



Újszülöttjeinkért,
koraszülöttjeinkért
Alapítvány

Koraszülött gyermeket nevelő családok támogató hálózata

(„Mentorprogram az Észak-alföldi régió koraszülöttjei részére”)



„Tenyérnyi csoda”-
Tájékoztató füzetek 1.



Tartalom

Koraszülöttnek lenni.....	2
Amiért létrejöttünk.....	5
Kik a mentorok?.....	6
Mentorképzés.....	8
A mentorálás folyamata.....	9
Folyamatosan bővülő ingyenes szolgáltatásaink, tevékenységi körünk..	11
Elérhetőségeink.....	12
Mirtilltörténete.....	13
Terápiák.....	17



Koraszülött gyermeket nevelő családok támogató hálózata -

„Tenyéryi csoda”- Tájékoztató füzetek 1.

Kiadja: Újszülöttjeinkért, koraszülöttjeinkért Alapítvány a Széchenyi 2020 Program keretében

Felelős kiadó: dr. Horváth Zsolt András · **Írta:** Kovács Kinga, Molnár Balázs, Szentesiné Miklós Andrea

Tördelés: Gál Edina · **Honlapunk címe:** www.koraszulottekert.hu

Készült: Kapitális Nyomda



Koraszülöttnek lenni

„Mi, többiek mit is tehetnénk?
Nyújtunk feléje két kezet.
Hadd nőjön később óriássá,
aki korábban érkezett.”

(Lackfi János:
Aki korábban érkezett)



Magyarországon a megszületett babák körülbelül 8%-a koraszülött, tehát minden tizenkettedik gyermek érkezik korábban, mint a 37. hét. Korántsem különleges és ritka problémáról van szó, és ha a pici majd óvodába és iskolába kerül, akkor jó eséllyel a csoporttársai, osztálytársai között is lesz egy-két-három vagy akár még több koraszülött társa.

Ez azonban csak ritkán derül ki, mert a kezdeti nehézségek ellenére a mai orvostudománynak és fejlesztő módszereknek köszönhetően egyáltalán nem, vagy csak minimális mértékben térnek el a hajdani koraszülöttek az „időben érkezett” társaiktól.

Ne csodálkozzunk azon, hogy ha nagyobb lesz a gyermek, már elhalványulnak a koraszülés emlékei: emberi nagyságunkat, értékességünket a tetteink és döntéseink mutatják meg,

s nem az, hogy hányadik héten láttuk meg a napvilágot.

Isaac Newtonra (1642-1727) sem azért emlékszünk, mert koraszülött baba volt és alig egy kilogrammot nyomott születésekor (a XVII. század viszonyai közepette nem is számítottak arra, hogy életben marad), hanem azért, mert a történelem egyik legzseniálisabb fizikusa lett belőle.

Victor Hugo (1802-1885) két hónappal jött korábban világra és a koporsóját is megrendelték az asztalostól a szülei – ennek ellenére a kis Victor Hugo nemcsak, hogy megérte a felnőttkort, de a világirodalom egyik legnagyobb regényírója vált belőle, aki megismertette a világgal a Notre Dame-i toronyőr történetét, megírta A nyomorultakat vagy A nevető embert.

Winston Churchill (1874-1965) brit mi-

niszterelnökként megállította a náci hadigépezetet. Marilyn Monroe (1926-1962) korának egyik legvonzóbb színésznőjévé vált, aki után férfiak milliói epkedtek szerte a világon.

Ha a koraszülés jár is valamilyen maradandó károsodással, akkor is sikeres és boldog életet élhet a gyermek.

Gondoljunk csak a szintén koraszülött Stevie Wonderre (1950-), aki vakon vált a világ egyik legsikeresebb énekesévé, zongoristájává, zeneszerzőjévé, és A piros ruhás nő (1984) című film zenéjéért Oscar-díjat is kapott. A kezdeti nehézségek, esetleg reménytelennek tűnő állapotok után a koraszülöttek döntő többsége teljes értékű életet élhet, megfelelő odafigyelés és gondoskodás után akár kiemelkedő teljesítményekre is képessé válhat.

Ha pedig a jövő orvostudományi fejlődésére gondolunk, akkor még biza-

kodóbbak lehetünk. Húsz évvel ezelőtt a tudományos-fantasztikus irodalom lapjaira kívánczolt volna, hogy 24 hetes, 400-500 grammos koraszülöttek jelentős része életben marad majd és esélyt kap, hogy minimális következményekkel érje meg a felnőttkort.

Elképzelhetetlennek tűnt, hogy több ezer honfitársunk „mesterséges fül” (cochleáris implantátum) segítségével halljon, mozgásképtelen emberek a gondolataikkal irányítsanak számítástechnikai eszközöket.

