

A lóasszisztált intervenció pozitív és fejlesztő hatásai gyermekkorban

Konzulens:

Név: Dr. Kurucz Anikó

Beosztás: Egyetemi adjunktus

Készítette:

Pencz Márta Zsófia

Neptun kód: H2BPEB

Rekreáció és életmód szak

Győr
2024, április

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés, hipotézisek	2
2. Állatasszisztált intervenció (AAI = Animal Assisted Intervention)	3
2.1. Állatasszisztált aktivitás (AAA = Animal Assisted Activity)	3
2.1.1. Állatok jelenlétéből fakadó pozitív hatás – stresszcsökkentés	3
2.2. Állatasszisztált terápia (AAT = Animal Assisted Therapy)	4
2.2.1. Kialakulásának története	5
2.2.2. Elméleti háttere	5
2.3. Állatasszisztált oktatás (AAE = Animal Assisted Education)	6
2.3.1. Kincsem Nemzeti Lovas Program	7
3. Mit jelent a lovasterápia?	8
3.1. Lovasterápia ágai a következők:	9
3.2. Terápiás háromszög; ló szerepe, funkciója	10
4. A lovak kiválasztásának jelentősége és szempontjai	10
5. A ló mozgása és a lovas ülése közötti kapcsolat	12
6. A ló jelenlétéből fakadó pozitív hatások	13
7. Kutatás	14
8. Összegzés	18
Irodalomjegyzék	19

1. Bevezetés, hipotézisek

Az állatok jelenlétének és közelségének gyógyító hatása van, ezt számos tanulmány alátámasztotta már. Jelenlétük az agy számos területét stimulálja, köztük a beszéd-, érzelem-, illetve a mozgásért felelős központot is. Az emberek és állatok közötti szorosabb kapcsolat kialakulása a vadon élők házasításával kezdődött. Kezdetben haszonállatként, később kedvtelésből tartották az állatokat. A házi kedvencek tartása a nehézségek ellenére összességében sok előnnyel jár. Például elterelik a figyelmünket a problémákról, ezzel csökkentik a mindennapos stresszt, támaszt és vigaszt nyújtanak a nehéz időkben. Javítják a közérzetünket és hangulatunkat, mivel mellettük sosem érezzük magunkat magányosnak, ezzel csökkentik a mentális megbetegedések kialakulásának kockázatát. Mindemellet tökéletes rekreációs programlehetőségeket nyújtanak, amit a szabadban a jó levegőn végezhetünk. Testi, lelki és mentális problémáink kezelésében segítséget nyújtanak, akár a hétköznapi életben vagy terápia során társaként. Preventív szerepet is betölthetnek betegségeink kialakulásánál, ahogy a népszerű közmondás is tartja: *Mens sana in corpore sano*, azaz *Ép testben ép lélek*.

A lovak évezredek óta az emberek hű társai. Történelmünkben számos feladatuk volt már, azonban az emberiség és a technológia fejlődésével a társadalomban betöltött szerepük megváltozott. Manapság többnyire hobbicélt szolgálnak, már a gyerekek körében is az egyik legnépszerűbb sport a lovaglás. Ennek számos oka lehet, többek között, hogy a ló és lovas között kialakuló kapcsolat egyedülálló, mindemellet a személyiség fejlődésére pozitív hatással vannak négylábú patásaink, akár az életünket is meg tudják változtatni.

Kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam: a lovasterápia, a lóasszisztált foglalkozás, valamint a lovaglás hatására milyen készségek fejlődnek a gyerekeknél. Arra is választ kerestem, hogy mely tanulmányi területeken mutatható ki változás, illetve a szülők, a helyi intézmények élnének-e a közoktatás által felkínált lovaglás lehetőségével. Kutatásomhoz egyaránt alkalmazok kvantitatív és kvalitatív módszertani eljárásokat.

Hipotéziseim a következők:

- ❖ A kérdőívet kitöltő szülők már a lovas foglalkozások megkezdése előtt tudatában voltak a lovaglás jótékony hatásainak, ezért célirányosan választották ezt gyermekük számára.
- ❖ A rekreációs célú lovaglás következtében a szülők ugyanúgy észrevesznek pozitív hatásokat gyermekükön, mint a terápiás kezelés során.
- ❖ A szülők részéről nagy az érdeklődés a lovaglás köznevelésbe való bevezetése iránt, és többségük élne az adódó lehetőséggel.

2. Állatasszisztált intervenció (AAI = Animal Assisted Intervention)

Az állatasszisztált intervenció magában foglalja az állatasszisztált aktivitást, az állatasszisztált terápiát és az állatasszisztált oktatást.

Pelyva és társai Jegatheesan (2018) alapján a következőképpen határozták meg az állatasszisztált intervenciót: „Állatasszisztált intervenció minden olyan célorientált és strukturált beavatkozás, mely szándékosan magába foglalja vagy beépíti az állatokat az egészségügybe, az oktatásba és szociális munkába terápiás haszonszerzés céljából” (Pelyva et al. 2019). Ez a pszichológiai, viselkedésbeli és szociális rehabilitációban és prevencióban egyaránt megvalósulhat.

2.1. Állatasszisztált aktivitás (AAA = Animal Assisted Activity)

Az állatasszisztált tevékenységek „[...] informális interakciók/látogatások, melyet gyakran önkéntes alapon szerveződő emberi-állati csoportok folytatnak le motivációs, oktatási vagy rekreációs célból. Az interakcióknak nincs kezelési célzatuk” (IAHAIO 2018). Eszerint az általános cél maga a tevékenység, amit önkéntes alapon végzünk. A kedélyállapot javítása, kikapcsolódás, komfortérzés növelése, a stresszkezelés kerül fókuszba, nem pedig egy konkrét képesség vagy készség fejlesztése. Az állat jelenlétéből és fizikai kontaktusából fakadó pozitív hatásokat használják fel ehhez. Gyakran alkalmazzák ezt a lélek gyógyításra is alkalmas módszert kórházakban, idősek otthonában és börtönökben.

Ebbe a kategóriába sorolható minden olyan időtöltés, ami ló vagy lovak társaságában történik, a résztvevők pedig önkéntesen, szabadidős vagy sportolási céllal végzik. A sport vonatkozásában megkülönböztetjük a lósportot és a lovassportot. A lósport esetében a lovak képességeinek felszínre hozása a cél emberi segítséggel, erre példa a galopp és ügetőverseny. Míg a lovassportban a lovasok tudásának bemutatása történik a ló együttműködésével, ilyen például a díjugratás, díjlovaglás, fogathajtás (Schéder 2017).

2.1.1. Állatok jelenlétéből fakadó pozitív hatás – stresszcsökkentés

A mai rohanó világban senkinek sem kell részletesen körülírnom az érzést, amikor a hosszú és megpróbáltatásokkal teli nap után hazaérve másra se vágyunk, csak egy kis „énidőre”. Ezt a fél/egy órát mindenki másféleképpen szeretné tölteni, de bizonyosan azzal a szándékkal, hogy ez az idő pihenés és rekreációs tevékenység legyen. Ilyenkor gyűjtünk energiát a következő naphoz, valamint próbáljuk kicsit félretenni a gondokat és megnyugodni. Életkortól függetlenül, az adott életszakasznak és életminőségnek megfelelően jelen van mindenkinél a stressz. Stresszhelyzetben általában jelentősen megemelkedik a vérnyomásunk, megfeszülnek az izmaink, és megnő a testhőfokunk. Továbbá az étvágyunkra, emésztésünkre,

alvásminőségünkre, koncentrációs képességünkre, türelmünkre is kihat negatív irányban ez az állapot. A Buffalói Egyetem Orvostudományi Intézetének munkatársai azt figyelték meg, hogy ezeket a káros hatásokat az állatok jelenléte lényegesen csökkenteni tudja, és az élettani értékeinket a normál szinthez közel tartja.

