

Fűz Nóra

A lovaglás mint eszköz a személyiségfejlesztésben

A tanulmány a lovaglás, a lovakkal való rendszeres kapcsolat és munka pedagógiai jelentőségét kívánja kiemelni és szemléltetni néhány gyakorlati példa által. A szerző gyakorló lovasoktatóként és lovastábori nevelőtanárként felfigyelt arra, hogy sok szülő nemcsak a lovaglás, a testmozgás öröme miatt írhatja be gyermekét lovastanfolyamokra és táborokba, hanem mert fejlesztő hatást tulajdonít ennek a speciális sportnak, mind fizikai, mind pedig szellemi készségek terén. Emiatt és saját pozitív tapasztalatainak hatására tudatosan kezdett megfigyeléseket végezni a „lovas tanulók” körében. Mivel a vizsgálódás célja egyelőre nem volt több a téma feltérképezésénél, elővizsgálatoknál, ezért módszerként az irányított beszélgetés, résztvevő megfigyelés és egy három részből álló, kismintás kérdőív került kiválasztásra. A kapott eredmények ezért tájékoztató jellegűek, s kijelölik egy tervezett hiánypótló kutatás útvonulát a lovaglás pedagógiai jelentőségét illetően. A tanulmány célja az olvasó figyelmének felhívása e pedagógiai haszon jelentőségére, gyakorlati alkalmazhatóságára.

A magyar nép lovak iránti vonzalma régi időkre nyúlik vissza: régészeti leletek, szóbeli és írott emlékek, hiedelemvilágunk stb. mind azt bizonyítják, hogy a magyar ember és lova évszázadokon keresztül erős kapoccsal kötődött egymáshoz. Csatákban, háborúkban az ember saját életét bízta lovára, éppen ezért egy ügyes, bátor, jól idomított ló felbecsülhetetlen értéket képviselt. Szikár lovakon foglalták el elődeink a hont, lovas íjászaink rettegett harcosok voltak, s ezt nem kis mértékben fűrgé, fordulékony kis hátasaiknak köszönhették. Honvédő harcainkban a hagyományos magyar könnyűlovasság, majd nyugati mintára a nehézlovasság ontotta az ellenség véré, egyedülálló lovas huszáraink világhíresek voltak. De a mindennapi életben is nélkülözhetetlennek bizonyult a ló segítsége: igát vont, szekeret, kocsit, szánt húzott, hajót, csillét vontatott, futárként nyargalt, gulyát terelt és még sokáig sorolhatnánk azokat a tevékenységeket, amelyekben fontos szerepe volt a lovaknak. Mindig hű társaink voltak a sportban, kikapcsolódásban is: vadászatok, lovas tornák, lovagi játékok, és különböző versenyek során szórakoztatták a magyar embert. Végtelen hosszan elemezhetnénk, mely egyéb területeken volt még hű társunk a ló, ám bizonyára ennyiből is belátható, hogy a magyar nép a lóhoz vitathatatlanul sok ezer szállal fűződik. Ez az ősi kapocs ma sem veszett el – mi sem példázza ezt jobban, mint az egyre sokasodó lovas intézmények (lovardák, lovastáborok, lovasboltok stb.) léte. Ésszerű lenne, ha ezt a zsigereinkben rejlő vonzalmat a pedagógiában is hasznosítanánk (HECKER – KARÁDI 2004).

Örvendetes az a tendencia, amely a lovak terápiás célú alkalmazásában tapasztalható: egyre többen fedezik fel és használják ki a gyógylovaglásban rejlő lehetőségeket. A lovaglás, a ló körüli munka áldásos hatásáról, előnyeiről mindenki hallott már, a hippoterápiáról ódákat zengnek, a téma magyar nyelvű szakirodalmá mégis roppant hiányos. Ha egy-egy gyógypedagógiai témájú cikkre rá is bukkanhatunk olykor, „pusztán” pedagógiai ihletésű tanulmányt aligha találhatunk. Pedig a lovak fejlesztő hatása kétségtelen a fizikailag vagy értelmileg sérült gyerekek terápiája során, s logikus lenne azt feltételezni, hogy nincs ez másképp a testileg–lelkileg egészséges gyermekek esetében sem. Miért ne lehetne a ló az iskolák, szülők segítségére a nevelésben? Különösen napjainkban – amikor a média, az internet és a számítógépes játékok virtuális világa csak fokozza a gyermekek elidegenedését a természettől – lenne égető szükség minden olyan eszköz megragadására, ami segíti helyreállítani az egyensúlyt a valóságos világ: a környezet és az ember között. Hosszú távú célom, hogy a lovaglást, lovakkal való foglalkozást pedagógiai szempontból vizsgáljam, s feltárjam a benne rejlő lehetőségeket, melyeket lovasként és lópartóként magam is nap mint nap tapasztalhatok a gyakorlatban. E kutatásom első állomásaként három éven keresztül lovastáborokban végeztem vizsgálatokat. Belső megfigyelőként (lovas oktatói és tanulói szerepkörben is) sok tapasztalatot gyűjtöttem, s remélem, hogy mindez hasznos lesz a pedagógia számára. Hogy a tapasztaltakat mérhetővé tegyem, a táborokban résztvevő gyerekekkel és szüleikkel egy 5 részből (gyermekek hozzáállása, szülők előzetes elvárásai, szülők tapasztalatai, szülők véleménye gyermekük mentális és fizikális adottságairól, oktatók véleménye a gyermek mentális és fizikális adottságairól) és 25 pontból álló statisztikai kérdőívet tölttettem ki, mely egyszeres választásokból és válaszmátrixokból tevődött össze. A kérdésekkel azt kívántam felderíteni, hogy mik az előzetes elvárások, majd pedig a tapasztaltak a lovastáborral szemben a gyermek személyiségfejlődését illetően. A kérdőíveket 99 család kapta kézhez, ám nem mindenki töltötte ki az összes részt (például: gyermeke nem vett részt a tábor utolsó napján), ezért a vizsgálati mintát 90 táborozó gyermek alkotja.

