

Naturintegreret socialt arbejde

Balance i naturen

Formål:

- At arbejde med nærvær og koncentration.
- At styrke balancen, især muskel-led-sansen.
- At arbejde sammen, støtte og hjælpe.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Teori

Embodied-peak experience herunder fokus på, at krop imiterer krop.

Gennem motorisk træning regulerer, balancerer og træner vi nervesystemet – det er sådan vi heler, lærer og trives.

Vagus-nerve: træning af nervesystem gennem motorik, parasympatisk og sympatisk nervesystem.

Default mode network (DMN): områder for rumination og selv-referentielle tanker er ikke aktive, når hele opmærksomheden er aktiveret mod en kropslig, udfordrende, målorienteret opgave.

Progression

Denne øvelse kan være en del af flere med stigende udfordringer, hvor naturen bruges som arena for motorisk træning og kropslig udfoldelse.

Transfer

Det er oplagt at filme eller tage billeder af deltagerne i udvalgte situationer, hvor der er noget på spil.

Det anvendes umiddelbart efter eller i det videre forløb i andre kontekster, fx hjemme i den unges videre behandling.

Øvelsen kan sætte fokus på hvor i den unges hverdag hjælpsomhed, koncentration og fokus er vigtig.

Øvelsen kan starte refleksioner om balance i livet.



Natur

I varieret natur og landskab er der mangfoldige muligheder for skalering af udfordringer og variationer af øvelsen.

Variationsmuligheder

- Udfold muligheder med slackline/reb, der sættes op som forhindringer.
- De unge kan få særskilte opgaver i par med henblik på at hjælpe hinanden.
- Sammen med de unge kan I drøfte, hvordan de bedst støtter og hjælper hinanden og fordeler roller imellem sig.
- De unge kan inddrage tanker og refleksioner om balance i livet og balance i naturen.

Tidsforbrug

Fra 30 minutter.

Deltagerantal

1 til 3 deltagere pr. fagprofessionel.

Tryghed og sikkerhed

Det er vigtigt at arbejde med det risiko-fulde. Der udvælges et naturrum, hvor risikomomenter kan udfoldes i forhold til deltagernes formåen. Det er med andre ord væsentligt at sammenholde udfordringerne i terrænet med den enkeltes motoriske niveau. Det er vigtigt, at den fagprofessionelle har mulighed for at give alle unge i gruppen en hjælpende hånd. Det bliver sværere, når gruppen er større.

Forberedelse

Før øvelsen har den fagprofessionelle udvalgt en rute, hvor der er mange muligheder for at arbejde med balance. Det kan fx være en stensætning eller et område med mange væltede træer eller sten.

Lær området at kende og undersøg mulighederne.

Forbered opsamling, refleksion og de unges roller i øvelsen.

Naturintegreret socialt arbejde

Balance i naturen

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●●●

Socialt: ●●○○○

Kognitivt: ●●○○○

**Formål:**

- At arbejde med nærvær og koncentration.
- At styrke balancen, især muskel-led-sansen.
- At arbejde sammen, støtte og hjælpe.

Krav til omgivelserne

Et område med vekslende underlag, højdeforskel og væltede træer, gerne hen over vandløb. OBS! Hvis der sættes udstyr op, skal der søges tilladelse. Det gøres enten hos lodsejeren i private skove eller på udnaturen.dk, når det drejer sig om statsskove.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Fremgangsmåde

Som en fælles opvarmning går gruppen sammen gennem skoven. Oplev skoven som en bane af forskellige muligheder for balance. Den fagprofessionelle leder an og skaber en legende tilgang til terrænet. Opmuntr de unge til at prøve og lege med.

Derefter:

- 1 Den fagprofessionelle fortæller lidt om øvelsen. Man kan fortælle om balance og måske åbne en dialog omkring balance: Hvad vil det sige? Hvor sidder balancen? I fødderne? I åndedrættet? Har I erfaring med at finde balance eller genfinde balance?
- 2 Kig på området. Hvor kan vi balancere? I kan fx gå på væltede træstammer eller forcere vandløb på en stamme eller et opspændt reb/slackline.
- 3 Lav en lille forøvelse, hvor de unge balancerer på en træstamme. De går sammen i par. En der går på træstammen, og en der støtter. De to snakker først om, hvordan de gerne vil hjælpes til at kunne balancere. Hjælperen har måske bare en hånd klar i tilfælde af, at personen, der balancerer, har behovet.
- 4 Herefter kan den fagprofessionelle sige: "Hvis I nu skal gøre noget, der er en lille bitte smule mere udfordrende, hvad kan det så være?". Giv herefter tid til at afprøve.
- 5 Den fagprofessionelle sætter nu (eller har opsat) en bane op med slackline eller et reb, som er en tand mere balancekrævende.
- 6 De unge afprøver den nu. De kan fx hjælpe hinanden med at komme igennem eller hjælpe hinanden med at gå fra hver sin side og bytte plads på halvvejen.
- 7 Hver enkelt ung skal nu selv tænke over, hvornår og hvordan de fik hjælp fra deres makker, og hvilken betydning det havde. Derefter mødes de og siger til hinanden: "Da..... skete, gjorde du..... Det hjalp mig til at..... Tak for det."
- 8 I grupper af fire unge, på tværs af parrene, giver den fagprofessionelle nu støtte til at samle op på øvelsen. Det sker gennem interview af de unge en af gangen, mens de andre lytter efter noget, de ikke vidste eller undrer sig over hos den, der fortæller. Efter alle unge er interviewet, spørges ind til det de lyttede efter og deres tanker om det (Se 'Gode spørgsmål').

Gode spørgsmål

At arbejde med totalt nærvær og koncentration:

- Hvad var dit hoved/dine tanker fyldt op med under øvelsen?
- Var du nærværende og i stand til at koncentrere dig?
- Hvad tror du er årsagen til det?
- Så når du gør..... Er du så bedre til at koncentrere dig eller være nærværende? – eller ikke?
- Kan du have glæde af den indsigt i en anden sammenhæng?
- Hvordan kan den hjælpe dig her?
- Hvor vigtigt er det?
- Hvilken forskel i dit liv kan det gøre for dig?
- Hvad skal du gøre for at det vil lykkes for dig?

At arbejde sammen med en makker, støtte og hjælpe:

- Hvordan var det at høre fra din makker, hvad du hjalp med, og at han/hun takkede dig for din hjælp?
- Hvad tænker du selv, du var god til at gøre i situationen?
- Kan man sige at du er god til at hjælpe en makker, når du?
- Er det noget, du kan bruge, når du er hjemme eller andre steder?
- Hvilken forskel eller hjælp vil det kunne give andre, hvis du gør det?
- Hvis det lykkes for dig, hvad fortæller det så om dig?
(Eller spørg lytterne i stedet. Hvis det lykkes for jeres ven, hvad fortæller det så jer om ham/hende?)

Rollefordeling

Planlæg en rollefordeling, som sikrer støttemulighed og sikkerhed. Den fagprofessionelle tager billeder og/eller filmer.

Refleksion

Der kan være en stor kraft i, at de unge får en særlig lytteopgave, når andre unge fortæller. Det kan være med

til at opdage nye sider hos hinanden og styrke en forbundethed blandt de unge.