

A te hangodat ismerem - énekkel, zenével az inkubátorok mellett

„Az anya nemcsak a testét adja a gyermekének, lelkét is magáéból építi fel.”

(Kodály Z.)

Hazay Tímea

tanár, művelődésszervező, integrált szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens

A Te Hangodat Ismerem Alapítvány a Koraszülöttekért és a Kisgyermekes Családokért

www.atehangodatismerem.hu

Összefoglalás:

Kapcsolatfókuszú perinatális zenei programunk pozitív hatással van a koraszülött-újszülött intenzív osztályokon gyógyuló gyermekek biológiai paramétereire, egyben segítséget nyújt a szülők számára a váratlan krízishelyzetben az élő énekszó és az élő hangszerjáték segítségével. Célunk, hogy a szülők énekléssel, mondókázással tudjanak kapcsolatba lépni gyermekükkel, s maguk is átéljék, hogy az ő ének- és beszédhangjuk segítségével lesz gyermekük légzése, pulzusa harmonikusabb, állapota stabilabb. A program egyszerre kínál kompetencia mezőket a szülők számára, valamint pozitívan hat a beteg vagy koraszülött csecsemőkre.

A te hangodat ismerem kapcsolatfókuszú perinatális zenei program előzményei

2014. januárban kezdtem el Dr. Szabó Miklós osztályvezető egyetemi docens kérésére a Semmelweis Egyetem I. Sz. (Bókay) Gyermekklinikáján az élő énekszóval és az élő hangszerjátékkal segítséget adni azoknak a családoknak, akik a kórház koraszülött-újszülött osztályán aggódtak gyermekükért koraszületés, oxigénhiány, fejlődési rendellenesség vagy egyéb ok miatt. Ezek a csecsemők hosszú hetekre vagy hónapokra intenzív osztályos ápolásra szorulnak.

Hamarosan további önkéntes kollégákat hívtam a Ringató (Gróh Ilona, www.ringato.hu) zenei programból, majd máshonnan is, így fél éven belül heti négy alkalomra tudtuk emelni a látogatások számát ezen a helyszínen, valamint párhuzamosan elindult a programunk a Péterfy Kórházban, Kecskeméten, Veszprémben, Szegeden, Székesfehérváron, Tatabányán, 2016 elején Pécsen és Debrecenben, az év végén pedig a Honvéd Kórházban. Kollégáink felsőfokú végzettségű, zenei múlttal rendelkező, tisztán éneklő és magabiztos gitár játéokra

képes szakemberek, akik a Semmelweis Egyetem I. Sz. (Bókay) Gyermekklinikáján eltöltött tíz hospitáló alkalom, valamint elméleti belső képzést követően végzik önállóan a különböző kórházakban az énekes segítő alkalmakat. Munkatársaink félévente továbbképzésben vesznek részt. 2017 januárjában az ország tíz kórházában, köztük mind a négy orvostudományi egyetem klinikájának Perinatális Intenzív Centrumaiban (PIC) vagyis a koraszülött-újszülött intenzív osztályokon minimum heti rendszerességgel működik programunk. A program célja, hogy pozitív hatással legyen a koraszülött illetve beteg újszülöttek biológiai paramétereire (légzés, oxigén szaturáció, pulzus) valamint támogassa az alakuló szülő-gyermek kapcsolatot és a pozitív anya-gyermek interakciókat az éneklés és az élő hangszeres zene segítségével.

A következőkben azokat az elméleti alapokat mutatom be, amelyek munkánkat támogatják, valamint ismertetem a program megvalósulásának gyakorlatát, az kórházban szerzett tapasztalatokat.

A koraszülöttekről – mire képesek a korababák?

„Körülbelül 15 millió újszülött születik világszerte a 37. gestatios hét előtt, és ez a szám egyre növekszik, változó értékben (az összes szülés 5-18%-a) a különböző országok között.” (<http://www.melletedahelyem.hu/publikaciok/hirek/tovabbra-is-napirenden-a-koraszules>) - olvasható a koraszülöttek minél jobb ellátásáért dolgozó Melletted a helyem Egyesület honlapján.

Magyarországon kb. minden kb. tizedik gyermek koraszülött. Állapotuk nagyon különböző, hiszen már a 24. héttől is képesek az életben maradásra és az orvostudomány fejlődésével egyre kevesebb maradandó károsodással élnek tovább. Amikor világra jönnek minden szervük fejletlen, a teljes fejlődésüket a méhen kívül fejezik be, hiszen tulajdonképpen magzatként születnek meg. A *kompetens magzat* (Andrek, 1997) kifejezés a pszichológiában azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy a magzatok fejlett idegrendszerrel rendelkeznek, képesek álmodni, emlékezni, tanulni, érzelmi életük van. Andrek Andrea „Mindentudó kisbabád, mindentudó magzatod” c. tanulmányában így ír: „Bizonyítást nyert, hogy a magzat minden érzékszervi modalitásban képes a környezetéből származó ingerek észlelésére, az információ feldolgozására és az adekvát reakcióra. Rendelkezik a tanulás alapvető formáival, és működik az emlékezeti funkció.” (Andrek, 2012:

www.ncsszi.hu/download.php?file_id=991.) Ugyanebben a tanulmányban említi az éneklés fontosságát: „Az éneklés előnye, hogy a természetes emberi hang, a születendő gyermek anyjának vagy apjának a hangja, értelmes ismétlődésekből áll, ami segíti a gyerek tanulását, és gyakran tükrözi az anya hangulatát (Thurman, 1988).” (Andrek, 2012: www.ncsszi.hu/download.php?file_id=991.)

A magzatot állandó hangingeretek érik a méhen belül: az édesanya testének működése, az édesanya hangja és a környezetből beszűrődő zajok. A magzat bizonyítottan a várandósság alatt is hall, legkorábban a bőrén keresztül képes érzékelni a hangokat, már a 16. héttől, a 20. héttől pedig mérhetően hall (Parncutt, 2009), a belső fül ekkorra teljesen kialakul, korábban, mint a központi idegrendszer részei.

