

Venjing og undirvísing til frama fyri trivnað hjá børnum/ungum

Vit yvirsíggja kanska tað allar týdningarmesta tá vit vilja skapa bestu fortreytirnar fyri trivnað hjá børnum og ungum – nemliga týdningin av fysiskum aktivitet, nerting og andadrátt, serliga gjøgnum stuttligt spæl og góðar socialar relatióinir.

Tað eru týdningarmiklir grundsteinar í nýggjum almennum heilsufremjandi íkast, sum er útviklað yvir nógv ára royndir við

fysioterapeutiskum viðgerðum av børnum sum hava eitt strongt og yvirbelastað nervasystem.

Sjóhesturin er eitt symbol uppá "Hippocampus" umráði í heilanum, sum serliga hevur ábyrgd fyri kensluregulering og trivnað. Pernille Thomsen Socialpædiatrisk Fysioterapeutur hevur skapað hettar manualbasseraða konceptið og eru 35+ kommunir, sjúkrahús, serskúlar/-stovnar og klinikkir í Danmark, certificeraði at bjóða Sjóhestavenjing til frama fyri trivnað hjá børnum/ungum – nú er tað eisini møguligt hjá føroyskum børnum í Føroyum saman við Beintu Bak Simonsen, barnafysioterapeuti.

"Sjóhestavenjing: Sveitti, stuttleiki og góðan felagsskab" fevnir týdningin av at nýta kroppin til betri trivnað og betri mentala heilsu

WHO hevur síðani 1948 varpa ljós á at *heilsa* er ein støða av fysiskari (bio), psykiskari og sociala vælveru – altso er ein bio-psyko-sociala tilgongd sentral, tá vit ynskja at fremja fortreytirnar fyri mentala heilsu. Nógv gransking vísir á teir góðu eginleikarnar í 'bio-partinum':

- Fysiskur aktivitetur gevur betri lag og minkar um angist, strongd og tunglyndi, umframt at tað betrar um kognitivu funktióinirnar.
- Fysiskur aktivitetur leysgevur dopamin, serotonin og endorfin umframt vakstrarcytokinin BDNF sum alt er við at undirstuðla huglag, vælveru og kensulregulering.
- Børn fáa gjøgnum spæl og fysiskan aktivitet hjálp til at regulera teirra nervalag. Tey fáa betri eginleikar at handfara strongd og angist.
- Fysiskur aktivitetur og spæl veitir barninum sensorisk stimbran sum er við til at beróluga nervalagið og kroppin.
- Fysiskur aktivitetur hevur jálígan ávirkan á døgnrýtmu og svøvn.



EITT FYSIOTERAPEUTISKT VIÐGERÐARTILBOÐ
TIL FRAMA FYRI TRIVNAÐ HJÁ BØRNUM

Vitan gevur amboð til sjálvhjálp

Endamálið við hesum venjingarskeiðnum til børn/ung, umframt stuttligan fysiskan aktivitet, er at veita barninum fysio-edukatiónum um nervalagið, heilan og tey signalstoffir sum hava ávirkan á okkum og okkara kropsligu signalir, so sum hjartabankan, ilt í búkinum, innara óró, hævðupínu, svøvnloysi o.a. Soleiðis at børnini fáa eitt konkret verbalt mál fyri hvat tey merkja, skilja hví tað hendir og hvat tey kunnu gera við hesa "vitan" sum kroppur teirra veitir teimum. Tey fáa sostatt vitan um hvussu kroppur og psyka hongur saman í neurofysiologiini og hvussu vit kunnu ávirka hettar sjálvi.

Gjøgnum simplan fysiskan aktivitet, nerting og andadrátt kunnu børn og ung fáa hjálpt at fyrbyggja strongt nervalag og fáa røttu amboð og strategiir at hjálpa sær sjálvum tá t.d. angist herjar kroppin ella nervalagið gert yvirbelastað.

Venjingarnar eru einfaldar og konkretar. Undirvísingin er á einum barnavinarligum støði stuðla av myndum. Sjálvandi tillagað eftir mínari bestu sannføring til luttakarirnar.

Skeiðið í Sjóhestavenjing er útviklað til 10 ferðir og innihaldi í hvørjum tíma er skipað soleiðis:

- Undirvísing og felags prátt um dagsins evni
- Fysisk stuttligt spæl har pulsarin kemur upp
- Ró-skapandi aktivitetir sum andadráttsvenjingar og massagu-aktivitetir
- Runda tíman av og takka fyri í dag

Sum útgangsstøði er hettar venjing á smáðum holdum so vit kunnu skapa ein góðan felgsskab, stuttleika okkum og læra saman. Tó um umstøðurnar hjá einstaka barninum/unglinginum ger at hettar ikki er møguligt, ber sjálvandi til at vit hava einstaklinga venjing.

Eg komi fegin út til tykkara og havi skeið fyri børnum á tykkara stovni/skúla/flokki, sum kundu haft gagn av hesum. Eisini ber til at eg komi á ein kunnandi fund.



Hevur tú spurningar ella ynskir at vita meiri, ert tú hjartaliga vælkomín at ringja ella skriva.

Vinarliga

Beinta Bak Simonsen,
Barnafysioterapeutur

Tlf. 261664 / beinta@fysio.fo

