

Når du vælger yogatræning som hjemmetræningsmetode til dit barn med særlige behov

Metodebeskrivelse

Yogabarnet tilbyder metoden yogatræning for børn med særlige behov. Metoden udspringer af Hatha yoga. Metoden gør brug af yogaens dybe viden om hvordan mennesker opnår en sund tilstand i krop og sind igennem træning af yogaens forskellige elementer.

Yogatræning støtter barnet i at vedligeholde, styrke og udvikle sig fysisk/motorisk, sensorisk, kognitivt og emotionelt/socialt. Træningen kan tilpasses så barnet kan være aktivt medvirkende uanset graden af handicap, og så der tages hensyn til barnets funktionsniveau både fysisk og psykisk, sansemæssigt og kognitivt.

Yogatræning for børn med særlige behov er en nænsom metode, hvor alle yogaøvelser kan gradueres. Det gør metoden meget fleksibel at hver enkelt øvelse kan tilpasses barnets aktuelle funktionsniveau og energi niveau. Det er et klart mål at barnet altid skal opleve sig kompetent og i stand til at nyde sin træning.

HVAD INDGÅR I HJEMMETRÆNINGSPAKKEN?

- Indledende evaluering/ assesment af barnets funktionsniveau ift. yogatræning
- Opstilling af mål / udarbejdelse af træningsprogram min. halvårligt.
- Forældrekursus / introduktion til metoden yogatræning for børn med særlige behov
- Hands on træning med barnet v Yogabarnet
- Supervision til forældre/hjælper
- Udarbejdelse af statusbeskrivelser

Yogatræning for barnet med særlige behov kan tilrettelægges så det passer til jeres barn og familie i forhold til hvor meget tid I har, og hvor meget træningen kan fylde i jeres hverdag.

OVERSIGT OVER TRÆNINGSELEMENTER

Fysisk niveau:	Yogaøvelser (asanas), blid berøring/massage. Barnet lærer forskellige kropspositioner, som styrker, strækker, lindrer og løsner muskler, sener og led.
Fysiologisk niveau:	Vejrtrækningsøvelser og åndedrætsopmærksomhed. Barnet lærer at bruge sit åndedræt som en ressource ikke kun til

	fysisk (forbedret vejrtrækningsfunktion, iltoptag mv.), men også til psykisk velvære og trivsel.
Emotionelt niveau:	Afspænding /opmærksomhedstræning og brug af stemmen. Barnet får adgang til sin egen indre styrke, som kan støtte barnet til en oplevelse af "empowerment" til at møde de udfordringer det giver at leve med et fysisk, socialt eller psykisk handicap.

Yogatræning stimulerer generelt barnets fysiske, kognitive og neurologiske udvikling. Der arbejdes fortløbende med specifikke mål, prioriteret i samarbejde med forældre.

Når barnet starter yogatræning

Samarbejdet mellem Yogabarnet og forældre indledes med en beskrivelse- /- evaluering af barnets funktionsniveau kognitivt, sensorisk, emotionelt og motorisk. Evalueringen baseres på samtale med forældre/barn, observation af barnet og afprøvning af barnets fysiske / kognitive kompetencer ift. yogatræning. Barnet prøver enkle yogaøvelser og vejrtrækningsøvelser.

Formålet med evalueringen er 1) at sammensætte et personligt træningsprogram, som bedst muligt støtter barnets udvikling fra det aktuelle funktionsniveau. 2) at skabe et referencepunkt, ift. løbende at beskrive barnets udvikling herunder tilegnelse af nye kompetencer / tilstande (f.eks. emotionelt, søvnmønster, generelle helbredstilstand, socialt/trivsel og livsglæde).

Evalueringen anvendes som et fælles redskab for Yogabarnets underviser, forældre og samarbejdspartnere (f.eks. sagsbehandler, fysioterapeut, pædagog, tale/høre).

Hvordan foregår yogatræning?

Forældre får gennem forældreuddannelse basisviden om yoga og læres op i barnets personlige træningsprogram.

Barnets træningsprogram udføres hjemme med forældre/ hjælper efter vejledning fra Yogabarnets underviser. Det er individuelt hvor ofte barnet skal træne for at få udbytte af træningen. Nogle børn kan træne dagligt.

Barnet kommer til yoga sessioner hos Yogabarnet 1 – 2 gange ugentligt. Forældre deltager og medvirker. Denne "sidemands" oplæring er en nødvendig forudsætning for at kvalificere træningen og opnå størst mulig effekt af denne.

Opfølgning/dokumentation

Yogabarnet udarbejder en beskrivelse / status over barnets udbytte af yogatræning to gange årligt. Forældrenes observationer af barnets udvikling og oplevelser med virkning af træningen er en vigtig del af dokumentationen. Forældre modtager evalueringsskema, som udfyldes og lægges til grund for en samlet beskrivelse. Der kan anvendes billedokumentation ved behov/ønske.

Indsatsområder, kortsigtede og langsigtede udviklingsmål beskrives i det omfang det er relevant og meningsgivende ift. barnets funktionsniveau og med respekt for at yogatræning og børns generelle og specifikke udvikling er en proces, hvor udviklingstiltag kan iværksættes men hvor specifikke resultater ikke nødvendigvis kan planlægges eller tidsbestemmes.

Eksempler på mål- og indsatsområder kan være at dæmpe angst/uro, forbedre søvn kvantitativt og kvalitativt, reducere smerter, forbedre vejrtrækning, mindske epileptiske anfald, blødgøre og smidiggøre stive muskler, forbedre samsyn/tracking, forbedre evnen til at regulere kropstemperatur, arbejde mod at udvikle specifikke selvhjælpsfærdigheder, at styrke evnen til at holde fokus og koncentration, at skabe ro i nervesystem, at afspænde og udstrække spændte muskler, særlig betydningsfuldt for børn med cerebral parese.

Hvad gør yogatræning for barnet ?

Yogatræning for børn med særlige behov er et helhedsorienteret træningsprogram. Afsættet er fysisk træning, men stimulerer samtidig barnets følelsesmæssige og kognitive udvikling. Barnet bruger både kroppen og sanserne under træningen. Træningen styrker og stimulerer barnets udvikling bredt og dybt; Muskler, sener og led styrkes og strækkes, udspændes og afspændes. Indre organer påvirkes til forbedret funktion, blodet iltes og giver næring til cellerne. Nerve- og hormonsystemet balanceres og beroliges.

Eksempler på effekter af yogatræning:

- Forbedrer motorisk færdighed og kontrol
- Udvikler kropsbevidsthed/fornemmelse for hele kroppen
- Udvikler fysisk styrke
- Stimulerer glæde og tryghed
- Skaber empowerment
- Forbedrer balance
- Fremmer fleksibilitet og smidighed
- Korrigerer kropsholdning
- Forøger selvbevidsthed
- Forbedrer og organiserer den kognitive funktion
- Forbedrer koncentrationsevnen
- Reducerer hyperaktivitet
- Letter respirationsproblemer
- Udvikler barnets evne til at slappe af
- Reducerer angst og stress
- Beriger kvaliteten og kvantiteten af søvn
- Udvikler evnen til tracking og forbedrer samsyn
- Udvikler sociale færdigheder (f.eks. tålmodighed, omsorg, vente på tur, sætte sig i andres sted).
- Udvikler evnen til selvregulering og at udvise passende social adfærd

Hvilke træningsmaterialer er der behov for?

Yogatræning kræver: Behageligt/ løstsiddende tøj, en yogamåtte i god kvalitet (evt. skummadras), til nogle børn desuden diverse træningsrekvisitter i form af puder og

tæpper til understøttede stillinger, (pilates) bolde, øjenpuder, fingerdukker, yoga-litteratur, lydfiler, apps samt diverse visuelle materialer / yogakort med illustrationer af konkrete øvelser, evt. klang instrumenter og Hoberman (åndedrætskugle) mv.

Det er hensigtsmæssigt at træningen foregår i et roligt lokale uden for mange visuelle eller auditive forstyrrelser fra omgivelserne.

Hvem har glæde af metoden?

Metoden Yogatræning for børn med særlige behov er velegnet til alle børn uanset barnets handicap og graden af nedsat funktionsevne. Børn med svære hjerneskader, som har få selvstændige funktioner og eller børn som er meget sansesarte kan træne trygt efter metoden, da den er meget nænsom og kan tilpasses barnets følsomhed. Yogatræning er i høj grad med til at afhjælpe stress hos barnet (og familien) og de fleste børn, som er begyndt på yogatræning bliver meget glade for træningen hvilket skaber et positiv afsæt for udvikling og trivsel.

En væsentlig fordel ved yogatræning er tillige at forældre og søskende også kan få glæde af og effekt ved at lære yoga. Mange forældre til et barn med særlige behov / handicap oplever ekstra udfordringer med at finde ro og plads til søskende i hverdagen. Ofte er familien udfordret med f.eks. ekstra fysiske belastninger hvis barnet er immobilt, lange stillesiddende perioder i forbindelse med madning, løft, manglende nattesøvn, psykisk og emotionelt stress ved børn som er f.eks. hyperaktive, udadreagerende, har mange følelsesudbrud mv.

Mange oplever, at valg af yogatræning til barnet med særlige behov har en positiv afsmittende effekt på resten af familien. Træningen kan af og til tilrettelægges så søskende og øvrig familie kan deltage.

