



Kicsi Mackó és az Erdei Üzenet


Ingyenes mozgásos útmutató és mese a szobatisztaság támogatásához

Hogyan használjátok a mesét?

A szobatisztaság elérése nem nevelési kérdés, hanem egy összetett idegrendszeri érési folyamat. Ezzel a mesével játékos formában indíthatjátok be a belső testérzetek tudatosítását.

1

- **A torna ne legyen kényszer!** Játsszátok együtt, legyetek ti is mackók vagy erdei állatok!
- **A lassúság a kulcs:** A mozgásokat végezzétek lassan, figyelve a pontosságra. A lassú mozgás kényszeríti az agyat új idegpályák kiépítésére.
- **Cél:** Az idegrendszer támogatása, hogy a gyermek megérezze a belső jelzéseit (hogy pisilnie kell).

 **Üzenet a szülőknek:** Ez a torna nem „gyorssegély”, hanem egy mély, belső folyamat támogatása. Ha a gyermek minden nap elvégzi ezeket a játékos mozgásokat, az idegrendszere támogatást kap ahhoz, hogy pontosabban észlelje a hólyag telítettségét, és képes legyen a későbbi, tudatos irányításra.



A Mese: Kicsi Mackó kalandja a Varázserdőben

1. Az „Alvó Gombóc” (A TLR előre pozíció gátlásának elősegítése)

Minden reggel, mielőtt a nap felkel, Kicsi Mackó egészen kicsire húzza össze magát a barlangjában. Olyan, mint egy kerek, néma erdei kavics.

- **Feladat:** Térdelj le a szőnyegre, ülj a sarkadra! Hajolj előre, érintsd a homlokod a földhöz, a kezeidet pedig pihentesd magad mellett a földön. Maradjunk így csendben, amíg elszámolunk ötig!

2

2. A „Guruló Farönk” (Vesztibuláris rendszer stimulációja + Galant-reflex)

Mackó kibújjik a barlangból, és látja, hogy a domboldal harmatos. Úgy dönt, nem sétál, hanem lehengergeti a puha fűben.

- **Feladat:** Feküdj a hátadra, nyújtsd ki a kezed a fejed fölé, a lábaidat is zárd össze. Gurulj végig a szőnyegen, mint egy egyenes kis farönk, aztán gurulj vissza!
- **Szakmai megjegyzés:** Ez a gyakorlat finoman stimulálja a gerinc melletti területeket, és fejleszti a törzskontrollt.
- **Ismétlés:** 4-5 gurulás az egyik irányba, majd vissza a másik irányba.

3. A „Titkos Alagút” (Keresztirányú mozgás koordináció + STNR)

Az úton egy sűrű bozót áll, ami alatt csak egy nagyon szűk alagút vezet át. Itt csak négykézláb lehet átjutni.

- **Feladat:** Mász négykézláb! Figyelj, hogy a jobb kezeddal egyszerre induljon a bal lábad, majd a bal kezeddal a jobb lábad. Úgy menj, mint egy lassú, megfontolt mackó.
- **Szakmai megjegyzés:** Ez a mozgásforma segít összehangolni a két agyfélteke közötti kommunikációt.
- **Távolság:** Körülbelül 5–10 méter lassú, pontos mászás.

3

4. A „Mackó-vakarózás” (Medence-kontroll és egyensúly)

Mackó hátát megcsiklandozza egy katicabogár. Megáll, és jól megmozgatja a derekát, hogy elrepüljön a katica.

- **Feladat:** Állj meg négykézláb, és a felsőtested megtartása mellett csak a popsidat ringasd lassan jobbra-balra, aztán körbe-körbe, mintha farkincád lenne, amivel köröket rajzolsz a levegőbe!
- **Szakmai megjegyzés:** Segít elkülöníteni a medence mozgását a törzs többi részétől, és tudatosítja a környéki izmok lazítását.
- **Ismétlés:** 20-szor (jobb-bal váltással).

5. A „**Kíváncsi Béka**” (Mély guggolás – az ürítési pozíció rögzítése)

Mackó a patakparton találkozik a Bölcs Békával. A Béka mindig pontosan tudja, mikor kell a dolgát végeznie, mert nagyon figyel a pocakjára. Mackó is leül mellé a fűbe.

- **Feladat:** Guggolj le mélyen, teli talppal a földön! A két térded legyen nyitva, a két kezeddel támaszkodj meg magad előtt. Ebben a pózban vegyél három nagy, mély levegőt a pocakodba, és fújd ki lassan, mintha egy nagy lufit fújnál fel!
- *Szakmai megjegyzés:* Ez a testhelyzet anatómiailag megnyitja a medence kimenetét, a hosszú kilégzés pedig reflexesen ellazítja a gát- és záróizmokat.

6. A „**Hajlongó Fűszálak**” (A TLR hátra pozíció gátlása + Keresztezett mozgás)

Lágy szél fúj a tisztáson, a mackó pedig segít a fűszálaknak hajladozni. Megérinti az egyiket a lábánál, aztán a másikat.

- **Feladat:** Állj kis terpeszbe! A jobb kezeddel hajolj le és érintsd meg a bal lábfejedet, aztán egyenesedj fel teljesen, és a bal kezeddel érintsd meg a jobb lábfejedet!
- **Ismétlés:** 10-szer (oldalanként 5-5).

Fontos útmutató a szülőknek:

Lassúság: A terápiában a lassú, kontrollált mozgás sokkal értékesebb, mint a gyors futkározás. A lassú mozgás kényszeríti az agyat az új idegpályák kiépítésére.

Sorrend: Érdemes a fenti sorrendet betartani (**földközeli mozgástól a felegyenesedésig**), mert ez követi az idegrendszer természetes fejlődési menetét.

Pontosság: Figyeljete rá, hogy mászásnál valóban az ellentétes végtagok találkozzanak.

5

Mennyi ideig és milyen rendszerességgel játsszátok?

Ahhoz, hogy az idegrendszer rögzítse és „beépítse” az új mozgásmintákat, a napi rendszeresség a kulcs.

Ezt a mesét és a benne lévő gyakorlatokat **minimum 2, de legfeljebb 4 héten** keresztül érdemes minden nap egyszer végig játszani. Ennyi időre van szüksége a gyermek agyának ahhoz, hogy a régi, gátló reflexeket leépítse, és stabil bázist teremtsen a következő szintre lépéshez.

Amikor azt látod, hogy gyermeked már gondolkodás nélkül, zsigerből, stabilan és örömmel végzi a feladatokat, az idegrendszere készen áll a kihívásra: ekkor léphettek tovább a következő modulra (mesére)!

Hogyan tovább? Lépjetek be a Titkos Várba!

Kedves Szülő! Kicsi Mackó segítségével megtettétek az első, rendkívül fontos lépést az idegrendszeri érés útján. Láthattad, hogy a szobatisztaság nem egy asztal melletti döntés, hanem a test és az agy tökéletes, összehangolt párbeszéde.

Ez a mese azonban csak a Varázserdő kapuja volt. Ha szeretnéd, hogy a gyermeked teljesen magabiztosan, kudarcok és szorongás nélkül tanulja meg uralni a testét, várlak titeket a teljes programban!

„Magabiztos Kis Kapitány” – Mozgásfejlesztő Minikurzus

Szobatisztaság tetőtől talpig: Amikor a mozgás nyitja a várkaput

A teljes kurzusban **3 egymásra épülő modulon** keresztül vezetlek végig titeket, ahol:

- Mélyebben dolgozunk a bent maradt csecsemőkori reflexek integrálásán.
- Célzott játékokkal fejlesztjük a végtagok függetlenítését és a belső érzékelést (interocepciót).
- Megtanuljuk a medencefenék izmainak tudatos feszítését és elernyesztését a „Titkos Vár” küldetései során.

Váltsd fel a bili körüli stresszt egy örömteli, közös családi kalandra, és készítsd fel gyermeked idegrendszerét a magabiztos óvodakezdésre!

Hogyan tudjátok megvásárolni a teljes kurzust?

A „Magabiztos Kis Kapitány” mini kurzushoz való csatlakozás végtelenül egyszerű, és mindössze néhány lépésből áll:

1. **Küldj egy e-mailt:** Írj egy rövid üzenetet a szobatisztasag@gmail.com e-mail címre.
2. **Add meg az adataidat:** Az e-mailben kérlek, küldd el nekem a következőket a számlázáshoz és a kapcsolattartáshoz:
 - A nevedet
 - A pontos címedet
 - Az e-mail címedet (amelyre a kurzust szeretnéd kapni)
3. **Díjbekérő és utalás:** Az adataid beérkezése után válaszként küldök neked egy díjbekérőt a pontos összegről (**5900 Ft**) és az utaláshoz szükséges banki adatokról.
4. Amint a pénz beérkezik a számlámra, elküldöm neked a teljes kurzus anyagát, hogy még aznap elkezdhessétek a kalandot!

Ne halogasd a döntést, tegyétek meg a következő lépést a stresszmentes szobatisztaság felé még ma!

Várom a leveledet a szobatisztasag@gmail.com címen!

Fontos szakmai figyelmeztetés szülőknek

Ez a játékos mozgásprogram az egészséges, tipikus fejlődésű gyermekek idegrendszeri érését és a szobatisztaság természetes folyamatát támogatja. A fenti gyakorlatsor nem helyettesíti a személyre szabott diagnosztikát és az orvosi vagy terápiás ellátást.

Amennyiben gyermeked elmúlt 4–5 éves, és a szobatisztaság terén semmilyen előrelépés nem történik, vagy ha hirtelen visszaesést, nappali/éjszakai visszatérő ágybavizelést, fájdalmas ürítést tapasztalsz, **mindenképpen forduljatok szakorvoshoz (gyermekuroológushoz, gyermekorvoshoz)**, hogy kizárjátok az esetleges szervi, anatómiai vagy fertőzőes okokat!