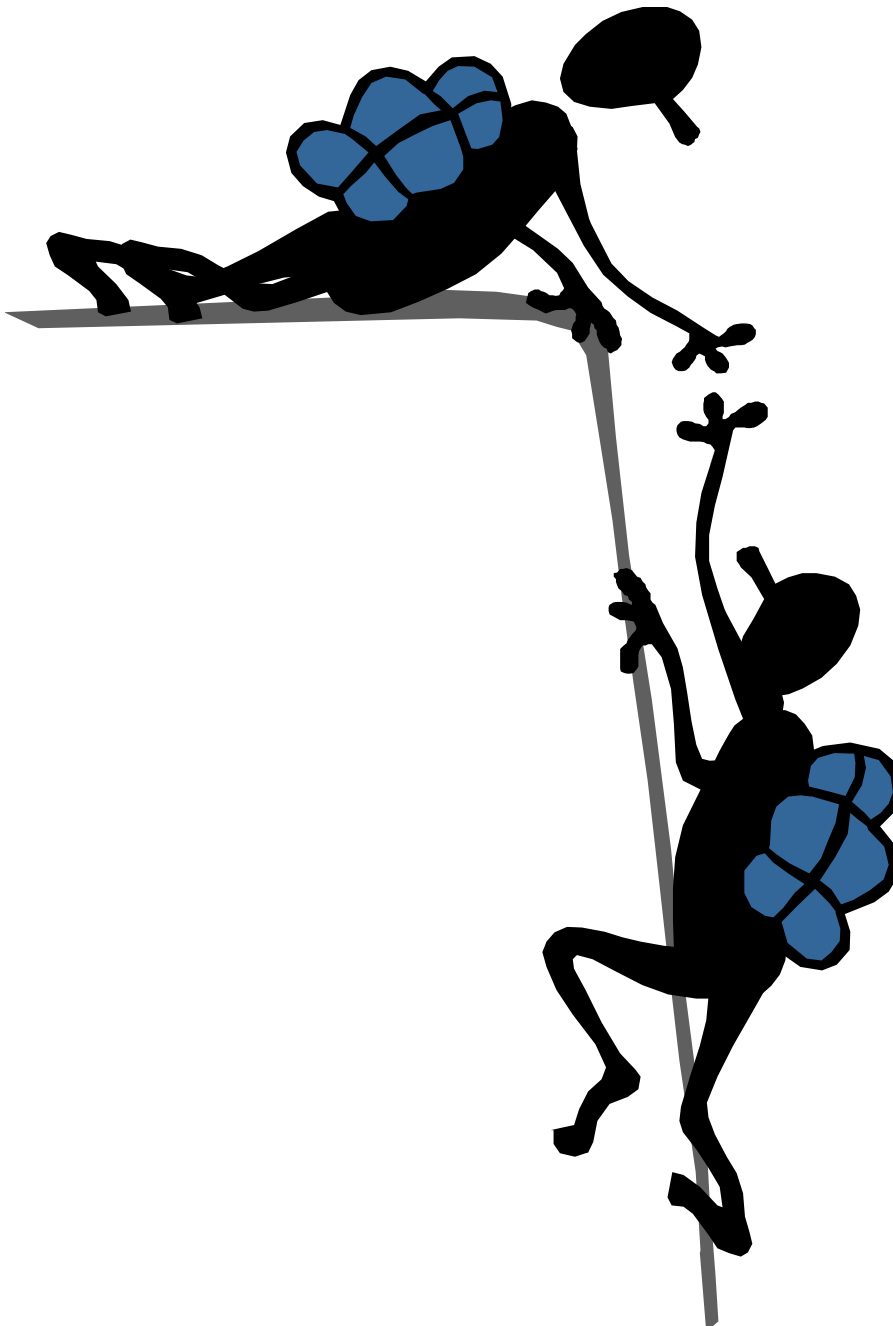


Tynningö, 2013-09-30

En studieresa bland Berg och dalar

Examensarbete av Charlotte Ljung,
i sensomotorisk reflexpedagogik,
Alla Sinnen, Mariefred 2012-2013



Innehåll

1. Vad är sensomotorisk reflexpedagogik?	3
2. Min intention:.....	4
3. Syfte med examensarbetet:	4
4. "Det var en gång..."	5
5. Skattning av nuvarande situation.....	6
6. Bakgrundsinformation.....	7
7. *Skattningsschema och bakgrundsfrågeformulär framtagna av Alla Sinnen och av dr Harald Blomberg	7
8. Mina reflektioner så här långt, 31/1-13	8
9. Vårt första möte, lördagen den 9/3-13	9
10. Möte 2 - lördagen den 23/3-13	10
11. Möte 3 - lördagen den 20/4-13	12
12. Möte 4 - lördagen den 18/5-13	15
13. Möte 5 - tisdagen den 18/6-13	16
14. Home play - Vad Tinni ska öva på hemma?	17
15. Möte 6 - den 3/8	19
16. Utvärdering:	21
17. Sammanfattning och slutrapport	22
18. Reflexhänvisning:	23
19. Källhänvisning:.....	24
20. Charlotte Ljungs yrkesbakgrund.....	25

En studieresa bland Berg och dalar

Examensarbete av Charlotte Ljung,
i sensomotorisk reflexpedagogik,
2012-2013

Vad är sensomotorisk reflexpedagogik?

Redan från det att vi blir till ett litet embryo utforskar vi världen och upplever den med alla sinnen. Barnens sinnen utvecklas i samverkan med dess rörelse- och balansutveckling. Det sker till exempel genom att det lilla barnet ligger på mage och lyfter på huvudet för att utforska omgivningen, det griper om ett föremål och för det till munnen för att smaka, lukta och känna in omgivningen. Därefter börjar barnet att förflytta sig på olika sätt för att upptäcka mer, genom att rulla, åla och krypa. När barnet sedan reser sig upp till stående och lär sig att gå, så öppnar sig nya möjligheter då händer och armar får en större frihet att hjälpa till på upptäcktsresan.

Som sensomotorisk reflexpedagog kan jag undersöka om barnet har hoppat över något av de utvecklingskedan som vi är förprogrammerade att genomgå. Detta kan leda till att barnet får svårigheter senare i livet, såsom läs- och skrivsvårigheter, dyskalkuli, ADHD, rygg-, nack-, och huvudvärk m.m. Genom en screening av barnets sensomotorik (vad jag som sensomotorisk reflexpedagog kallar för reflexer) får jag information om vad barnet kan ha hoppat över i sin utvecklingsresa. Därmed kan jag utforma individuellt anpassade träningsprogram som gör att barnet kan få en enklare vardag och mindre besvär, enkelt uttryckt.

På anatomisk nivå handlar det om att skapa nya och mer energieffektiva nervbanor, där barnet under sin utvecklingsgång har valt ineffektiva nervbanevägar. Barnet har kanske helt hoppat över ett steg (exempelvis att barnet hoppade över krypstadiet och började gå istället). Oavsett ålder är det aldrig för sent att skapa nya energieffektiva nervförbindelser som är genetiskt utformade för just vår arts utveckling. Tänk dig att en nerv är som en dominobricka. En sensomotorisk reflexpedagog hjälper till att justera dina dominobrickor så att de faller mer i en jämn rytm utan knix och avbrott. Det är det som är sensomotorisk reflexpedagogik.