Karen Allen a kísérlete során éppen ezért a megfigyelt alanyait nehéz feladatok elé állította úgy, hogy kisállataik jelen voltak a megoldásukkor. Ebben az esetben a vizsgált személyek mért adatai normál értéket mutattak, és ilyenkor voltak a leghatékonyabbak. Ezt követően kisállataik helyett barátaik mehettek be, vagy egyedül hagyták a vizsgált személyeket. Azt tapasztalták, hogy az addigi nyugalom megszűnt, a feladatokban több hibát vétettek, és lassabban haladtak. Legrosszabb hatással az élettársak jelenléte volt, mivel ilyenkor a legtöbb ember elrontotta a feladatot, és az élettani hatások is jelentősen romlottak (Klimke 2003).

Günther Griebel szerint a nyugalom érzése az állatok mellett azzal magyarázható, hogy bőrünkön több mint 5 millió érző idegsejt található, amelyek a simogatással interakcióba lépnek. Az ezekből bejövő ingerek az agyunkban biokémiai reakciót váltanak ki, majd ezt követően alakul ki az érzet. Ezek serkentik a vegetatív idegrendszerünket, ami pedig ösztönzi a szervezetünket a paraszimpatikus idegrendszer működésére, amely a biztonság és pihenés idején válik aktívvá. Emiatt lelassul a szívverésünk, pulzusunk, azonban fokozódik az emésztésünk (Klimke 2003).

Erhard Olbrich pszichológus szerint az állatok elménken keresztül hatnak ránk oly módon, hogy a saját belső higgadtságukat vesszük át. Véleménye szerint „[...] az állatok nem tükrözik vissza a valóságot. A pillanatnak élnek, és nem törődnek a jövővel.” (Klimke 2003: 24 oldal) Azaz egyfajta boldog tudatlanság uralja az életüket, a „flow” élmény, ami a korlátlan idő fogalmával párosul. „Egy cica, amely egy szilvafa árnyékában szundikál, időtlen, mert nem ismeri az idő fogalmát” – fogalmazta meg Günther Griebel (Klimke 2003: 24 oldal).

2.2. Állatasszisztált terápia (AAT = Animal Assisted Therapy)

Az állatasszisztált terápiát Pelyva és társai a következőképpen definiálták Satori (2007) alapján: „Állatasszisztált terápia elsődleges feladata a résztvevők meghatározott funkcióinak, készségeinek a fejlesztése, a romló képességek megtartása, az elvárt vagy kívánatos viselkedés kialakítása, vagy épp a nemkívánatos viselkedés leépítése”. Ez a magyarázat azonban nem említi, hogy a fejlesztés módszerét, meghatározott célját és az addig vezető utat a szakember, azaz terapeuta választja meg, vezényli le. Ezért úgy gondolom, akkor tudjuk a legpontosabban definiálni ezt, ha az IAHAIO (2018) megfogalmazásával kiegészítjük: „[...] az állatasszisztált terápiát lefolytatja és/vagy irányítja egy hivatalosan képzett (érvényes engedéllyel, diplomával

rendelkező) szakember, aki megfelelő szaktudással rendelkezik a szakma gyakorlása terén” (IAHAIO White Paper 2018, 5 oldal). Szintén lényeges, hogy az állatasszisztált terápiát mindig egy másik terápiás módszerrel együtt alkalmazzák, önállóan nem.

Az állatterápia manapság egy elismert és támogatott tudományág, amelyet felnőtteknél és gyerekeknél egyformán alkalmaznak. Szellemileg, lelkiileg vagy testileg sérült embereknél egyaránt eredményes. A lényege, hogy a gyógyulási vagy rehabilitációs folyamat egy állat segítségével történik, ami többnyire kutya, ló, macska, de lehet nyúl, akár delfin is vagy bármilyen szelídített egyéb állatfajta.

2.2.1. Kialakulásának története

Boris M. Levinson amerikai gyermek-pszichoterapeuta nevéhez fűződik az, hogy az orvosok tudatosan alkalmaznak különböző betegségek gyógyításában állatokat. Az állatasszisztált terápia fogalmát ő alkotta meg 1964-ben az USA-ban. Egyik terápiája során Jingles nevű kutyája beszaladt a rendelőjébe, ahol éppen egy szellemileg fogyatékos kisfiú kezelése zajlott. Azzal, hogy a kutyája interakcióba lépett a páciensével, az addig zárkózott, csendes kisfiú feloldódott, és hosszú idő után beszélni kezdett, elsőként a kutyával. Emiatt a következő alkalommal szándékosan vitte magával a kutyáját, és azt tapasztalta, hogy a kisfiú állapota határozottan javult, kommunikatívabb lett. Ennek hatására az 1960-as években elsőként kezdte kutatni, hogy milyen hatással vannak az állatok az emberekre. Ennek a különleges viszonynak az okát és miértjét azóta is kutatják, többek között Németországban, az USA-ban és Angliában is. Bár ezekre a kérdésekre eddig nem kaptak pontos választ, azt azonban megállapították, hogy testi és lelki egészségünk megtartásához nagyban hozzájárul a jelenlétük. Közelükben jobb lesz a stressztűrő képességünk, a problémamegoldásunk és a dolgokhoz más szemszögből való hozzáállásunk, valamint kedélyállapotunkra is pozitívan hatnak. Lelkünket is ápolják, egyszerre lehetnek a legjobb barátaink vagy pszichológusaink. Ugyanis rendkívül jó hallgatóságnak bizonyulnak, így bátran kibeszélhetjük magunkból, ami nyomaszt minket. Ahogy a mondás is tartja: a test a lélek tükré, és a lélek a test tükré. Azaz, ha nyomaszt minket valami, vagy túl nagy lelki terhet vagy titkot cipelünk, akkor hamarosan fizikai megbetegedésként, egyfajta tünetként megjelenik rajtunk. Fordított esetben is igaz ez, hiába vagyunk lelkiileg fittek, ha a testmozgást elhanyagoljuk (Klimke 2003).

2.2.2. Elméleti háttere

Az állatasszisztált terápiák elméleti háttere mögött többek között Edward O. Wilson, amerikai biológus 1984-es biofilia-elmélete áll. A szó görög eredetű, a természet szeretetét jelenti. Eszerint az ember ösztönösen vonzódik a természethez. Ez a vonzódás genetikai eredetű és

evolúciós fejlődésünk velejárója. Az emberek kognitív és érzelmi kapcsolatokat alakítottak ki a természeti környezettel, amelyek elengedhetetlenek az egészséges mentális és fizikai fejlődéshez. Vélhetőleg abból ered, hogy az embert évmilliókon keresztül a természet vette körül, míg a mesterséges környezetben való élet és az ahhoz való szocializálódás csak az iparosodás következménye (Wilson 1984). Feltételezhetően a zöld szín különleges hatásának magyarázata is összefügg ezzel. Zöld a természet egyik alapszíne, melyet látva az idegrendszerünk olyan hormonokat bocsát ki, amelynek erősen nyugtató hatása van ránk, emiatt gyakran terápia során is alkalmazzák az ilyen színű környezet megvalósítását.

