



Fra børneergoterapeuter til børnefamilier i en omvæltende Coronatid

Børnefamilier har i flere måneder haft markant ændrede livsvilkår i hverdagen, efter Coronatiden satte ind i marts 2020. For mange forældre og børn har det været en svær og belastende tid. Bekymringer og ængstelse over uvished og uoverskuelige fremtidsperspektiver har presset sig på og har tæret på det overskud, der nu er brug for mere end nogensinde med Covid 19 i vores tilværelse.

Nervesystemer har længe været i risiko for at komme på overarbejde hos voksne og hos børn. Voksnes nervesystemer er sat i beredskab over smittefarer og smittekilder, og børn påvirkes følelsesmæssigt, når deres forældre er det.

Inspireret af andre børneergoterapeuter vil jeg gerne med denne artikel give børnefamilier ideer til aktiviteter, som er sunde for krop, sind og for bedre balance i nervesystemet.

Forslagene, du finder herunder, er blevet til gennem bidrag fra dygtige og engagerede børneergoterapeuter i form af inspiration og ideer til at strukturere en omvæltet hverdag og til at give den bedst muligt indhold.

Bedøm selv ideerne og deres relevans og interesse for dit barn

Ideerne og forslagene til aktiviteter og lege er ikke inddelt for aldersgrupper eller udviklingsniveauer. Forældre til børn med og uden udviklingsudfordringer må selv vælge de ideer og forslag, som virker relevante, sjove og tilpas udfordrende for netop deres barn.

Barnets relationer til andre børn.

Socialt engagement, samvær, samspil mellem vores børn og social deltagelse er uhyre vigtig for dit barn mentale og emotionelle helbred. Inviter derfor jævnligt andre børn med i aktiviteterne og giv ideer og erfaringer videre til deres forældre.

Struktur på hverdagen kan give balance mellem aktivitet og ro til genopladning

Hverdagens gøremål må vi forsøge at strukturere, så vi sikrer tidsperioder med børnene, der ikke handler om lektier og praktiske gøremål, men hvor fokus er at være sammen.

Nogle har behov for visuel struktur på dagen via eksempelvis skemaer, og andre har brug for lyde, som signalerer overgange og aktivitetsskift.

Lege udenfor hver dag

I have, skov, park, på ledig sportsplads eller strand.

Trampolinhop giver intens stimulation til muskel-ledsansen, som fremmer kropsfornemmelse og kropsstabilitet, udfordrer balance, koordination og samtidigt får barnet og den voksne som kigger på frisk luft.

Indretning af fælles hjemmearbejdsplads

For nogle familier fungerer det godt, at lektiehjælp og hjemmearbejdsopgaver for de voksne kan forenes i samme rum.

Enten ved hver sit bord, eller måske kan der sættes ekstra plader i spisebordet, så familien kan have "hjemmearbejdsplads" ved siden af hinanden.

Andre familier kræver fysisk afgrænsning og afstand for at kunne koncentrere sig.

Aktiviteter og leg for børn og deres voksne

Når det er tid til leg, så vurder om dit barns nervesystem og krop har mest brug for rolig leg eller energisk bevægelsesleg.

Er der behov for at skifte kropslig passivitet ved skærm eller i sofa ud med bevægelsesaktivitet på gulvet, i gården, parken, haven eller naturen?

Er der lige nu mest brug for ro i sofaen med højtlesning af far eller mor?

Eller er det bedst, at min generations barndomsstemme Thomas Winding læser Emil for Lønneberg, så både barnets og den voksnes nervesystem falder til ro?

Tilpasning og justering af aktiviteter

De fleste aktiviteter og lege kan tilpasses og justeres, så de er tilpas udfordrende for det enkelte barn, og så barnet kan opnå en følelse af at lykkes.

Tilpasningen kan være i forhold til graden af sansepåvirkning, legens kompleksitet, egenskaberne ved de materialer, man bruger, og det miljø aktiviteten foregår i.

Sæbebobler kan være svære for nogle børn at prikke itu med en pegefingertip, men når hele hånden bruges, kan de gribes itu, og en fod kan ramme ved at sparke.

For børn, som har svært ved at ramme en hurtigt flyvende fjerbold med en badmintonketsjer, kan balloner bruges i stedet for (check om der er små ender fra strengene, som kan stikke hul i ballonen og klip dem af).

En ballon bevæger sig betydeligt langsommere end en fjerbold eller en bold, så barnet har mere tid til at reagere på og en større overflade at ramme på.