Hangsúlyozom, hogy jelen tanulmányommal csak betekintést szeretnék nyújtani a lovaglás pedagógiai, környezeti nevelési lehetőségeibe. Terjedelmi okokból nem célom a téma részletekbe menő, mindenre kiterjedő bemutatása, így a kérdőív teljes körű kiértékelését sem szándékozom jelen tanulmányommal bemutatni.

MIÉRT ÉPPEN A LOVAGLÁS?

Pedagógiai hatását tekintve a rendeltetészerű¹ lovaglás több aspektusból is kiemelhető a többi sport közül. A lovaglás fejleszti mindazt a fizikai és szellemi készséget, képességet, ami más fizikai sportágakról is általánosan elmondható: állóképesség, erőnlét, egyensúly, koncentráció, kitartás, önmegvalósítás stb. Mindez már önmagában is elég lenne ahhoz, hogy pedagógiai szempontból (is) ajánlható szabadidős elfoglaltság legyen a gye-

¹ Rendeltetészerű lovaglás alatt azt az etikailag egyedül elfogadható lovaglási módot értem, amikor a lovat partnerként kezelik, s ennek megfelelően a lóval való kapcsolat mentes mindenfajta durva bánásmódtól. Az, aki lovat kihasználja, veréssel, fenyegetéssel kényszeríti munkára, nem igazi lovas, csak lovon ülő ember.

rekek számára, ám a lovaglás ezen felül rendelkezik még egy olyan tulajdonsággal is, ami kiemeli a többi sport közül. A lovasnak egy élő-érző állattal kell együttműködni. „A ló és az ember közt létrejövő partnerkapcsolat emeli a lovaglást minden más sport fölé.” (SCHRAMM 1998, 9. o.) A lovaglás nem egyéni sportág, hiszen ló és lovasa mindenkor egy csapatot alkot. Ilyenformán pedig lehetetlen, hogy a lovas csak saját magára koncentráljon, kénytelen egy másik lény érdekeit is figyelembe venni. Meg kell fogalmaznia célját, s ennek megfelelően fejlesztenie kell saját magát és lovát is.

Másik pozitívum, hogy a ló egyfajta tükörként is szolgál: viselkedéséből mindig hűen tükröződnek a lovas erényei, tudása, vagy éppen hibái, helytelen kommunikációja, rossz módszerei. Habár mindez szinte az összes hasonló intelligenciával rendelkező házi kedvencről ugyanígy elmondható (kutya, macska, vadászgörény stb.), de egyik sem képes viselkedésünket oly hűen tükrözni, mint hátságunk. Fontos különbség ugyanis, hogy a ló menekülő prédaállat, mi pedig az ő szemében alapvetően ragadozók vagyunk. Hosszas munkával, helyes bánásmóddal a bizalmába fogadja az embert, de ez a kapcsolat nagyon törékeny; türelmetlenséggel, durvasággal pillanatok alatt leromolható. Így a visszacsatolás állandó: a legparányibb hiba is nyomot hagy hátságunkban, mely a szakavatott szem előtt leplezhetetlen. A ló memóriája fontos szerepet játszik ebben: ha egy utasításhoz pozitív érzéseket társít (pl. jutalomfalatot, dicséretet kapott), akkor azt legközelebb is készséggel fogja végrehajtani. De ennek az ellenkezője éppígy igaz: gyakori probléma például, hogy a kezdő lovas félelemből akaratlanul is a kantárszárba kapaszkodik vágózás közben, ezzel húzva a ló száját, aki erre megtanulja, hogy a galopp fájdalmas következményekkel jár, s ennek megfelelően legközelebb megtagadja a vágóba ugrást, vagy igyekezni fog megszabadulni fájdalom okától: a lovastól.

A következő dolog, ami a lovaglást egyedülállóvá teszi, a körülmények. Lehet ugyan úgy lovagolni, hogy az ember a lovardába érve egyből a felszerszámozott lóra pattan, majd a nyeregéből leszállva a hátság további ellátását a személyzetre hagyja, s így egyáltalán nem folyik bele a ló körüli teendőibe, de ez csak ideig-óráig működhet csupán. Ha az ember igazán megszereti a lovaglást, a lovat is szeretni fogja. Nem csupán egy eszköznek, hanem társnak fogja tekinteni őt – s ápolásában, ellátásában boldogan fog részt venni, hiszen ezzel is szeretetét fejezheti ki. Így akarva-akaratlanul is résztvevője lesz a ló körüli miliónek, s annak pozitív hatásai hatással lesznek rá.

KÖRNYEZETI NEVELÉS ÉS LOVAGLÁS

Osztálykirándulások, terepgyakorlatok során tapasztaltam, hogy egyre több az olyan fiatal, aki teljesen elvárosiasodott. A természet számukra olyannyira idegen, hogy nem pusztán közömbösek iránta, hanem egyenesen ódzkodnak tőle: páni félelmet vált ki belőlük a legártalmatlanabb rovar is, undorodnak az eső áztatta földes utaktól, hullóktól, rágcsálóktól, s a mezőgazdasági munkát lekicsinylik. Ezt az elutasító hozzáállást direkt módon nem lehet megváltoztatni, hiszen lehetetlen arra kényszeríteni valakit, hogy gondoljon szeretettel a természet jelenségeire; csak a rejtett, nonformális módszerek jöhetnek szóba. Olyan tevékenységet kell keresni, mely vonzó a fiatalok számára, s melynek színtere a természet, így

észrevétlenül megszokja, sőt akár meg is szereti azt. Egy attitűdöt, magatartást nem lehet egyik napról a másikra megváltoztatni, a gyermeknek rendszeresen a természetben kell lennie ahhoz, hogy hatással legyen rá. A szabadtéri hobbik is jelenthetnek erre megoldást.