Ez lehet az oka az emberek ló iránti vonzalmának is. Habár régen a közlekedésben és mezőgazdaságban használták őket, ma már többnyire csak szabadidőben, sporttársként vannak jelen. A ménesösztöneiknek köszönhetően az emberekkel is egyformán képesek kapcsolatot kialakítani és a ménesük „tagjaként” kezelni minket. Nagyon jó a szinkronizációs képességük, amely a túlélésük alapja. Metakommunikációnk átvételével egyfajta „tükröt” tartanak számunkra: ha mi nyugodtak vagyunk, valószínűleg a ló is nyugodt lesz mellettünk, ha feszültek vagyunk, ő is feszült lesz. A lovak alapvetően csordaállatok, azaz a ménesben élés a természetes számukra. Mivel ők zsákmányállatok, szemük oldalt helyezkedik el, ezáltal könnyebben és gyorsabban észreveszik a veszélyforrást. A múltban így volt esélyük a ragadozókkal szemben, mivel veszély esetén ösztönösen menekülnek. A hierarchia ugyanúgy megfigyelhető náluk, minden egyednek megvan a ménesen belüli pozíciója. Folyamatosan kommunikálnak egymással, többnyire az érintés és testnyelv segítségével. Több képességükkel is felülmúlnak minket, például érzékszerveik közül hallásuk, szaglásuk sokkal kifinomultabb az emberekénél. Látásuk gyengébb, azonban sötétben is látnak. Az egész testükkel és szőrükkel is képesek az érzékelésre. Reakcióidejük hihetetlenül gyors. Gyorsan tanulnak, és rendkívül jó a memóriájuk (Schéder 2017).

2.3. Állatasszisztált oktatás (AAE = Animal Assisted Education)

„Állatasszisztált oktatás során az edukációs foglalkozások alkalmával a fejlesztést végző speciális szakmai ismeretekkel rendelkező pedagógus a pedagógiai céljai érdekében állatot von be az eljárásba” – fogalmazta meg Szódy (2018) elgondolásából kiindulva Pelyva et al. (2019). Elsődleges cél a tananyag elsajátítása az állatok bevonása segítségével. Ez egy jó lehetőség a pedagógusoknak, hogy a nehezebben megérthető dolgokat egy kreatív, új módszerrel közvetítsék a diákok felé, hogy ezáltal nehézségek nélkül, motiváltan tanulhassanak. Úgy is szoktak erre hivatkozni, mint az állatasszisztált aktivitás és terápia megvalósulására osztálytermi környezetben, ahol speciális és konkrét tudásanyag megszerzése a lényeg.

Gyakran egy másik terápiás vagy fejlesztő módszer kiegészítéseként használják a megfelelő hatás eléréseért. Másik megfogalmazásban: az IAHAIO (2018) szerint „az állatasszisztált oktatás célorientált, előre eltervezett és megszerkesztett intervenció, melyet egy oktatásban jártas vagy ahhoz kapcsolódó szakember irányít és/vagy vezet le [...]. A tevékenységek fókuszában az iskolai célok, a proszociális készségek és a kognitív funkciók állnak [...]”. (IAHAIO White Paper 2018, 5 oldal)

2.3.1. Kincsem Nemzeti Lovas Program

2010-ben Dallos Gyula kezdeményezésére elindult egy törekvés, amely a későbbi Kincsem Nemzeti Lovas Program alapját képezte. Ezt a programot a magyar lovaságazat rangos szakmabeli vezetői együttesen fogalmazták meg, majd ezt követően a magyar kormány a 2012. február 29-i ülése során fogadta el. A Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium megbízásából Horváth László és munkacsoportja által készített stratégiában olvashatóak a program célkitűzései, melyben szerepelt a nemzeti öntudat erősítése, a lovaskultúra és a magyar lovas hagyományok ismertetése, valamint az általános iskolások számára a lovaglás gyakorlati ismereteinek elsajátítása, ezáltal pedig a lovaglás kompetenciájának fejlesztő hatása a gyermekekre. A köznevelés rendszerébe ezt a gyakorlati foglalkozást a mindennapos testnevelés órákon keresztül vezették be felmenő rendszerben a 3., 4., 5. osztályos tanulóknak. Mindemellett elméleti szinten tanultak többek között a tartással, takarmányozással, ápolással, tenyésztéssel kapcsolatos ismereteket is. Ezáltal egyfajta életmódot és életstílust sajátíthattak el a gyermekek. Dallos Gyula a következőképpen fogalmazta ezt meg a Fehér Károlynak adott interjúban, ami a Magyar Lovassport Szövetség hivatalos weboldalán olvasható: „[...] a lovaglás-oktatás az életre nevelés szerves része. A ló által nevelni a fiatal generációt, a gyerekeket – feladatunk és kötelességünk. A lovaglás egy viselkedési forma, eszköz az ember nevelésében, amely megérinti a testet és a lelket! A ló és a lovaglás által folyó nevelési ráhatások komplex módon érvényesülnek”. A hívószavuk ezért lett a következő: „Legyen a lovarda a falu tornaterme”, amely egyre több szülő és gyermek figyelmét kelti fel.

Az iskolai keretek között zajló lovaglás azért hasznos a nevelésben, mert elősegíti az egészséges életmód kialakítását és a környezettudatosságot. Mindeközben pozitív irányban befolyásolja a gyerekek személyiségfejlődését a lóval való együttműködés. A több száz kilós állat irányítása önbizalmat ad, és pozitív énkép kialakulását eredményezi. Ezzel párhuzamosan a türelmük és empátiájuk is fejlődik, éppen ezért alkalmaznak lovakat az érzékenyítéshez is. A részképesség-problémák, mint például a finommotorika, a jobb és bal agyfélteke összerendeződése, a mozgás, az egyensúly, a térbeli tájékozódás, a figyelmi funkciók

fejlesztésében is segítséget nyújt a lovaglás – a sport komplexitásából adódóan. Sajnálatos módon e program hosszútávon történő megvalósításában számos nehézség és buktató merült fel. Például az erőforrások korlátoltsága, a lovardákhoz való eljutás vagy feszültség a lovardák és oktatók részéről, mivel sok gyerekhez több ló és lovasoktató szükséges egyidejűleg. Dallos Gyula arra a kérdésre az interjúban, hogy miért nem sikerült eddig bevezetni a lovaskultúra iskolai oktatását, összefoglalva a következőképpen válaszolt: habár rendelkezik az ország elegendő akkreditált lovardával, de az állam az oktatási költségeket nem tudja biztosítani. Meglátásom szerint azóta sem sikerült egy olyan szervezeti stratégiát és hozzá állami támogatási rendszert kiépíteni, amellyel a program országos szinten megvalósulhatna a köznevelésben.

