

AUTOGÉN TRÉNINGET* ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK 10 ÉVES DADOGÓKNÁL

DR. SZENTMIKLÓSSY MARGIT

Gyermeki korosztály miatt előkészítő gyakorlatok bevezetését láttuk fontosnak. Az előkészítő gyakorlatok elején beszélgettünk a terápia céljáról, hasznáról: megtanuljatos szabályozni, irányítani figyelemeteket, izmaitokat, légzéseteket, gondolatokat, érzelmeiteket, hogy általa a beszédek ritmusos, tempós, szépen csengős, jól érthető legyen. Ezeket a működéseket éppen úgy lehet szabályozni, irányítani, mint furulyátokat, szilofonotokat, vagy akár focizás közben a labdát. Ha majd naponta gyakoroljátok az AT-t, egy idő után tudni fogjátok, hogyan lehet mérsékelni magatokat, ha túl jókedvűek, bánatosak, szomorúak, mérgesek, — lusták, lassúak, vagy türelmetlenek, kapkodóak stb. lennétek. Már most elkezdhetjük önmagunk irányítását kipróbálni: játsszunk pl. erős-halk, gyors-lassú, lágy-erős, magas-mély stb. hangokat, hangsorokat és dallamot hangszeren (furulya, szilofon, cintányér, dob),

*rövidítve: AT

aztán próbálkozzunk saját hangunk változtatásával erős-halk, gyors-lassú stb. hangokat, hangsorokat, dallamot létrehozni! Próbáljátok elmondani hogyan valósítottátok meg mindezt a különféle hanglétrehozást! Ezt követően megbeszéljük a szabályozás fogalmát.

Hasonló tematikus beszélgetésekre máskor is alkalmat adtunk: Pl. ha valaki beszédbeli és iskolai tanulási nehézségét figyelmetlenségével magyarázta, felhasználtuk az alkalmat újabb terápiás cél elérésére, az AT terápia használatára: AT-vel jól meg lehet tanulni figyelni is, s ettől nemcsak a tanulás, hanem a beszéd, kedv stb. is jobb lesz. Kezdetből törekedtünk a terápia belső szükséglettel való kialakítására.

A gyermekekkel való közvetlen jó kontaktus csak igaz részvétellel való együttéléssel sugárzó kapcsolatokon alapulhat. Meghitt baráti légkör kialakítását és fenntartását jól szolgálták az AT-t bevezető, majd ún. levezető játékok, mely utóbbiak már az AT gyakorlás adta oldottsággal indukáltak voltak (báb, álarcjátékok, -rajzolások, festések, gyurmázások, papírmunkák, — zenélések és éneklések).

Aztán egyre közelebb haladva az AT koncentrációt követelte célkitűzéseiseihez, selektív figyelmi, koncentrációs, emlékezeti, majd képekhez kötött képzeleti előgyakorlatokkal készítettük elő a tréninget. Tudatos különbséget tettünk a valóság és a fantázia, — álmódosítás képei között, megelőzve a tréning tanulás során tapasztalt [v.ö. Kelen Ilona] álmódosításba, fantáziába merülő ún. „gyermekhibákat”.

Ezután különféle gimnasztikai gyakorlatokkal tudatosítottuk a saját test vázlatáról nyert mozgáskiváltotta élményt. A testélmény verbalizálását a releváns testrészekre vonatkozó mentálisan vizuálítás megvalósíthatóságáért igen fontos előgyakorlatoknak tartottuk gyermekeknek. Az önregulációs munka saját koordinációs feszítő, lazító potenciálokat átélésének fogalma kialakítása nélkül lehetetlen.

Gyermeksztintű képi demonstráció alapján szó esett az egyes formulák tartalmát érintő anatómia-fiziológiai kapcsolatokról.

Az alábbiakban az első 3 formula előkészítő játékaikat mutatjuk be:

AZ ELSŐ FORMULA előkészítő anyagát lazító és feszítő kontraszt izomtónus fogalom kialakítását célzó gyakorlatok jelentették. (A kontrasztba állítást a fogalom érthetőbbé tételért tettük.) Csoportosan és egymást figyelve egyenként is eljátszották pl. a kerékpárgumi pumpálásának mintájára egymás ún. „gumiemberként” való felfújását, tudatosítva a feszítés izomtónusa akaratlagos változtatását, szabályozását. Aztán „hőemberként olvadtak el”, és „leereszkedő gumilabdát” játszottak, miközben a lazítás érzését tudatosították. A karokat, lábakat, egész testet fekvő, ülő, álló, járó helyzetben gyakorolták elnehezíteni, súlyossá tenni, könnyűvé, lazává változtatni. Közben önmaguk és mások teljesítményélményének megismerése, szóbeli kifejezésre juttatásának próbálgatása következett. (Nehéz az élményt megfogalmazni, különösen gyermeknek.) Hangsúlyt helyeztünk az ún. nagymozgásos előgyakorlatok kiváltotta emocionális élmények megfogalmaztatására is. (Mit, hogyan éreztek, próbálj elmondani!) A verbalizálást elengedhetetlen AT tanulási feltételnek tartottuk. Nélküle azonban az AT során kiváltott pszicho-szomatikus átkapcsolódás nem valósulhat meg.