A gyermekek környezettudatos magatartásának kialakításában, fejlesztésében az iskolai oktatáson kívül tehát az igényes szabadidős tevékenységek nyújtotta lehetőségekre is gondolni kell, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy a gyerekek délutánjaikat, iskolai szünidejüket, szabadnapjaikat miként töltik el. A természetben végzett hobbik során mód nyílna rá, hogy az iskolában tanultakat a gyakorlatban is hasznosíthassák, s a szülőnek nagy a felelőssége, hogy megfelelő irányba terelje gyermekét. A környezettudatosság szempontjából ez azt jelenti, hogy a gyermek minél több időt töltsön ellenőrzött keretek között a szabadban, s ott a környezet és a társadalom számára hasznos tevékenységeket űzzön: sportoljon, járjon érdeklődésének megfelelően szakkörökre, táborokba. Ha nem teremtjük meg a lehetőségét annak, hogy kreativitását, érdeklődését hasznos tevékenységekre fordítsa, akkor energiáját könnyen káros, veszélyes hobbiiban fogja levezetni. Négy fal közé zárva a számítógép vagy a tévé rabja lesz, esetleg bandákba verődve botrányos viselkedést fog elsajátítani: tettvágyát graffitizésben, rongálásban, szemtelésben fogja kiélni. Így a természettől való elidegenedés, mely az urbanizáció vonzataként kikerülhetetlenül mindenkit érint, csak még jobban fokozódni fog. Ez pedig hosszú távon mindenképpen az emberiség kárára lesz...

A környezeti nevelés végső célja az, hogy környezettel törődő állampolgár váljék a tanulókból. Olyan ember, aki képes észrevenni a környezeti problémákat, s aki felelős viselkedéssel megpróbál megoldást keresni rájuk (DISINGER – MONROE 1998). Ez nem pusztán az elméleti tudás birtoklását jelenti, sokkal inkább a cselekvésen, attitűdön, akaraton, készségen van a hangsúly, hiszen birtokolhatjuk a tudást elkötelezettség nélkül is. A környezettudatos magatartás eléréséhez szükséges egy szilárd ismereti háttérrel nyújtani, mely elméleti oktatás révén is jól elsajátítható, de ahhoz, hogy a gyermekben tényleges viselkedésbeli változást érzünk el, elengedhetetlen, hogy személyessé, megfoghatóvá, *élménnyé* tegyünk a környezetvédelmet. Az élményközpontú módszerekről, tantervekről, ökoiskolákról, erdei iskolákról már számos tanulmány született, de a szabadidős tevékenységekről e téma kapcsán eddig kevés szó esett. Ezt az űrt szeretném kicsit pótolni tanulmányommal, leszűkítve a vizsgálódást egy, a természethez nagyon közeli hobbi, a lovaglás és lótarás körére.

A túralovaglásra, tereplovaglásra gondolva könnyen belátható a lovaglás és a természet szoros kapcsolata. Semmihez sem hasonlítható érzés, amikor ló és lovasa egygyé válna barangolnak a friss levegőn, s gyönyörködnek a tájban. A ló segítségével nagy távolságokat járhatunk be könnyedén anélkül, hogy a növénytakaróban kárt tennénk (mint teszi azt a motor vagy az autó). Mindezek mellett a természetben végrehajtott lovaglásnál vannak szabályok, melyeket meg kell ismertetni és be kell tartatni a túralovasokkal. Legdurvább természetvédelmi szabálysértés például, ha védett területen lovagolnak. A magántulajdont is tiszteletben kell tartani, hogy csak a legfontosabb szabályokat említsem, a teljesség igénye nélkül. Az előbbi szempontokat betartva, az állatok megfigyelésének élménye lóhátról minden más módszerrel vetekszik: az őzek, nyulak, fácánok nem emberként kezelik a lovat,

s egész közel engedik magukhoz, mielőtt menekülőre fognák. Továbbá a ló körüli mindennapos tevékenységek, mint például az etetés, trágyázás során is óhatatlanul kapcsolatba kerülünk a természettel.

A LÓ KÖRÜLI TEENDŐK HASZNA

A ló mindennapi ellátása nem könnyű feladat, rendszerességet, tervezést, kitartást igényel. Kényes állat lévén az elhanyagoltság gyorsan meglátszik rajta, könnyen megbetegedéshez vezethet. Nagy a felelőssége annak, akire lovat bízunk, éppen ezért a lovastáborok általában nagy hangsúlyt fektetnek a lovak körüli teendők bemutatására, lehetőséget biztosítva a gyerekeknek, hogy ők is kivegyék a részüket a munkából. Miközben a rájuk bízott feladatot örömmel végzik, megtanulják a felelős állattartás alapjait, látni fogják, hogy a ló nem egy babusgatni való plüssállat vagy pusztá sporteszköz. A gyerekek megtapasztalhatják, hogy a ló nem olyan, mint a bicikli, ahhoz, hogy lovagolhassanak rajta 1-1 órát, bizony komoly feladatokat kell elvégezni: etetni, itatni, szőrét-patáját gondozni, istállóját takarítani kell, a szerszámok gyakori tisztításra szorulnak, de nem szabad elfeledkezni a rendszeres féreghajtásról, körmölésről sem. Jól illusztrálja ezt a lovas berkekben közismert és gyakran hangoztatott mondás: *aki csutakol, az lovagol, aki lovagol, az csutakol*. A ló körüli teendők megismertetése jó módszer arra, hogy a gyerekek megértsék, mit is jelent a gyakorlatban a *felelős állattartás*.