Min intention:

I min strävan att uppnå min intention har jag stor nytta av min breda kompetens och erfarenhet, som grundskollärare, IT-pedagog, pedagogisk coach och kommunikolog. Min intention i arbetet med mina klienter är att förändra kommunikationen i kroppen. All förändring är positiv då det visar att ett förändringsarbete har påbörjats och därmed är hjärnan och kroppen aktivt igång.

Inget förändringsarbete kan dock ske om inte klientens och min kommunikation fungerar. Därför är bemötandet av klienten och vårt möte essentiellt. Jag lägger ned mycket tid och kraft för att skapa en positiv atmosfär och ett bra lärandeklimat innan jag börjar arbeta med klientens önskningsom förändringar.

Med denna intention är varje möte en balansgång mellan min tänkta agenda och klientens dagsform. **Här och nu** är grunden för vårt förändringsarbete. Ett "system i balans" är det tillstånd jag önskar uppnå på klientens och min resa.

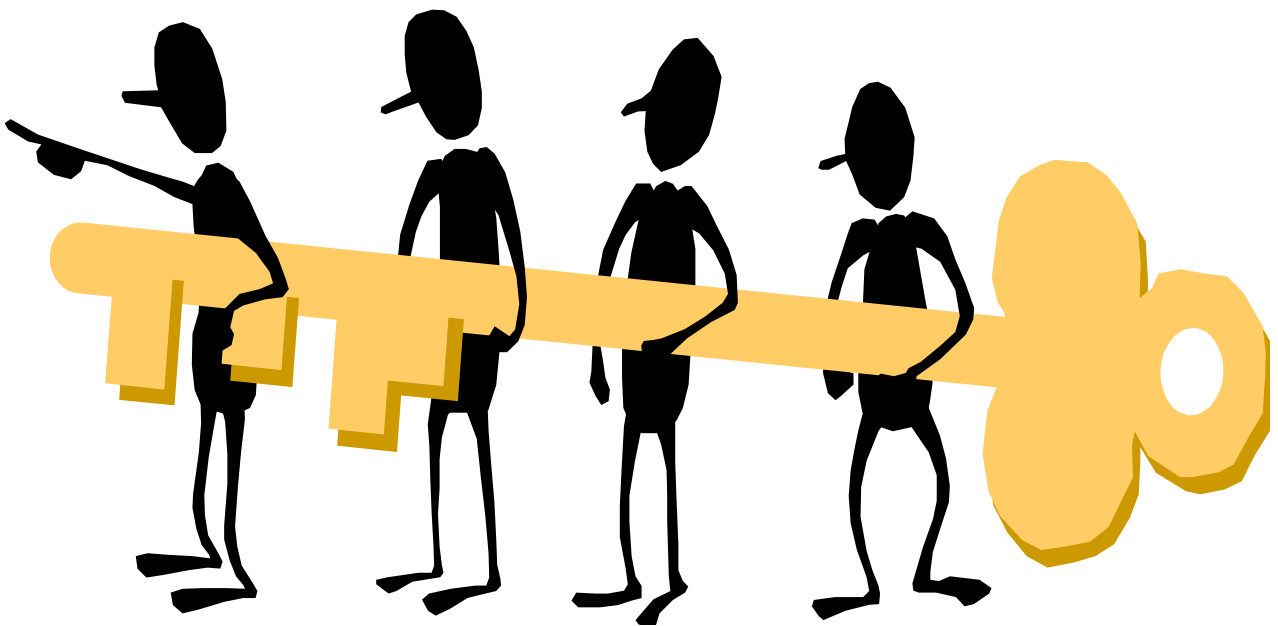
Jag påminner mig själv om följande ledord när jag arbetar med kroppar i förändringsarbete: mittlinje, höger-vänster, uppe-nere, fram-bak, korsrörelser, diagonaler och rotationer. En glad kropp är en kropp där alla dessa ledord är i balans!

Syfte med examensarbetet:

- Att under en tid följa en klient och genom iakttagelser göra analyser av läget gällande klientens motorik ända in på nervnivå.
- Att reflektera över och välja vägar framåt i klientens förändringsarbete med hjälp av sensomotorisk reflexpedagogik.
- Att aktivt hjälpa klienten i sin strävan att integrera sina kvarvarande reflexer.
- Att visa att jag som sensomotorisk reflexpedagog har den kunskap som behövs för att gå ut i världen och hjälpa till i detta förändringsarbete.
- Att följa min utvecklingsresa genom resonemang, tankar och olika val.

”Det var en gång....”

... en mycket entusiastisk Charlotte Ljung som hörde om hur en flicka – vi kan kalla henne ”Tinni Tuss” – hade det. Hon hade tinnitus och var ljudöverkänslig. Hon hade också koncentrationsproblem, dålig uthållighet och blev ibland åksjuk. Jaha, ja! Det där kan jag säkert hjälpa henne med, tänkte jag glad i hågen och mitt i denna utbildning. Det var så det började. Detta var fredagen den 25:e januari 2013. Två dagar senare fick jag följande bakgrundsinformation genom Tinnis föräldrar, som då hade svarat på ”Bakgrundsinformation” och ”Skattning av nuvarande situation” – de dokument som är underlag för det fortsatta detektivarbetet.



Skattning av nuvarande situation

Datum: 130127

Uppskatta graden av svårigheter på en skala mellan 0 och 4.

0 = inga svårigheter

4 = mycket stora svårigheter/går inte alls

1.	Svårt att ha tättsittande kläder	0	1	2	3	4
2.	Svårt att sitta stilla	0	1	2	3	4
3.	Mörkrädd, ängslig	0	1	2	3	4
4.	Överkänslig för ljud	0	1	2	3	4
5.	Överkänslig för ljus	0	1	2	3	4
6.	Överkänslig för beröring	0	1	2	3	4
7.	Blir lätt åksjuk	0	1	2	3	4
8.	Dålig kroppshållning, sjunker ihop	0	1	2	3	4
9.	Dålig balans	0	1	2	3	4
10.	Överörlighet i leder	0	1	2	3	4
11.	Dålig ork, lätt uttröttad	0	1	2	3	4
12.	Klumpig och okoordinerad	0	1	2	3	4
13.	Problem att hålla upp huvudet	0	1	2	3	4
14.	Lättstörd	0	1	2	3	4
15.	Problem att hantera bollar	0	1	2	3	4
16.	Problem att sparka boll	0	1	2	3	4
17.	Sjunker ihop över bordet, t.ex vid skrivning	0	1	2	3	4
18.	Medrörelser i munnen t.ex vid skrivande	0	1	2	3	4
19.	Problem att knäppa knappar + knyta skosnören	0	1	2	3	4
20.	Har skrivkramp	0	1	2	3	4
21.	Dålig handstil	0	1	2	3	4
22.	Problem att läsa	0	1	2	3	4
23.	Problem att stava	0	1	2	3	4
24.	Spänd, går på tå	0	1	2	3	4
25.	Problem att lära sig att simma bröstsim	0	1	2	3	4
26.	Problem att slå kullerbytta	0	1	2	3	4
27.	Dålig uthållighet	0	1	2	3	4
28.	Koncentrationsproblem	0	1	2	3	4
29.	Slö, tillbakadragen, passiv	0	1	2	3	4
30.	Blyg, svårt att hävda sig och säga emot	0	1	2	3	4
31.	Överaktiv	0	1	2	3	4
32.	Pendlar mellan överaktivitet och underaktivitet	0	1	2	3	4
33.	Handlar på impuls	0	1	2	3	4
34.	Svårt att lystra	0	1	2	3	4
35.	Problem med överblick och planering	0	1	2	3	4
36.	Problem att korsa kroppens mittlinje	0	1	2	3	4
37.	Problem att rita en liggande åtta	0	1	2	3	4
38.	Affektutbrott	0	1	2	3	4
39.	Otydligt tal eller stamning	0	1	2	3	4
40.	Svårt att förstå lekkoder, blir lätt osams	0	1	2	3	4

Annat ni kommer att tänka på: *Skriv in allt som du tror kan vara relevant*

Nagelbitare. Dålig självkänsla mellan varven.

