

Förstå ditt barn – En praktisk arbetsbok



WWW.EDUTHERAPY.NET

EDUTHERAPY-TEAMET

TRACY SMITH

BILL AYLING

JANE LLOYD

INNEHÅLL

Förstå ditt barn - En praktisk arbetsbok

Välkommen till Edutherapy 3

Komma igång 4

Utvecklingens blåkopia 5

Nivå ett - utvecklingens grunder

Luktsinnet 6

Smaksinnet 7

Beröringssinnet 8

Aktivering av energi - "Arousal" 9

Balanssinnet - innerörat 10

Nivå två - anpassa sig till världen

Muskeltonus - muskelmedvetenhet 13

Proprioception - lägesuppfattning 14

Ögonrörelser - visuell spårning 15

Utvecklingsreflexer 17

Nivå tre - organisera hjärnan

Hjärnintegration 19

Differentiering 20

Lateralisering 21

Nivå fyra - där problemen upptäcks

Visuell bearbetning 23

Central auditiv bearbetning 25

Rörelsefunktion 27

Minne 28

Specifika problem 32

Sammanställning 35

Skapa utrymme för ditt barn 36

Vänd på steken 40

Välkommen till Edutherapy

De senaste 20 åren har Jane Lloyd arbetat med hundratals barn och hjälpt dem att nå sin fulla potential. Edutherapy är förverkligandet av hennes dröm att:

”Varje barn ska ha rätt att uttrycka sig utan rädsla och utan att behöva bli missförstådd. Varje barn ska ha möjlighet att känna sig väl till mods i sin egen miljö och uppnå sin fulla potential. Och 'varje barn' ska verkligen innefatta alla barn.”

Jag träffade Jane för första gången år 2001 när jag kom till henne med min son som då var 6 år gammal för en utvärdering. Min känsla då var att jag kanske hade skapat en storm i ett vattenglas. Min son hade varit sen med att börja prata och på skolan hade man nyligen sagt att man misstänkte att han var dyslektisk. Saker som talade emot diagnosen var att han hade en mycket verbal äldre syster och att han var yngst i sin klass.

Under förmiddagen gick vi igenom olika aktiviteter och frågeformulär och Jane satte samman en väldigt annorlunda bild av min son än den jag kommit dit med. Jag åkte därifrån med insikten att han bland annat hade hyperkänslig hörsel. Detta innebar att han ”stängde av” hörseln för att undvika obehag. Alltså var det inte med avsikt som han inte alltid svarade på tilltal. Han kunde helt enkelt inte höra. Han hade också nedsatt visuellt minne, så när han la ifrån sig lunchlådan fem minuter innan han skulle till skolan kunde han verkligen inte komma ihåg vart han lagt den! Min in-

ställning till honom förändrades totalt. Jag såg till exempel till att jag hade koll på hans lunchlåda, och livet blev plötsligt mindre stressfyllt.

Efterhand som jag blev alltmer intresserad av Janes arbete, började jag sitta med vid andra utvärderingar och jag såg hur samma process upprepades. Föräldrar anlände förvirrade och oroliga, men gradvis under tiden hos Jane kunde man se hur de fick tillbaka sitt barn.

Terapimetoden som Jane har utvecklat för att hjälpa barn är nu fullt tillgänglig i form av Edutherapy-programmet. Tidigare har den fulla förståelsen för ett barns beteende bara varit tillgängligt genom en utvärdering som utförts av Jane eller vår kollega Bill Ayling, som är den tredje medlemmen i Edutherapy-teamet. Precis som jag, hittade Bill till Edutherapy genom sin son. Våra första möten med Jane var för oss båda en inledning på en mycket speciell resa. Efterhand som vi började förstå våra barn, lärde vi oss också mer om oss själva. Vi vill göra denna erfarenhet tillgänglig för så många föräldrar och barn som möjligt.

Denna arbetsbok är en inbjudan till dig att påbörja din egen Edutherapy-resa. Vårt mål är att gå igenom utvärderings-proceduren och ge dig en förståelse för ditt barn, och därefter hjälpa dig att identifiera olika metoder som du kan använda för att hjälpa ditt barn att uppnå sin sanna potential och leva det bekymmersfria liv som är alla barns rättighet.

Tracy Smith

KOMMA IGÅNG

När jag ringde Jane första gången var det ett flertal saker som bekymrade mig. Min son verkade inte göra några framsteg i skolan och hans tal var fortfarande omoget. Han var helt utmattad vid skoldagens slut och verkade leva i sin egen värld en stor del av dagen.

Det första steget är att göra en lista över de beteende som oroar dig. Efterhand som du arbetar dig igenom den här boken kommer du att förstå vad som orsakar dessa beteenden. Ditt barn kanske redan har en diagnos som dyslexi, dyspraxi, ADHD eller autism. I så fall noterar du det, men sedan gäller det att se bortom etiketten och identifiera de beteenden som verkligen oroar dig.

Som du ser har vi bara gett halva utrymmet till detta. Den andra halvan är för ditt barns talanger. Vad är han/hon bra på? Vad älskar du hos ditt barn? Detta kanske känns svårt; det kanske känns som skryt. Tänk då på att det här bara är till för dina ögon. Sätt igång och skryt rejält om ditt fantastiska barn!

Alternativt kan du ha en dålig dag. Du kanske är trött och inte kan komma på något just nu. Då väntar du bara tills ditt barn har somnat – smyg in och titta på henne/honom och gör sedan den här övningen.

Min egen son sa inte ett ord vid sin treårskontroll. Däremot var han anmärkningsvärt duktig på att stapla byggklossar ovanpå varandra. Denna skicklighet gjorde honom fantastisk på att bygga med lego. Han kunde också lägga en fruktpastill på huvudet på en man som satt framför oss på en teaterföreställning utan att någon märkte det. Kanske inte så fantastiskt, men ändå en talang!

BETEENDEN SOM OROAR MIG:

TALANGER OCH VÄRDEFULLA EGENSKAPER:

UTVECKLINGENS BLÅKOPIA

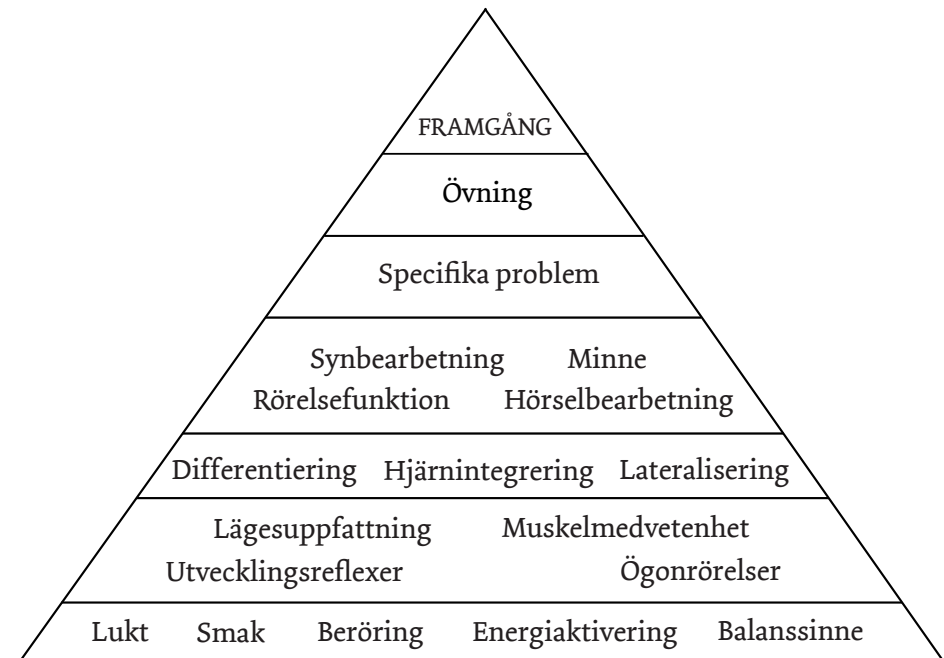
Vår utgångspunkt är att vi alla följer samma blåkopia i utvecklingen. Detta illustreras i inlärningspyramiden på motsatta sidan. Efterhand som barn växer och lär sig saker, når de nya nivåer i pyramiden och nya framsteg. Om den normala utvecklingssekvensen inte följs kommer en del system att förbli outvecklade och barnet får då sämre möjlighet att realisera sin sanna potential.

Att lära sig läsa är ett bra exempel på detta. För att kunna läsa måste ögat klara av att utföra mjuka, horisontella ögonrörelser, annars hoppar man över rader. Den här kontrollen av ögonrörelser syns på nivå två i pyramiden. Man måste också kunna röra ögonen utan att röra på huvudet. Detta kräver differentiering – förmågan att isolera muskelgrupper, som finns på nivå tre. Slutligen måste hjärnan kunna ta emot två bilder från de två ögonen som tittar på olika punkter av ett ord i en text och kombinera dem för att producera en bild, annars ser man dubbelt. Detta kräver binokulär funktion, vilket i sin tur kräver hjärnintegration. Den finns också på nivå tre.

Om vi har ögonrörlighet, differentiering och binokulär funktion kommer vi att kunna lära oss läsa, men för att förstå vad vi läser måste informationen bearbetas. Detta kräver förmåga till visuell bearbetning, som finns på nivå fyra i pyramiden. När man inser hur mycket som krävs för att läsa, är det ett smärre mirakel att någon klarar av det överhuvudtaget! Det känns inte heller konstigt att en del barn har svårigheter, särskilt med tanke på att flera av de system som behövs inte är fullt mogna förrän barnet är sju år gammalt.

I nästa avsnitt går vi igenom pyramidens olika nivåer och förklarar dess komponenter. Vi ger exempel på beteenden som kan uppstå om en viss komponent inte är fullt utvecklad. Du får också olika frågeställningar och enkla tester till hjälp för att utvärdera om ditt barn har svårigheter på något av de olika områdena.

INLÄRNINGSPYRAMIDEN



NIVÅ 1 - UTVECKLINGENS GRUNDER

Lukt Smak Beröring Energiaktivering Balanssinne

LUKTSINNET

Om luktsinnet inte utvecklas fullt ut kan ett barn bli hypersensitiv (överkänslig) eller hyposensitiv (underkänslig).

Barn som är överkänsliga känner sig obekväma om de utsätts för vissa lukter, vilket kan leda till att de drar sig undan sådana situationer. Starka parfymer, kemikalier i hushålls-, hygienprodukter och textilier och vanliga lukter, till exempel banan, är ofta svåra att acceptera för dessa barn. Min dotter stod inte ut med att vistas i samma rum som någon som hade ätit en apelsin. Barn som är underkänsliga kan tvärtom strunta i sin personliga hygien.

Luktsinnet samarbetar med smaksinnet för att skapa en smakupplevelse. Därför kan hypersensitiva barn också vara överkänsliga mot smaker och därmed petiga i maten. I motsats kan de som har ett dåligt smaksinne försöka äta olämpliga saker. En liten flicka som jag träffade försökte till exempel äta kattmat!

Det verkar kanske osannolikt att luktsinnet påverkar våra känslor, men luktsinnet har faktiskt en direktkoppling till det limbiska systemet i hjärnan. Det limbiska systemet är huvudsätet för våra känslomässiga reaktioner och hjälper oss komma ihåg den emotionella betydelsen av olika upplevelser. Det är därför som en lukt kan få oss att minnas saker. Ett barn

som är överkänsligt mot lukter kan överreagera, medan ett barn som är underkänsligt kan uppvisa en mer trög, platt reaktion.

