

# GONGE<sup>®</sup>

# INSIGHTS

## Roller og mestring

Af fysioterapeut Hannah Harboe

**Oplevelsen af at kunne noget man ikke har kunnet før, er en fantastisk følelse for os alle.**

**For børn er denne følelse ofte knyttet til motorisk kunnen: At lære at kravle, gå, klappe, lukke lynlås osv.**

Når vi iagttager børn der tillærer sig ny kunnen, kan vi både se og mærke følelsen af succes. Helt naturligt deler vi glæden ved den nye erobring. Vi roser dem for indsatsen og spejler børnenes glæde og begejstring.

Nogle børn oplever, at de har svært ved at erobre ny kunnen. Præcis som succes avler mere succes, så kan en fiasko tage modet fra barnet og sprede sig til en negativ spiral, hvor barnet mister tiltroen til egen kunnen og evne til at lære nyt.

Disse børn kan blive indadvendte, have let ved at blive kedede af det og nægte at deltage i aktiviteter, de ikke har prøvet før.

Får barnet ikke hjælp til at vende den negative spiral, kan den lave selvtillid gå ud over barnets selvværd. Barnet får dannet et billede af sig selv, som den, der ikke vil og ikke kan.

At lære at køre på Roller kan for mange virke som en stor udfordring. Det, at mestre at blive stående og gående på Roller, fremstår som noget, der kræver meget træning.

Realiteten er, at langt de fleste børn uden handicaps kan lære at bevæge sig selvstændigt på Roller efter ca. ½

times træning. Roller er derfor oplagt at bruge, når et barn skal opleve mestring og få styrket sin selvtillid. Barnets selvbillede ændrer sig fra at være én, der ikke kan, til én, der er god til at arbejde med det svære og oplever mestring ved at lære sig noget nyt gennem at øve sig.

**Case på side 2. >>**



Grøn Roller indeholder 2.5 kg sand. +4 år

Orange Roller uden sand. +7 år

## Case:

Et forældrepar kontakter mig, fordi de oplever, at deres 7 årige datter Christina trækker sig i alle sociale sammenhænge udenfor hjemmet. Hun vil kun have lege-aftaler hjemme. I timerne i skolen tør hun ikke række hånden op, og hun er nervøs for, at læreren skal spørge hende om noget.

Hjemme bliver hun hidsig og ked af det, når forældrene skal lave lektier med hende, og allerede inden skolebøgerne er fremme, siger hun, at hun ikke kan finde ud af det.

Efterhånden fylder Christinas negative forventninger til de krav hun stilles overfor så meget, at det går udover hendes generelle velbefindende. Hun sover dårligt, er småt spisende og trækker sig fra leg og samvær med vennerne.

Jeg bliver med forældrene enige om, at vi gennem motorisk træning og brug af kroppen vil arbejde på at få vendt den negative spiral og give Christina en oplevelse af mestring og positive oplevelser med at lære nyt.

Christina har været til individuel træning hos mig fem gange. Vi har lært hinanden at kende, og hun har fået tiltro til, at jeg ikke udsætter hende for aktiviteter, som hun ikke kan klare.

Vi har lavet motoriske baner, hvor hun har arbejdet med det, hun allerede kan, jeg har rost hende for hendes deltagelse og vi har grinet.

Forældrene har været med, har støttet både fysisk og verbalt. Hurtigt oplevede de, at Christina glædede sig til at komme til træning.

I dag har jeg lagt op til, at vi skal prøve at træne på Roller - noget nyt og noget hun ikke har prøvet før.

Jeg hjælper Christina op på Roller og holder hende i armen.

Jeg lover hende, at jeg ikke giver slip, før hun selv er klar. Jeg fortæller, at jeg godt ved, at hun ikke kan selv endnu. At anerkende, at hun ikke kan endnu, er i denne sammenhæng vigtigt og meget bedre end at bruge vendinger som "du kan godt" som vi ofte bruger for at give barnet mod og vise, at vi tror på dem.

Christina er mut og indelukket ved første forsøg, men hun deltager og får ros.

Vi holder en pause, spiser en kiks og snakker om, at det godt nok er svært med den Roller, og at det næsten virker som en cirkuskunst at kunne rulle på den.



Da vi prøver igen efter pausen, øver vi at komme op og ned fra Roller. Allerede på 3. forsøg tør Christina selv at træde op på den uden støtte. Hun jubler og forældrene klapper.

Jeg støtter hende og pludselig siger Christina: "prøv at slippe mig". Hun ruller ½ meter helt selv, inden hun hopper ned.

Alle er begejstrede og vi deler glæden og succesen med Christina. Nu vil hun prøve igen og igen. Strækningerne, hvor hun ruller på Roller bliver længere og længere. Jeg får lov til at filme hende, så hun selv efterfølgende på film kan se, hvor god hun er.

Den negative spiral bliver stille og rolig vendt og oplevelsen med mestring på Roller har en afsmittende effekt.

Forældrene refererer til den positive oplevelse, når Christina ikke tør prøve nyt. "Kan du huske den gang du lærte at rulle på Roller!" bliver en sætning, der minder hende om at turde det svære og det nødvendige i at øve sig, for at opnå mestring.

Nu er Christina ikke længere hende der aldrig tør, men hende der er god til at øve det svære og ikke giver op ved modstand.

På gensyn i næste nummer af Gonge Insights – eller besøg os på [www.gonge.com](http://www.gonge.com)