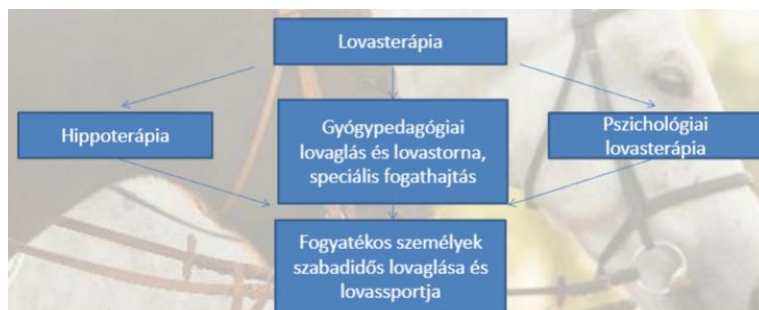
A program 10 éves évfordulóján, 2020-ban Dallos Gyula, aki akkor a programsorozat megújulásáért és végrehajtásáért felelős miniszteri biztos volt, az Országos Köznevelési és Szakképzési Szakértői Konferencia Lovas szekciójának ülésén szólalt fel a jövőbeni tervekről. Elmondta, hogy jelenleg is törekszenek a program megújítására. Az akciótervet 7 prioritási pont alkotja, melyek a következők: infrastrukturális beruházások, ló- és lovassportok, lótenyésztés, lovasterápia, lovas turizmus, lovaskultúra *iskolai oktatásba* való integrálása és lovas szolgáltatást teljesítők (kaszadőr, színház) hagyományőrzése. A lovaskultúra oktatási/pedagógiai hatásáról már van pozitív visszajelzés, ugyanis 40%-os a javulás a viselkedési és tanulási problémákkal küzdő diákoknál abban a 18 iskolában, ahol jelenleg ez az oktatás megvalósul. Bár a törekvések teljes körű megvalósulására még sokat kell várnunk, de legalább már folyamatban vannak. Ezáltal a későbbiekben egy olyan generációt nevelhetnénk fel, akik őrzik a nemzeti lovaskultúránkat, és akikben élnek még a magyar lovas hagyományok.

3. Mit jelent a lovasterápia?

„A lovasterápia egy olyan gyűjtőfogalom, mely magába foglalja mindazokat az intézményhez kötött, orvosi indikáció alapján terápiás céllal alkalmazott, kezelés jellegű, egyéni vagy csoportos fejlesztéseket, melyek a lovaglás, illetve a lóval való foglalkozás és tevékenységek hatásait használják fel. Célja: a sérülés/károsodás, a fogyatékoság/zavar, az akadályozottság/korlátozottság ismeretében a ló és a lovaglás hatásainak felhasználása a minél gyorsabb, eredményesebb gyógyulás, képességfejlődés és rehabilitáció érdekében” (MLTSZ honlap 2024). A lovasterápia tehát más, mint egy lovasoktatás, azonban a különbség külső szemlélő számára sokszor kevésbé észrevehető. Terápia attól lesz, hogy jól meghatározott céllal egy szakember vezetésével történik a folyamat, ami a ló és ember közötti kötődésen alapszik. A terápiás folyamat azonban magába foglalhatja a lóval való foglalkozást, kapcsolatfelvételt,

valamint a körülötte végezhető tevékenységeket is. Önállóan nem, hanem más orvosi, gyógyítási módszerekkel együtt, egyfajta kiegészítésként szokták alkalmazni.

3.1. Lovasterápia ágai a következők:



1. ábra: Lovasterápia ágai hazai felosztás szerint

Forrás: Bozori 2018, MLTSZ honlapja

A *hippoterápia* orvosi javaslatra történő fizioterápiás kezelési mód, melyet gyógytornász és szomatopedagógus alapvégzettségű lovasterapeuta végezhet képzett terápiás lovon. Célja többek között a ló mozgásának segítségével az emberek izomzatának erősítése (törzskontroll, izomegyensúly, ízületi mobilizáció), mozgáskoordinációjának és egyensúlyának javítása, a központi idegrendszer stimulálásán keresztül érési folyamatainak beindítása, a helyes mozgás automatizálása a mozgáspályák összerendezése által.

A *gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna* szintén orvosi ajánlás alapján történő, a lovaglás és ló körüli tevékenységek komplex fejlesztő hatását kihasználó terápiás eljárás, amelyet gyógypedagógus alapvégzettségű lovasterapeuta végezhet. Célja BTMN (beilleszkedési-, tanulási-, magatartászavaros) vagy ADHD-besorolású, részképesség-problémákkal (látás-, hallássérült) vagy beszédproblémákkal küzdő gyermekek fejlesztése és a betegségükből adódó hátrányok kompenzációja által az életszínvonaluk növelése. Alkalmazzák konkrét fogyatékoság speciális kezelésére is. Foglalkozások történhetnek egyénileg vagy csoportosan. A *pszichológiai lovasterápia* a legfiatalabb ága a terápia felosztásának. Ezt pszichológus alapvégzettségű lovasterapeuta végezheti. Pszichiátriai betegségek, például személyiség- és viselkedészavar, depresszió, szorongási zavar, valamint szenvedélybetegségek kezelésére használják ezt a módszert. Gyermekek esetében depresszió, hiperaktív és figyelemzavarral küzdő, kötődési zavaros gyerekek kezelésénél alkalmazzák ezt az eljárást.

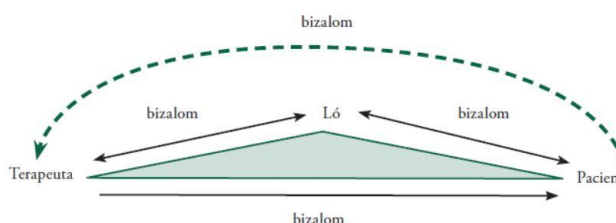
Szorosan kapcsolódik a lovasterápiához a *parasport*, azaz a fogyatékos személyek sportja. „A ló és a lovas együttes felkészülésén alapuló, kondíciónövelő sportszerű tevékenységek összessége” (Bozori 2002). Ez történhet rekreációs céllal vagy versenysport céljával (Bozori 2018).

Mindhárom ágnak közös célja a szenzoros integrációs munka. A 3 kezelési ágat a terápia célja, tartalma, a kezelt személyek és problémájuk, terapeuták végzettsége és a ló képzettsége alapján különböztetjük meg. „A lovasterápiás munka alapja, ami neuropszichológiai ismereteken alapszik, az, hogy a páciensek szenzomotoros működését ösztönözzük. Ezt a ló előre irányuló mozgása biztosítja. Ezáltal a páciens arra kényszerül, hogy a labilis egyensúlyi helyzetét fenntartsa” – írja Wipke C. Hartje (2012) a könyvében a 22. oldalon.

Jótékony hatásait négy aspektusból vizsgáljuk: szenzomotorikus, neuromotorikus, pszichomotorikus és szociomotorikus. Ezeket használja ki a lovasterápia három ága a fejlődéshez. A terápia egyes ágai nem választhatóak el élesen egymástól, továbbá egyidejűleg alkalmazhatók a gyorsabb eredmény elérése érdekében.

3.2. Terápiás háromszög; ló szerepe, funkciója

A lovasterápiának minden esetben három résztvevője van, őket együttesen *a terápiás háromszög* tagjainak nevezhetjük. Terapeuta, ló és páciens sikeres együttműködésének következtében jön létre a fejlődés. A kezelés biztonságosabbá tétele érdekében azonban előfordul, hogy további személyek részt vesznek a terápiában. A ló szerepe a háromszögben a híd létesítése, amely összeköti a másik két résztvevőt. További szerepük a reflektálás a felé közvetített viselkedésre. Öszinte, azonnali és egyértelmű választ ad rájuk, amelyek visszacsatolásként szolgálnak. A legfontosabb szerepe azonban a páciens nyitottá és bizalmasá tétele a kezelésre (Pelyva-Kresák et al. 2018).



2. ábra: Lovasterápiás háromszög

Forrás: Pelyva-Kresák et al. 2018.

