

Ro, koncentration og fokus

Er elementer, der bliver trænet ved skydning



AF TINA VAARNING
ADHD-FORENINGEN

“Når man træder ind i lokalerne i en skytteforening, så mærker man straks, at der er ro. Det er en stemning, som smitter af på børnene. Vi har haft lærere, som efter at de har været på besøg med deres specialklasse, nævner, hvor hurtigt de kan se, at eleverne agerer helt anderledes i skydelokalerne og bliver mere rolige end andre steder”, fortæller Niels Christian Clemmensen. Han er skydeinstruktør i Helsingør Salonskytte Forening.

I foreningen har de en ordning, hvor der sættes en personlig instruktør på til det enkelte barn med ADHD eller en lign. diagnose, når de begynder til skydning. Det har vist sig at være den bedste måde at få børnene indsluset i foreningen på. Først efter et års tid, og hvis barnet er klar, skyder han eller hun uden at den personlige instruktør står ved siden af, og blot holdets instruktør er til stede.

Denne kontakt med det enkelte barn er meget givtig, synes Niels Christian, “Når der er den første øjenkontakt – så bliver jeg glad. Så ved jeg, at der er ved at være brudt hul på isen”. Tilliden mellem barn og instruktør er vigtig, fordi det kan afhjælpe konflikter, og trygheden gør, at barnet selv kan sige fra.

“I sidste uge til skydning var der pludselig én af mine små venner, som efter at have skudt én gang, sagde “pause” og gik til sit pausested. Det var flot, at han selv kunne sige fra, og da vi fik en snak bagefter, viste det sig, at det var for meget for ham, at der blev skudt med en kaliber 22 pistol nogle baner fra hans bane. Den lyd blev alt for høj og generende for ham. Vi har efterfølgende aftalt i klubben, at der ikke bliver skudt med pistoler, så længe at børneholdene er på banen.”

Niels Christian har selv været skytte på eliteplan, men nu er det instruktørrollen, der bruges tid på. Så der kan gives noget tilbage til klubben, men også fordi det er dejligt at følge med i, hvordan børnene udvikler sig.

“Det er så godt at høre, når forældrene fortæller, hvordan skydningen giver mere koncentration og ro. Der var en mor, som

Ro, koncentration og fokus er grundelementerne i skydning. Når børn og unge med ADHD og lignende udfordringer til skydning, viser forskning, at de bliver bedre til at fokusere deres opmærksomhed.



Skydeinstruktør Niels Christian Clemmensen med en skytte

fortalte, at da sønnen havde været til skydning, faldt han i søvn i bilen, før de nåede hen til det første sving. Han havde været så koncentreret i løbet af skydningen, at han var blevet træt på den gode måde, hvor han kunne sove, fremfor at blive overtræt og køre sig selv op.”

Det er ikke altid forældrene fortæller, at barnet har en diagnose, når de kommer første gang til skydning. “For det meste får jeg dog øje på det, når de står ved riflen. Deres bevægelser er anderledes, og de er meget mere undersøgende og nysgerrige end andre børn. Når jeg så spørger forældrene, om barnet har en diagnose, bliver forældrene overraskede over, at jeg har lagt mærke til det”, griner Niels Christian.

Han bruger meget tid på at finde ud af, hvad der fungerer for det enkelte barn, og hvordan det bedst kan være med til skydning. Han synes dog, at børn med ADHD oftere er hurtigere til at lære reglerne og rutinerne end andre børn. “Vi har en farvet pløk, som sættes i riflen for at vise, at der ikke er ammunition i. Den skal sættes i, når instruktøren ikke er hos barnet. Og med det samme, jeg vender ryggen til, så sætter de pløkken i – også selv om de kun har fået det forklaret én gang. Det kan de bare. Det er tydeligt, at reglerne og rutinerne gør dem trygge, og de trives med det. Det er også vigtigt, det er jo et våben og ikke en badmintonketsjer, de står med”.



“Når børnene med ADHD bliver så trygge i klubben, at de pludselig også er med til bordfodbold med de andre børn, så ved man, at det er lykket” siger en stolt Niels Christian. Han ville dog ønske, at det nogle gange kunne gå lidt hurtigere. “Det vigtigste, i forhold til at inkludere børn med ADHD i klubben, er tid, tid og tid. Men nogle gange tænker jeg, hvis jeg nu havde nogle andre redskaber eller kunne gøre noget andet, så de hurtigere kunne blive en del af fællesskabet, så ville det være rart”.

Hans bedste råd til andre skydeinstruktører er også: “RO” – alt skal foregå meget stille og roligt. Tag jer god tid. Hvis der er noget, som skal ændres eller justeres, så gør det lidt efter lidt. Det andet kan bare skræmme børnene væk.

Selv er han lidt bekymret for, om nogle børn vil stoppe, fordi omvæltningen bliver for stor, når Helsingør Salonskytte Forening skal flytte i nye lokaler i løbet af næste år. Han håber dog, at ved at introducere ændringen allerede nu – tage ud og kigge på byggepladsen og vise billeder af lokalerne, kan børnene være trygge i ændringen, selv om det er en stor forandring.

Helsingør Salonskytteforening er en del af Dansk Skytteunions “Skud for trivsel”, hvor unionen arbejder med at inkludere børn og unge med ADHD i skytteforeninger over hele landet. Man kan læse mere om “skud for trivsel” på deres hjemmeside: www.skudfortrivsel.dk

ADHD-foreningen har udarbejdet en pjece sammen med Dansk Skytteunion til skytteforeningen og instruktører, som skal støtte foreningerne i at inkludere børn med ADHD i foreningens aktiviteter. Pjecen kan læses her:



! ● **Skud for Trivsel** er et projekt hos Dansk Skytte Union (Skydesport Danmark) baseret på forskning og evidens om skydesportens positive effekter for børn og unge med ADHD og lignende udfordringer. Projektet er de første 3 år støttet økonomisk af TrygFonden.

! ● **Skud for Trivsel** vil med workshops om ADHD, hos den enkelte skytteforening, gøre frivillige og trænere parate til at modtage børn og unge med ADHD i de almindelige foreningsaktiviteter. Målet er gode skytter med kammerater og fællesskab i skydesporten.