

UTVECKLING

Developmental Coordination Disorder (DCD), eller på svenska motorisk koordinationsstörning, innebär en nedsättning av motorisk förmåga som påverkar barns möjlighet att klara av vanliga vardagsaktiviteter. Om det inte uppmärksammas kan barn med detta tillstånd uppleva misslyckande och frustration, uppfattas av andra som lata eller omotiverade och kan utveckla sekundära komplikationer som inlärningssvårigheter, emotionella, sociala och beteendemässiga problem.



Har ditt barn

Förstå Developmental Coordination Disorder

By Cheryl Missiuna, PhD, OT Reg (Ont)

DCD märks vanligtvis först av de som lever närmast barnet eftersom de motoriska svårigheterna ofta påverkar skolprestation eller aktiviteter i det dagliga livet (t ex. påklädning, lek, skriva med penna och fysiska aktiviteter). DCD kan förekomma isolerat eller tillsammans med andra utvecklingsavvikelse som inlärningssvårigheter, tal-/språksvårigheter och ADHD.

Diagnosen kan ställas av en läkare som fastställer: 1) att rörelseproblemen inte beror på andra kända fysiska, neurologiska eller beteendemässiga problem; och 2) om det finns svårigheter inom andra utvecklingsområden.

Hur uppstår koordinationsvårigheter?

Motoriska koordinationsvårigheter kan uppstå av många olika anledningar och i olika steg när ett barn behandlar information och använder den för att utföra en specifik rörelse. Barn får ständigt information från miljön genom olika sinnen.

Ett barn kan ha svårt att via sina sinnen analysera information från miljön, använda den här informationen för att välja en önskad handlingsplan, planera de enskilda motoriska rörelserna i rätt ordning för uppgiften, skicka rätt signal

för att göra en samordnad rörelse eller att kontrollera rörelsen medan den händer. Resultatet av något av dessa problem blir detsamma: barnet verkar klumpigt och okoordinerat och har svårt att

lära sig och utföra nya motoriska uppgifter (se Vad man ska titta efter: Vangila tecken vid DCD).

Vad kan föräldrar göra?

Om ditt barn har fått diagnosen DCD kanske du har fått höra att han eller hon kommer att "växa ur" svårigheterna. Forskningsstudier visar dock att för de flesta barn går inte DCD över. Även om man kan lära sig att utföra vissa motoriska uppgifter bra kommer barn med DCD att fortsätta ha svårt att lära sig nya, åldersanpassade motoriska aktiviteter. Lyckligtvis finns det många små tips och knep som kan göra livet enklare för ett barn med DCD. Här är några användbara idéer:

I hemmet:

1. Uppmuntra deltagande i spel och sporter som barnet är intresserat av och som ger övning i, och exponering för, motoriska aktiviteter.
2. Introducera nya aktiviteter eller en ny lekplats för barnet enskilt innan han eller hon behöver hantera aktiviteten i en grupp. Gå igenom regler och rutiner vid en tidpunkt då han eller hon inte samtidigt koncentrerar sig på motoriska uppgifter.
3. Ett barn kanske föredrar individuella sporter (t ex. simning, löpning, cykling) framför lagsporter. Uppmuntra i så fall honom eller henne att interagera med kamrater genom andra aktiviteter

- (t.ex. scouter, musik, drama eller konst)
4. Välj kläder som är lätta att ta av och på (t ex. mjukisbyxor, T-shirt, jumper och skor utan knytning).
5. Uppmuntra aktiviteter som förbättrar förmågan att planera och organisera motoriska uppgifter. Till exempel att duka bordet, göra lunch eller packa en ryggsäck.

aktiviteter som matematik, skriva berättelser, vetenskapliga experiment och rita.

4. Ge förberedda arbetsblad som hjälper barnet att fokusera på uppgiften. Till exempel förberedda matematikblad, sidor med redan utskrivna frågor eller "fyll i-luckor" vid läsförståelse.
5. Introducera datorer så tidigt som möjligt för att minska mängden handskrift som krävs i de högre klasserna.

DCD?

6. Uppmuntra barnets styrkor. Många barn med DCD uppvisar starka förmågor inom andra områden som avancerad läsförmåga, kreativ fantasi och/eller stark muntlig kommunikationsförmåga.

6. Lär barnet strategier för att skriva med penna som underlättar att skriva och forma bokstäver på ett konsekvent sätt.

7. Använd papper som matchar barnets handskrivningssvårigheter. Till exempel:

DCD uppskattas påverka 5-6% av barn i skolåldern och är vanligare hos pojkar.

På skolan:

Samarbeta med barnets lärare med målet att lyckas i skolan. Det kan hjälpa att träffa lärare vid skolårets början för att diskutera ditt barns specifika svårigheter och utveckla strategier. En individuell studieplan kan i vissa fall behövas, men följande anpassningar kan många gånger vara tillräckliga...

I klassrummet:

1. Se till att barnet sitter på bästa sätt för skrivbordsarbete. Se till att barnet har stöd för båda fötterna och bänken i rätt höjd. Underarmarna ska stödjas bekvämt på skrivbordet.
2. Sätt upp realistiska kortsiktiga mål.
3. Ge extra tid för finmotoriska

- Linjer med brett mellanrum för ett barn som skriver med stora bokstäver;
- Papper med upphöjda linjer för ett barn som har problem med att skriva inom raderna;
- Rutat papper för ett barn vars handstil är för stor eller felaktigt placerad;
- Rutat papper med stora rutor för ett barn som har problem med att hålla siffrorna i linje i matematik.

