

Hvad kan børn/unge lære ved at omgås heste? Forskning viser, at interaktion med heste kan styrke børn/de unges mentale, fysiske og sociale udvikling. Børn/unge kan lære at udvikle empati, respekt for dyr og natur, kommunikations- og samarbejdsevner samt selvtillid ved at omgås heste.

Kan heste være nøglen til at hjælpe børn/unge med at udvikle vigtige livskompetencer? Ny forskning viser, at det at omgås heste er mere end blot en sjov eftermiddagsaktivitet. Interaktion med heste kan have en lang række positive psykologiske og sociale virkninger for børn/unge og unge.

Flere videnskabelige studier har vist, at omgang med heste kan have en dybtgående indvirkning på børns fysiske, mentale og sociale udvikling. Heste kan lære børn/unge alt fra at tage ansvar og være vedholdende til at udvikle kommunikations- og samarbejdsevner. Heste kan styrke børns selvtillid og hjælpe dem til at udvikle en lang række færdigheder. Her får du fem bud på, hvad børn/unge kan lære af at omgås heste.

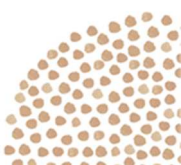
EMPATI OG RESPEKT FOR ANDRE LEVENDE VÆSENER

At omgås heste kan lære børn/unge at have empati og respekt for andre levende væsener. Heste er store dyr, og for at interagere med dem på en positiv måde, må du være opmærksom på deres reaktioner og følelser. Heste reagerer på vores kropssprog, tonefald og intentioner, og børn/unge, der lærer at forstå og respektere dette, kan også blive bedre til at forstå andre menneskers følelser og reaktioner. Ifølge en undersøgelse offentliggjort i tidsskriftet "Anthrozoos" fra 2013 viser det sig, at børn/unge, der interagerer med heste, udvikler mere empati og sociale færdigheder end børn/unge, der ikke gør det. Undersøgelsen involverede 222 børn i alderen 6-13 år, der deltog i et sommerlejrprogram, som inkluderede omgang med heste. Børnene udfyldte spørgeskemaer både før og efter sommerlejren, og resultaterne viste en signifikant forbedring i deres evne til at forstå andre menneskers følelser efter programmet.

En anden undersøgelse fra 2015 i "The Journal of Genetic Psychology", viste at børn/unge, der interagerer med heste, udvikler mere respekt for dyr og natur end børn, der ikke gør det. Undersøgelsen involverede 154 børn i alderen 6-14 år, hvoraf nogle deltog i et sommerlejrprogram, der involverede omgang med heste, mens andre deltog i et andet sommerlejrprogram uden heste. Børnene besvarede spørgeskemaer før og efter sommerlejren, og resultaterne viste en markant øget forbedring af respekt for dyr og natur, hos de børn der deltog i lejren med heste, sammenlignet med børnene i den anden lejr.

Disse resultater tyder på, at omgang med heste kan give børn en større forståelse og respekt for andre levende væsener og naturen, hvilket kan lære børnene en mere ansvarlig og bæredygtig adfærd i fremtiden.

ANSVAR OG VEDHOLDENHED



At passe en hest kræver tid og dedikation. Børn/unge, der lærer at tage ansvar for en hests daglige behov, f.eks. ved at holde orden i stalden, eller sørge for at hesten har tilstrækkeligt med vand og foder, kan lære at tage ansvar for andre opgaver i deres liv. At passe en hest kan også lære børn/unge at være vedholdende og fastholde en opgave, selv når det kan være svært eller tidskrævende. Omgang med heste kan hjælpe børn/unge med at udvikle en følelse af ansvarlighed og vedholdenhed. Gennem daglig interaktion med heste lærer børn/unge at tage ansvar for en anden levende skabning, og bliver mere opmærksomme på deres egne handlinger og konsekvenser. Dette kan hjælpe med at udvikle deres evne til at håndtere ansvar og vedholdenhed i andre områder af deres liv.