Notering vid samtal: låg i säte -> kejsarsnitt. Navelsträngen togs efter en minut, sedan till mamma. Mamma förlamad första dygnet. Pappa fick ta hand om dottern som skrek mycket, vilket pappa tyckte var jobbigt. Stressigt.

Tycker om att:

... sova, lyssna på musik, hänga med utvalda vänner, fotografera.

Är bra på att:

Sortera Jag/Du! Lyfta fram rättviseaspekten.

Bakgrundsinformation

1. Motorisk utveckling:

När kravlade och kröp barnet/klienten? Hur? När gick barnet/klienten? Svårigheter att knyta skor, cykla, hantera bollar, simma etc.? Annat.

Enligt förväntan tidsmässigt. Kröp diagonalt. Gick ca 12-15 mån. Inga motoriska svårigheter. Började cykla sent då vi bara hade gropiga grusvägar och ingen tid att träna.

2. Allmän utveckling:

Är barnet/klienten känslig för ljud, ljus eller beröring? Sängvätning och/eller tumsugning efter 5 års ålder? Annat.

Känslig för ljud först i september 2011. Inget annat.

Notering efter samtal: Nagelbitare hela livet. Stresskänslig

3. Dagens situation:

Beskriv dagens situation i skolan/på arbetsplatsen, hemma, bland kamrater. Annat.

Otroligt stökig och respektlös klass. Turbulent bland kamrater i klassen. Få kompisar hemma. Störs även – fast mindre – när föräldrar bråkar.

4. Annat:

Här kan annan information skrivas ned som anses vara relevant i sammanhanget.

Fick tinnitus efter sportevenemang när högtalare på maxvolym drogs på. Sedan dess hörs 2-4 toner.

Notering efter samtal: 4 toner totalt hörs hela tiden i båda öronen.

*Skattningsschema och bakgrundsfrågeformulär framtagna av Alla Sinnen och av dr Harald Blomberg

Mina reflektioner så här långt, 31/1-13

Kan jag med min begränsade erfarenhet inom denna profession hjälpa Tinni att förbättra sin koncentrationsförmåga, minska ljudkänsligheten och eventuellt vrida ned ljudet på dessa fyra toner som ständigt gör sig hörda? Att bota tinnitus går mig veterligen inte, så det handlar om att möjligtvis justera upplevelsen av den, till mindre smärtsam. För att få lite mer kurage om Tinni var ett för mig för svårt studieobjekt, rådfrågade jag min kompetenta omgivning. Jag konsulterade Håkan Carlsson från Mjölby, med lång erfarenhet av hörselarbete. Han gav mig många värdefulla tips och redde ut tinnitusbegreppet ytterligare. Han påtalade sitt motto som skulle kunna vara en väg framåt: "Skapa förutsättningar – ta bort hinder!" Jag pratade också med sensomotorisk reflexpedagog Anna Valberg, som tyckte att det alltid går att göra *någoting*. Det var vad jag behövde höra och därmed gick jag vidare.

Tinni är född genom kejsarsnitt. Därför tänker jag att det kan vara bra att kolla hur hennes ryggrads- och nackreflexer har integrerats, alltså: **Kroppsrättningsreflexen, Landau, Spinal Perezze, Spinal Galant samt TLR**. Hon kröp även diagonalt vilket får mig att tänka på nack- och ryggreflexerna. Tinni har även tendens till åksjuka, varför jag tänker att hon ska få göra "astronauten" långsamt åt vänster 1 minut och långsamt åt höger 1 minut.

Jag tänker också att kejsarsnittet kan ha påverkat hennes **anknytningsreflex**.

Tinni är stresskänslig, utsattes för en ljudchock och har svårt med koncentrationen, vilket gör att jag direkt tänker på **FPR**, men också på **Moro** och **TGR**. Tinnis vestibulära system är troligtvis i obalans.

Efter mitt samtal med Håkan Carlsson fick jag också förslag:

- 1) Tinni ska ta kontakt med skicklig KBT-psykolog för att kunna hantera vardagen.
- 2) Vara med och skapa en CD, efter att ha analyserat vilka fyra toner/vilka frekvenser som är tinnitustonerna, genom en tongenerator.
- 3) Tillföra kosttillskott i form av Q10 och Ginkgo Biloba.
- 4) Prova med akupunktur.

Håkan följer gärna Tinnis utveckling och finns att konsultera.

Anna Valberg påminde mig om att använda mig av kommunikologins verktygslåda också. Det som bland annat kan komma till användning är att göra en resursankring hos Tinni. Hon får då fokusera på ljud hon minns som positiva (=resursankring), för att på så vis tona ned hennes tinnitusljud.

Jag känner mig hoppfull om att hitta positiva vägar framåt för Tinni och ser fram emot vårt första möte.

Vårt första möte, lördagen den 9/3-13

Tänkt agenda för dagen:

- 1) Beskrivning av vad sensomotorisk reflexpedagogik är.
- 2) Berätta om syftet med mitt examensarbete.
- 3) Tinnis förväntningar på deltagandet, samt mina förväntningar på Tinnis deltagande.
- 4) Tinnis dagsform och nuvarande status.
- 5) Reflextest av FPR (eventuellt Spinal Perezze, Moro).
- 6) Integrering av FPR.
- 7) Val av BrainGym-övning.
- 8) Home play: FPR-integrering, BrainGym-övning, ryggåkning.

Efter att ha gått igenom punkterna ett och två – bland annat genom att visa på vår fysiska utveckling under det första levnadsåret via Paul Checks totembild här till höger - pratade vi om våra respektive förväntningar. Tinnis förväntningar på deltagandet i examensarbetet är att få verktyg för att må bättre dels stressmässigt, dels hörselmässigt. Mina förväntningar på Tinni är att hon ger feedback på det vi gör så att jag kan förbättra mig allt eftersom under denna utbildningsram.

Tinnis har idag spänningar i käkar, huvud, axlar och nacke pga. stress i skolan. I övrigt är hon frisk.

Tinni fick tydliga reaktioner när jag testade FPR, med ögonblinkningar, spänningar i käkmuskulaturen och axlarna. När hörseln testades reagerade även Tinni med muskelspänningar i benen. Tinni reagerade både på rörelse-, hörsel- och synpåverkan, men kraftigast på hörseln och synen.

Efter detta gjorde jag en FPR-integrering på Tinni, som hon blev mycket påverkad av. Det gjorde att det fick räcka med intryck för den här gången. Tinni fick istället välja ut en valfri BrainGym-övning. Valet föll på dubbelkludd. Detta blir en av hennes home play, som är övningar att utföra hemma mellan våra mötestillfällen. Den övning vi avslutade med var ryggåkning, något som Tinni inte kunde utföra utan min hjälp. Eftersom ryggåkning gynnar FPR-integreringen fick Tinni ändå med sig den i sin home play.

