**Család és a munka közötti egyensúly megteremtése**

**Tibay Judit mozgásterapeuta**

Köszönöm szépen a meghívást, megtiszteltetés a szervezőktől, hogy mint sikeres nőre rám gondoltak.

Nem tudom, h mennyire vagyok sikeres vagy sikertelen, ezt talán majd Önök el fogják tudni dönteni, ha meghallgatták a mondandómat. Arra törekszem, hogy a munka és a család közötti egyensúlyt megteremtsem, ami nem kis feladatot jelent.

Szeretnék Önöknek bemutatkozni pár szóban.

2001-ben költöztünk Etyekre férjemmel családalapítási szándékkal. Az első egy évben egy Budapesti multi cégben dolgoztam anyagi okok miatt. Tanító-óvodapedagógus végzettségű vagyok, alapvetően ezen a területen képzeltem el a pályafutásomat.

Gyerekeim már ide születtek Etyekre, mikor Zsombor óvodás, és Panna lányom 2 éves lett, ismét óvónőként kezdtem el dolgozni. Zsombort iskola előtt elvittük Panni nénihez, aki neuropedagógus, azért hogy iskolaérett-e. Kulcsár Mihályné Panni néni mozgásfejlesztéssel foglalkozik, ő fejlesztette tovább a DELECATO módszert. Panni néni szerint Zsombor nagyon-nagyon el volt maradva a korosztályától bizonyos területeken, ami később tanulási nehézséget okozhatott volna. Zsomborról csak annyit, hogy másfél nap után császároztak meg, 8 hónapig nem forgott, majd szép lassan mindent megcsinált, csak sokkal később, mint ahogy kellene. Kaptunk otthonra egyéni tornát, amit mi minden nap megcsináltunk.

Zsombor, hónapról-hónapra sokat fejlődött a mindennapos tornától, láttam, hogy milyen jó eredményeket hoz a gyerekkel együtt folytatott szorgalmas közös munka.

A saját fiam által bizonyosodtam meg, hogy a mozgásterápia eredményeket hoz, eredményes a fejlesztés.

Ezek után azt éreztem, hogy pedagógusként ezzel szeretnék foglalkozni. Eközben már Biatorbágyon dolgoztam óvónőként. Az óvodai csoportban is láttam, hogy vannak olyan gyerekek, akinek jót tenne a mozgásfejlesztés. Láttam abban lehetőséget, hogy elkezdjek ezzel foglalkozni az óvoda mellett. Szakmai kihívásnak tekintettem, hogy segítséget tudjak nyújtani olyan gyerekeknek, akiknek nehézséget okozhat a sikeres iskolakezdés.

Megbeszéltem a férjemmel, felvázoltam az elképzeléseimet, hiszen ez plusz terhekkel, idővel, befektetéssel jár, ami az egész családot érinti. A férjem támogatott abban, hogy vágjak bele.

Utánajártam, hogyan tudnám megtanulni, milyen vonzatai vannak. Panni nénivel felvettem a kapcsolatot, elmondta, mikor, hol lesz tanfolyam, mennyibe kerül stb, milyen előrelépések vannak, hogyan lehet minősítő vizsgára jelentkezni.

A képesítés megszerzése után, először csak munka mellett, fizetés kiegészítésként kezdtem el foglalkozni a mozgásfejlesztéssel.

Elsősorban ismerősök, barátok gyerekeit mértem fel, erre tökéletesen megfelelt a nappalink és konyhánk, Ez az időszak jó szakmai gyakorlat volt számomra, rutinra tettem szert, ismerttebbé váltam az érintettek körében.

Egy év eltelte után bebizonyosodott, hogy mind szakmai mind üzleti értelemben jó lehetőségeket hordoz magában a mozgásfejlesztés.

„A másodállásom” és a családi életünket egyre nehezebb volt összehangolni, kinőttük a nappalit.

A férjemmel újra áttekintettük a lehetőségeket, illetve, utánanéztem annak, hogy milyen feltételekkel lehet fejleszteni a vállalkozást.

Továbblépésnek két fontos sarokpontja volt, meg kellett csinálni egy összetett minősítő vizsgát, amivel minősített mozgásterepautává váltam, továbbá, újra kellett rajzolni a házunk alaprajzát.

Fontos része lett a vállalkozás fejlesztésének, hogy ki kellett alakítani egy fejlesztő szobát, ami komoly kritériumoknak kellett, hogy megfeleljen, és ez lehetőséget adott, hogy elkülönítsük a családi életet és a munkát. A minősítés megszerzésének ez alap követelménye is volt. Ez újra kritikus pont volt, hiszen ez komoly anyagi befektetést is jelentett.

Újabb családi kupaktanácsnak az lett az eredménye, hogy nem lesz egyszerű előteremteni a szükséges befektetés anyagi alapjait, de megéri. Mivel a férjemmel már komoly tapasztalatokat szereztünk az átépítésben, házfelújításban, újfent glett vasat és kőműves kanalat ragadtunk, és kialakítottuk a fejlesztő szobát, várót és vizesblokkot. Ez volt az a pont, hogy a kockát elvetettük. Eddig a saját tanulásom, és munkám volt a befektetés, innét kezdve azonban már az anyagi vonzatok is megjelentek.

Az ismerősi kör felmérése és fejlesztése után, kerestük a marketing lehetőségeket, ahol költséghatékonyan, de eredményesen megismerhetnek az érintett szülők.

A tudatos fejlesztések mellett, szerencsésen összetalálkoztam egy olyan honlappal, amely témába vágó családi, gyermeknevelési témákat dolgozott fel. Felvettem velük a kapcsolatot, h hogyan tudnék hirdetést feladni, de kiderült, hogy többre is lenne igény, és felkértek arra, hogy szakértőként írjak cikkeket. A honlap szerkesztője Csorvási Krisztina volt, akinek sokat köszönhetek. Ennek hatására is egyre több idegen jött hozzám.

Ez az év fontos fordulópont volt azért is, h meg kellett teremteni az egyensúlyt a két munka és a család között. A férjem megértő és partner volt abban, hogy tovább lépjek a szakmában, ezért mindenben segített. Többek között meg kellett oldani, hogy ki viszi reggel a gyerekeket iskolába, oviba, délután menni kellett értük. Szerencsére meg tudtuk oldani a családi logisztikát.

Én egyre több gyereket tudtam fogadni, illetve a folyamatos marketingnek köszöntően egyre ismertebbé váltam. A marketing nagy része a férjemre hárult, saját blogot kezdtünk írni.

Egyre fárasztóbb lett, hogy reggel fél hétkor nyitottam az óvodát, és este hatkor ment el az utolsó fejlesztős gyerekeim, majd az én gyerekeim tanulását átnézni.

Ez volt az az időszak, amikor egyre jobban érlelődött bennem a gondolat, hogy csak ezzel kellene foglalkoznom. De az óvodában pont egy iskola-előkészítő csoportot bíztak rám, ami tanítónőként szintén egy nagy kihívás, illetve jó tapasztalatszerzési lehetőség (Biatorbágyi 5 óvodából, azok a gyerekek, akik nem mehettek iskolába részképesség zavarok, iskolaéretlenség miatt, azt tették egy csoportba). Fontosnak éreztem, hogy még ezt az évet végigvigyem, de úgy érzetem, h ezután érdemes lenne önállósulni.

Egyre többen érdeklődtek csoportos torna iránt, egyre többen kérdezték tőlem is, h miért nem csinálok csoportos tornát. Utánajártam a lehetőségeknek, hogy lehet megtanulni. Kiderült, hogy ez már nagy anyagi befektetést igényel, és sok időt is vesz el.

