újból. Amíg csak nem automatizálódnak
- E módon a születéstől a mászásig kb. 9-12 hónap alatt újraráratjuk az összes fejlődési fázist, rögzítjük az összes alapmozgást, de ezúttal megfelelő sorrendben
- A gyakorlást egyéni terápia esetben otthon, a szülővel, de szakember visszatérő kontrollja mellett végezhetjük
- Csoportos formában pedig iskolában, óvodában, fejlesztő pedagógiai közegben, szakember irányítása alatt.
- Minden esetben a napi maximum 5-10 perces, monotonon ismételt, igen pontosan kivitelezett, lassított felvételszerű gyakorlás az előírás.
- A módszer sikere a gyakorlatok helyes összeállításában, a kivitel pontosságában és a kitartó, rendszeres gyakorlásban rejlik.
- Az INPP módszer nem csodaszer, de az alapokat rendezi, amelyre további tanulás, fejlesztés épülhet, de ezután már jóval hatékonyabban



Előnye: páratlanul hatékony, költség- és eszközkímélő, gyógyszermentes és non-invazív (szelíd) módszer
Sikere: 4 évtized tudományos és tapasztalati eredményein, valamint szigorú feltételrendszerén alapul.

Az INPP módszer alkalmazási formái:

A hetvenes évek elején egyéni terápiaként kikísérletezett módszert azóta világszerte sok sikerrel alkalmazzák a fejlesztés számos területén és a pszichoterápiában is.

Hogy szélesebb rétegekhez is eljuthasson, a kilencvenes évek elején kidolgozásra került ennek egy csoportos, iskolai/óvodai gyakorlásra alkalmas, leegyszerűsített, de igen hatékony változata is.

Elsajátítható:

- Egy éves posztgraduális terapeuta képzés formájában: Angliában 1988 óta, www.inpp.org.uk 2014 óta Magyarországon is.
- Képzés csoportos alkalmazásra ("Iskolai fejlesztő program") 1996 óta, a világ minden táján. Magyarországon 2004 óta. Elsősorban óvodai és iskolai pedagógusok, fejlesztő pedagógusok, testnevelők, gyógytestnevelők számára, de gyermekekkel foglalkozó egészségügyi és oktatási szakemberek széles skálája részére is. Hatékonyságát számtalan független vizsgálat biztosítja. Tanfolyamok Magyarországon minden 3-4 hónapban. Információ: www.oriaseszel.hu

Egyéni terápia menete: otthon

- Kérdőív kitöltése felnőtt vagy gyermek számára (www.oriaseszel.hu)
- Egyéni felmérő vizsgálat: 4-7 év alatt 1,5 óra, 7,5 kortól felnőtt korig: 2.5 óra, **kizárólag** angliai képzéssel rendelkező egyéni INPP terapeuta által.
- Átfogó idegrendszeri fejlődési szintfelmérés (egyensúly, tartás, nagymotoros készség, koordináció, finommotoros készség, dominancia, vizuális és auditív információfeldolgozás)
- Egyéni gyakorlatprogram összeállítása
- Aktuális gyakorlat(ok) begyakorlása. Rövid kontroll 2-4 hetente, új gyakorlatok betanulása
- Gyakorlás, napi 1-2 gyakorlat, összesen max. 5-10 perc, **kivétel nélkül minden nap**, ca. 12-15 hónapig.

Csoportos gyakorlás: Iskolában, óvodában, fejlesztő pedagógiai közegben

- Szakember (pedagógus, fejlesztő pedagógus) elvégzi az **INPP Felismerő (Iskolai) Tanfolyamot** www.oriaseszel.hu
- Iskola/ intézmény felvállalja, támogatja, helyszínt, lehetőséget, segítséget biztosít, bejelenti az INPP helyi képviselőjének
- Gyakorló osztály/csoport, esetleges kontrollcsoport kiválasztása
- Szülők tájékoztatása, hozzájárulása,
- Kérdőív kitöltése szülő/ pedagógus által)
- ½ órás célzott idegrendszeri fejlődési szintfelmérés (egyensúly, tartás, nagymotoros készség, koordináció, finommotoros készség, vizuális és auditív információfeldolgozás, olvasási szintfelmérés)
- Felmérés **kizárólag** INPP továbbképzéssel rendelkező pedagógusok által, az INPP magyarországi képviselőinek segítségével, háttérével
- 1. Értékelő táblázat kitöltése
- Csoportos gyakorlatprogram összeállítás, tanítási napok és szünetek figyelembevételével
- Aktuális gyakorlatok csoportos begyakorlása, 2 hetente új gyakorlatpáros
- Gyakorlás minden tanítási napon, előkészülettel összesen kb. 15 perc, tanítás előtt, szünetben, vagy a testnevelő óra végén.
- Program tartama 9-12 hónap. Vége a tanév végén, vagy a következő tanév első negyedében.
- 2. Végértékelő táblázat kitöltése

Fontos: Mottónk: a kevesebb = több!

Az INPP gyakorlatprogram az alapokig nyúl vissza, de amikor egyszer sikeresen végimentünk rajta, akkor lezárjuk, vége. A folytatás további egyéb fejlesztés, sport, tánc, jóga, logopédia, hallástréning, neuro feedback, stb. formájában szükséges lehet.

Az INPP Gyakorlatprogram **végzése idején** mindennemű hasonló **mozgásfejlesztő és az egyensúlyt stimuláló** gyakorlatok végzése **ellenjavallt**. Ugyanígy **tilos** hallástréning, neuro feedback és egyéb, az idegrendszert erősen igénybe vevő terápia is, mert óhatatlanul túlstimulálja a gyermek egyébként is érzékeny rendszerét!