Klinikai kutatások a PIC osztályokon alkalmazott zeneterápiáról

Több orvosi tanulmány is alátámasztja, hogy a zeneterápia egyértelműen pozitívan hat a beteg újszülöttekre, valamint kedvező az anyák számára is. Az élő zene csökkenti a stresszt (Schwilling, 2015), kedvezően hat a fiziológiai stabilitásra: az oxigén szaturációt emeli, a szívfrekvenciát, a vérnyomást, a légzésszámot normalizálja (Standley, 2002). Elősegíti a gyorsabb testtömeg gyarapodást, javítja az evési magatartást, ezáltal a korábbi hazaadást teszi lehetővé. Az utóbbi években azonban az anyai énekhang elsődleges fontosságú lett a PIC osztályokon alkalmazott nemzetközi zeneterápiás kutatásokban. Bizonyították, hogy az anyai hang gyógyító ereje minden más zenei segítségnél hatékonyabb. Az anyai hang hatására csökken a sírás ideje, mérséklődik a fájdalom érzet (Krueger, 2010), javul a szülő-gyermek kapcsolat, csökken az anyai túlstimulálás, javul az alvás mélysége (Loewy, 2013).

Magyarországon eddig nem készült a PIC osztályon zenei témájú vizsgálat, de készek vagyunk együttműködni a kutatásokban, s erre előzetes terveink is vannak a Semmelweis Egyetem 1. Sz. Gyermekklinikán. Itt az elmúlt három évben együttműködésben az orvosokkal, nővérekkel folyamatosan figyeltük, milyen támogatás a legoptimálisabb a csecsemők és a szülők számára, így ma egy olyan módszer van a kezünkben, mely képes a különböző állapotú és korú koraszülöttek,

újszülöttek gyógyításában differenciált módon segíteni. A zene egyfajta gyógyszer, így figyelni kell az adagolásra, és finoman „be kell állítani” - mindenkinél egyéni módon.

Zenei emlékek a koraszülött intenzív osztályon

A *kisgyermekkor* zenei nevelés az egyik legfontosabb bástyája a gyermekek művészeti és érzelmi nevelésének. Az egész életünkre hatással van - s mi ezt a koraszülött osztályokon is tapasztaljuk, amikor az ott lévő szülőkkel találkozunk. A kisgyermekkorban átélt énekes élmények ugyanis aktívvá válnak a szülővé válás idejében, hiszen az énekes-játékos élményeink érzelmekkel telítettek.

A csecsemő- és kisgyermekkor rendkívül jelentős időszaka az életünknek, az itt szerzett tapasztalatok hosszú távú hatással vannak ránk, idegrendszerünk ekkor fejlődik a legintenzívebben. Soha ilyen iramban nem tanulunk és nem változunk, mint ebben a legkorábbi életszakaszban. A pszichológia az utóbbi időben már a *koragyermekkor* elnevezést használja az első hat életév időszakának megjelölésére, kifejezve ezeknek az éveknek az egységét. Az elmúlt években ez az időszak kiemelt fontosságúvá vált a tudomány számára, felismerve a személyiség fejlődésére gyakorolt óriási jelentőségét. Joggal gondolhatjuk, hogy az első három-hat évben megtapasztalt énekes-zenei emlékek és azok hatása is végig kíséri bennünket életünk során.

Számos szempontból fontos a zenei nevelés. Ebben a munkában a pedagógusoknak az egyik legfőbb törekvése, hogy *közös dalkincse* legyen a gyermekeknek. A kodályi örökséghez híven a közös dalkincs megalapozása már a legkisebb gyermekek nevelésénél elkezdődik, a magyarországi köznevelési hagyomány már a bölcsődében nyitogatja a gyermekek figyelmét az értékes zene iránt. A magyar népi gyermekdalok, népi játékdalok, népdalok, a gyermekek életkorához illeszkedve gondosan megválogatott, komponált művek a bölcsődék után az óvodákban, majd az iskolákban szolgálnak „lelki táplálékul” (Kodály, 1964) a gyermekek számára. Az iskolásoknak sajnos már ritkábban van alkalmuk a közös éneklésre, mert az általános- és középiskolai óraszámok sajnos nem teszik lehetővé, hogy a közös dalkincs dinamikusabban tovább gazdagodhasson. A zeneiskolás gyermekek a hangszer tanulásakor a már óvodából is ismert dallamokkal találkoznak először, s azokat a kis énekes darabokat próbálgatják eljátszani választott hangszereiken, melyeket óvodás korukban talán körjátékozva ismertek meg. Belső hallásukkal

kísérik a dallamot, éneklük magukban, miközben ujjakkal a hangszeret próbálják megszólaltatni. Megerősítik ezzel a korai énekes emlékeket, készség szinten fel tudják idézni a dallamokat, dalszövegeket - hiszen sokszor a hangszeres kottákban is ott olvasható támaszul a népdalok dalszövege annak érdekében, hogy könnyebb legyen a tanulás. A szolfézs órák szintén lehetőséget adnak az új énekek megismerésére. Ezek az alkalmak is gazdagítják a gyermekek dalkincsét. Újra és újra visszaköszönnek azok a dallamok, melyeket a koragyermekkorunk alatt tanultunk meg. Szerencsések, akiket gyermekkorukban olyan felnőttek vettek körül, akik *elegendően* megtöltötték dallal, mondókával, verssel azt a kincses ládát, ami arra is szolgál, hogy amikor szülővé válunk, a legszebb darabokat adhassuk majd oda gyermekeinknek. A dalok az évek alatt bevésődnek, emlékekké válnak, melyek előhívhatóak. Felnőttként, ha gyermekekkel vagyunk kapcsolatban feleleveníthetők számunkra a gyermekdalok, a mondókák - de csak akkor, ha magunk is átéltük ezt, vagy ha volt módunk arra, hogy a dallamok és a szövegek biztos tudássá váljanak bennünk későbbi életünk során. Ha megtapasztaltuk, hogy a gyermekkel kapcsolatba lépni dallal-mondókával a legkönnyebb élete első éveiben.

