

Hvad får eleverne ud af at deltage i rideterapi?

- øget øjenkontakt
- øget kropskontakt
- øget nærvær og koncentration
- være sammen med andre børn i en fysisk aktivitet
- flere vokalisationer/mere sang
- mindre selvstimulation
- kunne afslappe muskler
- forbedret kropsholdning
- bedre balance
- og de lærer rideøvelser, skridt, trav og galop!

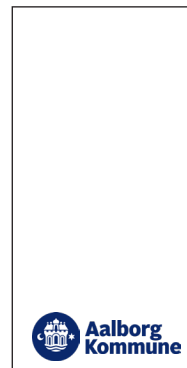


HUMLEBAKKESKOLEN
- for elever med autisme

RIDETERAPI



Sanseintegreret
Ligevægt
Relationer
Opmærksomhed
Emotionel
udvikling



HUMLEBAKKESKOLEN
- for elever med autisme

RIDETERAPI

Vi har spurgt neuropsykolog Susanne Freltofte, hvorfor det er godt for personer med autisme at ride. Hun udtaler:

“Når man rider, vil der ske en påvirkning af ligevægtssansen, dertil vil man reagere på hestens bevægelser, ved at lave kompenserende motorik, der i tilgift skaber nye oplevelser for følesansen, når opspændingen i muskler og placeringen af led ændres.

Påvirkningen af ligevægtssansen vil øge opmærksomheden og være med til at skabe bedre sanseintegration, mens påvirkningen af sansning af muskler og led vil stimulere dannelsen af et kemisk stof, der hedder serotonin, der indgår i reguleringen af vores humør, så vi bliver gladere, når vi producerer mere af dette stof. Dertil vil serotonin indgå i et samspil med stoffet dopamin, som udløses af muskelbevægelser. Balancen mellem serotonin og dopamin er ofte i ubalance hos mennesker med autisme, fordi de ikke imiterer/spejler andre menneskers mimik og kropssprog i den daglige kontakt.

Når man rider eller laver anden form for grovmotorisk aktivitet genoprettes balancen mellem dopamin og serotonin, hvorefter trangen til stereotyp og/eller selvstimulerende adfærd nedtones.”

Eksempler fra hverdagen



Krishaager

Sanseintegration

En regnevejrsdag sidder Krishaager på hesteryggen med et saligt smil omkring læberne og i øjnene. Han nyder hvert sekund og alle sanser er vakt.



Jonas

Emotionel udvikling

Jonas rider selv og evner stort set alt indenfor ridesporten, udvikler selvstændighed, selvværd og selvtillid.

Relationer

Turen i bussen til og fra ridning, hvor Sandie og Jonas kommunikerer på bedste vis, alle spørgsmål og svar er gennemtænkt og begge udviser social indlevelsesevne. Ekaterina hjælper de mindre børn, giver dem sele på, sidder ved siden af og passer på dem! Ole oplever genkendelighed og kommunikerer i dialogen i form af valg af sange og enkelte ord.

Ligevægt

Stort set alle børn ændrer adfærd efter ridningen, mere glæde, ro og overskud.

For elever med autisme

Vores elever dækker en bred vifte indenfor børn med autismspektrumforstyrrelser. Det betyder at de skal have noget forskelligt ud af at ride. De elever som kan lære selv at styre og kontrollere hesten profiterer af at få rideundervisning. Det er ofte de elever, der tidligere har oplevet ikke at slå til i idræt, hvor der er mange regler og sociale rammer som er svære at indgå i.

Ridningen er for dem en idræt, som motionerer hele kroppen, øger balancen, forbedrer motorisk koordination, og løsner muskulære spændinger. Eleverne får også nogle sociale færdigheder ved at eksperimentere, øve sig, have omsorg, kommunikere og tage udfor-dringen med hesten op.

Vores elever har sanseintegrationsforstyrrelser. Det betyder, at de kan være overfølsomme eller underaktive og have en mangelfuld kropsbevidsthed. De kan have let ved at blive distraheret og svært ved at slappe af.

Den tætte kontakt med hesten hjælper på elevens forståelse af sin krop. Hesten er meget sensitiv for berøring overalt på kroppen, og den reagerer på det rytteren gør. Rytteren lærer hestens sprog, og det er mere simpelt end det mennesker bruger. Kommunikationen mellem hest og rytter er derfor let for rytteren at forstå. Eleven oplever succesfuld kommunikation, og vil i højere grad forsøge at kommunikere med andre.

Hestens bevægelser overføres til eleven, og hesten er opmærksom på, hvad eleven gør. Eleven er i kontakt med hesten rent fysisk gennem sædet, kan mærke varmen fra den og må følge med når den går. Det betyder at eleven er nærværende, og gradvist lægger mærke til sin egen krop, og mærker hele tiden hvad der sker i den, når hesten bevæger sig. Dette krav om nærvær styrker på sigt elevens koncentrationsevne.

Der opstår også et samspil når der går en og trækker hesten. “Trækkeren” går i takt med hesten, der overfører sine skridt til rytteren. Vi oplever, at der opstår en samhørighed, og en lyst til at kommunikere mere end sædvanligt. De børn der næsten ingen sprog har, kan synge og sige enkelte ord eller sætninger, når de sidder på hesten. De er opmærksomme og har lyst til at indgå i et socialt samspil, de er nærværende og koncentrerede p.g.a. aktiviteten og koncentrationen herom.

“Hør:
Den spiller musik” !



Asta om hestens hove på asfalt:

Asta rider på asfalten, lytter til hestens rytme og udbryster begejstret: “Hør den spiller musik”.