Ännu mindre uppenbart är det att hypersensitivitet kan leda till nervositet och sömnproblem eller att barnet blir rädd för det som det inte kan se.

TEST AV OBALANSER I LUKTSINNET

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Beteendeförändringar i samband med specifika lukter	
2.	Förvirring i samband med specifika lukter	
3.	Ett starkt behov av att lämna en viss plats på grund av specifika lukter	
4.	Akut medvetenhet om specifika lukter	
5.	Tendens att ofta lukta på saker eller sina fingrar	
6.	Oförklarligt överdrivet känslomässigt beteende	
7.	Infektioner i övre luftvägarna	
8.	Sömnproblem	
9.	Bryr sig inte om sin personliga hygien	
10.	Överdrivet intresse för personlig hygien	

SMAKSINNET

All mat aktiverar olika kombinationer av de grundläggande smakerna – sött, surt, salt, bitter och umami. Umami betyder välsmakande och har gett namnet till den smak som imiteras av det artificiella ämnet natriumglutamat (E621, MSG – monosodium glutamat) som ofta tillsätts i hel- och halvfabrikat för att förbättra smaken. Kryddan Aromat består nästan enbart av natriumglutamat. De flesta livsmedel har en utpräglad arom som omfattar både smak och lukt. Temperatur och konsistens bidrar också till smakupplevelsen.

Ett barn med överkänsligt smaksinne kan uppleva många aromer som överväldigande och äter kanske bara några få olika livsmedel. Ett barn kan avfärda mat på grund av smak, lukt eller känsel, och ett barn som är petig i maten kan ha en obalans i ett eller flera av smak-, lukt- och berörings-sinnena. Ett överkänsligt barn kanske också får kväljningar eller behöver kräkas när det tvingas äta något som det har en motvilja mot.

Ett barn med underkänslig smak kan tycka att mat smakar tråkigt och det kan vara svårt att få dem att äta något alls. För dem kan matupplevelsen liknas vid att äta kartong.

I båda fallen blir måltiderna lätt en kamp. Som vi kommer ihåg är luktsinnet kopplat till våra känslor, och eftersom luktsinnet även har koppling till smaksinnet, kan en måltid bli en emotionellt laddad upplevelse. Konfrontationer vid matbordet kan ge en bestående känslomässig inverkan på ett barn. Det är viktigt att ta hänsyn till att vägran att äta inte alltid beror på ren olydighet eller att barnet är bortskämt.

TEST AV OBALANSER I SMAKSINNET

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Petig i maten	
2.	Äter bara ett väldigt begränsat urval av maträtter/livsmedel	
3.	Försöker äta olämpliga saker	
4.	Överkänslig för smaker	
5.	Tendens att kväljas/kräkas	
6.	Har problem med att svälja maten	

BERÖRINGSSINNET

Vårt beröringssinne berättar om olika föremåls konsistens, form, position och temperatur. Det ger oss också möjlighet att känna tryck eller smärta. Barn kan ha ett över- eller underkänsligt sinne för känsel och beröring. En del kan vara överkänsliga i vissa områden på kroppen och underkänsliga i andra.

Barn med hypersensitivt beröringssinne kan vilja ta bort etiketter från kläder, är känsliga för sömmar i sockarna och tar ofta av sig kläderna. Hyposensitiva barn hamnar ofta i trubbel för att de leker för hårdhänt eller för olämplig eller okänslig beröring.

Tummen är överrepresenterad i hjärnan jämfört med övriga delar av kroppen. Det betyder att vi har mer känsel i tummen än någon annanstans. Det är också därför som överkänsliga barn gärna utvecklar en pennfattning som undviker kontakt mellan tummen och pennan. Detta kan inverka menligt på deras pennkontroll och handstil.

Tungan är också överrepresenterad i hjärnan, så barn med hypersensitivt beröringssinne kan vara petiga i maten och vägra äta viss mat på grund av dess konsistens.

TEST AV OBALANSER I BERÖRINGSSINNET

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Extremt kittlig	
2.	Ogillar att bli kladdig, smutsig, sandig, osv	
3.	Tendens att röra vid andra människor eller föremål	
4.	Ovanlig pennfattning (ingen tumkontakt med pennan)	
5.	Ogillar syntetmaterial	
6.	Undviker att röra allt som är "grötigt" eller "slemmig"	
7.	Känslig för att klippa eller borsta håret, tvätta ansiktet, klippa naglarna, osv.	
8.	Känslig för sockar med sömmar, lösa trådar, lösa resårer	
9.	Låg smärttröskel	
10.	Hög smärttröskel	
11.	Föredrar löst sittande och mjuka kläder	
12.	Klär av sig kläder när det är möjligt	
13.	Motstånd mot att kramas, kela och att bli hållen	
14.	Tendens att slåss och knuffas i försök att visa tillgivenhet	
15.	Använder händernas baksidor för att knuffa sig upp från golvet eller att ta emot sig själv när det trillar	
16.	Självplågande beteende som att peta bort sårskorpor tills det börjar blöda	

AKTIVERING AV ENERGI – ”AROUSAL”

Arousal innebär att man har energin som krävs för att göra något och som påverkar ens koncentrationsförmåga. Ett barn med obalanser i samband med arousal kan ha för mycket energi och vara överaktivt, eller ha för litet energi och vara underaktivt. I båda fallen har barnet svårt att koncentrera sig och att komma ihåg nya händelser.

För att bibehålla koncentrationen behöver ett barns hjärna få ett tillräckligt och konstant tillflöde av vätska, glukos, syre och näring i form av vatten, vitaminer, mineraler, aminosyror och essentiella fettsyror. Vissa barn kan behöva uppmuntran att dricka mer vatten medan andra kan behöva anpassa sin kost för att säkerställa jämn och stabil tillförsel av glukos (socker) till hjärnan (eller bägge).

Koncentrationsproblem orsakas emellertid inte alltid av obalans i energinivå/arousal. Om ögonen inte fungerar ordentligt blir det exempelvis svårt att läsa, vilket förbrukar enorma mängder energi. Detta gör det svårare att koncentrera sig på läsning under längre perioder. Då handlar det således snarare om ett problem med visuell bearbetning än ett problem med arousal.

TEST AV OBALANSER I SAMBAND MED AROUSAL

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Har svårt att komma upp på morgonen	
2.	Omåttligt trött vid slutet av dagen	
3.	Skjuter gärna upp saker och ting till senare	
4.	Överaktivitet	
5.	Tendens till depression	
6.	Känner sig överväldigad av dagliga uppgifter	
7.	Låg energinivå	
8.	Behöver lite sömn	
9.	Behöver mycket sömn	
10.	Har svårt att bibehålla uppmärksamheten vid lek eller arbete	
11.	Ogillar eller undviker uppgifter som kräver långvarig mental ansträngning	
12.	Är ofta glömsk när det gäller dagliga aktiviteter	
13.	Kämpar med detaljer och gör slarviga misstag	

BALANSSINNET – INNERÖRAT

Balanssystemet är främst beläget i innerörat. Barn med ett underutvecklat balanssystem lider ofta av åksjuka och kan ofta ha återkommande öroninfektioner.

Om balanssinnet inte utvecklas korrekt använder man ögonen för att kompensera. Om ögonen måste hjälpa oss att stå upprätt, har vi inte möjlighet att utveckla de mjuka ögonrörelser som går från sida till sida eller upp och ned som krävs för att läsa, arbeta med kolumner i matte eller skriva av det som står på svarta tavlan.

Balanssystemet stimuleras av rörelse och ibland försöker ett barn förbättra balansen genom att gunga eller till och med skaka huvudet. På någon nivå är de medvetna om att deras system inte fungerar ordentligt och försöker kompensera för detta. Dessa barn måste ofta röra sig för att kunna lyssna. Rörelsen stimulerar deras balanssystem så att de kan lyssna. Olyckligtvis är en sådan strategi inte lätt att utöva i klassrummet, och de hamnar ofta i onåd när de i själva verket jobbar hårt för att koncentrera sig.

TEST AV UNDERFUNKTION I BALANSSINNET

Det finns ett antal fysiska tester att tillgå i det här avsnittet. Dessa fokuserar på ögonrörelser och balans. Men även här kan följande frågor ge ledtrådar om eventuell underutveckling i balanssystemet. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Upprepade eller svåra öroninfektioner	
2.	Rör har satts in i öronen för att leda ut överflöd av vätska	
3.	Undviker huvudrörelser och kompenserar genom att röra andra kroppsdelar	
4.	Överdrivet gungande	
5.	Slår med huvudet mot väggar/föremål	
6.	Åksjuka	
7.	Undviker åkattraktioner, karuseller, gungor	
8.	Studerar saker som snurrar, eller snurrar själv	
9.	Svårigheter med att läsa eller skriva skrivstil	
10.	Hörselproblem	
11.	Oförmåga att lyssna utan att röra sig eller gunga	
12.	Problem med yrsel och/eller balans	
13.	Svårighet att gå på ojämn mark	
14.	Har svårt att upprätthålla statisk balans	

BALANSTEST

Det finns ett antal enkla balanstester som hjälper dig identifiera om ditt barn har problem. Barnet ska inte ha skor på sig när testerna utförs.

1. Be barnet att *stå på ett ben* med händerna nedåt längs med kroppen och huvudet rakt fram. Be att han/hon vinklar det lyfta benet bakåt.

Ett barn ska klara:

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 4 år | 5 sekunder på varje ben |
| 5 år | 8-10 sekunder på varje ben |
| 6 år | 10-15 sekunder på varje ben |
| 7 år och över | 30 sekunder på varje ben |

Ibland vilar barnet det ena benet på det andra eller drar till och med i örsnibben för att kompensera.

2. Be barnet att *stå still med fötterna ihop* och armarna vid sidorna. Detta ska vara möjligt under 15 sekunder med ögonen öppna och med ögonen stängda.
3. Be barnet att *stå med en fot framför den andra (häl mot tå)*. Vid sju års ålder ska ett barn kunna hålla en stabil position under 10 sekunder med ögonen öppna och ögonen stängda.

Även om testerna är väldigt enkla kan de ge viktiga ledtrådar. Titta efter tecken på stress. Rädslan för att misslyckas gör att barnet ofta försöker avleda uppmärksamheten från uppgiften med hjälp av humor, irriterande beteende eller låtsat ointresse. Barn är otroligt intelligenta!

Håll också utkik efter om barnet blir blekt i ansiktet eller vägrar att delta. Detta är också tecken på stress och kan antyda problem med balansen.

Om barnet inte klarar testerna noterar du hur länge balansen upprätthölls och testar igen med månatliga intervaller. Observera olikheter i ditt barns attityd till testerna och hur lätt de utförs.

Skriv upp testen

Stå på ett ben	Vänster	Höger
Klarar inte		
Instabil		
Inga problem		

Stå med fötterna ihop	Ögon öppna	Ögon slutna
Klarar inte		
Instabil		
Inga problem		

Stå med häl mot tå	Ögon öppna	Ögon slutna
Klarar inte		
Instabil		
Inga problem		

GENOMGÅNG AV NIVÅ 1

Lukt	Smak	Beröring	Energiaktivering	Balanssinne
------	------	----------	------------------	-------------

Innan vi går vidare till nästa nivå i pyramiden är det värt att ägna några minuter till att gå igenom den första delen. På sidan 35 hittar du en sammanfattande tabell. Överför alla obalanser du identifierat till den.