Mivel a ló emésztőrendszere nagyon kényes, még a többi háziállathoz képest is sokkal körültekintőbbnek kell lenni a táplálásuk során. Mivel hánypsra képtelenek és gyomruk a testméretükhöz képest kicsi, könnyen okozhat a nem megfelelő táplálék mérgezést, kólikát, mely sok esetben a ló elhullásához vezet. Így a gyerekek a lovak etetése során megtanulják, mely mérgező növények jelentenek fenyegetést a lóra, s hol van a lelőhelyük. Meg szoktak lepődni, hogy közvetlen környezetükben: az istálló körül, a kertben vagy akár a saját háztartásukban mennyi veszélyes (pl. tiszafa, tuja, aranyeső, pipacs, babér stb.) növény található a lovak számára. Nemcsak a magánlótartók, de sok lovarda is igyekszik saját maga természeteni a ló takarmányát (vagy legalábbis egy részét), érdemes ebbe is bevonni a gyerekeket. Sokan örömmel segédkeznek a vetésben, betakarításban, s főleg a városi gyerekek esetében fontos megmutatni, honnan is származnak a szénabálák, a zabszemek stb. A lovak körüli egyéb mezőgazdasági munkát is érdemes a gyerekekkel együtt végezni: a legelő ápolása közben megismerkedhetnek a gyógynövényekkel, megtanulják, hogyan lehet elősegíteni a fű tavaszi növekedését gereblyézéssel vagy boronálással.

A hulladékgazdálkodás a lovak körül is fontos, mindennapos feladat: például minden lovardában szívesen veszik és szorgalmazzák is, hogy a tanulók olyan konyhai hulladékokat gyűjtsenek, melyek a ló számára táplálékot, jutalomfalatot jelentenek (száritott kenyér, dinynehéj, almacsutka stb.). A trágya kezelésén keresztül az anyag körforgása is szemléltethető, hangsúlyozva, hogy a természetben minden körfolyamat hulladékmentesen zajlik. Ha például az istállót faforgáccsal terítjük (ez légzőszervi panasszal rendelkező ló esetében különösen hasznos, hiszen a szalmával ellentétben penésztől, spórától mentes), akkor máris egy faipari mellékterméket hasznosítunk. Sok helyen a forgácsot a helyi fakitermelő szolgáltatja, jutányos

áron. Ez mindkét fél számára hasznos: a lovarda olcsón juthat jó minőségű alomhoz, a termelő pedig megszabadul a „hulladéktól”. Környezetünk szempontjából pedig pozitívum, hogy az anyag így nem vész el, beépül a további körforgásba. A tanulók mindebbe belepillantva láthatják, hogy apró dolgokkal is lehet segíteni környezetünk megóvásában, s sokszor ezek a megoldások egyszerűbbek és költséghatékonyabbak is, érdemes tehát keresni az ötletes lehetőségeket.

Megfigyeltem, hogy a legtöbb gyerek nem rohan haza egyből az edzés után, hanem marad a lovardában, és szívesen tölti itt szabadidejét. Megnézi a többi lovas edzését, játszik, beszélget a barátaival, vagy éppen segít az oktatónak az ápolásban, etetésben, felszerszámzásban, sőt még a lovak alatti almozásban is. Ez utóbbit egyáltalán nem találják undorító, megalázó tevékenységnek, sőt! A táborok során mindig kialakult egy 5-6 fős csoport, amelynek tagjai egymással versengve próbáltak minél több időt almozással tölteni, gyakran még össze is vesztek azon, hogy éppen ki a soros. Olyan gyerekek, akiknek szülei elmondása alapján otthon eszük ágában sincs takarítani, a táborok során rendkívüli lelkesedéssel seprűt, lapátot, vasvillát ragadnak, és szinte az összes szabadidejüket az istálló és a lovak tisztogatásával töltik. Az eredményt aztán nagy elégedettséggel nyugtázzák, és büszkén mutatják az oktatóknak vagy a szüleinek, hogy ez a tisztaság bizony az ő érdemük. Néha már úgy kell a kis takarítóbrigádokat leállítani, hogy ne zavarják folytonos trágyázással a lovakat, hagyják őket nyugodtan pihenni. A nagyobb, erősebb gyerekek az itatásból, a lovak karámoztatásából veszik ki szívesen részüket, közreműködésük nélkül egyetlen ló sem kerülhet ki az istállóból a legelőre. A nyugodtabb, megbízható hátasokat ők egyedül, a pajkosabbakat az oktatók, tulajdonosok segítségével vezetik ki a karámba. Szinte félóránként cipekednek vízzel teli vödöröket, hogy itassák a lovakat, holott ez elég nehéz fizikai munkát jelent. A lovak etetése minden gyerek kedvenc elfoglaltsága: az oktatóknak nagyon résen kell lenniük, és egyértelmű szabályokat kell megfogalmazniuk az etetésről, hiszen máskülönben a gyerekek buzgósága könnyen a lovak egészségének rovására megy, bekólikázhatnak a sok nassoltatástól. Az etetések alkalmával lehetőség nyílik arra, hogy a gyermekeket megismertessük a ló táplálkozási szokásaival. Mivel nagyon fogékonyak minden lovat érintő téma iránt, kíváncsian szokták hallgatni például azt, hogy miért nem tanácsos kockacukorral kedveskedni a lónak, és lelkesen találgatják, mi mással (alma, répa, saját készítésű gabonasüti stb.) lehet helyettesíteni. Mindig megdöbbennek, amikor meghallják, hogy a lovak természetes körülmények között akár napi 20 órát is legelészéssel töltenek. Adódik a kérdés, hogy mért van ez így, s ilyenkor a biológiaórán tanultak az élő ló segítségével könnyen „kézzelfoghatóvá” tehetők. A ló fogzatának és testfelépítésének bemutatásával rá lehet őket vezetni arra, hogy nagy testű, növényevő állat lévén szüksége van a nagy mennyiségű tápanyagforrásra. Ám mivel a gyomra kicsi (ellentétben a kérődző növényevőkkel), nem tud egyszerre nagy mennyiségű táplálékot befogadni, ezért lassan, hosszasan táplálkozik. A fogai éppen emiatt egész élete során nőnek, máskülönben hamar lekopnának a sok legeléstől. Egy ötletes, felkészült oktató a lóval kapcsolatos összes tevékenység során könnyen terelheti a beszélgetést efféle gyakorlatias, rögtönzött biológia-, természetismeret- vagy akár néprajz-, történelem-, irodalomóra felé.

A lovakért rajongó gyerekek rendkívül motiváltak az ezzel kapcsolatos ismeretek megszerzésében, s ezt az információéhséget mindenképpen érdemes „kihasználni”. Olyan gyerekek, akik saját bevallásuk szerint nem szeretnek olvasni, a lovas témájú könyvek, folyóiratok segítségével olvasásra szoktathatók. A lovastáborokban tapasztalataim szerint mindig szívesen és lelkesen forgatják a kihelyezett könyveket, s olvasni szerető társaik élménybeszámolóí, pozitív példája hatására lovakkal foglalkozó könyvklubba lépnek. Érdekes, hogy még az egyébként nem közkedvelt nyelvtan iránt is érdeklődőek lesznek, ha az lóval kapcsolatos: maguktól kérdezik, hogyan kell írni a lovas szakszavakat (milyen *j* a pej vagy a kesely szó, a zabla *p*-vel vagy *b*-vel írandó stb.), a szójátékokért pedig egyenesen rajonganak, és saját maguk is lelkesen gyártják őket (*Melyik állat tud vágni? Olló! Hogy hívják azt a hátast, amelyik elesett? Hasonló!*). Ezekkel a játékokkal, látszólag kötetlen beszélgetésekkel nem csupán a tantárgyi tudásuk gyarapítható, vagy mélyíthető el, de közvetett módon tanulási készségük is fejlődik azáltal, hogy belátják, tanulni, információt szerezni jó dolog.

Látható tehát, hogy a lovastáborok során nemcsak a szervezett elméleti és gyakorlati oktatás alatt tanulnak a gyerekek, hanem informális módon is, szabadidős tevékenységeik, játékaik révén. Fontos, hogy azokat a feladatokat, melyeket nevelési célzattal adunk a gyerekeknek, ne utálattal, kényszerből végezzék, hiszen az eredmény sokkal mélyebb és hosszabb távú, ha a végzett munka nem csak tanulságos, de szórakoztató is egyben. A táborok végén Likert-típusú elégedettségi kérdőívet tölttettem ki a gyerekekkel, melynek eredményeit az 1. táblázat összegzi. Az átlagérték kiszámításánál minden tevékenység esetében a válaszadók számával számoltam, hiszen értelemszerűen az a gyerek, aki nem vett részt a lovaskocsikázáson, vagy nem volt kedve a többiekkel fürdőzni, nem is értékelte azt.

1. TÁBLÁZAT: Programok értékelése a táborozók által

Mennyire tetszett a lovas táborban...	Válaszadók száma					Átlagérték
	Egyáltalán nem tetszett	Kicsit tetszett	Közepesen tetszett	Tetszett	Nagyon tetszett	
	1	2	3	4	5	
A lóápolás	0	3	9	18	60	4,50
A napi kétszeri lovaglás	0	0	6	3	81	4,83
A dálutáni oktatás	0	0	8	40	42	4,37
A lovaskocsikázás	0	0	0	27	60	4,68
A lóitatás/etetés	0	0	9	21	42	4,45
A lószerszámok ápolása	0	2	9	19	40	4,38
A fürdőzés	6	4	8	18	27	3,88
A többiekkel való játék	0	1	10	24	56	4,48
A lovaskönyvek nézegetése, olvasása	0	0	18	23	45	4,31
A péntek délutáni verseny	0	0	9	24	36	4,39

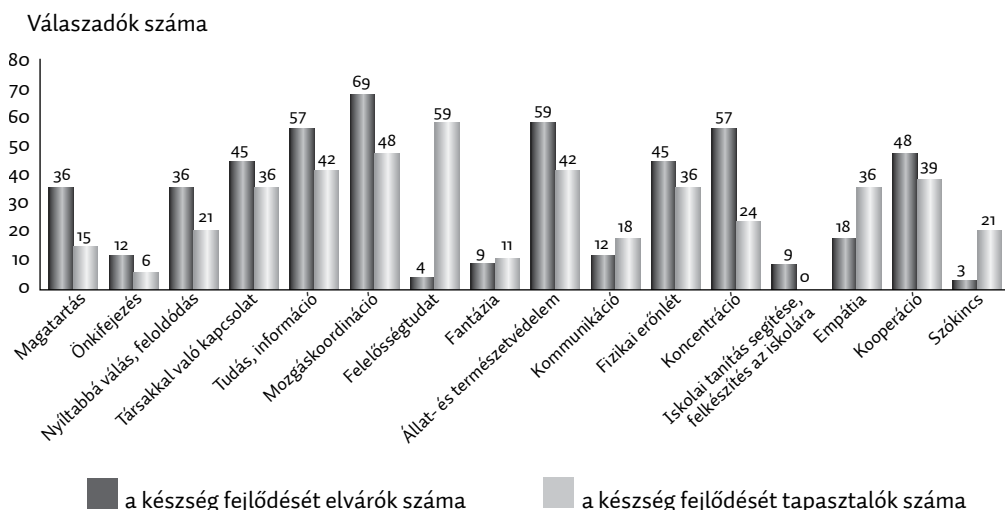
Jól látható, hogy az olyan tevékenységek, mint például a ló- és szerszámápolás vagy a délutáni formális, elméleti oktatás is örömet okozott a gyerekeknek, pedig saját elmondásuk szerint nem szeretik szabadidejüket, délutánjaikat takarítással, tanulással tölteni. A táborban mégis lelkesen végezték mindezt! Az ok egyszerű: a ló érdekében mindent!

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Az iskolai környezetben kialakult készségek, jártasságok elmélyítésében, képességgé alakításában is hasznos lehet a lovaglás. Egy adott képesség bizonyos készségek gyakorlati alkalmazása során, tevékenységek révén alakul ki. A lovaglás pedagógiai célú alkalmazása során is a képességfejlesztésen van a hangsúly, hiszen a már kifejlődött képesség függetlenné válik az adott témától, s teljesen új információk megértése, elsajátítása során is dinamikusan működik (ZAKÁRNÉ 2003). A lovaglás során kialakult képességek ezért az élet más területein is jól kamatoztathatók, hozzájárulnak a személyiség fejlődéséhez. A gyermek pl. megtanul együttműködni lovával, kifejleszti, hogyan érvényesítheti érdekeit úgy, hogy az ne sértse hátasát, felelős magatartást alakít ki a rábízott élőlény és közvetlen környezete iránt, így személyisége a környezettudatos életmód szempontjából is pozitív irányba változik. A környezeti problémák megoldásának egyik legnagyobb gátja az, ha az ember csak saját céljait kívánja érvényesíteni, s önnön viselkedésének következményeit nem képes globális szinten látni. A lóval való munka során azonban megtapasztalja tettei hatását, s megtanul empatikus módon gondolkodni. Nem hiába használja nagy sikerrel az állatokat egyre több olyan intézmény, amely, deviáns, betegesen narcisztikus emberekkel foglalkozik (börtön, elmeógyógyintézet), hiszen „azáltal, hogy szeretjük és megértjük kedvenceinket, talán könnyebben megértjük egymást is” (CAMUTI, LOUIS J. DR). A továbbiakban néhány olyan lovaglás által fejleszthető készséget – a teljesség igénye nélkül –, melyek esetében a változás a legszembetűnőbb.

A lovaglás pozitív hatásai fizikai és szellemi síkon is jelentkeznek. A fizikai készségek közvetlenül a lovaglás mint mozgásforma által fejlődnek, míg a mentális készségek implicit módon, a laikusok számára kevésbé nyilvánvalóan. A kérdőívben adott válaszok szerint 89 szülő gondolta úgy, hogy a lovaglás fizikailag és szellemileg egyaránt fejlesztő hatással bír, egyikőjük pedig csak szellemi hatásra számított. Örvendetes tény, hogy 84 szülő szerint az elvárásai be is igazolódtak, tehát gyermekük készségei mindkét területen fejlődtek, s csak 6 szülő adott nemleges választ. Ők sem a lovaglásban csalódtak azonban, hanem úgy gondolták, hogy a jótékony hatáshoz az egy hét kevés idő. A következő diagram (1. ábra) készségenként mutatja, hogy az adott készség fejlődését hány szülő várta el gyermekénél (sötétebb oszlop), és hány szülő tapasztalta azt, hogy ez a készség valóban fejlődött (világosabb oszlop). (Értelemszerűen az előzetes elvárásokra vonatkozó kérdőívet a tábor megkezdése előtt töltötték ki, a gyermek készségeiben tapasztalt változásokra vonatkozó pedig az utolsó nap végén.) Tizenegy esetben kevesebb szülő érezte azt a fejlődést, amire előzőleg számított. Ennek egyrészt az lehet az oka, hogy az elvárások túlzottak voltak, hiszen nem vették figyelembe a tábor rövid időtartamát. Az egy hetes tábortól ugyanis nem

1. ÁBRA: Az egyes készségek fejlődését a lovastábor ideje alatt elváró, és a fejlődést tapasztaló szülők száma



várható el, hogy jelentős és tartós változást eredményezzen a gyermekekben. Örvedetes azonban, hogy 6 szülő kivételével mindenki tapasztalt pozitív hatást, ha nem is az összes részterületen. A másik tényező, amely az eltérést okozhatta az, hogy a szülők hosszabb távon tervezik gyermekük lovagoltatását (kivétel nélkül mindenki szeretné, ha a jövőben is lovagolna gyermeke), így általánosságban, s nem csak az adott táborral kapcsolatban fogalmazták meg elvárásaikat. Érdeemes kihangsúlyozni, hogy pont azon készségre vonatkozóan érezhető a legpozitívabb hatás, mellyel előzőleg csak 4 szülő számolt, s ez a felelősségtudat. Kiemelkedő még a mozgáskoordináció, az állat- és természetvédelem, valamint a tudásbeli készségek fejlődése.

