

«SHERBORNESYSTEMETS BETYDNING FOR KROPPSKJENN- SKAP OG RELASJONSKOMPETANSE HOS DAGENS BARN OG UNGE - I ET LIVSLØPSPERSPEKTIV.»

AV MERETE WELHAVEN STEEN,
SPESIALIST I BARNE OG UNGDOMSFYSIOTERAPI
MNFF,
ICL (INTERNATIONAL COURSE LEADER)
SHERBORNE DEVELOPMENTAL MOVEMENT

KONTAKTINFORMASJON:
MERETE.WSTEEN@SYKEHUSET-INNLANDET.NO



Når jeg holder kurs i Sherbornesystemet møter jeg engasjement hos fysioterapeuter, pedagoger, vernepleiere, assistenter og idrettsledere rundt i Norge.

De deler erfaringer og refleksjoner omkring behovet for å gi dagens barn og unge bevegelseserfaringer som fremmer troen på seg selv og glede over å være i bevegelse, fri for konkurranse og kroppspress. Gjennom kursdagene viser deltakerne entusiasme over mulighetene Sherbornesystemet gir for bevegelsesglede både i forhold til egen kropp og barna de møter i hverdagen.

Jeg er blitt utfordret av Barnestafetten til å løfte frem det grunnleggende Veronica Sherbornes bevegelsessystem representerer. Det er behov for å skape en lyst til å være fysisk aktiv i et livsløpsperspektiv. Det å lytte til barnets kropp, og gi barnet mulighet til selv å lytte og utforske bevegelse, gjennom individuell tilnærming eller sammen med flere, åpner for initiativ og utvikling.

Min forståelse av Sherborne Developmental Movement (SDM) handler om bevegelsesglede som varer. SDM bygger på Rudolf Labans (1879-1958) «Theory of Human Movement». Han forlot linjegymnastikk for og utforske rommet gjennom bevegelse med vekt på elementene flyt, kraft, tid, rom - grunnlaget for moderne dans.

Laban så bevegelse som grunnleggende del av menneskets vesen og identitet, der hvert menneske har sitt unike bevegelsesmønster. Mennesket blir mer harmonisk gjennom kunsten å bevege seg, mente han. Med bakgrunn som fysioterapeut og kroppsøvingslærer tok Veronica Sherborne (1922-1990) Labans bevegelsesanalyse videre, og utviklet ny forståelse for bevegelsesutvikling. Gjennom tretti år erfarte hun at barn har to grunnleggende behov: å være hjemme i kroppen sin og å kunne bygge relasjoner med andre. Hennes inngang til utvikling var å ta den andres perspektiv med fravær av konkurranse, der alle kan nå sitt potensiale (Sherborne 2001).

25 år etter hennes bortgang er Sherborne stadig aktuell. Arven etter Veronica Sherborne ble løftet frem da den engelske sherborneforeningen arrangerte en samling for Sherborne-entusiaster fra Europa med tittelen «Celebrating 25 years». Det at SDM har klare røtter, et strukturert rammeverk, underliggende teorier og definerte prinsipper, ble vist internasjonal anerkjennelse. Flere av deltakerne hadde arbeidet med Sherborne, og formidlet betydningen av å bevare det grunnleggende som hennes bevegelsessystem representerer. Med kroppspress og idealer dagens barn og unge møter, synes det viktigere enn noen gang å utvikle fortrolighet til seg selv, sin kropp og sine bevegelser. Hva preger barnets bevegelse relatert til tid, rom, flyt og kraft, og hvordan kan barnet inviteres til å utforske andre måter å bevege seg på, relatert til tyngdekraften, partner eller i gruppe?

LEK DEG MED MULIGHETER OG UTFORSK VIDERE EGEN KROPP OG DEG SELV I RELASJON TIL ANDRE

Bevegelsesglede som iboende kraft inviterer barnet til utvikling både motorisk og sosialt. Bevegelse er fundamentalt viktig for oss mennesker. Barnet kan ikke presses til å bli involvert. Først når det tar med sin nysgjerrighet på bevegelse inn i dagliglivet, kan endring skje. I lek med blick, berøring og bevegelse fremmes følsomhet og kommunikasjon. Istedenfor at voksne løper etter barnet, fremmes initiativ fra barnet. I arven etter Sherborne ligger betydningen av kroppen som helhet. Kropp og bevegelse ses som ekspressive og kommuniserende fenomen. Bevegelser henger sammen med relasjoner og personens selvtilit. Barnet beveger seg relatert til sin personlighet og tidligere opplevelser (Thornquist 2012). Thornquist trekker flere naturlige linjer mellom