4. A lovak kiválasztásának jelentősége és szempontjai

A terápiás és lovasoktatásban részt vevő ló kiválasztása nagy feladat, mivel mindkét esetben számos szempontot figyelembe kell vennünk. Elsőként meg kell vizsgálni a ló egészségügyi állapotát, fajtája sajátosságait, valamint személyiségét, mivel minden állat – csak úgy, mint az emberek – különböző. Azt azonban fontos előre tisztázni, hogy tökéletes ló nincs, csak olyan, amely ideális a célunkhoz. A terápia során a ló és terapeuta közötti összhang és harmónia elengedhetetlen. A ló kiválasztására és speciális kiképzésére nincsenek szabályok, ez a terapeuta feladata, és az ő szakmai tapasztalatán, valamint tudásán alapszik.

A legfontosabb a ló egészségi állapota, hogy mozgása és érzékszervei megfelelően működjenek. Fizikuma szerint jól izmolt és táplált legyen. Tulajdonságait tekintve fontos a vérmérséklet, mivel ez befolyásolja a lovagolhatóságot és viselkedést. Lényeges az intelligencia, a tanulékonyosság és együttműködés szempontjából. Továbbá a szelídség sem elhanyagolható – a nyílt barátságos közeledés és nyugaltság miatt. Ahogy a közmondás is tartja: „A szem a lélek tükré”. Ez igaz a lovakra is, ugyanis a metakommunikációjukból, többek között a szemük és fülük állásából sok minden kiolvasható. A lovak előélete és múltja meghatározza az emberekhez való hozzáállásukat, ezért célszerű ezt ellenőrizni és tesztelni őket különböző szituációkban, mielőtt megkezdjük velük a munkát. A ló méretének kiválasztásakor a kívánt célcsoport sajátosságait kell figyelembe vennünk. Például a gyerekeknek kisebb lovak az ideálisak a csípőízületeik és medenceméretük miatt, amelyek jelentősen kisebbek, mint a felnőttek lovai. Mivel járásuk szaporább, élénkebb, ezért célszerű a kisebb lépéshosszú, azaz sűrűbb lépésű és kisebb ingert közvetítő lovat keresni. A ló teherbírását is számításba kell vennünk, mivel egy egyensúlyát nehezebben megtartó lovas ellensúlyozása és cipelése a ló számára is kihívást jelenthet. Az Ohioi Állami Egyetem Mezőgazdasági és Ipari Intézetének kutatása szerint nem szabad a lovat a saját testsúlyának 20%-ával többel terhelni. Ez magába foglalja a lovas és felszerelés együttes súlyát (Büki et al. 2002).

Erős póni	Magasság	Terhelhetőség
	122 cm	50 kg
	130-135 cm	60-63 kg
Könnyebb ló	140-145 cm	60-65 kg
Közepes sodrott	145-155 cm	75-78 kg
Nehéz, hidegvérű, cobb	155 cm	88 kg
Közepes és nehéz	150-155 cm	100 kg
Erős Haflingi	145 cm	120 kg

3. ábra: Összegzi a lovak teherbírása és magassága közötti összefüggést

Forrás: Büki György et al. (2002).

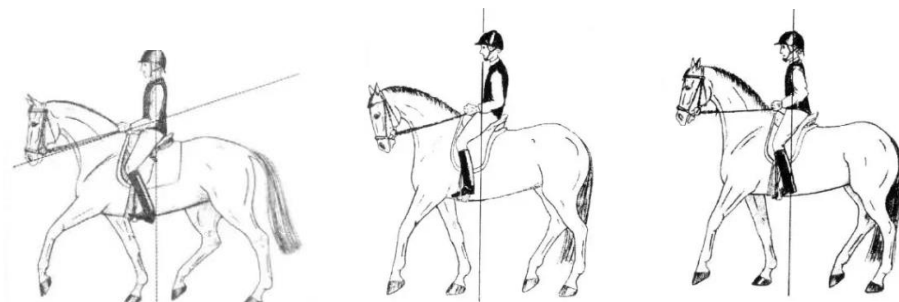
A ló magassága a felszállás szempontjából is fontos, mivel a legtöbb esetben a páciensnek segítség szükséges hozzá. Továbbá a terápia során kifejezetten hangsúlyos, hogy a foglalkozás során a terapeuta és páciens között folyamatos kapcsolatnak kell lennie. A ló nemét figyelembe véve egyéni eltérések vannak, azonban legtöbb esetben a heréltek a legbiztonságosabbak, mivel okosak, de egyben nyugodtak. A kancák is megfelelőek lehetnek, azonban az ivarzási időszakokban gyakran magatartásuk megváltozik, így szeszélyessé és nehezebben kezelhetővé válnak. A ménnek gyakran dominánsak, valamint a kiszámíthatatlanságuk miatt nem ajánlott

alkalmazni őket sem terápiára, sem lovasoktatásra. Terápiánál a középkorú lovak a legmegfelelőbbek, mivel már az alapkiképzés anyagát elsajátították, így a speciális képzés egy biztos, az évek során már begyakorlott bázisra épülhet rá. Az általános lovaglás során is ez az ideális kor, mivel ilyenkor már átesnek a fiatal, bohókás korszakukon, de még nem érik el a kiégés és motivációvesztés állapotát (Bozori 2002).

5. A ló mozgása és a lovas ülése közötti kapcsolat

A ló mozgásának elemzése azért elengedhetetlen a lovaglás és terápia vizsgálatakor, mert a ló háta és a lovas medencéje 90 fokos szöget zárnak be egymással, így a lovas folyamatosan átveszi a ló hátulsó lába által indított mozgást, ami jármódonként eltérő. A lovasra az ülőcsontján keresztül áthaladó, majd egész testében elterjedő háromdimenziós mozgáshullámok hatnak, amelyek a ló lépéshosszából és frekvenciájából jönnek létre. A ló hátulsó lábainak mozgásakor felváltva a jobb és bal csípője emelkedik és süllyed, ezzel egyfajta rotáció keletkezik, ez a lovas medencéjét is billenti jobbra vagy balra, ami a gerincoszlop oldal irányú elmozdulását eredményezi. A ló lábának felemelése és letétele közben pedig egy előre-hátra történő hullámmozgás valósul meg. Így az ember járásával megegyező minta jön létre.

Terápia során a leggyakrabban használt jármód a *lépés*. Iram szerint megkülönböztetünk szabad lépést, középlépést, nyújtott lépést és összeszedett lépést. Ez egy négyütemű mozgásforma, azaz az iramtól függetlenül mindig azonos időközönként 4 dobbanást hallunk. Egy perc alatt nagyjából 90-110-et lép egy ló. Mivel a kiképzés szempontjából ez a legkevésbé fejleszthető jármód, ezért a ló szabad mozgását meg kell vizsgálnunk, hogy alkalmas-e terápiás célokra. A terápia egyik alapfeltétele, hogy a páciens helyes testtartást vegyen fel, ami lehetővé teszi a ló „ritmusának” felvételét. Ez egy speciálisabb koordinációt igényel, ugyanis folyamatosan korrigálni kell az ülést, azaz aktív és reagáló ülést kíván a lovastól. Ehhez elengedhetetlen a jó egyensúlyozó képesség, a térbeli tájékozódás, valamint az izomérzékelés, mivel különböző izomcsoportok egyidejűleg történő elernyedése és összehúzódása közötti összhang eredményezi a helyes testtartást. A változó tempó, megállás, elindulás, kanyarok másféle reakciót várnak a lovastól, hogy a helyes ülést továbbra is fenntartsa. A terápia során elvárt helyes ülés módozatairól többféle elgondolás is elfogadott. Például Németországban a díjlovas, más néven idomító ülést célozzák meg. A képen az 1. ábrán láthatjuk, ez az állás egyensúlyi helyzetére hasonlít. Ezzel szemben Svájcban a Hipпотerapie-K-féle ülés a széküléshez közelít a második ábrán (Büki et al. 2002).