A következőkben néhány példán át azt szemléltetem, hogy pontosan miként, milyen feladatok során és milyen okokból fejlődnek a lovaglás által az egyes készségek.

A ló irányításához szükség van a lovas által adott jelzésekre, úgynevezett segítségekre (testsúly-, szár-, csizma-, comb-, hangsegítség). A helyesen alkalmazott segítségek figyelembe veszik a ló anatómiáját és értelmi képességeit, ezért minden ló ugyanazzal a cselekvéssel reagál rájuk² – hacsak ezt a természetes reakciót nem gátolja valamilyen testi vagy szellemi rendellenesség, helytelen idomítás. Azon felül, hogy a lovasnak a különböző járásmódokban (lépés, ügetés, vágta) az egyensúlya és izmai segítségével fenn kell maradnia a ló hátán (aki lovagolt már, az tudja, ez önmagában sem könnyű feladat), még a lovat is irányítani kell az imént említett segítségek összehangolt adásával. Mindez fejlesztő hatással bír a finommotoros mozgásra és egyensúlyérzékre, s összpontosítást, testkontrollt igényel.

2 Például az úgynevezett előrehajtott segítségekre (csizma zárása, kantárszár finom engedése, csípő toló mozdulata vagy csettintő, bátorító hangjelzés) a lovak megindulással vagy a tempó fokozásával reagálnak.

Ahhoz, hogy biztonságosan, stabilan megmaradjunk a ló hátán, hónapok szükségesek, s egy-egy szakág (díjlovaglás, díjugratás, lovastorna stb.) elsajátításához pedig évek, ezért ez a sportág rendszerességre, türelemre és tervszerűségre tanítja hódolóit, miközben fokozza az állóképességet, erőnlétet.

Mivel a ló menekülő állat, ezért alapvetően félnék természetű, bizalmatlan az új dolgokkal szemben. Bármely váratlan mozdulatot vagy hanghatást támadásként foghat fel, s ennek megfelelően fog reagálni: ha van tere, menekülőre fogja, ha azonban sarokba szorítva érzi magát (pl. szűk bokszban áll) akár ellentámadásba is kezdhet. Ezért minden vele való tevékenység során fokozottan kell ügyelni arra, hogy ne érezze magát fenyegetve. Ezt a veszélyforrást minden gyerekben tudatosítani kell a lóval való foglalkozások előtt, s lát-szólag hamar meg is értik azt. Azonban a játék hevében sokszor megfeledkeznek azokról a szabályokról, melyeket minden esetben kötelező betartani (mielőtt a lóhoz érünk, megszólítjuk, hogy biztosan tudjon jelenlétünkről, nem teszünk hirtelen mozdulatokat a közelében stb.). Az első napokon például a medencében pancsoló gyerekek egyre durvábban kezdtek játszani, s a hangos sikítástól, a víz fröcskölésétől a közeli karámban legelésző lovak megiramodtak. Máskor pedig fogócskát játszva be-beszaladtak az istállóba is, megzavarva a pihenő lovak nyugalma. A veszély csak akkor tudatosult a gyerekekben, miután az oktatók határozottan véget vetettek a riccsajnak. Ahogy azonban egyre több időt töltöttek a lovak körül, kezdték megszokni, hogy soha nem lehetnek felelőtlenek a lovak társaságában, kivétel nélkül mindig be kell tartani a szabályokat, hiszen csak így érezhetik magukat biztonságban. A szülők nagy meglepetésére gyerekeik nagy önkontrollt tanúsítva mutatták meg kedvenc hatásait, és büszkén oktatták őket a lóval való helyes magatartás alapjaira.

Egy jól idomított ló körülbelül ugyanannyi verbális utasítást ért meg, mint egy kutya, a velük való boldoguláshoz azonban sokkal inkább a metakommunikációs készségre van szükség. A ló ugyanis rendkívül jól tudja olvasni az ember testbeszédét, hangsúlyát, mimikáját, sőt olyan dolgokból is fel tudja mérni hangulatunkat, kedvünket, amit tudatosan még csak befolyásolni sem tudunk (izzadságunk szaga, izomrándulások, hang remegése stb.). Sok tanuló szabadkozott már nekem csodálkozva, hogy ő bizony még be sem ugratta a lovát vágta, a ló magától galoppozik; vagy épp csak elhatározta, most kiskört³ fognak végezni, mire a lova már kanyarodik is. Ám sokszor nem arról van szó, hogy a ló önállósította magát, sokkal inkább az előbb említett rejtett jeleket értelmezi, és engedelmeskedik. Azt hisszük, hogy nem csináltunk semmit, ám amint megszületik a gondolat, az agyunk már rögtön jeleket küld testünknek: a feladatnak megfelelően áthelyezzük testsúlyunkat, megfeszítjük derekunkat stb., s ez az érzékeny, intelligens lónak már épp elég is: reagál kérésünkre. Éppen ezért biztosak lehetünk abban, hogy a lovat nem tudjuk becsapni: pontosan érzi, ha feszültek, netán dühösesek vagyunk, vagy túláradó szeretetünk miatt a kelleténél jobban engedékenyek. Ha a lovas a lóval való foglalkozás során nem gyakorol önkontrollt, nem látja tisztán saját hibáit, tehát nem ismeri önmagát, akkor a ló könnyen kezelhetetlenné

3 Kiskör: olyan gimnasztikai gyakorlat, mely során a lovas legalább 3 méter sugarú körre hajlítja lovát. A ló patanyoma ilyenkor szabályos kört rajzol.