EKSEMPLER PÅ TRÆNINGSPROGRAMMER

Diagnose, alder	Barnets mest presserende udfordringer aktuelt	Valgte mål-/fokusområder for træningsindsats	Træningsindhold / varighed
Dreng, 9 år med svær CP	Meget sansesart, overfladisk/uregel mæssig vejtrækning med tendens til at holde vejret, epileptiske anfald.	Berolige sanser, forbedre vejtrækningsfunktion	Program 35 – 40 min. Savasana med let fodmassage Åndedrætstræning med diagonale stræk ved skulder/hofte Observere det naturlige åndedræt Pavamuktasan a knæ føres til pande med hovedløft

			<p>”Yogabananen”, liggende sidetræk, strakte ben Armløft over hoved/skuldre og til midterlinjen Rygsøjledrejning med bøjede ben Cobra Græshoppe Barnets stilling (sideliggende) Afspænding / Yoga nidra</p>
<p>Pige 14 år med Downs syndrom</p>	<p>Dårlig balance, (snubler, støder ind i) overvægtig, umoden socialt / ”upassende” adfærd</p>	<p>Kropsbevidsthed, forstå hvad kroppen fortæller mhp. at ”styre” egne reaktioner på forskellige følelser/fornemmelser som glæde, vrede, lyst, sorg, sult. Opbygge styrke i midterste del af kroppen, forbedre holdning, alderssvarende kommunikation. Selvstændighed, ejerskab for træningsprogrammet ved aktiv medvirken.</p>	<p>40 – 45 min. Ligge stille, mærke kroppen og åndedrættet Bølgeåndedrættet Fodrotationer Knæ til pande med hovedløft Knæ til bryst, rulle fra side til side Sideliggende rygsøjledrejning Lille bro Katten med variationer med balance elementer Stå i palmen Lille træ Kriger 1 Helikopter Savasana Cobra Græshoppe Buen Haren Veksellåndedrættet Afspænding / yoga nidra</p>

Dreng 11 år med autismspektrumsforstyrrelse	Uro, angst, tvangshandlinger, udfordringer med impuls styring og selvregulering.	Berolige nervesystem, afspænding af krop og sind, affirmationer	Program 45 – 55 min. Chanting, Blæsebælg / åndedræt, Savasana, Solhilsen, Cobra, Græshoppe, Buen, Haren, Twist/ universal stræk, Ørnen, Øjnyoga, Veksellånderæt, Chanting, Afspænding
Dreng 4 år med ADHD/infantil autisme	Problemer med forstoppelse/diarré, svært ved at falde i søvn, hyperaktiv, selvskadende.	Fordøjelse, overaktiv hjerne, fokus på øvelser med grounding effekt, og øvelser som stimulerer fordøjelse, afspænding og åndedræt. Affirmationer.	Program 30 min. Fodmassage Chanting/Bonding Pavamuktasana Sidestræk Lille Bro Skulder / arm åbne brystet med bånd. (tryghed) Katten Hunden (op af væg) Siddende twist Skildpadden Haren Yoga Nidra / afspænding

Yogabarnet, træningsprogrammer/eksempler, august 2016.

Dokumentation af effekt af yogatræning for børn med særlige behov

Der findes et omfattende antal artikler og research som beskriver hvordan regelmæssig yogatræning har en positiv effekt på børns kognitive og sociale funktioner, den gavnlige fysiske og fysiologiske effekt samt den beroligende effekt og virkning på nervesystemet, reduktion af stress og angst med forbedret koncentration og indlæringssevne til følge. Her følger udvalgte eksempler danske og internationale kilder:

Psychiatry 2010, vol. 7, no.8, Yoga as a complimentary therapy for children and adolescents: A guide for Clinicians.

International Journal of Yoga, Jan. 2016. Effects of multisensory yoga on behavior in a male child with Apert and Asperger's syndrome.

Indian Journal of Psychiatry, 2013, July. Effect of therapy on anxiety and depressive symptoms and quality of life among caregivers of in-patients with neurological disorders at a tertiary care center in India.

Frontiers in pediatrics, 2016, June. Influence of yoga-based personality development program on psychomotor performance and self-efficacy in school children.

Cuomo, N. (2007) Integrated Yoga – Yoga with a Sensory Integrative Approach.

Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers Koenig, K P, Buckley-Reen, A., & Garg, S. (2012). Efficacy of the "Get Ready to Learn" yoga program among children with autism spectrum disorders: A pretest–posttest control group design. *American Journal of Occupational Therapy (AJOT)*, 66, 538–546.

Livsbladet; Yoga som terapeutisk aktivitet, Julie W. Broge og EmmaMaria Vincentz.

Yoga for the Special Child, (2009) Sonia Sumar