

Utvärdering efter 12 träningstillfällen - 2015

Uppstart

Malte 11 år, kom till mig på grund av koncentrationssvårigheter. Omgivningen upplevde att han störde mycket i klassen, han var rastlös och hamnade ofta i konflikter. Malte själv hade svårt att hindra sina impulser i tid och var ofta ångerfull. Han upplevde sig även missförstådd av omgivningen och var besviken på sig själv. Ha sa själv att han gärna ville klara skolan bra. Malte hade inga svårigheter med skolämnen. Hans favoritämne var idrott.

Malte behövde jobba med koordinering av kroppen och med sin balans. Han behövde komma ner i varv och vi jobbade med rytmiska rörelser, massage, andning och avspänningsövningar. Vi arbetade även delvis med rePulse. Några reflexer var aktiva.

Frågor till Malte 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 känner mig lugnare

Jag är bättre på mina övningar

Lite mindre arg

Störs inte lika mycket av småljud.

Matte har blivit lättare. Jag kan räkna fortare och bättre.

Känner mig lugnare på lektionerna.

Det är lättare att slappna av.

Känner mig inte lika stömmig.

Tänker innan jag blir arg.

Bodil Opdahl

www.tbohappyliving.se