válik: pánikol vagy átveszi a vezető szerepet. A leghatékonyabb lovaglási módszer éppen ezért a ló finom meggyőzésén és semmiképp sem kényszerítésén alapul. A lóval való munka célja, hogy erőszakmentes idomítással elérjük mentális együttműködését, s így saját célunk megvalósítását is elősegítsük, legyen az hobbi- vagy versenylovaglás. A lóval való együttműködés fontosságát szinte minden elismert, sikeres tréner és lovas hangsúlyozza (pl. Monty Roberts, Pat Parelli, Dallos Gyula, Csontó Zoltán). Írásaikból kiderül, hogy hosszú távon csak az jöhet ki jól a lovakkal, akinek fejlett önismerete, empátiája, problémamegoldó képessége van. Ám ez fordítva is igaz: az empátiát és kooperációs készséget kevés sport fejleszti jobban, mint a lovaglás. A különböző lovastanfolyamok során oktatók és jól idomított iskolalovak segítségével a lovas lassan, lépésről lépésre megtanulja koordinálni mozgását, irányítani lovát, s közben a különböző fizikális és mentális készségei indirekt módon, láthatatlanul fejlődnek.

A ló olyan különleges „sporteszköz”, ami önálló akarattal, gondolattal, érzettel, saját jellemmel rendelkezik. Ahogyan nincs két egyforma ember, úgy a lovak is rendkívül különbözőek, testi és szellemi adottságaikban egyaránt. Vannak lassabb, nehezkesebb és gyors, fordulékony lovak, ahogyan félnék, flegmatikus és bátor, nagy menőkedvvel rendelkező hátasok is. Mivel az ember fejlettebb és összetettebb intelligenciával rendelkezik a lóénál, ezért neki kell alkalmazkodnia hozzá. Természetesen, ha ember és állat összeszokik, a ló is képes igazodni lovasa temperamentumához, s kölcsönösen átveszik egymás ritmusát, ám ez hosszú időt igényel. Nem lehet pontosan ugyanúgy lovagolni két lovat, s kiképzésüket, edzésüket sem lehet futószalag jelleggel végezni. Az egyikük a legapróbb csizmasegítségre vagy a legpuhább szárkezelésre is érzékenyen reagál, míg a másik sokkal határozottabb fellépést igényel. A lovaglás során nemcsak habitusukat, de aznapi kedvüket is igyekezni kell figyelembe venni, hiszen ez is befolyásolja teljesítményüket. A balesetveszéllyel a lovassportban egyszerűen számolni kell, hosszú távon az esés elkerülhetetlen, de a veszélyt feleslegesen fokozza az, aki nem tanúsít toleranciát. Az igazán jó, sikeres és tapasztalt lovasok nagy toleranciával és empatikus képességgel bírnak. A gyerekeknek meg kell tanulniuk saját akaratukat úgy érvényesíteni, hogy a ló azt szinte észre se vegye. Ez bizony előrelátást, kreativitást és improvizációs készséget is igényel. A lovas természetesen a könnyebb úton járva ki is használhatja fölényét a lóval szemben, de szerencsére egyre többen látják be, hogy hosszú távon az egyetlen járható út, ha partnerként tekintenek rá. *„Nem az a nagy tréner, aki rá tudja venni a lovat arra, hogy megtegyen valamit. A nagy tréner arra veszi rá a lovat, hogy meg akarja tenni azt a valamit.”* (ROBERTS, MONTY).

Bízom benne, hogy jelen tanulmányommal sikerült rávilágítanom, hogy a szülőknek milyen elvárásaik vannak a lovaglás pozitív hatásait tekintve gyermekeik személyiségfejlesztésében. Öröndetes tényező, hogy a lovas táboroztatás végén csaknem az összes szülő érzékelt fejlődést gyermekében olyan területeken, melyek a környezettudatos életmód kialakításában, az emberi kapcsolatokban is hasznossá válhatnak, mint például felelősségtudat, empátia, kooperációs készség. Távol áll tőlem, hogy ezen eredményeket tényszerű adatokként kezeljem, s csak a táboroztatás eredményének tekintsem; sokkal inkább tájékoztató jelleggel bírnak. Mindezek figyelembevételével úgy gondolom, hogy a gyermekek

jövőbeli érvényesülésében, valamint az élő környezetünkkel kapcsolatos magatartásában, jelentős szerepe van mindazon készségeknek, melyek saját magam és a szülők tapasztalatai szerint is nagy hatékonysággal fejleszthetők a lovaglás által. Ezen tájékoztató adatok megerősítették bennem, hogy a céltudatosan és környezetkímélő szempontok szerint szervezett lovagoltatásnak nem elhanyagolható pedagógiai jelentősége lehet az egészséges gyermekek személyiségfejlesztésében.

IRODALOM

DISINGER, JOHN F. – MONROE, MARTHA C.: A környezeti nevelés fogalma. *Magyar Környezeti Nevelési Egyesület*, Budapest, 1998.

HECKER WALTER – KARÁDI ILONA (SZERK.): Lovas Nemzet. *Helikon Kiadó*, 2004.

ROBERTS, MONTY: Az igazi suttogó. *Budapest*, 2000.

ROBERTS, MONTY: Lovak és emberek. *Pécs*, 2001.

Monty Roberts idézetek

http://www.newcode.hu/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=480 Letöltés ideje: 2012.01.13

SCHRAMM, ULRİK: Az elrontott ló utóidomítása. *Mezőgazda Kiadó*, 1998.

WHEELER, KEITH A. – BIJUR, ANNE PERRACA (SZERK.): A fenntarthatóság pedagógiája. *Körlánc Egyesület*, 2001.

ZAKÁRNÉ HORVÁTH IDA: Készségek, képességek, kompetenciák fejlesztése. *Modinfo Kft.*, 2003. 5–13. o.