fysioterapi og SDM, der fysioterapiforståelsen absolutt favner bredere enn trening og teknikk. Når oppøving av kroppsbevissthet hos den enkelte og bevissthet om den andre vektlegges i SDM, trekkes paralleller mellom bevegelsesrepertoar og identitetsutvikling. Dette innebærer utvikling av selvbylde og evne til å forholde seg til andre. Det å leke seg med muligheter og videre utforske egen kropp og seg selv i relasjon til andre, var essensen hos Sherborne. Det er ikke bevegelsen i seg selv som er viktig, men selve *erfaringen* med å bevege seg (Viem 2011). Variasjon må inngå i aktiviteten for å skape læring. I sin tilnærming brukte Sherborne aktiviteter der samspill både i par og i grupper ble vektlagt. Hun systematiserte det ved å beskrive kontakten mellom deltakerne i forhold til om de delte sin vekt i samspillet, gikk mot eller gikk med (Sherborne 2001).

HELSE KAN FREMMES GJENNOM BEVISSTHET OMKRING EGET LIVS BEVEGELSE

Under Toppmøtet om Ungdomshelse 2016 sa førstestamanuensis i idrettsvitenskap Bratland-Sanda: «Vi må også forstå at mange har dårlige erfaringer med idrett og kroppsøving, og trenger å oppleve bevegelsesglede og mestring for første gang. Derfor gjentar jeg oppfordringen om å satse på personer med fagkompetanse på fysisk aktivitet inn i skolene, og i helsevesenet.» Frafall i skolen starter først med kroppsøvingsfaget. Når prestasjoner og konkurranse preger kroppsøving og barneidretten, istedenfor å fokusere på lek der alle kan lykkes og ha involveringen sentral, minsker lysten til å bevege seg hos mange en gang i løpet av barndommen (Solstad 2017). Etter endt skoleløp vil kun de elevene som har hatt glede av bevegelse gjennom oppvekst og skolegang, kjenne trang til utvikling gjennom bevegelse og ta det med videre i sitt liv på høyskoler og senere voksenliv. Det er behov for å ivareta barnets iboende driv til å være i bevegelse, og skape en lyst til å være fysisk aktiv i et livsløpsperspektiv. Begrepet *physical literacy* benyttes i internasjonal litteratur (Whitehead 2010) og rommer betydningen av å være bevisst sin fysiske reise gjennom livet. Det å være fysisk kompetent utvikles som et resultat av positive og givende bevegelsesopplevelser. Physical literacy omfatter all deltakelse i fysisk aktivitet, fra vugge til grav. Hver enkelt er på sin unike reise. Reisen vil ikke være strømlinjeformet – den får svinger og krusninger, full stans og tilbakegang. Det handler om å være den beste du kan være, gitt hvem du er (Whitehead 2010).

Å endre bevegelsesrepertoar er ikke bare et spørsmål om å forandre motorisk kapasitet, det involverer oss som personer (Thornquist 2012). Mens SDM i Norge tradisjonelt er forbundet med fysioterapitiltak, viser utbredelsen i Europa tettere nærhet til veiledning. Psykologer, pedagoger, familieterapeuter har SDM i et veiledningsperspektiv med helhetlig inngang til mennesker. Det handler om å møte den andre der han er, være tilstede. Oppmerksomt nærvær gjennom bevegelse alene og sammen med andre er fundament hos Sherborne (Thornquist 2012). Slik skapes utvikling gjennom

kroppen, trivsel og rom for refleksjon. Det at Sherbornesystemet bygger på normalmotorisk utvikling, der *alle* kan nå sitt potensiale, er arv det er viktig å forvalte godt. Dersom kroppsøvingslærere og trenere i barneidrett får Sherbornekompetanse, vil en helhetlig sunn tilnærming til hvert enkelt barn kunne bli mulig. På den måten vil Sherbornes grunntanker leve videre til bevegelsesglede som varer i generasjoner – også inn i skoleverket og idretten. En meningsfull ballast på den fysiske reisen gjennom livet, der alle har ulike behov for å gjøre fremskritt. Basis hos den som benytter SDM må alltid være bevegelsesglede. Som barnefysioterapeut har jeg lang erfaring med å bevege meg selv, i å være nært på andre mennesker og i å lese kroppslige reaksjoner. Vågstøl sier at det er grunnleggende forutsetninger for å bruke Sherbornebevegelser på en kvalitetsmessig god nok måte (Viem 2011).

