

Szakmai beszámoló

„4M” komplex terápiás program megvalósulásáról



„4M” Komplex terápiás program felépítése

Program elemekről

Munka – gyakorlati képességek fejlesztésén alapuló terápiás farmfoglalkozások,

Mozgás – ritmikus masszázs

Művészet – művészetterápiás foglalkozások

Megélés – személyre szabott, célzott, az önálló életvitelt segítő - gyógypedagógiai támogatás

Munka

Munka, a lélek ereje

Ismerkedés a gyógynövények világával

Novemberből szakember vezetésével ismerkedtünk a gyerekekkel a fűben-fában fellelhető orvosságokkal, gyógynövényekkel.



Beszélggettünk arról, hogy kinek milyen betegsége szokott lenni? Milyen komolyabb betegsége volt már? Hogyan gyógyult meg? Hogyan segítenek a gyógynövények a kisebb betegségekből való felépülésben? Ha teát készítünk belőlük, játékon keresztül hathatnak a gyógyulási folyamatban! De melyik, mire jó?

Kakukkfű, kamillát, levendula, zsályáról, körömvirág, citromfű stb. A gyógynövényeket kis tálakba raktuk, megnéztük, megszagoltuk, megkóstoltuk. Megbeszéltük, ki melyiket ismeri ezek közül?

A téli betegségekre is készülve megismertük, hogy melyiknek mi a „csodaereje”:

a köhögésünket a fehér akác csillapítja, a torkunkat, fogínyünket a zsálya gyógyítja, az influenza ellen a bodzavirág a leghatékonyabb, a tüdőnknek a kakukkfű a legjobb barátja, a gyomrunkat a kamilla

nyugtatja, az éjszakáinkat pedig a levendula, a nyugodt hangulatról pedig a citromfű gondoskodik; a csipkebogyó igazi C-vitamin bomba, nyári napoknak a menta kiváló hűsítője stb.

Megtanultuk hogyan kell teát készíteni:

Az adott gyógynövényből két evőkanálnyit öntöttünk a kancsóba vagy bögrébe, majd forró vizet önteni rá. Aztán hagytuk hűlni, míg iható hőmérsékletű nem lett! A tetejére még egy kistányért is tettünk, hogy az értékes hatóanyagok ne párologjanak el. Leszűrtük és kóstoltunk natúran – ízesítés nélkül –, citrommal vagy mézzel édesítve is. Az ízélményeinket megosztottuk egymással.

Gyógynövényeinkkel nem csak a tanyán, hanem az azt körülvevő erdőkön, mezőkön is ismerkedtünk. Nagy kirándulások során kerestük-kutattuk, hogy közvetlen környezetünkben milyen gyógy- és ehető növényekkel találkozhatunk.



A természet asztaláról csipegettünk



Csipkebogyót gyűjtöttünk, szárítottunk, teát főztünk belőle. A gyerekek nagy élvezettel keresték a gyógynövényeket a kirándulások alkalmával. Örömmel segítettek a begyűjtésben, bár az eszközök használatában még sokszor igényelték felnőtt segítségét. A metszőolló használatot később próbálhatják majd ki önállóan, de a csipkebogyók leszemezésében, papírra kiterítésében és szárításában már komoly segítségként voltak jelen a legtöbben.



Természetesen az erdőjárásban a gyógynövénygyűjtés mellett a fára mászás lehetősége is hatalmas élmény volt számukra. A fára mászás nem csak jó kikapcsolódás és örömforrás, hiszen amikor a gyerekek fára másztak, rengeteg különböző mozgást kellett végrehajtaniuk: kapaszkodást, egyensúlyozást, ugrálást, és még sok más. Megtapasztalhatták erősségeiket és korlátaikat, helyesen mérlegelni a kockázatokat. Ezek az aktivitások hozzájárultak finommotoros készségeik fejlesztéséhez, önbizalmuk, önállóságuk erősödéséhez. Fejlődtek kommunikációs és szociális, együttműködési készségeik is egymás segítése, a kihívások közös megoldása során. A rendszeres kirándulások előrehaladtával érzékelhetően sokat fejlődtek ezen a téren is (mely idegrendszeri érési folyamatukat jeleként nagy öröm volt az őket kísérő pedagógusoknak is).

