

MÓDSZERTANI ANYAG

Önkiszolgálás fejlesztése
a fejlesztő nevelés-oktatásban

 **Immánuel**
Otthon és
Iskola

 **NAGYTEMPLOM**
DEBRECEN


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI  2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





Debrecen Nagytemplomi Református Egyházközség Immánuel Otthona és Fejlesztő
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája

A kiadvány az EFOP-3.1.6-16-2017-00001 „DNRE Immánuel Otthona és Fejlesztő
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája esélyteremtő szerepének erősítése” projekt keretében
készült.

Szerző:

Koncz Nikoletta – Gyógypedagógus

Szabó Edit – Konduktor-tanító

© Koncz Nikoletta

© DNRE Immánuel Otthona és Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, 2019





Tartalom

Mentori ajánló	7
----------------------	---

I. FEJEZET	9
1. Szakmai alapvetések	11
2. Az önkiszolgálás céljai, fejlesztési területei	12
2.1. Étkezés (evés, ivás)	12
Étkezés nagy- és finommotoros feltételei – mozgásnevelés keretében végezhető fejlesztési terület	15
Étkezés orofaciális motoros feltételei. Etetés	18
Evés, ivás cumisüvegből – kanállal etetés és pohárból ivás megvalósíthatatlansága esetén	24
Önálló étkezés kialakítása	27
Ivás kialakítása	29
2.2. Alapvető tisztálkodási szokások kialakítása	31
Kézmosás, mosakodás	31
Fogmosás	32
Kéz és arc mosás	33
Fogmosás	35
Felhasznált szakirodalom	39
Segédletek	39

II. FEJEZET	41
1. Az öltözködés tanítása a súlyosan-halmozottan sérült tanulóknál	43
1.1. Alapszabályok, módszertani ajánlások az öltözködés tanításához	43
1.2. Az öltözködés tanulását segítő játékos feladatok	45
Öltözködés	46
2. Szobatisztaságra nevelés a súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulóknál	50
2.1. A szobatisztaságra nevelés alapelvei	50
2.2. A szobatisztaságra nevelés szempontjai, eszközei	52
2.3. Kommunikáció és a szobatisztaság kapcsolata	54
2.4. Gondozási feladatok nem szobatiszta tanulók esetében	55
2.5. Ürítést segítő feladatok	55
1. Számú melléklet	56
2. Számú melléklet	57
Felhasznált szakirodalom	59
Segédletek	59



Mentori ajánló

Az elmúlt évek tapasztalatainak összegzése ez a módszertani anyag, amely tartalmában és eszközeiben konkrét gyakorlati segítséget kínál az önkiszolgálás fejlesztésében résztvevő szakembereknek.

A fejlesztés céljai mellett megjelennek azok a keretek, amelyek jelzik a fejlesztésben közreműködő szakemberekkel kapcsolatos igényeket, a módszer alkalmazásához szükséges kompetenciákat, specifikus feltételeket. Ez kiemelten fontos ahhoz, hogy a módszer adaptációját végző szakemberek számára egyértelműek legyenek azok a feltételek, amelyek szükségesek az alkalmazáshoz.

Így többek között:

- Az önellátás szintjének emelése.
- Személyi függőség és kiszolgáltatottság csökkentése.
- Mindennapos tevékenységekhez kapcsolódó alapvető életmódbeli ismeretek elsajátítása.
- Szükségletek kezelésének, kontrolljának és kulturált kielégítésének megtanulása.
- Együttműködés a gondozás során.
- A tanulók az önkiszolgálási tevékenység lépéseinek megértését segítő kommunikációs formák egyénileg differenciált alkalmazása a segítők részéről: testjel, tárgyjel, gesztusjel.
- A tanulók részéről a szükségleteiknek és az önkiszolgálási tevékenység közbeni jelzéseinek az értelmezése.

A módszertani anyag bemutatja a súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók önkiszolgálás fejlesztésében is érvényes tanulási sajátosságokat:

- Cselekvéses tanulás és komplex (totális) kommunikációs beágyazottság.
- Tevékenységtanulás kis lépésekben.
- Tevékenységtanulás segítséggel.
- Tisztálkodási tevékenységek elfogadása, együttműködés kialakítása.
- Biztonságérzet kialakítása a tevékenység során: azonos sorrend, ismertesközök, ismert kéz.
- Stabil, biztonságos testhelyzet kialakítása.

- Szem-kéz, két kéz koordináció fejlesztése.
- Testérzékelés fejlesztése.
- Testséma, testkép kialakítása, fejlesztése.

Az önkiszolgálás fejlesztése szakmai anyag magában foglalja az alapvető biológiai szükségletek kielégítésének kezdeti lépéseit, a mindennapos tevékenységek tanítását és gyakorlását. Olyan javaslatok, jó tanácsok is színesítik a módszertant, amelyeket a szerzők hosszú éves tapasztalatai formáltak konkrét, gyakorlati segítséggé.

A fejlesztés feladatai mellett megjelenik a feladat végrehajtásának és az alkalmazott módszereknek a bemutatása. Minden feladatot általános javaslatok és specifikus szempontok egészítenek ki, amelyek a szakembereket tájékoztatják a gyakorlati teendőről. A súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek komplex személyiségfejlesztésében nagy segítséget jelent, hogy feladatonként bemutatásra kerülnek milyen készségek, képességek, kompetenciák fejlesztését erősítik az adott gyakorlatok. A szerzők figyelmet fordítottak a cselekvésre alapozott tanulás lehetőségeinek kiaknázására.

A szakmai módszertani anyag konkrét gyakorlati segítség szakemberektől, gyakorló szakembereknek. Kiválóan alkalmas, hogy gyakorlati beépüljenek a súlyosan-halmozottan fogyatékos gyerekek komplex személyiségfejlesztésébe.

A módszertani anyagot a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhatal Nonprofit KFT szakmai munkatársai mentorálták.

2019





I. fejezet







1. Szakmai alapvetések

A súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók önkiszolgálás fejlesztésében is érvényes tanulási sajátosságok:

Cselekvéses tanulás és komplex (totális) kommunikációs beágyazottság

Minden tevékenység során az aktív nagymozgásos vagy finommotoros részvétel lehetőségének biztosítása, hogy lehetővé váljon a szemléletes-cselekvéses tanulás „megfigyelés-próba-szerencse-utánzás” útján.

A tanulási szituációt és tartalmakat több oldalról megerősítő, szemléltető nonverbális (testjel, tárgyjel, kép, gesztusjel) jelekkel, illetve verbálisan lehet kiegészíteni.

Tevékenységtanulás kis lépésekben

A tevékenységeket kis lépésekre kell bontani. Egy-egy tevékenység elsajátítása során a gyermek apró részleteken akadhat el, mely lehetetlenné teheti az egész tevékenység végrehajtását. Nem célszerű az egyes mozzanatok izolált gyakoroltatása, mert a szituációhoz és a tárgyhöz való kötődés miatt azt a tanuló nem fogja tudni célzottan és tudatosan beépíteni a mindennapos tevékenységekbe. Az önkiszolgálási tevékenységeket teljes egészében célszerű tanítani, s ebből érdemes kiemelni egy-egy részletet, amit aktuálisan célzottan lehet gyakoroltatni. A tevékenység akkor nem veszíti el értelmét, jelentését és összefüggéseit a tanuló számára, ha a teljes folyamatot látja és tapasztalja.

Tevékenységtanulás segítséggel

Speciális irányítás és vezetés biztosítása a problémás tevékenységelem aktív végrehajtásához. A segítő csak és kizárólag annyi segítséget nyújtson, amennyi feltétlenül szükséges. A vezetett aktív tevékenységen belül a segítségnyújtás fokozatai a határozott mozgásvezetéstől az „*emlékeztető*” jellegű kontrollig terjedhetnek. A segítségnyújtást fokozatosan kell csökkenteni. A cél, hogy a tanuló a cselekvésláncolatot képes legyen néhány verbális vagy egyéb kommunikációs jelzésre végrehajtani.

A súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók testi szükségleteinek kielégítése, valamint az e területeken való önállóság megszerzése nagymértékben hozzájárul a ta-

nuló kommunikációjának, kognitív képességeinek, érzékelés és észlelés funkcióinak fejlődéséhez. Az önkiszolgálás fejlesztése magában foglalja az alapvető biológiai szükségletek kielégítésének kezdeti lépéseit, a mindennapos tevékenységek tanítását és gyakorlását, valamint az emberi szükségletek életkoronként változó jellegének elismerését és megélésének segítését, illetve azok kulturális vonatkozásainak elsajátítását. (32/2012 EMMI rendelet, 3. sz. melléklet)

2. Az önkiszolgálás céljai, fejlesztési területei

Szakmai célok, feladatok

- Önellátás szintjének emelése.
- Személyi függőség és kiszolgáltatottság csökkentése.
- Mindennapos tevékenységekhez kapcsolódó alapvető életmódbeli ismeretek elsajátítása.
- Szükségletek kezelésének, kontrolljának és kulturált kielégítésének megtanulása.
- Együttműködés a gondozás során.
- Tanulók tájékozódást segítve az önkiszolgálási tevékenység és annak lépéseinek megértését segítő kommunikációs formák egyénileg differenciált alkalmazása a segítők részéről: testjel, tárgyjel, gesztusjel (Erdélyi Andrea: „Nézd a kezem”), fotó, kép (PCS © & Boardmaker ©).
- Tanulóknak a szükségletek jelzésének és az önkiszolgálási tevékenység közbeni jelzések (pl.: igen, nem, elég volt, kérek még, kész, vége stb.), egyéni képességekhez igazodó, kommunikációs forma megtanítása: testjel, tárgyjel, gesztusjel (Erdélyi Andrea: „Nézd a kezem”), fotó, kép (PCS © & Boardmaker ©).

2.1. Étkezés (evés, ivás)

Az étkezés, az evés és ivás nem korlátozható a biológiai értelemben vett táplálékfelvételre, hanem legalább ugyanekkora arányban jelent lelki és szellemi örömforrást, s ezzel együtt szociális élményt.

Súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulók étkezési nehézségeit okozhatja:

- fej és törzskontroll hiánya,
- kóros reflexek,
- szopó-, nyelő reflex károsodása,
- szájjárás nehezítettsége,
- rágás zavarai,
- nyelvlökéses nyelés,

- fokozott harapó reflex,
- fokozott szájpad reflex,
- szájkörnyék hiperszenzitivitása,
- nyálzás.