Efter en och en halv timme avslutade vi detta pass med att jag berättade om Håkan Carlssons fyra förslag som kan lindra tinnitusbesvären (se s. 7). Som home play fick Tinni FPR-integrering 3 gånger/veckan, dubbelkluddande och ryggåkning varje dag.



Möte 2 - lördagen den 23/3-13

Tinni hade med sin mamma vid detta tillfälle.

Vi började med agendan.

- 1) Reflektion sedan sist och förväntningar på detta tillfälle.
- 2) Testa grundreflexerna.
- 3) Integrera reflexer.
- 4) Ge home play till nästa tillfälle.
- 5) Boka nästa datum.

Efter det att jag hade berättat om agendan, fick jag följande reflektion från mamman om vad som hade hänt under dessa två veckor. Mamman berättade att Tinni hade fått sin "sprudlande" sida tillbaka. Sprudlet hade hållit sig borta sedan Tinni fick sin tinnitus. Fantastiskt! Tinni själv berättade att hon nästan hade lyckats göra två ryggåkningar efter varandra och att hon tyckte mycket om att göra cha-chan, som blev som en meditation för henne. Hon gjorde FPR-integreringen var tredje dag på morgonen och uppskattade dessa dagar extra mycket.

Vid reflextesterna iakttog jag följande:

Amfibie 0 1 2 3 **4**

Magliggandes. Höger ben gungar mycket, vid svängandet från korsryggen. Vänster ben, liksom höger ben förblir stela vid höftuppdragning.
Ryggliggandes. Stabil.

ATNR 0 1 2 **3** 4

Banantestet: svagare höger sida.
Hundstående: böjs vänster arm.

Babkin 0 1 2 **3** 4

Vid test av vänster hand sker en liten medrörelse i höger hand.

Moro 0 1 2 3 **4**

Blomman: Tinni kunde inte ens genomföra detta test. Det var total vägran!
Ryggliggande test: gav stora utslag när huvudet var bakåtlutat i form av ögonfladder, rörelser i fingrarna och höger ben. Hon tyckte detta var mycket obehagligt.

FPR 0 1 2 3 **4**

Kraftigast reaktion på hörsel (A=auditivt) och syn (V=visuellt), som gav ögonblinkningar, käkspänningar och spänningar i axlar och ben.

Spinal Galant 0 1 2 **3** 4

Liten rörelse i axlar, mest i vänster arm.

Spinal Pereze 0 1 2 **3** 4

Lite i bägge höfter, mest i vänster höft.

STNR 0 1 **2** 3 4

Blythes framåttest gav rörelse i bålen bakåt. Framåt gav det inget utslag. Masgutovas test visade på att Tinnis högra ben var 1-2 cm längre.

TLR framåt 0 1 2 **3** 4

Tinni upplevde att det blev svajigt och att rumpan spändes. Medrörelser i bägge händerna när hon blundade och böjde sig framåt.

TLR bakåt 0 1 2 **3** 4

Svajigt när hon blundade. Spänd i skuldrorna.

Babinsky 0 1 2 3 **4**

Mycket kraftig reaktion i benen upp till höften. Eventuellt med ögonblinkning också. Mest påtagligt var det i vänster ben. Tinni står på insidan av fotvalven när hon står upp.

*Reflexetest utvecklade oberoende av varandra av PhD Svetlana Masgutova och PhD Psychologist Peter Blythe.

Mina iakttagelser av detta gjorde att Tinni fick en ny reflex att integrera, Moro. Hon ville inte göra blomman liggandes på golvet idag, varken med mamma och mig i rummet eller utan oss. Hon får prova hemma i avskildhet, när det passar henne. Däremot gick det bra att integrera på pilatesbollen. Hon fick dels ligga på mage och växelvis krama om och släppa, dels ligga på golvet och växelvis omfamna bollen och släppa den. Tinni berättade att hon är mycket bra på att ge bort saker, bjuda på sig själv och tänka på andra. Däremot är hon dålig på att sätta sig själv i fokus. Funderar lite på om anknytningsreflexen kan ha med detta att göra. Tinni fick välja en BrainGym-övning som home play. Hon valde rymdknappar.

Till nästa gång vi ses ska Tinni fortsätta med cha-chan 2-3 ggr/veckan och försöka få in blomman 2-3 ggr/veckan också.

Rymdknappar får hon göra så ofta hon vill och hon får fortsätta med ryggåkning. Hon ska också försöka sig på höftgungning. Vi sågs under 1 timme 20 minuter och Tinni såg glad ut när hon gick härifrån.

Möte 3 - lördagen den 20/4-13

Dagens agenda.

- 1) Iakttagelser och reflektioner sedan sist och förväntningar på detta tillfälle.
- 2) Testa FPR, Moro.
- 3) Integrera FPR och Moro.
- 4) Testa balansen på mina balansbrädor.
- 5) Ge home play till nästa tillfälle.
- 6) Boka nästa datum.

Tinni berättade att hon förr brukade vara mycket trött, i synnerhet på morgonen. Nu gör hon cha-cha varannan dag. Det har blivit som en meditationsstund för henne där hon "blir pirrig i själen" och efteråt blir full av energi och kraft. "Tjoho!" som hon själv uttrycker det. Denna kraft håller då i sig hela dagen. "Förr var dagarna mycket mer uppåt och nedåt – likt ett W, medan det nu är en jämnare balans med större grundenergi." ☺

Tinni arbetar även tillsammans med en sjukgymnast som hjälper henne att lära henne att hantera vardagen och alla de ljud vi upplever. Hennes mål är att kunna fungera i vardagen utan att behöva ha öronproppar. Idag har hon ett par gjutna öronproppar som filtrerar bort 15 % av ljudet. Hon har mycket svårt med höga toner. Dammsugaren är t.ex. ett stort problem, medan fläktar istället verkar lugnande på henne. Hon hoppas på att så småningom kunna gå på disco utan att behöva ha öronproppar. Just nu brottas Tinni med att försöka få bort öronpropparna när hon sjunger i kör, så att hon kan höra inte bara sig själv, utan resten av kören.

Jag glömde att kolla Tinnis förväntningar inför detta tillfälle och började testa Moro och FPR.

Moro **0!** 1 2 3 4

Blomman: Tinni gjorde nu blomman utan problem, med stor synkronisering och jämn rytm.

Ryggliggande test: gav inga utslag när huvudet var bakåtlutat, eller när benen rycktes ned mot britsen. Kan Tinni ha integrerat Moro på så kort tid? Hon får fortsätta att göra blomman för säkerhets skull, tänker jag.

Tinni hade övat på blomman i källaren och var nu var lite mer komfortabel med denna övning. Hon tycker att det känns konstigt att ligga på golvet och krama om pilatesbollen, så den övningen tar vi bort. Hon tycker bäst om att krypa ihop i kors, vilket får mig att tänka på TGR röd (framåt). Det passar också in dels på hennes kroppshållning, dels på hennes sätt att vara väldigt aktiv och framåtsträvande i

vardagen. I och med att hon har haft ett stort Moro- och fortfarande har FPR-påslag så har jag inte sett det som nödvändigt att testa TGR än.

FPR 0 1 2 3 **4**

Kraftigast reaktion på känsel (K=kinestetiskt) och syn (V=visuellt), som gav ögonblinkningar, käkspänningar och spänningar i axlar och ben.

När jag testade FPR fick hon stora reaktioner, men på andra sinnestimuli än förra gången! Förra gången var det hörseln och synen som var kraftigast. Nu är det känseln och synen! Kanske hörseln inte ger lika stort utslag eftersom hon arbetar med hörseln tillsammans med sjukgymnasten? Jag antog att det skulle vara just hörseltestet som skulle ha gett mest reaktion. Spännande! Därefter integrerade vi FPR.