Mindez ma már valóság. A következő tíz-húsz-harminc év azonban még ettől is nagyobb csodákat rejt magában: a gyógypedagógiai- és egyéb fejlesztő módszerek, valamint az orvostudomány rohamléptékű fejlődésének köszönhetően a ma még





reménytelennek tűnő sérülések is kompenzálhatóvá vagy akár teljes mértékben gyógyíthatóvá válhatnak.

A koraszülöttség hátterében számos tényező állhat: stressz, fertőzések, a méh fejlődési rendellenességei stb. Egy vagy több hajlamosító tényező fennállása esetében sem törvényszerű azonban a koraszülés, illetve a leggondosabb életvitel, kimutatható rizikótényezők hiánya esetében is bekövetkezhet koraszülés.

Ha fenn is áll néhány hajlamosító tényező, akkor sem jelenthetjük ki egyértelműen, hogy ez vagy az a prob-

léma vezetett el a koraszüléshez - más szülők esetében ugyanaz a veszélyeztető tényező esetleg nem vezetett koraszüléshez.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne próbáljuk meg a következő terhességnél a lehető legminimálisabb szintre szorítani a rizikótényezőket! Mindezt azért fontos tudnunk, hogy elfogadjuk: koraszülés esetében felesleges mindenáron okokat keresni, sokkal fontosabb, hogy az érintett szülők előre tekintsenek, és a lehető legjobb esélyeket biztosítsák a megszületett pici hősnek.



Amiért létrejöttünk

Tekintsünk tehát előre, és próbáljuk biztosítani a legjobb esélyeket a koraszülött babának. De hogyan is tegyük ezt?

A koraszülöttség rendkívül szerteágazó, bonyolult problémakör is lehet, és a társadalmi környezet sem mindig támogató, megértő a gyermek és családja irányában. Ezt felismerve több segítő szervezet is alakult a közelmúltban Magyarországon. Mentorprogramunkat a Debreceni Egyetem Klinikáján létrejött Újszülöttjeinkért, koraszülöttjeinkért Alapítvány indította útjára.

Az alapítványt a Debreceni Egyetem

Klinikai Központjának neonatológusai (koraszülöttgyógyász szakorvosai) hozták létre 2001-ben, Prof. Dr. Balla György József Széchenyi-díjas akadémikus vezetésével. Az alapítvány munkájának óriási segítséget jelentett az Európai Unió és a Magyar Állam pályázati támogatása, amely révén 2017. szeptember 1-én elkezdődhetett a „Mentorprogram az Észak-alföldi régió koraszülöttjei részére” című projekt megvalósítása a Széchenyi 2020 program keretében. Az alapítvány a pályázat segítségével egy olyan átfogó, az élet szinte minden területére kiterjedő támogató hálózatot építhet ki a koraszülött gyermekek, gyermekeket nevelő családok részére, amellyel nem csak a nehézségek legyőzésében tudják segíteni a szülőket, gyermekeket, hanem abban is, hogy felfedezzék a „tenyérfi csodákban” rejlő lehetőségeket, tehetséget is. Az alapítvány ehhez számos szakember és sorstárs segítségét is megnyerte. A hétről hétre erősödő segítő csapat koraszülött ellátásban dolgozó orvosokat, pszichológusokat, pszichiátert, gyógypedagógusokat, fejlesztő pedagógusokat, nyelvtanárokat, egyetemi oktatókat és informatikusokat is magában foglal. A projekt politikailag és világnézetileg semleges, de az ügy kiemelkedő jelentőségét jól mutatja, hogy a program





támogatói között tudhatunk három történelmi egyházat is (római katolikus, görögkatolikus és református), amelyek számos területen segítik, erősítik munkánkat.

Az alapítvány a program keretében megcélazza azokat az intézményeket (pl. egészségügyi, szociális, köznevelési), amelyek koraszülöttekkel, illetve koraszülötteket nevelő családokkal foglalkoznak, találkozhatnak az esetlegesen felmerülő problémákkal.

Együttműködve ezekkel a szervezetekkel, intézményekkel, az ott dolgozó szakemberekkel, társadalmi szinten is nyitottabb, támogatóbb légkört próbálunk teremteni a koraszülött gyermekek számára.

A program tehát bonyolult és összetett feladatokat vállal fel. A koraszülött babát, gyermeket nevelő családok jelentik azonban a program fő célcsoportját. Az ő támogatásukban a koraszülött mentorok vállalnak országrészt.

Kik a mentorok?

A mentor szó jelentése tanácsadó, tapasztaltabb barát, nevelő, aki jó tanácsokkal segít. A mentorálás pedig egyfajta személyes segítségnyújtást, támogatást jelent, amikor is a mentor információadással, tanácsokkal, ötletekkel segíti a hozzáforduló személyeket, a mentoráltakat.

A Széchenyi 2020 program keretében lehetőséget kaptunk arra, hogy a régióban élő koraszülöttek családjait igény esetén egyénileg is segíthessük a koraszülöttséggel járó kihívások kezelésében, kísérhessük őket azon az úton, amely egy boldogabb, teljesebb élethez vezethet el.

