

It goes swimmingly...



Af: Gudrun Gjesing, specialergoterapeut i børn, svømmelærer og Halliwick-underviser

Denne overskrift betyder – oversat til dansk – at det går som en leg, det går strygende, eller at en aktivitet er i "flow", så det udtryk passer lige til denne lille introduktion og forhåbentlig appetitvækker om vandaktivitet!

Aqua vitae

Aqua vitae betyder livets vand. Vi kender det som "Akvavit" – brændevin til indvortes brug.

Vi starter alle tilværelsen i aqua vitae – livets vand – foster-vandet. Heri kan fosteret rigtig nyde at bolte sig ubesværet i "vægtløsheden". Bevæge sig i og bevæges af fostervandet og af moderens bevægelser – modnes og udvikles i det og lære sig selv at kende. De fleste børn får lov til at leve og udvikles i fostervandet i omkring 40 uger, mens børn, der er født for tidligt, må nøjes med færre uger i livets vand.

Når vi fødes, møder vi en ny kontekst – en verden, hvor

tyngdekraften dominerer. Så ved fødslen bliver vi alle midlertidig bevægelsehæmmede, fordi vi endnu ikke har eksperimenteret, øvet og lært os bevægelsesstrategier, der passer til de nye omgivelser, hvor tyngdekraften dominerer.

Vand i hverdagen

Vand er en naturlig del af hverdagen for os alle – hele livet. Vi drikker vand, te og kaffe, skyller ud i toiletet, vasker hænder, børster tænder, bader i badekar eller under bruseren, tramper i vandpytter, vander blomster, vasker gulv, vasker op og vasker tøj – vi frådser i vand på vore breddegrader.

At bade i havet omkring Danmark eller mere eksotiske steder er en naturlig sommerferieaktivitet for mange af os. Lige meget, hvor vi bor i Danmark, kan vi køre til en strand på under én time. At gå i svømmehal er også en naturlig fritids-



aktivitet for mange af os. Skolesvømning er stadig mange steder på skemaet.

Vandaktivitet med børn med særlige behov

Ingen børn er født vandskræk – tværtimod! Vandskræk er noget, nogle børn og voksne desværre bliver, hvis de har eller får dårlige oplevelser i forbindelse med badning.

At give børn med særlige behov mulighed for vandaktivitet som led i stimulation, træning og behandling kan være en rigtig god idé. Men det kræver mere end en svømmehal og en badedragt at arbejde med børn i vand. Vi voksne må i teori og i praksis have oplevet, hvordan vand påvirker kroppen. Teoretisk må vi grundigt lære om hydromekaniske principper – hvordan vand såvel positivt som negativt influerer på vores muligheder for kropslig kontrol af stabilitet og mobilitet. Og vi må lære at kunne vurdere børnenes funktion i vand kvalitativt, hvilket er helt anderledes end vurderinger på land.

Kombinationen af at forstå såvel omgivelsernes = vandets indflydelse på os og vores muligheder for aktivitet er en forudsætning og grundlaget for kvaliteten og succesen i vandaktivitet. For ellers kan succes blive til fiasko.

Vi må eksperimentere og øve alt dette i vandet, for at både børnene og vi voksne kan blive trygge ved situationen. Vandtilvænnning er en grundlæggende forudsætning for, at det kan være sjovt at være i vandet – at "it goes swimmingly" – måske støttet af kærlige, kyndige voksenhænder.

Mulighedernes ocean

Vandaktivitet – kyndigt forberedt – kan stimulere mange funktioner og færdigheder hos børn, afhængig af, hvordan svømmetræneren planlægger aktiviteterne i vand. Eksempelvis kan det stimulere:

- Motivation og lyst til at lære nyt
- Bevægeglæde og legelyst
- Foretagsomhedskompetencer
- Åndedræt og mundmotorik
- Sansesystemer
- Kropsfornemmelse, kropsbevidsthed og kropskontrol
- Opmærksomhed og koncentration
- Rytmask koordinering
- Fysisk udfoldelse – motion
- Sociale relationer
- Daglige færdigheder

Så der er mange gode grunde til at vælge vandaktivitet til stimulation, træning og behandling af børn. Dyk ned i vandet og oplev de oceaner af muligheder, der er for både børn og voksne.

Referencer

1. Gjesing, G., Christensen, I.N. og Hostrup, L. (2005): *Vandaktivitet – mulighedernes ocean. Leg og læring gennem specialpædagogik i vand*. Kroghs forlag/Dafolo
2. Gjesing, G. (2003): *Leg og læring gennem vandaktivitet*. I: Andersen, M.A. m. fl. (2003) *Ergoterapi og Børn. Udvikling gennem aktivitet*. FADL's forlag
3. Gjesing, G. (2002): *Water-Based Intervention*. I: Bundy, A.C. m.fl. (red.): *Sensory Integration – Theory and Practice*. F.A. Davis
4. Gjesing, G. (2003): *Reflections on promoting Activity, Participation, Playfulness and Sensory Integration through Water-Based Intervention - a Contribution to Water-Based Intervention from an Occupational Therapy perspective –*

www.gjesing-haderslev.dk



"Kærlige, kyndige voksenhænder" i vandaktivitet er som at svømme med delfiner. Delfiner har en helt speciel "sonar" – empatiske evner, så de tilpasser sig de mennesker, de svømmer med. Det er den type empatiske evner, vi har brug for som svømmetrænere til børn med særlige behov. Delfiner fornemmer, hvor meget fart og udfordring, personerne kan klare. Og det gør én tryk i forhold til, hvad delfinerne finder på, så man tør hengive sig i leg og vandaktivitet. Det gjorde jeg i hvert tilfælde – helt og aldeles.