Tinni ska få ett antal övningar för att sätta igång det vestibulära och det proprioceptiva systemet t.ex. på balansbräda/boll. Detta tänker jag kan vara bra inför det fortsatta arbetet med TGR röd (framåt). Tinni fick testa att stå på min balansgungbräda, för att stimulera henne att hitta kroppens mittlinje som just nu är mycket framåt (i axlarna). Det gick lättare när vänster fot stod fram och höger bak, än tvärtom. Tinni är högerfotad. Därefter fick hon göra samma sak på mitt balansspel som har en labyrinth på sig där bl.a. 3 bollar ska rullas i varsitt hål. Denna övning gjorde att Tinnis kropp efter ett tag fick en mycket bättre hållning där axlarna kom bakåt i kroppens mittlinje.

Utifrån dagens testande så gav jag följande övningar till Tinni till nästa gång, som vi bestämde till den 18/5.

Home play - Vad Tinni ska öva på hemma?

Integreringar, 2-3 ggr/veckan:

- 1) **FPR: Cha-cha**
Känsel+ öra + öga (VAK= Visuellt, Auditivt, Kinestetiskt)
- 2) **Moro: Blomman**
På mage på pilatesboll och liggandes på golv utan pilatesboll.

Rytmiska rörelser som med fördel kan göras varje dag:

- 1) **Ryggåkning**
Ligg på rygg med böjda ben. Huvudet bakåt. Gunga i kroppens längdriktning.
Bra för FPR, Moro, TLR och Spinal Galant

2) Gunga baken

Ligg på rygg med böjda ben. Gunga baken från höften, sida till sida. Låt därefter benen gunga från sida till sida. Börja med att axlarna är still. Låt sedan axlarna gå åt motsatt håll.

Bra för Amfibiereflexen och Spinal Galant

3) Passiv stretch

Hela baksidan av **kroppen** – fällkniv framåt. Rakt och i kors.

Vaderna – tånj försiktigt.

Baksidan av kroppen - **ryggen, diagonalt**. Ligg på golvet och pressa försiktigt ned vänster höft och höger skuldra samtidigt. Byt sedan sida. Stretcha **bröstmusklerna** liggandes på rygg, utsträckt som i blomman, på en bänk. Andas ☺

Massera/stretcha ut **bröstmusklerna** vid "raglanärmen".

Bra för TGR

4) Balansbräda/boll

Hitta balansen på balansbräda. Stå still med fixerad blick framåt, åt ena sidan, åt andra sidan, snett uppåt, snett nedåt. Roter höfterna och hitta balansen. Ett ben i taget. Byt ben. Hitta på egna varianter. Tänk hela tiden att du ska brösta upp dig.

Bra för Balansreflexen, Spinal Pereze, STNR, ATNR, TGR, TLR, Babinsky, vestibulära systemet och för att stabilisera mittlinjen i kroppen

5) BrainGym

Dubbelkludd

Vadpump – passiv tånjning

6) Bonus:

För koncentration: Korska hela kroppen – hook-ups!

För lugn: Tryck på lugnknappen uppe på hjässan.

*Home play innehåller integreringar framtagna av dr Svetlana Masgutova, Rytmska rörelser som är framtagna av dr Harald Blomberg, samt andra övningar framtagna av Carla Hannaford, sensomotorisk reflexpedagog Anna Valberg och till viss del även av mig.

Möte 4 - lördagen den 18/5-13

Dagens agenda.

- 1) lakttagelser och reflektioner sedan sist och förväntningar på detta tillfälle.
- 2) Testa FPR, Amfibie och ATNR.
- 3) Integrera Amfibie och ATNR.
- 4) Ge home play till nästa tillfälle utifrån reflextestningen.
- 5) Boka nästa datum.

Tinni tycker att hon är lite trött, men mår ganska bra. Hon har också lite ont i axlarna. Vad har hänt sedan sist? Det har varit mycket nationella prov och är stökigt i klassen. Tinni känner sig lågpresterande just nu och har allergiska reaktioner. Kan det vara pga. överkänsliga sinnen – FPR, Moro igen, TGR - undrar jag? Årstiden spelar säkert en stor roll också med sin pollenbombning, vilket är en klen tröst för Tinni kanske. Hon har inte prioriterat träningen, förutom cha-chan.

Tinni biter inte längre på naglarna, sedan den 4/5! Detta har förut bara hänt under en 6 månader lång period, i åk 3.

Hon hör fortfarande fyra bas-toner, men ibland dyker en diskant-ton upp som sätter igång en stress. Diskant-tonen "fadar" ut efter ett tag, ca 15 sek. Detta tränas med sjukgymnasten. Om två veckor ska hon vara på en konsert med 180 personer där hon utsätts för stort ljudpåslag.

Känslan och beröring ger stark reaktion vid FPR-integrering. Hon vill inte ha kroppsdelar utanför täcket och tycker om att bli omkramad av täcke med tyngd.

Vilka förväntningar och önskemål har du – vad vill du uppnå inom en snar framtid? Vara vaken under hela Eurovision, klara av avslutningskonserten och avslutningsbalen, svarade Tinni.

Efter detta testade vi FPR, Amfibiereflexen och ATNR.

Amfibie och ATNR visade sig vara integrerade genom de rytmiska rörelseövningar vi har gjort. FPR gav samma reaktioner som förra gången, så vi fortsätter helt enkelt vår träning. Vi lägger till TLR som påverkar nacken och delvis ryggen, eftersom Amfibiereflexen och ATNR hade integrerats. Det är mycket av Tinnis påverkan som kan lokaliseras till huvud och nacke – alltså UPPE i kroppen. Det ska jag tänka på och ha med i bakhuvudet.

Eftersom Tinni är trött avslutade vi med att Tinni fick en TLR-integrering och home play till nästa gång.

Planen är att vi i sommar kommer att arbeta med Spinal Galant och Spinal Pereze, som har med ryggen att göra.

Sedan riktar vi fokus längre ut på kroppen, mot händerna och fötterna (Babkin och Babinsky).

I den långsiktiga arbetsplanen finns också TGR och anknytningsreflexen med. Allt detta kan dock komma att förändras, beroende på vad som händer i verkligheten!

Möte 5 - tisdagen den 18/6-13

Dagens agenda.

- 1) Iakttagelser och reflektioner sedan sist och förväntningar på detta tillfälle.
- 2) Testa FPR, TLR och TGR, ev. Spinal Galant och Spinal Pereze och HRR.
- 3) Integrera Spinal Galant och Spinal Pereze.
- 4) Läsa igenom examensarbetet.
- 5) Ge home play till nästa tillfälle.
- 6) Boka nästa datum.

Tinnis önskan 18/5 var att vara vaken under hela Eurovision, klara av avslutningskonserten och avslutningsbalen. Hur har det gått? Tinni höll sig vaken under hela Eurovison. Avslutningskonserten gick jättebra och Tinni behövde bara ha öronproppar när det var slagverk som medverkade. Avslutningsbalen gick ganska bra. Den innehöll många stresspåslag bland annat i form av ett trångt rum (kinestetiskt kvävande), höga ljud och musik (auditivt stressande) och många människor som rörde sig överallt (visuellt rörigt).

