

## Utvärdering efter 12 träningstillfällen - 2015

### Uppstart

Jonas 14 år, kom till mig på grund av skolsvårigheter. Han hade svårt att hänga med på lektionerna och även svårt med koncentrationen. Det var jobbigt att läsa och skriva och han kände sig ofta trött och orkeslös. Han drömde sig ofta bort på lektionerna och hade svårt att hålla reda på hemuppgifter. Jonas tyckte inte om idrott och undvek helst nya situationer.

Jonas har mycket svårt att koordinera kroppen. Han ögon har svårt att följa en linje och blir snabbt trötta vid ansträngning. Flera reflexer är aktiva och Jonas behöver jobba med andningstekniken.

### Frågor till Jonas angående träningens effekter.

Träningens effekter	mycket	sådär	lite	inget
Bättre motorisk kontroll på kroppen	X			
Bättre balans	X			
Bättre finmotorik, lättare att skriva	X			
Minskad impulsivitet och aggression	X			
Bättre minne			X	
Ökad koncentrationsförmåga	X			
Bättre matematiska resonemang	X			
Minskad oro		X		
Bättre självkänsla och självförtroende		X		
Bättre uthållighet och motivation	X			
Bättre läshastighet	X			
Bättre läsförståelse		X		
Större intresse för läsning		X		

### Andra effekter av träningen som framkommit under perioden.

Jag skriver tydligare

Det är lättare att koncentrera mig på lektionerna

Somnar lättare

Konditionen har blivit bättre

Det är lättare att hålla fokus

Jag har en bättre förmåga i skolan

Mer tålamod

Vågar mer

Mamma har märkt flera positiva effekter, bl.a.  
Han har ett inre lugn  
Stärkt i sig själv  
Mer kroppskontroll  
Vill fler saker och vågar mer, vill mer

Bodil Opdahl

TBO Happy living  
[www.tbohappyliving.se](http://www.tbohappyliving.se)  
073-1819108