SHERBORNETODIKK LAR OSS BLI LYDHØRE FOR HVERANDRES INITIATIV GJENNOM BEVEGELSE

I SDM vektlegges det at deltakerne blir lydhøre for hverandres initiativ gjennom bevegelse (Sherborne 2001, Thornquist 2012). Jeg minner meg selv om at å vente på initiativ handler om å lytte til den andre. Jeg kan lett «fyre løs» med oppgaver som tar plass, uten å gi rom for gjentagelse og utprøving hos barna. Det kan ta tid for barna å oppdage at de kan utforske heller enn å reproducere det den voksne ber dem gjøre. Det krever kontinuitet og tid å slippe til kroppen som instrument for å skape og å uttrykke seg, som Sherborne la til rette for (2001).

Mellomrommet mellom to er relasjonens kontaktflate, som å lytte til kroppen som leder «den blinde,» bevegelse med turtaking eller sitte i omfavning. I SDM er pauser og ettertanke av betydning for den enkeltes utvikling og prosess. Når man arbeider i par, byttes alltid roller og sekvensene avrundes med dialog om erfaring fra deltakernes opplevelser. Det å undre meg sammen med barnet, ta dets perspektiv i bevegelsene, åpner for refleksjon også tidlig i livet. Sherborne poengterte at mennesket hele tiden er i bevegelse, i samhandling med sine omgivelser og sitt liv her og nå (Sherborne 2001). Jeg har med meg Labans elementer i rommet til de minste barna som jeg møter ved vurdering av motorikk. Kroppens signaler er tydelige helt fra nyfødtp perioden, og relasjonene bygges i kontakt med nærplassen. Erfaringer fra en trygg hånds tyngde som gir stabilitet mot underlaget, åpner for mulighet til å ta inn inntrykk og romme relasjoner.

Når Sherbornetilnærmingen inviterer til direkte kontakt med andre mennesker via kroppen, kan det oppleves uvant og vanskelig for noen voksne. Det kan være langt inn til erfaringene fra egen tidlig barndom med krype, åle, rulle, vugge, over, under og gjennom. Som voksne er vi gjerne vant til å forholde oss til hverandre intellektuelt og mindre fortrolige med kroppslig kontakt med mennesker vi ellers ikke har nær relasjon til. Til foreldre og fagpersoner sier jeg gjerne at det å være bevisst denne eventuelle



Send munnen på treningsleir!

Møt spesialister på språk og spiseproblematikk. Få en innføring i muskler som er viktige for å kunne spise bedre, sikle mindre og snakke tydeligere. Resultatene våre er oppsiktsvekkende.

Disse to populære kursene holdes i Oslo og kan tas separat. Men er du ukjent med oss, har du nå muligheten til å kick-starte med Nivå 1 og logoped Line Avers sin innføring i Talk Tools i november og få med deg nivå 2 med Rene Roy Hill fra USA som holder kurs i Norge i januar!

Talk Tools, nivå 1 (del1)

2-3 november - 08:30 - 16:00
Lokale: vis a vis Oslo S på
"Helt sentralt", Strandgata 19

Pris 5.900,-

Påmeldingen er bindende.

Inkl. lunsj og boken "OPT for Speech Clarity and Feeding" Sara Rosenfeld-Johnson, samt verktøy ("tools").

Oral Placement Therapy:

En innføring i Talk Tools

Kursholder: Line Avers, logoped. Kurset tar for seg det grunnleggende innen metoden og kurset gjør at du skal kunne sette igang med metoden og teknikker.

For fagfolk og foresatte. Kurset krever ingen forkunnskaper.

Talk Tools, nivå 2

18-19 januar - 08:30 - 16:00
Lokale: vis a vis Oslo S på
"Helt sentralt", Strandgata 19

Pris 6.900,-

Påmeldingen er bindende.

Prisen inkluderer materiell, boken Assessment and Treatment of the Jaw, samt lunsj og kaffe

Oral Placement Therapy:

Assessment and Program Plan Development

Kursholder: Renee Roy Hill, oral motor spesialist, SLP- kurset holdes på engelsk.

- Kurset tar for seg kartlegging og hva vi gjør med funn.
- Live evaluering av et barn.
- Konkret og nyttig, slik at du skal kunne ta dette i bruk umiddelbart.

avstanden i seg selv, er av betydning for formidlingen av SDM. Jeg sammenligner det med utfordringen det er å lære barn å bli glad i å svømme, hvis man selv har vannskrekk. I møte med foreldre i gruppe inviterer jeg til at de kan være tilstede i relasjonen med det nyfødte barnet sitt, med start i egen kropp. Ved å finne rytmen i egen pust og tyngden i bena får de oppmerksomhet på hvordan de står. Som tidlig intervensjon for å styrke samspillet, blir de i økende omfang bedt om å velge mellom smarttelefonen og babyen som de har i favnen. Forankring er å bygge kroppen fra bunnen opp, med aktiv vektbæring (Sherborne 2001).