4. ábra: helyes ülés, székülés, villa ülés

Képforrás: Miesner et al. Lovasakadémia 12.- A jól képzett lovas

Mindkét ülésnél megegyezik azonban a három fő alátámasztási pont: az ülőgumó, a combok és a lábszárak. A ló mozgása ezen pontokon keresztül tevődik át a lovasra, és fejtí ki hatását. „Olyan érzékszervek és idegi pályák jönnek működésbe a lovas gerince által továbbvezetett rezgések által, amelyek a mozgásemlékezetért (piramidális és extrapiramidális pályák) felelősek. [...] Pozitívan hatnak a ló által keltett hintázó mozgásimpulzusok az agyféltekék közötti információcserére. Az idegösszeköttetéseket fejleszti, vagy akár új idegsejtműködések is beindíthat, amelyek a mozgás folyamatát támogatják, ennek köszönhetően fejleszthetően hatnak a koordinációra, a mozgásminták elsajátítására, rögzítésére” (Kahr-Koltai et al. 2022, 3-4 oldal)

6. A ló jelenlétéből fakadó pozitív hatások

A dolgozatomban több helyütt említettem már a számtalan pozitív hatást, mely a lovaglásból vagy lovasterápiából származik, azonban a következő táblázatban a teljesség igénye nélkül összesítem is a legfontosabbakat. Három kategóriába sorolják és vizsgálják a lovasokat érő hatásokat, ezek: pszichológiai, fizikai, valamint szociális hatások.

Fizikai hatás	Pszichológiai hatás	Szociális hatás
izomtónus szabályozása az izmok nyújtása és erősítése révén mozgástartomány nő	kommunikáció fejlődése (beszéd értés és észlelés, verbális és nonverbális kommunikáció)	kapcsolatfelvétel és fenntartás képességének fejlődése
egyensúly, mozgáskoordináció javulása	figyelem, érzékelés, észlelés, gondolkodás fejlődése	együttműködés fejlődése (lóval, terapeutával, társakkal)
térbeli koordináció és tájékozódás fejlődése	munkamemória fejlődése (rövid és hosszú távú is)	kommunikáció, az önkifejezés fejlődése
vérkeringés és anyagcsere felgyorsulása	feladattudat, következetesség, megoldó képesség fejlődése	felelősségérzet, kötelesség tudat fejlődése
finommotorika fejlődése	feszültségoldás	szabálytudat, fegyelem kialakulása

mozgásérzékelés javulása, érzékszervek aktiválása	megküzdés és sikerélmény → kitartás, türelem fejlődése	életminőség javulása → szabadidő-eltöltés/hobbi által
testséma, testtudat fejlődése	függetlenség, önállóság, önbizalom megjelenése	
fej és törzskontroll javulása	emocionális fejlődés (érzelme- k kontrollálása, önkontroll)	

5. ábra: Lovas tevékenységek pozitív hatásai

Forrás: saját készítés

7. Kutatás

Hipotéziseim alátámasztása érdekében a kutatásomban alkalmaztam kvantitatív módszert, az online kérdőíves felmérést, melyet olyan szülők töltöttek ki, akiknek gyermeke jelenleg részt vesz vagy régebben járt valamilyen lovas foglalkozásra. Azért a gyermekeket választottam, mivel ebben a korban fejleszthetők a koordinációs és kondicionális képességeik, valamint alakul ki személyiségük. A témában az átfogóbb és pontosabb kép kialakításához továbbá két lovas szakember volt a segítségemre, akik interjú keretein belül mesélték el tapasztalataikat és osztották meg velem a véleményüket. Mindkét vizsgálati módszer primer adatfelvétel, mivel saját magam gyűjtöttem az információkat. Azonban fontosnak tartom kiemelni, hogy a kutatásom nem reprezentatív, a kitöltések önkéntes és anonim módon érkeztek. A továbbiakban érdemes lenne egy egész társadalmat lefedő mintavétel, mivel a jövőben a lovaglás köznevelésbe történő integrálása minden gyermeket érintene. Kérdőívemet összesen 70 szülő töltötte ki, többek között ismerősök, a környék lovardáiba járók, valamint lovasescsoportok tagjai. Legtöbb kitöltés Közép- és Dél-Dunántúlról érkezett, valamint a közép-magyarországi régióból, de jöttek adatok a határon túlról is. Lakóhelyüknek a legtöbben, 36-an községet jelöltek. Továbbá 22-en városban, 9-en megyeszékhelyen és 3-an a fővárosban laknak.

Vizsgálódásomhoz azért ezt a témát választottam, mert régóta foglalkoztat a lovasterápia, illetve annak ágai és elméleti háttere. A rekreációs célú lovaglás hatásait pedig testközelből ismerem és megtapasztaltam, mivel én magam is gyermekkorom óta űzöm ezt a sportot. Témaválasztásom fontosságát alátámasztja az, hogy felgyorsult világunkban egyre több az érzelmileg vagy mozgásfejlődésében elmaradott gyermek. Ezzel párhuzamosan fokozottan nő a tanulási, magatartási, beilleszkedési nehézséggel küzdő (BTMN), figyelemzavaros vagy ADHD-val diagnosztizált gyermek az iskolában. Számukra elengedhetetlen a hiányosságaikból adódó hátrány kompenzálása.

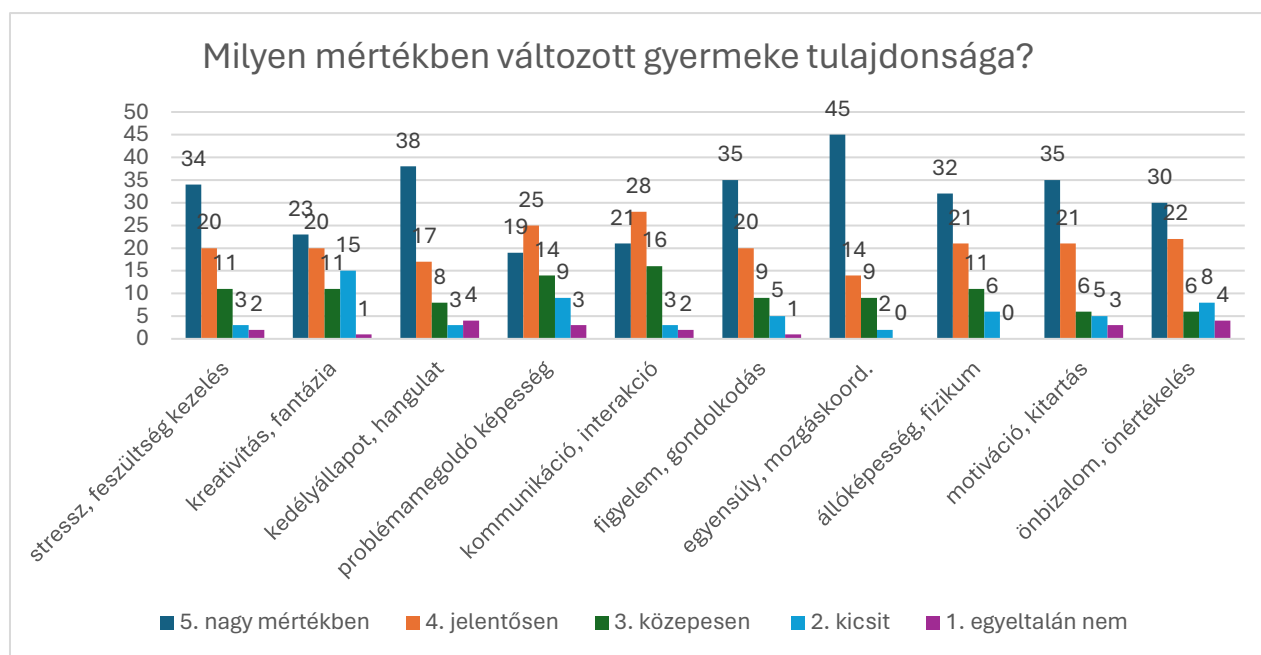
Éppen ezért választottam ketté a kérdőívemben, hogy a *szülők milyen céllal iratták be gyermeküket a lovas foglalkozásra*. Az egyik opció a rekreációs vagy hobbicél, amit 48-an