Det finns inga ”korrekta” resultat på inlärningspyramidens grundnivå. Vi är inte skapta till att ha identiska sensoriska upplevelser, och avvikelser från blåkopian kan mycket väl vara det som gör var och en av oss unik. Det viktiga med den här utvecklingsnivån är dock att våra sinnen mognar på ett sådant sätt att vi inte aktiverar stressreaktioner i olämpliga situationer. En vinprovare kan vara utrustad med ett extra välutvecklat luktsinne men detta är till liten nytta om känsligheten är så pass stark att den provocerar fram en stressreaktion vid lukten av exempelvis en källare.

Vi skiljer mellan ett akut luktsinne och ett hyperkänsligt luktsinne. Om ett barn har ett akut luktsinne orsakar det ingen stress, vilket det emellertid gör om de är hyperkänsliga.

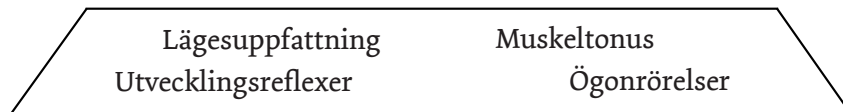
När vi är stressade dikteras vårt beteende av en uppsättning hårdkodade överlevnadsstrategier. I detta tillstånd fokuseras all vår energi på försvar. Stora muskelgrupper får tillgång till syre och socker och våra tankeprocesser koncentreras till reptilhjärnan. I detta tillstånd finns det inget utrymme för rationella tankar, ingen plats för inlärning eller tillväxt. Prioriteten är överlevnad.

Om en stark lukt är tillräckligt för att utlösa en stressreaktion kommer du att tillbringa mycket av din tid i ett stressat tillstånd. När man är stressad genomförs bara den utveckling som krävs för att överleva, och detta avbryter framstegen i inlärningspyramiden. Ett av målen med den här arbetsboken är att hjälpa dig eliminera stress ur ditt barns omgivning så att det kan återuppta sin utveckling enligt inlärningspyramiden.

Bara förståelsen för att ditt barn har ett hyperkänsligt luktsinne, smaksinne eller beröringssinne kan göra väldigt mycket för att ta bort den här stressen. Om du kan förstå varför ditt barn är kräsen med mat, varför det vägrar ha en särskild tröja eller varför det inte kan stå still när du pratar med det, avlägsnas en stor del av stressen från både barnets och din egen omgivning.

Vi går nu vidare till nivå två där barnet börjar anpassa sig till sin värld.

NIVÅ 2 – ANPASSA SIG TILL VÄRLDEN



MUSKELTONUS (MUSKELMEDVETENHET)

Muskeltonus visar hur spänd en muskel är i vila och utvecklas genom rörelse där muskler spänns och slappnar av. Muskeltonus är även beroende av input från beröringssinnet och balanssystemet, så detta är ett exempel på hur man kan uppleva problem högre upp i inlärningspyramiden om den första nivån inte är fullt utvecklad.

Man kan ha både för hög och för låg muskeltonus. Barn med oregelbundenheter i muskeltonus kan ha dålig hållning och låg uthållighet. I en del fall har de uttryckslös ansikts- och kroppskommunikation på grund av att de har svårt att översätta den icke-verbala kommunikationen hos andra. De har troligtvis problem med både fin- och grovmotorik och vissa kanske läspar eller talar sluddrigt.

Låg muskeltonus kan medföra nedsatt reaktionstid som gör att barnet verkar långsamt till sättet. Högre muskeltonus än genomsnittet kan resultera i att barnet reagerar så snabbt att det inte hinner bearbeta färdigt givna instruktioner.

TEST AV PROBLEM MED MUSKELTONUS

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Stödjer sig, lutar sig, sjunker ihop när han/hon sitter eller står	
2.	Skolios, plattfot och andra ovanliga skelettdefekter	
3.	Uttryckslös ansikts- och kroppskommunikation	
4.	Slappa eller stela muskler	
5.	Sammandragningar eller muskelspasmer	
6.	Dålig binokulär syn	
7.	Dålig artikulering (sluddrigt tal, läspar med främre munnen)	
8.	Svag huvud- eller nackkontroll	
9.	Dålig uthållighet, trötthet, ”soffpotatis”	
10.	Sitter som ett ”W”	
11.	Penngrepp med pekfingrets distala led snävt indragen	
12.	Går med tunga steg, särskilt nedför trappor	
13.	Använder mer och större muskler än nödvändigt för att utföra en uppgift	

PROPRIOCEPTION - LÄGESUPPFATTNING

Proprioception (djupsensibilitet, lägesuppfattning) är förmågan att kunna avgöra de egna kroppsdelarnas position. Om man har problem med proprioceptionen vet man inte var kroppen börjar och slutar. Barn med sådana obalanser verkar därför ofta klumpiga och snubblar gärna över sina egna fötter. Det här är barnen som går på dig istället för bredvid dig.

Barn som har problem med proprioception är ofta medvetna om detta och vill gärna kramas för att få hjälp med att utveckla systemet. Eftersom de saknar känsla för sina egna gränser, har de också ofta svårt att respektera andras privata sfär. I allmänhet finner de gränser och förbud ganska förvirrande.

De här barnen är också ofta mörkrädda. Eftersom de använder det de kan se för att kompensera för sina obalanser, känner de sig disorienterade och rädda i mörker. Det är ofta dessa barn som föreställer sig att de har ett monster under sängen.

Många sporter är svåra för barn med problem med proprioception även om de ofta gillar att simma eftersom de får stöd av vattnet. Om du misstänker att ditt barn har problem med proprioceptionen kan du inte förvänta dig att det gillar lekar som "sätta svansen på grisen" eller blindbock.

Proprioception är beroende av input från beröringssinnet, balanssinnet, muskeltonus och kropps rörelser, så om något av dessa system är underutvecklat kan barnet uppleva svårigheter med proprioceptionen.

TEST AV OBALANSER I PROPRIOCEPTIONEN

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom svaren på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Behöver bli hållen, inlindad och kelad	
2.	Blir hysterisk av hårtvätt eller att dra en tröja över huvudet	
3.	Undviker aktiviteter som görs med stängda ögon	
4.	Ogillar eller blir förvirrad av att duscha	
5.	Har svårt att somna och att fortsätta sova	
6.	Går i sömnen	
7.	Ramlar ur sängen	
8.	Extremt rastlös sömn	
9.	Måste ha lampan tänd för att kunna sova	
10.	Mörkrädd	
11.	Undviker lagsporter	
12.	Motvilja mot folksamlingar	
13.	Föredrar och har större skicklighet i simning än i andra sporter	
14.	Blev hysterisk som baby när man lade ned henne/honom, även om han/hon redan sov	
15.	Klumpig, snubblar över sina egna fötter, törnar emot saker	
16.	Oförmåga att acceptera fysiska (och sociala) gränser	

ÖGONRÖRELSER – VISUELL SPÅRNING

Vid tiden när barnet når skolåldern ska det klara att följa ett föremål som rör sig med ögonen. Mjuka ögonrörelser ska uppstå och ögonen ska kunna röra sig från sida till sida och uppåt och nedåt.

Om ett barn har svårt med detta kan de känna huvudvärk, magsmärtor, få ont i ögonen eller till och med bli illamående efter läsning. Det kan leda till att de drar sig för att läsa längre texter.

TEST AV VISUELL SPÅRNINGSFÖRMÅGA

För att testa förmågan till visuell spårning ska barnet sitta bekvämt och upprätt. Be barnet följa toppen på en penna eller liknande föremål med ögonen medan du gör olika rörelser med pennan. Börja röra pennan ungefär 50 cm från barnets ansikte i nivå med näsan.

Rörelse 1 Stort O

Rör pennan uppåt och gör sakta en mjuk cirkel medsols, sluta vid toppen och återgå till startpunkten.

Rörelse 2 Stort +

Rör pennan uppåt och därefter ned och sedan tillbaka till startpunkten. Rör därefter pennan till höger och sedan till vänster och därefter tillbaka till startpunkten.

Rörelse 3 Stort X

Rör pennan diagonalt upp till höger, därefter ned till vänster och tillbaka till startpunkten. Rör därefter pennan diagonalt uppåt till vänster och därefter nedåt till höger och sedan tillbaka till startpunkten.

Rörelse 4 Stort O motsols

Rör pennan uppåt från startpositionen, gör en mjuk cirkel motsols och återgå sedan till startpunkten.

Rörelse 5 Sida till sida

Rör pennan från den ena sidan till den andra tjugo gånger.

Rörelse 6 Upp och ned

Rör pennan upp och ned tjugo gånger.

HUR MAN UTVÄRDERAR DET VISUELLA SPÅRNINGSTESTET

Från fem års ålder ska ett barn kunna följa 20 rörelser från sida till sida och 20 rörelser upp och ned med ögonen. Utvärderingen i detta test ligger till stor del i att observera. Följande lista innehåller saker att hålla utkik efter:

1. *Mjuk spårning.* Ögonen ska följa föremålet som rör sig utan några ryck eller knyck. Du kan eventuellt observera ett område där det är särskilt svårt att bibehålla en mjuk ögonrörelse.
2. *Dålig uthållighet när man följer ett föremål* indikerar ett problem med balansen. Ögonmuskler kontrolleras av balanssystemet och problem här kommer att göra ögonrörelser väldigt svårt.
3. *Lättdistraherad.* Detta antyder någon form av hyperkänslighet i något av sinnen.
4. *Rycker till på mittlinjen.* Svårighet att korsa mittlinjen är ett vanligt problem vid detta test. Det är ofta ett tecken på svårigheter med hjärnintegration, vilket förklaras senare.
5. *Huvudrörelser.* Barnet klarar sällan att röra ögonen utan att röra huvudet. Detta antyder ett problem med differentiering som innebär svårigheter med att isolera muskelgrupper. Detta förklaras senare. Ett barn som har ett sådant problem kan mycket väl ha svårt att sitta still och koncentrera sig.

6. *Överflödiga rörelser.* Håll utkik efter rörelser med andra kroppsdelar och särskilt munnen. Sådana rörelser är ofta subtila men är ett ytterligare tecken på problem med differentiering.
7. *Gäspas eller är trött.* Att gaspa är ett försök att syresätta hjärnan och är en indikation på trötthet. Om barnet blir trött av spårningstestet innebär det att de saknar uthållighet under läsning och att det troligen jobbar hårt för att övervinna ett eller flera av problemen som nämnts ovan.

VAD BERÄTTAR TESTEN?

Om ett barn inte kan följa föremålet när det rörs horisontellt är det troligt att det har svårt att läsa på grund av problem med att läsa av en hel rad från ord till ord. Ett barn med vertikala spårningsproblem kan ha svårt med kolumner i matte och att kopiera från svarta tavlan.

UTVECKLINGSREFLEXER

Vårt inträde i den här världen från moderlivet är dramatisk. Den omgivande miljön förändras från en skyddad tillvaro med automatisk näring till en som är ljus, högljudd, kall och mycket råare.

