Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola (Budapest)

TANULÁSI ZAVAR ÉS JÓGA

TÓTH GÁBOR

(Közlésre érkezett: 1995. március 22.)

„Ha befelé megtettük a magunkét,
az kifelé magától megmutatkozik.”
(Goethe)

Kiindulópontként megpróbálkozom a tanulási zavar leírásával (A), hogy azután hasonlóképpen leírva azt, amit a jógáról (B) — ebben az összefüggésben — gondolok, összekapcsolhassam vele a közöttük feszülő összefüggés-hálózaton (C) keresztül, s ezzel magyarázatot (D) adjak a szokatlan címre.

A.)

A *tanulási zavar* definíciója több nehézségbe is ütközik. Elég tágnak kell lennie ahhoz, hogy ne csak az ép értelmű és az ép érzékszervű gyermekekre vonatkozzon, ugyanakkor annyira szűknek kell lennie, hogy ne vonatkozzék minden egyes tanulással kapcsolatos problémára, akadályra és sikertelenségre. A tanulási zavar egy jellegzetes pszichológiai tünetegyüttesben nyilvánul meg, amelynek hátterében a részképességek funkciózavara áll. *Zsoldos* és *Sarkady* [14] egy részletes meghatározást írnak le: „Tanulási zavarnak, ill. specifikus tanulási zavarnak tekintjük azt az — intelligencia-szint alapján — elvárhatónál lényegesen alacsonyabb tanulási teljesítményt, amely neurológiai deficit vagy funkciózavar talaján jön létre, sajátos kognitív tünetegyüttessel. Ezek a részképesség-zavarok alapvetően nehezítik az iskolai tanulás során az olvasás, az írás és/vagy a matematika elsajátítását. A teljesítménykudarcok gyakran másodlagos neurotizációhoz vezetnek. A tanulási zavar a legkoraibb időszakban alakul ki és tünetei a felnőttkorban is fellelhetők”. A tanulási zavar megjelenhet specifikus társuló tünetként az enyhe értelmi akadályozottságnál, az érzékszervi sérüléseknél és a beszédhibáknál is. [14]

B.)

A jóga az emberi természet tudománya. Önmagunkat tapasztaljuk meg benne, énünk tudati és testi szférájában is. [12] Ma az emberek érdeklődése a

külső világ megismerésére és meghódítására irányul, s eközben a „belső világ” egyre idegesebbé és ismeretlenebbé válik. Nem marad tehát elég időnk, energiánk önnön ismeretünk és tudásunk növelésére. Nem véletlen a delfi jósda híressé vált felirata: „Ismerd meg önmagadat!” [11] Sajnos, ma még mindig vezető irányelv az ún. „tömegnevelés”, ahol a gyermekek elvesznek az individuális nevelés és segítség lehetőségeitől. Ezek nélkül pedig elképzelhetetlen az egészséges énkép, illetve az ép identitás kialakulása. [7] Az oktatás elsősorban az ún. „professzionális szakember” képzésére összpontosít, s aki valamiért nem illik bele ebbe a körbe, azt a rendszer kiveti magából.

A nyugati pszichológia egy kísérleti-tapasztalati tudomány; külső megfigyelés, belső megtapasztalás és pszichoanalízis tartozik a módszertanába. [10] A jóga egy megfigyelésen túli belső aktivitást, résztvevő cselekvést biztosít. A jóga egyesülést jelent és két dolog egyensúlyára utal. Egyensúlyra pl. a családi életben és az iskolában, melyek a nevelés legnagyobb és legaktívabb területei. A jóga nem vallás és nincs köze konkrétan a vallásokhoz, noha a hindu jógik hozták el ezt a tudományt, s ők már évezredek óta művelik. De ha valami jó, akkor az a jó mindenkié lehet. *Mindnyájan* embernek születtünk és az emberi társadalomba tartozunk. [2]

C.)