A mentorálás nagy segítséget jelenthet mindenkinek, akinek hasznos információkra, támogatásra vagy éppen „csak” egy jó szóra van szüksége saját terheinek elviselésében, könnyítésében.

A család számára a mentorprogramban rendelkezésre áll egy szakember („mentor”), akitől tanácsot lehet kér-

ni, akihez probléma esetén fordulni lehet. Aki együtt tud örülni, és tud a bánatban is osztozni. Segít megtalálni azokat a megoldásokat, ami által sikerülhet felfedezni és gondozni a tehetségüket. A mentorálás eredményeként kibontakozhatnak azok a képességek, készségek és értékek, melyek biztosítják a kiegyensúlyozott, harmonikus, boldog családi életet, a társadalomba való beilleszkedést, a peremhelyzet elkerülését.

A mentorok a család saját értékeit mentén nyújtanak szakmai és érzelmi támaszt a koraszülöttséggel járó esetleges nehézségek megélésében, feloldozásában. A helyzethez illeszkedő információk átadásával, közös gon-

dolkodással, a lehetőségek számbavételével, a döntések előkészítésével segítik a családot a legjobb megoldás megtalálásában.

A mentor ezen kívül segíthet a társas kapcsolatok kiépítésében, megerősítésében is. Közvetíti és előmozdítja a koraszülött gyermekek fejlesztését és jóllétét támogató szolgáltatásokhoz való hozzáférést. Más segítő intézmények munkatársaival való kapcsolattartással növelheti a társadalom és a környezet érzékenységét, elfogadását is.

A mentorok többsége maga is megküzdött hasonló nehézségekkel, így

nemcsak tapasztaltak, de kifejezetten érzékenyek is a felmerülő problémákra, élethelyzetekre. Emellett a mentorok nincsenek egyedül munkájukban, mert egy csapat tagjaként bármikor szakmai segítséget vehetnek igénybe.

Azok a családok, akik igénybe veszik mentorhálózatunk személyre szabott támogatását, bekerülnek egy közösségbe, aminek köszönhetően csoportos foglalkozásainkon, találkozóinkon, rendezvényeinken, akár rendszeresen is találkozhatnak sorstársaikkal és szakembereinkkel.





A mentorképzés

Ahhoz, hogy a mentorok minden családnak abban tudjanak segíteni, amire szükségük van, egy speciális képzésben kell részesülniük.

A program során az is a feladatunk, hogy a mentorokat felkészítsük az egyedi szükségletek megtalálására, ki-elégítésére.

Akik mentorok lesznek vállalják, hogy elkötelezetten egy-egy család mellé szegődnek, saját élményeik feldolgo-

zásával, tanulással, gyakorlatokkal válnak alkalmassá a feladat ellátására. A képzés során alapos szakmai tudást, módszertani gazdagságot és igényes-séget tanulnak a leendő mentorok, ezáltal biztos fogódzót és támaszt kaphatnak a mentorprogramba bekerülő családok.



A mentorálás folyamata

A családok regisztrációja a szakmai munka követelményeinek megfelelően történik. A mentorokra titoktartási kötelezettség vonatkozik.

A mentorok első lépésként feltérképezik a család szükségleteit. Ez alapozza meg a későbbi támogató, kísérő munkát, amely során a mentor feladata lehet az ügyintézés segítése, a szülők kérésére a szakemberekkel való kapcsolattartás, különböző szülői tulajdonságok megerősítése, szükséges információk megszerzése, átadása, speciális helyzetekkel való megbirkózás segítése.

A mentorok feladata:

- A család tájékoztatása a gyermek jogairól, a gyermek fejlődését elősegítő támogatásokról, ellátásokról.
- Segítséget nyújt a támogatásokhoz, ellátásokhoz való hozzájutásban, a hivatalos ügyek intézésében, kérelmek elkészítésében, megfogalmazásában, a támogatás célszerű felhasználásában.
- Szükség esetén elérhetővé teszi a család működését segítő tanácsadásokat (pl. családtervezési, pszichológiai, nevelési, egészségügyi, mentálhigiénés tanácsadások).
- Megfelelő segítséget biztosít a szociálisan válsághelyzetben lévő anyáknak.
- Szabadidős tevékenységeket szervez.
- Figyelemmel kíséri az életkörü-

ményeket és elősegíti a felmerülő konfliktusok megoldásának megtalálását.

- Felkészít a sikeres óvoda-, iskolakezdésre.

A mentorálás tervezett, rendszer-





szemléletű munka, melynek elsődleges célja a gyermek egészséges testi-, értelmi-, érzelmi- és erkölcsi fejlődésének támogatása, valamint a szülők segítése a gyermekek gondozásában, ellátásuk megszervezésében és a családban jelentkező működési zavarok megszüntetésében. Szeretnénk elősegíteni, hogy a családok felmerülő problémáikra hatékony megoldásokat

találjanak, felfedezzék az alternatív lehetőségeket.

Szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy a koraszülött gyermekek szabadon kibontakoztathassák képességeiket, megmutathassák tehetségüket, és megvalósulhasson az esélyegyenlőségük is.



A fenti célok és feladatok eléréséhez számos szolgáltatással járul hozzá programunk.

Szakmai szolgáltatásaink:

- koraszülött gyermeket nevelő családok mentorálása (támogatása, segítése)
- pszichológiai segítségnyújtás a szülés pillanatától kezdve (akár már a kórházban)
- tanácsadás, beszélgetés szakemberekkel (koraszülöttgyógyász, pszichológus, pszichiáter, gyógypedagógus stb.)
- szakmai előadások, workshopok
- külső segítő intézményekkel, szakemberekkel való kapcsolatfelvétel, szolgáltatásokhoz való hozzáférés segítése
- szociális juttatások és családtámogatási lehetőségek ismertetése, ügyintézésében való segítségnyújtás
- fejlesztő játékok, modern gyógypedagógiai módszerek megismertetése
- ingyenes kiadványok, online felületek, elektronikus segédanyagok
- oktatóvideók és audiovizuális segítő tartalmak készítése, elérhetővé tétele
- képzések, tréningek szülők és szakemberek számára
- konferenciák szervezése, előadások tartása

Szabadidős tevékenységeink:

- találkozás sorstársakkal (anyacsoport, baba-mama klub)
- családi programok, rekreáció (gyerekeknek, családoknak)
- kirándulások
- filmklub
- rendezvények, fesztiválok
- sportversenyek
- művészeti tevékenységek (kiállítások, színdarabok, zenei fellépések)
- kézműves tevékenységek
- ünnepekre való közös készülődés



Gyermekprogramjaink:

- nyári napközis tábor
- zenébölcsi, zeneovi
- sakk- és táblajáték, társasjáték
- tánc- és drámapedagógiai foglalkozás
- néptánc, népi játékok tanítása
- játszóház, testvérfelügyelet
- gyermekjóga
- élménypedagógiai foglalkozások, tevékenységek
- felkészítés a másnapi tanórákra
(korrepetálás, tanulásmódszertani segítségnyújtás)
- tehetséggondozás

**Amennyiben programunk felkeltette érdeklődését,
kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.**

A mentorprogram honlapja: www.koraszulottekert.hu

A mentorprogram email-címe: tenyernycsoda@koraszulottekert.hu

Mentorházaink elérhetőségei:

Debreceni Kincses Sziget Mentorház: 4025 Debrecen, Petőfi tér 9. I. emelet

Telefon: +36/30-925-95-25

Email: debrecen@koraszulottekert.hu

Nyíregyházi Kincses Sziget Mentorház: 4400 Nyíregyháza, Báthori utca 2.

Telefon: +36/30-889-59-57

Email: nyiregyhaza@koraszulottekert.hu

Szolnoki Kincses Sziget Mentorház:

Telefon: +36/30-824-28-43

Email: szolnok@koraszulottekert.hu

Mirtill története

Borosné Máté Mónika hajdúböszörményi óvodapedagógus vagyok. 2013-ban két kisfiú boldog anyukájaként vártam kislányunkat, Mirtillt. Azonban ez a terhesség sajnos korántsem úgy alakult, ahogy a nagyobb testvérek esetében történt.

Azon a napon, amikor a fürdőszobánkban összeestem, a férjem éppen otthon tartózkodott, így azonnal segítséget tudott hívni. Ennek ellenére élet és halál mezsgyéjén mozogva kerültem kórházba, majd a műtőbe, ahol világra segítették kislányunkat Mirtillt. Mirci így a 26. héten jött világra, alig 32 centisen és 880 grammal. A következő napokat mindketten életveszélyes állapotban töltöttük. Csak később, ami-

kor megerősödtem, közölték velem a szörnyű hírt: Mirci nem csak koraszülött, de a második napon súlyos agyvérzést is szenvedett, amely kiterjedt idegrendszeri károsodással járt. Az orvosok azt mondták, hogy a mozgásért és az érzékelésért felelős agyi területek sérültek, és ennek a hosszú távú hatásai egyelőre megjósolhatatlanok. Azt is hangsúlyozták, hogy az agy, különösen kicsi korban rendkívül plasztiki-





kus, és sok tartalékkal rendelkezik, így a tényleges következmények nem mindig olyan súlyosak, mint amilyenek először tűnnek.

Közel három hónapot töltöttünk Debrecenben, a koraszülött osztályon, ahol az ott dolgozó szakemberek áldozatos munkájának köszönhetően Mirtill megerősödhetett, és én is lelkileg felkészülhettem a továbbiakra.