Jag bad Tinni att tänka på en situation eller plats som hon har upplevt som positiv – visuellt, auditivt och kinestetiskt. Hon tänkte då på mammans fest alldeles nyligen. Där upplevde Tinni stämningen som positiv och det *kändes bra, lät bra och bilden av festen såg bra ut* (Visuellt, Auditivt och Kinestetiskt resursankare. Nycklar i kommunikologin. Se också Anna Valbergs resursankringstips under rubriken "Mina reflektioner så här långt, 31/1-13", s. 7). Detta minne får vara Tinnis återkommande "happy place" att plocka fram som positivt ankare vid stresspåslag – När situationer känns övermäktiga kan Tinni tänka på sitt "happy place" för att på så vis dämpa alla sinnestimuli som sköljer över henne.

Under den här tiden har Tinni inte prioriterat rytmiska rörelser då det har varit mycket fokus på skolan och avslutningen.

Tinnis önskan framöver är att få en bättre hållning och att bli av med sin "puckel" – kompakta axel- och skuldraparti. Jag misstänker att det är en TGR **röd** (framåt) som spökar här och skapar denna hållning. Vi får se vad TGR-testet visar. Harald Blomberg föreslår en övning i "Rörelser som helar" för detta ändamål. Där ska man låtsas dra sig fram med händerna, sittandes i sfinx-position, för att komma åt musklerna kring skuldrorna. Detta rätar ut rygg-pucklar.

Resultatet av dagens reflextest visade att FPR gav reaktion på hörsel (Auditivt) och känsel (Kinestetiskt), TLR bakåt, HRR i alla riktningar utom bakåt kvarstår och TGR **röd** (framåt) föreligger. Både Spinal Galant (viftar på svansen) och Spinal Perezen (kroppen böjs lite framåt) finns kvar.

Eftersom hörseln är det som Tinni har det jobbigast med fortsätter vi med FPR-integrering. Rytmska rörelser ordinerar också förstås och där tillkommer Sfinx-övningen som påverkar TGR **röd** i positiv riktning, samt kuta-svanka-övningen och "James Bond" (se nedan) för ryggen, nacken och hand/fot-reflexerna. Tinni tycker om att träna och göra dessa övningar. Ibland blir det mer av träningen och ibland blir det mindre. Hon upplever att det får henne att bli lugnare och mer koncentrerad. En "feel-good", helt enkelt! Jag tänker då att detta verkligen är ett sätt att få en av mina intentioner i uppfyllelse. Den att skapa ett tillstånd av balans hos mina klienter. Tinni – vi är på god väg!

Så här ser det här tillfällets home play ut:

Home play - Vad Tinni ska öva på hemma?

Integreringar, 2-3 ggr/veckan:

1) FPR: Cha-cha

Känsel+ öra + öga – VAK (Visuellt, Auditivt, Kinestetiskt)

Rytmska rörelser, *kan med fördel göras varje dag. Välj ut 1-2 övningar som du gör just den här dagen. Nästa dag väljer du igen.*

2) Ryggåkning

Ligg på rygg med böjda ben. Huvudet bakåt. Gunga i kroppens längdriktning. *Bra för FPR, Moro, TLR och Spinal Galant*

3) Passiv stretch

Hela baksidan av **kroppen** – fällkniv framåt. Rakt och i kors.

Vaderna – tänj försiktigt

Baksidan av kroppen - **ryggen, diagonalt**. Ligg på golvet och pressa försiktigt ned vänster höft och höger skuldra samtidigt. Byt sedan sida.

Stretcha **bröstmusklerna** liggandes på rygg, utsträckt som i blomman, på en bänk. Andas 😊

Massera/stretcha ut **bröstmusklerna** vid "raglanärmen".

Ligg i säng och tryck axlar ned i sängen samtidigt som höfterna. Variera.

Bra för TGR

4) Balansbräda/boll

Hitta balansen på balansbräda. Stå still med fixerad blick framåt, åt ena sidan, åt andra sidan, snett uppåt, snett nedåt. Roter höfterna och hitta balansen. Ett ben i taget. Byt ben. Hitta på egna varianter. Tänk hela tiden att du ska brösta upp dig. *Bra för Balansreflexen, Spinal Pereze, STNR, ATNR, TGR, TLR, Babinsky, vestibulära systemet och för att stabilisera mittlinjen i kroppen*

5) "James Bond * 2"

Ligg med övre delen av ryggen uppe på pilatesbollen och håll armarna framsträckta som om du höll ett skjutvapen Skjut åt vänster och åt höger genom att vrida kroppen uppe på bollen. Tänk James Bond!
Gör samma sak, men skjut upp över huvudet och ned mellan benen medan blicken följer pistolen.
Bra för Spinal Pereze, TLR

6) Kuta och svanka

Stå på alla 4 som en katt och kuta och svanka.
Skifta ibland till hund som viftar på svansen.
Detta kan också göras liggandes på rygg i sängen eller sittandes – för variationen och lekfullhetens skull.
Bra för Spinal Pereze, Spinal Galant, Babinsky, Babkin

7) Sitt som en hund på baken – "Sfinxen"

Sitt som en hund på baken - sfinxen. Tänk att du ska dra dig framåt. Håll 7 sek. Vila och börja sedan om i 3 repetitioner.
Magdansa: Vrid höfterna från sida till sida, framåt och bakåt.
Rulla höfterna. Byt håll.
Bra för Spinal Galant, TGR framåt

Tänk på vilka förändringar som sker i ditt dagliga liv som avviker från tidigare.

Möte 6 - den 3/8

Agenda för denna avstämning:

- 1) Vilka förändringar har noterats sedan sist?
- 2) Reflex testa alla reflexerna
- 3) Reflexer att arbeta vidare med i nuläget är Babinsky och Babkin, samt eventuellt de kvarvarande från 18/6. (TGR, anknytning?)
- 4) **Avstämning** med mamma och/eller pappa kring vårt arbete så här långt, i form av **sammanfattning och utvärdering**.
- 5) Examenstexten – ev. komplement/justeringar

Förändringar sedan sist som har noterats är att sedan tre veckor tillbaka har Tinni fått veta att hon har panikångest. Detta har naturligtvis tagit mycket fokus. Tinni har gjort cha-chan och lite ryggåkning. Ryggåkningen har gjort Tinni yr. I och med Tinnis nuvarande tillstånd kan det vara bra med övningen som heter astronauten, tänker jag!

Tinni har arbetat på café under sommaren där ljudnivån har varit ganska hög. Tinni kunde inte ha öronproppar under arbetstid, så hon påverkades mycket av ljudet.

Mamma säger att Tinni har blivit känsligare för ljud och beröring.

Vid allt förändringsarbete kommer reaktioner. Här har det nu kommit en hel drös med både fysiska och psykiska reaktioner. Alla reaktioner är ett tecken på att en förändring är på gång. Vissa reaktioner kan vara jobbiga och det har Tinni fått erfara nu, i och med panikångesten. Det är svårt att säga vad som beror på vad. Vi är komplexa varelser och det är helt naturligt att det kräver mycket inre logistik att få vårt system helt i balans. Kineserna hade kanske uttryckt det genom att säga att ur kaos kommer kosmos. Jag tänker att det sker en städning/sortering systemiskt, ända ned på nervnivå. Och jag är helt övertygad om att när Tinnis hela system har städats klart kommer hon att ha ett "system i balans" och må bättre vilket är hennes intention med denna resa.

Heja Tinni! Jag finns med dig på din resa! Luta dig mot mig när så behövs. Jag står här helt stadigt och visar vägen framåt. Tillsammans fixar vi det här! Med ett tillstånd av positiv tillförsikt gick vi vidare på dagens agenda.