Ahhoz, hogy a tudás, mint valóság megjelenhessen, szükség van a *cselekvésre*. A megfelelő cselekvéshez azonban *gyakorlásra* van szükség. Amennyiben koncentrációs nehézségek vagy más problémák (érzékszervi, mentális stb.) miatt a tanulás folyamata akadályozott, a jóga is jelenthet ill. képes egyfajta segítséget nyújtani. A jóga segít és megtanít arra, hogyan kell megfigyelni önmagunkat a különböző (élet-)helyzetekben, fejleszti a koncentráció képességét, segíti az önbizalom kialakulását, fizikai és mentális nyugalomhoz, kiegyensúlyozottsághoz segít és harmonizálja a külső és belső tevékenységeinket a gyakorlás során. [5] A jógagyakorlatok (mozgástechnikai- és légzőgyakorlatai) hatása szempontjából tehát nagy jelentőségű a *figyelem-összpontosítás*, mely az átkapcsolásokon keresztül nemcsak a tudat, a test és az egész szervezet feletti kontroll kialakulását segíti, hanem mindezekkel az eredményekkel nagymértékben hozzájárulhat egyéb szellemi képességek növeléséhez is. A figyelem kellő összpontosítása nélkülözhetetlen a gondolkodási műveletek végrehajtásához. Különösen fontos ennek a területnek a fejlesztése, erősítése a tanulási zavar esetében, hiszen ez az eredményes tanulás egyik legfontosabb előfeltétele.

A következő idézet a *Patandzsáliból* való, amely az ősi indiai írások egyike és kb. i.e. második századból maradt ránk. A „Tíz Legjobb”-nak nevezett belátás

egyikét írom le: „A legjobb szemlélődési mód a gyenge észbeli képességekkel rendelkező számára, ha figyelmét egyetlen dologra összpontosítja”. [13] Ez az ősi idézet is a fent leírtakra hívja fel a figyelmet, s gondolom, hogy már akkor sem véletlenül írták le ezeket a sorokat.

A jóga legfőbb alapelvei közé tartozik a *lassítás* és a *tudatosítás*. Ennél a pontnál fontos megemlíteni a *hypermotilitást* — ami az egyik fontos tünete lehet pl. a psychoorganos syndromának [9] —, aminél az előbb említett két alapelv, ill. azok gyakorlati megvalósítása nagyban segítheti a tünet enyhülését. A jóga úgy hat a tudatosságra, hogy ráirányítja a figyelmet a nem tudatos részekre, vagy ahogy *Freud* mondta: a semleges részeinknek tudatossá kell válniuk; „wo Es ist, soll Ich werden". [13]

A régi pedagógiai bölcsesség szerint a helyes nevelés három részből áll:

1. *oktatás*,
2. *szoktatás*,
3. *példaadás*;

az első sokszor elégtelen, a második némi kényszert rejt magában, a harmadik az, amit a legmélyebb módozatnak nevezhetünk. Ehhez azonban szükséges, hogy a nevelő rokonszenves legyen, hogy utánzásra késztessen. [13] Ehhez a speciális „utánzás-kapcsolathoz” tartozik a gyermek és a szülő kapcsolata is. Ez a sajátos — sokszor néma — kommunikáció, a „szerves együttlét” nevelő ereje az, ami az egyik legfontosabb, pozitív esetben pedig a leghatékonyabb hatást fejtheti ki a gyermek lelki életére és fejlődésére. Az érzelmi kapcsolódás szülő és gyermek között egy segítő interperszonális kultúrát ébreszt fel, melyben az egyik legnagyobb szerepet az empátia játssza. Az *empátia* egyfajta kommunikációs eseményhálózat, mely elméletileg minden érintkezés része kell(ene), hogy legyen, ill. annak a legintimebb formája. [4] A jóga gyakorlása közben az empátia nemcsak érzelmi, hanem értelmi és fizikai jellegű is. Ennek a fajta összetett, beleélő megértésnek a nevelésben is és az oktatásban is nagy szerepe van.

Baktay Ervin [3] szerint a jóga nem más, mint a gondolkodás tudatos irányítása. Ha a *tanulási zavarral* küzdő gyermekekre gondolunk, akkor *Baktay* véleménye már önmagában is a segítség lehetőségét rejti magában. A jóga segíthet eljutni olyan állapot-helyzetekbe, amelyekben egyre többször érvényesül a tudatosság és az öntudatosság állapota. Létrehozni a szükséges „uralmat” a gondolkodás, az érzelem, a képzelet, a figyelem és a szervek (tüdő, szív, vérkeringés, idegrendszer stb.) működése felett. Ez a cél. *Weninger Antal* szerint: „Ha a jóga leglényegét kutatom, akkor ott mindenütt a fokozott koncentráltság állapota az, ami az egész jógának az alapeleme. Koncentráltan

gyakorolni — lassan és tudatosan enni, inni, tornászni és lélegezni". [5] A *koncentráció* fogalmánál figyelni kell a tartalomra, hiszen ez is egyfajta állapot: a szellem nyugalma. Ezt azonban nem keverhetjük össze a tétlenséggel, hiszen a koncentrációt a *tett* követi, ill. annak a végrehajtását segíti.

Fontos megemlíteni két megállapítást az öntudattal kapcsolatban:

1. *Gallup* [8] feltevése szerint a „saját tudatállapotaimról és ezeknek a külső eseményekhez fűződő kapcsolatairól való tudásom egyben a másik tudatállapotaira történő következtetés lehetőségét is megteremti", egyben logikailag feltételezi „a vélekedések és a környezeti események közötti oki relációk belátását is". [8]

2. Az öntudat helyes kezelésével áll kapcsolatban, ill. annak egyik tényezője a *hit*. Itt nem konkrétan a vallási hitet értem, hanem az önmagunkba vetett hitet, amelynek a szükséges legkoraibb alapja a *korai anya-gyermek kapcsolatban* kialakítható *biztonság és bizalom* érzése és tudata. A hit ebben az értelemben intuitív tudás, egyfajta akarat, s inkább megérzése, mint felfogása a lét tudatának és igazságának. [2]

D.)

Az eddig leírtakból következik, hogy a jóga olyan segítő erő, amely fejleszti a testi és szellemi tudatosságot, és mint a koncentrációs készséget javító program, jól alkalmazható a speciális segítséget igénylő, tanulási zavarral küzdő gyermekek fejlesztésében. A jóga hozzásegítheti őket ahhoz, hogy ők maguk találjanak rá önmagukra — a testi és a lelki érzéseket egyaránt értve ezalatt — mindenféle kényszer nélkül. Tudjuk, hogy sok minden nehezedik ezeknek a gyermekeknek a vállára: az egésznapos iskola, a délutáni korrepetálások, a különórák (pl. logopédia), és ezek után még otthon a házi feladatok. Azt elvárni tőlük, hogy még aktívan sportoljanak is, szinte már lehetetlenség. Pedig pont ezeknek a gyermekeknek lenne az egyik legnagyobb szükségük a mozgásra, a sportra, hogy a testi energiák levezetésével, a vérkeringés fokozott „átmozgatásával" egyfajta testi-szellemi egyensúly jöjjön létre, hogy ne csak fokozott szellemi terhelés érje őket. De mit lehet tenni, ha a konkrét aktív sportra már nincs se idő, se energia, és nemcsak a gyermekek, de a szüleik részéről sincs. Lehet-e találni valami olyan megoldást, ami mozgás is, amit a gyermek és a szülő közösen is tud csinálni és mindez nem vesz el túl sok időt, amihez nem kell feltétlenül utazni, hanem otthon (lakásban, kertben) is helyet talál rá az ember? Igen, egy ilyennek tudom ajánlani a jógát, illetve a jóga mozgástechnikai részét. Napi 40-60 percre gondolok, amit a jógára kellene fordítani, s ez lehet

felezve is. Az első 20-30 perc reggel a felkelés után, a másik pedig este a lefekvés előtt. Nem plusz-terhelésnek ajánlom ezt a 20-30 percnyi időt a reggeli „rohanásban" és az esti „lerogyásban", hanem ellenkezőleg, előkészítésnek a nehéz napra, majd levezetésnek, feloldásnak a nehéz nap után. Tudjuk, hogy a kezdet, valami újnak a bevezetése, megszokása nem egyszerű, de ha utána érezzük, hogy valóban jobb a reggel és könnyebb a nap, ha a gyermek is érzi, hogy valami változik, akkor pillanatról pillanatra az életünk *mindennapi* részévé válik. Szüksége van a gyermeknek is és a szülőnek is a lazításra, a testi izomzat harmonikus — lassú és óvatos — mozgatására. A jóga nem edzésprogram, nem az izzadásig való erőkifejtésen van a hangsúly. Ellenkezőleg, olyan mozgásminták végrehajtása, amelyek pontról pontra mozgatják meg a test minden izmát.

Javasolom a szülőknek, hogy keressenek egy jóga-klubot (Budapesten minden kerületben lehet találni legalább egyet, és a vidéki városokban is működik már általában egy), keressék meg a vezető-oktatót és beszéljék meg vele, hogy ő mit ajánl. Van ahol direkt gyermek-jóga is működik, de sajnos ez nem általános. A lehetőségek és azok variációi (gyermekcsoport, gyermek-szülő együtt, a szülő betanulja és otthon végzi a gyermekkel stb.) az adott klubtól és oktatótól függnek. Mindenképpen fontos az, hogy — ha csak lehetséges — a gyermek és a szülő együtt is végezzék a gyakorlatokat, hiszen így tud a szülő segíteni a program végrehajtásában, s közben ő is végzi, tanulja a jógát. Önmagán is érezve, tapasztalva, később jobban fog tudni segíteni a gyermekének is. A csendes, lassú, megértő szülői hang, amely az instrukciókat adja, a test, ami a mintát adja, a közös mozgás, a közös testi érzések, az együtt eltöltött idő növekedése — a jóga által is — segítő erő a gyermeknek és a szülőnek is. A megfelelő hanghordozás és a ritmus elősegíti a *biztonság* és a *bizalom* érzésének az alakulását és a légzés megnyugvását. Kialakul a *hit*, az *önbizalom*, az egyenletes *légzés*, amely azután segíti a testi *izmok* és az *idegrendszer megnyugvását*, lehetővé téve a pontosabb *koncentrációt* és a *figyelem* fejlődését.

Ismét hangsúlyozom azt a tényt, hogy nemcsak fizikai, hanem pszichikai segítséget is jelent a jóga. A gyermek és a szülő a jóga végzése alatt fokozatosan lazul el, s válik alkalmassá egy-egy mozgásminta végrehajtására a megfelelő koncentráció mellett. Együtt lélegeznek, együtt mozognak, s a szülő hangja vezeti a gyermeket. A *cél* az, hogy a gyermek fokozatosan megtanuljon annyira türelmesnek lenni és nyugodttá válni, hogy elkezdje magát magában a tevékenységben, a tevékeny-létben — tehát szinte céltalanul — is jól érezni. Ez jórészt azt is jelenti, hogy a gyermek tartósan tevékennyé válik és örömét leli ebben a tevékenységben, örömét a tevékeny-létben. Ez fogja elősegíteni a *tanuláshoz* szükséges megfelelő magatartást, amelynek előfeltétele az önbizalom és a feladat utáni *érdeklődés*. Tehát a célok a következők: az érdeklődés felkeltése

és a nagyobb önbizalom kialakítása. Ezek alatt, ha nem is magától, de ki fog alakulni a szükséges *koncentráció* is. A koncentráció ugyanis *nem cél*, hanem következmény, illetve eredmény. [6]

Egyik külföldi tapasztalatomat írom le elsőként, mivel egy speciális esetről van szó. Angliában találkoztam Johnnal, egy 7 éves vak fiúval. Úgy tanult jógázni, hogy az édesanyja minden gyakorlatot csinált mellette a földön, minden mozdulatát lassan végrehajtva és pontos instrukciókkal kísérve. Johnnak azonban magának kellett megtalálnia, megéreznie a helyes pozíciót. Az anya addig javítgatta a maga nyugodt, lassú és ismétlődő utasításaival, amíg tökéletes nem lett a feladat, ill. annak végrehajtása. Így tanulta meg pontról pontra a saját testét, testi érzéseit, önmagára és az édesanyja szavára figyelve, követve a hallott információkat, utasításokat. Pár hónappal később az anya sokkal jobb eredményekről kapott hírt a fiú speciális iskolájából. John sokkal érzékenyebben reagált, jobban koncentrált az iskolai feladatokra és azok végrehajtására. Sokszor ő maga kérte a tanárt, hogy az ismételje el, mi is pontosan a feladat, azután pedig képes volt azt helyesen végrehajtani. Megtanulta, hogy hogyan tudja érezni a saját testét, mozgását, megtanulta irányítani, pontosabban használni a mozdulatait. „Neki bátorságot adott a jóga. Bátorságot önmagához, bátorságot az élethez!" — mondta az édesanyja.

Magyarországi tapasztalatból tudom, hogy van néhány „hypermotil"-nak nevezett gyermek, akiknek segített a jóga. Őket nyugtatja, lassítja a jóga, hiszen a mozgások igénylik a nyugodt és pontos koncentrációt. De éppen ezért, ezek a gyermekek elég gyorsan elfáradnak a kezdetben. A folyamatos gyakorlással azonban fokozatos javulás eredményezhető. A jóga kialakít bennük egy új alapritmust, ami addig túl gyors volt, s azért nem volt idejük a megfelelő koncentrációra, így szinte képtelenek voltak egy-egy feladat pontos végrehajtására.

Most még egy — magyar — esetet írok le.

K. G. 9 éves, 3. osztályos tanulót az édesanyja vitte el jógázni, azzal a reménnyel, hogy ha őneki — az anyának — nyugtató és frissítő hatású a heti 2-3 alkalom a jógaklubban, akkor talán ez segítség lesz a fiának is, aki dyslexiás és dadog is. Az anya elmondta, hogy a terhesség is és a szülés is zavartalan volt. G. későn kezdett el járni is és a beszéde is késett. G. kb. 3 éves kora utántól dadog, de csak az 5. születésnapja előtt került logopédushoz. G-nél az első osztály végén végeztek dyslexia-felmérést a jelentkező súlyos iskolai tanulási problémák miatt. Súlyos dyslexiát állapítottak meg G-nél, s ettől kezdve heti két alkalommal járt logopédushoz. Egyik nap dadogó csoportban, másik nap egy dyslexiás csoportban kezelik. Az első évben, amikor G. 2. osztályos volt, nem volt jelentős a javulás, de elérték, hogy nem romlott az állapota, így tovább léphetett a 3. osztályba. Az anya ekkor vitte el jógázni, mert ő már 2. éve járt a pszichológus javaslatára. Heti két alkalommal egy gyermekcsoportba vitte G-t, de ő maga is ott volt a foglalkozásokon. A hétvégeken otthon mindig együtt gyakoroltak. Az első pozitív visszajelzések az osztályfőnöktől és a logopédustól szinte egyidőben érkeztek kb. 6 hónap elmúltával. G. nyugodtabb lett, kevesebb lett a beszédében a megakadások száma,

lassan, de szűnni kezdett a beszédtől való félelme, eltűntek a görcsös együttmozgások, amelyek a beszédét kísérték, és egyre kevesebb hibával olvasta össze a szavakat, mondatokat. A logopédus maga állapította meg, hogy ezek az eredmények nem pusztán neki szólnak. Az iskolából érkező első visszajelzések arról szóltak, hogy G. végigüli az órát, néha már ő maga jelentkezik, de főleg a rövid válaszok esetében. Az anya szerint kettejük kapcsolata is javult. Volt, hogy G. kérte, hogy menjenek le a boltba vásárolni, de ő önállóan még nem megy.

Ezek szerint K. G-t is nyugtatja a jóga, és bár lassan, de magabiztosabbá teszi. A személyiség és viselkedésének változásai pozitívan hatottak és talán hatnak még most is G. eredményeire.

Összefoglalva az eddigieket: a jóga fizikális mozgásgyakorlatai, légzőgyakorlatai és egyensúly-gyakorlatai már az elemi szinten is elősegítik az önmagunkkal kapcsolatos testi érzések pontosabb realizálását, s ezen a fizikai úton keresztül fokozatosan alakul ki a testi érzésekkel és az érzelmekkel kapcsolatos információ felvétele, pontosabb feldolgozása, mind önmagunkról, mind a közvetlen környezetünkről egyaránt. Ezek az aprónak tűnő részeredmények tényként realizálódva gyökeresen megváltoztatják a tanulási zavar mértékét és minőségét egyaránt. Természetesen nem a jóga az a „csodaszer", ami egy pillanat alatt megszünteti a tanulási zavarokat, magatartási problémákat. Csupán erőt, segítséget ad az ezekkel való küzdelemhez, mind ezeknek a gyermekeknek, mind a szüleiknek egyaránt; és ha lehet még egy javaslatom, akkor az őket tanító pedagógusoknak is!

Irodalom

1. A. C. Bhaktivedanta swami Prabhupada: A tökéletes jóga. Népszava Kiadó, Bp. 1977. p. 18-30. *2. Beasant, A.:* Bevezetés a jógába. Editorial Teosófica Ltda, Sant Pere, 808191 Rubí (Barcelona) 1991. p. 3-22, 76-94. *3. Bhagavan Sri:* Jóga-szutrák. In: *Baktay Ervin: A diadalmas jóga. Pantheon, Bp. 1942. p. 179-254. 4. Buda Béla:* Az empátia — a beleélés lélektana. Gondolat, Bp. 1978. *5. Dely Károly:* Jóga. Medicina, Bp. 1970. p. 14, 17, 22-23, 33, 53. *6. Eisert, M. - Eisert, H.:* Koncentrációs zavarok. BGGyTF, Bp. 1991. p. 159. *7. Erikson, E. H.:* Az identitás epigenezise. In: Az ifjú Luther és más írások. Gondolat, Bp. 1991. p. 437-496. *8. Gallup* (1191, p. 123.) In: *Gergely György:* Az önfelismeréstől a tudatelméletig. Pszichológia, Bp. 1993/4. *9. Mattmüller - Frick - Ehrat, F.:* A nehezen kezelhető gyermek (POS). Gondolat, Bp. 1993. *10. Popper Péter:* Belső utak könyve. Magvető, Bp. 1981. *11. Rudas János:* Delfi örökösei. Gondolat, Bp. 1990. p. 5-40. *12. P. Swami Maheshwaranada:* Jóga. Sport, Bp. 1984. p. 13-16. *13. Weninger Antal:* Az idő partján — Jóga és személyiség. TK. Bp. 1986. p. 15, 26, 42, 120, 240, 258. *14. Zsoldos Márta - Sarkady Kamilla:* Szempontok a (specifikus) tanulási zavar fogalmának meghatározásához. In: *Zsoldos - Sarkady:* Szűrőeljárás óvodáskorban a (specifikus) tanulási zavar lehetőségének vizsgálatára (MSSST). BGGyTF, Bp. 1991. p. 9-10.