A melegség-hűvösség kontraszt élményeit, mint a **MÁSODIK FORMULA** alapját alakítottuk ki. Meleg, nyári, napsugaras képi demonstrációhoz csatlakozó észrevételek elmondása után saját képi élményeiket eleveztették fel. — Hősugárzót bekapcsolva megbeszéljük a meleg sugárzása, áramlása élményét. — Aztán aktív testgyakorlatokkal éljük át a meleg-élményt.

A terapeuta közvetlensége megnyilvánulásával és a társak egymás iránti figyelmének felkeltésével, a szeretetteljes légkör adta közösségi érzések sugárzó melegsége jöleső érzését, átélését is igyekezett kialakítani egyúttal.

A **HARMADIK FORMULA** előkészítő légzés gyakorlati anyagát hagyományos logopédiai kilégző gyakorlásokra koncentrált játékok adták: irányított ping-pong labda, „hópihe” stb., furulya fúvásos játékos verseny keretében. Néhány [s] és [sz] hangot próbáltattak folyamatosan, hosszan és szaggatottan differenciálva kiejtve eljátszani a beszédszerveikkel éppen a hosszú, önfeledt, szabad, mély *k i l é g z é s* megvalósítására. A hasi légzés vagy ún. *rekeszizom légzés* típusa felé orientált technika észrevevése, átéreztetése, verbalizálása képezte ezen csoportba tartozó gyakorlatok anyagát.

Tudott, hogy az akarat komponensek megölhetik az automatikus fiziológiai-pszichológiai folyamatok spontán kiváltódását és folyamatszerveződését. Következőképp a légző gyakorlatokat nem erőltettük — mint ahogy a többi előkészítő és valószínűleg tréning gyakorlat sem, hanem nézőként szemléltető magatartást kívántunk, éppen az AT terápia esszenciáját képező „szabadság-elv” szerint.

A saját és társ élményei alapján vettük aztán sorra a szív, has, homlok előkészítő gyakorlatait az egyes formulák előtt.

A társak észrevevéseinek, megfigyelésének fokozottabb előtérbe állítása csoport terápiai lehetőség hordozó eszközként funkcionált. A csoporttárhoz való kapcsolódás megtanulása hatásaként előálló élmény, egyúttal önmaguk szomatopszichés határainak jobb megismerését is adta.

A testi és lelki élmények külsővé tétele, külsőből belsővé válása [v.ö. interiorizáció] útjának fentiek szerinti gyakorlás módja közben nyert megtapasztalások előfeltételei, később mozgatórugói és színterei az új pszichés önszabályozó műveletek kialakulásának. Annak a tanulási, önismereti és élménytöbblet szerzésnek, ún. „alakító önrészesedés” folyamatainak [Bagdy Emőke], amellyel az AT terápia el szeretné érni a koncentratív átkapcsolódást! Mindezek nem valósulhatnak meg gyermeki korosztálynál testi és lelki élményképekre rávezető kigyakorlások nélküli előkészítő gyakorlatok hiányában.

IRODALOM

- Praxis der Selbsthypnose des Autogen Trainings nach J. H. Schultz. — Formalhafte Vorsatzbildung und Oberstufe von Dr. med. et. phil. Klaus Thomas. Berlin.
- Autogén tréning [Szeminárium anyag, — összeállította: Dr. Bagdy Emőke] kézirat 1981.
- Dr. Bagdy Emőke: Kandidátusi értekezés tézisei 1981.
- Dr. Bagdy Emőke — Dr. Koronkai Bertalan: Relaxációs módszerek.
- Domcsákné Dr. Kelen Ilona: Pszichoszomatikus zavarok gyermek és ifjúkorban — Medicina 1982.
- Marcsák Z.-né Klanczay Sára: A kisgyermekkorú idadogás kérdésköréhez. Pszichológiai Tanulmányok 1975. XIV.
- Marcsák Z.-né Klanczay Sára: A fusztrált megkapaszkodás szerepe a dadogó etiológiájában. Magyar Pszichológiai Szemle 1982/3.
- L. Sz. Vigotszki: A magasabb pszichikus funkciók fejlődése Gondolat. Bp. 1971.