"Tag selv bord" med ideer til aktiviteter og leg for børn og deres voksne

Videnskab underbygger, at det er sundt, også for voksne, at lege hele livet, selv om legetøj og kontekst ændrer sig med tiden. Legende voksne får stimuleret deres hjerner til at være mere kreative og innovative, mens samarbejdsevne og produktivitet øges.

Udendørs aktivitet

I naturen:

I skoven og på stranden er der lys, luft og plads til sansning, bevægelse, nærvær og iagttagelse for børn og voksne.

Naturen byder på sansestimulation til alle vores 8 sanser:

Følesansen, når hænder berører kogler, sten, og mos.

Synssansen, når vi iagttager detaljer på en mariehøne, og løfter blikket mod krogede grene på blå baggrund og ser en musvåge svæve forbi.

Høresansen, når et kor af forårsglade fugle synger for os, og vinden suser i træerne.

Muskel-ledsansen, som fremmer kropsfornemmelse, når der bruges muskelkraft under træklating, og når barnets kropsvægt presses mod skrænten, mens man kravler op ad den eller ruller ned.

Den vestibulære sans, når rullen ned af skrænten får os til at rotere om vores kropsakse, og når vi balancerer på grene og træstammer.

Smagssansen, når madpakken kommer frem, og når vi smager på skovsyre og bog fra bøgetræet.

Lugtesansen, når vi lægger os i skovbunden og indsnuser muldjord og svampe.

Den interoceptive sans (den 8. sans), som registrerer kroppens indre organers funktion, når vi bliver forpustede af at løbe om kap, og når sulten melder sig med rumlende mave.

I skoven kan der bygges huler, som indrettes med borde og stole bygget af grene, bregner og mos. Man kan spise madpakken derinde og lave naturudstillinger.

Man kan finde sten i skov og ved strand, som kan males, når man er hjemme igen.

Mulighederne i bakker, på skråninger og skrænter

Når man klatrer op og ruller ned af et skråt terræn, medfører det intense sanseinput til muskler og led. Sanseindtryk, som udvikler kropsfornemmelse og motorik i børnekroppe.

Det er en herlig udeaktivitet, som også udfordrer forældrene.

Det er en god ide, at en voksen lige tjekker skrænt og skråning for skarpe sten og for skovsvineflasker, inden der rulles ned og klatres op igen.

Det kan være anstrengende, men udviklende og sjovt at få hænder og fødder til at samarbejde, når der klatres op ad en skrænt eller skråning, og det er en skøn følelse at nå toppen. Måske helt selv eller med lige tilpas voksenstøtte.

Det mindre barn kan have behov for fysisk støtte særligt i starten. Når barnets hånd slippes lige inden toppen er nået, opnår barnet den fulde fornemmelse af succes ved selvstændigt at kunne nå til tops.

Større børn synes, at det er sjovt at konkurrere med mor eller far om at nå toppen af bakken først, og så kommer muskler og lunger for alvor på arbejde.

Man kan komme ned igen på den sikre måde ved at sætte sig på halen og kure ned, eller gå fra træ til træ eller være modig og løbe ned, alt efter hvad børnekrop og sanseapparat kan klare.

Når man er nået bakketoppen, kan det være godt at skifte tempo. Lægge sig helt roligt ned med barnet på et tæppe eller liggeunderlag, måske holde i hånd, lede barnets opmærksomhed hen på vinden, som kærtegner kenderne, fuglestemmer i luften, de smukke grene og blade, skyer der driver forbi og ligner en flodhest.

Den voksne kan acceptere, at barnet måske er uroligt eller fjollet, men kan vælge selv at forblive helt i ro med dyb vejrtrækning og veltilfredse suk.

Den voksnes ro og dybe åndedræt kan påvirke barnets nervesystem til ro. Sig måske til barnet med en smil: "Nu skal vi lave ingenting - bare ligge her og nyde alle de fine lyde, vi kan lytte til, og se på alt det smukke over vores hoveder".

Måske kan dagen sluttet af med slowcooking omkring et bål.

At kigge ind i flammer og gløder kan give os følelse af tryghed, ro, velvære og samhørighed.

Kig efter skovbundens og træstammernes dyr

Fordyb jer i at finde små væsener i skovbund og på stammer og grene. Hvis I ikke lige ved, hvad insektet hedder, så tag et foto og se om I kan finde ud af det, når I kommer hjem.