Több mint négy év telt el azóta, és Mirtill fejlődése minden reményünket felülmúlja. Mirci érzékelésért, érzetek

feldolgozásáért felelős agyi területei tökéletesen jól működnek, és csak a mozgásában maradtak vissza kisebb problémák. Ehhez azonban nagy utat kellett megtennünk: rendszeres fejlesztőmunka, a megfelelő bölcsőde és óvoda megtalálása, mind-mind kihívás volt. Mindez azonban megérte: Mirci imádja az ovit, sok barátja van, és igazi talpraesett, cserfes kislány, aki gyönyörűen énekel. Ma már ott tartunk, hogy olyan kérdéseink vannak, vajon járjon-e ma-zsorettre vagy sem.



A nehéz időszakokban a férjemre mindig számíthattam: ha úgy éreztem, hogy elfáradtam és nem tudunk továbblépni, akkor ő tartotta bennem a lelket – amikor pedig ő érezte fáradtnak magát és reménytelennek a helyzetet, én adtam erőt neki.

A családon és a szakembereken kívül ma már másokra is számíthatunk, és mi is segíthetünk másoknak. Egy „ikertalálkozó” adta az ötletet, hogy miért ne lehetne koraszülöttek számára is találkozót tartani? Így szerveztem

meg 2016-ban az I. Hajdúböszörményi Koraszülött Találkozót – Hajdúböszörmény városa, számos vállalkozó és magánszemély támogatásával, amelyet 2017-ben újabb követ. Bízunk benne, hogy ez az évenkénti rendezvény hagyománnyá válik.

Az elmúlt időszakban azzal szembesültem, hogy sokan vagyunk sorstársak, többen, mintsem azt az első hónapokban sejtettem – és ha elkezdünk figyelni egymásra, akkor át tudjuk lendíteni egymást a nehézségeken.





Az elmúlt évek megélése tanított meg bennünket küzdeni, kitartani a nehézségek ellenére. Meglátni a reményt, megragadni a fejlesztés lehetőségeit, együtt fejlődni gyermekeinkkel. Életünk megerősítette bennünk, hogy mások felé forduljunk.

Megtapasztaltuk, hogy mekkora ereje van az összetartozásnak. Megtanultuk tisztelni a kihívásokat. Ez indít minket arra, hogy továbbadjuk másoknak tapasztalatainkat, észrevegyük, hogyha valaki támogatásra szorul, és lehetőségeinkhez képest segítő kezet nyújtunk felé.



Terápiák 1.

Ulwila zeneoktatási és zeneterápiás módszer

Köztudott, hogy a zene, a zenélés feszültségoldó hatású, felszabadítja az érzelmeket, gyógyítja a lelket, fejleszt a gondolkodást. Magyarországon Kokas Klára kutatási eredményei a legismertebbek a zenei nevelés és a kognitív képességek összefüggésének vizsgálatában, melyeket Képességfejlesztés zenei neveléssel c. könyvében összegzett. „A művészet gyógyszer, gyógyító erő, az öngyógyítás egyik legfontosabb eszköze, módja. Mi másért jöttek volna létre a különböző művészeti ágak az emberiség hajnalán, ha nem a testi és a lelki bajok csökkentésére?..” (Vizi E. Szilveszter) A zenélésnek terápiás hatása is van.

Sokan szeretnének zenélni, de hogyan? Az emberek nagy része arra a kérdésre, hogy tud-e kottát olvasni, leginkább nemmel válaszol, a kottaolvasás egyre inkább a múlté lesz. Vajon miért?

Mai rohanó világunkban nem köti le a gyerekeket a szolmizáció, az ötvenalapos kotta apró lépésenként történő, mindennapos gyakorlása. Ezáltal nem alakulnak ki az automatizmusok, így a kottaolvasás később is nehézséget okoz sok embernek. Az általános iskola heti egy énekóráján pedig lehetetlen a kottaolvasás készség szintű elsajátítása. Így a többszólamú zongor-

akotta olvasása, vagy a gitártanulás komoly fejtörést, időigényes gyakorlást kíván, és sokkal kevesebb örömet ad, mint annak, aki otthon van a szolfézs világában.

Ami kihívás az átlagembernek, a fogyatékkal élő emberek számára szinte teljesen elérhetetlen.

Az Ulwila-módszer, más néven színes kotta módszer egy olyan zene-pedagógiai rendszer, amelyet kifejezetten fogyatékkal élő gyermekek számára fejlesztettek ki. Alkalmazása során kiderült, hogy mindazok számára elérhetővé teszi a zenét, akiknek a hagyományos kottaolvasás nehézséget okoz. Már 5-6 éves kortól ajánlható a gyermek érdeklődésétől függően, de felnőttek is bátran próbálkozhatnak elsajátításával.