Újra jött a családi kupaktanács, hogy megéri-e ennyi pénzt kifizetni egy tanfolyamért. Eddigre azért egyértelművé vált, hogy az óvoda és a vállalkozás együtt nem üzemeltethető az időkorlátok miatt, és a családi harmónia felborítása nélkül, de látszott biztosíthatja a megélhetési lehetőséget.

Arra jutottunk, hogy komoly anyayi befektetést igényel, és nagyon sok idővel és munkával járó lekötöttség, de van benne perspektíva.

A 2013 nyaramat a tornateremben töltöttem, ahol a tenyeremen vízhólyagok lettek, izomlázam volt, de elmélyedtem a csoportos gyermekfejlesztés rejtelmeiben.

A következő év nagy kihívása az volt, hogy az óvodai háttér nélkül, beindítsam a csoportos tornát. Izgultam, h 10 gyereket összegyűjtsek, találjak egy helyet, ahol vannak eszközök. Ez délutáni elfoglaltságot jelent, újabb feladat elé nézett a család is, ki szedi össze a gyerekeket, ki tanul velük. Sikerült ezt a problémát is megoldani.

Tavalyi év bebizonyította, hogy a vállalkozásban van előrelépés.

Pár szóban hadd mutassam be, h mit is csinálok:

Egyrészt foglalkozom a Kulcsár Mihályné által továbbgondolt DELE CATO terápiával, ami egyéni fejlesztés, és a csoportos TSMT tornával.

1.A Delecato tornával kezdtem, azzal most már négy éve foglalkozom.

Egy komplex, mindenre kiterjedő felmérés után tornát adok a gyerekeknek, amitől hónapról-hónapra fejlődnek. Mozgással fejlesztem a gyerekeket.

Miért mozgással fejlesztünk? Gyermekeink fejlődése a mozgásfejlődéssel indul meg és egy meghatározott utat jár be (fejemelés, fordulás, kúszás, mászás, járás, majd ehhez kapcsolódik be –és halad vele tovább párhuzamosan – a beszédfejlődés: gagyogás, szavak, mondatok és végül az összefüggő beszéd kialakulása; a mozgások során szerzett tapasztalatai alapján - „kialakítja” a dominanciáját, kiválasztja a domináns kezét-szemét-lábát).

Minden mozgásnak megvan ugyanis a maga szerepe a fejlődésben. Az idegrendszerben különböző érési folyamatokat indítanak be, melyek kimaradnak, ha kimarad a mozgás.

Ezek az eltérések olyan apró működési hibákat okoznak, hogy hatásuk nagyon sokszor csak a bonyolult idegrendszeri folyamatoknál észlelhető, mint például az írás vagy az olvasás.

Véleményük szerint a mozgásfejlődés szoros kapcsolatban áll az idegrendszer érésével, a gyermek mozgásának és észlelésének fejlődése egy-egy életszakaszban a központi idegrendszer egy-egy meghatározott területének irányítása alatt áll. Ha a mozgásfejlődés bármelyik szakasza kimarad, vagy nem gyakorlódik be eléggé, a kapcsolódó érzékelő és irányító központok nem fejlődnek, differenciálódnak megfelelően. Több terület elégtelen működése tanulási nehézséghez, viselkedési problémához, magatartás zavarhoz vezethet, mert a mozgás segítségével járódnak be az idegpályák, fejlődnek az agyi rendszerek. Ezzel az érésben elmaradt területek lehetőséget kaptak a deficitek ledolgozására, a hiányok pótlására

Mozgásterápia hatékonyan segít mindazoknak, akik:

* mozgáskoordináció és/vagy egyensúlyzavarral küzdenek,
* mozgásfejlődésükben megrekedtek, elmaradtak, a fejlődésük során bizonyos mozgásformákat kihagytak ( pl. nem mászott, nem kúszott ),
* hiperaktívak,
* figyelmi,
* tanulási nehézségek
* magatartásproblémákkal,
* beilleszkedési nehézséggel küzdenek,
* megkésett beszédfejlődésűek,
* olvasási, írási, számolási nehézségek esetén

A felmérés után meglehetős pontossággal állítható össze a fejlesztő mozgássor. A mozgássorok 4 hetente változnak. Havonta kell visszajönni új feladatsorért, a tornát pedig otthon kell végezni minden nap. 6 hónaptól másfél évig tarthat a terápia.