Különböző társadalmi és gazdasági okok miatt a gyermekvállalás ideje egyre későbbre tolódik (Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács – Műhelytanulmányok No.1, 2011) s talán húsz-harminc év is eltelik éneklés nélkül. Nincsenek énekes alkalmaink, az átlagember számára a közös éneklés öröme sajnos ritkán élhető át – pedig ismerjük a kóruséneklés pozitív, szorongáscsökkentő, energetizáló hatását (Harmath-Tardy, 2013). Szülőként minél több dalra tudunk visszaemlékezni, annál nagyobb szerencsénk van. Gyermeünk születésekor tudattalanul vagy tudatosan újra átéljük saját gyermekkorunk történéseit. Visszaemlékszünk azokra a felnőttekre is, akik valaha velünk játszottak, nekünk énekeltek. Akiknek az ölében ülhattünk, s a tenyerünkbe varázsolták a fazekat, főzték a borsót, vagy keresték, hogy hol “szalad a nyulacska”... Talán nem is gondolunk arra, amikor a zenei nevelésről beszélünk, hogy a kisgyermekkorú zenei nevelés egész életünkre való kihatása valóban tetten érhető: milyen rendkívüli fontosságú, hogy legyen elegendő “lelki táplálék” is akkor, amikor gyermeke születik egy szülő párnak.

De honnan meríthet ma 2017-ben egy fiatal szülő pár? Egyáltalán mit gondolnak az éneklésről? Mernek -e énekelni? Milyen dalokat ismernek? Fel tudják -e idézni a dalokat?

Anya születik

Daniel Stern világhírű orvos, pszichoanalitikus könyvének (D. Stern: Anya születik, Animula, Évszám nélkül) a címét választottam ennek a fejezetnek a címéül, hiszen egy kisgyermek születésével édesanya is születik - az édesanya azonban nem egyetlen nap alatt fizikailag születik meg, hanem komoly belső pszichés munka során lassan jön a világra: a várandósság és a gyermek születése után több hónap, sok esetben egy évnél is több idő kell ahhoz, hogy a szülővé válás folyamata megtörténjen. Nagy kérdés, hogy ez alatt az idő alatt milyen segítséget, támogatást kap ahhoz, hogy a Winnicott által leírt "elegendően jó anya" (Biztos Kezdet II., 2011) váljon belőle.

Az életünk során több ún. normatív krízissel (Dallos, R. - Procter, H. 1990) kell szembenéznünk, melyek a fejlődés során előre látható, bejósolható változások: tudjuk, hogy előbb-utóbb megtörténik velünk. Életciklusok változásakor esünk át ezeken a kríziseken, amikor óvodába, iskolába kerülünk, egyetemre járunk, munkahelyet keresünk, megházasodunk, munkahelyet váltunk, gyermekünk születik, elveszítjük a szereteteinket stb. Az újabb és újabb szakaszokban szerzett tapasztalatokkal, a krízisekkel való megbirkózás során optimális esetben gazdagodunk, személyiségünk érettebbé válik. (Dallos, R. - Procter, H. 1990)

Koraszülött-újszülött intenzív osztály - elveszett álmok

A te hangodat ismerem kapcsolat fókuszú perinatális zenei programban olyan családokkal találkozunk, akiknél nem az elképzelt, megálmodott forgatókönyv szerint zajlottak az események. Koraszülés, sürgős császármetszés, fejlődési rendellenesség, oxigén hiány miatt vagy egyéb intenzív ellátást igénylő állapotban van egy újszülött gyermek egy kórház PIC osztályán. Az anyuka esetleg napokig egy másik kórházban fekszik, az édesapa egyik kórházi osztályról a másikra rohan, igyekszik helytállni, a nagyobb gyerekekről gondoskodni, a munkahelyi teendőit elvégezni. Óriási teher nehezedik a szülőpárra. Rengeteg kétely, kérdés,

tehetetlenség, önvád, bűntudat...hiszen minden másképp alakult, mint ahogyan a elképzelték. A pszichológia ezt a helyzetet *paranormatív krízisnek* írja le (Danis, 2008). Ez egy olyan esemény, ami derült égből a villámcsapásként érte a személyt, amelyre nem tudott felkészülni, az adott időpontban nem elvárt történés és esetleg korábban soha nem nézett szembe vele, mint az élet természetes velejárójával. A PIC osztályokon minden család hatalmas veszteség élményt él át. El kell gyászolniuk az álmaikat, az elvárásaikat, s meg kell ismerkedniük a valósággal: babaszoba helyett intenzív osztály. Semmi nem hasonlít ahhoz, amit elképzelték. *A te hangodat ismerem programban* résztvevő munkatársként a paranormatív krízishelyzetnek az első periódusában vagyunk a szülők mellett, hogy segítsünk, ami bizony rendkívül nehéz és nagy koncentrációt igénylő feladat. Arra vállalkozunk, hogy a legnagyobb bajban a dalok és az élő hangszerjáték által nyújtott gyógyító erőt tudjuk támaszul adni.

Az anyává válás komoly pszichés munka a nő számára még abban az esetben is, ha minden az álmainak megfelelően történt: egészséges várandósság után, háborítatlan szülést követően egészséges, érett újszülöttet tarthat a karjában. A fiatal nő érdeklődése a gyermek megfogásával más nők, más anyák felé fordul: szeret tapasztaltabb asszonyok társaságában lenni, a várandósságról, a szülésről, gyermeknevelésről beszélni. Sokan vásárolnak énekes-mondókás könyveket is, már a várandósság alatt felelevenítik a kedves dalokat, gyermekkorukból ismert játékdalokat, rövid verseket - így készülnek fel gyermekük érkezésére lélekben is. A koraszülés esetében ez a nagyon fontos felkészülési idő sokszor drámaian lerövidül, nincs ideje az édesanyának, édesapának a természet által meghatározott rend szerint ráhangolódni arra, hogy gyermekük születik. Különösen nagy probléma ez akkor, amikor az első kicsi születik a családban, s az első tapasztalás a szülőségről fájdalommal, bizonytalansággal, aggodással van tele.