Az Ulwila-módszer kidolgozója Heinrich Ullrich német zenetanár és gyógypedagógus. Ullrich a németországi város, Frankenthal gyógypedagógiai iskolájának vezetőjeként az iskola pedagógiai programjába a zenei nevelést tette első helyre. Módszerét Wilberttel együtt dolgozta ki, aki egyetemi tanára volt – innen a módszer neve: Ul-Wi-la. Szembeszálltak a nézettel, miszerint a fogyatékkal élő gyermekek képtelenek dallamhangszeren játszani. Komplex módszerében helyet kap a közös ének,



a tánc, zeneoktatás és közös zenekari próba. Ullrich a zenei nevelés hét alapterületére épít, melyek a következők (Vető Anna, Heinrich Ullrich, 1997):

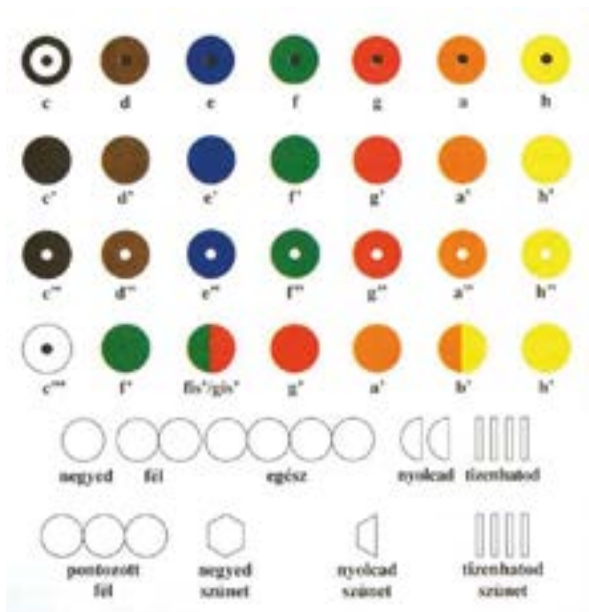
- éneklés,
- zenehallgatás,
- hangszeres zenélés,
- zenére mozgás, a tánc,
- zeneszerzés,
- improvizáció,
- hangszerek készítése.

Mindezek megvalósításához pedig Ullrich innovatív módszert dolgozott ki a kottaolvasás elsajátítására.

A módszer alapja, hogy a hangokat nem vonalrendszerben ábrázolja,

mert az az értelmileg akadályozott emberek számára áttekinthetetlen. Ullrich rendszerében a hangok magasságát színek jelölik, melyek a hangok abszolút magasságát jelentik. A félhangok színskombinációkból alakulnak ki abszolút logikus jelöléssel: ha a két hang az f és a g, akkor a félhang e kettő színeiből tevődik össze, az egyik félkör az egyik, a másik félkör a másik hang színével egyezik meg. A hangok közepén lévő kis fekete illetve fehér karika segítségével lehetőség van még két oktávnyi hangsort leírni. A hangok és a szünetek hosszúságát körökkel és geometrikus formákkal jelölik.

Az alábbi ábra a hangok, ritmusok és szünetek jelölését tartalmazza.



1. ábra: Ulwila-hangjelölés (forrás: Bakos Anita: Zenetanulás színesen http://www.parlando.hu/2014/2014-3/Bakos_Anita_Zenetanulas.pdf)

Az így leírt speciális kották nem igényelnek komplex gondolkodást, még csak a színek ismeretét sem: hossz-
szas gyakorlás után kell a színeket azonosítani bizonyos hangokkal. A kottában való eligazodást az is segíti, hogy az egyes színek megjelennek az Ulwila-hangszereken is. Ullrich hossz-
szú éveig kísérletezett azon, melyik hangszer a legmegfelelőbb, léteznek saját fejlesztésű hangszerei is. Célja az áttekinthetőség és egyszerűség volt. Hangszerei fából készültek, kellemes hangzásúak, elektromos áram nélküliek.

Jelenleg a leggyakrabban alkalmazott hangszerek a következők:

- Fúvós hangszerek: pánsípszerű sí-

pok, furulya

- Húros hangszerek: citerák, lant

• Ütőhangszerek: metallofon, xilofon, asztali harangjáték, tubafon, basszus xilofon, dobok,

cintányér, triangulum

Ugyanez a kottarendszer alkalmat ad arra is, hogy zongorát tanítsunk vele, képes a két szólam jelzésére is. A kéthúrú nagybőgőn pedig a basszus szólam játszható a zenekarban.

A 2. ábrán egy szintetizátor billentyűzete látható, a színek segítik a hangok azonosítását.

Az Ulwila német módszert Vető Anna győgyepedagógus adaptálta magyarra 1991-ben. Rengeteg kottát, sőt partitú-



2. ábra: Tanuló-szintetizátor színes billentyűkkel



rákat írt át színes kottára. A módszert ismertető kézikönyvet 1997-ben adta ki a magyarországi Down Alapítvány H. Ullrich és A. Vető: ULWILA Színeskotta - Tanári kézikönyv zeneoktatáshoz címmel (Down Alapítvány Kiadó, Budapest, 1997). A könyvhöz 6 füzetnyi kottaanyag tartozik, mely fokozatosan halad az egyszerű gyerekdaltól a bonyolultabb dalok felé.

