

## Vandaktivitet - et specialpædagogisk middel

Børnegeroterapeut Halliwick-instruktør Gudrun Gjesing. Skolepsykologisk Rådgivning Haderslev. Artikel bragt i Specialpædagogik 5/93 side 375-384.

At bruge "vand" i specialundervisningen kræver mere end blot en badedragt. Som al anden specialundervisning bør undervisningen være kvalificeret. Hvad det vil sige, har Samrådet af Specialpædagogiske Foreninger givet et bud på i pjecen "Kvalitet i specialundervisningen fra 1991. De 11 punkter i denne pjeces passer også fortrinligt til "vandaktivitet". Denne artikel vil forsøge at beskrive mulige mål, metoder & midler i specialundervisning i vand, med udgangspunkt i "Halliwick-metoden". Halliwick Samarbejdet i Danmark = HASAM kan i år fejre sit tiårs jubilæum.

"Gør Sundhed Sjovt" står der på forsiden af en T-shirt, Ergoterapeut foreningen lancerede for et par år siden. Det har jeg altid gerne villet ha', at min behandling af børn skulle leve op til. Børn såvel som voksne kan opleve behandling, træning eller undervisning "sjov", når de aktiviteter/ midler, vi anvender, hentes fra "nærmeste udviklingszone", som Vygotsky kalder det.

Det stiller store krav til os, hvadenten vi er pædagoger, lærere eller terapeuter. Vi skal være gode til at iagttage og vurdere elevens funktionsniveau(-er) og gøre os pædagogiske eller terapeutiske overvejelser, så vi kan stille afpassede forventninger og krav til den enkelte elev og træne netop det, som hun/han er på vej til at kunne. Derved oplever eleven mestring. Jeg har arbejdet med handicappede børn i 16 år. 8 år på et Undervisningscenter for fysisk handicappede børn, og nu på 8. år på et skolepsykologisk rådgivningskontor. I alle årene har jeg også brugt "vand" som middel. Det er som regel ingen sag at motivere børnene til den form for behandling. Behandling kan blive sjovt - **børnene trives og lærer**.

Jeg har kunnet bruge al min ergoterapeutiske viden og erfaring til dette. Jeg udnytter bl.a. elementer fra sanseintegrationsteorier, Bobath - og Petokonceptet. Men jeg er også svømmelærer og Halliwick-svømmeinstruktør hvilket er en vigtig baggrund for at kunne arbejde kvalificeret med "vandaktiviteter".



### Hvad er Halliwick-metoden?

Halliwick-metoden er opkaldt efter "The Halliwick School for Crippled Girls" i London. Den er udviklet til handicappede børn. Metoden er dog lige anvendelig til alle, som vil lære at begå sig i vand: børn, voksne, ældre, handicappede og ikke-handicappede. For godt 40 år siden blev James McMillan hyret til at lære de spastiske piger på "The Halliwick School" at svømme. Inden havde McMillan trænet det engelske olympiske svømmehold, så hans kvalifikationer var indlysende. McMillan fandt dog hurtigt ud af, at disse piger ikke kunne lære at klare sig i vand ud fra normale svømmeindlæringsmetoder, da pigerne jo havde andre forudsætninger for bevægelse.

McMillan er også uddannet ingeniør med hydromekanik som speciale, Det skulle vise sig at være en særdeles nyttig kombination. Han brugte denne viden til at analysere forudsætninger for kontrol af stabilitet og mobilitet i vand. Og på den baggrund udviklede McMillan en struktureret indlæringsmetode.

Metoden er siden blevet kendt og brugt mange steder i verden, både indenfor handicapdræt og (gen)optræning. I årenes løb er metoden videreudviklet, inspireret af praktikere inden for mange felter, bl.a. ergoterapeuter, fysioterapeuter, svømmeinstruktører og talepædagoger. Halliwick-metoden beskriver, hvordan motoriske færdigheder mest hensigtsmæssigt indlæres i vand. På nogle områder ligner det udviklingen på land:

- tilvænning til elementet
- indlære rotationer omkring kroppens akser
- hæmme uønsket bevægelse og fremme balancekontrol
- fremme indlæring af ønskede og kontrollerede bevægelser (svømmearter).

Metoden har også bud på, hvordan man i praksis når disse mål.

