

GONGE[®] INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

Mini Parkour og motorisk planlægning

Motorisk planlægning

Når vi laver en motorisk planlægning, læner vi os op af vores tidligere erfaringer og vores arbejdshukommelse. En god motorisk planlægning kræver, at vi har en ide om et mål, og at vi kan få krop og sanser til at hjælpe os til at nå det. Motorisk planlægning kræver øvelse og mange gentagelser.

Et eksempel kunne være det lille barn, som ønsker at tage strømper på. Barnet har set forældrene gøre det mange gange, og måske har barnet også en fornemmelse af, at bevægelsen kræver, at hænderne og armene trækker, mens foden og benet strækker. Med sanseapparatet skal barnet fornemme, hvorledes strømpen skal holdes åben og hvor meget kraft, der skal til for at gøre strømpehullet stort nok. Med øjnene skal barnet se, om alle tæer kommer ind i hullet og med hele kroppen, skal barnet holde balancen på numsen, når en fod løftes fra gulvet for at trække strømpen på. I processen kan meget gå galt, og derfor er øvelse og vedholdenhed nødvendig.

Kan man ikke lave en motorisk planlægning, bliver mange kropslige aktiviteter udfordrende, og det er svært at holde fast i, hvor en opgave starter, og hvor den slutter, hvilket forhindrer barnet i at nå i mål. Et barn, der har udfordringer med motorisk planlægning, kan have diagnosen DCD, som står for Developmental Coordination Disorder.

Børn, som har problemer med motorisk planlægning, har brug for mange repetitioner og brug for, at de voksne hjælper med at holde fast i vejen fra start til mål. Den der arbejder lærer! Hvis vi altid gør tingene for barnet, gør vi det en bjørnetjeneste.

Forældre skal have ro og tålmodighed, og barnet skal sidde med strømperne mange gange, før de bliver lige så gode til at tage strømper på som mor og far.

Mini Parkour

De to hovedelementer i Mini Parkour: bøjlerne og baserne, kan varieres på rigtig mange måder. Opstillinger med Mini Parkour indbyder og motiverer til at prøve, udfordre og forcere en bane. De fleste børn jeg har mødt, kræver ingen instruktion, før de kropsligt eksperimenterer med, hvorledes de kan komme gennem Mini Parkour-banen.

De mange variationer og den umiddelbarhed, som Mini Parkour appellerer til, gør det oplagt at bruge i arbejdet med motorisk planlægning. Her skal barnet lave en plan og prøve sig frem og eventuelt ændre strategi, for at finde ud af hvorledes de bedst kommer fra den ene ende (start) til den anden ende (mål).



Case:

Christian er 7 år. Christians forældre henvender sig, da de oplever, at han ofte opgiver når han møder udfordringer generelt men især motoriske opgaver. Han bliver let ked af det, og siger at han ikke kan finde ud af opgaverne. Det starter allerede om morgenen, hvor han vil have hjælp til påklædning og hvor han også skal have hjælp til at pakke sin skoletaske. I skolen bliver han let stresset og påvirket, når eleverne skal bytte plads eller være i andre lokaler end deres vante klasselokale.

Christian har svært ved at huske, og han glemmer mange ting. Han har på den konto både mistet mange huer og handsker, men også legesager, sko, jakker mm. Christian bliver meget påvirket og ked af det, når ting forsvinder for ham. Forældrene har nu for vane at sørge for, at alt kommer med hjem, når de henter ham i fritidsordningen.

Socialt er han vellidt og har mange venner, ligesom han ikke har problemer fagligt. Under den motoriske screening i klinikken, ser jeg, at Christian har meget svært ved at ændre strategier. Når han f.eks. ikke lykkes med at ramme plet med en bold, bliver han ved med at kaste på samme måde, og ændrer ikke til en mere hensigtsmæssig strategi. Christian har også svært ved at huske det program, jeg har opsat for ham.

Forældrene bliver introduceret til lege og hjemmeøvelser, der kan styrke Christians arbejds-hukommelse. Senere får de små velafgrænsede hjemmeøvelser, hvor fokus er at fastholde et mål og gøre en opgave færdig. Gennem alle lege oplever Christian succes og mestring. Vi får talt om, at det i det daglige er vigtigt Christian får små opgaver, han skal lave hjemme. Det kan være at dække bord, tømme opvaskemaskine eller lignende, alt sammen opgaver der kræver arbejds-hukommelse og motorisk planlægning. Det giver en tilfredsstillelse, når opgaven er løst. At være en vigtig medspiller i familien opbygger også vores resiliens. Så selvom det i starten kræver vedholdenhed at få børnene til at hjælpe til, er det godt givet ud.

I klinikken præsenteres Christian for en lang Mini Parkour bane. De første gange er det mig, der udfordrer og fortæller Christian, hvorledes han skal forcere banen f.eks.: "Gå gennem banen uden at røre gulvet, gå gennem banen, hvor du kun træder med en fod på hver base, hop gennem banen uden at røre gulvet, forcér banen hvor dine hænder kun må holde på midten af bøjlen" osv. Christian tager udfordringerne op. Hen ad vejen hjælper jeg ham med bedre strategier, hvis han ikke selv løser udfordringerne. Mit primære fokus er at give positiv feedback, når Christian finder gode løsninger på, hvorledes han kommer i mål.

Når Christian ikke lykkes, bliver han mødt med sætningen: Det er svært – du kan ikke endnu. Det lille ord 'endnu' er vigtigt for at vise Christian, at han er i proces.

Det varer ikke længe før Christian uden ord begynder at udfordre sin kunnen på banen. Under tredje session, finder han på at udfordre sig selv ved at forcere banen baglæns med en fod på hver base. Man kan på hele Christians krop se, hvor fedt det føles for ham, at finde en udfordring og opstille et mål. Der skal mange forsøg til inden Christian når i mål med opgaven, men han kæmper og til sidst lykkes det. Christian vokser af at opleve, at vi voksne ser hans vedholdenhed, og vi applauderer hans ide og hans evne til at blive ved til opgaven er løst.



På gensyn i næste
nummer af Gonge Insights
– eller besøg os på
www.gonge.com