Vid reflextestning noterades följande:

Amfibie	0 1 2 3 4	Ingen reaktion. <i>Not. Ok nu jämfört med tidigare testning!</i>
ATNR	0 1 2 3 4	Pytteliten reaktion. <i>Not. stor förändring sedan</i>

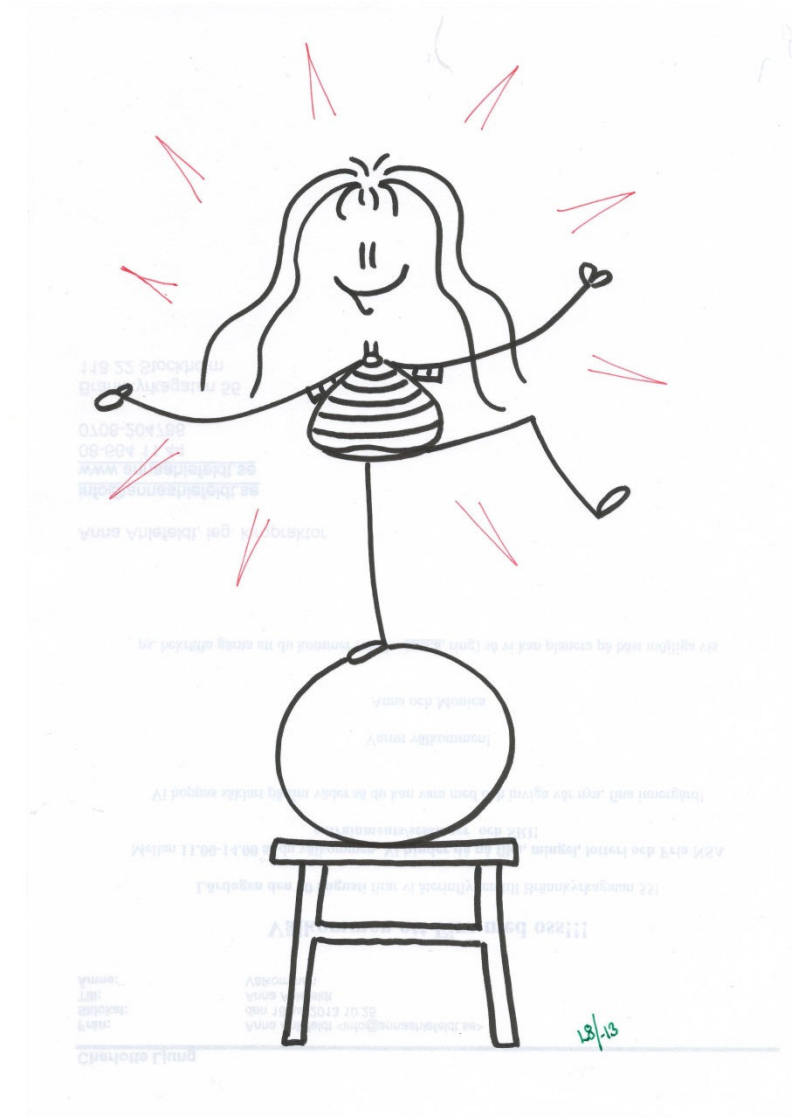
tidigare reflextest

Babkin	0	1	2	3	4	Vänsterhandstryck -> medrörelser i båda fötterna. <i>Not. arbeta vidare med Babkin + Babinsky!</i> Vänsterhand med mottryck -> medrörelser i högerhanden.
Moro	0	1	2	3	4	Blomman gick ryckigt och var ansträngande. Det var som om det inte fanns kraft att veckla ut benen och armarna som en blomma. Det gick bättre att veckla ihop sig. Läge bakåt: Synen försvann ("Fadade" ut) och det blev svart. Släppa benen i britsen: Benen trillade inte mot britsen alls! <i>Not. Är det kompensation?</i>
FPR	0	1	2	3	4	Stor reaktion på K (kinestetiskt) och A (auditivt). Ingen reaktion på V (visuellt)
Spinal Galant	0	1	2	3	4	Viftar på svansen. Tydlig reaktion.
Spinal Pereze	0	1	2	3	4	Ok! <i>Not. Integrerad!</i>
STNR	0	1	2	3	4	Vid Blythes test, jobbigt att lyfta huvudet bakåt.
TLR framåt	0	1	2	3	4	Ok! <i>Not. Integrerad!</i>
TLR bakåt	0	1	2	3	4	Väldigt instabilt och svajigt.
Babinsky	0	1	2	3	4	Lite sprättande i båda fötterna. <i>Not. mindre än förut.</i>
HRR	0	1	2	3	4	Endast gyro vid bakåt annars 3 i reaktion d.v.s. nästan inget gyro.
TGR	0	1	2	3	4	Framåt röd. <i>Not. måste få home play för vaderna.</i>

Nytt för denna Home play är *astronauten* för all vestibulär påverkan Tinni har. Detta hjälper henne mot hennes yrsel. Det blir till att arbeta på pilatesbollen för att hitta mittpunkten, vilket är bra för HRR och huvudets gyrofunktion och för TLR, Spinal Galant och FPR. Tinni ska också jobba mer med vad-strechten och med kläm på vader och axlar och bollmassage på rumpan för TGR:n. I övrigt fortsätter Tinni med förra gångens övningar, utom övning 2) "James Bond" som vi tar bort då Tinni upplevde den som yrselframkallande. Vi avvaktar med Babkin, Babinsky och Anknytningsreflexen.

Utvärdering:

- Vilket förändringsarbete har skett?
Svar med ett ord: Energiltillskott.
- Har intentionen uppnåtts så här långt? (Intentionsbeskrivning se s. 8)
Svar: På väg men inte uppnåtts än.
- Eventuella justeringar/förbättringsåtgärder?
Svar: Nej! Är helt nöjd som det är. Mamma önskar bättre tydlighet i hur ofta övningar ska göras och hur länge. Detta skrivs in på Tinnis nya home play.
- Framtiden? Fortsättning? Avslutning?
Svar: Ja vi fortsätter och har en ny avstämning i januari, 2014. Under hösten återkopplar vi till Håkan Carlssons förslag och ser om det är något som passar oss att arbeta vidare med.
- Ny tidsplan?
Svar: Ses ungefär en gång i månaden. Nästa träff blir söndagen den 1/9 kl. 10.00.



Sammanfattning och slutrapport

Syftet med detta examensarbete var:

- Att under en tid följa en klient och genom iakttagelser göra analyser av läget gällande klientens motorik ända in på nervnivå.
- Att reflektera över och välja vägar framåt i klientens förändringsarbete med hjälp av sensomotorisk reflexpedagogik.
- Att aktivt hjälpa klienten i sin strävan att integrera sina kvarvarande reflexer.
- Att visa att jag som sensomotorisk reflexpedagog har den kunskap som behövs för att gå ut i världen och hjälpa till i detta förändringsarbete.
- Att följa min utvecklingsresa genom resonemang, tankar och olika val.

I mer än 6 månader, sedan den 27/1-13, har jag haft förmånen att följa Tinni Tuss och därmed har jag också fått chansen att utvecklas tillsammans med henne. Det var inte det enklaste uppdraget jag åtog mig och beträffande möjligheten att minska tinnitusen var den obefintlig enligt Håkan Carlsson. I min värld påverkas vi av en orsak som leder till en verkan, vilket gör att jag tänkte att om jag kan hjälpa Tinni med kringliggande "symtom" så kan hon förlika sig mer med sin tinnitus och därmed förhoppningsvis också må bättre.