För att överleva en sådan förändring och utvecklas, har vi en uppsättning reflexer som gör det möjligt för oss att reagera på lämpligt sätt i den nya miljön. Våra reflexmässiga rörelser och reaktioner ligger bortom medveten kontroll och är avgörande för vår överlevnad de första veckorna. Den mest kända av dessa är mororeflexen. Du kanske kommer ihåg att man testade den när ditt barn föddes.

Efterhand som vi mognar ska dessa primitiva reflexer tryckas tillbaka. Den processen kallas inhibering och är avgörande för vår ”normala” utveckling och mognad. Om ett barn är stressat på grund av att de är hyperkänsliga, inhiberas inte deras reflexer på normalt sätt. När reflexerna bibehålls stannar barnet kvar i överlevnadsläget på grund av att kroppen bedömer att detta är nödvändigt för överlevnad.

Om reflexerna inte inhiberas kan de påverka utvecklingen av systemen högre upp i pyramiden. Ett bra exempel på detta är galantreflexen i ryggen som hjälper barnet att komma ut vid förlossningen. Om den inte hämmas kommer ett barn att ha svårt att sitta still och kommer istället att hela tiden vrida på kroppen och åla runt. Ett sådant barn ogillar ofta åtsittande kläder runt midjan och kan ha problem med koncentration och minnet eftersom reflexen har en distraherande inverkan.

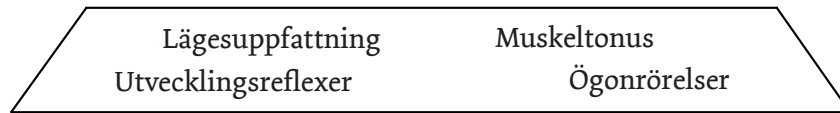
INDIKATORER PÅ KVARHÅLLEN MOROREFLEX

Följande frågor hjälper dig identifiera huruvida ditt barn har en kvarhållen mororeflex. Mororeflexen underlättar de första andetagerna efter födseln och hjälper till att öppna luftstrupen om det finns risk för kvävning. Om

reflexen är starkt kvarhållen ligger kroppens överlevnadsmekanism nästan konstant på spänn. Detta har en övergripande effekt på barnets emotionella och psykologiska profil.

1.	Låg stresströskel	
2.	Ihållande oro till synes orelaterad till verkligheten	
3.	Tendens att över- eller underreagera mot rädsla	
4.	Tendens att vara väldigt emotionell eg ilska eller tårar	
5.	Kan förlora kontrollen och börja slåss/gå till angrepp	
6.	Mardrömmar och/eller nattskräck	
7.	Lågt självförtroende	
8.	Överaktiv, aggressiv, mycket känslös	
9.	Problem med att läsa andra människors kroppsspråk	
10.	Har svårt att acceptera eller uppvisa tillgivenhet	
11.	Problem med att rätta sig efter reglerna	
12.	Hyperkänslig	
13.	Låg smärttröskel	
14.	Ogillar förändringar eller överraskningar	
15.	Har svårt att fatta beslut	
16.	Dålig uthållighet	
17.	Kan tröttna lätt eller bära sig illa åt i fluorescerande ljus	
18.	Lättdistraherad, särskilt i klassrummet	
19.	Fluktuerande blodsockernivåer	
20.	Allergier och sänkt immunförsvar	
21.	Problem med matsmältning, särskilt som vuxen	

SAMMANFATTNING AV NIVÅ 2



Gå igenom den här delen igen och överför eventuella identifierade obalanser till sammanfattningen på sidan 35.

Om du hittade någon över- eller underkänslighet på nivå ett är det troligt att du hittat andra obalanser på nivå två. Förhoppningsvis har du också fått ytterligare insikter i ditt barns beteende.

Vi rör oss nu upp till nivå tre i pyramiden där barnet börjar organisera sin hjärna för att fullfölja sin potential. Även om barnet fortsätter att följa utvecklingens blåkopia, ska dess hjärna från denna nivå och uppåt utvecklas på ett sätt som stödjer barnets unika egenskaper. Detta innebär att vissa områden utvecklas mer än andra. Hjärnintegration, differentiering och lateralisering är de processer som åstadkommer organiseringen av hjärnan.

NIVÅ 3 – ORGANISERA HJÄRNAN

Differentiering Hjärnintegrering Lateralisering

HJÄRNINTEGRATION

Hjärnan har två sidor. Den vänstra är den logiska, systematiska sidan och den högra är den känslomässiga, kreativa sidan. Hjärnintegration leder till kommunikation mellan hjärnans två sidor, och efterhand som denna utvecklas kan barnet börja differentiera specialiserade områden i hjärnan. Utan integration måste hjärnfunktionerna upprepas på båda sidor av hjärnan.

För att bearbeta information krävs förmågan att integrera information som har lagrats på olika platser i hjärnan. Om ett barn har en dålig hjärnintegration kommer det att ha svårt med informationsbearbetningen och därmed att förstå information och reagera på den.

Hjärnintegrationen utvecklas först genom att barnet suger och senare kryper. De två hjärnhalvorna är förbundna med en stor mängd nervfibrer som kallas corpus callosum. Den här bron mellan hjärnhalvorna är tjockare hos flickor än pojkar och det är orsaken till att kvinnor oftast klarar att göra flera saker samtidigt medan män tenderar att fokusera mer på en enskild aktivitet. Därför brukar flickor ha större förmåga att utveckla copingstrategier om de har bearbetningsproblem. Pojkars problem blir synliga tidigare medan flickorna kan få en dramatisk kollaps längre fram när skoluppgifterna blir alltför komplexa och copingstrategierna inte längre räcker till.

Att förlora hjärnintegrationen är en vanlig konsekvens av stress. De flesta har upplevt den känsla av blackout som kan uppstå när man befin-

ner sig under stress. Titta på vilken frågesport som helst på tv! När vi blir stressade och förlorar integrationsförmågan kan vårt tänkande ”fastna” i den ena hjärnhalvan.

TEST AV PROBLEM MED HJÄRNINTEGRATION

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom svaren på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Försenat språk	
2.	Svårighet att förstå instruktioner	
3.	Signifikanta lässvårigheter	
4.	Problem med att hitta ord (liknande afasi)	
5.	Envist beteende – svårighet att lämna en aktivitet för en annan	
6.	Kröp aldrig som spädbarn	
7.	Svag eller begränsad sugförmåga som spädbarn	
8.	Hade svårt att lära sig knyta skosnören	
9.	Nedsatt förmåga att klä på sig	
10.	Stora svårigheter med att lära sig simma, cykla	
11.	Svårighet med organisatoriska färdigheter	
12.	Nedsatt förmåga att inse konsekvenserna av ens handlingar	

DIFFERENTIERING

Differentiering är förmågan att röra en del av kroppen utan att en annan del involveras. Du kanske kommer ihåg att vi hänvisade till differentiering på det visuella spårningstestet eftersom det är här som det är enklast att upptäcka om ett barn har svårigheter med differentieringen. Om ett barn inte kan röra ögonen utan att samtidigt röra på huvudet, finns det en obalans i differentieringsförmågan. Barnet klarar inte att isolera enbart de muskler som krävs för att röra ögonen, utan måste röra hela huvudet. Vi kallar detta för en överflödig rörelse.

Det visuella spårningstestet är ett test som ofta ger föräldrar en aha-upplevelse vid utvärderingen. När vi upptäcker överflödiga rörelser frågar vi föräldrarna om barnet brukar röra sig nervöst och rastlöst. Svaret är alltid ja. Vi poängterar då att om ett barn har differentieringsproblem kan det inte sitta still och koncentrera sig. Orsaken är att det inte kan isolera de muskler som behövs för att koncentrera sig. Det är alltid dessa barn som trummar med fingrarna, nynnar eller gungar på stolen.

Ett barn med differentieringsproblem kan vara helt omedvetet om sina överflödiga rörelser och eftersom rörelserna är ofrivilliga kanske barnet inte har möjlighet att kontrollera dem. Konstanta tillrättavisningar kan göra stor skada och leda till oro och dåligt beteende.

Svårigheter med differentiering kan också orsaka mindre uppenbara problem. Handstilen kan påverkas eftersom de överflödiga rörelserna ger upphov till en distraktion som förhindrar hjärnan från att fokusera på den avsedda rörelsen. Det är också vanligt att barnet välter omkull saker på matbordet. Barn med differentieringsproblem brukar ha svårt att samordna fingrarna till finmotoriska rörelser på grund av en svårighet att identi-

fiera de individuella fingrarna. En del barn utvecklar tics och andra kan ha problem med att stänga av tvångsmässiga tankar och handlingar. Dessa barn har inte sällan en obalans i signalsubstanserna som ansvarar för motivation. De flesta människor engagerar sig i en aktivitet om man tycker att den är intressant till 50%. För de här barnen måste intressehalten ligga på 90%. Följden blir att de saknar motivationen att utföra uppgifter såvida de inte upplevs som mycket intressanta.

TEST AV PROBLEM MED DIFFERENTIERING

Följande frågor ger ledtrådar som kompletterar de visuella spårningstesterna. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Överflödiga rörelser med huvud eller käke när ögonen följer något som rör sig	
2.	Överflödiga rörelser med motsatta handen när en hand sysslar med något	
3.	Överflödiga rörelser i benen när en hand sysslar med något	
4.	Tics som omfattar mer än bara ögonen	
5.	Nedsatt finmotorisk koordination i fingrarna	
6.	Barnet utför överflödiga rörelser med tungan och/eller munnen när det koncentrerar sig	
7.	Välter omkull saker på matbordet	
8.	Svårighet att 'stänga av' tvångsmässiga tankar och handlingar	
9.	Barnet rör på sig när det lyssnar	

LATERALISERING

Lateralisering är utvecklingen av en dominant hand, fot, öga, öra, men inkluderar också utvecklingen av specialiserade centrum i hjärnan. Hjärnan gillar att en sida av kroppen ansvarar för en viss aktivitet eftersom det ger tydliga signaler. Efterhand som vi lär oss utföra olika uppgifter, skickas signaler till hjärnan och informationsvägar etableras. För att etablera en effektiv informationsväg, måste hjärnan få många tydliga signaler. Det är så man utvecklar en motorväg istället för en långsam landsväg. Utvecklingen av en dominant hand och fot samt ett dominant öga och öra underlättar den här processen.

Många människor utvecklar en enhetlig dominant sida, vanligtvis den högra. Funktionerna till höger kontrolleras av den vänstra hjärnhalvan, den logiska sidan som ansvarar för sekvensering, och detta är vanligtvis den större hjärnhalvan.

En del barn har blandad dominans och kan till exempel vara högerhänta och vänsterfotade. Detta kan orsaka problem eftersom de undermedvetet måste flytta fokus från ena sidan av hjärnan till den andra. Samtidigt har många kreativa individer ett vänsterdominant öga och en högerdominant hand, men det orsakar inga problem om de har bra hjärnintegration. De kan dock uppleva svårigheter om de tillfälligt förlorar hjärnintegrationen på grund av stress.

Som vi nämnde i avsnittet om hjärnintegration kan vi "fastna" i den ena hjärnhalvan när vi blir stressade och tappar då förmågan till hjärnintegration. Ett barn med dominant vänsteröra bearbetar hörselinformation i höger hjärnhalva när de är stressade. Eftersom detta är den emotionella sidan kommer logiska uppgifter/problem att uppfattas som känslomässiga angrepp.

