

INSIGHTS

Gonge Air Board og motorisk uro

Av fysioterapeut Hannah Harboe

Barn trenger bevegelse, og bevegelse bidrar til å holde barn våkne og oppmerksomme. Men noen ganger er bevegelse så urolig og vedvarende at barnet har vanskelig for å holde fokus og konsentrere seg om viktige saker.

Motorisk uro kan også vanskeliggjøre god kontakt og et godt samspill. Når et barn blir utfordret på balansen skjer det noe med deres fokus og oppmerksomhet. En utfordring med å holde balansen kan hjelpe barnet å bedre styre den motoriske uro og bli mer fokusert. Når hjernen registrerer at vi er i ferd med å miste balansen blir den bevisst hjernen fokusert. Det er nettopp i den del av hjernen vår oppmerksomhet og fokus er plassert.

Å holde fokus på å være i balanse er energikrevende. Derfor kan øvelser som er balansekrevede kun gjøres i kortere intervaller, og er ikke et middel som kan brukes over lengre tid til å dempe motorisk uro. Øvelsen kan derimot brukes til å gi barnet en positiv opplevelse av å dempe uroen og holde konsentrasjonen og oppmerksomheten over en kortere periode. Air Board er laget slik at balansen kan utfordres på nettopp det nivået som barnet befinner seg på. Dette gjøres ved å enten regulere mengden luft i brettet, eller ved å snu den flate fargede siden eller den runde bløte siden opp.

Adam er en glad og energisk gutt på 5 år. Han er motorisk dyktig, men skal fremover kunne manøvrere mer komplekse motoriske handlinger med større krav til fokusering, repetisjon og opprettholdelse av aktivitet over tid. Her opplever han og hans foreldre at han gir opp for lett og at den motoriske utviklingen ikke øker tilfredsstillende. Det gjelder spesielt finmotoriske ferdigheter som å spise med bestikk, tegne og holde riktig i en blyant.

Adam har vanskelig for å sitte stille på en stol og reiser seg til stadighet under måltidene og i samlingsstund. Dette får han mange irettesettelser for. Hans foreldre er nervøse og engstelige for hvordan dette skal gå når Adam starter i skolen. De økte kravene til et mer stillesittende arbeide frustrerer Adam, og har ført til en noe mer problematisk adferd. Han kjeder seg fortere, og synes til stadighet at han ikke duger og at de voksne oftere er sure og strenge som igjen fører til at Adam blir langt mer utagerende enn han pleier.

Da Adam starter i terapi hos meg lager jeg en motorikkbane sammen med han. Da får vi se hva Adam virkelig er god til, å bevege seg og holde energinivået oppe. Adam er glad og stolt. Da jeg skal teste hans evne til å gripe en ball og kaste den målrettet, klarer ikke Adam å stå stille. Han får verken grepet ballen, eller kastet den ned i kurven fordi han ikke står stille, men er i konstant uro og bevegelse. Adam blir frustrert og uttrykker at dette klarer han ikke å få til.

Jeg trøster og forklarer at det er jeg som har laget oppgaven for vanskelig. Jeg plasserer Adam på et Air Board, og får han til å strekke seg etter ballen for å finne ut om utfordringen

med å stå på Air Board er på rett nivå. Vi tar sammen ut litt luft av brettet så Adam klarer å holde balansen uten å falle.

Så forsøker vi på ny øvelsen med å kaste og gripe ballen. Til tross for at det denne gangen er et balanseelement med i oppgaven opplever Adam at han mestrer. Han er fokusert og oppmerksom på å ikke falle ned fra brettet. Air Boardet gir hele tiden stimuli, som påvirker oppmerksomheten og styrker evnen til å holde seg i ro og fokusere. Adam stråler og blir stolt av at jeg og hans foreldre roser han for oppgaven. Han opplever å bli bedre og bedre gjennom øvelse, og jeg sørger for pauser og at han stopper før han blir for trett. Vi snakker sammen om hvor vanskelig det er å holde seg i ro og hvor viktig det er å øve på dette. Foreldrene får i oppgave å ta tiden på hvor lenge Adam kan sitte stille på en stol under et måltid. Sakte med sikkert øker tiden som han kan forholde seg i ro i takt med at Adam opplever mestring. Adam jobber og øver iherdig og bevisst for å øke sin evne til å undertrykke sin motoriske uro. Foreldrene møter han positivt i dette når uroen tar over. De sørger for at han ikke tvinges til å sitte stille lengre enn hans energifylte kropp klarer.

Adam må fortsatt være mye i bevegelse, men fokuset er flyttet fra at det oppleves som et problem, til at det å bevege seg og være aktiv er positivt og givende.



Bildet er tatt av Lekolar i en annen sammenheng.