jelöltek. A másik lehetőség a terápiás vagy fejlesztő célzatú foglalkozás volt, amit 22-en írtak. Ennek azért van jelentősége, mert más attitűdöt kíván a kettő. A terápiával szemben nagyobb elvárásaink vannak, mivel eredményt, javulást várunk. Ezért akár többször is elvisszük gyerekünket egy héten, ezáltal a foglalkozás hatékonyságát próbáljuk növelni és a fejlődésben ennek kimaradása általi visszaesését törekszünk elkerülni. Ezzel szemben a hobbi lovasok leginkább csak a szabadidő-eltöltés egyik formájaként gondolnak a lovaglásra. A cél a kikapcsolódás, mozgás a szabadlevegőn, netán egy közösség részeként élmények gyűjtése. Ez esetben, a kezdetben csak rekreációs célú hobbink később az életformánkká, életünket meghatározó tevékenységgé is válhat. A mai világban az állatok szerepe az életünkben már teljesen átértékelődött, így nem csoda, hogy a nemek aránya is egészen megváltozott. Míg régen a lovakat többnyire férfiak ülték meg, manapság a női lovasok száma dominál. Kérdőívem is ezt a tendenciát támasztja alá, mivel a *lovas foglalkozásokon részt vevő gyermekek* közül 49-en *lányok* és csak 21-en *fiúk*. Valószínűleg az eredményezi a változást, hogy a lovak szerepe és funkciója más lett az évek során. Hajdanán egyfajta eszközként tekintettek rájuk, akár a mezőgazdaságban a földek műveléséhez volt szükség rájuk, akár a harcászatban mint közlekedési eszköz. Mostanában pedig, mint házi kedvencek vannak jelen, így előtérbe került az ápolásuk, a róluk való gondoskodás, ami a nők alapösztöneihez tartozik. A könyvekben, mesékben *kedves társaként* jelennek meg a lovak, ami tovább erősíti az irántuk való vonzalmat. Egyre több olyan játék kapható, amely az apró részletekig tökéletesen lemodellezi a valóságot, így a gyermekek a saját fantáziájuk alapján megélhetik a történetüket. 70 gyermekből 66-an *jelenleg is részt vesznek valamilyen foglalkozáson*, míg 4-en már abbahagyták. Az *aktívan részt vevők rendszerességét tekintve* 2-en napi, 56-an heti, 3-an kétheti szinten, 5-en alkalmyszerűen járnak.

Kérdőívemben rákérdeztem arra, hogy a *szülők hallottak-e a lovaglás, a lóasszisztált tevékenység és a lovasterápia jótékony hatásairól még a gyermekük beiratása előtt*, és az eredmény egyöntetűen *igen* volt. Tovább érdekelt az is, hogy *ez az információ szerepet játszott-e a foglalkozás felkeresésében*. A válaszok szerint döntésüket erősen befolyásolta a pozitív hatások tudata, az állatok szeretete, a hagyományörzés, a szabadban történő sportolási lehetőség. Az átlagemberek közül sokan nem is gondolnak bele, és nem is számítanak rá, hogy a rekreációs célú lovaglásnak is számos pozitív hatása van, és ugyanúgy az életszínvonalunk növekedéséhez vezet, mint a terápiás foglalkozás. Ezt alátámasztja az, hogy a kérdőívemben az összes kitöltő közül 39-en jelentős változást vettek észre gyermekükön, 26-an kismértékű változást, míg 5-en nem észleltek vagy nem tudták megítélni azt. Arra a kérdésre, hogy *melyik területen tapasztalták a legnagyobb változást*, a következőket válaszolták: 25-en a pszichés, 24-

en a fizikai és 16-an a szociális területen. Ez számomra meglepő eredmény, mivel a fizikai, azaz a motorikus területen számítottam nagyobb fejlődésre. A lovaglás egy nagyon összetett sport, ahol elengedhetetlen a jó egyensúlyérzék, az állóképesség és a mozgáskoordináció, ezért számomra ennek a területnek a fejlődése lett volna a legkézenfekvőbb.

A diagramon összesítetten szerepel a rekreációs és terápiás célú lovasok fejlődése. Az egyes tulajdonságokat külön-külön, egy Likert-skálán osztályozták aszerint, hogy mennyire fejlődött gyermekük a lovas foglalkozás által. A legnagyobb mértékben az egyensúly- és mozgáskoordináció fejlődését tapasztalták. Ezt követte a kedélyállapot és hangulat. Majd egyforma eredményt hozott a figyelem és gondolkodás, a motiváció és kitartás változása. Jelentős mértékű növekedést vettek észre a stresszkezelés, állóképesség és önértékelés terén is. Két területen mindenki tapasztalt valamilyen szintű változást, ezek az egyensúly- és mozgáskoordináció, valamint az állóképesség és fizikum. A válaszok eloszlása között kis eltérés volt a kreativitás, problémamegoldó képesség, kommunikáció fejlődésénél, tehát a szülők szerint ezeken a területeken nem volt olyan releváns előrelépés a foglalkozások által.



6.ábra: Gyermekek fejlődési diagramja a foglalkozás hatására

Forrás: saját ábra

Összességében ezeknek a tulajdonságoknak a fejlődése az élet más területeire is szerves hatást gyakorolhat. Ezért a következő kérdést arra irányítottam, hogy a *gyermekek tanulmányi eredményében tapasztaltak-e változást*. 9-en nagymértékű, 24-en jelentős, 20-an közepes, 6-an kicsi, míg 11-en semmilyen mértékű változást nem tapasztaltak. A tanulmányi területen változást észre vevőknél rákérdeztem arra, hogy *mely területet emelnék ki a változás*

szempontjából, így 20-an a logikai gondolkodást választották. Ezt követte 15 fővel a kifejező készség, 10 fővel az olvasás- és szövegértés, 7 fővel a fogalmazás, 6 fővel a memoriter és 1 ember szerint a helyesírás és íráskép fejlődése. Ezek után egy 1-5 minősítő skálán kértem kitöltőimet, hogy *jelöljék be, mennyire ajánlanák másoknak a foglalkozást*, amin részt vesznek. Ez alapján 90% mindenképpen ajánlaná, tehát elégedettek a foglalkozás minőségével és színvonalával.

