

# Leg og læring gennem vandaktivitet

Gudrun Gjesing

Line, Tine og Mie er netop startet i skolen. De tre piger er tilknyttet en børnehaveklasse, men de har sammen med en voksen mange timer uden for klassen. Den voksne er enten en lærer, talepædagogen eller børneergoterapeuten.

Pigerne har forskelligartede vanskeligheder på såvel kropsniveau som på aktivitets- og deltagelsesniveau. Line er angst for alt nyt og undgår helst nye udfordringer. Derfor lærer hun ikke så meget. Tine er frygtløs og kaster sig ud i alting, også det farlige, men hun lærer ikke af sine erfaringer. Mie har svært ved at kontrollere sine bevægelser, men hun er supermotiveret for at øve og eksperimentere for at lære, også kropsligt.

Én gang om ugen står der vandaktivitet på de tre pigers skema, og i de to timer er pigerne sammen med en lærer og børneergoterapeuten. Det er ugens bedste oplevelse for pigerne og et positivt læringsrum for dem.

## BØRNEENES FORBEREDELSE

Aftenen forinden skal de *huske* at pakke deres badetøj, hårshampoo og rene undertøj i svømmetasken, og *huske* at få den med i skole næste morgen. I skolen skal de *huske* at medbringe både svømmetaske og madpakke og være klar med overtøjet på når taxaen kommer og kører dem og læreren til svømmehallen.

I omklædningsrummet skal de *huske* at overtøj, sko og strømper skal placeres i det lille forrum. Inde i omklædningsrummet klæder de sig af og lægger tøjet pænt sammen. Ud på toilettet og så under bruseren og vaske sig grundigt på "de fem H'er" = hoved, hals, hænder, hale og hæle. Det skal gøres ordentligt, men jo før de bliver færdige, des længere tid i vandet!

Inde i svømmehallen skal de *huske* at GÅ – ikke løbe på det glatte, våde gulv.

Alt sammen opgaver pigerne umiddelbart kan se en klar hensigt med, så motivationen er høj til at huske det hele.

## ENDELIG I VANDET

Line tøver, Tine kan slet ikke vente, mens Mie fornuftigt sætter sig på bassinkan-ten. Line skal overbevises om at hun godt tør, og huskes på hvor godt det gik sid-ste gang: "Jeg skal nok støtte dig hele tiden!" siger ergoterapeuten. Tine skal huskes på at hun skal: "vente til jeg siger til at du må hoppe i vandet!" Mie hopper ned i vandet til mig når jeg kommer hen og kan tage imod hende. Til sidst hopper læreren i.

Vi begynder med aktiviteter i lodret position inde hvor pigerne kan nå bassin-bunden med tærne. Én af os støtter Line så hun er tryk, én støtter Tine så hun bli-ver i gruppen, mens Mie kan klare sig uden støtte.

## DE LEGER JO BARE

Vi synger en goddag-sang. Man synger på udånding hvilket er hensigtsmæssigt, når munden nærmer sig vandet. Hopper 10-20-30 (tilvænning til vandet) hvor pigerne på 100 skal komme så langt ned i vandet som muligt. Line får måske hagen i vand, Tine dukker helt under, men sluger vand, mens Mie husker at lukke munden inden hun dykker ned til bunden.

Børneergoterapeuten har derefter forberedt forskellige aktiviteter som umiddel-bart virker som om pigerne *bare* leger. Aktiviteterne har hver især specifikke mål som er tilpasset de tre pigers individuelle behov.

## MÅL

Den samme aktivitet kan styrke forskellige områder, afhængig af instruktionen og støtten. Mål kan for pigerne være at styrke opmærksomheden omkring munden eller åndedrættet, at få hovedet under vand længst muligt, koncentration, krops-bevidsthed, kropskontrol, skifte stillinger fra stående til liggende og op igen, rulle rundt som en træstamme, øve sig i at flyde m.m.. Disse er alle sammen grund-læggende færdigheder som er vigtige for at opnå sikkerhed og fortrolighed med vand.

Derudover er et væsentligt mål i vores vandaktivitet at styrke børnenes selvfølelse og legende evne. Hver gang får pigerne også lov til selv at bestemme og styre legen, og de kan bede os voksne om at hente rekvisitter, støtte på forskellig måde i legen, eller hvis vi er heldige, får vi lov til at være med i deres lege!



### VARIATION OG NYE UDFORDRINGER

Senere på året bliver det for Tine og Mie til udspring fra vippen mens Line hopper i fra kanten ned til én af os voksne. En anden udfordring er med tøj på at hoppe i vandet på det dybe og så skulle tage tøjet af i vandet. Det er meget svært, men sjovt, også for Line. For at klare opgaven må hun holde fast i bassinkanten imens.

I december måned øver vi at gå Luciaoptog i vand med fyrfadslys på svømmeplader. Det træner blandt andet også opmærksomhed, balance og kropskontrol. Forældre, søskende og måske bedsteforældre inviteres som tilskuere. Bagefter van-ker der lune Luciabrød til alle.

Til fastelavn kan vi finde på at slå katten af tønden i vand – udklædte. Til påske laver vi påkestafet med indpakkede påskeæg der skal fragtes på tværs af bassinet på en ske. Motivationen og koncentrationen er høj så æggene ikke tabes og går til bunds!

Aktiviteterne i vand er tilpasset pigerne, og de kan sagtens deltage i de samme aktiviteter hvis vi voksne forstår og formår at tilpasse både den fysiske og psykiske støtte hensigtsmæssigt.