Megismerkedtünk a masszázsnál használt legfontosabb olajokkal

A leggyakrabban használt tőzeg levendula olaj beburkol és megnyugtat; a rézkrém, amit lábra és kézre kenünk, melegít, az arany-rózsalevendula megnyugtat, erősíti a szívünket és védelmet nyújt; a rozmaryn olaj élénkít, az árnika olajat sérülések, gyulladások esetén fájdalomcsillapításra használjuk, a körömvirág krémet a bőrünk regenerálására stb.

Kipróbáltunk a lavóros lábfürdőket a nyugtató levendulást, a melegítő gyömbérest, ami fejfájás esetén is jó, illetve ébresztő rozmaringos lábfürdőben is volt részük a gyerekeknek. Ezen lábfürdők különösen a hideg téli napokban nagyon fontos részei voltak a terápiás napjainknak. Visszajelzések alapján néhány család otthon is bevezette a lábfürdőt betegségek gyógyulását elősegítendő.

Mandalát készítettünk keleti fűszerekből

A nagyobb, kezűgyességben már előrébb járó gyermekekkel keleti fűszerekből mandalát is készítettünk. Ezeket előbb táblára rajzoltuk fel, majd a tornácra szórtuk ki.

Míg a nagyobbak segítséggel a tornácon megjelenítéssel foglalatostkodtak, addig a kisebbek szintén pedagógusi segítséggel rajzolták le a homokba. A homokba készült rajzot le is jártuk mindannyian.



Karácsonykor fűszeres mézeskalácsot készítettünk

Az ünnepek hangulatában a gyógynövényekkel a belső terek felé fordultunk. Beszéltünk a fahéj, a szegfűszeg melegítő hatásáról, felhasználtuk őket mézeskalácsainkba, majd élveztük a téli hidegben ezen fűszerek áldásos hatásait.



Mézes az illat, a kedv és a hangulat, miközben a gyerekek lelkesen gyúrtak, sodortak, szaggatták a tésztát. Édes elfoglaltság volt, gyönyörű mintákkal dolgozhatott mindenki, kinek mi volt kedvére való. Belesült a lelkesedés és az alkotás öröme minden apró morzsájába

Tavaszi illatos gyógynövény virágokat gyűjtöttünk

Áprilisban a virágzó bodza, akác virágait gyűjtöttük, szárítottuk, teát, szörpöt készítettünk belőlük.

A begyűjtés ideje alatt a gyerekek ismerkedtek a nyers akác elfogyasztásával, a bodza virág porának mindent behintő, sárgává színező porával.



Fűszerkertet építettünk

Az őszi folyamán megismert gyógynövények a tavasz folyamán saját gyógy- és fűszernövénykert építésére inspiráltak bennünket, így a gyerekekkel közösen kialakítottuk a megfelelő területet ehhez, majd együttes erővel adományként kapott növényeket elültettük őket.



Nyáron..

Nyáron a tanyán korábban elültetett levendulabokrokról learattuk a korábban már megismert levendulavirágokat, lemorzszoltuk, és levendulás kekszet készítettünk belőle. Mellé hűsítő teáinkhoz a saját kertünkéből hoztuk a citromfűvet, mentát. A megszártott gyógynövényeinket lemorzszoltuk, üvegekbe tettük, hogy a következő télen ismét gyógyírként szolgálhassanak.



Mozgás

Masszázs, a lélek tornája

A ritmikus masszáz és gyógyeuritmia terápia folyamatában a 4M komplex terápiás folyamatban hat gyermek vett részt.

- 7 éves örökbefogadott kisfiú, viselkedési és szociális nehézségekkel, dadogással
- 8 éves kisfiú, túlérzékeny, könnyen irritálódó és kapcsolódási nehézségekkel
- 9 éves fiú idegrendszeri éretlenséggel, mozgáskoordinációs és koncentrációs zavarokkal, tanulási nehézséggel
- 9 éves Down szindrómás kislány
- 13 éves lány központi idegrendszeri sérüléssel (CP) és ebből fakadó mozgáskorlátozottsággal
- 14 éves autizmus spektrum zavarral élő fiú

A terápia végzéséhez a pályázatnak köszönhetően egy masszázst és egy tornaszőnyeget sikerült vásárolnunk.

A terápiás cél

Ebben a programelemben a gyermekek életminőségének, fizikai-lelki-szellemi jóllétének, egész személyiségének támogatása. A gyermekek kreatív erőinek felébresztése, hogy az aktív, örömteli interakciók során keresztül érlelhessék azokat a neurofiziológiai és pszichoszociális háttérfunkciókat, amelyek az őket ért pszichés és/vagy organikus behatások, hiányállapotok eredményeképpen nem működnek megfelelően.

Képessé váljanak saját harmóniájukat kialakítani önmagukon belül és a környezetükkel kapcsolódva egyaránt.

A terápiás folyamat

A gyermekek novembertől júniusig havi három-négy alkalommal részesültek ritmikus masszáz kezelésben. A találkozások minden alkalommal egy ráhangoló beszélgetéssel indultak. A kezelések ideje 20 vagy 50 perc volt, igazodva az adott helyzethez és a gyermekek aktuális állapotához. A kezelés során a ritmikusan hullámszerű, finom simító mozdulatok segítettek a gyerekeknek a testük érzékelésében, az ellazulásban, megnyugvásban. A test hőjének kiemelt jelentősége van, ezért a gyermekeket gondosan betakartuk természetes anyagokból készült takarókkal, törölközőkkel. A kezelések során törekedtünk az elcsendesedésre. A tiszta, kézműves olajok és speciális krémek gyógyító hatásukkal és kellemes illatukkal segítették az ellazulást. A masszázs fontos része volt a lezáró pihenés, amely abban segít, hogy az elültetett impulzusok tovább tudjanak hatni.

A gyerekek a kezdeti távolságtartás, az érintéssel szembeni idegenkedés, elutasítás után a terápiás folyamatban egyre inkább kinyíltak, egyre oldottabbá, magabiztosabbá váltak.

A masszázs-kezelések alatt bizalmuk erősödött, át tudták adni magukat, megnyugodott a testük, elcsendesedtek a gondolataik. Figyelmük befelé fordult, ami egy önmagában megnyugvó folyamatot indított el, harmonizálva a testi és lelki működések kapcsolatát. Elfogadták a beburkolást, a melegséget, a testi érintést, a csendet.



A masszázzsal párhuzamosan folyó gyógyeuritmia terápia során a törzssel és a végtagokkal végzett speciális, tudatosan felépített ritmizált mozgások által a vérkeringés az anyagcsere és a légzőrendszer fiziológiai és funkcionális folyamatainak és az idegrendszeri folyamatoknak a támogatása volt a cél. A családdal, terapeutákkal szoros együttműködésben és megfigyelések alapján kezdődtek el az egyéni foglalkozások. Az egyes gyermekekre kidolgozott speciális mozgás- és mozdulatsorok segítettek a szorongás oldásában, az agresszió kezelésében, kognitív funkciók fejlesztésében, belső és külső formaerők alakításában, alvászavar, szorongás, gyermekkori fejlődészavarok (dadogás, tikkelés stb.) esetén.

Változások, eredmények a terápiákban résztvevő gyermekek állapotában

A terapeuták, a család, pedagógusok visszajelzései alapján

- együttműködési képesség javulása, környezetükhöz való rugalmasabb alkalmazkodás, harmonikusabb kapcsolódás
- mozgás, motoros funkciók erősödése (pontosabb nagy- és kismozgások, téri tájékozódás, javuló mozgáskoordináció, tartáshibák mérséklődése),
- érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottabb hangulati élet (hangulatingadozások csökkentek, halkabbak, nyugodtabbak lettek, kényszerek oldódtak);
- kognitív funkciók, figyelemkoncentráció erősödése,
- élénkítő, gyógyító hatás az életfolyamatokra: mélyebbé vált a légzés, emésztési zavarok allergiás reakciók enyhültek, könnyebbé vált az álombamerülés, zavartalanabbá az alvás
- a testük átjárhatóbbá vált a lelkük számára, ami elősegítette az én erősödését, az önkontroll fejlődését.

Művészet

Művészetterápia, a lélek alkímiája

A művészetterápiás folyamatban havi három-négy alkalommal csoportban és egyénileg is dolgoztunk a gyermekekkel.

A csoportban lévő gyermekek közül ketten rendelkeztek a vizuális önkifejezéshez szükséges, életkoruknak megfelelő eszközökkel, a többiek számára mind a nyelvi, mind a képi kifejezés nehézségeibe ütközött, ezért úgy építettük fel a programot, hogy a csoportos foglalkozások mellett egyénileg is dolgozunk a gyerekekkel. A csoportos foglalkozások a művészetterápiás hatások mellett a szociális kapcsolódás lehetőségét is megadták, de több gyermeknél is azt tapasztaltuk, hogy az egyéni



helyzetben megélt művészetterápiás élmény tudott igazán mélyen behatolni a gyermek lelkéhez.

Mivel az egyéni és a csoportos foglalkozásokat más terapeuta kísérte/vezette, a tapasztalatokról, a csoportos és az egyéni terápiás folyamatról két alkalommal is megbeszélést tartottunk.

A művészetterápiás folyamatról

A művészetterápiás foglalkozásokon/alkalmakon a gyógyító folyamatban a képzőművészeti technikák közül a festés volt a leghangsúlyosabb.

A festés gyógyítóan hat a légzésre, a színek nyelve, a színhangulatok és színmozgások egész különleges módon szabadítják fel a légzést. A festéssel a lélek is „mozdul”, harmonizálóan hat a ki- és belégzésre. A művészet terápiás hatásainak pedagógia alapja az a felismerés, hogy minden alkotás, amit az ember létrehoz, a belső világunk kifejeződése. Az alkotó folyamat én-erősítő, önbizalmat növelő hatású.

A terápiás folyamathoz biztosítottuk a szükséges külső és belső feltételeket, amelyek külön-külön és együttesen is befolyásolják a folyamat eredményességét.

A festés minden alkalommal védett térben, áhítattal és nyugalomban történt.

A teremben halvány fény, előkészített asztalok, székek; az asztalon festőtábla, festőlap, ecset, szivacs, víz, festékek; az évszakasztalon a gyertya fényében megjelenik a természet egy kis „darabja”, egy-egy jellegzetes termés, virág, levél, ásvány stb., amelyek fontos szerepet kapnak aztán az elhangzó mesében, majd a festési folyamatban.

Minden alkalommal „szín-történetek”, „színmesék” segítségével keltettük életre a színeket, mielőtt még használatukra sor kerülne.



A szín-történet képeket az életkornak megfelelő módon használtuk, a gyerekek pedig érzéseiknek, belső világunknak megfelelően töltötték be a színekkel a papír fehér terét. A színek találkozásában átélhették a színek keveredéséből kialakuló új színminőségeket. Kezdetben inkább arra törekedtünk, hogy visszaadjuk egy-egy történet hangulatát, az erdő sűrű sötétjét, a tündér arany hajának, vagy a királyfi palástjának színét, később azonban fokozatosan megjelenhetnek a formák: főleg növények – virágok, fák az évszaknak megfelelően, ill. állatok. Mindig arra törekedtünk, hogy az alakok magukból a színekből emelkedjenek ki. A folyamatban az volt a célunk, hogy megismerjük és jellemezzük a színek által felébresztett „lélek-mozdulatokat.” A gyermekek a festésen keresztül ismerték meg ezeket a lélek-mozdulatokat, ami ellazító és felszabadító volt számukra, örömet, életkedvet váltott ki.



A vízfestéket a „nedves-nedvesen” technikával használtuk, a teljesen benedvesített papírra festettünk vízzel hígított akvarellfestékekkel, vastag ecsettel. Ezzel lehetővé tettük, hogy a színek fénnel összefüggő, áramló természetét megélhessék a gyerekek. A színek sajátos világába élhették bele magukat a gyakorlatok segítségével.

A festés közben kiemelt figyelmet fordítottunk a mozgékony, ritmikus ecsetvezetésre, a papírral és folyadékkal való jó kontaktusra és a szabad testtartásra. A színárnyalatokat és színátmeneteket nem kevertük össze előre, ezek a festés közben alakultak ki a képen. Mindez felszabadítóan hatott a gyermekek légzésre és a ritmikus folyamataikra.

A szabad festés mellett használtuk az irányított festést és a közös – páros vagy csoportos – festést is.



Minden gyermek egyéni ütemben fejezhette be a munkáját. A csoportos foglalkozásokon tizenöt-húsz perc, néha akár fél óra különbség is volt az első és az utolsó között. Azok a gyerekek, akik már végeztek, az erre a célra kialakított helyen pihentek, játszottak csendben vagy az elpakolásban segítettek. Miután mindent elpakoltunk, közösen ránéztünk az elkészült munkákra, megosztottuk az élményeinket, közös verssel vagy énekkel búcsúztunk el egymástól.

Témáink a mesékhez, történetekhez kapcsolódóan

Évkör, évszakok, ünnepek:

- színélmények, színmozgások
- színhangulatok: ős, tél, tavasz, nyár
- színkeverési gyakorlatok főszínekből, mellékszínekből
- hideg-meleg színek kompozíciók
- színvilágosítás, sötétítés
- színkontrasztok – komplementer kontraszt

Természeti formák:

- virágok
- fák
- állatok

Formák:

- vonalak
- foltok
- spirál

A folyamat végén, a záró „táborban” az év során elkészített festményekből kiállítást rendeztünk: úgy helyeztük el az alkotásokat a különböző terekben hogy általuk – egy-egy évszak hangulatát felidézve - képzeletbeli utazást tehettünk az évkörben az ősztől a nyárig.

Ősz



Tél



Tavaszi



Nyár



A terápia során célunk nem az volt, hogy egy előre meghatározott ismeretanyagot adjunk át, hanem sokkal inkább az egész személyiség fejlődését biztosító környezet megteremtése, a biztonság, a „rám figyelés” érzésének, az alkotás örömeinek kialakítása. Fontos motivációs erő volt az egész terápiás szituáció (csoportos és egyéni egyaránt) ismételt átélése.

Hatások

- a eszközök biztosabb használata
- kézügyesség
- játékos kísérletezés pl. bátrabbá, kísérletezővé váltak a színkeversében
- sémák (állandósult vonalak, formák) elhagyása, újszerű ábrázolási megoldások keresése
- az anyaggal való tevékenységen túl az alkotás örömeinek megtapasztalása
- lecsendesedés a mozdulatokban, anyag- és eszközhasználatban
- kezdeményezés bátorsága, belülről vezéreltség kialakulása
- szociális képességek fejlődése, társas kapcsolatok erősödése, barátságok
- vizuális képességek, térbeli ábrázolás és differenciálás fejlődése
- kreativitás

Galéria a csoportos és egyéni folyamatokból

Színhangulat, színmozgás, színkeverés



Fák



Virágok



Formák



Megélés

Az egész terápiás folyamat a szülőkkel szoros együttműködésben történt. Amikor csak volt lehetősége a szülőknek ők is részt vettek a terápiás napoknak azon részeiben, melyek a különböző terápiás műhelyek közötti átmenetben voltak jelen. Itt különös tekintettel kiemelendő a közös étkezések meghitt, élmény megosztásokkal megfűszerezett pillanatai.

A terápiás cél

A személyre szabott, önálló életvitel elősegítése minden programelemünkben nagyon fontos cél volt. Az együttléteinkben természetessé vált, hogy mindannyian aktív, tevékeny részesei vagyunk a mindennapi életünk, ételünk elkészítésének, környezetünk alakításának. Közösén készítettük el a tízórainkat, a gyógynövényekből készült teáinkat, elvégeztük az aktuális kerti munkákat, megtanultuk, begyakoroltuk a kertészkedés különböző fogásait a vetéstől, ültetéstől az aratásig, betakarításig: ástunk, öntöztünk, gyomláltunk, gereblyéztünk, ágakat aprítottunk. A hideg beálltával tüzelőt készítettünk, kályháinkba tüzet gyújtottunk. Megtanultuk a tyúkjainkról való gondoskodást is.

A terápiás folyamat

A terápiás napok alkalmával igyekeztünk a gyermekek egyéni aktuális igényeihez alkalmazkodva szervezni a napot - így abban lehetett eltérés, hogy egy gyermek például előbb megy masszázsra, vagy előbb vesz részt a művészetterápiás foglalkozáson.

Mivel a gyermekek tempója nagyon különböző volt, ez teret adott egyrészt a közös udvari munkákon keresztül a szociális készségek fejlesztésére, ugyanakkor ha volt olyan, hogy egy gyermek egyedül végzett (míg a többiek valamilyen foglalkozáson voltak még) olyankor egyéni munkák személyes megsegítéssel történő kivitelezésére is volt tér. Gyakran tapasztaltuk, hogy a folyamatosan a pihenő időre érkező gyermekek örömmel kapcsolódtak be a már folyó tevékenységekbe.

Ezzel együtt a terápiás napok kereteinek kiszámíthatóságára végig nagyon ügyeltünk. A programban résztvevő gyerekek biztonságérzetének különösen fontos volt, hogy tudják mire számíthatnak a napban.

Mindig közös kezdéssel indult a nap, amit együttesen elmondott fohászt jelentette. Ezt követően minden alkalommal átbeszéltük kinek hogyan fog alakulni az adott napja.

9.15 és 10.30 között zajlottak terápiák, majd 10.30-kor találkoztunk, hogy közösén elfogyasszuk otthonról hozott tízóraiainkat. 11.00 és 13.00 között az egyéni terápiák mellett a kerti/házkörüli munkálatoké, tevékenységeké, szabad játéka illetve az ebédhez való előkészületé volt a főszerep.

Ezen folyamatokban ki-ki aktuális igényeinek, képességeinek megfelelően vehetett részt.

13.00 és 13.30 között zárultak a terápiás napok. Az volt a tapasztalat, hogy eddigre a gyermekek valóban „telítődtek” az élményekkel, így innen már a pihenésé, az terápiákban megélt tapasztalatok, élmények otthoni feldolgozásáé volt a főszerep.

A szülőkkel való szoros együttműködésnek nagyon hangsúlyos szerepe volt programunkban. Folyamatos visszajelzéseket adtunk a gyermekek egyes terápiás térben való jelenlétéről, közös gondolkodásokat kezdeményeztünk a gyermekek működésének mélyebb megértéséről - ezek a szülők visszajelzései alapján valóban gondolatébresztő és előrevivő beszélgetések tudtak lenni.

Ugyanakkor a tanya lehetőséget adott a házbeli és ház körüli munkák végzésére, ezek megsegítésére. A szülőkkel együttműködve ebben is rengeteg fejlődés mutatkozott. A szülők ötleteket kaptak milyen jellegű tevékenységekbe és hogyan vonhatják be otthon gyermekeiket. A gyermekek pedig láthatóan egyre nagyobb önbizalommal és magabiztossággal álltak bele feladataikba, mind otthon, mind pedig a tanya keretein belül.

A program hosszúsága lehetővé tette, hogy a gyermekek egyéni igényeihez alkalmazkodva bizonyos terápiás napokon a házkörüli tevékenységek voltak hangsúlyosabbak, bizonyos napokon a beburkoló, megnyugtató, simogató pihenőidők voltak hangsúlyosabbak. Fontos volt a szülőkkel ezen pihenések jellegének átbeszélése is - ezekben is voltak változások a program előrehaladtával, szerencsés volt, hogy erre volt lehetőség a szülőkkel együtt tudatosan rálátni, ezt finoman kísérni.

Hatások

- egyéni képességek kibontakozása
- figyelmi fókuszuk fenntartása az időben egyre hosszabbá vált
- szociális készségek, együttműködés, egymásra figyelés javulása
- önállóság fejlődése
- önálló életvitel otthoni fejlődésének segítése
- sikereken keresztül magabiztosság, önbizalom javulása
- sikerek által új tevékenységek felé való nyitás
- viselkedési sztereotip mozgássorok megjelenése csökkent
- pihenő idők minőségi javulása
- programban résztvevő gyermek szülei között kapcsolat mélyülése

Összegzés

Szemezgetés a szülői visszajelzésekből

B. már az első alkalommal nagyon élvezte a ritmikus masszázst. Minden egyes alkalommal nagyon várta ezeket az érintéseket.

Sokat lágyult viselkedése a kezelések hatására. A kapcsolódása másokhoz sokat finomodott. A durva „ütközések”, mint kezdeményezés a másokkal való kapcsolódáshoz egyre ritkábbak. A mindennapokban egyre türelmesebb, megértőbb. Figyelme is sokat változott, egyre hosszabb ideig tud egy-egy dologra koncentrálni.

J.-t az elején nagyon megdolgozták a terápiás napok. Nagyon elfáradt és a gyakorlások után pihenésre, csendre vágyott – amit ha azonnal nem tudtunk neki biztosítani, akkor dührohamai lettek. Ezek a dührohamok egyre rövidültek és finomodtak, ahogy haladtunk előre a terápiás alkalmakkal. Néhány hét elteltével már várta ezeket az alkalmakat.

Ez az érzelmi stabilitás a mindennapokban is egyre láthatóbb lett. Konfliktushelyzetekben egyre gyakrabban tud nyugodt maradni, illetve kis kibillenés után gyorsabban vissza tud térni nyugalmi állapotába.