

Pædagogisk ridning



- En sund fritidsinteresse, der styrker kropsbevidstheden og giver sociale kompetencer og et styrket selv-værd

Af Marianna Giese

Det er næppe uden grund, at den gamle græske filosof Hippokrates anså heste og ridning for at være helsebringende og godt for sjæl og legeme.



Ridning i sig selv er en sund fritidsinteresse, der styrker balancen, giver frisk luft og gode oplevelser. Pædagogisk ridning fører ridningen videre og kombinerer den fysiske aktivitet med et pædagogisk fokus på elevens indre processer og sociale behov.

Hvad er pædagogisk ridning?

Pædagogisk ridning målrettes som et pædagogisk tilbud for mennesker med sociale/emotionelle vanskeligheder, ADHD, autisme og manglende koncentration. Der kan udarbejdes handleplaner med mål, og sammen beslutter vi, hvilke fokusområder, vi skal arbejde med. Udover, at ridningen kan være et specialpædagogisk tilbud, kan pædagogisk ridning også være et skærmet fritidstilbud for mennesker, der ikke kan ride på de ordinære hold.

Individuelt og fleksibelt

Der rides på små hold eller som eneundervisning, det betyder, at vi konstant kan indrette aktiviteten efter det, som eleven magter netop den dag. Pædagogiske ridnings målsætning er at eleven får et positivt udbytte af aktiviteten, derfor er pædagogisk ridning tilrettelagt i et anerkendende og lystbetonet miljø. De små hold eller eneundervisningen

medfører en fleksibilitet, der lægger op til en individuel tilrettelæggelse, hvilket medfører, at vi konstant kan korrigere, så aktiviteten er tilpasset den enkelte elevs behov og mål.

Social/emotionel påvirkning.

Når der rides, indgår vi som ryttere altid i et socialt samarbejde med hesten, hvor der skabes relationskompetencer. I den pædagogiske ridning tilrettelægges et individuelt og fleksibelt forløb, hvor der er fokus på koncentration, grænser, tillid, taktil sansning, grounding og empati. Vi kan udvælge et eller to fokusområder, i relation til elevens problemstillinger og ressourcer. Erfaringerne har vist, at især personer med autismespektrum forstyrrelse (ASF) og ADHD mv., har glæde af mit program, hvor jeg tilstræber, at skabe en forudsigelig lektion med et konstant fokus på hesten. Elevens personlige udvikling sker i mødet med hesten og i udførelsen af de opgaver, som er knyttet til hesten, hvilket får ham/hende til at koncentrere sig om noget uden for sig selv. Hvis eleven er i følgeskab af en pædagog, kan denne inddrages i processen og deltage på samme niveau i elevens arbejde med og omkring hesten. Kort fortalt, får de et fælles tredje, de får sammen en historie, der kan anspore en positiv udvikling i det daglige.

Det særlige ved hesten

Undersøgelser har vist, at hestens rytmiske bevægelsesmønstre har indflydelse på flere kropsfunktioner. Især opnår mennesker med sociale/emotionelle vanskeligheder, psykiske lidelser, ADHD, autisme og manglende koncentration en positiv virkning af hestens vuggende bevægelsesmønstre. Det siges, at den rytmiske bevægelse, der støttes af lyden af hestens hove, minder kroppen om moderens hjerteslag.

Hvad får eleven ud af pædagogisk ridning?

Udover den gode motion, positive input og naturoplevelser ved ridning i skoven, opstår der en social påvirkning i samspillet mellem hest, elev, pædagog og instruktør/lærer. Hesten er af natur et socialt væsen, der har brug for at skabe sociale kontakter - den vil os. Hesten er sensitiv og blid i sit møde med



mennesker, hvilket kommer til udtryk, når vi arbejder med den. Der opstår en interaktion i mødet mellem hesten og eleven, hesten snuser og er opmærksom på den person, der står og strigler den, nogle af eleverne taler endda om, at hesten er deres ven. Eleven er deltagende i hele processen omkring hesten, hvilket betyder, at han/hun er med til klargøring af hesten til ridning, - at strigle, stryge og æ med hårene. Eleven oplever, gennem børstningen af hesten, at den er et socialt væsen, ikke blot noget, der maskinelt bevæger sig, når eleven rider.

Når vi rider eller arbejder med hesten fra jorden, skal vi være tydelige, koncentrerede, organiserede og have viljestyrke, for at få hesten til at lytte til os og adlyde. Som ny rytter, går du ikke direkte til hesten og får den til at flytte sig eller følge med dig. Det kræver en teknik, som du kun opnår ved at være til stede i nuet.

Flere af eleverne oplevet i forløbet at de "udvider deres grænser for empati", med tiden kan de begynde at forstå hesten og kan lide at stå ved hesten i længere tid hvor de plejer, strigler, nusser og krammer den. Arbejdet med hesten giver ro og koncentration, det giver et overblik at arbejde med hesten i stalden. Gennem øvelser fra jorden, eller når de rider lære eleven at samarbejde. Hesten er umiddelbar og ærlig i sine reaktioner og fortæller straks eleven, hvis denne gør noget rigtigt eller forkert.

Målet med pædagogisk ridning

Målet med pædagogisk ridning er at skabe ro i kroppen, give eleven et overblik, stimulere koncentrationsevnen, samt påvirke til sociale kompetencer, herunder det omfattende område, der beskrives med ordet empati. Dette er en kompetence, som eleven kan bruge i andre sammenhænge, dvs. i skolen og blandt kammeraterne. Uanset om den pædagogiske ridning tilrettelægges som et pædagogisk tilbud med handleplaner mv., eller om eleven rider i et skærmet ridetilbud, opstår der en næsten usynlig adfærdregulerende terapi fra hesten til mennesket.

For at eleven kan ride og opholde sig omkring hestene, må eleven være stille, høre efter instruktørens anvisninger, og lære at for-

holde sig til hestens reaktionsmønstre. Samtidig skal han/hun som rytter, lære at sætte sine egne behov i baggrunden, "fordi det hele handler om hesten." Dette flow medfører, at eleven (næsten uden at bemærke dette) indretter sig efter hestens behov. Ved en veltilrettelagt pædagogisk påvirkning i et anerkendende miljø, kan elevens rytterkompetencer blive integreret i elevens personlighed. Eleven/rytteren kan overføre sine personlige ridesejre til hverdagslivet. Hensigten er, at udbyttet af ridningen spreder sig som ringe i vandet.

Der findes tilbud om pædagogisk ridning mange steder rundt om i landet. Læs mere om Marianna Giese og hendes tilbud på www.p-ridning.dk