A szülővé válás folyamata, s különösen az anyává válás folyamata rendkívüli dinamikával formálja át a személyiségünket, az anyával egy új ember születik Stern szerint (Stern: Anya születik – Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert). Stern az ún. *anyai konstellációnak*, vagyis az anyaság állapotának nevezi azt a pszichés állapotot, amibe a fiatal nő kerül. Ebben az életszakaszban az anya háromféle nyílt illetve rejtett párbeszédet folytat, ezt nevezi ő az „anyaság

trilógiájának”. (Stern: Az anyaság állapota, 171) A trilógia, vagyis a hármas párbeszéd nem a gyermek tényleges megszületésekor, hanem már a várandósság alatt elindul és formálja a fiatal nő pszichéjét. E hármasban jelentős:

- az anya párbeszéde a saját anyjával, különösen a gyermekkori anyaképpel – (Stern ebben az összefüggésben “anyán” a fő *anyafigurákat* érti a nő képzeletvilágában),
- párbeszéde saját magával, különösen magával mint anyával
- párbeszéde a gyermekével

Ez a hármas párbeszéd igényli Stern szerint a legtöbb pszichés munkát és újramunkálást. Számunkra most a trilógia első része, vagyis az anyával, illetve az anyafigurákkal folytatott belső párbeszéd kiemelkedően fontos. Milyen emlékei vannak az édesanyának a saját gyermekkorából? Ő maga mit élt át kisgyermekként? Vannak –e énekes emlékei?

Beszélgetés anyámmal – gyermekkorom „anyafigurái”

A trilógia első párbeszédét az anya saját anyjával, illetve az életében lévő fő *anyafigurákkal* folytatja. Az elsődleges anyafigurával, vagyis az édesanyával vagy a nevelőanyával való viszony ebben a rendkívül érzékeny időszakban különösen fontossá válik. A kapcsolat minőségén sok múlik, hiszen minden, amit saját anyánkkal éltünk át és vele kapcsolatban emlékként bennünk él, az hat arra a pszichés munkára, ami az anyaság állapotában megtörténik velünk. A harmonikus kapcsolat saját édesanyánkkal ilyenkor erős védőfaktor, a nehezített kapcsolat viszont rizikófaktor. Stern szerint azonban a vérszerinti saját anyán kívül azok az *anyafigurák* is ott vannak ilyenkor a képzeletbeli vagy nyílt párbeszédekben, akik valaha fontosak voltak számunkra. Gyermekkorunk nevelői, asszonyai és a velük való viszonyaink is előbukkannak a régi emlékekből akár tudattalanul, akár tudatosan. A saját anyával, illetve anyafiguraként a nő képzeletvilágában élő személyekkel folytatott képzeletbeli párbeszédnek részletei rejtetten, de felismerhetően a mindennapokban megjelennek az inkubátorok mellett aggódó anyukákkal folytatott rövid beszélgetéseink során.

Szeretnék egy történetet megosztani Önökkel, miként látjuk ezt a folyamatot a kórházakban, hogyan él a dalkincs, mondókakincs erőt adó, védelmező szerepe az anyává válás folyamatában akkor, amikor a krízis mélyebb, mint amire számíthattunk.

Borika öt napja született, korábban, mint ahogyan szülei várták, a 29. hétre, 1400 grammal. Szerencsére a koraszülöttsége mellett nem kell megküzdenie más problémával, nincs fejlődési rendellenessége, nem kell operálni, ahogy a nővérek-orvosok mondani szokták "csak meg kell nőni". Édesanyja harmadik gyermeke, egy Pest megyei kisebb településen élnek. Az anyuka érkezésemkor épp a kenguru módszer szerint van együtt gyermekével, vagyis bőr-bőr kontaktusban, az anya meztelen mellkasán fekszik Bori, egy pelenka van csak rajta, be vannak takarva, hogy ne fázzanak. Az édesanya szívesen fogadja az éneklést, nyitott arra, hogy odaüljek melléjük a gitárommal. Kérdésemre, hogy van -e valamilyen kedves dal, amit szívesen velem énekelne, azt mondja kicsit harsányan: "Én attól megkímélem a gyerekeimet, hogy énekeljek nekik. Ez nem az én műfajom, nálunk a családban nem szokás énekelni." Megkérdezem, mennyi idősek a nagyobb testvérek, kiderül, hogy óvodások, s ők is kislányok. Nekik van valamilyen kedves daluk, amit az óvodában tanultak?-kérdésem. "Nem jut eszembe most semmi, pedig szoktak azért énekelni, de főleg a Violettát szeretik nagyon a tévéből, meg a mulatóst."- feleli az anya. "Azt sajnos én nem ismerem, de énekelek ennek a gyönyörű kislánynak valamit, amit szerintem a nővérekéi is ismernek." - válaszolom.

Cifra palota zöld az ablaka

Gyere ki te tubarózsa vár a viola

Kicsi vagyok én majd megnövök én

Eszendőre vagy kettőre nagylány leszek én

Kicsi vagyok én majd megnövök én

apámnál is anyámnál is nagyobb leszek én

Az anya hallgatja a dalt, mosolyogva nézi a kislányát, kezével gyermeke hátát simogatja. A dalt megismétlem, az anyuka megszólal: "Ezt én is tanultam az óvodában, csak a szövegre már nem emlékszem. Meg a lányok szokták énekelni még azt az esőset is. Holnap délig ess, valami ilyesmi. Azt maga ismeri?"

Nagyon örülök az anya aktivitásának. Amíg én a *Cifra palotát* énekeltem, benne előhívódtak az emlékek, s a kezdeti "nem az én műfajom" zártság, amivel az éneklés lehetőségére reagált, már oldódni látszik. "Igen, ez egy mondóka, el is mondhatom Borikának, mintha ezt most a nővérkéi küldenék ide a kórházba neki, hogy még jobban gyógyuljon." Skandálni kezdem a mondókát, az anyuka próbálja velem mondani, figyel nagyon, de nem tudja végig a szöveget. Felajánlom neki, hogy játsszunk visszhang játékot - egy sort mondok, ő csak ismételje meg. S halkán, lüktetve elkezdjük mondani azt a mondókát, ami a néphagyományunk egyik legrégebbi, sokak által ismert "lányos" mondókája, termékenység, bőség, gazdagság, egészség varázsló darabja.

Ess eső ess

Holnap délig ess

Zab szaporodjon

Búza bokrosodjon

Az én hajam olyan legyen

Mint a csikó farka

Még annál is hosszabb

Mint a Duna hossza

Beszélgetni kezdünk a nagylányokról, az óvodáról, arról, mennyire várják otthon a kicsit, hogy apa nem tud jönni, mert a telepen dolgozik estig, de ő próbál jönni Borikához minden nap, pedig több mint 1,5 óra az út. Császármetszés volt, fáj a seb, de mindenképp jön, nem akarja egyedül hagyni a kislányt. Szerencsére az anyósa tud segíteni, figyel otthon a lányokra. Ahhoz, hogy mindezt elmondja az anya, semmit nem kellett kérdeznem, az énekem hallgatása és a közös mondókás játék után megnyílt, közünk lett egymáshoz, s szívesen beszélt önmagáról, a családjáról. Csak annyit, amennyit ő szeretett volna megosztani velem. Mivel egy-egy alkalommal kb. húsz percig vagyok egy anya-gyermek párossal, a beszélgetést lekerekítve megkérdezem: "Búcsúzóul elmondjuk neki újra, hogy hosszabb lesz a haja, mint a csikó farka, s aztán elénekeljük neki, hogy nagyobb lesz még az apjánál is és az anyjánál is, rendben?" Újra elskandaljuk felváltva a mondóka sorait, majd el kezdem énekelni a *Cifra palotát*, s arra leszek figyelmes, hogy az anyuka szemében összegyűltek a könnyek, megszólal: "Volt egy dal, amit a szomszéd néni énekelt nekem, mikor kicsi voltam, nem jut eszembe az egész, csak arra emlékszem, hogy amikor átmentem hozzá, akkor énekelte nekem, de valamit játszott is hozzá, valami kalácsosat."

Arra gondolok, hogy talán a *Töröm töröm a mákot* kezdetű játékra gondol az anyuka, s rákérdezek: “ Talán ez lehetett az?” Énekelni kezdem az egyszerű dallamú ölbeli játékot:

Töröm töröm a mákot

Sütök neked kalácsot

Ica tolla motolla

Neked adom Borika

Néhányszor elénekelem (nem kísérik semmilyen mozgással, érintéssel a dalt, hiszen a gyermek mély alvását nem zavarjuk meg, az anyuka keze a gyermek hátán nyugszik), s az ismétlések során már arra leszek figyelmes, hogy az anya is énekel nagyon halkán, de mégis egy-egy sort énekel! Megsütjük a másik két otthon lévő gyermeknek is a kalácsot, apának is, nagymamának is, amit most a kicsi Borika küld a testvéreinek, a családnak, s elkészönök tőlük. Hosszabban maradtam, mint terveztem - de a helyzet ezt igényelte, hiszen az anya spontán reakciójára adott válaszom eredményeként az édesanya hozzáfért egy fontos gyermekkori emlékéhez: a szomszéd nénihez, a kalácsos ölbeli játékhoz. Az ének hallgatása, a közös mondókázás, majd a közös éneklés elindított benne egy lelki folyamatot, ami segíti őt abban, hogy megbirkózzon a krízishelyzettel. Találkozásunk alkalmával nem kellett az érzéseket megfogalmazni. Helyettünk a dal és a mondóka fogalmazta meg a reményt: “esztendőre vagy kettőre nagylány leszek én, apámnál is anyámnál is nagyobb leszek én...” A néphagyomány gyönyörű sorai segítettek elképzelni a pozitív jövőt - olyan sorokat ismételtünk, melyek az anya számára is és az én számomra is ismertek voltak a gyerekkorunkból. Ebben találtuk meg a közösséget. Sosem találkoztunk korábban, mégis kapcsolat alakult ki közöttünk pusztán amiatt, hogy együtt voltunk az énekes helyzetben, s ketten szőttük a kicsi gyermek köré a hangokból azt a fészket, amiben ő békésen pihenhet, anyukája pedig az érzelmeivel tud dolgozni. Az anya saját édesanyja nem jött elő megnevezve az emlékekben-bizonyára oka van, de az ezzel való munkát nem teszik lehetővé azok a keretek, amelyben dolgozunk. Az énekes-mondókás alkalmak során kihasználjuk a néphagyomány rejtett pedagógiai kincsét és a dalok üzenetét. A sok száz év alatt formálódó gyermekdalok, ölbeli játékok tartalma mindig pozitív, a gyermek egészségét, boldogságát, a létezés örömét fogalmazzák meg. A kicsi gyermekeknek szánt gondosan összeválogatott dalok hallgatása a szülők számára segíti pozitívan elképzelni a holnapot, a jövőt még akkor is, ha tökéletesen tisztában vannak azzal, hogy a jövő tele van kérdőjellel...

Egymásra hangolódás – a szülői viselkedés és a zeneiség összefüggései

A várandósság alatti és gyermek születése utáni hónapokban az édesanya ráhangolódik a gyermekre, majd az anya és a csecsemő megismeri egymást, ez az *összehangolódás* időszaka. Számomra a "ráhangolódás" és az "összehangolódás" pszichológiai kifejezések is azt érzékeltetik, hogy ebben a *preverbális* időszakban valamilyen zeneiséggel, illetve zenei fogalmakkal jellemezhető folyamat történik az anya és a csecsemő között. Amikor a zenekar összehangol, azért teszi, hogy a különböző hangok harmóniában szóljanak együtt. Ugyanígy tesz az anya gyermekével: az összehangolódás, ráhangolódás folyamatának a harmónia megteremtése a célja. Ha láttunk már kicsit nyűgös, de még nem erősen síró újszülöttet, akit édesanyja próbál megnyugtatni, felfedezhettük azt a speciális, különös "dalt", amire talán túlzással, de azt is mondhatom, zenei kérdés-felelet. A csecsemő panaszkodó vokalizációjára, hangadására az anya "válaszol" egy olyan hangsorral, mely a babáéhoz hasonlít. Visszatükrözi, megismétli épp úgy, mint ahogyan a gyermek hangja szólt, mégis ő már vigasztalóan, biztatóan ad hangot, hogy segítsen a gyermeknek megnyugodni. Ez a csodaszép duett kettőjük első közös együttműködésének gyümölcse és célja az, hogy az újszülött és az anya egymásra hangolódjon. Szó szerint ezt teszik: a hangok segítségével ismerik meg egymást, az anya a hangok segítségével támogatja gyermekét a megnyugvásban, segíti őt érzelmi szabályozásában, ami egyik legfontosabb anyai feladata.

Intuitív, szenzitív, érzelmileg hozzáférhető anya

Az anya és a gyermek közötti megfelelő interakció a születéstől kezdve a gyermek egészséges pszichoszociális és kognitív fejlődését serkenti és támogatja. Koraszülött vagy beteg újszülött gyermekek esetében, illetve minden olyan esetben, ahol valamilyen perinatális rizikó áll fenn, különösen fontos, hogy a pozitív interakciókat elősegítsük az anya és a gyermek között, mert több tanulmány is alátámasztja, hogy ezeknek hosszútávú pozitív hatása van a gyermek fejlődésére.