Az étkezési nehézségek csökkentésének szakmai céljai, feladatai:

- Az étkezés tevékenységeiben a zavarok leküzdése mellett a minél aktívabb közreműködés elérése.
- Az étkezés tevékenységeinek elfogadása, együttműködés kialakítása.
- Megfelelő, reflexgátló testhelyzet kialakítása.
- Fej- és törzskontroll kialakítása.
- Szájfunkció kontrollálása.
- Szájjárás kialakítása.
- Rágás facilitálása.
- Nyelvlökéses nyelés leépítése, korrekciója.
- Fokozott harapó reflex leépítése.
- Fokozott szájpad reflex leépítése.
- Kóros szopó-nyelő reflex leépítése.
- Légzés és nyelés koordinálása.
- Szem-kéz, száj-kéz, két kéz koordináció fejlesztése.
- Evőeszköz marok-, háromujjas fogásának kialakítása.
- Az önálló étkezéshez nélkülözhetetlen fej, állkapocs, ajkak és nyelv mozgatása képességének fejlesztése a test és kezek mozgásaitól függetlenül, illetve megfelelő ülés egyensúly, ülés kontrollálásának képességének kialakítása.
- Választási lehetőség biztosítása.
- Ivás cumis üvegből: száj cumi körüli zárásának kialakítása.
- Pohárból való ivás kialakítása.
- Észlelés-érzékelés fejlesztése: szag és íz, taktilis, proprioceptív, kinezetikus érzékelés.
- Étkezési situációhoz kötött helyes viselkedési formák megismertetése, elsajátítása



Az étkezéssel kapcsolatos képességek fejlesztésének általános szempontjai:

- Megfelelő hosszúságú idő, kellemes légkör és nyugodt odafordulás biztosítása.
- Az egyes lépéseket azonos helyszínen, azonos sorrendben végezzük, ezzel is segítve a szituáció felismerését, elfogadását, később pedig az aktív közreműködést.
- Étkezéskor olyan biztonságos testhelyzetet kell kialakítani, majd felvenni a tanulónak, ami biztosítja számára a probléma- és félelemmentes étkezést, illetve figyelmét csak erre a tevékenységre tudja összpontosítani. A tanuló mozgásállapota és egyéni képességei határozzák meg, hogy milyen testhelyzetben és milyen tárgyi, valamint személyi segítségadás használatával tudjuk megkönnyíteni a helyes testhelyzet felvételét és megtartását:
 - ➔ hiperextenzió és extenziós tónusfokozódás megakadályozása,
 - ➔ a csípő és a térd hajlítva, a lábak talpon legyenek,
 - ➔ a csípő a vállal egyvonalban, fej pedig közepén,
 - ➔ valamint a tarkó megnyújtott helyzetben és az áll enyhén behúzva legyen.
- Az evésterápiás eljárásoknak mindig a rendszeres étkezési helyzetekbe ágyazottan kell megvalósulniuk. Az étkezés rendszerint a napirend szerint kötött időpontban történjen, ez biztonságot nyújt a tanulók számára, a rendszeresség és az előkészületekben való részvétel segít felkészülni a tevékenység végzésére.
- A tevékenység megkezdése előtt minden szükséges alapanyag és eszköz legyen előkészítve, hogy a folyamatot ne kelljen félbeszakítani.
- A szájmotorium optimális működése, a légzés és nyelés megfelelő koordinálása érdekében a tanuló pozicionálása reflexgátolt, ellazított ülő testhelyzetben valósuljon meg, egyéni szükségletekhez igazodó személyi és tárgyi segítségadással, hogy a tanuló a tevékenységre koncentrálhasson, és abban aktívan részt tudjon venni. Ezen testhelyzetek eléréséhez szükséges eszközök:
 - ➔ ülőkorzett,
 - ➔ karfás szék ékkel, szükség esetén több pontos biztosító övvel,
 - ➔ amennyiben a talpak nincsenek talpon, tegyünk a talpak alá dobogót,
 - ➔ főként atherotikus tanulók esetén jelent segítséget az evéshez nem

használt kézzel történő kapaszkodás a törzs stabilitásához és az evésre használt kéz koordinációjához. A kapaszkodók készülhetnek fából, műanyagból. Lehetnek felcsavarozhatóak, illetve tapadókorongosak. A kapaszkodás tovább segíthető, a kar egyenes megtartását biztosító könyök ortézis felhelyezésével, vagy a fogás megtartását segítő tépőzárral ellátott anyaggal a kapaszkodó kéz rögzítésére.

- Tanulónként egyéni képességekhez és szükségletekhez mérten szükséges meghatározni a használt edényeket (tányér, pohár), és evőeszközöket (kanál, villa).
- A tanulók közös, egyidejű étkezése egyrészt pozitív közösségi élmény, másrészt a másik tanuló fejlődésben előrébb tartó étkezése húzó, ösztönző erő lehet.
- Több étel vagy ital közül választás biztosítása. Ez az autonóm személyiség, az egyéni ízlés és a kognitív képességek fejlődése szempontjából jelentős.
- **Fontos** figyelemmel lenni arra, hogy a tanuló elutasít, vagy elfogad bizonyos ételeket. Megkóstolás után, semmilyen körülmények között nem szabad ráerőltetni a gyermekre az „utált” ételt.
- Minél több fajta étel megismertetése a minél változatosabb étrend érdekében.
- Az étel minősége, jellege és állaga, a tányéron való tálalás és jelentősen befolyásolja az élményszerűséget.
- Étkezési szituációban fokozottan figyelni a legapróbb jelzésekre, hogy elkerülhetők legyenek az esetleges balesetek (félrenyelés, hányás stb.).
- Étkezéseknek keretet adó közösségi formák használata: imádság, jó étvágyat, egészségre stb.



A szondatáplálás általános szempontjai

- Tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, helyes és reflexgátolt pozicionálása.
- Kommunikáció, biztosítása, fenntartása.
- Nyugodt légkör megteremtésével és megfelelő testhelyezettel, a segítő nyugodt és teljes odafordulásával táplálék bevitel közbeni lazítás elérése.
- A tanuló bevonása az étkezésekbe.
- Kapott étel vagy folyadék megnevezése, megtekintése, megszagoltatása.
- Amennyiben nem kontraindikált: kóstolás, ételekkel való ismerkedés.
- Szondatáplálás lépéseinek verbális kísérése a tanuló tájékozódása és biztonságérzetének érdekében.
- Étkezéseknek keretet adó közösségi formák használata.



Fejlesztési terület:

**Étkezés nagy- és finommotoros feltételei – mozgás-
nevelés keretében végezhető fejlesztési terület**

Fejlesztés célja:

Étkezés nagy- és finommotoros feltételeinek fejlesztése

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógytornász

Általános javaslatok:

- A tanulók egyéni képességei és szükségletei határozzák meg, hogy a fejlesztési feladatokból mennyiségi és minőségi tekintetben mennyit alkalmazunk.





Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Fej és törzskontrollfejlesztése	Motoros képességek fejlesztése. Vesztibuláris rendszer fejlesztése.	Vertikalizáció: ■ dőlés (jobbra-balra, előre-hátra), ■ a vertikális helyzethez való hozzászoktatás kedvelt tevékenység közbeni gyakorlással, ■ a helyes testtartás és a középhelyzet megéreztetése nyitott és csukott szemmel egyaránt, pl. fejre tett játék, babzsák, karika megtartása. Fej- nyak- törzsizmok erősítése: ■ izometriás gyakorlatok, ■ aktív, vezetett aktív izomerősítés, forszírozottan a gerinc extenziós, rotációs és lateralflexiós irányában, ■ nyújtások felső végtaggal egyoldalra, kétoldalra, ellentétes irányban, átlósan.	
Kóros reflexek leépítése	Motoros képességek fejlesztése	■ reflexgátló helyzetekben aktív és vezetett aktív feladatok, ■ flexiós tónusfokozódásnál extenziós gyakorlatok forszírozása, ■ a testhelyzetek folyamatos korrigálása, a kóros reflexek „megtörése”, kiiktatása, ■ pozicionálás és a pontos kiinduló helyzetek beállítása,	
Ülés kialakítása		■ a különböző ülésformák gyakorlása, ■ az ülés egyensúly megéreztetése önálló ülismód kialakítása, ■ ülési egyensúly gyakorlása különböző facilitációs és kilendítési technikák segítségével, ■ stabil ülésből különböző irányú elmozdulások gyakorlása (ülésből hátra, vagy hasra, vagy négykézláb helyzetbe),	
Manipuláció fejlesztés		■ nyúlás, fogás, elengedés kialakítása, ■ fogásmódok gyakorlása, ■ szem-kéz, két kézkoordináció fejlesztése,	Fontos a tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, manipulációt elősegítő, helyes és reflexgátolt pozicionálása.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Orofaciális izmok lazítása, nyújtása, erősítése		Külső arcmasszázs, svéd masszázis alapfogásainak alkalmazásával: simítás, dörzsölés, lágy gyúrás, rezgetetés, paskolás és finom ujjbeggyel történő ütögetés. Belső kezelés, svéd masszázis alapfogásainak alkalmazásával: ■ száj körüli körkörös izomzatot masszírozása, előemelve az alsó és a felső ajkat, ■ ezután befelé haladva a pofa állományába ágyazott arcizmok masszírozása. Nyelvgyakorlatok: ■ nyelv (harántcsíkolt izmos szerv) a kézzel való nyújtása, stimulálása, vibrációval történő lazítása, mozgásának serkentése.	Fontos a tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, számukra biztonságos és kényelmes, helyes és reflexgátolt pozicionálása háton fekvő, ülve. Megvalósítás formái: ■ gyógymasszázs illetve mozgásnevelés folyamatába építve ■ étkezési tevékenységet megelőzően
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Étkezés orofaciális motoros feltételei. Etetés

Fejlesztés célja:

Étkezés orofaciális motoros feltételeinek, étkezési funkciók fejlesztése

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens

Általános javaslatok:

- Tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, helyes és reflexgátolt pozicionálása.
- Kommunikáció biztosítása, fenntartása.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Szájfunkció kontrollálása	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	■ Az idegrendszeri sérült személyek egy részénél hiányzik a száj-körüli izmok megfelelő, akaratlagos kontrollja, amellyel normál körülmények között a leharapott falatot bent tudjuk tartani a szájüregben. Ezt pótolja az állkapocs-kontroll, amelynek működésbe lépését különböző módokon segíthetjük elő (Müller, 1986). Állkapocs-kontroll alkalmazása oldalról, ujjak helyzete: hüvelykujj az állkapocs ízületen a mutatóujjunkt az alsó ajak és az állcsúcs közötti részre, a középső ujj folyamatos nyomást gyakorolva az áll alatt az állcsúcs mögött helyezkedik el. ■ Állkapocs-kontroll alkalmazása oldalról, ujjak helyzete: hüvelykujj az alsó ajak és az állcsúcs között, a mutatóujj az állkapocs ízületen, a középső ujj folyamatos nyomást gyakorolva az áll alatt az állcsúcs mögött helyezkedik el. Az ilyen módon kiváltott inger lehetővé teszi a nyelvmozgások közvetett kontrollját és segíti a nyelv helyes végrehajtását.	Ne mozgassuk magát az állkapcsot, ne nyissuk-csukjuk a száját a harapást imitálva, és ne adjunk szakaszos nyomást sem: ezek a kóros mozgásminták újbóli megjelenését okozzák!
Száj nyitása, zárása	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Lehetőségek: ■ Teljes állkapocs-kontroll alkalmazása mindkét esetben. ■ Szájnyitás: segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló alsó ajka és az álla között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájzárás: segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló felső ajka és az orra között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájnyitás elérése a száj kanállal érintésével.	Verbális megerősítés alkalmazása „ <i>Nyitom a számat. Zárom a számat</i> ”. Később, egyéni fejlődés alapján, ha lehetséges fizikai prompt elhagyása, csak verbális figyelmeztetés.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Nyál nyelésének és a száj zárásának kialakítása	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló felső ajka és az orra között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva, megjelenik a spontán szájjárás és a spontán nyelés. Kétféle módon: ■ Tanuló tevékenységének megzavarása nélkül a fenti fizikai prompt alkalmazása ■ Verbális megerősítés alkalmazása „Zárom a számat. Nyelem a nyálam”. Később, egyéni fejlődés alapján, ha lehetséges fizikai prompt elhagyása, csak verbális figyelmeztetés.	
Rágás előkészítése a szájban lévő, és a száj körüli izmok koordinációjának fejlesztésével	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Lépései: 1. Érintés szoktatása: kezdve az arccal, majd fokozatosan haladva az ajkak felé. Ellazult helyzetben arc, ajkak határozott simítása. 2. Különböző felületű hideg rágókák szájhoz érintése, nyomása 3. Különböző hőmérsékletű rágókák használata 4. Szájtéren belüli stimuláció: ■ íny, nyelv, száj masszírozás ujjal, bébifogkefével, majd ugyanez különböző ízek kipróbálásával), ■ tónus normalizálására: arc és nyelv paskolása, remegtetése.	
Fokozott harapó reflex leépítése	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Műanyag vagy szilikon kanál használata a fogak védelme érdekében. Semmi esetre sem szabad a kanalat kirángatni: ■ kivárni a spazmus/szájjár oldódását vagy ■ állkapocs-kontroll alkalmazásával szájjár oldása/ száj nyitásának ösztönzése	
Fokozott szájpgad reflex leépítése	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Túl hosszú és hegyes kanál kerülése a szájpgad-reflexkiváltódásának megelőzésére. Etetéskor a kanállal előlről közelíteni és középen, vízszintesen a szájba helyezni, a kanál kivétele szintén, középen, egyenesen, vízszintesen, hagyva, hogy a tanuló önállóan próbálja meg lehúzni az ételt a felső ajkával.	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Harapás és rágás	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Azon tanulók esetében, akik leharapott, vagy elől a szájba helyezett falatot a nyelvmozgások ügyetlensége miatt nem tudják oldalra az őrlőfogakhoz juttatni, rágás kialakítás lépései: 1. Ráharapás kiváltása: kézzel a szájba, oldalra az őrlőfogak közé, szilárd ételdarabot (kenyér, hús) tenni, ezt megelőzően enyhén végig húzni az ételdarabot a fogak oldalán. Amikor megtörtént az étel őrlőfogak közé helyezése, állkapocs-kontroll alkalmazásával, a középső ujjal az áll alatt az állcsúcs mögött erős folyamatos nyomás adása, így elérhető, hogy a száj zárva maradjon és kiváltódjanak a rágómozgások. Felváltva mindkét oldalon szükséges alkalmazni. 2. További lehetőségek rágás kialakítására a fenti folyamatot figyelembe véve: ■ gézbe tett étel ■ etető háló különböző variációi (bababoltban, drogériák baba részlegén kapható pépesítő cumi elnevezéssel is) 3. Rágás elkezdése: ropogós sós étellel. A sós íznek rágást elősegítő tulajdonsága van, amely azon alapul, hogy a sót a nyelv szélével érzékeljük az őrlőfogak mentén. Ropogósság esetében a rágással kiváltott hanghatás lehet ösztönző a tanuló számára, pl.: burgonyaszirom, mivel sós, egy-két roppantással megőrlődik, nyállal keveredve lenyelhetővé válik	Rágás fejlesztését csak a tanuló biztonságos nyelési képessége esetén végezzük. Gyakorlást csak olyan étellel végezzünk, amivel biztosan elboldogul. Rágás közben a darabokra széteső ételek (pl. alma) kínálását kerüljük még a fejlesztés ezen a szintjén!



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Nyelés	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	■ A tanuló tarkója enyhén megnyújtott helyzetben és az áll enyhén behúzva álljon. Ez a helyzet általában elősegíti a légutak védő mechanizmusainak hatékony működését. ■ Állkapocs-kontroll alkalmazásával a száj zárásának segítése, az áll alatt az állcsúcs mögött elhelyezkedő középső ujj folyamatos nyomás gyakorlásával a nyelés facilitálása. ■ A segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló felső ajka és az orra között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva, ezzel a szájzárást és nyelést facilitáljuk.	■ Fontos, hogy a segítő a tanulóval egy magasságban legyen, mert ha a tanulónak felfelé kell néznie, hogy lássa a segítőt, akkor hátradöntött helyzetbe kerül a feje, ami megnehezíti a biztonságos nyelést. ■ A folyékony ételek, folyadékok félrenyelése gyakoribb, mint a szilárd tápláléké. Ezért célszerű sűrűbb konzisztenciájú ételek használata.
Légzés és nyelés koordinálása	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	■ A tanuló tarkója enyhén megnyújtott helyzetben és az áll enyhén behúzva álljon. Ez a helyzet általában elősegíti a légutak védő mechanizmusainak hatékony működését. ■ A segítő ne adja túl gyorsan a falatokat, a tanulóknak legyen ideje érzékelni a falatot, a szájmozgásait légzésével összehangolni. Ha rossz időzítéssel kapja a falatokat, könnyen félrenyelheti azokat. Fontos a tanuló jelzéseinek figyelése, hogy mikor készült fel a következő falat fogadására.	■ Fontos, hogy a segítő a tanulóval egy magasságban legyen, mert ha a tanulóknak felfelé kell néznie, hogy lássa a segítőt, akkor hátradöntött helyzetbe kerül a feje, ami megnehezíti a biztonságos nyelést. ■ A folyékony ételek, folyadékok félrenyelése gyakoribb, mint a szilárd tápláléké. Ezért célszerű sűrűbb konzisztenciájú ételek használata.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Nyelvlökéses nyelés leépítése evési helyzeten kívül	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	A nyelv előre simítása evési helyzeteken kívül. Túl feszes, vagy túl renyhe izomtónusú tanulóknál fokozottan van jelen a nyelv nyugalmi hátra húzott állapota.	Ez a technika egyidejűleg segíti: ■ Kóros szopó-nyelő reflex leépítését ■ Légzés és nyelés koordinálását.
Nyelvlökéses nyelés leépítése evési helyzetben	Étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Kanállal előlről és középen kell közelíteni, majd vízszintesen a tanuló szájába helyezzük. A kanál lapos lenyomása a nyelv elülső középső részén, és megvárjuk, míg a tanuló zárja száját és a nyelvlökés megáll, majd elindul a nyelv nyeléshez szükséges megfelelő mozgása. A kanál kivétele szintén, középen, egyenesen, vízszintesen történjen, hagyjuk, hogy a tanuló önállóan próbálja meg lehúzni az ételt a felső ajkával.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		

**Fejlesztési terület:****Evés, ivás cumisüvegből – kanállal etetés és pohárból ivás megvalósíthatatlansága esetén****Fejlesztés célja:**

Helyes és minél önállóbb cumisüveg használat kialakítása, amennyiben csak így lehetséges a tanuló számára megfelelő mennyiségű táplálék vagy folyadék felvétele.

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens

Általános javaslatok:

- Tanulók egyéni képességeiknek megfelelően, helyes és reflexgátolt pozicionálás, fej és törzs előre döntve, tarkó nyújtva
- Kommunikáció biztosítása, fenntartása.
- Cumisüveget előlről, középen közelíteni az ajkakhoz.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Száj nyitása, zárása	Étkezéshez és iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Lehetőségek: ■ Szájnyitás: a segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló alsó ajka és az álla között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva, illetve teljes állkapocs-kontroll alkalmazásával. ■ Szájnyitás elérése a szájhoz cumisüveg érintésével. ■ Szájjárás: állkapocs-kontroll alkalmazásával száj cumi körüli zárása, a fej hátra húzásának megakadályozása, áll alatt az állcsúcs mögött elhelyezkedő középső ujj folyamatos nyomás gyakorlásával a nyelés facilitálása.	Verbális megerősítés alkalmazása: „Nyitom a számat. Zárom a számat”. Később, egyéni fejlődés alapján, ha lehetséges fizikai prompt elhagyása, csak verbális figyelmeztetés.
Cumisüvegből etetés, itatás	Étkezéshez és iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	■ Száj cumi körüli zárásának segítése állkapocs-kontrollal. ■ Állkapocs-kontroll alkalmazásával mutató és hüvelyujjal arc előre húzása, fej hátra döntésének megakadályozására. ■ Állkapocs kontroll alkalmazásával az áll alatt az állcsúcs mögött elhelyezkedő középső ujj folyamatos nyomás gyakorlásával nyelés facilitálása. ■ Cumi nyílásának nagyobbítását csak az enni/innivaló sűrítésével együtt tegyük meg (enni/innivaló ellenőrizetlen, a tanuló torkán való lecsorgásának megakadályozására, aspiráció elkerülésére). ■ Külön cumis üveg biztosítása evéshez és iváshoz (különböző sűrűség miatt).	Már evés/ivástanulás szakaszában fogassuk rá a tanulót a cumisüvegre amennyiben lehetséges.
Cumisüvegből evés, ivás önállóan	Étkezéshez és iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Feltételei: ■ Stabil, reflexgátolt testhelyzet – szükség esetén személyi, illetve segédeszközös megsegítéssel. ■ Cumisüvegre vagy két oldalsó markolatára való ráfogás, annak megtartása. ■ Cumisüveg szájhoz emelése. ■ Cumisüveg döntése a fej hátra döntése nélkül. Lépések: ■ vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai illetve verbális segítségnyújtás.	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Kanalas cumisüvegből evés, ivás	Étkezéshez és iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Az üvegen a cumit egy műanyag/szilikon kanál helyettesíti. A következő esetekben hasznos: ■ A tanuló cumin keresztül nem tudja üríteni az üveg tartalmát szívás gyengesége miatt. ■ Nehézséget okoz a kanál szájba helyezése, kihúzása, kóros reflexek fennállna, pl.: harapó reflex ■ Átmenetet képezhet a cumisüvegről áttérni a kanalazásra. ■ Használható csupán a folyadék bevitelre.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Önálló étkezés kialakítása

Fejlesztés célja:

Minél önállóbb étkezés elérése.

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens

Önálló étkezés előkészítéséhez alapvető képességek:

- Fej, állkapocs, ajkak és nyelv mozgatása a test és kezek mozgásaitól függetlenül.
- Megfelelő ülésegyensúly, illetve igény szerint személyi vagy segédeszközös megsegítéssel kontrollált ülés a kéz szabad használatához.

Általános javaslatok:

- Tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, helyes és reflexgátolt pozicionálása.
- Kommunikáció, biztosítása, fenntartása.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Önálló étkezés	Önálló étkezéshez szükséges motoros képességek fejlesztése	Segítő elhelyezkedése: a tanuló háta mögött a használt kéz felőli oldalon. Amennyiben szükséges az egyik kezünket az evéshez nem használt oldali vállra helyezzük a törzs stabilizálására, hogy a tanuló csak az evésre, és az erre használt kéz törzshelyzetétől független koordinációjára tudjon összpontosítani.	Tanuló helyes pozicionálását lásd az általános szempontoknál.
		Személyi segítségadás fokozatai: ■ kanálra ráfogás, merítés, kanál szájhoz vitelének teljes segítése, ■ kanálra ráfogás segítése, ■ csak a merítés segítése, ■ könyöknél a kanál szájhoz vitelének segítése, ■ fokozatokon belül is a csak a legkevesebb. éppen szükséges segítségadás, ■ fizika jelenlét, elakadásnál segítség adás, ■ fizikai jelenlét, figyelem és elakadásnál verbális segítség adás. Lépések: passzívan, vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás.	Önálló étkezést elő segítő tárgyi feltételek, melyek gyógyászati segédeszköz forgalmazóknál elérhetők: ■ csúszásgátló alátét ■ speciális kialakítású evőeszközök: különböző anyagú és vastagságú nyél, hajlított kivitel, tépőzárral ellátott evőeszköz stb. ■ tányérperem, ■ magasított szélű tányér, ferde tányér stb.
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Ivás kialakítása

Fejlesztés célja:

Minél önállóbb, megfelelő mennyiségű folyadék ivásának elérése

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens

Általános javaslatok:

- Tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, helyes és reflexgátolt pozicionálása, fej és törzs előre döntve, tarkó nyújtva
- Kommunikáció, biztosítása, fenntartása.
- Ivásra használt eszközt előlről középen közelíteni az ajkakhoz.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Száj nyitása, zárása	Iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Lehetőségek: ■ Teljes állkapocs kontroll alkalmazása mindkét esetben ■ Szájnyitás: segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló alsó ajka és az álla között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájzárás: segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló felső ajka és az orra között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájnyitás elérése a szájhoz pohár érintésével	Verbális megerősítés alkalmazása „Nyitom a számat. Zárom a számat”. Később, egyéni fejlődés alapján, ha lehetséges fizikai prompt elhagyása, csak verbális figyelmeztetés.
Itatás	Iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	■ A poharat helyezzük az alsó ajakra, tartsuk ott, a poharat csak addig döntve, hogy a folyadék éppen érintse a felső ajkat, hagyjuk, hogy többet a tanuló végezze el. ■ Mindig figyelni kell és megvárni az előző korty lenyelését. ■ Ne emeljük el minden korty után a poharat, hagyjuk az ajkak között, mert az erős inger miatt elveszíthetjük a fej és állkapocs-kontrollt.	Már ivástanulás szakaszában fogassuk rá a tanulót a pohárra amennyiben lehetséges. Tanuló poharak használata: ■ orrészénél kivágott, műanyag poharak ■ ugyanilyen kialakítású lágyabb anyagú poharak, amelyek jobban tudnak illeszkedni a szájhoz ■ speciális ferde kialakítású pohár: ivás során a fej egyenes marad, ezáltal a tanuló könnyebben, biztonságosabban tud inni a pohárból.
Önálló ivás	Iváshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Feltételei: ■ Stabil, reflexgátolt testhelyzet – szükség esetén személyi, illetve segédeszközös megsegítéssel. ■ Pohárra vagy két fülű pohár markolatára való ráfogás, annak megtartása. ■ Pohár szájhoz emelése. ■ Pohár döntése a fej hátra döntése nélkül. ■ Szükség esetén speciális, egyéni igényeknek megfelelő pohár használata. Lépések: vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



2.2. Alapvető tisztálkodási szokások kialakítása

Kézmosás, mosakodás

Szakmai célok, feladatok:

- Tisztálkodási tevékenységek elfogadása, együttműködés kialakítása.
- Biztonságérzet kialakítása a tevékenység során: azonos sorrend, ismert eszközök, ismert kéz.
- Stabil, biztonságos testhelyzet kialakítása.
- Szem-kéz, két kéz koordináció fejlesztése.
- Testérzékelés fejlesztése.
- Testséma, testkép kialakítása, fejlesztése.

Általános szempontok:

- A testápolás, mint örömet adó élmény és a külső segítség elfogadása, együttműködés kialakítása, alapvető iskolai helyzetben is alkalmazott tisztálkodási szokások kialakítása: kéz és arcmosás.
- Tisztálkodás helyzeteiben a testi érzékelés, a környezetről szerzett tapasztalatok biztosítása.
- Tisztálkodási helyzeteket kialakítása oly módon, hogy azokat a tanuló pozitív élményként élhesse meg. Az egyes lépéseket azonos helyszínen, azonos sorrendben, azonos eszközökkel, azonos mozdulatokkal (határozott, könnyen észlelhető mozdulatokkal) kell végezni, ezzel is segítve a szituáció felismerését, elfogadását, később pedig az aktív közreműködést.
- Tisztálkodási helyzetek napirendbe illesztése (étkezés előtt kézmosás, étkezés után fog- és arcmosás stb.) tanuló tájékozódásának elősegítésére.
- Kéz-, arc- és fogmosáshoz a legcélszerűbb az ülő testhelyzet (mosdókagyló előtt) kialakítása és megfelelő stabilizálása, hogy a tanuló a tevékenységre tudjon koncentrálni, és abban részt tudjon venni.
- Tükörkontroll alkalmazása segíti a tevékenységtanulást és motiváló hatású.



Fogmosás

Szakmai célok, feladatok:

- Fogmosás tevékenységek elfogadása, együttműködés kialakítása.
- Biztonságérzet kialakítása a tevékenység során: azonos sorrend, ismert eszközök, ismert kéz.
- Stabil, biztonságos testhelyzet kialakítása.
- Szem-kéz, száj-kéz, két kéz koordináció fejlesztése.
- Testérzékelés fejlesztése.
- Szájtérben való tájékozódás fejlesztése.
- Testséma, testkép kialakítása, fejlesztése.
- Fejkontroll kialakítása.
- Szájjárás kialakítása.
- Köpés tanítása.

Általános szempontok:

- A testápolás, mint örömet adó élmény és a külső segítség elfogadása, együttműködés kialakítása, alapvető iskolai helyzetben is alkalmazott tisztálkodási szokások kialakítása: fogmosás.
- Fogmosáskor a testi érzékelés, a környezetről szerzett tapasztalatok biztosítása.
- Fogmosás kialakítása oly módon, hogy azokat a tanuló pozitív élményként élhesse meg. Az egyes lépéseket azonos helyszínen, azonos sorrendben, azonos eszközökkel, azonos mozdulatokkal (határozott, könnyen észlelhető mozdulatokkal) kell végezni, ezzel is segítve a szituáció felismerését, elfogadását, később pedig az aktív közreműködést.
- Fogmosás napirendbe illesztése, étkezés után fogmosás, a tanuló tájékozódásának elősegítésére.
- Fogmosáshoz a legcélszerűbb az ülő testhelyzet (mosdókagyló előtt) kialakítása és megfelelő stabilizálása, hogy a tanuló a tevékenységre tudjon koncentrálni, és abban részt tudjon venni.

- Biztonságos ülő testhelyzetet kell kialakítása:

- ➔ Hiperextenzió és extenziós tónusfokozódás megakadályozása.
- ➔ Csípő és térd hajlítva, lábak talpon.
- ➔ Csípő, váll egyvonalban, fej középen.
- ➔ Tarkó megnyújtott helyzetben és az áll enyhén behúzva.

- Tükörkontroll alkalmazása segíti a tevékenységtanulást és motiváló hatású.



Fejlesztési terület:

Kéz és arc mosás

Fejlesztés célja:

Minél önállóbb kéz és arcmosás elsajátítása.

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- gyógypedagógiai asszisztens,
- konduktor

Általános javaslatok:

A fejlesztés lehetőség szerint nagyméretű tükör előtt történjen a vizuális megerősítés érdekében

Folyamatos verbális és vizuális megerősítéssel (tükörkontroll):

- test és testrészek helyzetének érzékeltetése, téri irányok érzékeltetése,
- mozgások, mozdulatok, súlypont, illetve súlypontáthelyezések érzékeltetése,



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Kézmosás		Lépések: passzívan, vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás. ■ Csap nyitása-zárása (billenő karos csaptelep a legideálisabb). ■ Szappanadagoló vagy szappan használata. ■ Kéz folyó víz alá tartása. ■ Kézmosás mozdulatainak kivitelezése. ■ Kéz törlése törölközővel.	
Arcmosás		Lépések: passzívan, vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás. ■ Csap nyitása-zárása (billenő karos csaptelep a legideálisabb). ■ Kéz folyó víz alá tartása. ■ Kéz archoz vitele. ■ Arcmosás mozdulatainak kivitelezése. ■ Arc törlése törölközővel.	
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Fejlesztési terület:

Fogmosás

Fejlesztés célja:

Egyéni képességektől függően fogmosás elfogadásától és együttműködéstől az önálló fogmosásig a szájhigiénés tevékenység fejlesztése

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens

Általános javaslatok:

Tanulók egyéni képességeiknek megfelelő, helyes és reflexgátolt pozicionálása.

Kommunikáció, biztosítása, fenntartása.

Folyamatos verbális és vizuális megerősítéssel (tükörkontroll):

- test és testrészek helyzetének érzékeltetése
- mozgások, mozdulatok, súlypont, illetve súlypont áthelyezések érzékeltetése
- téri irányok érzékeltetése



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Száj nyitása, zárása	Fogmosáshoz szükséges motoros képességek fejlesztése	Lehetőségek: ■ Teljes állkapocs-kontroll alkalmazása mindkét esetben. ■ Szájnyitás: a segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló alsó ajka és az álla között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájzárás: a segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló felső ajka és az orra között. Erős és folyamatos nyomást gyakorolva. ■ Szájnyitás elérése: a száj érintése fogkefével.	Verbális megerősítés alkalmazása „Nyitom a számat. Zárom a számat”. Később, egyéni fejlődés alapján, ha lehetséges fizikai prompt elhagyása, csak verbális figyelmeztetés.
Fogmosás		Passzív fogmosás: Fogmosás kvadránsoként (a száj egyik negyedét jelentő fogcsoport) fél-fél percig. Meg is nevezve a következő részeket, még mielőtt elkezdenénk, közben kívülről megérintve azt a részt a tanuló felkészítése érdekében. Mosás közben is érdemes megnevezni az adott kvadránst. A kvadránsok között egyéni szükségletű függően pihenő tartható. A kvadránsok sorrendjének betartása segíti a tanulók tájékozódását, biztonságérzetét. Önálló fogmosás kialakításának lépései: ■ Segítő elhelyezkedése: a tanuló háta mögött a használt kéz felőli oldalon. Amennyiben szükséges az egyik kezünket a fogmosáshoz nem használt oldali vállra helyezzük a törzs stabilizálására, hogy a tanuló csak a fogmosásra, és az erre használt kéz törzshelyzetétől független koordinációjára tudjon összpontosítani. ■ Személyi segítségadás fokozatai: ➔ fogkefére ráfogás, fogás megtartása, a kefe szájhoz vitelének teljes segítése, szájtéren belüli dörzsölés teljes irányítás mellett, ➔ ráfogás segítése, ➔ csak dörzsölés segítése, irányítása, ➔ könyök megtámasztásával a fogkefe szájhoz vitelének és	Kialakításnál, fokozott érzékenységnél használható: szilikonos ujjra húzható babafogkefe illetve a szájterben való stimulációt elősegítő baba tanulófogkefék ■ Fogmosás hatékonysága növelhető elektromos fogkefe használatával, mivel azonos idő alatt a forgófej hatékonyabb tisztítást végez, mint a manuális fogkefe, főként abban az esetben, ha a tanuló nem tolerálja hosszabb ideig a fogmosást ■ Amennyiben a tanuló képes kiköpní illetve kiengedni az öblítő vizet anélkül, hogy lenyelne, ajánlott a fogmosás kiegészítése a megfelelő szájhigiéné érdekében szájvíz használata.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
		szájtérben való megtartásának segítése, → fokozatokon belül is a csak a legkevesebb, éppen, szükséges segítségadás, → fizika jelenlét, elakadásnál segítség adás, → fizikai jelenlét, figyelem és elakadásnál verbális segítség adás. ■ Lépések: vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás.	
Öblítés, köpés		■ Öblítő víz szájba vétele: fogmosópohár alsó ajakra helyezése, ott tartása, a poharat csak addig döntve, hogy a folyadék éppen érintse a felső ajkat, hagyjuk, hogy többit a tanuló végezze el. ■ Kialakulóban lévő önálló ivás esetén: → Pohárra vagy kétfülű pohár markolatára való ráfogás, annak megtartása. → Pohár szájhoz emelése. → Pohár döntése a fej hátra döntése nélkül. → Szükség esetén speciális, egyéni igényeknek megfelelő pohár használata. ■ Lépések: → passzívan, vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás. Öblítés: víz szájban tartása lenyelés nélkül, száj zárva tartásával, pofa felfújásával, mozgatásával. → Öblítő víz köpése, kiengedése: fej előre hajtásával, szájnyitás segítségével.	
Fogmosáshoz tartozó egyéb tevékenységek		■ fogkrém nyomása fogkefére, ■ csap nyitása-zárása, ■ fogmosó pohár vízzel megtöltése, ■ fogkefe és pohár kiöblítése, Lépések: passzívan, vezetett aktívan, majd amennyiben lehetséges egyre kevesebb, éppen csak szükséges fizikai, illetve verbális segítségnyújtás.	