Az INPP készségfejlesztő program háttere

Egyre több bizonyítást nyer az a régi elmélet, miszerint a testi egyensúly uralása, a mozgáskészség fejlettségi szintje és a primitív reflexek időben megtörtént integrációja szorosan összefügg a tanulási készséggel és eredményekkel. Manapság nem csak arra van lehetőség, hogy a pedagógusok iskolai keretek között a problémákat felismerjék, hanem viszonylag egyszerűen végre tehetnek is ellenük valamit. Ezt bizonyítják azok a felmérések is, amelyeket Nagy-Britannia területén 2000¹ óta, a program széles körű iskolai alkalmazása nyomán folytattak. A megoldás napi egyszeri – iskolai keretek közötti - 10 perces gyakorlásban rejlik.

E programot a - mintegy 40 éve a Dr. Peter Blythe vezetése alatt álló - Neuro-Fiziológiai Pszichológiai Intézet (INPP) dolgozta ki az angliai Chesterben. A módszert a 70-es évek óta, mint egyéni klinikai kezelési módszert alkalmazták. A jelenleg is használatos, iskolai keretek között alkalmazható rendszert az egyedi vizsgálati tesztek és a gyakorlatokat csoportokra adaptálva Sally Goddard Blythe, aki mindmáig az INPP igazgatója, dolgozta ki 1996-ban.

Az iskolai program vizsgálati tesztjei kimondottan felmérő és felismerő jellegűek, amelyeket csak azok a pedagógusok és szakemberek alkalmazhatnak, akik sikeresen elvégezték ezt a tanfolyamot. **Ezek a vizsgálatok bár standard neurológiai teszteken alapulnak, nem kívánják sem azokat, sem pedig a szokásos pszichológiai, pedagógiai vagy egyéb, egészségügyi és fejlesztő szakemberek által végzett vizsgálatokat helyettesíteni.** Ennek oka, hogy ezek a vizsgálatok egy egyedi diagnózis körülmények között felállításához nem nyújtanak elegendő információt, és elsősorban arra készültek, hogy felismerjék és kiszűrjék azokat a gyerekeket, akik számára az INPP Iskolai Program segítséget nyújthat. **Az egyéni fejlesztést kizárólag arra képzett szakember vezetheti!**

Ez a Gyakorlatprogram[®] egy olyan készségfejlesztő mozgássorozat foglalt magába, amely a csecsemő első életévének természetes mozgásmintáin alapul, és lényege a minden napos gyakorlás. Az INPP módszer és egyéb hasonló szenzomotoros világmódszerek (pl. a Delacato- vagy az Ayres terápia, Edu-Kineziológia, stb.) között az egyik legnagyobb különbség az, hogy az INPP gyakorlatok a lehető legmélyebbről indítanak: az egyensúlyérzék *legkorábbi* stádiumát fejlesztik először, és apró lépésekben, kronológiai sorrendben haladnak.

A gyakorlatok a talajon végzendők. Céljuk, hogy a fejtartó reflexrendszert korrigálják, az egyenes fejtartást erősítsék (ez a megfelelő testtartás alapja), valamint, hogy a test egyes részeinek – jobboldal, baloldal, altest, felsőtest, végtagok – egymástól, és a fejmozgatótól független, külön-külön való mozgatását elősegítsék (ez a megfelelő koordináció alapja). Amikor a csoport minden tagja képes az alapjában véve igen egyszerű mozgásokat automatikusan kivitelezni, akkor léphet a csoport tovább a következő szintre. (Kivételes esetben némelyik gyermeknek egyedi tempót írhatunk elő, ha nagyon hátráltatja a csoport menetét.)

E Gyakorlatprogram[®] során a gyermekek a csecsemő korai természetes mozgásait járják végig a természetes fejlődés sorrendjében, csak nagyon apró lépésekben. Az így elért összehangolt mozgások jóval mélyebben integrálódnak, jobban összeállnak, mintha csak egyéb, kívülről 'ráerőltetett' módon megtanult, másolt testmozgásokat ismételnének. A tanuláshoz és koordinált mozgáshoz szükséges alapvető készségek ugyanis, mint pl. a csipesz- vagy tollfogás, az olvasáshoz szükséges integrált szemmozgatózás, a helyes testtartás, az egyensúlymegőrző izomreakciók, térérzékelés, ritmus, időzítés, stb. mind automatikusan kell, hogy működjenek. Amikor mindez még nem automatizálódott, és csak állandó kisegítő gyakorlás árán érhető el, akkor a gyermek még nem elég rugalmas ahhoz, hogy új helyzetekhez alkalmazkodjék és ebben az esetben, még nem beszélhetünk megfelelően fejlett készségekről.

Az INPP iskolai programjának eredményeiről számos tanulmány készült. E tanulmányok egyrészt az alulteljesítő vagy rizikó-kategóriába sorolandó gyermekek kiszűrésére irányuló *tesztek megbízhatóságát* vizsgálják, másrészt a készségfejlesztő *gyakorlatok hatékonyságát* a reflexprofil, egyensúly, koordináció és a tanulmányi eredmények javítása szempontjából. Angliában számos iskolában sok száz gyermek végezte már eddig az egy iskolaéven át tartó Gyakorlatprogram[®]-ot, és tanulmányi eredményeik, viselkedésük valamint koordinációs készségük látványosan javult a kontrollcsoportokhoz képest. Az első nagyszabású - 810 általános iskolás gyermeket magában foglaló - vizsgálat eredményei 2005-ben kerültek bemutatásra Edinburgh-ban² az éves nemzetközi INPP kongresszuson. Magyar kutatási eredmények, információ: www.oriasleszel.hu.

¹ Goddard Blythe SA, 2005

² "Child Care in Practice", *Releasing Educational Potential Through Movement*, 2005 www.inpp.org.uk/research