Sajnos az utóbbi időben a szülők részéről egyfajta presztízskérdés lett, hogy hány különböző szakkörre járatták gyermeküket az iskolai kereteken kívül. Ezekkel a gyerekekkel szemben nagy elvárásokat támasztanak, és folyamatosan jó eredményeket várnak el. Ilyen esetben a gyermeknek kevesebb a beleszólási/választási lehetősége akár a szabadideje eltöltési formájának kiválasztásában. A teljesítménykényszer és a folyamatos rá nehezedő nyomás az eredmények rovására mehet. A fejlődéshez természetesen a gyermek pozitív attitűdje is elengedhetetlen. Éppen ezért voltam kíváncsi, hogy *a gyermekek hogyan reagálnak a foglalkozás elmaradására*, mivel ők adják a legőszintébb reakciókat. 47 szülő szerint gyermeke szomorú lesz az elmaradó foglalkozás hallatán, azonban várja a következő alkalmat, ezáltal motiválható a további feladatok elvégzésére. 12 szülő szerint csalódott a hír hallatán, a nap hátralévő részében szomorú és kedvetlen lesz. 11 szülő szerint gyermeke hamar elfogadja a tényt, és túllép rajta, azonban a foglalkozáson való részvétel mindig örömet okoz nekik.

A pozitív hatások tükrében, amit a szülők is tapasztaltak gyermekükön, felmerült bennem a kérdés, hogy *vajon a szülők szerint lenne-e létjogosultsága bevezetni a lovaglást vagy lóasszisztált fejlesztő foglalkozást az iskolákban*. A válaszolók 80 %-a, azaz 56-an úgy gondolták, hogy igen, mert jó hatással lenne a gyermekekre minden téren. 8 ember szerint ezáltal egy új sportot ismernének meg, amire maguktól nem lenne lehetőségük, vagy nem gondolnak rá. 3 ember úgy vélte, hogy kifejezetten hasznos lenne, mert ezáltal sok anyagi terhet vennének le a szülőkről, ha a közoktatásban szerepelne ez a lehetőség. 2-en feleslegesnek tartanák, mivel félnének a színvonal csökkenésétől, ami negatív megítélést biztosítana a sportnak. Mindemellett szerintük, aki érdeklődik ez iránt, az úgyis magától felkeresi a kínáló alkalmakat. 1 ember abszolút ellene lenne, mivel veszélyesnek tartja. Ezt követően rákérdeztem arra, hogy *amennyiben lenne lehetőségük, milyen körülmények között iratnák be gyermeküket*. Ettől az eshetőségtől egyöntetűen senki sem zárkózna el, mivel a kitöltők 93% mindenképpen, míg a maradék 7% még meggondolná ezt. Számszerűsítve ez azt jelenti, hogy 65 szavazat érkezett a mindenképpen válaszlehetőségre, mivel jó lehetőségnek tartanák a program megvalósulását. Ezen belül 12-en fontosnak tartják továbbá, hogy csak egy bizonyos életkor

felett járjon gyermekük. 5-en pedig akkor élnének a lehetőséggel, amennyiben nem önköltséges. 5 ember még meggondolná, talán élne ezzel.

Kutatáson során két interjút készítettem, melyeknek lényegét összesítem. Az egyik interjút a saját edzőmmel, B. Kittivel csináltam, aki rekreációs célú foglalkozásokat tart. A szülőkhöz hasonlóan ő is sok változást vett észre a gyermekeken. Ezeket összesítve szerkesztettem meg a lovak jelenlétéből fakadó pozitív hatásokat összegző táblázatot, amit az 5-ös ábra tartalmaz. Másik interjút S.-né K. Katával készítettem, aki pszichológia mesterdiplomával rendelkezik és lóasszisztált fejlesztő foglalkozásokat tart két nagyobb póniján gyermekeknek. Két kicsi pónijával óvodákba és iskolákba szokott ellátogatni, ahol gyerekek játékosan megismerkedhetnek a lovakkal. Véleménye szerint a lovasterápia jelenleg kevésbé ismert, mint fejlesztő módszer. Elmondása szerint 3-6 hónap szükséges ahhoz, hogy jelentős fejlődés mutakozzon a gyerekeken. Ő is támogatná a lovaglás intézményekbe való bevezetését. Megosztotta velem az egyik sikertörténetét, ami egy szelektív mutista kislány fejlődésének útját mutatja be. Ez egy szorongáson alapuló nehézség, ami a kommunikáció hiányában mutatkozik meg. Már fél éve jártak a lovas foglalkozásra, amikor bekövetkezett a kislánynál az áttörés. A csavar a történetben, hogy az akkori alkalom egy ló nélküli foglalkozás volt a rossz idő miatt, amit egy teremben tartottak. Ezzel párhuzamosan a Kata húga, a kislány testvérével foglalkozott. Teljesen ledöbbentek amikor a kislány egyszer csak magától válaszolt a testvérenek szánt kérdésére. Azóta mindenkiel beszél, hatalmas változáson ment keresztül. Az óvodában is sokkal nyitottabb, már bent játszik a többi gyerekekkel, elfogad ételt az intézményi kereteken belül, sőt beszélget is társaival. Ezek közül előtte egyik sem volt jellemző a kislányra.

8. Összegzés

Kutatásommal mindhárom hipotézisemet alátámasztottam. A lovaglásnak és a lóval való foglalkozásnak vitathatatlanul pozitív hatása van mind a testi, mind a lelki egészségünkre. Ez a szabadban eltöltött, akár rekreációs célú, akár terápiás foglalkozás hozzájárul a mentális állapotunk rehabilitációjához, amely így az élettartamunk növekedéséhez vezethet. Fontosnak tartom a lovaglás valamilyen formában történő bevezetését a közoktatásba, mert ennek köszönhetően egy egészségtudatosabb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb generáció nőhetne fel. A mai rohanó világunkból kiszakadva álljunk meg, és használjuk ki a lovak gyógyító erejét.

„Egy ló nem csak egy ló. Egy ló maga a józanság, boldogság, a terapeutád, a legjobb barátod és tanárod!”

Cseri Dávid

Irodalomjegyzék

- Bozori Gabriella 2018: *Az állatasszisztált terápia napjainkban - különös tekintettel a lovasterápiára* (MLTSZ honlapja)
- Bozori Gabriella 2002: *Lovasterápia – Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből* (Magánkiadás)
- Dallos Gyulával interjú 2019, a Magyar Lovassport Szövetség hivatalos weboldalán olvasható
- Dr. Büki György – Györgypál Zoltánné – Katona Enikő – Rétháti Györgyi 2002: *Lovasterápia Hippoterápia* (Unicornis Egészségforrás Alapítvány).
- Dr. Schéder Veronika 2017: *Lovasterápia a neuro- és pszicholingvisztikai zavarok rehabilitációjában*, IMI Print Kft.
- Edward O. Wilson 1984. *Biophilia*, Harvard University Press
- IAHAIO honlapja = <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-english.pdf> (Letöltés ideje: 2024. március 13.)
- Kahr-Koltai et al. (Gradus Vol 9, No 2.) 2022: *A lóháton végzett EEG-alapú vizsgálatok feltételei*
- Magyar Lovasterápiás Szövetség honlapja, megtekintés 2024 március 19-én. (www.lovasterapia.hu)
- Újpedagógiai Szemle 68. évf. 1-2. sz. (2018.): Pelyva Imre Zoltán – Kresák Réka – Dr. Boda-Ujlaky Judit: *A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról*
- Recreation című folyóirat, 2019 ősz IX. évfolyam 3.szám, oldalszám 26-29: Pelyva et al: *Az állat-ember interakciók jótékony hatásáról, különös tekintettel a lóasszisztált intervenciókra*
- Vivienne Klimke 2003, Gladiátor Kiadó: *Gyógyító állatok, „Aikre” mindig számíthatunk*
- Wipke C. Hartje 2012, Budapest, Mezőgazda Kiadó: *Lovasakadémia 18. Lovasterápia, Gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia*