Inleiding van Ontspanning tot 'n Groep-Terapeutiese Program vir Moeders van Kinders met Spraak-Gebreke

Deur F. T. LUBINSKY, B.A. Log. (Rand).

Aan die begin van 1954 het die moedersgroep wat deur die Spraak-, Stem- en Gehoorkliniek van die Universiteit in die lewe geroep was, bestaan uit 8 moeders van kinders wat die kliniek bygewoon het. Hierdie getal het redelik konstant gebly dwarsdeur die jaar alhoewel die individuele lede soms deur huislike omstandighede genoodsaak was om afwesig te wees en nuwe lede bygekom het. Weeklikse vergaderings van 'n uur was gehou.

Die Doelstellings van die Groep volgens Bauman (1) was as volg:

(1) Help die moeders om hulself te help.

(2) Om onkundigheid te bestry en onderlinge verstandhoudings te ontwikkel.

(3) Om geleenthede daar te stel vir groep besprekings, lesings en debatte.

(4) Om 'n meer tevrede ouer-kind verhouding te bewerkstellig.

(5) Hervestiging van ouerwaardes, standaard een moontlik ook persoonlikhede.

(6) Om gevoelens van skuld en skaamte te verminder en die ouers 'n groter insig in hul probleme te gee.

(7) Om aan te dui dat probleme algemeen is; ander persone se probleme te begryp en sodoende ook probeer om individuele probleme op te los.

(8) Om die lede aan te moedig om hulle eie status te erken en sodoende meer selfvertroue te kry.

(9) Koestering van groep-eenheid, stabiliteit, en standvastigheid.

(10) Moedig samewerking en goedgesindheid aan.

Gedurende die eerste helfte van die jaar was die raadgeefster grotendeels die middelpunt van die groep. Lesings was deur die raadgeefster gegee om in die behoeftes van die moeders te voorsien. In elke lesing het die raadgeefster die besprekings ingelei en die moeders aangemoedig om vrae te stel en hulle eie ondervindings te bespreek. Algemene en spesifieke kinder-probleme, ouer-kind verhoudings, probleme in verband met spraakterapie en verhoudings tussen ouers was bespreek.

Die laaste lesing van hierdie termyn was „Are Children Affected by Implied Attitudes." Hierdie lesing het 'n lewendige bespreking uitgelok en al die moeders was dit eens dat as hulle die dag prikkelbaar was hulle kinders in 'n soortgelyke gemoedstoestand was. Die teenoorgestelde was ook waar, as die moeders in 'n kalm en ontspande houding was, het hulle kinders soos „klein engeltjies," gereageer.

Die besprekings het aangedui dat die meeste moeders gespanne en prikkelbaar tuis was. Die raadgeefster het derhalwe besluit om moeders 'n kursus in **ontspanningsterapie** te laat ondergaan.

Gedurende die tweede helfte van die jaar het die spil grootliks om die groeplede gedraai. Twintig minute van ontspanningsterapie was deur die raadgeefster aan die moeders gegee, en in die oorblywende 40 minute het die ouers lesings gegee. Elke moeder is deur die raadgeefster twee weke voor die tyd gehelp aan literatuur en die lesings het dan gewoonlik gegaan oor spesifieke persoonlike probleme en daarna is vrae gestel en beantwoord.

Ontspanningsterapie:

Twee inleidende lesings was gelewer wat die waarde van ontspanning uitgebeeld het. Besprekings was gehou oor die moderne gejaagde en gespanne lewenswyse. Die volgende moontlike oplossing was aangebied:—It remains to enquire whether habits altered through relaxation may not permit us to enjoy modern civilization without burning the candle at both ends." (2).

'n Gevalsgeskiedenis het onder bespreking gekom waarin die dokter se diagnose as volg was: „U wend u energie in verskeie verkeerde rigtings aan, om hierdie rede kla u

soms van moegheid en dat u nie genoegsame rustige slaap kry nie. My raad aan u is, leer om te ontspan." (2).

Spier-ontspanning is as volg uitgebeeld:— Die afwesigheid van alle spierspannings. Dit is dus fisies onmoontlik om in enige deel van die liggaam senuweeagtig te wees, as jy geheel-en-al in dié deel ontspan het.

Geleidelike ontspanning (2) was os volg gedoen:

(1) Die verskil tussen spanning en ontspanning was gedemonstreer en elke moeder was toegelaat om die twee sensasies te ondervind.

(2) Hulle was versoek om die spiere van die linkerarm te span en te ontspan. Aan hulle was verduidelik dat hulle moet aanhou ontspan verby die punt waar die spiere heeltemal ontspan voel. Dit was herhaaldelik gedoen tot-dat al die moeders daarin geslaag het.

(3) Dieselfde prosedure was gevolg met die onderdele van die liggaam in die volgende orde:

(a) Regteram; (b) Linkerbeen; (c) Regterbeen; (d) Maagspiere; (e) Bors; (f) Nek; (g) Voorkop; (h) Oë; (i) Mond; (j) Alle gesigspiere.

Geleidelik is meer en meer spiere van die liggaam toegelaat om te ontspan.

(4) Tussen die ontspanning van elke deel was hulle versoek om diep asem te haal.

(5) Hierdie oefening moes vir 'n halfuur elke dag tuis voortgesit word.

(6) Na die kursus vir 'n maand aan die gang was, en die moeders heeltemal begryp het wat van hulle verwag word, was ritmiese dromslae en sagte klavier musiek gebruik, om 'n kalme atmosteer te skep. Suggestie is ook gebruik om klam, aangename psigiese beelde voor te stel.

(7) Deur 'n gebrek aan akkomodasie kon ontspanningsoefeninge alleenlik in 'n sittende posisie gedoen word. Moeders was egter versoek om oefeninge in 'n horisontale posisie tuis voort te sit.

Halfjaarlikse Uitslae van Ontspanningsterapie:

Lede van die groep het die ontspannings idee met groot geesdrif ontvang, alhoewel party van die moeders selfbewus was om in die openbaar te ontspan. Die progressiewe eienskappe van die ontspanning het egter geblyk om tot groot hulp vir hulle te wees.

Die meeste van hulle het gerapporteer dat hulle en hulle families minder gespanne is en dat die huislike milieu gelukkiger is.

Ten slotte kon daarop gewys word dat die moeders van hakkelaars as 'n resultaat van bogenoemde terapie meer ontspanne was as hulle kinders saam met hulle gesels het, gevolglik kon die kinders makliker ontspan.

Algemene Gevolgtrekkings:

Die beleid van die groepsituasie het aan moeders die geleentheid verskaf om 'n dieper insig in hulle probleme te vind. Hulle het gevolglik 'n meer inskikliker houding ingeslaan.

Fisiese ontspanning het geblyk 'n metode te wees om met daaglikse probleme te handel, en dus vir hulle 'n geleentheid te gee tot beter aanpassing.

BIBLIOGRAFIE.

1. S. Bauman. "An Organismic Approach to the Theory and Practice of Group Therapy as a Remedial Technique in Speech Therapy." M.A. Thesis, 1954. Witwatersrand University.

2. E. Jacobson. "You Must Relax." Pocket Book Edition, 1945.

DEAF?

'The Latest Miracle of Modern Science'

Truly a product of the new electronic age, the

BONOCHORD "TR3"

★ 500 hours' life from a carbon pen cell; **the operating cost—a mere 2/6d. a year (8-hour day)!**

★ The TR3 is the smallest all-transistor aid in the world—the size of a packet of book matches—yet robust and strong. **Weight—a mere 3 ozs.!**

★ Crystal clear, true tone, simple to use, easy to conceal, comfortable and convenient.

***Don't delay** in hearing for yourself how much this can mean **to you.** There is no obligation—just phone or write to:*

BONOCHORD

AFRICA (PTY.) LTD.

Automutual House, 57 de Villiers Street

P.O. BOX 4127 JOHANNESBURG TELEPHONE 23-2597

Reproduced by Sabinet Gateway under licence granted by the Publisher (dated 2012)