8. Fokusera på lektionens syfte. Om målet är en kreativ berättelse, ignorera rörig handstil, ojämnt avstånd mellan bokstäver och flera raderingar.
9. Överväg alternativa presentationsmetoder för att barnet ska kunna förstå ett ämne. Till exempel kan

Vad man ska titta efter: vanliga tecken vid DCD

FYSISKA EGENSKAPER

Barnet kan ha en benägenhet att ...

- Stöta i, spilla eller slå omkull saker.
- Uppleva svårigheter med grovmotorik (hela kroppen), finmotorik (händer) eller både och.
- Ha svårt att lära sig nya motoriska färdigheter. Efter träning kan vissa aktiviteter utföras ganska bra, medan andra är fortsatt svåra.
- Ha svårare med aktiviteter som kräver ständiga förändringar i kroppsposition eller anpassning till förändringar i miljön (t ex. brännboll, tennis eller hoppa hopprep)

KÄNSLOMÄSSIGA/BETEENDEMÄSSIGA EGENSKAPER

Barnet kan ...

- Verka vara ointresserat av eller undvika vissa aktiviteter, särskilt de som innebär fysisk aktivitet.
- Uppvisa känslomässiga problem som irritation, låg självkänsla och bristande motivation på grund av svårigheter att klara av aktiviteter som krävs i vardagslivet.
- Undvika att umgås med kompisar, särskilt på lekplatsen.
- Verka missnöjt med sina prestationer (t ex. raderar skriftligt arbete, klagar över sin prestation i motoriska aktiviteter, blir besviken över sina skapade verk).

ANDRA VANLIGA EGENSKAPER

- Har svårt med teoretiska ämnen som matematik, stavning eller de uppgifter som kräver fin handstil.
- Har svårt att slutföra uppgifter inom förväntad tid.
- Har svårigheter att hålla ordning på skrivbord, skåp och läxor.



Prova aktiviteten enskilt innan ditt barn ska göra det i grupp.

- barn presentera en rapport muntligt, använda ritningar för att illustrera sina tankar, skriva en berättelse eller rapport på datorn eller spela in en muntlig berättelse eller ett prov. Tillåt
10. användning av dator för utkast och slutversioner av läxor. Om läraren vill se den "icke-redigerade" produkten kan barnet skicka in både utkast och slutversion. Låt barnet diktera
 11. berättelser, bokrapporter eller svar på förståelsefrågor till läraren, en annan vuxen eller ett annat barn. Tillåt längre tid och/eller tillgång till
 12. dator för prov och tentamen som kräver mycket skrift.



På idrottslektionen / idrottsträning:

1. Dela upp aktiviteten i mindre delar och se till att varje del är meningsfull och uppnåelig.
2. Välj aktiviteter som garanterar framgång minst 50% av tiden. Belöna insats; inte skicklighet.
3. Lägg in aktiviteter som kräver ett samordnat svar från armar och/eller



Låt deltagande, inte tävling, vara det viktigaste målet

Det kan underlätta att göra läxor på dator. Spara flera versioner under arbetets gång så att läraren kan följa arbetet i efterhand!

- ben (t ex. hoppa hopprep eller fånga en stor boll). Uppmuntra barnet att utveckla färdigheter med hjälp av händerna på ett dominant/ assisterande sätt (t ex. med ett brännbollsträ eller en hockeyklubba).
4. Håll miljön så förutsägbar som möjligt när du lär ut en ny färdighet (t ex. placera en boll som ska slås med brännbollsträ på en ställning). Introducera nya uppgifter stegvis i takt med att barnet behärskar föregående steg.
5. Gör deltagande, inte tävling, till det viktigaste målet.
6. Låt barnet ta en ledande roll (t ex. lagkapten, domare).
7. Anpassa utrustningen för att minska risken för skador när en ny färdighet lärs in. Till exempel kan mjukare bollar i olika storlekar användas för att utveckla färdigheter i att kasta och fånga.

8. När det är möjligt, ge guidning med din hand på barnets hand för att hjälpa barnet att få en känsla av rörelsen. Be till exempel barnet att hjälpa läraren att visa en ny färdighet för klassen.

9. Fokusera på att förstå reglerna för olika sporter eller fysiska aktiviteter. När ett

barn förstår tydligt vad som behöver göras är det lättare att planera rörelsen.

10. Ge positiv, uppmuntrande återkoppling när det är möjligt..

Överväg kontakt med arbetsterapeut

Förutom hjälp från föräldrar och lärare kan vissa barn ha nytta av att träffa en arbetsterapeut som kan ge ytterligare stöd kring aktiviteter i dagligt liv. En arbetsterapeut kan också ge rekommendationer till lärare angående barnets deltagande i hemmet, i klassrummet och i fritidsaktiviteter.

Med tidig intervention kan barn med DCD lära sig strategier för att kompensera för sina koordinationssvårigheter och därmed få en positiv bild av sig själva och sin framtid.

Cheryl Missiuna, PhD, OT Reg (Ont), is with the CanChild Centre for Childhood Disability Research at McMaster University in Hamilton, ON.

Adapted with permission from Children with Developmental Coordination Disorder: At Home and in the Classroom. For more information, visit www.fhs.mcmaster.ca/canchild

Har ditt barn...

Lätt att snubbla eller stöta i saker?

Svårt att skriva med penna?

Problem med att klä sig eller knyta skor?

Svårt att sitta stilla i klassrummet?

Undviker ditt barn sport eller andra fysiska aktiviteter?

Om detta låter bekant, läs vidare ...



Få fakta och ta reda på hur du kan hjälpa till

och prata med din läkare