



FOKUS – ro og koncentration gennem skydeidræt

For børn med ADHD og lignende vanskeligheder

DGI

www.dgi.dk



Ro, koncentration og struktur. Det er tre elementer i skydeidrætten, som har vist sig at være gavnlige for børn og unge med særlige behov – herunder børn og unge med ADHD. De tre ting er med til at give dem gode oplevelser på skydebanen. Våben og børn med ADHD kan lyde som en farlig cocktail. Men erfaringer har vist, at det modsatte er tilfældet. I danske skytteforeninger er der meget klare regler for, hvordan man omgås våben. Sikkerheden er det helt centrale, og voksne instruktører holder altid øje med børnene. Våbnene forlader aldrig foreningen, og de bliver opbevaret sikkert i en våbenboks med alarm, som kun de øverst ansvarlige har nøgle til. Børnene lærer en masse om sikkerhed, og der er klare regler på skydebanen, som skaber en trykstruktur og gør det nemt for børnene at navigere.

I landets skytteforeninger har det i mange år været almindeligt at rumme urolige børn i den almindelige træning, og skytteforeningerne har haft disse børn som medlemmer i mange år. Skydning er en idræt, hvor børn med særlige behov kan indgå i fællesskabet og være med på lige fod med andre. Erfaringerne viser, at det ofte giver børnene succesoplevelser og påvirker deres selvværd i en positiv retning. I skydeidrætten skal børnene kun forholde sig til sig selv, mens de træner, samtidig med at der er en tæt relation mellem træner og skytte. Alt sammen er med til at give barnet ro. En ro, der har vist sig også kan smitte af derhjemme og i skolen.

Tekst: Annegrete Gohr Månsson og Kathrine Felland Gunnlågsson
Udgivet: Maj 2015
Layout: DGI Marketing
Tryk: DGI Print



Projekt FOKUS

FOKUS projektet startede op i 2012 på baggrund af positive tilbagemeldinger fra forældre og skolepersonale om, at børn med ADHD og lignende vanskeligheder havde gavn af at gå til skydning i en skytteforening. Udgangspunktet for projektet var at elever fra primært specialskoler gik til skydning en gang om ugen i skoletiden - i samarbejde mellem DGI, skolen, skytteforeningen og kommunen.

Evalueringen viste efter det første år, at børnene fik:

- succesoplevelser med skydeidrætten
- trænet deres koncentrationen og blev rolige på skydebanen Og nogle havde også fået en ny fritidsaktivitet igennem skydeidrætten.

Herefter blev konceptet omkring et FOKUS-forløb udviklet og udbredt på landsplan i DGI.



www.dgi.dk

DGI

Vil du vide mere om indsatsen "FOKUS - ro og koncentration gennem skydeidræt", kan du kontakte www.dgi.dk/skydning.