I begynnelsen hade jag en plan om hur jag skulle gå tillväga för att hjälpa Tinni. Jag hade också bestämt mig för vilka reflexer jag skulle börja med. Men för att citera huvudpersonen i "Hundraåringen som gick ut ur fönstret och försvann" av Jonas Jonasson; Det är som det är och det blir som det blir. Detta är ett levande detektivarbete som kräver stor närvaro och fingerkänsla. Jag har fått ändra mig flera gånger längsmed vägen, även om riktningen och målet har varit desamma.

Jag har också lärt mig att det är oerhört lätt att vilja hjälpa för mycket, med att t.ex. ge för många övningar. "Less is more" är ett motto att tänka på. Det är bättre att tränas än att man baxnar under någon form av träningsmängdlära. Några av de reflexer som jag såg behov av att integrera – såsom ATNR och Amfibiereflexen – har integrerats genom de rytmiska rörelser som Tinni har fått i sina home play.

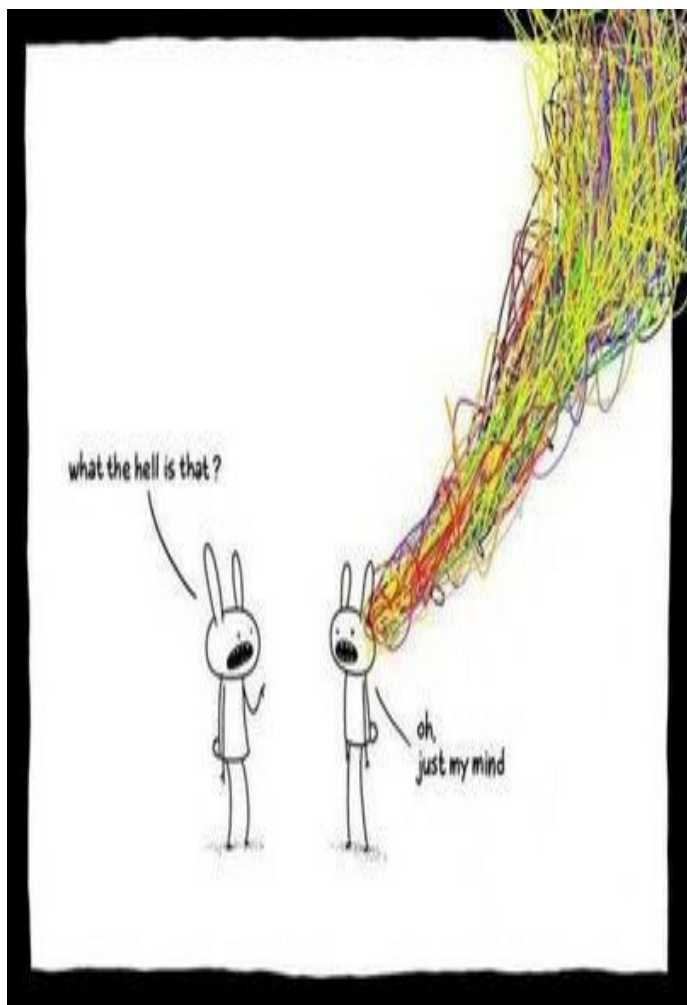
När det gäller hur jag har utvecklats under denna utbildning så har kunskapen helt och hållet börjat i min hjärna som helt analytiskt har försökt förstå detta förändringsarbete. Därefter har jag börjat föra kunskapen ut till händerna för att få en fingertoppskänsla. Många reflexer samverkar långt mer än jag först förstod, vilket märktes när vi arbetade med nack- och ryggreflexerna. Då blev det väldigt tydligt att "allt hänger ihop". Jag känner mig helt trygg i att jag har en enormt kraftfull verktygslåda i mig själv, där jag kan plocka upp de rätta redskapen i varje individuellt möte. Denna trygghet skulle jag inte ha kunnat uppnå själv, utan jag har många att tacka. En som har betytt mycket är utan tvekan Tinni Tuss-

Tack Tinni för att jag fick vara med på din **resa bland Berg och dalar!**

Reflexhänvisning:

Reflexförkortning:	Hela namnet:	Typ av reflex:
Amfibie	Amfibiereflexen	Åla/krypreflex
Anknytningsreflexen	Anknytningsreflexen	Trygghetsreflex
ATNR	Asymmetriska Toniska Nack-Reflexen	Nackreflex
Babkin	Babkin Palmomenta Reflex	Handreflex
Babinsky	Babinsky Reflex	Fotreflex
FPR	Fear Paralysis Reflex	Sensorisk stressreflex
Handdragningsreflexen	Handdragningsreflexen	Handreflex
HRR	HuvudRättnings-Reflexen	Huvudets gyroreflex
Moro	Mororeflexen	Proprioceptiv stressreflex
Robinson grip	Robinson grip Reflex	Handgripreflex
Spinal Galant	Spinal Galant Reflex	Nedre ryggradsreflex
Spinal Pereze	Spinal Pereze Reflex	Övre ryggradsreflex
STNR	Symmetriska Toniska Nack-Reflexen	Nackreflex
TGR	Tendon Guard Reflex	Stressreflex
TLR	Tonisk Labyrint-Reflexen	Kroppskoordinationsreflex





Tack

*alla ni som har deltagit och berikat mig
i mitt arbete med reflexer!*

Källhänvisning:

Anna Valberg - Kommunikolog,
sensomotorisk reflexpedagog och
massageterapeut
Sinnrik Förändring / Alla Sinnen

Carla Hannaford – PhD i
neurofysiologi och utbildare

Gail & Paul E. Dennison – PhD
och upphovsmän till
BrainGym

Harald Blomberg – Psykiater
Rytmskt rörelsecentrum

Håkan Carlsson – Idrottslärare
JIAS ljudstimulering

**Jorunn Sjöbakken & Truls
Fleiner** – Upphovsmän till
kommunikologi
Studio Kom For

Lars-Eric Berg – Spec. ped. och
sensomotorisk reflexpedagog
Alla Sinnen

Paul Check – Funktionell tränare
C.H.E.K Institute

Peter Blythe - PhD Psychologist,
upphovsman till reflextester
INPP

Susanne Wolmesjö – fil mag i
pedagogik, kommunikolog och
BrainGym-instruktör
Education in motion

Svetlana Masgutova – PhD och
upphovsman till reflextester och
integreringar, enligt MNRI.
Masgutova Institute

Charlotte Ljungs yrkesbakgrund

Charlotte har över 22 års erfarenhet inom utbildning och lärande.

Hon har lärarexamen från Lärarhögskolan i Stockholm, IT-pedagogexamen och magisterutbildning inom IKT, pedagogik och lärande, är certifierad kommunikolog och sensomotorisk reflexpedagog.

Charlotte har läst ett flertal datakurser och pedagogiska utbildningar, studerat "estetiska lärprocesser" och "musik och rörelse" på Stockholms Musikpedagogiska Institut, samt läst informatik vid universitetet i Göteborg.

Charlotte är en varm, snabb och entusiasmerande person som sätter igång processer hos dig. Med säkerhet och ödmjukhet leder och följer hon dig på din unika utvecklingsresa.

Öppenhet - Mod - Utveckling



Kontaktuppgifter:

www.reflexera.se
charlotte@reflexera.se