Ett barn kan också ha en varierande dominans. Återigen kan detta orsaka problem eftersom det blir svårare för hjärnan att upprätta tydliga informationsvägar.

TESTER AV PROBLEM MED LATERALISERING

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom svaren på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Försenad lateral dominans (preferens vid användning av ögon, öron, armar, ben)	
2.	Tendens att sprida ut och felplacera föremål inom det personliga området (t.ex. i hemmet, det egna rummet)	
3.	Extrem rotation på skriv- eller läsyta	
4.	Barnet lutar vanligtvis med huvudet medan det skriver	
5.	Svårighet att uppfatta vänster och höger sida av föremål och bokstäver	
6.	Osäker på vad som är vänster och höger sida av kroppen	
7.	Tendens att röra sig mot den icke-dominanta handen vid rörelseaktiviteter	
8.	Behöver rotera ytan för att fullfölja rörelseaktiviteter som korsar mittlinjen	
9.	Svårighet att fatta beslut	
10.	Svårighet att acceptera förändringar i regler eller beslut som en gång tagits	

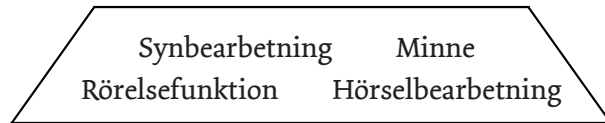
SAMMANFATTNING AV NIVÅ 3

Differentiering Hjärnintegrering Lateralisering

Gå igenom den här delen igen och överför eventuella identifierade obalanser till sammanfattningen på sidan 35.

Vi rör oss nu upp till nivå fyra i pyramiden. På den här nivå börjar ett barns problem som har sitt ursprung längre ned i pyramiden bli synliga som påtagliga svårigheter. Här finns den visuella och centrala auditiva bearbetningen som handlar om hjärnans användning av sinnesinformation som erhålls genom ögon och öron. Rörelsefunktionen ansvarar för hur vi organiserar och utför rörelser. Minnet handlar bland annat om hur vi kommer ihåg vad det var vi skulle göra!

NIVÅ 4 – DÄR PROBLEMEN UPPTÄCKS



VISUELL BEARBETNING

Visuell bearbetning är den process då hjärnan hanterar informationen som tas emot från de två ögonen. Detta är inte detsamma som ögonfokus – som kan vara närsynt, långsynt och astigmatiskt. Detta är tillstånd som diagnostiseras av optikern och behandlas med glasögon.

Det finns flera steg i utvecklingen av det visuella systemet. Vid tiden för skolstart ska barnet ha god kontroll över sina ögonrörelser och detta är beroende av balanssystemet som diskuterats ovan. Men ett barns visuella system är sällan fullt utvecklade förrän de är ungefär sju år gamla. Eventuell stress i utvecklingsprocessen kan dessutom ha en bestående inverkan på den visuella bearbetningen.

Det finns fyra huvudproblem inom detta område: ljuskänslighet, långsam visuell bearbetningshastighet, rubbningar hos de ögonrelaterade reflexerna samt frånvaro av binokulärt fokus.

1. **Ljuskänslighet** innebär att man är överdrivet känslig för ljus. Det är väldigt vanligt men kan vara svårt att upptäcka. En del barn protesterar mot starkt ljus, väljer att bära keps, nyser i solljus eller läser i dunkelt ljus. Ljuskänsligheten kan göra att ord ser suddiga ut när barnet har läst en stund på grund av den skarpa kontrasten av svarta bokstäver på vita sidor.
2. **Bearbetningshastigheten** är den hastighet med vilken hjärnan kan bearbeta informationen den tar emot från ögonen. Läsning är en ak-

tivitet som kräver snabb bearbetning, eftersom ett visuellt stimuli snabbt följer på nästa. Om barnet har låg visuell bearbetningshastighet har det svårt att läsa och förstå vad det har läst. Barnet kan också uppleva att bokstäverna rör sig på sidan.

3. De **ögonrelaterade reflexerna** är automatiska reaktioner som gör att våra ögon kan fungera. Anpassningsreflexen justerar till exempel fokus mellan nära och avlägsna föremål. Det visuella systemet påverkas lätt av stress, som kan avbryta de ögonrelaterade reflexernas normala funktioner. Om anpassningen av reflexerna avbryts kan barnet få problem med att kopiera från svarta tavlan eftersom detta kräver att ögat går från fokus på långt håll (tavlan) till fokus på nära håll (pappret).
4. **Binokulärt fokus** är hjärnans förmåga att hantera bilderna som erhålls från vardera ögat, som kommer från svagt olika vinklar, och lägga dem ovanpå varandra så att en tydlig och skarp bild skapas. Om systemet inte är fullt utvecklat måste hjärnan lagra två bilder, vilket leder till dubbelseende. Hjärnan lär sig att kompensera för detta genom att stänga av bilden från det ena ögat eller växla mellan ögonen. Om du provar att läsa med ena ögat stängt och sedan växlar till det andra ögat, ser du att ordet liksom hoppar omkring på sidan. Samma fenomen gör att barnet missar ord eller ersätter det med liknande ord. Det gör också läsningen väldigt tröttsamt. När väl binokulärt fokus uppnåtts kan barnet utveckla god visuell förmåga. Då blir det lättare att komma ihåg ordens form vid läsning och stavning och att lära sig fakta från tidtabeller och räkna med matematiska uppställningar. Det blir också enklare att visualisera den röda tråden i berättelser och underlättar både läsförståelse och utvecklingen av kreativt skrivande.

INDIKATIONER PÅ PROBLEM MED VISUELL BEARBETNING

Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Känsliga ögon	
2.	Kliande ögon	
3.	Reagerar på starkt ljus	
4.	Bokstäverna simmar omkring på sidan	
5.	Ogillar att läsa i starkt ljus	
6.	Missar bokstäver eller ord när man läser	
7.	Barnet hoppar över rader eller tappar bort vart det läser	
8.	Svårighet att fånga och slå till en boll	
9.	Tröttnar snabbt när man läser	
10.	Barnet har svårt att fokusera på visuella stimuli	
11.	Vänder på bokstäver i ord – såg och gås, lån och nål, osv.	
12.	Vänder på enskilda bokstäver – b/d, p/q	

ETT ENKELT TEST AV BINOKULÄRT FOKUS

Införskaffa ett par röd-gröna glasögon. Rita en svart punkt i mitten på ett tomt papper. Sätt på glasögonen med den gröna linsen över ditt dominanta öga och håll pappret 30 cm från ansiktet. Fokusera nu på den svarta prick-
en, men var samtidigt uppmärksam på papprets färg.

Vissa ser bara en grön bakgrund, andra ser bara en röd bakgrund. I sådana fall tränger hjärnan undan bilden från ett av ögonen. En annan möjlighet är att bakgrunden växlar mellan grönt och rött. Då använder hjärnan bilden från varje öga i tur och ordning. Detta kallas alternerande bortträngning och får bilden att hela tiden röra sig på pappret. Detta kan göra läsningen till en avsevärd utmaning och det finns inte heller någon konsekvent bild av orden att komma ihåg vid stavning.

I bägge fallen saknas ett fullt utvecklat binokulärt fokus. Bakgrunden ska ha en annan nyans än respektive lins i glasögonen, vilket ger en blandad gröngråaktig färg.

ANDRA INDIKATIONER PÅ PROBLEM MED BINOKULÄRT FOKUS

1.	Svårighet att gå nedför trappor	
2.	Dålig koordination mellan öga-hand	
3.	Smärta, tårflöde, obehag vid visuellt arbete	
4.	Tappar hela tiden bort sig i texten under läsning	
5.	Gnuggar ögonen efter användning	
6.	Får ofta huvudvärk efter visuellt arbete	
7.	Får ofta magsmärtor efter visuellt arbete	
8.	Svårighet att kopiera från svarta tavlan	
9.	Dålig tredimensionell uppfattning	
10.	Svårighet att behålla ögonkontakt	

CENTRAL AUDITIV BEARBETNING

Central hörselbearbetning handlar om sättet som hjärnan använder den information som kommer in genom vardera örat och avgör hur väl ett barn kan lyssna. De flesta människor med problem med central hörselbearbetning hör alldeles utmärkt. Men barn som periodvis är döva under sina första år på grund av blockerade öron och öroninfektioner har stor risk för hörselsvårigheter, eftersom deras dövhet kan ha förhindrat den tidiga utvecklingen av hörselbearbetningen.

Problem med central auditiv bearbetning fångas nästan aldrig upp eftersom det inte finns några allmänt tillgängliga tester. Om ett barn ofta hamnar i onåd för att det inte lyssnar i skolan och ett konventionellt hörseltest inte visar några problem, kan slutsatsen mycket väl bli att barnet är olydigt och väljer att inte lyssna. Detta är dock sällan fallet.

Problem inom det här område omfattar hyperakut eller hyperkänslig (smärtsam) hörsel, låg auditiv bearbetningshastighet, dålig ljudurskillning, dålig ljuslokalisering, dålig urskiljning av tonläge samt rubbningar i hörselreflexerna.

1. **Hyperakut hörsel** gör det väldigt svårt för ett barn att koncentrera sig. Hörseln är så känslig att barnet lätt blir distraherat av bakgrundsljud. Sådana barn störs av höga ljud och reagerar ofta genom att hålla händerna för öronen.
2. **Låg bearbetningshastighet** är ett annat vanligt problem. Då tar barnen emot ny hörselinformation innan de hunnit bearbeta klart den föregående. Det här besväret gör det mentalt tröttande att lyssna och barnet orkar bara hålla koncentrationen uppe under en kort

stund. Barn med dessa svårigheter förväxlar ofta likartade ljud som b/d och k/t.

3. **Långsam bearbetning** resulterar vanligtvis i att barnet får problem med att skilja mellan olika ljud. En annan följd är ”cocktail partyeffekten” då man blir så störd av bakgrundsljud att man inte kan koncentrera sig på lärarens röst i klassrummet.
4. **Hörselintegration** är hjärnans förmåga att kombinera ljuden som kommer in via respektive öra. Detta kräver hjärnintegration, så om ett barn har problem med hörselintegrationen är deras bearbetningshastighet låg och de har då svårt att förstå vad som sägs.
5. En del barn har **svårt att lokalisera källan till ett ljud** korrekt. Då kan de ha svårt att fokusera på den som talar, särskilt om de inte sitter där de kan se personen som talar hela tiden.
6. Problem med **urskiljning av intonation** gör det svårare att förstå hela innebörden i muntlig kommunikation. Detta kan i sin tur leda till nedsatt eller försenad förståelse och kan även påverka böjningen av ord i barnets tal.
7. Precis som det visuella systemet, störs hörselsystemets funktioner lätt av stress. Detta kan påverka **hörselreflexernas** normala funktioner, till exempel mellanöreflexen. Den här reflexen fungerar som en tryckluftsborr som automatiskt sänker volymen för att skydda våra öron om vi utsätts för ett högt ljud. Om den påverkas av stress kan dessa barn få nedsatt hörsel, vilket gör det svårt för dem att lyssna effektivt.

UPPTÄCKA PROBLEM MED CENTRAL HÖRSELBEARBETNING

RECEPTIVT LYSSNANDE OCH SPRÅK

Detta har att göra med kvaliteten på barnets lyssnande.