En undersøgelse fra 2015 så på effekten af et program, der involverede heste i behandlingen af adfærdsmæssige problemer hos børn. Resultaterne viste en stor forbedring i børnenes evne til at tage ansvar og håndtere vanskelige situationer, såsom konflikter med deres forældre eller lærere. Børnene/de unge udviklede også en øget følelse af selvkontrol, hvilket antyder, at interaktion med heste kan hjælpe med at fremme børn/unges evne til at regulere deres adfærd. En anden undersøgelse fra 2020 undersøgte effekten af et projekt, der involverede hestetapi for en gruppe børn/unge med autismspektrumforstyrrelser (ASF). Forskerne fandt, at børnene/de unge udviklede en øget evne til at tage ansvar og planlægge deres opgaver efter at have deltaget i hestetapi. Derudover viste resultaterne, at børnenes/de unges vedholdenhed blev forbedret, og dette kan være en vigtig faktor i udviklingen af deres sociale og personlige færdigheder. Børn/de unge, der deltog i programmet, udviklede en større følelse af ansvarlighed og en forbedret evne til at identificere og kommunikere deres egne behov og ønsker. Børnene/de unge viste også en større vilje til at tage ansvar for deres egen læring og udvikling.

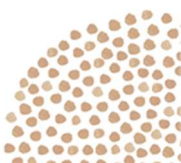
SELVTILLID OG SELVKONTROL

At ride på en hest kan give børn/unge selvtillid og selvkontrol. Heste er store dyr, og det kan være skræmmende at sætte sig op på en hest for første gang. Men når børn/unge lærer at kommunikere med hesten og koordinere sine bevægelser, kan det give dem en følelse af mestring og kontrol.

En undersøgelse fra 2020 i tidsskriftet "Animals" fandt, at børn/unge, der arbejdede med terapi heste, oplevede en øget stigning i deres selvtillid og selvaccept. Forskerne påpegede, at interaktion med heste kan give børn/unge mulighed for at føle sig værdifulde og respekterede, og dermed styrke deres selvopfattelse.

Derudover kræver omgang med heste en vis grad af selvkontrol og disciplin, da heste er følsomme dyr, som reagerer på selv små ændringer i vores adfærd. Børn/unge lærer derfor at regulere deres måde at være på, og kommunikere tydeligt og roligt med hesten for at opnå den ønskede adfærd. Dette kan bidrage til udviklingen af selvkontrol og selvregulering hos børn/unge.

En anden undersøgelse fra 2017 i tidsskriftet "Human-Animal Interaction Bulletin" fandt, at børn/unge, der arbejdede med heste, oplevede en forbedring i deres selvreguleringsfærdigheder



og evne til at håndtere stress. Ifølge forskerne skyldes dette, at børnene lærte at regulere deres følelser og adfærd i samarbejde med hesten.

Samlet set indebærer omgang med heste og ridning krav om mod, selvstændighed, selvkontrol og disciplin, og det kan bidrage til børn/unges udvikling af selvtillid og selvværd.

TEAMWORK OG KOMMUNIKATION

At arbejde med heste kan lære børn/unge teamwork og kommunikation. Når man arbejder med en hest, er det vigtigt at kommunikere tydeligt og effektivt. Heste reagerer på vores kropssprog, og det er derfor vigtigt at være opmærksom på, hvordan man bevæger sig og positionerer sig i forhold til hesten. At lære at arbejde som et team med sin hest, kan også bidrage til at lære børn/unge, hvordan man samarbejder med andre og kommunikerer på en effektiv måde.

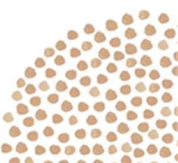
Ifølge forskning kan børn/unges omgang med heste have positive effekter på deres sociale og følelsesmæssige udvikling. En artikel fra 2014 i tidsskriftet "Occupational Therapy in Mental Health" beskriver, hvordan rideterapi kan hjælpe børn/unge med at udvikle deres sociale færdigheder. Studiet viser, at børn/unge lærer at læse hestens kropssprog og reagere på det på en passende måde, hvilket kan overføres til deres interaktion med andre mennesker. Desuden kan børn/unge lære at samarbejde med andre mennesker for at udføre de daglige opgaver i forbindelse med hesten.

En anden undersøgelse fra 2015 i tidsskriftet "Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention" viser, hvordan heste kan bidrage til at forbedre kommunikationsevnerne hos børn/unge med autisme. Forskerne fandt ud af, at interaktion med heste kan fremme kommunikation og social interaktion, og det kan hjælpe med at reducere følelsen af isolation og ensomhed hos børn/unge.

