

# Reflexek az alternatív képességfejlesztésben



**Antal Zsuzsanna**

pedagógus,  
kineziológus,  
alapozó terapeuta

Minden csecsemő számos primitív reflexszel születik. A baba túlélését, fejlődését és növekedését az anyaméhben és életének első évében ilyen ősi reflexek biztosítják.

A baba fejlődésének minden mozzanatát ezek a reflexek indítják meg, és mindaddig aktívak maradnak, amíg a megfelelő izomzat vagy reakciókészség ki nem alakul. Minden reflex automatikusan egy-egy mozdulat gyakorlására ösztönzi a csecsemőt, aki fáradhatatlanul gyakorolja azokat. Először csak a fejét kezdi emelgetni, később kezét és lábát és törzsét is. Szerencsés esetben a mindenkori reflex, ha megtette a magáét, pár hónap után visszahúzódik, hagyva, hogy a következő, kifinomultabb mozdulatot gyakoroltató reflex legyőzze őt, szakszóval „gátolja”, hogy azután ez is kibontakoztathassa teljes repertoárját.

## A Moro-reflex

Veszélyre adott, önkéntelen reakció, melyet bármilyen hirtelen, váratlan esemény kiválthat. Túlélési mechanizmusként, az élet első hónapjaiban a riasztás, a vészjelzés és a segítségkérés feladata. Jelentős szerepet játszik a baba légzési működéseinek fejlődésében, segíti az első légvételt a születés után.

A baba még nem képes arra, hogy a beérkező információt értékelve megállapítsa, melyik vészhelyzet valós és melyik nem az. Az agytörzs azonnali Moro-reflexszel válaszol, mintha automatikusan megnyomnánk egy vész-kiloldó kapcsolót. Ez az „üss vagy fuss” reakció legkorábbi formája, amely későbbi életkorban – különlegesen veszélyes helyzetekben – olykor kiváltódhat.

### Fizikai reakciók a reflex kiváltásakor:

- megriadás,
- „üss vagy fuss” reakció, mely a következőket válthatja ki:
  - stresszhormonok szabadulnak fel (adrenalin, kortizol),
  - fokozódik a légzés,
  - megnövekszik a szívfrekvencia,
  - emelkedik a vérnyomás,
  - kivörösödik a bőr,
  - esetleges indulatkitörés, harag vagy sírás.

A Moro-reflex normálisan a 2-4 hónapos életkorban kerül gátlás alá. Amelyik gyermeknél ez visszamarad, el-túlzott ijedtségi reakciót okoz. Ennek eredményeképpen a gyermek bizonyos ingerekre túlságosan hevesen reagál, állandóan felfokozott éberségi állapotban, folyamatos „riadókészültségben” él.



Az „üss vagy fuss”, „harcolj vagy menekülj” állapot borotvaélén egyensúlyoz, amelyben a reflexaktivitás kiváltja a stressz hormonok termelését. Ez a gyermek kétféleképpen reagálhat: vagy félénk, visszahúzódó lesz, aki a gyengédséget sem kimutatni, sem elfogadni nem képes, vagy hiperaktív, erőszakos, agresszív, aki túlságosan ingerlékeny és mindenáron uralkodni akar.

*Míg a többi megtartott (gátlás alá nem került) reflex általában csak bizonyos specifikus készségekre hat, addig a Moro-reflex mindenre kiterjedő hatást gyakorol a gyermek érzelmi profiljára.*

A Moro-reflex az egyetlen a primitív reflexek közül, ami valamilyen úton-módon kötődik az összes érzékhez.

### Melyek tehát a tünetek, amelyek egy jelentős mértékben visszamaradt Moro-reflexre utalnak?

- az egyensúlyi rendszerrel kapcsolatos gondok (tengeribetegség, rossz egyensúly és koordináció, mely különösen labdajátékoknál figyelhető meg),
- fizikai félénkség, bátortalanság,
- a szemmozgással vagy a látás-érzékeléssel kapcsolatos problémák,
- gyenge pupilláris fényreakció, nehézségek a fehér papírra nyomtatott fekete alakzatok érzékelésében,
- gyenge a hangelkülönítő képesség, ezért nehézségeket okoz a háttérzajok kiszűrése.