Et par år senere har alle børnene i klassen svømning som skolefag. Og da møder Line, Tine og Mie op – ikke som dem der skal have specialstøtte – men som super vandtilvænnede og mindst jævnbyrdige med klassekammeraterne i disse omgivelser.

### ANDRE LÆRINGSOMRÅDER

Desværre opleves tiden at gå alt for hurtigt i vandet. Vi slutter med en farvelsang, rydder rekvisitterne op, går ud under bruseren, vasker hår, går i sauna og så ud i

### **BØRNEERGOTERAPEUTENS FORBEREDELSE**

At give børn lyst til at lære og tro på at de kan noget så de både kan og tør involvere sig i fritidsaktiviteter uden for behandlersystemet, er en fornem opgave for en børneergoterapeut.

Men det kræver altså mere end en badedragt og et bassin at arbejde med børn i vand. At være i vand er jo en markant ændring af såvel omgivelserne som af opgaverne. I teori såvel som i praksis må man lære om og have oplevet hvordan vand påvirker vores kroppe. Man skal kende til de hydromekaniske principper og vide hvordan vand såvel positivt som negativt influerer på vores mulighed for at kontrollere både stabilitet og bevægelse. Man skal vide hvordan man skal støtte et barn hensigtsmæssigt i vand. Og man må lære specifikt og kvalitativt at kunne vurdere et barns aktivitetsformåen i vand, hvilket er helt anderledes end at vurdere dette udenfor vandet. Endelig må man også lære at udvikle og kunne analysere hensigtsmæssige, motiverende aktiviteter og kunne graduere kravene til barnet i takt med dets aktuelle kapacitet i vand.

Halliwick-konceptet er en yderst velegnet baggrund for at tilegne sig specifik viden, forståelse og praktisk erfaring med vandaktivitet. Du kan få idéer til at læse mere om ergoterapi i vand i forslagene nedenfor.

Så spring ud i det, dyk ned i teorien og i vandet og find et hav af aktivitetsmuligheder. Mærk vandet og bliv legelysten sammen med børnene!

### **LITTERATUR**

- Bundy, A C, Lane, S J & Murray, E. *A Sensory Integration: Theory & Practice*, Chapt. 14: Water Based Intervention, Philadelphia: F.A. Davis, 2nd ed. 2002.
- Lepore, M, Gayle, G W, & Stevens, S. *Adapted Aquatics Programming – A Professional Guide*, USA: Human Kinetics, 1998
- Gjesing, G: *Aqua Vitae*, Norsk Ergoterapeuten, nr. 3, 1999
- Gjesing, G: *Gør sundhed sjovt – i vand*, Ergoterapeuten, nr. 20, 1992

omklædningsrummet og få tørret hår og krop. Vi behøver kun i starten at hjælpe pigerne til at få tørret sig grundigt for de lærer hurtigt at det er både besværligt og ubehageligt at få tøj på en våd krop. Kroppen smører de ind i creme, og tøjet skal på igen i den rigtige rækkefølge – og de skal huske at få både shampoo, kam, badetøj og håndklæde ned i svømmetasken igen. Så er det ud i forrummet hvor strømper og sko kommer på, overtøjet under armen, svømmetasken over skulderen og så op i kantinen og spise madpakken før taxaen kommer og henter dem igen.

Det er spændende at opleve hvordan pigerne hver gang lærer nye færdigheder, og deres selvfølelse og legelyst vokser fra gang til gang. Det motiverer os voksne til konstant at evaluere børnenes aktuelle niveau såvel ved omklædningen som i vandet og til at justere kravene i aktiviteterne, således at disse fortsat vil være i det enkelte barns nærmeste udviklingszone.

Talepædagogen oplever at Line og Tine gennem vandaktivitet får øget bevidsthed omkring munden, mens Mie får bedre kontrol over mundens muskler. Det gør at de alle tre bliver bedre til at tale tydeligt.

Men ikke nok med det. Vandaktivitet kan også fremme læselysten! Vi tager mange fotos i svømmehallen. Læreren og pigerne bruger billederne i undervisningen på skolen til at udforme deres egen læsebog. De udvælger fotos, klister dem på kulørt pap, diskuterer hvilken tekst læreren skal skrive ved hvert billede. Derefter lærer de at læse teksten udenad, og hele tiden er det lysten der driver værket.

Tænk at kunne læse en bog for kammeraterne i børnehaveklassen, for mor og far, og hvem der ellers har lyst til at høre historierne – før man egentlig kan læse endnu!

## LÆRING GÅR SOM EN LEG

Så vandaktivitet kan – ud over at de lærer at beherske kroppen i vand på en sjov måde – også styrke børns selvfølelse, sociale kompetence og den faglige indlæring!

Gennem de særlige vandaktiviteter har Line, Tine og Mie oplevet at læring ikke behøver være træls, men kan gå som en leg. De er optaget af for dem meningsfuld og betydningsfuld aktivitet. Børneergoterapeuten har vurderet deres individuelle forudsætninger i vand, og hun har kunnet tage udgangspunkt i pigernes individuelle ressourcer og løbende kunnet justere aktiviteterne i forhold til hver af børnenes aktuelle kapacitet. Gennem vores undervisning har børnene også trænet forudsætningerne for at de eventuelt kan melde sig ind i en svømmeklub i fritiden hvor de kan udvikle sig videre på alle områder.