### Hvad er specielt ved vandelementet?

Det er anderledes at være i vand end at være på land. Vi bevæger os anderledes, og det er en anden måde, vi holder og genvinder balancen på. Det ved vi af erfaring. Der er specielt 3 forhold, der er anderledes:

1. opdriften
2. rumlig bevægelsesfrihed
3. små ændringer af eller med kroppen får store konsekvenser for stabilitet og mobilitet.

#### ad 1.

Tyngdekraften påvirker os både på land og i vand. I vand er vi også påvirket af opdriften (Archimedes lov!). Mange fysisk handicappede har på land problemer med at overvinde tyngdekraften, f.eks. personer med spasticitet, muskelsvind og rygmarvsbrok. Opdriften i vand giver dem nye muligheder for selvstændig kontrol af stillinger og bevægelser. Dette kan have stor betydning såvel for den neuromotoriske udvikling (modning) som for den psykomotoriske udvikling (læring).

#### ad 2.

På land er vi afhængige af understøttelse. I vand medfører opdriften, at vi får en rumlig bevægelsesfrihed. Ligesom astronauter. Det kræver således en god krops- og rumfornemmelse at beherske sin krop i vand. Kroppen vil nemlig begynde at rulle omkring sin længdeakse og/eller tværsakse, så snart den ikke er symmetrisk med hensyn til form og masse.

#### ad 3.

Små Ændringer i form eller masse omkring kroppens akser har stor betydning for stillinger og bevægelser i vand. Det kan udnyttes til:

- at undgå uønskede bevægelser ved at gøre kroppen symmetrisk og
- at fremme ønskede stillingsændringer ved at gøre kroppen asymmetrisk.

Svømmebælte, svømmevinger, halskrave eller andre opdriftsmidler bør undgås. Det kan forsinke indlæringen. Lærer man først at kontrollere sin krop i vand med sådanne opdriftsmidler, vil man skulle indlære nye måder at kontrollere sin krop på, når man tager dem af, og det kræver jo først en aflæring af tidligere tillærte reaktioner. For fysisk og psykisk handicappede, hvor indlæringen af automatiske sansemotoriske reaktioner netop tager længere tid vil det derfor være kontraindiceret med sådanne opdriftsmidler.

Eleven er i vandet sammen med en voksen, indtil hun/han har opnået fuld psykisk og fysisk kontrol. Den voksne støtter eleven til at lære selvstændig kontrol af stillinger og bevægelser. For ikke at forstyrre elevens egne balancereaktioner, støtter den voksne med sine hænder placeret ved elevens krops massemidt punkt, som er mellem den 11. brystvirvel og 2. korsbenschvirvel.

I vand bruges hovedet til at kontrollere og ændre stillinger, ligesom det normale lille barn gør på land. Derfor må den voksne ikke holde på elevens hoved, men skal støtte omkring kroppens samlede massemidt punkt, cirka i taljehøjde.

### Hvilke områder kan trænes og behandles i vand?

Der er mange gode træningsmuligheder i vand, både for børn og voksne, handicappede såvel som ikke-handicappede.

"Water-programmes may also be a means of widening experience, physically, developmentally, cognitively and psychologically" (citat: M. Reld Champion). I det følgende vil jeg komme ind på nogle træningsområder:

#### \*Åndedræt og mundmotorik

I de fleste former for behandling vægtes træning af åndedræt højt. Trykket i vand (det hydrostatiske tryk) gør at der er modstand mod indånding og udånding bliver "dybere".

Vand har den fordel, at man er nødt til at være opmærksom på vejrtrækningen, idet man kun kan trække vejret ind, når næse og mund er ovenvande. Man kan opleve udånding som bobler i vandet eller ved at man puster til ting, som flyder i vandoverfladen. Dette kan hjælpe eleverne til også på land at være mere opmærksomme omkring munden (mundlukke, spisning og tale).



### **\*Kontrol af stillinger og bevægelse:**

Som i den normale sansemotoriske udvikling på land, udvikles bevægelseskontrol i vand fra hovedet, både når man er i vandret og lodret stilling. Så snart man bøjer eller drejer hovedet, vil kroppen blive asymmetrisk og begynde at rotere. Det kan udnyttes til træning af hovedkontrol. Eleven oplever på egen krop, at det er vigtigt at lære at beherske hovedkontrol, for det kan jo bruges til noget "fornuftigt" med det samme.