1.	Svårighet att hålla sig fokuserad i skolan	
2.	Kort uppmärksamhetsspann	
3.	Är inte uppmärksam eller lyssnar inte till instruktioner 50 % eller mer av tiden	
4.	Är lätt distraherad	
5.	Överkänslig mot vissa ljud	
6.	Glömmer ofta vad man hört för några minuter sedan	
7.	Glömmer ofta vad man hört för några timmar eller dagar sedan	
8.	Feltolkar frågor eller uppmaningar	
9.	Har svårt att urskilja ljud	
10.	Blandar ihop ord som låter liknande	
11.	Klarar bara att följa en eller två instruktioner i sekvens	
12.	Har svårt att förstå diskussioner	
13.	Måste läsa en text flera gånger för att förstå innehållet	
14.	Tröttnar lätt när man lyssnar till tal	
15.	Blir sömnig när man lyssnar till tal eller läser	

UTTRYCKSFULLT LYSSNANDE OCH SPRÅK

Detta har att göra med kvaliteten på barnets tal och tillämpning av lyssningsförmåga.

1.	Platt och monoton röstkvalitet	
2.	Talet saknar flyt och rytmen är tvekande	
3.	Sjunger falskt	
4.	Har svårt med läsning, särskilt högläsning	
5.	Dålig stavning	
6.	Har svårt att summera en historia	
7.	Har svårt att relatera till isolerade fakta	
8.	Snubblar över ord	
9.	Problem med artikulation	
10.	Stammar eller sludrar	
11.	Problem med att rätta sig efter regler	
12.	Måste tala omedelbart av rädsla för att glömma vad man skulle säga	
13.	Hänvisar till föremål som "grejen", "vad heter det"	
14.	Sätter fel ord på saker	
15.	Blandar ihop uttryck	
16.	Använder ersättningsord eller gör nära missar	
17.	Blandar ihop rikttningsord som upp/ned, in/ut	

RÖRELSEFUNKTION

Rörelse är en funktion som är avgörande för inläring. Rörelseskicklighet handlar om hur vi kontrollerar våra rörelser, som vanligtvis delas upp i två kategorier. Dels har vi grovmotoriska färdigheter som har att göra med stora rörelser, dels har vi finmotoriska färdigheter som har att göra med mer detaljerade rörelser.

Det är troligt att barn med obalanser i rörelsefunktionerna har svårigheter med både sina grovmotoriska och finmotoriska förmågor. Grovmotoriska förmågor utvecklas först och måste vara mogna om den finmotoriska utvecklingen ska gå friktionsfritt. Handstilen kräver välutvecklad finmotorik, annars får barnet problem med att skriva. På grund av svårigheten att överföra tankar till pappret producerar barnet väldigt liten mängd skriftligt arbete.

Utöver detta behöver ett barn ha förmågan att organisera sina rörelser för att framgångsrikt utföra en aktivitet. Detta kallas rörelseplanering och involverar tre steg. Det första steget är ideation, att ha en idé om vad det är du vill göra. Om ett barn har få idéer om vad de ska göra med en leksak, antyder detta att de har ett problem med detta steg. Det andra steget är organisation, att besluta sig för vad du ska göra och hur du ska göra det. Det är här som de flesta problem hittas. Hos de flesta barn är denna process automatisk, med liten medveten tanke bortom beslutet om vad som ska göras. Där så inte är fallet kan barnet finna de vardagliga uppgifterna i livet utmattande eftersom allt deras agerande måste kontrolleras av det medvetna. Det slutgiltiga steget i rörelseplanering är utförande vilket är där de dåliga fin- och grovmotoriska problemen som nämnts ovan har en påverkan.

Svåra problem med rörelseplanering resulterar i diagnosen dyspraxi, men många barn har också mindre svåra problem med rörelseplanering

vilket påverkar deras handstil och organisationsförmåga och uppmärksammas ofta inte.

UPPTÄCKA PROBLEM MED RÖRELSEFÖRMÅGOR

Det finns inga fysiska tester i det här avsnittet, men ledtrådar fås genom att svara på följande frågor. Kryssa för alla påståenden som stämmer in på ditt barn.

1.	Problem med finmotorisk kontroll, t.ex. att skriva, rita	
2.	Grovmotoriska kontrollproblem – allmän koordination	
3.	Dålig hållning, inklusive hasande gång, ihopsjunken ställning	
4.	Dålig rytmkänsla	
5.	Rörig, okontrollerad handstil	
6.	Okoordinerade kroppsrörelser, skruvar otåligt på sig	
7.	Klumpig, tar felsteg, snubblar	
8.	Svårighet med organisation och struktur	
9.	Är ofta förvirrad när det gäller plats och struktur	
10.	Nedsatt atletisk förmåga, fysiskt svag	
11.	Har svårt att krypa	
12.	Har svårt att gå, svårt att springa	
13.	Har problem med balansen	
14.	Dålig pennfattning	
15.	Dålig hållning när man skriver	
16.	Spegelvänder bokstäver	

MINNE

Minnessystem är väldigt komplexa och det finns ett antal olika typer av minne. Föräldrar rapporterar ofta att deras barn verkar ha förmåga att komma ihåg vissa saker men inte andra. Ett barn kan exempelvis komma ihåg vad det fick i födelsedagspresent för tre år sen, men inte att skruva på korken på tandkrämstuben. Detta beror på att det förra involverar visuellt långtidsminne medan det andra involverar procedurminne.

Det enklaste att observera är det auditiva korttidsminnet.

HÖRSELMINNESTEST

Ett enkelt test av barnets auditiva korttidsminne är att kontrollera hur långa siffersekvenser de kan komma ihåg. På nästa sida hittar du ett antal sådana. Börja med att testa de tvåsiffriga sekvenserna och läs siffrorna högt med monoton röst med en sekunds intervall. Be därefter barnet att upprepa sekvensen.

Tala alltid om i förväg hur många siffror du kommer att räkna upp och att barnet måste vänta tills du läst färdigt innan de får börja upprepa sekvensen. Gör ett övningstest för att kontrollera att barnet förstår. Kräv inte att barnet ska sitta still under testet!

SIFFROR I RAK ORDNINGSFÖLJD

Övningstest

Exempel 5 - 2

6 - 1

Test

2 - 7

5 - 6

8 - 3 - 9

1 - 8 - 3

2 - 4 - 5 - 9

4 - 8 - 2 - 3

7 - 5 - 8 - 4 - 6

1 - 7 - 2 - 5 - 3

8 - 4 - 2 - 5 - 9 - 6

5 - 2 - 1 - 6 - 4 - 3

9 - 3 - 1 - 4 - 8 - 6 - 1

4 - 1 - 6 - 9 - 5 - 3 - 8

6 - 2 - 9 - 3 - 5 - 4 - 8 - 1

6 - 9 - 3 - 7 - 1 - 4 - 5 - 2

1 - 3 - 9 - 5 - 4 - 8 - 6 - 7 - 2

2 - 3 - 6 - 9 - 4 - 5 - 1 - 8 - 7

Poängsättning

2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
7	8	8	9	9						

Ringa in varje sekvens som barnet upprepar utan några fel. Lägg ihop det totala antalet siffror i dessa sekvenser. Så om barn A klarar varje sekvens fram tills de når 5, misslyckas på den första 5:an men klarar den andra femman och misslyckas på de följande 6:orna, har de fått ihop totalt 23 poäng. Jämför totalsumman med den ungefärliga medelpoängen i listan nedan.

Ungefärliga medelpoäng per åldersgrupp

4 år	11
5 år	17
6 år	21
7 år	25
8 år	28
9 år	30
10 år	32
11 år	34
12 år	37
13 år	45
14 år	47
15 år	47
16 år	48

Om ditt barn är nio år och har en poängsumma som motsvarar de flesta 7-åringars, har barnet vissa svårigheter med korttidsminnet. I praktiken innebär detta att barnet kan ha svårt att minnas en längre kedja med instruktioner. Om barnet bara kan komma ihåg tresiffriga sekvenser, kanske det har problem att komma ihåg att gå upp på övervåningen och tvätta sig, borsta tänderna och kamma håret på morgonen. Barnet är inte olydigt, utan har helt enkelt inte de minnesresurser som krävs.

SIFFROR I OMVÄND ORDNING

I det här testet läser du som tidigare upp siffrorna med monoton röst och en sekunds intervall, men du förklarar för barnet att den här gången ska han/hon upprepa sekvensen baklänges. Det gäller alltså att upprepa den sista siffran först. Det här är ett svårt koncept att förklara för små barn, men ibland förstår de lättare om du visar på en bit papper. Om de inte förstår ganska omgående ska du inte försöka att genomföra testet; då är de inte mogna för det.

Att upprepa siffrorna i omvänd ordning är en uppgift som skiljer sig starkt från att upprepa dem i rak följd. Det är ett test av arbetsminnet, vilket utvärderar barnets förmåga att bearbeta information som de håller kvar i minnet. Det kräver hjärnintegration och förmåga att visualisera informationen. Barn som gör bra ifrån sig på det här testet kan föreställa sig siffrorna i minnet och läsa dem baklänges. Det är nära besläktat med barnets förmåga att komma ihåg hur man adderar och subtraherar upp till 20 samt gångertabeller. Detta sparas i hjärnan som visuella bilder. Om ett barn inte klarar detta tvingas det att försöka komma på svaret på något annat sätt, vilket saktar ned processen och skapar stora problem när barnet måste bearbeta mer komplex information.

TEST MED OMVÄND SIFFERFÖLJD

Övningstest

Exempel 3 – 5

7 – 9

Test

6 – 3

7 – 2

8 – 5 – 4

6 – 9 – 1

7 – 2 – 1 – 6

3 – 1 – 8 – 9

5 – 8 – 4 – 7 – 9

4 – 3 – 8 – 5 – 8

8 – 6 – 5 – 3 – 2 – 4

5 – 3 – 6 – 8 – 2 – 7

6 – 1 – 7 – 3 – 8 – 4 – 9

3 – 2 – 7 – 4 – 1 – 9 – 5

8 – 9 – 5 – 3 – 6 – 4 – 2 – 7

1 – 6 – 9 – 3 – 4 – 2 – 8 – 5

Poängsättning

2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7

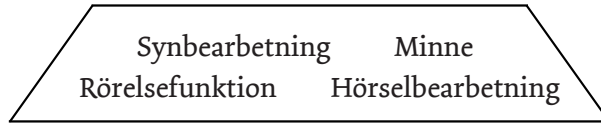
7 8 8

Poängsättningen görs på samma sätt som i den föregående siffertesten med rak ordningsföljd. Ringa bara in de sekvenser som barnet klarar helt korrekt. Lägg därefter ihop antalet siffror i varje korrekt sekvens och jämför totalsumman med tabellen nedan.

Ungefärliga medelpoäng per åldersgrupp

4 år	3
5 år	5
6 år	7
7 år	9
8 år	11
9 år	12
10 år	14
11 år	15
12 år	17
13 år	20
14 år	23
15 år	24
16 år	25

SAMMANFATTNING AV NIVÅ 4



Nu är vi snart färdiga med inlärningspyramiden. Gå igenom och överför alla eventuella obalanser till listan på sidan 35.

Följande nivå täcker in specifika uppenbara problem. När föräldrar kontaktar oss för att få hjälp, har de redan uppmärksammat ett antal saker som de ser att deras barn har problem med. Du fick fylla i de saker som du oroar dig över i början av den här arbetsboken, och kanske har du redan identifiera källan till dem utifrån det vi gått igenom hittills.