Begge studier viser, at omgang med heste kan have positive effekter på børn/unges evne til at samarbejde og kommunikere med andre. Når børn/unge samarbejder med andre for at passe og ride hestene, lærer de at kommunikere og samarbejde effektivt for at opnå et fælles mål. Når børn/unge lærer at læse hestens kropssprog og reagere på en passende måde, kan disse færdigheder hjælpe i deres interaktion med andre mennesker.

FYSISK SUNDHED OG VELVÆRE

At arbejde med heste kan også have en positiv indvirkning på børns fysiske sundhed og velvære. Ridning og omgang med heste, er en god måde at få frisk luft og motion på, da ridning kræver, at børnene/de unge bruger forskellige muskelgrupper i kroppen. Derved opnår børn/unge en række fysiske og helbredsmæssige fordele ved at omgås heste. Forskning har vist, at børn/unge, der rider og arbejder med heste, oplever forbedringer i balance, koordination, styrke og fleksibilitet, samt øget udholdenhed og kondition. Udover at ride kan børn/unge også deltage i forskellige aktiviteter, blandt andet at strigle og pleje hestene, hvilket også kan indebære sund fysisk aktivitet. En undersøgelse af Wójcik og Kolankowska viste, at børn/unge, der red en gang



om ugen i seks måneder, oplevede signifikant forbedret balance og koordination. En anden undersøgelse fandt, at børn/unge, der arbejdede med heste, oplevede en forbedring af muskelstyrke og fleksibilitet. Undersøgelsen påviste også, at børn/unge, der red en gang om ugen i 12 uger, oplevede en forbedring af kondition og udholdenhed.

Studierne peger på, at det har betydning for børn/unge at komme væk fra sofaen og skærmen, fordi en stillesiddende livsstil kan føre til en række sundhedsproblemer, såsom overvægt og svækket kondition. Ridning og omgang med heste er en sjov og motiverende måde at få motion på, samtidig med at man tilbringer tid i naturen og væk fra skærmen.

Det kan have en positiv indvirkning på børn/de unges fysiske, psykiske og følelsesmæssige sundhed, og ridning kan hjælpe med at forbedre deres motoriske færdigheder, kropsbevidsthed og selvtillid.

KILDER

Fine, A. H., Tedeschi, P., & Elman, N. S. (2015). "A systematic review of equine-assisted interventions on behavioral outcomes for children with autism spectrum disorder." *Journal of autism and developmental disorders*, 45(10), 2897-2914.

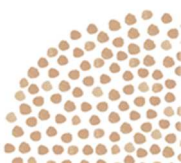
Gabriels, R. L., Pan, Z., Dechant, B., & Agnew, J. A. (2020). "Equine-Assisted Therapy for Improving Social Functioning in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder." *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(3), 850-862.

Schultz, P. N., Remick-Barlow, G. A., & Robbins, L. (2017). "Equine-assisted psychotherapy: A mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence." *Health & social work*, 42(2), 105-113.

L. Koch, J. M. Jespersen, and L. Ladefoged. "Horseback riding as intervention for children with cerebral palsy: Is there evidence of its effectiveness?" *Developmental Medicine & Child Neurology* 62, no. 2 (2020): 177-183. DOI: 10.1111/dmcn.14246.

M. Gabriels, A. Pan, A. Dechant, S. Sagar, and M. Laudenslager. "Horses as a novel intervention for atypical social communication in children with autism spectrum disorder." *Journal of Autism and Developmental Disorders* 48, no. 12 (2018): 4134-4145. DOI: 10.1007/s10803-018-3693-8.

S. M. Loughran, K. E. Keen, and A. E. Salt. "Riding to school: A survey of children's views on horse-riding as an active commute." *Journal of Transport & Health* 14 (2019): 100622. DOI: 10.1016/j.jth.2019.100622.





K. Wyon-Davis, N. Debusse, R. Colyer, and L. S. Annett. “*The physiological and psychological effects of riding in disabled children: An exploratory study.*” *Disability and Rehabilitation* 32, no. 1 (2010): 72-78. DOI: 10.3109/09638280903057996.

M. Cameron, B. K. Smith, K. D. Alfonso, and M. N. Lee. “*The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism.*” *Journal of Autism and Developmental Disorders* 48, no. 4 (2018): 1052-1063. DOI: 10.1007/s10803-017-3393-3.