Ugyanígy színekódokra támaszkodik egy másik magyarországi technika: a szívárványkotta módszer. Stifán Orsolya Az én szívárványos zenekönyvem című művében mutatja be rendszerét, ami ugyanígy színekre épül - a szívárvány hét színére, de születésének oka más volt: a bizonytalanul éneklő szülőket segíti egyszerű hangszertanuláshoz arra a gondolatra alapozva, hogy a hangszer segít a tiszta éneklésben. A kiadvány érdekessége a könyvhöz csomagolt kis méretű metallofon és a hozzá tartozó matricák, melynek segítségével mindenki elkészítheti saját egyszerű hangszerét. (Orsolya, 2012)

A színes módszerek tehát - Kodály Zoltán jelmondata szellemében - megvalósítják a nagy célt: „Legyen a zene mindenkié!”

Budapesten működik egy zenekar, amelynek tagjai értelmi fogyatékos-sággal élő, tehetséges fiatalok. Az együtttest Ulwila zenekar néven 1997-ben Vető Anna alapította, a karmester 2004 óta Fabényi Réka. A zenekar neve azóta Parafóniára változott, ami leginkább szójátéknak fogható fel, minthogy „para”= kicsit más, „fónia”= együtthangzás. A hangszeres gyerekek

mellett egy zenei asszisztens ül, segítő, aki mutatja, ki hol tart a kottában, és jelzi az alaplüktetést. A zenéléssel a fiatalok egész személyisége fejlődik. Hogy megismerjük ezt a csodálatos zenekart, érdemes az alábbi két felvett meghallgatni:

Liszt: Szerelmi álmok

<https://www.youtube.com/watch?v=at12Erlr8iw>

A Parafonia zenekar bemutatása: A zene mindenkié - 1. rész

<http://budapestvideo.hu/video/a-zene-mindenkie-1-resz>

Az észak-alföldi régióban 2017. április 25-én a Nyíregyházi Egyetem Zenei Intézetének Bartók termében Morauszkiné Csorvási Edina tanárnő, a Nyíregyházi Egyetem volt hallgatója mutatta be azt a munkát, amit a Nyíregyházi Göllész Viktor Speciális Szakiskola, Általános Iskola és Egyesítés Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben végez. A tanárnő általános iskolás gyerekeket tanít az Ulwila-módszer szerinti színekotta alapján zongorázni. Sikereiről, tapasztalatairól számolt be előadásában. A színes kotta módszer helyet kap a sajátos nevelésű igényű gyerekeknek írt, óvodapedagógusoknak szóló Hét aranyalma című kötetben is, a módszer mégsem örvend általános népszerűségnek.

Remélhetően a színes kottaolvasás ismerőinek száma bővülni fog régióinkban, hogy a fogyatékkal élő emberek élete teljesebb és örömtelibb legyen, és a zene valóban közkinccsé váljon.

Terápiák 2.

Fejlesztés zenei foglalkozások által

A következőkben bemutatunk három olyan lehetőséget, amelyek ilyen formában nem fejlesztő terápiák, de kiváló lehetőségeket biztosítanak arra, hogy gyermekeink értelmi és érzelmi képességeit erősítsük, fejlődésüket a zene erejét felhasználva elősegítsük.

1. Ének, tánc várandósság idején (0 éves korban)

„Arra a kérdésre, hogy mikor kezdődjék a gyermek zenei nevelése, azt találtam felelni: kilenc hónappal a születése előtt.” (Kodály Z.)

A hangélményt a magzat jóval korábban képes érzékelni, mint ahogyan a hallás központi szerve kialakul. Kutatások kimutatták, hogy egyensúlyozó szervünk segítségével a baba érzékeli az anya mozgásának ritmusát, így a várandós anya zenei aktivitása (ének, tánc, hangszerjáték) befolyással van a baba muzikalitására. Megfigyelték, hogy Mozart és Vivaldi zenéje megnyugtató, míg Beethoven és a rockzene pl. felkavaró hatással van a babákra.

linkajánló: Baby Mozart

<https://www.youtube.com/watch?v=t2WUhaKFFV>

2. Zenebölcsi (0-3 éves korú gyerekeknek)

A zenei hang, az ének köti a kisgyereket legelőször, legbiztonságosabban az emberi világhoz.”

(Vekerdy)

Nem könnyű a mindennapos monodókázásra, dalocskák éneklésére időt találni a mindennapokban. Nagy segítség lehet ezért zenei foglalkozáson részt venni kisgyermekünkkel zenebölcsi keretében, hiszen a korai fejlesztés nagyon fontos ezen a területen is. A gyerekek játékosan ismerkedhetnek a szavakkal, testrészeikkel monodókákon, dalokon, meséken keresztül, megismerve az őket körülvevő világot. Játékos hallásfejlesztés történik a foglalkozásokon, ezen kívül ismerkednek a kisgyermek a csoportnormákkal, szabályszerűségekkel is.