I nästa sektion ska vi titta på specifika problem som gäller läsning, skrivning, stavning och matte. Förhoppningsvis kommer du nu att se att de här problemen har sitt ursprung längre ned i pyramiden. När man inser hur mycket som krävs för att lära sig läsa, skriva och stava är det nästan mirakulöst att någon ens klarar av det. Vi är verkligen fantastiska skapelser!

SPECIFIKA PROBLEM

När en förälder kontaktar oss har de vanligtvis ett antal saker som bekymrar dem. Ibland har deras barn nyligen diagnosticerats med inlärningssvårigheter och fått en etikett som dyslexi, autism eller ADHD. Etiketten talar om för oss att det finns delar i inlärningspyramiden som inte utvecklats fullt ut. Vilken diagnos som getts beror på vilka delar i pyramiden som har påverkats.

I andra fall är det antingen barnets beteende som oroar föräldrarna eller att barnet upplever svårigheter med aktiviteter i skolan. Titta närmare på listan nedan. Den innehåller de vanligaste bekymren som vi stöter på och förklarar var problemen troligtvis har sitt ursprung med hänsyn till utvecklingens blåkopia (inlärningspyramiden). Förhoppningsvis hittar även du förklaringar till de initiala bekymmer som du identifierat för ditt barn, om du inte redan gjort det.

1. SVÅRIGHETER MED LÄSNING

Ett barn kan uppleva svårigheter med att läsa av många olika skäl. Var uppmärksam på följande nästa gång ditt barn läser för dig:

1. *Kan barnet inte låta bli att röra sig när det läser?* Detta tyder på ett problem med differentiering.
2. *Gäspas barnet?* Detta är ett problem med "arousal" (aktivering av energi). Om uppgiften är för komplicerad för hjärnan träder mororeflexen in för att skydda barnet genom att dra tillbaka syre från cellerna som behövs för att utföra uppgiften. Barnet gäspas då i ett försök att syresätta cellerna.

3. *Missar barnet småord eller ersätter dem med liknande ord?* Detta tyder på altererande bortträngning eftersom hjärnan inte kan sätta ihop de två ögonens bilder, vilket förklarats i avsnittet om visuell bearbetning.
4. *Hoppar barnet över rader eller tappar bort var det läser eller använder fingret för att följa orden?* Detta antyder ett problem med spårning och ögonrörlighet.
5. *Använder barnet bara ett öga?* Återigen antyder detta att barnet saknar binokulärt fokus och avaktiverar det ena ögat för att undvika dubbelseende.
6. *Klagar barnet på att orden flyttar sig på pappret?* Detta kan indikera ett problem med pupilljusreflexen. Då anpassas inte pupillerna för att släppa in rätt mängd ljus så att ett lyster skapas på sidan. Detta är en stressrespons och innebär att barnet tidigare har presats att läsa, innan det hade förmågan, vilket har gjort läsningen till en negativ, stressande upplevelse.
7. *Har barnet oftast ett neutralt ansiktsuttryck?* Detta kan bero på att det inte kan höra intonationen i tal och kan ha problem med bearbetningen av auditiv information.
8. *Läser barnet bra men har svårt att återberätta vad det läst?* Ibland beror detta på att läsprocessen är så svår och tar så mycket kraft att barnet inte har resurser att ta in det han/hon läser. Det kan indikera ett problem med hjärnintegrationen eftersom man måste ha tillgång till olika delar av hjärnan för att förstå vad man läst.

2. PROBLEM MED ATT SKRIVA

Precis som med läsning, kan man lära sig mycket om sitt barn genom att titta på när det skriver. Observera när det skriver flera ord i rad, dels på ett helt blankt papper, dels på ett linjerat papper.

1. *Är orden slumpmässigt utplacerade på sidan?* Om barnet är över sex år indikerar detta ett problem med proprioception.
2. *Skriver barnet väldigt långsamt?* Verkar det skriva mindre än andra barn i samma ålder? Detta tyder på ett problem med rörelseplanering.
3. *Skriver barnet väldigt stort?* Detta kan bero på problem med den finmotoriska förmågan.
4. *Skriver det alldeles för smått?* Detta hänger vanligtvis samman med stress.
5. *Är vissa av orden spegelvända?* Om barnet är över sju antyder detta ett problem med lateralitet.
6. *Använder barnet versala B och D på felaktigt sätt?* Detta beror troligen på att det har svårighet med att skriva de gemena bokstäverna på rätt sätt, vilket är ett annat exempel på problem med lateralitet.
7. *Står orden på raden?* Vid nio års ålder ska ett barn klara att skriva bokstäverna på linjen. Om inte, har det troligtvis problem med sin visuella bearbetning.
8. *Är interpunktionen korrekt för åldern?* Om inte, kan barnet ha problem med sin visuella bearbetning, vilket innebär att det faktiskt inte ser punkterna när det läser.

3. SVÅRIGHETER MED STAVNING

Misstagen som ett barn gör när det stavar visar hur dess bearbetningsprocess fungerar.

1. *Hoppar barnet över eller kastar om bokstäver?* Detta beror på alternerande bortträngning.
2. *Skriver det ordet som det låter?* Detta är en indikation på dåligt visuellt minne.
3. *Blandar barnet ihop konsonantljuden t/k/p, b/d/g, f/v?* Detta tyder på långsam auditiv bearbetning och ljudurskiljningsproblem.
4. *Klarar barnet rättskrivningsproven bra, men stavar sämre i fritt skrivande?* Det innebär att orden inte stannar kvar i deras visuella minne.
5. *Kan barnet stava ord korrekt om det kollar dem?* Detta antyder att barnet inte kan göra flera saker samtidigt på grund av problem med hjärnintegration.

4. PROBLEM MED MATTE

Barn kan uppleva ett antal olika problem med matte.

1. *Är matematiska koncept ett fullständigt mörker?* Detta antyder att barnet har ett stort problem med hjärnintegration.
2. *Blandar barnet ihop nio och tio när de uttalas?* Det innebär att det har ett ljudurskiljningsproblem, vilket är en komponent i den auditiva bearbetningen.
3. *Har barnet haft svårt att lära sig multiplikationstabellen och sifferuppställningar?* De sparas i hjärnan med hjälp av visuella bilder, så svårigheter här antyder visualiseringsproblem. Barnet kan lära sig

gångertabeller genom en auditiv procedur, men det tar tid och gör det svårt att klara komplexare räknetal.

4. *Har barnet svårt med rebusar och ordlekar?* Detta beror på att det inte får fram några mentala bilder av vad orden betyder och indikerar visualiseringsproblem.
5. *Har barnet svårt att komma ihåg hur en process utförs om det inte har utfört den på ett tag?* Detta är också ett visualiseringsproblem.
6. *Kämpar barnet med division och avrundning?* I sådant fall använder barnet troligtvis höger hjärnhalva mest. Det ser siffror som en helhet och gillar inte att bryta ned dem i mindre delar. Det ogillar ett sekventiellt tillvägagångssätt.

5. DÅLIG ORGANISATION

Bra organisation kräver hjärnintegration, så om ett barn är oorganiserat antyder det att den här biten inte är fullt utvecklad. Ett barn behöver också välutvecklad auditiv och visuell bearbetning.

6. LÅG SJÄLVKÄNSLA

Detta är ett väldigt vanligt problem hos de barn vi träffar. Ibland leder det till att de blir mobbade i skolan och kan resultera i åtstörningar och att de skadar sig själva. Allt detta kan vara resultatet av ett omoget sensoriskt system som gör att barnet känner sig osäkert. Det är inte ovanligt att väldigt intelligenta barn kämpar med oupptäckta svårigheter med hjärnintegration.

7. KISSAR I SÄNGEN/REFLUX

Dessa problem har ofta att göra med muskeltonus.

8. DÅLIG MOTIVATION

Det kan finnas ett antal orsaker till vad som verkar vara brist på motivation. Ibland är det ett problem med "arousal" som gör att barnet helt enkelt inte har energin som krävs. Detta kan innebära att barnet verkar vara snabb med att göra hemläxan när det i själva verket försöker uppnå det han/hon kan med den energi de har tillgänglig.

I andra fall finns det problem med rörelseplanering, brist på hjärnintegration eller förlust av hjärnintegration på grund av stress.

9. INGA ELLER FÅ VÄNNER

Detta kan orsakas av låg självkänsla, men också dålig auditiv bearbetning eller problem med hjärnintegrationen. Om ett barn inte klarar av att följa med i leken eller i samtal, eller är för mycket i sin egen värld, har det sämre möjlighet att få kompisar.

10. PROBLEM MED KARTOR, ATT FÖLJA RIKTNINGAR

Detta antyder att barnet har visuella-spatiala svårigheter. Det kan också uppleva svårigheter med matte. Visuellt-spatial bearbetning kräver bra proprioception. Om man inte vet var man befinner sig i förhållande till omgivningen har man inga fasta referenspunkter att bedöma andra saker efter.

11. STRESS

Om ett barn arbetar hårt för att övervinna överkänslighet eller olika bearbetningsproblem som är en följd av denna, kan det mycket väl känna sig stressat.

SAMMANSTÄLLNING

1. Beteenden som oroade mig initialt

2. Obalanser som identifierats på nivå 1 i pyramiden

3. Obalanser som identifierats på nivå 2 i pyramiden

4. Obalanser som identifierats på nivå 3 i pyramiden

5. Obalanser som identifierats på nivå 4 i pyramiden

6. Specifika problem som jag identifierat

Detta är en sammanfattning av var ditt barn befinner sig just nu. Nästa steg är att genomföra förändringar som hjälper barnet att utvecklas för att slutligen uppnå sin sanna potential.

SKAPA UTRYMME FÖR DITT BARN

Ett av huvudskälen till att ett barns utveckling inte framskrider enligt inlärningspyramiden är stress. Vi tror att en förälders förståelse kring varför ett barn betar sig på ett särskilt sätt kan vara tillräckligt för att ta bort stressen för ett barn och möjliggöra återupptagandet av utvecklingens blåkopia. Där denna förståelse förstärks med praktisk hjälp blir det ännu effektivare.

Nedan hittar du en lista med praktiska förslag som bygger på vårt arbete med barn. Läs igenom punkterna och identifiera dem som du tror att ditt barn kan ha nytta av.

1. FÖLJ BARNET I DESS EGEN TAKT

Gör inga förändringar förrän ditt barn är helt redo för det. Var beredd att följa i barnets takt. De viktigaste sakerna är att uppmuntra dess entusiasm, bygga vidare på dess styrkor och se till att det verkligen värdesätter de saker det är bra på. Detta gör att det får en positiv känsla om sig själv, det gynnar barnets hjärnintegration och är bästa sättet att se till att det i sinom tid får möjlighet att hantera saker som tidigare var svåra. Lita på att barnet själv söker efter de erfarenheter det behöver. Säkerställ att barnet tillbringar det mesta av sin lediga tid med att göra saker som det verkligen vill göra.

2. SE TILL ATT HEMMET ÄR EN SÄKER TILLFLYKTSORT

Om ett barn måste jobba mycket hårdare i skolan än andra barn, behöver

det ta det lugnt i hemmet. Hemmet ska vara en säker tillflyktsort. Stress skadar den sensoriska integreringen och inlärningen. Om hemläxan tar för lång tid måste du göra något åt det. Kom överens med skolan om en maximal tid och håll fast vid den. Om barnet har svårt att skriva kan du be att få skriva åt barnet. Om kreativt skrivande utvärderas kan det avskiljas från rättskrivning och handstil så att barnet får chans att uttrycka sig själv ordentligt.