Find selv på et navn til insektet i mellemtiden, indtil I måske finder frem til dets rigtige navn.

Kram træerne

Lad barnearme og maver komme tæt på træernes stammer, giv dem kram og sig tak for ilt. Sammen kan I nå længere rundt om tykke stammer.

Fortæl børnene, at der er nogle dygtige mennesker, som har fundet ud af, at træerne på deres egen måde taler sammen gennem deres rodnet. Fortæl, at de store træer hjælper de mindre træer med at få vand, når det er tørt om sommeren.

Tingfinder leg

Man kan lede efter "naturskatte". Der kan laves "museumsudstilling" hjemme med små hjemmelavede skilte ved de udstillede naturmaterialer og fund. Tørklæder og andre fine stoffer kan lægges på udstillingsborde og danne en farvestrålende baggrund for de mange skatte.

Forhindrings- og balancebaner i naturen

Når I går tur i skoven og på stranden, så indstil blikket efter terrænets udfordrende, men forcerbare forhindringer. Gå væk fra stierne og ind gennem underskoven, kravl over og under træstammer og rødder, kravl op på store sten, gå eller hop fra sten til sten, løb zig-zag rundt om træerne. Legen "Kongens efterfølger" er oplagt her.

Opsøg vores skønne naturlegepladser tidligt om morgenen eller inden sengetid, hvor der er få tilstede.

Lav et farvestrålende edderkoppespind i havens mindre træer eller mellem stuens møbler

Lav en "Ikke røre edderkoppespindet" bane i haven eller stuen.

Bind garn eller snor i flere forskellige farver på kryds og tværs i grenene eller møbler, så det ligner et net i regnbuefarver. Så gælder det om at prøve at kravle over, under og mellem snorene uden at røre dem.

Kæmpeballoner lavet af tynde skraldeposer

En stor tynd plastpose til større skraldespande fyldes med luft. Den er både meget langsom og meget forudsigelig, når den svæver og kan næsten ikke vælte noget på sin vej. Derfor er den både

velegnet til første trin i at jonglere og til, at alle kan nå at reagere, når den spilles fra barn til barn. Hvis vinden udenfor udfordrer for meget, kan man rykke legen ind, hvis der er plads.

Indendørs aktivitet

Når der er brug for bevægelse og tempo

Fang et dejligt barn

Mange mindre børn elsker at "blive fanget". Når du møder barnet på din vej, så fang dem ind mellem dine hænder og giv dem en "krammetur" med et godt fast, men kærligt greb. Børn elsker når vi jubler og griner med dem, så længe de synes, at legen er sjov.

"Rulle rundt dyne"

Kan leges på bred seng eller gulv.

Barnet lægger sig langs dynens nedre kant og med hovedet frit. Barnet rulles fast ind i dynen, indtil der kun er den anden øverste kant af dynen tilbage, så den voksne har noget at tage godt fat i med begge hænder. Lad barnet tælle "1,2,3 NU" og så trækkes dynen hurtigt opefter fra underlaget, så barnet ruller rundt om sin egen akse, indtil hun eller han ruller helt ud af dynen. Forbered placeringen, så barnet ikke hvirvler ned af sengen.

Kan udføres i forskelligt tempo alt efter barnets tolerance for rotationsbevægelsen. Observer barnets reaktion, også længe efter legen, da denne leg giver intens bevægelsespåvirkning.

Brydekampe med mor eller far, hvor barnet gives så tilpas modstand, at hun eller han skal bruge mange kræfter, indtil sejren hentes hjem, når far eller mor må overgive sig på gulvet.

Balloner og sæbebobler

For børn, som har behov for længere tid at reagere på er balloner og sæbebobler gode alternativer til mere livlige bolde, som kan være svære at nå at gribe.

Hæng en ballon i en snor ned fra loftet, så man lige kan nå den med en fluesmækker.

Spil ballon til hinanden med fluesmækkere eller kortskaftede badmintonketsjere.

Sænk ballonen og prøv at holde den i luften med forskellige kropsdele. Håndflade, pegefinger, knæ, fod, næse.

Hvor mange gange kan man nå at klappe i hænderne, inden ballonen svæver ned igen? Kan man nå at dreje rundt om sig selv, mens ballonen svæver?

Kan man holde 2 balloner i luften på én gang og kan hver hånd ramme hver sin ballon?

"Ballonjonglering" kan gøres yderligere stimulerende og udfordrende, hvis underlaget er varieret.