Ribiczey Nóra (2010) egy cikkében részletesen ismerteti a támogató szülői viselkedés fontosságáról szóló kutatásokat.

Több Ribiczey által idézett kutatás szerint az interakció minősége előrejelzi a gyermek fejlődését. Az anya és a csecsemő közötti kapcsolat megismeréséhez egyrészt a kötődéelmélet (Bowlby 1969; Ainsworth, 1978), valamint a gyermek és környezete közötti kétirányú interakciókat kiemelő tranzakcionális kommunikációs modell (Sameroff és Chandler, 1975) segítette a kutatókat. A támogató szülői viselkedést a pszichológia különböző fogalmakkal írja le: pl. szenzitivitás, válaszkészség, melegség – ezek a fogalmak különböző nézőpontból írják le a szülő és a gyermek közötti interakció minőségét.

A Mary Ainsworth és Mtsai (1978) óta bevezetett gondozói szenzitivitás fogalom a gyermek jelzéseire adott megfelelő válaszadást jelenti.

Négy egymásra épülő jellemzője van:

- az anya észleli a gyermek jelzéseit
- helyesen értelmezi azokat
- adekvát válaszokat ad ezekre
- a gyermek fejlettségéhez illeszkedve, megfelelő időben reagál.

Tulajdonképp a *válaszkészség* tehát a *szenzitivitás* része, a gyermek jelzésére adott megfelelően kiválasztott válaszra való készség. A meleg, szeretetteljes nevelői attitűd azt jelenti, hogy az anya, illetve az elsődleges gondozó elérhető, hozzáférhető érzelmileg a gyermek számára. Pl. kutatásokból tudjuk, hogy a depressziós anyák érzelm szegény mimikája a csecsemő számára érzelmi zavart okoz, amelyből különböző pszichoszomatikus ún. regulációs, vagyis viselkedésszabályozási zavarok származhatnak: alvás- evés zavarok, tartós sírás, megnyugtathatatlanság. (Hédervári, 2008; Németh, 2012)

Az *intuitív szülői viselkedés* az evolúció gyümölcse: egy mindannyiunkra jellemző, univerzális, kultúrától független, ösztönös viselkedésforma, amely elősegíti az újszülöttel való kapcsolatfelvételt. (Hédervári, 2008) tehát egy olyan viselkedés, amivel könnyebben tudunk a kisbabánkkal kapcsolatot teremteni. Ennek érdekében mindannyian kicsit magasabb hangon és lassabb tempóban, kissé eltúlzott intonációval kezdünk egy kisbabával, csecsemővel beszélgetni, vagyis interakcióba lépni. Tudattalanul kb. húsz cm-es arctávolságból szólítjuk meg a babát, holott csak az utóbbi kb. huszonöt év csecsemőkutatásaiból tudjuk, hogy az újszülött ebből a

távolságból lát a legjobban, s a csecsemő fogékonyabb a magasabb hangfekvésre, mint a mélyre.

Az *intuitív szülői viselkedés* evolúciós jellemzője tehát az, hogy a normál beszéd zenei mintájához képest ebben a viselkedésformában megváltozik a beszéd zeneisége: magasabb hangfekvés, lassabb tempó és túlintonáció jellemzi ilyenkor a beszédet. Bizonyos esetekben ez az intuitív viselkedés valamilyen okból gátolt, vagy rövidebb időre nem tudja a szülő működésbe hozni. Ilyen okok lehetnek: szülés utáni depresszió, tartós trauma átélése stb. - a mi tapasztalatunk az, hogy a PIC osztályokon lévő szülők számára sokszor működésképtelenné válik ez a rendkívül fontos eszköz, amivel kapcsolódni tudnának gyermekeikhez. Az élő emberi hang az egyik legfontosabb eleme ennek a viselkedésformának, s mi azt szeretnénk, hogy a szülő hangja képes legyen erőre kapni, megszólítsa gyermekét, hiszen ezekkel az ösztönös és tudattalan viselkedésekkel ő maga is a szülővé válás folyamatának fontos állomásaihoz ér, a benne eleve meglévő erőforrásokhoz hozzáfér.

Az következőkben egy történetben szemléltetem, milyen tipikus helyzetekben vagyunk képesek segíteni a kórházak újszülött-koraszülött intenzív osztályain az édesanyáknak abban, hogy meg tudják élni szülőségüket a krízis ellenére, amit a beteg újszülött gyermek, a kórházi tartózkodás, az intenzív osztály, az inkubátorok a különböző gépek hangjai nehezítenek.

Marci 10 nappal ezelőtt született szülei első gyermekeként a 30. hétre, 1600 gr-mal. Fejlődési rendellenesség miatt műtétre szorult, állapota sajnos nem engedte, hogy anyukája karjaiban lehessen. Lélegeztetve, infúzióval fekszik az inkubátorban, édesanyja tőle kicsit jobbra fordulva néz maga elé a széken ülve, amikor odalépek hozzájuk. A nővérektől és az orvosoktól előzetesen tájékoztam, tudom, hogy az anya rossz állapotban van, nem mesél, nem dúdol, nem énekel, nem hozott be mesekönyvet, eszköztelennek és elkeseredettnek látják őt az osztályon dolgozók.

- Jó napot kívánok, zavarhatok egy kicsit?
- Jó napot kívánok, nem zavar...
- Hazay Tímea vagyok, s Szabó doktor úr kérésére a kollégáimmal bejárunk énekelni a kisbabáknak az osztályra, ha a szülők szeretnék. (Az anya zavartan mosolyog.) Hogy szólíthatom Önt? - kérdezem.
- Anna - feleli a fiatal, megtört arcú nő.

- Szabad énekelnem Marcinak egy dalt, Anna? Maradhatok egy kicsit?
- Persze...
- Köszönöm, akkor hozok egy széket. (Odahozok egy széket, leülök a gitárral.) Van esetleg olyan dal, amit szeretne? Valami, ami Önnek jólesne?
- Nincs, nem jut eszembe semmi...
- Marci hogy érzi magát ma?
- Szegény nagyon nyugós, rossz napja van, nem tud aludni, mindig felriad.
- Talán akkor egy altatót először, s ha eszébe jut közben valami, nyugodtan mondja, szívesen elénekelek bármit.