### Lehetséges másodlagos pszichológiai tünetek:

- állandó szorongás, aggodás,
- az ingerek túlreagálása,
- hiperaktivitás és rendkívüli fáradtság, ciklusos váltakozása,
- gyenge ego és az önbecsülés hiánya.

*Míg a többi megtartott (gátlás alá nem került) reflex általában csak bizonyos specifikus készségekre hat, addig a Moro-reflex mindenre kiterjedő hatást gyakorol a gyermek érzelmi profiljára.*

## **Tónusos labirintus reflex TLR** (előre, hátra)

Az élet első hónapjaiban a Moro-reflex és a tónusos labirintus reflex szoros kapcsolatban áll egymással. Mindkettő az egyensúlyi rendszerből ered és aktiválható az egyensúlyérző szerv, a labirintus ingerlésével, a fej mozdításával és a térbeli helyzet változtatásával.



A tónusos labirintus reflex a fej előre, a gerinc szintje feletti helyzetbe, vagy hátra, a gerinc szintje alatti helyzetbe történő mozdításával váltható ki.

Befolyásolja az izomtónus eloszlását az egész testben és szó szerint segíti az újszülöttet abban, hogy jellegzetes magzati testtartásából „kiegyenesedjék”.

Ha nem gátlódik le időben, (előre 4 hónapos kor, hátra 3 éves kor) akkor akadályozhatja az egyensúlyi rendszer működését és együttműködését a többi érzékelő rendszerrel. Az ilyen gyermek például nem lesz képes arra, hogy amikor járni kezd, igazi biztonságra tegyen szert a nehézségi erővel szemben, mivel fejmozgásai megváltoztatják az izomtónusát és „kibillentik” az egyensúlyából. Biztos térbeli vonatkoztatási pont híján, nehézségei lesznek a tér, a távolság, a mélység és a sebesség megítélésében.

A fennmaradó tónusos labirintus reflex a fejtartó reflexek kifejlődését is gátolja. Ha hiányzik a fejtartás szabályozása, akkor a szem működése is zavart szenved, mivel a szem működése az agyban ugyanahhoz az ideghálózathoz kötött.

Így nem mindig bizhat meg abban amit lát. Károsodhat a mélységérzet, és gondot okozhat a gyermeknek az ún. „alakzat-hát-tér” hatás is.

Nehézségei lehetnek abban is, hogy távolról közelre nézéskor a szeme alkalmazkodjék a változáshoz. (pl. tábláról a fűzetbe másolás).

A hangok térbeli helyzetének megállapítása is gondot jelent számára. Rosszul tájékozódik és könnyen eltéved.

A biztos fejtartás és a jó egyensúly alapvető fontosságú az összes többi rendszer automatikus működéséhez!

### **A tónusos labirintus reflex visszamaradására utaló jelek:**

- rossz testtartás- görnyedtség,
- az egyensúlyi rendszerrel kapcsolatos problémák,
- sporttevékenységek - főleg futás – iránti ellenszenv,
- látásérzékelési, térérzékelési problémák,
- gyenge sorbarendezési készség,
- rossz időérzék.

## **A Landau-reflex**

Hason fekvő testhelyzetben elősegíti az izomtónus erősödését. Egyidejűleg gátló hatást fejt ki az előre irányuló tónusos labirintus reflexre, és erősíti a fejtartást. Fejleszti az egyensúlyhoz és a szemmozgásokhoz kötődő mozgási készségeket.

A fejlődéstani nagymozgások, fejlődési terápia gyakorlata is.

Egy lehetséges mód a gyakorlásra:

„Hova utazzunk?” - a tengerpartra - választják például a gyerekek. „Mennyit utazunk?” -25-öt - választják a gyerekek.

Ekkor a hason fekvő gyerekek, megbeszélte jelre megfeszítik a testüket, karjukat, lábukat a levegőbe emelik, és „repülnek”, amíg számolunk..

Amikor megérkeztünk, földön fekvő testhelyzetben megbeszélhetjük mit látunk, hogyan érezzük magunkat, majd tovább „utazunk”. Az utazás mindig a hazautazással ér véget. Ha több helyszínen jártunk, a gyerekek számolhatják ki, mennyit kell repülni hazáig. A visszautat egyszerre tesszük meg, ezért figyelünk kell a „résztávolságok” nagyságára.