Da vandets opdrift mindsker den proprioceptive feed-back på antityngdekraftsmusklerne oplever mange spastikere i vand at få bedre kontrol over ønskede bevægelser og mere tid til at reagere på uønskede bevægelser. Vand træner således både neuromotorik og psvkomotorik.

### **\*Daglige færdigheder:**

Oven i alle de gode træningsmuligheder, der er i vand, er der mange andre funktionelle mål, der naturligt kan tilgodeses i forbindelse med en svømmetime. Alt det, der foregår i omklædningsrummet, ved toiletbesøg og under bruseren kan være væsentlige undervisningsmål, som man bør afsætte masser af tid til. Det opleves her forståeligt og fornuftigt for eleven at træne af- og påklædning og personlig hygiejne, og det "smitter" at se, hvad de andre elever kan og lærer. Situationen er ideel til selv at skulle gøre, hvad man kan selv. Det giver også mulighed for at vise, hvordan man bedst lærer det, man er på vej til at kunne selv, og så kun få hjælp til det man ikke kan. Men det kræver, at pædagogen, læreren eller terapeuten bliver god til at analysere elevens aktuelle funktionsniveau og analysere aktiviteterne. Når man mødes hver uge i svømmehallen, er det lettere at følge træningen op og ændre i forbindelse med elevens udvikling.

Måske kan vi via undervisningen/behandlingen i vand motivere eleven og evt. familien til at gå til \*svømning i fritiden i en alm. svømmeklub eller i en svømmeklub for handicappede. Det kan give eleven øget bevægelsesudfoldelse og øget selvtillid, og kan være mindst lige så meget værd som megen træning eller terapeutbehandling !

Inden "mine vandbørn" starter, udfylder jeg et skema sammen med den voksne, der skal i vandet med barnet, Vi skal i fællesskab finde ud af, hvad formålet med "vandaktivitet" skal være for det enkelte barn, og på den baggrund vælger jeg metode og midler for træningen.

Man kan sætte krydser ved følgende:

- Åndedræt/mundmotorik
- sansetræning
- kropsbevidsthed
- balance- og bevægelseskontrol
- rytmisk koordinering
- af- og påklædning
- personlig hygiejne
- koncentration
- positive bevægeoplevelser
- "social træning" i lille gruppe
- oplevelser med en voksen uden for institutionen
- andet.

Så der er mange gode grunde til at bruge "kvalificeret vandaktivitet" som led i specialundervisning.

Vi prioriterer 3 mål for hvert barn, så vi bliver bevidste om, hvad vi specielt vil lægge vægt på. I løbet af sæsonen kan vi aftale ændrede mål.

Vi har også hvert år et dagskursus for alle de voksne, der skal med i vandet. Her lærer de noget om, **hvad** vi skal lave sammen i vandet og i omklædningsrummet, **hvorfor**, og så især, **hvordan** det kan gøres.

Elever med mange forskellige funktionsvanskeligheder kan have glæde og gavn af vandaktiviteter. Mine erfaringer med funktionshæmmede indbefatter bl.a. børn med: MBD/DAMP (=Deficits in Attention, Motor control and Perception), sanseintegrationsvanskeligheder, arm- og bedefekter, spasticitet, muskelsvind, rygmarvsbrøk, talevanskeligheder, synsvanskeligheder, emotionelle vanskeligheder og generelle indlæringsvanskeligheder. Elever med forskellige diagnoser kan undervises sammen i vand, da deres muligheder og behov i vand kan være identiske.

Mine "vandbørn" behandles i grupper med 6 til 8 børn på nogenlunde samme alder i ca. 30 minutter i vandet en gang ugentligt. I løbet af en "svømmetime" er der både gruppeprogram og individuel træning. De mindste børn er 7 mdr., de største er op til 10 år. Vi bruger en almindelig svømmehal, hvor vandet er 28°C.

At bruge vand i undervisning og behandling kan ses som et middel, hvor man kombinerer Halliwickmetoden med elementer fra flere på land kendte behandlingsmetoder.

Som beskrevet tidligere i dette indlæg, kan "vandaktivitet" være led i **sanseintegrationsbehandling**.