(Anna közelebb ül a fiához, felé fordul, tekintete a gyermek arcán.)

Tente baba tente

A szemedet húnyd be

Aludj ingó-bingó

Kicsi rózsabimbó

Alszik az ibolya

Csicsíjja babája

Alszik a Marcika

Csicsíjja babája

(Az anyuka arcán a dal második soránál folynak a könnyek, kinyitja az inkubátor ajtaját, megfogja a fia kezét, így hallgatja az altatót, közben sír. Én nem hagyom abba a dalt, az altató utolsó sorait megismétlem többször, Marcika nevét beleénekelve a dalba.)

- Most mintha nyugodtabb lenne, az előbb olyan fájdalmas volt az arca.
- Úgy látja, hogy jobban érzi magát Marci? Örülök, hogy ezt mondja.
- Igen, úgy látom, hogy jólesett neki az éneklés. A *Tavaszi szelet* lehetne? Azt nagyon szeretem. (Feláll, fertőtleníti a kezét, közel hajol, megérinti a kisfiát, megfogja a kezét, látható, hogy közelebbi kapcsolatban vannak, az arca élénkebb.)
- Igen, nagyon szívesen. Ha van kedve, énekeljen velem.
- Hát...nem biztos...én nem tudok énekelni.
- Semmi baj, majd én énekelem.

*Tavaszi szél vizet áraszt
Virágom, virágom
Minden madár társat választ
Virágom, virágom*

*Hát én immár kit válasszak
Virágom, virágom
Te engemet, én tégedet
Virágom, virágom*

A második versszakot már velem énekelte az anyuka. Könnyei folytak az arcán, de énekelt. Ahogyan az ő hangja kezdett erőre kapni, az én hangom egyre halkabb lett, szerettem volna, hogy ő érvényesüljön, hiszen az ő hangja a gyermek számára a legfontosabb. A népdal sorai "hát én immár kit válasszak...te engemet, én tégedet" különös erővel és jelentéssel bírnak ebben a helyzetben, amikor egy anya és gyermeke egymáshoz tartozásáról van szó. Te engemet - én tégedet - így tartozunk egymáshoz, Te és Én.

A népdal után az anyuka beszélgetni kezd a gyermekével, s a szülői túlintonáló hanghordozásnak megfelelően kezdi használni a hangját. "Hát hooogy vagy kicsiiim? Széépet énekeltem neked ugyee?" „Ez most olyan volt, mintha megölelhettem volna” - mondja az édesanya már rám nézve. A találkozásunk hozzásegítette az anyukát, hogy a saját erőforrásaihoz hozzáférjen és átélje a szülőséget az éneklés segítségével.

A közös énekes élmények fontossága

A fenti történetekben olyan élethelyzeteket ismertettem, melyekben krízist éltek át a szereplők. Szemléletünknek megfelelően a lehető legszelídebben szeretnénk ebben a krízisben támaszt nyújtani a szülőknek: odaülünk énekelni melléjük, ha szeretnék. Ők hallgatják a dalokat, majd sokszor bekapcsolódnak, sőt új dalt kérnek. Sokszor új dalokat tanítunk nekik, ehhez a Ringató kötetekből merítünk (Gróh Ilona, 2014). A szülők különbözőképp reagálnak. Az énekléshez fűződő viszonyuk, az énekes tapasztalataiktól függ, hogy mennyire nyitottak az éneklésre. Vannak, akik félnek énekelni, ismeretlen számukra ez az élmény, vagy kellemetlen érzések, emlékek, gátlások, szorongás társul hozzá. Hallgatni azonban ők is nagyon szívesen hallgatják a dalokat. Vannak, akik bátran énekelnek, gazdag a dalkincsük, gyermekkorukban

zenét tanultak, kórusban énekeltek. Úgy tapasztaljuk, hogy nekik ez hatalmas segítség, valódi védő faktor ebben a helyzetben. Kapcsolódni kezdünk egymáshoz a közös énekeken keresztül, összehangolódunk mi is, hiszen ugyanazt a dalt énekeljük: egyeznek a hangok, figyelünk a tempóra, a ritmusra, a légzésre. A legtermészetesebb módon az inkubátorban fekvő, vagy a mellkason pihenő-szuszogó újszülött vagy koraszülött gyermek is összehangolódik az édesanyja-édesapja lélegzésével, szívdobbanásával. A segítő szakember és a szülők számára a dallal való összekapcsolódás egyben biztonságos keretet is ad, a dal hosszának erejéig tart.

Az édesanya egyik legfontosabb pszichés munkájának, az összehangolódás a gyermekkel való folyamat egyik jelentős és legkorábbi állomása az éneklésen keresztül a mi támogató jelenlétünk segítségével indul. A kórházi környezet, a váratlan krízishelyzet ellenére a szülő eszközt kap ahhoz, hogy gyermeke felé érzelmeket tudjon közvetíteni, kompetensnek érezze magát, mint szülő, s ezzel segíteni tudja csecsemőjét a gyógyulásban. A krízisben átélt élmények jelentősége megsokszorozódik, a mondatokat, helyzeteket a szülők sok év múltán is pontosan fel tudják idézni. Mi a dalokkal reményt, a holnapba vetett bizalmat, pozitív jövőképet tudunk adni, hiszen a szülő számára is ismert gyermekdalok közös éneklése egyértelműen azt üzeni, hogy lesz élet a kórház után, hiszen volt sok száz évvel ezelőtt és reméljük, hogy sok száz év múlva is lesz Hinta-palinta, Kis kacska fürdik, Süss fel nap, Ég a gyertya ég...

Közös felelősségünk és közös örömünk, hogy mindig legyenek felnőttek, akik énekelnek a gyermekeknek, legyenek anyák, anyafigurák, akik dalokkal, mondókákkal teletöltik a kisgyermek lelki kincsesládáját, hogy majd legyen mit elővenni akkor, amikor maguk is szülővé válnak. S talán ugyanilyen fontos, hogy mindig legyenek felnőttek, akik tudnak énekelni azoknak, akiket ebben bátorítani kell.

*"Az ének a legszebben kimondott, belülről fakadó szó, a legemelkedettebben formált lelki szépség.
Ha énekelsz, nem csak a hangodat formárod, hanem a lelkedet is, s azét is, aki hallgatja."
(Marosi Julianna népdalénekes, népdalgyűjtő)*

Irodalomjegyzék

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Andrek A. (1997) : *A kompetens magzat*, in: Hidas György (szerk.): *A megtermékenyítéstől a társadalomig*. Dinasztia Kiadó, Budapest
- Andrek Andrea (2012): *Mindentudó kisbabád, mindentudó magzatod - A korai kötődés kezdete és kontinuitása – háttér tanulmány Az élet: ajándék című konferencián elhangzott előadáshoz* www.ncsszi.hu/download.php?file_id=991 Letöltés: 2017. január 20.
- Biztos kezdet kötetek II. 2011, *A koragyermekkorai fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások*, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*, Basic Books, New York
- Cole, Michael – Cole, Sheila R. (2006): *Fejlesztéslélektani olvasókönyv*, Osiris, Budapest
- Dallos, R. - Procter, H. (1990): *A családi folyamatok interakcionális szemlélete*, in: Bíró Sándor és Komlósi Piroska (szerk.) : *Családterápiás olvasókönyv 1*, Animula, Budapest
- Danis I. (2008). *Szülői és tágabb környezeti tényezők szerepe a szülővé válás folyamatában és a korai anya-gyermek kapcsolat kialakulásában*. Doktori értekezés. Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógiai-pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Kognitív Fejlődés Program
- Gróh Ilona (szerk.) (2014): *Sárkányparipán vágattam*, Kolibri Kiadó, Budapest
- Harmat László -Tardy József (2013): *A gyógyító zene*, Új Ember Kiadó, Budapest
- Hédervári-Heller, Éva (2008): *A szülő-csecsemő konzultáció és terápia; Regulációs zavarok csecsemő- és kisgyermekkorban*, Animula, Budapest
- Kodály Zoltán (1964): *Visszatekintés I*. Szerk. Bónis Ferenc, Zeneműkiadó, Budapest
- Krueger C. (2010) *Exposure to Maternal Voice in Preterm Infants: A Review*. *Adv Neonatal Care*. 2010; 10(1):13-20.
- Loewy et al. (2013) *The Effects of Music Therapy on Vital Signs, Feeding, and Sleep in Premature Infants*. *Pediatrics* 2013; 13: 902-918.
- Melletted a Helyem Egyesület, <http://www.mellettedahelyem.hu/publikaciok/hirek/tovabbra-is-napirenden-a-koraszules> Letöltés: 2017. január 20.
- Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, Műhely tanulmányok No. 1, Demográfiai jövőkép (2011) http://www.nfft.hu/dynamic/NFFT_muhelytanulmanyok_1_KSH_NKI_demografia_2011.pdf
- Németh Tünde Dr. (2012): *A koragyermekkorai regulációs zavarok*, *Gyermekgyógyászat*, 2012, 63. évfolyam, 6. szám, Budapest
- Parncutt, R. (2009 d). *Prenatal development and the phylogeny and ontogeny of musical behaviour*. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 219-228). Oxford: Oxford University Press
- Psychology and Medicine (273–283.), Parthenon, New Jersey
- Ribiczey Nóra (2010): *Környezeti hatások és intellektuális fejlődés – Különböző megközelítések a környezet releváns aspektusainak megragadására*, *Gyógypedagógiai Szemle* 2010/1

Schwillig D. et al. (2015) *Live music reduces stress levels in very lowbirthweight infants*. Acta Paediatr. 2015 Apr;104(4):360-7

Standley JM. (2002) *A Meta-Analysis of the Efficacy of Music Therapy for Premature Infants*. Journal of Pediatric Nursing 2002;17:107-113

Sameroff, A.J.–Chandler, M.J. (1975): *Reproductive Risk and the Continuum of Caretaking Causality*. Review of Child Development Research, Vol. 4.

Stern D., (Évszám nélkül) *Az anyaság állapota* Animula, Budapest

Stern D., (Évszám nélkül) *Anya születik* Animula, Budapest

Thurman, L. (1988): *Prenatal singing during pregnancy an infancy can assist in cultivating positive bonding and later development*. In: Freybergh, P.F., Vogel, M.L.V.: Prenatal and Perinatal

1

¹ Köszönetnyilvánítás:

A cikk létrejöttéért szeretném köszönetemet kifejezni Dr. Danis Ildikónak. Programunk nem valósulhatna meg a minket támogató szakemberek és partnerek nélkül. Köszönjük a MOL Gyermekgyógyító Program segítségét. Köszönöm Dr. Szabó Miklósnak a bizalmat, támogatást, amellyel a program kezdete óta kísért bennünket a Magyar Perinatológiai Társaság elnökeként, a Semmelweis Egyetem 1. Sz. (Bókay) Gyermekklinika osztályvezető egyetemi docenseként, valamint Dr. Méder Ünöke neonatológusnak a zeneterápiás kutatásokkal kapcsolatos közös beszélgetéseket, forrásokat. Köszönöm Gróh Ilonának a Ringató alapítójának, hogy tanítványként, kollégjaként 2007 óta a Ringató foglalkozásokon számos tapasztalattal lehetek gazdagabb az anya-gyermek kapcsolatok énekléssel, mondókával való gazdagításában. Köszönöm minden családnak, akikkel a PIC osztályokon találkoztam és minden kórház igazgatónak, osztályvezető főorvosnak, szakorvosnak és nővérnek, akik segítettek bennünket abban, hogy a koraszülött-újszülött intenzív osztályok mindennapjaiba helyet találjunk az éneklésnek és az élő hangszerjátéknak. Végül köszönettel tartozom minden munkatársamnak, akik önkéntesként a programot megvalósítják hétről hétre a kórházakban: Beck Angélnak, Bényi Katalinnak, Bruckner Szabolcsné Rábaközi Ritának, Dr. Csizmás Ágnesnek, Hazay Annamáriának, Dr. Hérincs Zoltánnak, Horváth Irmának, Horváth Zsuzsannának, Kúronya Veronikának, László Virágnak, Nyárs Annamáriának, Solti Emesének, Dr. Szabóné Csikai Ágnesnek, Vadai Henriettának és Venczel Mónikának.