Om barnet är bra på matte men ligger efter på grund av att det inte är snabbt nog kan du fråga skolan om de kan tillåta att barnet gör färre uppgifter, så länge barnet visar att det förstår teorin och är helt kompetent.

3. TILLÅT BARNET ATT HA LÅNGTRÅKIGT

Alla barn behöver tid att bara ”vara”, och det kan innebära att man är uttråkad ett tag tills man kommer på något att göra. Tv och datorspel är ok en kort del av vardagen, men de hindrar också barnen från att engagera sig fullt ut i världen och kan leda till beroende. Sätt en gräns och håll fast vid den. Det är särskilt viktigt att kreativa barn med dominant högerhjärna får tid att vara stilla och bara stirra (meditativt tillstånd). De klarar inte hektiska efter-skol scheman som sina vänsterhjärne-syskon.

4. SKAPA EN BRA SOVMILJÖ

Om ditt barn har svårigheter att somna, tillåt inte TV omedelbart innan läggdags, och ta bort alla elektroniska apparater och laddare från sovrummet. Lämna inte saker på standby. De låga frekvenser som produceras kan vara väldigt skadliga för känsliga hjärnor. Försök etablera en regelbunden rutin och läs med ditt barn när det ligger i sin säng.

5. TID LIGGANDE PÅ MAGEN

Spädbarn behöver mycket tid till att ligga på magen. Det är i den här positionen som det mesta av utvecklingen inom sensorisk integrering äger rum och långsam utveckling kan påverka alla aspekter av framtida utveckling.

6. LEV UT!

Små barn som inte riktigt har kommit igång att läsa och skriva kan dra fördel av vestibulär stimulering om deras balans inte är fullt mogen. Detta hjälper deras visuella, auditiva och rörelsemässiga utveckling. Ge dem massor av möjligheter att snurra runt och leva ut. Snurra dem i en stol, sväng dem i luften, lär dem att rulla framåt och åt sidan, köp en studsmatte – allt du kan komma på som är roligt att göra. Var aktsam med att inte driva på barnet – om du ser förändringar i hans/hennes ansiktsuttryck eller andning, sluta omedelbart. Att rulla in barnet i en filt är också bra, och är särskilt användbart om det har dålig proprioception.

7. STUDSMATTA OCH KAMPSPORTER

Om du funderar över aktiviteter efter skolan kan studsmattekurser eller kampsporter vara bra. De främjar oftast hjärnintegrationen på ett utmärkt sätt. Barnet kanske tycker att det svårt till en början, men det är värt att hålla ut.

8. TOKIGT SUGRÖR

De flesta små barn med omogenheter i sensorisk integrering tjänar på att

rutinmässigt dricka med ett tunt ”tokigt sugrör”. Detta främjar muskeltonus, och är särskilt bra för tarm- och blåskontroll, då det hjälper de involverade musklerna att utvecklas. Det främjar också samarbetet mellan ögonen och stärker musklerna som används vid artikulering.

9. HJÄLP MED PENNFATTNING

Om ditt barn har en krampaktig eller väldigt omogen pennfattning, kan du låta det klättra i armgångsställning där man svingar sig från en stång till nästa. Barn ska ha tummen under stängen, huvudet uppåt och titta på händerna samtidigt som det rör sig framåt. Normalt behöver man stötta dem till viss grad. Se till att de landar mjukt om de faller!

Om barnet har omogen pennfattning och fortfarande är överkänsligt för beröring är det inte troligt att du kommer få det att använda ett moget trefingersgrepp. När barnet inte längre verkar vara hyperkänsligt kan du köpa triangulära pennor och speciella grepp för att hjälpa det att hålla pennan korrekt. Kom ihåg att vanor är ganska svåra att ändra på. Ett omoget grepp orsakar mycket spänning i handen och armen, så det är bra att etablera ett bra grepp så snart som det är sannolikt att ett ingripande kan bli framgångsrikt.

Om barnet fortfarande befinner sig på klotterstadiet när det ritar, har en krampaktig pennfattning och kan byta hand på grund av att dominans ännu inte etablerats ska du tala för sköterskan/skolan att barnet inte är redo än och STOPPA uppgiften. Gör snurrövningarna, armgången och övningarna med det tokiga sugröret enligt ovan istället och många andra aktiviteter som utformats för de tidigare utvecklingsfaserna.

10. LÄS FÖR BARNET

Läs för barnet om det inte kan läsa själv med lätthet. Fråga barnet vad berättelsen handlar om det har svårt att hänga med. Dela upp läsningen så att både du och ditt barn läser om han/hon gillar det. Pressa inte ditt barn till att läsa om han/hon är trött. Om du ger henne/honom en hög böcker att läsa på egen hand ökar motivationen.

11. TILLSKOTT

Många barn med inlärnings- eller beteendeproblem har metaboliska problem som leder till brister på essentiella näringsämnen. De vanligaste problemen är brist på zink, magnesium, vitamin B6 och den essentiella fettsyran omega 3.

Om barnets kost saknar några viktiga matgrupper eller om barnet är stressat är det bra att dagligen ge ett multivitamin/mineral-tillskott och fiskolja med omega 3 av hög kvalitet.

12. ÖVERKÄNSLIGHETER MOT LIVSMEDEL

Det är väldigt viktigt för barn att undvika det artificiella sötningsmedlet aspartam och smakförstärkaren natriumglutamat (E621/MSG/monosodium glutamat). Dessa kemikalier kan vara mycket störande för hjärnans bearbetning och är onödiga tillsatser i maten. Artificiella sötningsmedel anses nu främja viktökning istället för att förhindra den, och glutamat tillsätts i skräpmat för att ge den bättre smak.

Många barn i det autistiska spektrat kan inte ta upp och omsätta mjölk

och spannmål korrekt, vilket leder till att olämpliga substanser bildas i magen som sedan korsar blod-hjärnbarriären och stör hjärnans bearbetning. Dessa barn mår bra av att äta en kost som är fri från mejeriprodukter och gluten tills deras system är i balans igen. Om ditt barn verkar ha mag-/matsmältningsproblem kan detta vara värt att prova.

13. BLODSOCKER

God koncentration och lämpligt beteende kräver en jämn tillförsel av glukos till hjärnan. Om ditt barns koncentrationsförmåga sjunker tydligt före lunch eller om barnet brukar få raseriutbrott om det inte har ätit på ett tag, måste du titta närmare på kosten. Frukost är viktigt och bör bestå av mat som långsamt omvandlas till glukos i kroppen (låg glykemisk laddning).

Om barnet inte har matlust och inte klarar att äta frukost före skolan är orsaken troligen att deras blodsocker är väldigt lågt. Se till att barnet får med sig lämplig mat som det kan äta så fort det har möjlighet. Servera också ett mellanmål med lågt glykemiskt index (GI) före sängdags för att morgonens blodsockernivå ska höjas. Barnet behöver också ett mellanmål med lågt GI och ofta även rejält med goda fetter (smör, olivolja, animaliska livsmedel) på raster och efter skolan. Frukt kan också gå bra om de inte är mycket känsliga för socker. Se till att de äter sin lunch. Socker är acceptabelt i måttliga mängder för de flesta barn, men måste då intas tillsammans med huvudmålen, så att det balanseras med fett, proteiner och komplexa kolhydrater.

14. BESTRAFFNING OCH BELÖNING

Många av barnen vi träffar har en extrem känsla för rättvisa särskilt med

hänsyn till sig själva. I sådana fall är det troligt att motivation genom belöning fungerar mycket bättre än motivation genom hot eller bestraffning. Dessa barn är omedvetna om vilka saker som utlöser deras beteende. De uppträder inte dåligt eller olydigt med avsikt utan reagerar helt enkelt bara på sin omgivande miljö. De uppfattar därför bestraffningar som orättvist.

15. LITA PÅ DIN INTUITION

En mammas intuition är vanligtvis sund.

16. AVSTRESSNINGS-PROGRAMMET

Om ett barn är stressat kommer det att inrikta sin energi på försvar och överlevnad. Detta innebär att utvecklingens blåkopia omprioriteras och barnet fokuserar på de system som är nödvändiga för överlevnad. Källorna till stress är många och olikartade. Att börja skolan kan vara enormt stressande för ett barn, särskilt om barnets högerhjärna är den dominerande hjärnhalvan. Vissa barn lider av stress i form av belastning av toxiner (miljögifter) som de fått redan under fosterstadiet.

Avstressnings-programmet som är utvecklat av EdutheraPy jobbar med att ta bort stress från barns omgivande miljö. Du får tillgång till programmet genom att ansluta en så kallad dockningsstation i ditt hem. Mer information finns på Internet: www.edutheraPy.net.

VÄND PÅ STEKEN

På sidan 35 summerade du ditt barns nuvarande situation med fokus på det du bekymrar dig för och de obalanser du identifierat under tiden som du arbetat dig igenom denna bok. Nu är det tid att vända på steken och fokusera på det positiva.

Det första steget går ut på att bläddra tillbaka till startsidan och titta igenom ditt barns talanger och värdefulla egenskaper som du skrivit upp. För över dem till den här sidan. Identifiera sedan en åtgärd som du kan vidta för att stödja ditt barns speciella gåvor. Det behöver inte vara en strukturerad aktivitet, utan kan faktiskt tvärtom handla om att minska ned på antalet aktiviteter efter skolan så att barnet får chans att bli mer uttråkat.

Nästa steg är att identifiera en åtgärd som kan vidtas för att avhjälpa ett av de problem du identifierat. Skriv ned båda dessa steg här och lägg arbetsboken åt sidan. När du har lyckats genomföra båda dessa steg kanske du vill återkomma till arbetsboken för att se vad du kan göra mer, men överbelasta dig inte. Målet är att minska stressen runt ditt barn – inte att öka den!

Jag pratade nyligen med en mamma som tagit med sin son till Jane. Hon berättade att vid slutet av mötet hade Jane bara sagt åt henne att ”åk hem och NJUT av ditt barn”. Mamman sa att det var som om en tung börda hade lyfts från hennes axlar! Så nu när du har gått igenom hela arbetsboken vill vi bara säga att det bästa sättet att hjälpa ditt barn förverkliga sin potential helt enkelt är att NJUTA av att det finns här hos dig!

Vad är speciellt med mitt barn?

En åtgärd som stödjer mitt barns styrkor

En åtgärd som lindrar ett problem

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA

I SVERIGE **SORENA AB**
TEL **08-36 03 08**
E-POST **INFO@SORENA.SE**
HEMSIDA **WWW.SORENA.SE**

I ENGLAND **EDUTHERAPY**
TEL **+44 1959 569018**
E-POST **MAIL@EDUTHERAPY.NET**
HEMSIDA **WWW.EDUTHERAPY.NET**

Informationen i denna arbetsbok baseras på praktisk forskning från ett antal pionjärer inom områdena utbildning, sensorisk integrering och neurologisk utveckling. Ett särskilt tack till Judith Bluestone, grundaren av HANDLE®, för hennes modell 'Sensorisk-Motorisk ömsesidigt beroende & interaktion – de underliggande lagren av mental bearbetning'.