Ha muzikális, zenei impulzusokban gazdag környezetben nő fel gyermekünk, zenei képessége is növekedésnek indul. A sok mondóka, gyermekdal, ölbeli játék és élő zeneszó egyaránt segít a babáknak és anyukáknak ráhangolódni a zene szépségére, erősíti az anya-gyermek kapcsolatot, segíti a hallás és ritmusérzék kezdeti fázisá-



nak kialakulását, és az első kis közösségbe való beilleszkedést.

Zenei foglalkozásunk kisgyermekek számára péntekenként 10 órakor lesz a debreceni Kincses Sziget Mentorházban, ahová szeretettel várunk minden érdeklődőt! A nyíregyházi kisgyermekeket is várjuk, időpont egyeztetés az alábbi telefonszámon: 06 30 889 5957

3. Zeneóvoda (3-7 éves gyerekeknek)

„A zene éppoly játékszer, mint a homokozóvdör”. (Suzuki)

A foglalkozások célja a korosztálynak megfelelő dal és mondókaanyaggal a hallás, a ritmusérzék kialakítása, a nagy és finommotorikus mozgás fejlesztése zenei eszközökkel, a figyelem és koncentráció serkentése zenehall-

gatással. A zene képes megnyugtatni, figyelmet felkelteni és fenntartani, mozgásra serkenteni azokat a gyerekeket, akiknek erre szükségük van és kimondottan e céllal választják a foglalkozást. A kisgyermek megismerik a csoportos együttműködés örömeit közös énekléssel, zenéléssel. Ezt követően biztos alappal kezdenek a gyerekek a kottaolvasás tanulásához, s az egyéni zenetanuláshoz – kisiskolás korban.

Miért épp a zene?..

A zene fejlesztő hatása:

- A zene élmény, örömforrás
- -Egyszerre hat mindkét agyféltekére, összehangolja azok működését

- Fejleszti a gondolkodást
- Esztétikai érzékünket
- Formálja az érzelmeket, a zene kommunikáció: önkifejezés
- Toleranciára, türelemre, tiszteletre nevel
- Rugalmasabbá teszi a gondolkodást
- Többirányú figyelmet alakít ki
- Érzékenyebbé, empátikusabbá tesz
- Tökéletesíti a mozgást, egyensúlyérzéklet, észlelést, szociális érést
- Fejleszti az asszociációs képességet
- Emlékezetfejlesztő
- A ritmus javítja a figyelmet, a koncentrációt, a beidegző képességet
- A hangszín, hangerő a hallást fejleszti
- A dallam a formaérzékelést, helyes arányokat segít kialakítani, az érzelmi világot formálja
- Az ének, a mozgás állóképesség javító
- A hangszerjáték fejleszti a kéz ügyességet, az agy különböző területeit





4. Énekar (3-99 éves korig)

Szeptember folyamán alakult meg alapítványunk énekkara Kincses Kórus néven. A kórus tagjai koraszülöttek és testvéreik, barátaik – nemcsak óvodások, hanem kisiskolások is. Első fellépésünk a projektnyitó rendezvényen volt a Görögkatolikus Metrópólia Érseki Hivatalában Debrecenben, de énekeltünk a nyíregyházi kórház koraszülöttesztályán és a Debreceni Víztoronyban is. A gyermekek jól érzik magukat egymás társaságában, sokat beszélgetnek, a kisebbek bohóckodnak egymással. Hihetetlen a zene személyiségformáló ereje. A gyermekek szociális érzékenységet tanulnak, önkontrollt gyakorolnak, nagyfokú fe-

gyelmezettségről adtak tanúbizonyságot nemcsak a fellépések, de a próbák alkalmával is. Segítik egymást, türelmesek, udvariasak. Aki mozgásában akadályozott, aki látássérült – kézen fogva vezették. A zárkózottabb gyermekek kinyíltak, egyre biztonságosabban mozogtak barátaik között. Repertoárunkat folyamatosan bővítjük. Az első megtanult kórusmű Balázs Árpád Bodzavirág című műve, melyet a Mindenki című Oszkár-díjas kisfilmben hallhattunk. A filmmel ellentétben – a mi előadásunkban valóban MINDENKI énekelhetett ezt a szép Nemes Nagy Ágnes költeményt. Énekeltünk Gryllus Vilmos dalaiból, a Maszkabál című albumról.





Elérhetőségeink:

www.koraszulottekert.hu

E-mail: tenyernycsoda@koraszulottekert.hu

Tel.: +36/30 925-9525

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében a Magyar Állam és az Európai Unió támogatásával valósul meg.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE