

## Yogatræning for børn med særlige behov

### HVAD INDGÅR I HJEMMETRÆNINGSFORLØB?

- Evaluering af barnets fysiologiske, fysiske, sociale og sensoriske balance / funktionsniveau (afsæt for træningsindhold)
- Vejledning i fysiologisk sundhed: søvnforbedring, kost og fordøjelse, pleje af nervesystemet
- Opstilling af mål / udarbejdelse af træningsprogram
- Forældrekursus i yogatræning for børn med særlige behov.
- Vejledning i refleksintegrationsøvelser
- Vejledning i yogaprogram
- Løbende supervision fysisk og online (tilrettelægges individuelt)
- Udarbejdelse af statusbeskrivelser

Der tages udgangspunkt i klassisk Hatha yoga og den bagvedliggende sundhedsviden. Der tages endvidere udgangspunkt i neurofysiologi med fokus på refleksintegration.

Metoden har fokus på at skabe balance i barnets samlede fysiologi med det sigte at skabe optimale betingelser for, at barnet kan udvikle en god kropsbevidsthed og evne til sund regulering af nervesystemet.

Målet er at barnet opnår forbedret sundhed: fysisk, social og sensorisk robusthed, fleksibilitet og styrket resiliens.

I metoden gøres brug af yogaens erfaringsbaserede viden om hvordan mennesker kan opnå en sund tilstand i den samlede fysiologi (krop og sind).

Dels fokuseres på at barnet lærer og træner:

- Yoga- og åndedrætsøvelser, afspænding, opmærksomhedstræning (mindfulness) og meditation.
- Dels vejledes forældre i hvordan de kan støtte, balancere og optimere barnets sundhed ift. fx søvnforbedring, bedre fordøjelse, stress regulering mv.

Yogatræningen tilrettelægges så barnet kan være aktivt medvirkende i træningen og tilpasses barnets kognitive og fysiske kompetenceniveau.

Yogatræning for børn med særlige behov er en nænsom metode, hvor alle yogaøvelser kan tilpasses og gradueres. Det gør metoden fleksibel og dynamisk, idet

hver enkelt øvelse kan tilpasses barnets aktuelle funktionsniveau og /-eller dagsform. Træningen skal altid kunne give barnet en følelse af at være kompetent.

Yogatræning kan trænes alle steder, men det anbefales at træningen i rolige omgivelser til barnet er fortrolig med yoga. Forældre får udførlig guidning og supervision i hvordan de kan udføre yogatræning med barnet og introduceres til relevant baggrundsviden om yoga, neurofysiologisk forståelse mv.

## OVERSIGT OVER TRÆNINGSELEMENTER

<b>Fysisk niveau:</b>	<p>Barnet lærer gennem leg og træning yogaøvelser både dynamiske og statiske. Der lægges vægt på både anatomi og kroppens forskellige systemer. Der trænes styrke, stræk, afspænding og fokuseres varieret på hele kroppen muskler, sener, fascier, led, hud, organer.</p>
<b>Fysiologisk niveau:</b>	<p>Fokus på sunde rutiner til søvnpleje, god fordøjelse og daglige rutiner, som styrker barnets potentiale. Udgangspunkt i analyse af barnets tilstand og familiens rutiner.</p> <p>Vejrtrækning og åndedræt: Barnet lærer at bruge sit åndedræt som en ressource ikke kun til fysisk (forbedret vejrtrækningsfunktion, iltoptag mv.), men også til psykisk velvære og trivsel.</p>
<b>Emotionelt / socialt niveau:</b>	<p>Imitation, hukommelse, turtagning, empati stimuleres / inddrages i træningen. Yogalege og læringsmaterialer kan inddrages, som træner barnet i sociale kompetencer i større rum som skole og almen fritidstilbud.</p> <p>Sigtet er at styrke sense of agency, selvværd og barnets oplevelse af egen kompetence.</p> <p>Der arbejdes med regulering af nervesystemet med fokus på integration af de grundlæggende reflekser og forbedret organisering af samspil mellem hjernens funktion og feedback til sanser og social adfærd.</p>
<b>Sensorisk niveau:</b>	<p>Der arbejdes med sansestimulation ved brug af forskellige materialer, props, dufte og lyde samt brug af sang og stemmelyde hos barnet og forældre.</p>

## Når barnet starter yogatræning

Samarbejdet med Yogabarnet indledes med en undersøgelse af barnets fysiologiske tilstand og en afklaring af aktuelle ressourcer kognitivt, sensorisk, motorisk og socialt.

Undersøgelsen baseres på samtale med forældre, spørgeskemaer, testning af barnets grad af selvstændighed i forhold til træningen mv. Formålet med evaluering er dels at få et udgangspunkt hvorfra progression kan iagttages løbende, dels at afklare specifikke behov og indsatser, som skal prioriteres i træningsindholdet.

- Evalueringen anvendes som et fælles redskab for Yogabarnets underviser, forældre og samarbejdspartnere ved bevillende kommune
- Forældre får forældre kursus og løbende supervision til barnets træningsprogram
- Barnets træningsprogram udføres hjemme af forældre
- Online supervision kan benyttes til dele af supervisionen

## Hvordan bliver forældre uddannet / klædt på til at gennemføre træningen?

Forældre inddrages ved dialog om barnet i en indledende analyse af barnets ressourcer, styrker og svagheder. Forældre bibringes forståelse for barnets udgangspunkt og hvordan metoden kan hjælpe og støtte op om udvikling. Det indledende arbejde er sammen med forældre kursus / uddannelse i metoden en vigtig del, som skaber overblik, forståelse og positiv motivation.

Barnet evalueres ved start og forældre får forståelse for niveau og hvordan metoden justeres i forhold til barnets udgangspunkt.

Forældre introduceres til yoga og den bagvedliggende overordnede sundhedsramme praktisk og teoretisk ved et intensivt forældre kursus. Dette kan også tilrettelægges som kortere undervisningsmomenter igennem en længere periode. Det aftales individuelt med familien.

For at forældre kan varetage træningen med god effekt, er det nødvendigt med regelmæssig supervision og opfølgning på indsatser mellem familien og Yogabarnet,

## Opfølgning/dokumentation

Yogabarnet udarbejder en beskrivelse / status over barnets udbytte af yogatræning to gange årligt eller efter bevillende kommunes efterspørgsel. 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 billeddokumentation ved behov/ønske.

Indsatsområder, kortsigtede og langsigtede udviklingsmål beskrives i det omfang det er nødvendigt, relevant og meningsgivende.

Eksempler på mål- og indsatsområder: regulere nervesystemet, dæmpe angst/uro, forbedre søvn kvantitativt og kvalitativt, reducere smerter, forbedre fordøjelse, 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 forbedre socialt overskud, at styrke selvværd mv.

## Hvad gør yogatræning for barnet ?

Yogatræning for børn med særlige behov er et helhedsorienteret træningsprogram. Igennem træningen stimuleres såvel fysisk udvikling, fysiologisk sundhed, sanseintegration samt barnets følelsesmæssige og kognitive udvikling. Barnet bruger både kroppen og sanserne under træningen.

Træningen styrker og stimulerer barnets udvikling bredt og dybt: Cellerne næres, muskler styrkes, sener, led og fascier smidiggøres. Indre organer stimuleres 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
- Forbedrer søvn og fordøjelse
- Forbedrer sanseintegration
- Regulerer nervesystemet
- Traumeforløsende
- 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
- Udvikler evnen til tracking og forbedrer samsyn
- Stimulerer sociale færdigheder (f.eks. tålmodighed, omsorg, vente på tur, sætte sig i andres sted).
- Udvikler evnen til selvregulering og at udvise passende social adfærd
- Styrker resiliens og stamina

## Hvilke træningsmaterialer er der behov for?

Yogamåtte i god kvalitet, (tyngde)puder, tæpper.

Andre materialer: yogaklodser, mange former for bolde, pilates- hoppebolde mv.

Små håndvægte, træningselastikker, øjenpuder, fingerdukker, yogabøger, lydfiler, apps, klangskåle, visuelle materialer som yogakort med konkrete øvelser, åndedrætskugle mv.

Dagbog: Forældre kan med fordel notere iagttagelser om barnets udvikling og respons på træningen.