Hvis barnet går rundt på underlag, som varierer i højde og fasthed som madrasser, dyner og puder, udfordrer det yderligere balance, kropsstabilitet og "timing" af bevægelser.

Hvor mange måder kan man bryde sæbebobler på? Med pegefingeren, et karatehug, en storetå eller med albuen? Tæl, hvor mange måder barnet kan finde på.

Gode gamle eventyrlege som Snehvide, Tornerose, De 3 bukkebruse, Rødhætte og ulven og nye som Frost kan føre til stor kreativitet og styrke rolleleg.

Leg "sugemalle"

Den voksne lægger sig maven på gulvet og "suger sig ned" til gulvet. Barnet skal nu vende den voksne om på ryggen. Det må godt være lidt svært, så det kræver muskelkræfter over en rimelig tid, indtil barnet oplever succes med at kunne vende den voksne. Byt om, så det nu er barnet, som er en sugemalle, som den voksne skal kæmpe for at få vendt rundt.

Overgange fra vilde lege til ro

Afslut aktive og vilde lege med at få ro på krop og hoved. Børn har godt af at øve sig på tempo og aktivitetsskift og overgange. At finde ro i kroppen efter aktivitet.

Lad for eksempel den vilde leg overgå til ro ved at lægge dig ned sammen med barnet på gulvet og lad roen indfinde sig.

Hold gerne i hånden, syng en stille sang med små stemmer eller spil en stille melodi eller måske harmonisk klassisk musik.

Måske kan en anden voksen puste sæbebobler ud i rummet, mens barnet ligger på ryggen og følger de magiske bobler med øjnene. Det giver tid til at mærke kroppen i afslappet kontra anspændt tilstand.

Når der er brug for ro.:

Et varmt pelsdyr i skødet

En kat, kanin eller hunds varme pels kan berolige og jage bekymringstanker væk.

Uden kæledyr kan pelslignende materialer, eller en stofpose med opvarmede kirsebærsten eller hvedekorn måske skabe samme effekt.

Yoga og mindfulness til børn

Der findes velkvalificerede yoga- og mindfulnessinstruktører, som er specialiserede i børn og i børn med særlige behov. Disse metoder kan skærpe barnets kropsfornemmelse, øge fysisk styrke og udholdenhed samt fremme indre ro og balance.

Fodbad

Man kan sammen nyde et fodbad med dufte, som kan virke beroligende på barnet. Giv også fodmassage med jeres yndlings fodlotion bagefter.

Huler og hellesteder

Lav en hule med tæpper, hynder, puder og måske lammeskind i et hjørne i hjemmet, under en trappe eller bord og lad barnet hygge der alene med bamsen, Lego eller en lygte. Læs bøger med stille og rolig stemme med barnet på skødet i den voksnes favn. Giv barnet et kram ind imellem sideskift, så længe det føles rart for barnet.

En køjeseng kan også blive til en hule og hellested med et forhæng ligesom en stor papkasse eller et lille iglotelt kan.

Byg et fantasitårn eller anden konstruktion

Find byggematerialer blandt harmløst genbrugsemballage til at bygge spændende konstruktioner frit fra fantasien. Toilet- og køkkenruller, rumdelere fra chokoladeæsker, æsker og plastbeholdere

etc. og pynt med fjer, vatrondeller, konfetti og lignende.

Påfuglefjer i balance

Det kræver ikke så meget, som man skulle tro, at lade en påfuglefjer balancere på en udstrakt håndflade, og senere på pegefingern, når man har øvet sig. Men den visuelle effekt og begejstringen fra tilskuerne kan være stor.

Befri dyr og sjove små ting fra isen

Indfrys små plastikdyr eller andre genstande, som har barnets interesseret, i små fryseposer. Hæld vand i posen og læg genstanden i. Put det i fryseren.

Næste dag fyldes varmt vand på tomme rengjorte plastflasker som eksempelvis flasker fra opvaskemiddel eller shampoo.

Barnet skal nu bruge hånd- og fingerkræfter på at trykke varmt vand ud over dyrene og befri dem fra isen efterhånden, som den smelter.

Gakkede stille gangarter

Snup en morgenstund, hvor man kun må gå med museskridt ud til badeværelset og ud til køkkenet fra sit værelse. Man kan også vælge kun at gå baglæns.