Jeg kaller mine SDM-grupper for SAMMEN. Sammen kan være alene sammen med seg selv eller dele opplevelser med andre, voksne og barn. Gjennom nysgjerrighet og trygghet skjer aktivitet og ro, alene og sammen. Jeg ble oppringt av en mor som tidligere hadde deltatt med sin sønn på SAMMEN. Hun fortalte at sønnen strever med kroppslige tics og har fått diagnosen Tourettes. Han hadde ikke funnet et nytt passende fysioterapitilbud og savnet tilnærmingene i SAMMEN. «Den måten du møtte ham gjennom bevegelser var så god, vi savner det og vil så gjerne gjøre mer av det.» Denne moren belyser noe viktig: Hvilken inngang passer til barnet? Skal det styres av fysioterapeutens metoder eller barnets behov?

NÅR BARN FINNER BEVEGELSESGLEDE OG DYRKER DEN DER DE ER, VIL DEN VARE

Mange barn faller utenfor annen fritidsaktivitet, fordi de strever med egne bevegelser eller samspillet til andre. Jeg møter dem som fysioterapeut og leter etter barnets iboende lyst til bevegelse fremfor ferdigheter de mangler. Hvordan kan de få initiativ til og higen etter bevegelse der de er. Det er opplevelse av mestring og glede i bevegelse barna trenger. En tung og sen gutt, som ikke deltar i noe fritidsaktivitet, stanser i døren på vei ut etter en aktiv Sherborne-sekvens og sier «Du, jeg elsker sånn her bevegelse!»



Les mer og meld deg på: barnasspraksenter.no

Det som opptar meg i møte med barn er også hvilket forhold barnet har til sin «indre kjerne.» Jeg sier «du har det i deg,» og tilrettelegger for mestring på deres premisser på sin motorisk utviklings vei. Når en seksåring tar seg en «alenetur» innover i skogen enten på sykkel, ski eller bena, og på spørsmål om hvor lysten til en tur kommer fra svarer han; «Fra magen, og noen ganger hjertet.» Jeg følger opp og spør hva lysten sier, han svarer: «Den lysten sier at nå vil jeg røre meg, for det er så godt. Og så liker jeg opplevelse i naturen.» Når den samme gutten løper en ekstra runde første gang på friidrettskole, uavhengig av om han ligger langt bak de andre, og etterpå sier «Jeg tror jeg kjente bevegelsesglede som varer, da jeg løp på den røde bakken! Jeg bare måtte fortsette,» da blir jeg også beveget. ■

Referanser

Berg, U. & Mjaavath, PE. (2009). Kap 3 «Barn og unge» i Helsedirektoratets «Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling», Bergen Fagbokforlaget

Bratland-Sanda, S (2016) «Sykt perfekt- ungdom, trening helse» Hentet 11.mai 2017 fra <http://idrettspedagogen.blogspot.no/2016/02/sykt-perfekt-ungdom-trening-og-helse.html> -Sherborne, V. (2001). «Developmental movement for children» 2nd edition, London: Worth Publishing

Solstad, BE (2017) «Hemmeligheten bak mestringsmiljøer i barne- og ungdomsidrett» Hentet 11.mai 2017 fra <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/solstad-bard-er-lend/hemmeligheten-bak-mestringsmiljoer-i-barne--og-ungdomsidrett/>

Thornquist, E. (2012). «Movement and interaction The Sherborne Approach and Documentation» Oslo: Universitetsforlaget

Viem, B. (2011). «Movement and communication» Sherbornekonferanse. Spenningsnytt Medlemsblad for NFFs faggruppe for psykomotorisk fysioterapi 29(2), s 26-29.

Whitehead, M (2010) «Physical literacy: Throughout the Lifecourse» Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport.

Aktuelle SDM-nettsider:

www.sherborneforeningennorge.no

www.sherbornemovementuk.org



Neste generasjon **NF-WALKER 2** gir en fantastisk mulighet til å utvikle barns potensial for selvstendig gange i oppreist stående posisjon.

Les mer om NF-WALKER på madeformovement.com

NF-WALKER 2

Designed for movement. Loved by users.