## Hvem har glæde af metoden?

Metoden er velegnet til alle børn uanset barnets handicap og graden af nedsat funktionsevne fysisk eller kognitivt.

Yogatræning er i høj grad med til at regulere og dæmpe stress hos barnet (og familien) og de fleste børn, som har trænet efter metoden bliver meget glade for træningen, og det skaber en positiv spiral for udvikling og trivsel.

Samtidig får forældre og søskende ofte også stor glæde af metodevalget. Yoga har en positiv virkning på hele familiens hverdag.

Mange familier berørt af handicap har ekstra udfordringer med at skabe balance og harmoni for søskende og forældre 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 selvskadende, urolige, udadreagerende, hyperaktive mv.

Yogabarnet har erfaring med at yde supervision til yogatræning som metodevalg, både hos familier som har valgt metoden som selvstændig hjemmetræningsmetode, og til familier som har valgt yogatræning som supplerende metode.

Spørgsmål kan rettes til:

Yogabarnet v/ Trine Bloch

Mobil: 25672810

CVR 35763716

[trine@yogabarnet.dk](mailto:trine@yogabarnet.dk)

[www.yogabarnet.dk](http://www.yogabarnet.dk)

## Bilag 1

### EKSEMPLER PÅ TRÆNINGSPROGRAMMER

Diagnose, alder	Barnets mest presserende udfordringer aktuelt	Valgte mål-/fokusområder for træningsindsats	Træningsindhold / varighed
<b>Dreng, 9 år med svær CP</b>	Meget sansesart, overfladisk/uregelmæssig vejtrækning med tendens til at holde vejret, epileptiske anfald	Berolige sanser, forbedre vejtrækning	35 – 40 min.  Savasana med let fodmassage Åndedræt m diagonale stræk Knæ til pande Yogabanan (liggende sidestræk) Armløft til midterlinjen Rygøjledrejning Cobra Græshoppe Barnets stilling Afspænding / Yoga nidra
<b>Pige 14 år med Downs syndrom</b>	Dårlig balance, (snubler, støder sig) overvægt, umoden socialt upassende adfærd	Kropsbevidsthed, forstå hvad kroppen fortæller mhp. at "styre" egne reaktioner på forskellige følelser/fornemmelser som glæde, vrede, lyst, sorg, sult. Opbygge styrke i core området forbedre kropsholdning, alderssvarende kommunikation.	40 – 45 min. Savasana åndedræts opm Bølgeåndedræt Fodrotationer Knæ til pande med hovedløft Knæ til bryst, rulle fra side til side Twis Lille bro Kat m balance Palmen Lille træ Kriger 1 Helikopter Cobra Græshoppe Buen Haren Vekselåndedræt Afspænding
<b>Dreng 11 år med</b>	Uro, angst, tvangshandlinger,	Berolige nervesystem,	Program 45 – 55 min. Chanting,

<p><b>autismespektrumforstyrrelse</b></p>	<p>udfordringer med impuls styring og selvregulering.</p>	<p>afspænding af krop og sind, affirmationer</p>	<p>Blæsebælg / åndedræt, Savasana, Solhilsen, Cobra, Græshoppe, Buen, Haren, Twist/ universal stræk, Ørnen, Øjnyoga, Veksellånderæt, Chanting, Afspænding</p>
<p><b>Dreng 4 år med ADHD/infantil autisme</b></p>	<p>Problemer med forstoppelse/diarré, svært ved at falde i søvn, hyperaktiv, selvskadende.</p>	<p>Fordøjelse, overaktiv hjerne, fokus på øvelser med grounding effekt, og øvelser som stimulerer fordøjelse, afspænding og åndedræt. Affirmationer.</p>	<p>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</p>

Yogabarnet, træningsprogrammer/eksempler, juni 2022

## Bilag 2

### Dokumentation af effekt af yogatræning for børn med særlige behov

Der findes et omfattende antal artikler og research, som beskriver den positive effekt af regelmæssig yogatræning og meditation på børns trivsel og sunde udvikling.

Her udvalgte eksempler på 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

Transforming trauma, bringing yoga therapy to children and young people who have experienced trauma, (2018) Dr Lucy Arnsby- Wilson

Godt og sundt for børn, (2010) lægens ABC for naturlige børn, Dr. Charlotte Bech