Der kan også udnyttes elementer fra Bobath-Konceptet. Bevægelseskontrol i vand starter også med hovedkontrol, og fortsætter med hals, skuldre, arme til krop og ben. Der trænes funktionelle bevægelsesmønstre og abnorme bevægelsesmønstre hæmmes. Der kan også i behandlingen være meget inspiration fra Pető-Konceptet fra Ungarn. Træning af funktionelle færdigheder i strukturerede forløb, gruppetræning med en gruppeleder og hjælpere og rytmisk træning.

Der sættes på *livsaktivitet og livskvalitet*.



### **Kvalificeret specialundervisning i vand?**

Uden en målbeskrivelse for den enkelte elev samt et bevidst valg - på baggrund af viden og indsigt - af metode og midler, kan man ikke kalde det "kvalificeret specialundervisning", hverken på land eller i vand.

Her skal nævnes nogle af punkterne fra Samrådet af Specialpædagogiske Foreningers pjece, hvor det om "kvalificeret specialundervisning" bl.a. hedder:

- forudsætter en grundig problem-beskrivelse
- bygger på solidt informationsgrundlag
- bygger på en helhedsbetonet undervisningsplanlægning indebærer en løbende evaluering af undervisningsforhold og justering af undervisningsplanlægningen
- forudsætter, at den specialunderviste elevs almene undervisning gives i overensstemmelse med elevens særlige forudsætninger og muligheder
- forudsætter, at lærerne har faglige og menneskelige kvalifikationer, der befordrer udvikling, indlæring og oplevelse hos elever med særlige behov

- forudsætter, at der er mulighed for særlige materialer og undervisningsmidler til at imødekomme den enkelte elevs behov
- indebærer at indsatsen er bestemt af en pædagogisk prioritering og ikke af skematekniske og administrative hensyn.

At bruge "vand" i specialundervisning kræver specialviden. En svømmelærereksamen eller en ergoterapeut- eller fysioterapeutuddannelse er ikke tilstrækkelig. Man skal nøje vide, hvad det er man skal se efter, for at kunne se, analysere og vurdere elevens bevægelsesmæssige forudsætninger og funktion i vand, og man skal også præcist vide, hvordan vand påvirker et legemes stabilitet og mobilitet for at kunne tilrettelægge et undervisnings- eller behandlingsforløb.

**Målet** vil i specialundervisning ofte være et andet end at lære at svømme. Bevægeglæde eller øget selvstændig bevægelsefunktion kan ofte være et realistisk og godt mål. Eller nogle af de mål, som er nævnt tidligere i artiklen. Af hensyn til kommunikation mellem eleverne og mellem lærer og elev, bør det meste af træningen i en lang periode foregå med eleven i lodret position. Og læreren er med i vandet.

**Metoden** kan med fordel være Halliwick-metoden til alle, der skal lære at begå sig i vand.

**Midlerne** kan være mangfoldige:

- bruge mange rekvisitter (= pædagogiske hjælpemidler men ikke opdriftsmidler), som kan hjælpe til at eleven forstår hensigten med aktiviteterne.
- sanglege (til børn)
- folkedanse (til unge og voksne)
- dramatiseringer
- skattejagt
- boldspil
- gruppearbejde og individuel træning
- stationstræning/opgaveløsning med "bevægelsesorienterede poster" (som kan løses på forskellige niveauer, ud fra de enkelte levers forudsætninger)
- og så afslutningsvis den fortærskede floskel: kun fantasien sætter grænserne!

**Rigtig god arbejdslyst.**



## Referencer

- Kvalitet i specialundervisningen. Samrådet af specialpædagogiske foreninger, 1991.
- Med funksjonshemmede i bassenget, Ellen Bull m.fl. Universitetsforlaget AS. Oslo. 1985. ISBN 82-00- 36037-7
- Moderne svømning 2, specialbog svømning Arnth Nielsen m.fl. Dansk Svømme og Livredningsforbund. 1991. ISBN 87-983565-6-9.
- Hydrotherapy in Paediatrics, M. Reid Campion, William Heinemann Medical Books Ltd., 1985 ISBN 0-433-06392-0.
- How and Why
- Gør sundhed sjovt

*Artiklen er bearbejdet.*