A mozgásgyakorlatok elsődleges célja új kapcsolatok kialakítása a központi idegrendszerben, nem pedig az izomzat erősítése (bár kétség kívül az izomzat is jelentősen fejlődik). Nem pótolhatjuk egy udvari szabad játékkal vagy egyéb sporttevékenységgel!

2.Csoportos torna TSMT-Tervezett szenzo motoros torna

A csoportos belépő szintje a csoportérettség megléte, tehát a terapeutát megfigyelni, utánozni, szabályokat megérteni, betartani tudni kell!

Ez a torna olyan gyakorlatokat használ fel, amely a gyermekek idegrendszerére van hatással, hiszen olyan érzékelési csatornákat ingerel, amely a gyermekek mozgásfejlődése során már meghatározó. Ilyen érzékelési csatorna például a vesztibuláris rendszer, amely az egyensúly, és a testhelyzetek érzékeléséért felelős.

Tornateremben TSMT terapeuta vezetésével történik a tréning, mely során a változatos eszközök személyre szóló, tervszerű használata (nagylabda, pad, zsámoly, szőnyeg, billenő lap, süni labdák, body-roll, labda, gördeszka, stb.) teszi hatékonnyá, s nem utolsó sorban érdekesebbé a fejlesztést. Ezáltal újrastrukturálják az idegrendszer szenzoros-integrációs csatornáit, ami a megkésett funkciók normalizációjához vezetnek. A feladatok direkt hatással vannak az egyensúly fejlődésére.

A TSMT nemcsak mozgásbeli elmaradás esetén hatékony, a magatartásra, a szociális érettségre, a figyelemre, a beszédre, emlékezetre, térbeli tájékozódásra, izomtónus kéreg alatti szabályozására, észlelési csatornákra, szemmozgásokra (fixálás, szem-kéz koordináció, célzó mozgás), egy– és többirányú figyelemre.

TSMT II. képesség teszi a gyerekeket, minden sportági alaptechnika elsajátítására, mivel a terápiák elvégzése során az észlelés, figyelem, megfigyelés, feladatmegértés, utánzás, explorációs drive, kooperáció, visszajelzés igénye, szabályfelismerés, memóriakapacitás, testtartás szabályozás, tónusszabályozás és helyes posztura beállítás olyan szintre fejlődik, hogy utána képessé kell, hogy váljon egy mozgásminta leutánzására.

Azt, hogy sikeres nő vagyok-e, azt nem tudom, én mindenképpen sikernek könyvelem el a munkában, amikor egy hiperaktív gyerek, aki egy hónapig csak rohangál, én hajkurászom, de nem adom fel, mert neki van szüksége a tornára, sok sok munka, majd 2-3 hónap után ő az első aki leül, várja a feladatot, és megcsinálja.

Sikernek könyvelem el azt is, hogy már sok gyereknek tudtam segíteni a sikeres iskolakezdésben. Tavaly szeptemberben izgultam, h 10 gyereket összegyűjtsek, most pedig több csoportot kell indítanom, annyi a jelentkező.

Sikerként könyvelem el azt is, hogy a vállalkozásom fejlődése mellett a családi életünk is kiegyensúlyozott, főzök, sütök, kirándulok a gyerekeimmel.

Köszönöm a gyerekeimnek, hogy megértőek velem, és hogy ilyen kiegyensúlyozottak, és a férjemnek, hogy megértő, és segítő.

Bármi kérdésük lenne az elérhetőségeim:

Tibay Judit 06-20-910-6685

[tibay.judit@gmail.com](mailto:tibay.judit@gmail.com)

www.mozgasfejlesztes.blog.hu