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Feladatok Módszer/Eszköz	Specifikus szempontok
Szájvíz passzív használata		Száj nyitása és nyitva tartása: ■ teljes állkapocs kontrollal vagy a segítő személy ujjának hosszanti végig fektetése a tanuló alsó ajka és az álla között, erős és folyamatos nyomás gyakorlása mellett, ■ mull lap szájvízbe mártása után főként az íny átdörzsölése kvadránsoként, meg is nevezve a következő részeket, még mielőtt elkezdenénk, közben kívülről megérintve azt a részt. Dörzsölés közben is érdemes megnevezni az adott kvadránst. ■ Kvadránsok között egyéni szükséglettől függően pihenő tartható. Kvadránsok sorrendjének betartása segíti a tanulók tájékozódását, biztonságérzetét.	Következő esetekben: ■ a tanuló nem képes kiköpni, illetve kiengedni az szájvizet anélkül, hogy lenyelne, ■ fogmosás fokozott szájpád-reflex miatt nem megvalósítható.
Értékelés alapelvei	Életkornak megfelelő, azonnali visszacsatolás		



Felhasznált szakirodalom

Kapronyi Ágnes – Tóth-Vári Ildikó – Váró Anna (é. n.): Ajánlás az evési és etetési problémák ellátására [A Budapesti Korai Fejlesztő Központ belső protokollja 0-5 éves korig]

Katona, Beatrix: Szondatáplálás. Tiszaparti esték, (6). pp. 273-278. (2005)

Kosztinné Timár, Mária: Evési, táplálási nehézségek megoldásának lehetőségei a halmozottan sérült és cerebrális paresisben szenvedő gyermekek esetében. Tiszaparti esték, (6). pp. 261-272. (2005)

Márkus Eszter (szerk.) (1996): Halmozottan sérült, súlyosan mozgáskorlátozott gyermekek nevelése, fejlesztése. Szemelvénygyűjtemény. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest

Márkus Eszter (szerk.) (2003) IME Ismerkedés, Megértés, Együttlét. Súlyos halmozott fogyatékkal élő emberek életének kísérése. Kézenfogva Alapítvány, Budapest

Pásztai, Ildikó Mária: A percutan endoszkópos gastrostomia (PEG) alkalmazása csecsemő- és gyermekkorban. Tiszaparti esték, (6). pp. 279-283. (2005)

Várkonyi, Ágnes: Evési zavarok és azok rehabilitációja. Tiszaparti esték, (6). pp. 245-253. (2005)

Vekerdy Zsuzsanna, Oláh Éva: A táplálás és gyarapodás zavarai Halmozottan sérült, súlyosan mozgáskorlátozott gyermekek nevelése, fejlesztése. Szemelvénygyűjtemény www.jolenni.hu

Segédletek

Boardmaker © 1990-2011 DynaVox Systems LLC. Picture Communication Symbols © 1981-2011 DynaVox Systems LLC.

Erdélyi Andrea (2005): „Nézd a kezem!” Egyszerű gesztusjelek gyűjteménye nem beszélő emberekkel való kommunikációhoz, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest





II. fejezet







1. Az öltözködés tanítása a súlyosan-halmozottan sérült tanulóknál

Az öltözködés olyan elemi tevékenységek közé tartozik, amelyet a mindennapjainkban rendszeresen alkalmazunk. Az önállóság egyik alappillére életünknek, ezért is fontos, hogy a sérült tanulók tanításában is hangsúlyos szerepet kapjon. A fogyatékos személyeket is tanítsuk képességeikhez mérten az önállóságra, és nagyon fontos, a későbbiekben várjuk is el tőlük, hogy amit tudnak, megtanultak, azt végezzék is el önállóan. Bármelyik életszakaszban, bárhova is járnak óvodába, iskolába, de akár csak egy barátot látogat meg a család, fontos, hogy a tanultakat a mindennapi helyzetekben is alkalmazzák.

Az elsődleges feltételei a munkánknak az idő és a türelem. Már a megtervezésnél vegyük figyelembe, hogy mennyi időre van szükségünk a tevékenység kivitelezéséhez, például mielőtt az udvarra kimegyünk sétálni, hány percet vesz igénybe a cipő átcserélése, és ezt mindenképpen kalkuláljuk bele az indulás időpontjának kijelölésébe. Figyeljük meg, hogy egy adott feladat, a tanulás kezdetekor mennyi időt vesz igénybe, és ez az időintervallum rövidül-e a tevékenység elsajátítása során, hiszen ez már egyben egy lépcsőfoka a fejlődésnek.

A másik a türelem, ami szintén egy sarkalatos kihívás. Az öltözködésnél is nélkülözhetetlen, hogy kivárjunk a feladatvégzéskor, a tanulók figyelmét ne engedjük elterelődni a tevékenységről, és folyamatosan – amennyire szükséges – szóbeli irányítással segítsük a megoldáshoz.

A feladatok elsajátítása nagyon hosszú folyamat. Sokszor egy-egy fázis elmélyítése évekbe telhet a tanulóknál. Azt is tudnunk kell, hogy előfordul, nem mindig járunk sikerrel. Az idővel előre haladva, sok-sok erőfeszítésünk ellenére nagyon nehéz a súlyosan-halmozottan sérült személyeknél az előrelépés, az állapotfenntartás, viszont óriási sikerélmény, és hatalmas lendületet tud adni egy-egy apró fejlődés.

A legfontosabb eleme az öltözködés tanításának a családi együttműködés. Bármilyen

tevékenységet is tanítunk, ez a kapcsolat nélkülözhetetlen. Az önállóságnál különösen nagyon fontos, hogy a szülők is kövessék a kitűzött célokat, alkalmazzák a tanítottakat. Legelőször beszéljük meg a szülőkkel, mit szeretnénk elérni, mennyi esélye van a sikernek, és milyen közreműködés szükséges ehhez a családotól. Ezt követően mutassuk meg a szülőknek mit és hogyan tanítunk, mit várunk el az ő részükről. Mondjuk el, hogy az egyes tevékenységek mennyi időt vesznek igénybe és ezt kalkulálják be az otthoni a napirendbe is.

1.1. Alapszabályok, módszertani ajánlások az öltözködés tanításához

- A ruhadarabok közül a cipő, zokni legyen az első, amit tanítunk.
- A cipő le- és felvételének tanulásakor nézzük meg, hogy melyik testhelyzet a megfelelő az adott tanuló számára:
 - ➔ széken ülve előrehajol, lábak a talajon, vagy zsámolyon,
 - ➔ a lábát a térdére helyezve,
 - ➔ földön ülve, hátát megtámasztva.
- Az első a ruhadarabok levételének tanítása legyen, utána következzen a felöltözés.
- Nem feltétlen az ülő pozíció a megfelelő mindenki számára az öltözködés kivitelezéséhez. Keressük meg, melyik a legstabilabb helyzet a tanuló számára. Az öltözködéshez mindkét kézre szükség van, ezért azokat, akik nem tudnak önállóan ülni, olyan hely elé ültessük, ahol a hátát meg tudja támasztani, így nem támaszkodásra kell használni az egyik karjukat.



Azok a tanulók, akik nem tudnak állni, kereshetünk más pozíciót, például a nadrág felvétele fekvő, csípőt megemelve történjen. A zokni le- és felvételt törökülésben, vagy széken, esetleg a földön ülve is lehet kivitelezni. A sarkak közötti ülést az öltözködés során se engedjük meg!

- A zokni levételének a menete a következő: a megfelelő, stabil pozíció felvétele után a hüvelyujjat dugja be a zokni mögé hátul az sarok fölé (segíthetünk az elején a saroknál áthúzni a zoknit, ha önállóan nem megy), majd a lábujjaknál összecsapintani a zokni elejét és lehúzni.
- A zokni felvételénél az első lépéskor segítsünk a lábujjakra ráhúzni. A következő lépésben már a tanuló helyezze be mindkét hüvelyujját a zokniába és húzza szét. Ez az első lépés a legnehezebb, ha ezt meg tudja oldani a többi már menni fog a tanulóknak.
- Érdemes bővebb ruhadarabokat alkalmazni, nem pedig a testhezálló szabású fazonokat használni.
- A nyakkivágás is fontos szempont egy ruhadarabnál. Azt tapasztaljuk, hogy sérült személyek között kevesen szeretik a garbó fazon, a fel- és levétele sokkal nehezebb. Mindenképp bővebb nyakkivágású fazon legyen, például nagyon alkalmasak erre a tenisz-pólók.
- A nadrág kiválasztásánál is előnyösebb a gumis derekú megoldás, ezt egyszerűbb felhúzni, mint a gombos, cipzáras változatot. Lehet – bár nagyon kevés helyen – kapni tépőzáras megoldású nadrágot is, itt a gomb és cipzár helyére tépőzárakat varrnak.
- Segíthetünk a kivitelezés könnyebb elsajátításában egy-két otthoni praktikával is (ebben a szülő is sokszor igen kreatívak).
 - ➔ Segíthetünk nagyobb méretű gombok felvarrásával a kardigánra is, lehet, hogy így már kivitelezni tudja a gombolást.
 - ➔ Annál a tanulónál, aki önállóan a cipzárt tudja kezelni, de a gombolást

nem képes megtanulni, abban az esetben varrjunk cipzárt a gomb helyett, vagy célirányosan csak cipzáras ruhadarabokat vásároljanak a szülők.

- ➔ Elég lehet, ha a cipzár kocsijára egy nagyobb karikát, vagy hosszabb zsinórt akasztunk (lehet állatfigurás, névtáblás kulcstartót is kapni, ami szintén alkalmas lehet). Ez is megkönnyíti a cipzár használatát.
- Iskolánkban van szülő, aki súlyos, teljesen mozgásképtelen gyermekének varratja a ruhákat. Kényelmes könnyen feladható öltözék, amely gumis nadrágból, elasztikus pólóból és cipzáras kardigánból áll. A szabásminta ugyanaz, csak különböző színekben készítette el, hogy változatosabb legyen.
- Vegyük figyelembe, hogy mint az óvodában érdemes az iskolában is váltócipőt cserélniük és átöltöztetniük a tanulóknak (vagy olyan ruhában érkeznük, amiben kényelmes számukra ülni, vagy éppen mozogni egész nap). A mozgásnevelés órákhoz nem öltöznek át a diákok, így ugyanabban a ruházatban tornáznak, mint amiben egész nap vannak.
- A hemiparesis spastica diagnózisú tanulónál az egyik oldal sérült. Ezt az öltözködésnél is figyelembe kell vennünk, a tanítás során és a gondozáskor is egyaránt. A vetkőzéskor mindig az ép oldallal kezdjük, és azután következik a sérült oldal. Az öltözködés pedig az ellenkezője érvényes: a sérült oldalra vegyük fel, vagy adjuk rá először a ruhadarabot. A tetraparesis spastica diagnózis esetén is általában az egyik oldal súlyosabban érintett. Amennyiben ez áll fenn, akkor abban az esetben is a fentiek szerint járjunk el az öltözködés során.
- A tanítás megkezdése előtt az öltözködéssel kapcsolatban is kérdezzük ki mozgásterápiás szakember véleményét a tanulókkal kapcsolatban:
 - ➔ milyen pozíciókat javasol,
 - ➔ milyen fokban oldhatók a kontraktúrák,
 - ➔ milyen „bemelegítő” feladatok javasoltak az öltözködés előtt,
 - ➔ tiltott mozdulatok vannak-e az egyes tanulónál.



- A tevékenységeket mindig előzze meg pontos szóbeli meghatározás. Ne használjunk T/1 személyű intendálást, hacsak nem végezzük mi is a feladatot. (Mozgásnevelés órákon én is leveszem a zoknimat, ha taktilis feladat következik, hiszen úgy tudom bemutatni a feladatot.) A tanulás folyamatában legjobb, ha E/1 személyben mondjuk mi a feladat, viszont, ha már nem a tanítás fázisában vagyunk, akkor utasításokat adjunk segítségképp. (Például: Nyisd szét a tépőzárát a cipőn!)
- Az Alternatív és Augmentatív Kommunikáció használata itt is ajánlott. Az öltözködés tanulásához is használjunk PCS képeket. Ábrázoljuk, hogy melyik ruhadarabról van szó, és mi lesz a tevékenység: levetkőzni, felöltözni.
- Azoknál a tanulóknál, akik súlyosan érintettek mozgásállapotukban, végtagjaikat sem tudják használni, akadályoztatva vannak az öltözködés tanulásában. Az ő fejlesztésükben a hangsúlyt a fejlesztő gondozásnak kell kapni.
- Minden tevékenységünket kommunikációval is támasszuk alá, például: Most leveszem a kardigánodat. Először a cipzárt húzom le, majd ezt a kezedet, amelyiket fogom, húzzuk ki az ujjából. Én fogom a karodat, te segíts hajlítani a könyöködet. stb.
- Az öltözködés során is biztosítsuk az intimitás védelmét. Használjuk paravánt a csoportszobában az öltözködéshez is.

1.2. Az öltözködés tanulását segítő játékos feladatok

A feladatokat főbb területek köré csoportosítva mutatjuk be. Nagyon sok eszközt meg lehet vásárolni, de a kreativitásunkra és ügyességünkre van bízva, hogy mit készítünk el mi magunk is (sajnos ez attól is függ, milyen anyagi keretek között tud működni az iskola).

A témaköröknél kicsit távolabbról indultunk, ez már egy komplexebb feladat, de nem lehet élesen különválasztani a különböző tantárgyakat, valamint kimondottan az öltözködést taníthatjuk életvitel órán, mozgásnevelésen belül, és a szűkebb és tágabb környezet órát sem zárhatjuk ki ebből a körből.

A területek a következők:

- Testrészek megismerése.
- Ruhadarabok megismerése, mi az alapöltözet.
- A cipő felvételének és a tépőzár, cipőfűző használata.
- Gombolás, cipzár, tépőzár használata.



Fejlesztési terület:

Öltözködés

Fejlesztés célja:

- Az öltözködés tanulásának előkészítése, az öltözködéssel kapcsolatos ismeretek elsajátítása.
- Testrészek tanulása, ruházat megismerése.
- Önállóságra nevelés,
- Öltözködés önálló elsajátítása egyéni képességekhez mérten.

Fejlesztést végző szakemberek:

- gyógypedagógus,
- konduktor,
- gyógypedagógiai asszisztens



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Módszer/eszköz	Általános javaslatok	Specifikus szempontok
Testrészek meg- és felismerése, a fej, törzs, végtagokra fókuszálva.	megfigyelés együttműködés kommunikáció viselkedés beszédértés testséma tudás rögzítése, elmélyítése	1. Testrészek játékbabán történő bemutatása.	Minden tanuló kapjon egy-egy babát, hogy mindenki tudjon dolgozni, így a tanulók figyelme is jobban leköthető. Egy-egy testrész megmutatása után minden tanulót ellenőrizzünk közösen.	A felső végtagokban is mozgásképtelen tanulóknál ülünk körbe és egy babát körbe mutatva kérdezzünk rá eldöntendő kérdéssel a testrészeket megmutatva, például: Ez a karja?
		2. A tanulók egymáson mutatják meg a testrészeket.	Miután ismertettük a feladatot, adjuk meg a lehetőséget a választásra. Kérdezzük meg a tanulókat, ki szeretne kijönni és megmutatni a társán a testrészeket.	Először mi mutassuk meg egy tanulón, vagy az asszisztensen a testrészeket. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hova tegyék a kezüket. Pár mondatban az abúzusra is kitérhetünk, hol szabad és hol nem szabad megérintenünk másokat.
		3. Saját magán megkeresni a testrészeket.	Játszhatjuk egyenként, de együtt az egész csoport is.	A legjobb tükör előtt végezni ezt a feladatot.
		4. A testrészek sziluettre való ráillesztése.	Minden tanuló kapjon egy sziluett-lapot és a kivágott testrészeket. Az elején együttes munkával egyenként helyezzük el a testrészeket. A csoport képességétől függően, később önállóan, egyéni ütemben is megoldhatják a feladatot.	Az ügyesebbek már sziluett nélkül is kirakhatják a testrészeket. Ha lamináljuk az egyes darabokat bluetech segítségével, rögzíthetjük a sziluetten.
Ruhadarabok megismertetése, majd felismerése.	megfigyelés kommunikáció	1. Ruhadarabok csoportosítása.	Helyezzünk ki egy-egy kosarat. A kosarakra helyezzünk ki PCS vagy egyéb képet, amely mutatja, hogy milyen ruhadarabot tegyünk bele.	Itt ki lehet térni a szoknyára, hogy azt a lányok viselik, ha nem akarunk ezzel a területtel külön foglalkozni.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Módszer/eszköz	Általános javaslatok	Specifikus szempontok
	beszédértés		A tanulóknak a náluk levő ruhadarabokat a megfelelő kosárba kell tenniük. Több kört is játszhatunk.	
	csoportosítás			
	szabálykövetés	2. Ruhadarabok elhelyezése sziluetten.	A sziluett-sablonon nem csak a testrészeket helyezhetjük el, hanem a ruhadarabokat is.	Kész játékokat is lehet a témakörben vásárolni.
	tudás rögzítése, elmélyítése	3. Felnőtt, vagy tanuló ruházatainak bemutatása.	Kérjünk meg egy felnőttet (például az asszisztensünket), vagy egy önként jelentkező tanulót, hogy mutassa meg rajta milyen ruhadarab látható.	
		4. Nagyobb plüssfigura felöltöztetése.	Válasszunk ki egy kisgyerek méretű plüssfigurát. Öltöztessük fel (a pedagógus öltöztesse). Kérdezzük meg a tanulókat, hogy melyik ruhadarabot melyik testrészére adjuk fel.	(Gyermekekméretű ruhák szükségesek hozzá.)
A cipőfűzés előkészítése, a cipőfűzéshez szükséges készségek fejlesztése	együttműködés beszédértés érzékelés észlelés finommotorika szabálykövetés megfigyelés	1. Gyöngyfűzés.	Használjunk különböző méretű gyöngyöket. Először a nagyobb méretű fagyöngyöket alkalmazzuk.	Az elején rögzítsünk fa, vagy hajcsat, segítségével „tűt” a madzag végére.
		2. Lyukasztott papíron fűzés.	Kartonpapír és lyukasztó segítségével mi magunk is készíthetünk ilyen sablonokat, de vásárolni is lehet.	
		3. Papír cipő fűzése.	Ez már egy nehezebb foka a fűzésnek. Egy nagyobb mintán a táblára rögzítve mutassuk be. Itt már cipőfűzés algoritmusának megfelelően „varrják” a papírt.	
		4. Fa játékcipő, vagy igazi cipő fűzése.	A tanultakat 3 dimenziós eszközön kell kivitelezniük.	
		5. Cipő fűzése a lábon.		Akinek gondot okoz az előre hajlás, segíthetünk azzal, hogy zsámolyt helyezünk a lába alá.



Fejlesztési feladatok	Fejleszthető készség, képesség, kompetencia	Módszer/eszköz	Általános javaslatok	Specifikus szempontok
Gomb, tépőzár, cipzár használatának előkészítése, fejlesztése.	együttműködés beszédértés érzékelés észlelés finommotorika szabálykövetés megfigyelés	1. Cipzáras, gombos ruhát viselő babán történ gyakorlás.	A környezetünkben találhatunk olyan babát, plüssjátékot, ami visel kardigánt. Ezek a játékok is jó gyakorlóeszközök.	
		2. Fejlesztő eszköz alkalmazása.	Vásárolni lehet különböző, kimon-dottan erre a célra gyártott fejlesztő játékokat.	
		3. A tanulók saját ruházatukon való gyakorlása.	A tanultak alkalmazása öltözködés során.	

2. Szobatisztaságra nevelés a súlyosan-halmozottan fogyatékos tanulóknál

2.1. A szobatisztaságra nevelés alapelvei

A súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek esetében a szobatisztaságra nevelés hasonló szempontok alapján, és hasonló lépésekben történik, mint az egészséges gyermekeknél. Ugyanazoknak az alapelveknek kell érvényesülnie az ő tanításuk során is, még akkor is, ha korban később kezdjük el a toalett-tréninget.

A gyermekek életében a szobatisztaság egy mérföldkő, ez az első dolog, amiben önállóan döntést hoznak. Ők maguk irányítják a szervezetüket az ürítési inger fellépése után: kimegy a biliért, szól anyának. Ráadásul ezt a biológiai szükségletet, amíg le nem tolja a ruháját és le nem ül a bilire vissza kell tartania.

A súlyosan-halmozottan fogyatékos (SHF) gyermekek fejlesztésében ez a terület, ahol talán a legkevesebb eredményt tudjuk elérni, melynek nem csak az értelmi képességek megfelelő érettségének a hiánya az oka. Nagyon sok szempontnak kell összeállnia ahhoz, hogy ezt ki tudjuk alakítani a tanulóknál, legalább részlegesen. Zahoránszky M. és Márkus E. egyik tanulmányában is olvashatjuk, hogy a szobatisztaság kialakulása nagyon alacsony számban fordul elő a SHF tanulók körében (Borsod-Abaúj-Zemplén Megyében vizsgáltaknál 8%)¹.

Nagyon fontos látnunk magunk előtt, hogy ennek a területnek a fejlesztése egy hosz-

szantartó folyamat, sajnos nem 1-2 nap alatt alakul ki a szobatisztaság. Hosszú idő után látjuk csak, hogy tényleg eredményes lesz, vagy sem a próbálkozás. Sokszor mi magunk is belátjuk, hogy hiába gondoltuk át az összes feltételt és fogtunk bele, nem vezet eredményhez az erőfeszítésünk.

Sok kérdés merül fel a szülőkben is: Ez a folyamat vajon megéri-e az idő és energia befektetést? Hogyan oldjuk ezt meg utazás közben? Ki fogja fizikai erővel elbírní és ráültetni a WC-re, ha már nagy lesz? Azok a családok, akik ezt a feladatot vállalták és eredményes lett a fejlesztés, nem bánták meg. Ez egy komoly és nagy lépés, hogy a gyermek ebben is hasonlít az egészségesekhez.

A szobatisztaságra nevelés nem csak időigényes folyamat, hanem humán erőforrást is biztosítanunk kell a tevékenység során. Ezt a napirend összeállításánál fontos figyelembe vennünk.

Mielőtt elkezdjük a tréninget bizonyos szempontokat szükséges megvizsgálnunk a tréning elkezdése előtt. A szobatisztaság kialakításához fontos figyelemmel kísérenünk, átgondolnunk, megválaszolnunk a következőket:

- van-e kizáró oka a szobatisztaságra nevelésnek,
- milyen ételeket eszik (pépes, vagy valamilyen érzékenység fennáll-e),
- szed-e gyógyszert székletproblémára,
- ürítései rendszerezése-e (elsősorban széklet),
- van-e utánjelzés,
- van-e előrejelzés,
- önállóan jár, áll,
- önállóan, stabilan ül,
- ha nem, segédeszközökkel ültethető-e,
- többször kis mennyiségben ürít, vagy ritkábban nagyobb mennyiség van a pe-
- lenkában?

¹ A súlyos és halmozott fogyatékossgal élő emberek helyzete Magyarországon Tanulmánykötet – második rész, Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar 2009.



Szerencsére nem mindegyik feltételnek kell megfelelni, ahhoz, hogy elkezdhessük a szobatisztaságra nevelést, de érdemes ezeket végig gondolni:

- Vannak sajnos kizáró okok is, mint például végbélzáródási problémák, a csípő fejlődésének rendellenessége, ami miatt nem ültethető, stb. Mindenképp konzultáljunk a rehabilitációs szakorvossal, gyermekneurológussal, és mozgásfejlesztő szakemberrel (szomatopedagógus, konduktor, gyógytornász) is a szobatisztaságra nevelés megkezdése előtt.
- A megfelelő székletürítéshez hozzá tartozik a rostos ételek fogyasztása. A pépes ételeket fogyasztóknál ez is nehezíti az ürítést. Sok tanulóknál fennáll valamilyen ételallergia, ételérzékenység. Ez nehezítheti a bélrendszer mozgását, mivel nincs meg a kellő „bezsírozása” a beleknek. Nehezítő tényezők lehetnek a mozgáshiány miatt fellépő székrekedés, bélinaktivitások, szélgörcsök. Jó, ha a tanulóinkat ismerjük erről az oldalukról is, hiszen ez nem csak a szobatisztaságban nevelést segíti, hanem a mindennapok hangulatára is rányomhatja a bélyegét. Lehet, például, hogy aznap „harmadnapos” és ezért nyűgös. Jó, ha ilyen esetben tudjuk a tanulóinkról, hogy ekkor segít egy intenzívebb torna, vagy hasmasszás, esetleg gyakrabban vigyük ki mosdóba.
- A nehéz székletürítést gyógyszerekkel lehet könnyíteni. Ezt mindenképp orvos utasítása alapján szükséges adniuk a szülőknek. A gyógyszerrel beállított ürítés általában rendszeres, jól kiszámítható.
- A rendszeres, minden nap azonos időpontban, adott napszakban történő ürítés megkönnyíti a dolgunkat. Jól időzíthető, hogy mikor vigyük ki a mosdóba. Ezek a tanulók hamarabb szoktathatók szobatisztaságra, hamarabb összekapcsolják a két tevékenységet: bilire/vécére ülést, és ürítést.
- A következő szempont, amit figyelembe kell vennünk, hogy az adott gyermeknek vannak-e jelzései ugyanis ezekre nagyon jól tudunk építeni a toalett-tréning folyamán. Ugyanúgy megfigyelhető-e náluk is elő- és utójelzések, mint például:
 - ➔ székletürítés előtt megáll, szinte lefagy, majd erőlködés jelenik meg az arcán,

- ➔ sok járni tudó gyermek az intimitást biztosítva elbújik valamilyen bútor mögé,
- ➔ a tele pelenkát jelezve elkezd ráncigálni a nadrágját.

Akiknél ezek a jelzések megfigyelhetők, mindenképp érdemes elkezdni a szobatisztaságra nevelést. Ezek a jelzések, főleg, ha általában adott időszakban történnek a nap folyamán, már egy támpontot is ad nekünk, hogy mikor is történjen a bilire, vagy vécére ültetés.

Amikor egy ilyen jelzést veszünk észre, semmiképp ne kapkodjunk, de ne is húzzuk az időt. Jelezzük, mondjuk neki, hogy most kimegyünk a mosdóba, azután kísérik a mellékhelyiségbe.

A szobatisztaságra nevelés megkezdésénél viszont nem feltétlen szükséges a jelzések megléte. Iskolánkba több tanuló is kondicionált ürítést alkalmaz, ami azt jelenti, hogy adott időben rákérdezzük (ez az óráközi szünetek): Ki szeretnél menni a mosdóba? Általában a válasz rá, hogy felállnak és elindulnak az ajtó felé. Az elején minden szünetben megkérdeztük ezeket a diákokat, majd több időt hagyunk az ürítések között és két, két és fél óránként kérdezzük meg őket.

- Az önállóan mozgó tanulók vécére szoktatása természetesen könnyebb feladat, de a járni nem tudó tanulókat is meg lehet tanítani a kondicionálásra. Ez nem kizáró ok. A vécére, bilire üléshez fontos elem, a lábakra terhelés. Azok a tanulók, akik kapaszkodással önállóan is megállnak rövid ideig, már kivitelezhető, hogy kivigyük a mosdóba. Amíg a tanuló kapaszkodva áll, mi segítünk a ruhaneműket letolni, és felhúzni.
- A SHF tanulóknál tovább, iskolás korban is alkalmazhatjuk a bilit, amin biztonságosabban érzik magukat. A magasság különbséget kiválthatjuk, ha zsámolyra tesszük a bilit. Azoknál a tanulóknál, akik nem tudnak önállóan ülni, alkalmazzunk kapaszkodót, de felnőtt is facilitálhat.

A legelső feladatunk, szobatisztaságra nevelésnél, hogy előzetesen készítsük fel, mind a tanulót, mind a családot. A folyamat is csak akkor lesz eredményes, ha egyszerre kezdik el a folyamatot, egyszerre kezdik el alkalmazni a nevelési célokat a szülők, és az intézmény is.

Beszéljük meg a szülőkkel, hogy milyen időközönként végezzék ezt a tevékenységet,



milyen megoldást választottunk a kivitelezéshez, milyen kommunikációs megoldásokat alkalmazzanak otthon is.

2.2. A szobatisztaságra nevelés szempontjai, eszközei

Mikor kezdjük el a szobatisztaságra nevelést?

A legelső kérdés, ami felmerül, hogy mely az az életkor, amikortól elkezdhetjük a szobatisztaságra nevelést. Sokféle álláspontot hallhatunk, de most nem feladatunk ezeket kifejtteni. Tapasztalataink alapján, nem célszerű túl sokáig halogatni a szobatisztaság elkezdését. Az egészséges gyermekeknél ez azt jelenti, hogy elkezdhetjük, amikor már kialakult a stabil ülés. Sérülteknél az organikus és a mentális érettség a fő szempont. Amennyiben van jelzés, megfelelő beszédértés, kiszámítható ürítés, próbálkozzunk a szobatisztaság elkezdésével.

Az idegrendszeri érés bonyolult hálózatként működik. Egy rövid eseteleírással lássunk erre példát: 6 éves kislíúval próbálkoztunk a toalettréninggel eredmény nélkül. Önállóan járó, főbb utasításokat megértő, nem beszélő gyermek volt. Egyszer, 4 hónap után sikerült nagydolgot produkálni a bilibe. Természetesen hatalmas ováció, ünneplés, dicséret követte az esemény. A kislíú arcára a következő kifejezés ült ki: „*jaj, hát ezért kell ezt csinálnom, ezért kell itt ülnöm, hogy ezt produkáljam*”. Onnantól kezdve egyre többször, majd rendszeresen ürített a bilibe.

A stabil ülés sérült gyermekeknél nem minden esetben van jelen, gyakran nem tudnak megtanulni ülni támasz, vagy segítség nélkül, de ez az ő esetükben sem kizáró ok a szobatisztaság kialakításához vezető folyamat elkezdéséhez. Azt is át kell gondolnunk, hogy fizikálisan a segítők kivitelezni tudják-e az átültetést a vécére. Ehhez mindenképp szükséges, hogy a gyermek lábaira tudjon nehezedni. Ha lábait akár csak rövid időre is terheli, akkor emelő, vagy kapaszkodó segítségével át tudjuk ültetni a WC-re.

Naponta hányszor üljön bilire?

A következő fontos szempont, hogy a tréninget beépítsük a napirendbe. Mindenképp ültessük bilire őket étkezések előtt és után, valamint a délutáni csendespihenő, alvás után. Másfél, de akár óránkénti rendszerességgel szükséges a tréning még az elején, de ezt az időintervallumot később növelhetjük. A tapasztalat útján tudjuk eldönteni, hogy az ürítés étkezés előtt, vagy után történik, és a későbbiekben ahhoz igazítani a mosdózás időpontját. Ez viszont csak abban az esetben működik, ha a szülőkkel együtt, azonos alapelvekkel tanítunk. Nélkülözhetetlen, hogy otthon is elvárás legyen a toalettréning. Ugyanúgy, mindig ugyanazon tevékenységek után történjen. Nem is az időpont pontos betartása fontos, hanem, hogy ugyanazon napirendi pontok után következzen (például első óra után, ebéd után).

Bili? Vécé? Hogyan üljön a vécén, bilin?

A súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekeknél a szomatikus adottságok mellett az életkort is figyelembe kell venni a választásnál. Azoknál a gyermekeknél, akiknél mind a kettő szóba jöhet célszerű kipróbálni a bilit és a vécét is, hogy melyiken érzi magát jobban, biztonságosabban. Amennyiben lehetőségünk van rá, és több bili is rendelkezésre áll, engedjük meg a gyerekeknek, hogy azok közül ők választhassanak. Lehet, hogy egy szín, egy figura a bilin már elnyeri a tetszését. A nagyobbaknál, ha szükséges magasztuk a bilit úgy, hogy egy zsámolyt és csúszásgátlót teszünk a bili alá, így a kényelmetlenséget enyhíthetjük (Lsd. az 2.sz. Melléklet képillusztráció 1. kép).

Abban az esetben, ha nem tud önállóan ülni a gyermek, akkor a bilin való stabil ülést segédeszközökkel, vagy személyi megsegítéssel tudjuk biztosítani. A kapaszkodni képes gyermeknek például fokosszék mögé, esetleg bordásfal elé ültetve nyújthatunk segítséget, de bármilyen bútort használhatunk erre a célra, ami biztonságos, stabil és meg lehet kapaszkodni benne.

A kapaszkodni nem tudó gyermek ültetését úgy kivitelezhetjük, hogy elé ülve karjait fogva biztosíthatjuk a biztonságos ülést (2.kép).

A vécén ülve is elsődleges szempont a biztonságos ülés, melyhez a lábaknak talpon kell lennie. Ezt a vécén ülve különbözőképpen érhetjük el, például zsámolyt teszünk a



lábuk alá, kapaszkodókat használunk, vagy WC szűkítő fellépőt alkalmazunk (3-4-5. kép). Az ülést a stabilan nem tudó gyerekeknél elérni különböző gyógyászati segédeszközökkel lehet (6-7. kép).

Hogyan történjen, mennyi ideig a tevékenység?

A tanulás időszakában rövid idő, 5 percnél rövidebb legyen a bilin, vagy vécén ülés. A tevékenység idejének megtervezéséhez figyelembe kell venni az öltözködést, a ki-, és beközeledést a mosdóba.

A tanulókat csak abban az esetben hagyhatjuk egyedül a mosdóban, ha stabilan ül önállóan, vagy biztonságosan rögzítve van a segédeszközhöz, valamint jelezni tud a segítőknek kiabálással, csengő megnyomásával, ha már végzett. Először kérdezzük meg, hogy szeretne-e egyedül lenni, menjünk-e ki a mosdóból. Hagyjuk meg a döntés lehetőségét a számukra. Abban az esetben, amikor még úgy ítéljük meg, hogy nem hagyhatjuk felügyelet nélkül a tanulónkat, biztosítsunk segítőt. Előfordul, hogy nem szívesen ül a bilin a gyermek, akkor ülünk mellé és énekléssel, mondókázással kös-sük le a figyelmét. Itt is, mint minden tevékenységnél, mondjuk el előtte, hogy mi fog történi:

- Most mindenki bilizni fog!
- Most kimegyünk a mosdóba és vécére ülsz!

Fontos, hogy ezt a tevékenységet is kapcsoljuk össze a többi tanulási folyamattal is. A vécére ülés előtti vetkőzésben is vegyen részt a gyermek. Az öltözködés tanulása szorosan összekapcsolódik a toalett-tréninggel. Amit önállóan meg tud csinálni, azt végezze is el egyedül. Például:

- tolja le a nadrágot, alsóneműt,
- egy kézzel kapaszkodjon, másik kézzel vetkőzzön,
- kapaszkodjon mindkét kézzel, amíg segítenek vetkőzni neki.

Ezeket a tevékenységeket is előzze meg mindig szóbeli közlés, arról, hogy mi fog következni, majd a cselekvéseket kapcsoljuk össze szóbeli utasítással. Rövid, lényegét tartalmazó utasítások legyenek, amelyeket ne T/1 személybe mondjunk!

Fontos minden feladatot szóbeli közléssel is megerősíteniamely E/1 személyben történik: Mindkét kezemmel megfogom a kapaszkodót. Jobb kezemmel elengedem és megfogom a nadrágom. Letolom a nadrágom. Lentebb fogok és leülök a bilire.

A mozgásminták agyban történő rögzítését segíti elő a szóbeli intendálás.

A kerekesszékből történő átülésnél a gyermeket toljuk szembe a kapaszkodóval majd a felállás után ültessük le és rögzítsük a biztonsági pántokkal. A felálláshoz állítógépet is használhatunk (9. kép).

Fontos kérdés még az intimitás, amit figyelembe kell vennünk. Az iskolában nagyban befolyásolja a lehetőségeket a rendelkezésre álló humán erőforrás. Több tanuló esetében paravánok segítségével tudjuk ezt biztosítani, így egy ember több tanulóval is ki tud menni a mosdóba és figyelemmel lenni rájuk (10. kép).

Az intim környezetet a fejlesztő gondozás során is biztosítsuk a tanulók számára. Öltöztetésnél, tisztába tevésnél használjunk paravánokat (11. kép).

Segédeszközök a szobatisztaságra nevelés tanításához

- számoly
- fokosszék
- kapaszkodók
- WC szűkítők
- emelők
- speciális segédeszközök, ültetők

2.3. Kommunikáció és a szobatisztaság kapcsolata

Alternatív Augmentatív Kommunikáció

- A mosdó helyiség ajtaja
 - ➔ A mosdó ajtajára helyezzünk ki könnyen érthető változatban is táblákat (12. kép). Jelöljük, hogy ez a mosdó. Ez lehet egy vécé képe, pisilő gyerek, stb. A Boardmaker PCS képkészletét is használhatjuk ehhez.
 - ➔ Az ajtón legyen egy jel, amit maga a tanuló is el tud fordítani. Ennek a táblának a segítségével tudják jelezni, hogy foglalt a mosdó, vagy nem. Ez lehet akár csak egy korong piros és zöld oldallal, egy tilos tábla. A fő szempont, hogy egyértelmű, és egyszerű jel legyen.
- Az osztályterem

Az önállóan járó, de beszélni nem tudó tanulók kommunikációját elősegítve helyezzünk el a tantermekben, csoportszobákban is egy jelzőkészüléket, kommunikátort. Ezt megnyomva tudja közölni a tanuló, hogy mosdóba kell mennie (13. kép).
- A tanuló

A kerekesszékekhez kötött, nem beszélő, de önállóan jelezni tudó tanulóknak a székhez erősített együzenetes kommunikátor, vagy bármilyen jelzőkészülék megfelelő a közlésre, hogy ki szeretne menni a mosdóba. Vannak gyerekek, akik saját jelrendszert alakítanak ki a szükséglet kifejezésére, például nadrágtolással, vagy a nemi szervükre mutatnak.

A sérült gyerekek között olyan is előfordul, hogy magától egyáltalán nem jelez, de rákérdezésre válaszol, vagy kérésre megy ki a mosdóba. Ők képesek addig tartogatni, míg a felnőttek, gondozók nem kérdeznak rá. Nagyon fontos, hogy ezeknél a tanulóknál a napirendbe állandó helyre legyen beépítve a tréning, például órák után a szünetekbe, ebéd után, csendespihenő után. Természetesen a végső cél, hogy ezt a fajta kondicionálást is tovább fejlesszük, az önálló jelzésig.

A szobatisztaság folyamatának kommunikációval történő követése

- Amikor elkövetkezik a napi programban a bilizés, mosdózás ideje, ezt közöljük a tanulókkal:
 - ➔ „Most szünet van, akinek szükséges lehet menni mosdóba.”, vagy „Most mosdózás következik.”
 - ➔ Először kérdezzük meg, hogy önállóan is megtanulják eldönteni a szükségletük iránti igényt. „Kinek kell kimenni a mosdóba?”
 - ➔ Aki még nem jelez önállóan, kérdezzünk rá személyesen: „X Y kell mosdóba menned?”
- A tevékenységeket mindig előzze meg magyarázat. Mondjuk el mi fog következni.
 - ➔ Az egyes tevékenységi fázisokat kapcsoljuk össze rövid, tömör feladatmegnevezéssel. (pl.: „Mindkét kézzel megfogom a kapaszkodót és felálllok.” „Előrehajlok és megfogom a nadrágom.”, „Felhúzom a nadrágom.”)
 - ➔ Ne használjunk többes szám első személyt. A konduktív pedagógiában használt egyes szám első személyt itt is alkalmazhatjuk.

Értékelés

A szobatisztaságra nevelés folyamatában is értékelnünk kell a tanulókat. Minden egyes alkalom után együtt nézzük meg, hogy született-e eredmény a bilibe, vécébe. Amennyiben nincs produktum, állapítsuk meg, hogy most nem sikerült. Közlésként csak ennyit mondjunk a tanulóknak: „Most nem sikerül semmi a bilibe. Nem baj majd, legközelebb megpróbáljuk megint.”

Abban az esetben, ha siker koronázza próbálkozásunkat, hatalmas dicséret, ünneplés kövesse. A gyerekek az örömmel, pozitív visszacsatolással fogják összekapcsolni a tevékenység értelmét, és ez által próbálják meg egyre tudatosabban végezni a feladatukat.

A szülőkkel is folyamatos legyen a kommunikáció az eredményekről.



2.4. Gondozási feladatok nem szobatiszta tanulók esetében

A többségi tanulóknál, akiknél nem tanítható a szobatisztaság, szintén érdemes egy-két javaslatot alkalmazni.

- **Fontos,** hogy tevékenységeinket kövesse szóbeli meghatározás is, mindig közöljük, hogy éppen mit csinálunk.
- Azokat a mozgáselemeket, amelyeket kivitelezni tudnak, ne végezzük el helyettük, hanem várjuk ki, míg ők indítják el a mozgást.
- A mosdókban helyezünk ki pelenkázó ágyakat, ahol fekve, és kapaszkodókat, ahol állva tehetjük a tanulókat tisztába.
- Abban az esetben, ha a gyermek nem szállítható, a szobában használjunk paravánt, függönyt.
- A tisztasági feladatok végzése alatt, az ajtóra is helyezünk ki táblát, így jelezve, hogy most nem alkalmas, hogy bárki bemenjen.

■ tornagyakorlatok

Tornáztatással is segíteni tudjuk a bélbolyhok renyhe mozgását.

- ➔ Háton fekvésben a lábakkal bicikliző mozgást végezzünk,
- ➔ szintén háton fekve a térdeket külön-külön, majd egyszerre húzzuk, toljuk a hashoz,
- ➔ gombócozás: átkarolva a térdeket ringassuk a hátán, esetleg fel is ültethetjük a gyermeket,
- ➔ térdelőtámaszban lábak nyújtása hátra, majd hashoz húzása,
- ➔ térdelőtámaszban csípő ringatása előre-hátra, majd sarokra leülés és vissza kiinduló helyzetbe
- ➔ leguggolás, felállás.

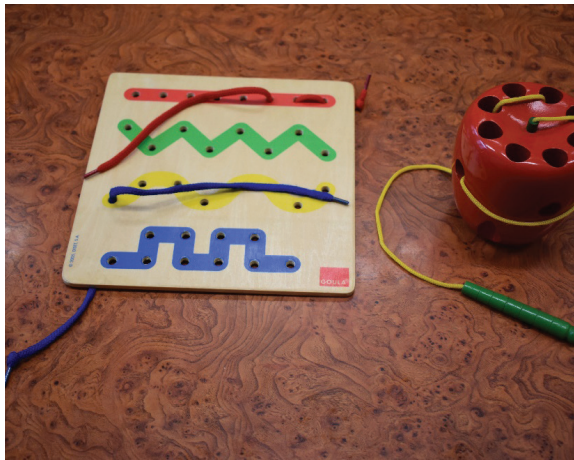
2.5. Ürítést segítő feladatok

Sok gyermeknél gond a rendszeres székletürítés. Ez több problémára is visszavezethető, például a mozgáshiány mellett közrejátszhat, hogy milyen állagú ételt fogyasztanak. Ezt a problémát tudjuk oldani néhány praktikus megoldással:

- has-masszázs
A hasat óramutató járásának megfelelően körbemasszírozzuk ujjbegyeinkkel körkörös mozgást végezve (a húgyhólyagot kihagyva). Ezt a masszírozási technikát gyógymasszőrök ismerik, kérjük az ő segítségüket ennek megtanulására.
- kopogtatás
Szakember bevonásával végezhető.

1. Számú melléklet

Öltözködést segítő speciális használati eszközök



2. Számú melléklet

Szobatisztaságra nevelést segítő eszközök







Felhasznált szakirodalom

Beck Ferencné (2008): Feladatsorok a konduktív nevelésben. MPANNI, Budapest

Benczúr Miklósné – Bernolák Béláné (1991): Felelős vagyok érte. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest

Dr. Bernolák Béláné (1997): Ismeretek a mozgásfogyatékosok köréből. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest

Szakács Andrea (2013): Add a kezed! Egységes Pedagógiai Szolgálat, Nyíregyháza
http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/medveczkyerika.d.pdf

Márkus Eszter (szerk.) (1996): Halmazottan sérült, súlyosan mozgáskorlátozott gyermekek nevelése, fejlesztése. Szemelvénygyűjtemény. Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest

Márkus Eszter (szerk.) (2003) IME Ismerkedés, Megértés, Együttlét. Súlyos halmazott fogyatékosokkal élő emberek életének kísérése. Kézenfogva Alapítvány, Budapest

Segédletek

Boardmaker © 1990-2011 DynaVox Systems LLC. Picture Communication Symbols © 1981-2011 DynaVox Systems LLC.

Erdélyi Andrea (2005): „Nézd a kezem!” Egyszerű gesztusjelek gyűjteménye nem beszélő emberekkel való kommunikációhoz, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest





Immánuel
Otthon és
Iskola

www.immanuelotthon.hu

