

Sensomotorisk träning – en nyckel till inlärning.



Alla föds med ett antal reflexer som ska hjälpa oss att ta oss genom de olika spädbarnsstadierna – åla, sitta, krypa och gå. När dessa rörelser automatiseras hos barnet ska reflexerna försvinna av sig själv och hjärnan behöver inte längre koncentrera sig på att genomföra rörelserna. Men om barnet inte får möjlighet att själv utforska rörelser kan rester utav reflexerna bli kvar och ställa till med problem senare i livet. I dagens bekväma samhälle ligger alldeles för många barn fastspända i bilstolar, barnvagnar eller gungstolar stora delar av sin vakna tid vilket innebär att de sällan får ligga på mage och träna nackstabilitet, ålning och krypning mm. De reflexer som kan bli kvar hos dessa barnen kan leda till inlärningsproblem, koncentrationssvårigheter dålig balans mm.

Sensomotorik är samspelet mellan sinnen och motoriken. Om man misstänker att ens barn, eller en själv, har kvar reflexer går dessa att träna bort genom att upprepa de tidiga rörelserna för att automatisera de naturliga rörelsemönstren. På

så sätt kan kroppen och hjärnan koncentrera sig på finmotorik och inlärning. Träningen går ut på att genom övningar med pilatesboll, musik och rörelsekombinationer hitta rätt muskler vid en viss rörelse för att låta hjärnan arbeta istället för att följa en reflex. När detta hänt upprepas övningen tills rörelsen är automatiserad och reflexresten borttränad.

Vi i omgång 7 på badmästarutbildningen i Kristianstad introducerades för ämnet av Annika Haglund som arbetar inom området. Annika är förskolelärare och specialpedagog och har sedan 20 år tillbaka intresserat sig i sensomotorik och har själv utfört studier inom ämnet.

Framtill nyligen har hon jobbat på en förskola där hon har fått utöva sina metoder med goda resultat.

Nu åker hon runt och föreläser för förskolelärare, simlärare, specialpedagoger mfl, för att göra informera och sprida kunskap inom ämnet.

Vår dag med Annika Haglund bestod utav föreläsning om sensomotorik, viktiga reflexer och hjärnans utveckling. Med detaljerade

exempel från egna erfarenheter förstod många utav oss att vi stött på många barn med motoriska svårigheter inom yrket som simlärare och förståelsen hos oss växte. På eftermiddagen fick vi lära oss och prova på ett antal rörelser och övningar som används för att träna bort reflexer. Det var väldigt roligt att få testa själv och detta gjorde att förståelsen blev djupare.

I efterhand kan jag som simlärare säga att jag har fått en djupare förståelse för hur ett barn utvecklas och fungerar. Att jag kommer bära detta med mig och använda inom mitt framtida yrke är jag helt säker på och jag vill, tillsammans med min klass och personalen på Tivolibadet, tacka Annika för den intressanta och lärorika dagen hon gav oss.

"Förutsättningar för att ett barn ska känna igen, förstå och bearbeta sin omgivning är möjligheten till rörelse."

Jane Ayres

Vid pennan:
Linn Hoel. Foto Sara Karlsson.