

GONGE® INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

River og visuel fokusering

Visuel fokusering: Synet er den sans som suverænt optager mest plads i vores hjerne. Den er hos det seende menneske med i mange forbindelser i hjernens neurale netværk. Dermed er den også en stærk og påtrængende sans, og det kan derfor være svært at holde fokus og frasortere uvedkommende synsindtryk- især for børn.

Når vi skal forholde os til mange nye indtryk gennem vores synssans, mister vi let fokus og dermed også opmærksomhed. Små børn har ofte udfordringer med at blive siddende og kigge i en bog, når der i rummet foregår anden aktivitet og bevægelse som øjnene ikke kan frasortere og som tager opmærksomheden.

I takt med, at vores hjerner udvikler sig og vi får mere erfaring, bliver de fleste bedre til at frasortere uvedkommende visuelle stimuli og holde fokus.

En del børn har ved skolestart fortsat svært ved at holde fokus. I et klasselokale kan de have svært at holde fælles opmærksomhed og ikke lade sig forstyrre af de bevægelser og synsindtryk, der kommer fra alle de andre børn.

For at blive bedre til at holde fokus skal man øve sig i at frasortere uvedkommende stimuli.

Når fokus trænes skal barnet inddrages og vide hvad der trænes. Aktiviteten opstilles så barnet lykkes og oplever mestring og succes. Gennem mestring og positiv respons vil barnet opleve fordelene ved at frasortere og holde fokus. Det er netop denne oplevelse af at kunne, når man gør sig umage, som medvirker til at hjernen stille og roligt vil søge mere af samme succes.

Gennem repetition af frasortering dannes nye neurale netværk. Billedligt talt dannes der nye stier i hjernen. Når en ny sti er blevet trampet godt til og blevet til en tydelig og let sti at gå på, kan vi tale om at der er sket en automatisering.

River: Elementerne i River findes i mange klare farver, som kan bygges til en lang sti med varierede farver. Den klare afgrænsning mellem stiens farver er med til at gøre River til et oplagt valg, når barnet skal arbejde med at frasortere og holde fokus.

At bevæge sig på River er balancekrævende og alle balancekrævende øvelser hjælper med at holde opmærksomheden. Træning på River kan let progredieres. Bygges der to lige parallelle rækker er den lettere at gå på. Bygges der en enkelt bane, der snor sig som en flod, bliver det sværere. Desuden kan River kombineres med River Stones, hvor der også kommer højdeforskel i trinene.

I fri leg på River vil børn ofte gå fremad og synet styrer næste trin til næste farve på rækken.

Når den voksne beder barnet om at træde på en bestemt farve, som enten er foran eller bag barnet, skal barnet frasortere den naturlige tendens til bare at gå frem på det næste element.



Art 2123 River

Case:

Molly er 6 år og en livlig og glad pige. Molly går i 1. klasse og hun har det svært i skolen, da hun i klassen fremstår motorisk urolig og distraet. Klasselæreren beskriver, at Molly lader sig forstyrre af de andre børns bevægelser, og hun har svært ved at koncentrere sig. Hendes øjne registrerer alle bevægelser i klassen, og det forhindrer hende i at holde fokus og blive færdig med det hun er i gang med.

I hjemmet har forældrene ikke samme oplevelse. Molly kan her sidde koncentreret om perleplader eller puslespil. Molly er enebarn og hjemmet er præget af ro. Forældrene er meget opmærksomme på, at der ikke samtidigt kører tv, musik eller at der er uro omkring Molly, når hun skal koncentrere sig.

Under Mollys første konsultation, registrerer jeg, at Mollys øjne flakker, mens jeg taler til hende. Hun har svært ved at fastholde kontakten med mig, men lader sig konstant aflede af det, hun får øje på i lokalet.

Jeg taler med forældrene og Molly om, at vi skal i gang med at træne Mollys evne til at holde fokus. Jeg beder forældrene være opmærksomme på at hjælpe Molly ved ikke at følge og kommentere på alt det, Molly får øje på, når hun er i gang med andre opgaver.

I stedet skal de pege i den retning, hvor hun skal fokusere. Når Molly er færdig med den opgave, hun er i gang med, kan de fortælle hende, at de nu gerne vil se og snakke om det, som hun midt i opgaven fik øje på. Desuden skal de rose hende for at blive færdig og holde sit fokus.

Under træningen prøver Molly en bane på River. Jeg fortæller hende, hvilke farver hun skal gå på. Hun skal holde fokus og kun bevæge et ben ad gangen. Nogle skridt er lange og nogle er bagud, hvilket er balancekrævende og kræver fuld opmærksomhed.

Molly klarer hele banen med fin koncentration, og hun får ros både af mig og af forældrene for hendes gode evne til at holde sit fokus og finde den rigtige farve. På turen sker det flere gange, at Molly tager et skridt frem til næste farve i rækken, inden jeg har sagt noget - men hun registrerer det selv og retter fejlen ved at træde tilbage. I de situationer får hun ekstra ros for at rette fejl og være observant.

Jeg anbefaler, at Molly i skolen rykker plads, så hun sidder tæt på læreren og har de fleste klassekammerater bag sig. Det hjælper på hendes fokus, at der ikke er så meget bevægelse omkring hende. I takt med at Molly finder mere ro og hendes omgivelser bliver opmærksomme på at rose hende, når hun holder fokus, bliver hun endnu bedre til at holde fokus. Med andre ord lærer Molly at holde fokus ved at de voksne bliver opmærksomme og giver ros, når hun holder fokus eller selv finder tilbage til fokus når opmærksomheden glipper.



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

