

Az ideális életkor a csoportos gyakorlatprogram bevezetésére

A tanfolyamon erről bővebben lesz szó, de megértem, ha felmerül ez a kérdés. Az okok biológiai és gyakorlati jellegűek egyaránt.

1. Az INPP Program 1975 óta használatos és eredetileg egyéni, klinikai terápiaként felnőttek számára készült. Csak jóval később kezdték gyerekeken alkalmazni. **Csoportos tréning** formájában Sally Goddard a 90-es évek közepén dolgozta ki Angliában. Célja az volt, hogy a gyerekek széles csoportjaihoz is közelebb vigye ezt az igen hatékony és relatív könnyen megvalósítható programot. Hiszen csupán napi 5-10 perc nyugalmas körülményt, egy kisebb termet és egy törölközőt igényel.

A gyerekek egy iskolai év alatt, stilizált gyakorlatok formájában, újrájárlják az első életévben lezajló idegrendszeri fejlődés alaplépéseit (Ld. melléklet *Alberta infant motor scale*), amelynek esetleges hiányosságait így sikerül is többnyire korrigálni.

2. A biológiai érésben ugrásszerű fejlődési lépés következik be a gyerekek agyában 6,5-7,5 éves korban. Ennek során a kisebb gyerekek többnyire *jobb agyféltekés* (képi, non-verbális) adatfeldolgozása változáson megy át. Ekkor megerősödnek ui. a két agyfélteke közötti kapcsolatok, a Kérgestest intenzív idegi huzalozása által, aminek köszönhetően egyre inkább képessé válnak a részletek, sorrend megértésére, és a logikus-verbális jellegű *bal agyféltekés* információfeldolgozásra. Ez utóbbi igen fontos az írás-olvasáshoz. A két agyfélteke egyre jobban összehangolódó működése pedig elengedhetetlen a tanuláshoz.

3. Az angolszász iskolarendszerben (amelyre a Program eredetileg készült, de azóta 5 kontinens 22 országában oktatják) a gyerekek 5 évesen kezdik az iskolát, és 4 évesen az iskola előkészítőt. Sőt, Hollandiában a 4. születésnapjukon mennek iskolába. Persze nem tanulnak még írni-olvasni, de iskolaépületben és iskolai rend szerint élnek napjaikat.

4. Magyarországon ugyebár ez másképpen oszlik meg, ezért itt két célcsoportra irányul a gyakorlatok oktatása: nagycsoportos óvodásokra és 7-7,5 év feletti iskolás gyermekekre.

Az első osztályt tehát azért nem javasoljuk a Program bevezetésére, mert

- a) Az osztálytanító még ismerkedik a gyerekekkel és a gyerekek egymással.
- b) A gyerekeknek be kell szokniuk az iskola szorosabb rendjébe, még „be kell törniük”
- c) Másodikos korban könnyebb a fegyelmet-figyelmet már megtartani és a fent említett ugrásszerű változás is nagyjából lezajlik az idegi érésben.
- d) És ha nem – akkor erre a korra már kiderülnek az egyes gyermekek esetleges tanulási vagy magatartási nehézségei is és könnyebb az összehasonlító kritériumokat is felállítani, hogy az előrehaladást a Program végén hitelesen mérhessük is.
- e) Az első tanév végén persze fel lehet mérni a gyerekeket, meg lehet tartani a szülők és pedagógus kollegák tájékoztatását, fel lehet hívni a figyelmet arra pl., hogy az INPP Program idején semmilyen egyéb egyensúly- és mozgásfejlesztő program nem folytatható, így a környezet is tudja, mire készüljön.

- f) Így idő adódhat arra is, hogy a módszer bekerüljön az intézmény pedagógiai programjába, amely által a szülők is tudják, hogy gyermekeik számára ez a fejlesztés elérhető.
- g) Ily' módon a tanév kezdetekor rögtön beindulhat a gyakorlás és jó eséllyel be is fejeződhet a tanév végére.

5. A gyakorlatok minden gyereknél, felsősöknél is ugyanazok. A programot vezető fejlesztő- / osztály-pedagógus feladata, hogy a gyerekek tempójában haladva alakítsa a forgatókönyvszerűen kézhez kapott, szigorú kronológiai sorrendben haladó gyakorlatprogram haladási tempóját.

Az összesen 5 percet igénybe vevő gyakorlatok lassú, precíz, ismétlődő mozgásokból állnak és a jógához hasonló módon, mély figyelmet igényelnek. Azonban a kicsiktől még nem várható el ez a fegyelem és mozdulataik uralása se, így ugyanazokat a gyakorlatokat kisebb elvárással végeztetjük velük, mint a nagyobbakkal. Mindezeket a tanfolyam során részletesen tárgyaljuk. Ettől függetlenül az óvodás program is igen hatékony (ld. pedagógusok beszámolóit www.oriasleszel.hu).

A nagyobbak idegrendszere viszont azáltal, hogy pontosabban képesek a mozgásokat kivitelezni, sokkal jobban hasznosítja a Program jótékony összeszervező hatását.

Bp., 2017.