Massage gerne inden sengetid

Dybe rolige rytmiske massagestrøg på langs og på tværs over ryggen, på arme, hænder, ben og fødder kan virke beroligende og afslappende. Spørg først barnet, om du gerne må give massage og sig til barnet at han eller hun skal sige, hvis det ikke føles rart eller når massagen skal stoppe.

Spørg jævnligt, om tryk og tempo er tilpas, eller skal ændres, så det føles så behageligt for barnet som muligt. Denne stund kan være et led i at bevidstgøre barnet om, at man skal sige fra, hvis man ikke har lyst til at blive berørt, og at berøring som massage skal ske på barnets egne præmisser.

"Tegn" på barnets ryg

Sæt dig bag barnet eller lad barnet ligge på maven og tegn på barnets ryg med et tryk, som barnet føler behageligt.

Syng sange som "Lille Peter Edderkop" og tegn handlingen på barnets ryg imens.

Lad dine hænder og fingre vandre på ryggen som et dyr, barnet skal gætte. Kommer der mon en myre, sommerfugl, mus, kænguru, snegl, bjørn eller en hvalhaj?

Tegn former, tal eller bogstaver og lad barnet gætte, hvad du har tegnet.

Digt en lille historie med dine fingre på barnets ryg igen med et tryk, som føles behageligt for dit barn. Pas på ikke at kilde, så barnet får svært ved at finde ro.

Lav vejrudsigt med tilhørende historie og lad dine hænder illustrere solopgang, vind, blød regn, heftig vind, hagl, solnedgang, måne og stjerner.

Aktiviteter, hvor der skal pustes

Pustelege kan virke meget beroligende. Man kan lave pusteveddeløb med tykke eller tynde sugerør og bordtennis- eller flamingobolde. Lav en målstreg på gulvet og se, hvis bold eller fjer, der kommer først over stregen. Her er det vigtigt, at barnet har sit eget sugerør med sin egen farve, så børnene kan skelne hvis er hvis.

Sæbebobler

At puste sæbebobler er evigt magisk for børn og mange af os voksne.

Liggende på ryggen kan hænder og fødder ramme sæbeboblerne eller barnet kan prøve, om sæbeboblerne kan sætte sig fast på hænder og fingre, inden de brister.

Pust til sæbeboblen, så den flyver hen til andre eller lig bare og nyd synet af svævende bobler med deres smukke farver.

Trylledej

Lav små figurer af trylledej, som kan bages og males næste dag. Hvis man påsætter magneter, kan de sættes på køleskabet. Trylledejsmønter kan indgå i købmandsbutik eller til betaling ved cirkusforestilling.

Lydbøger

Man kan lytte til Sigurds Danmarkshistorie eller andre lydbørnebøger med harmoniske stemmer mens man tegner, maler, klipper eller lægger puslespil. Forældrene kan vælge selv at nyde historien sammen med barnet eller ordne små opgaver imens.

Strik

Fingerstriking er let at lære, beroliger de fleste og giver hurtigt et produkt.

Hjemmelavet modellervoks og trylledej

Opskrifter kan findes på nettet. Det er ikke svært og ingredienserne har de fleste i skabene.

Modellervoksen er dejlig varmt for hænderne, man skal bruge gode håndkræfter, når man samler ingredienserne. Modellervoksen kan gemmes og genanvendes.

"Magiske flasker"

Fyld klare plastikflasker (flottest i cylinderform) med tætsluttende låg med vand, og kom forskelligt fyld i flaskerne. Kulørte papirklips, små elastikker, glimmer og glitter eller plastperler. Når flasken vendes, bevæges genstandene smukt gennem vandet og kan være beroligende at betragte.

Dem med papirklips kan sættes i sjov bevægelse med en magnet, der føres rundt på flasken.

Diverse Links

Der findes jo utallige ressourcer derude, så her kommer kun et lille udvalg af links til inspiration:

Aktiviteter

<https://www.facebook.com/IntegratedListening/>

<https://www.theottoolbox.com/occupational-therapy-home-programs/>

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=904652123283497>

<http://www.paapinden.dk/strik/strikkeskole-at-strikke-fingerstrik>

<https://playtolearnpreschool.us/calm-down-bottles-for-the-classroom/?fbclid=IwAR0jFMWG1jz2nYbiMZuDt0o1s8iAP1nlups7CZJcFdHiCjiGpx9VJ16ljYw>

Trylledej: <https://www.kreativmedungerne.dk/ide/opskrift-paa-trylledej>

Modellervoks: <https://www.experimentarium.dk/kemi/hjemmelavet-modellervoks/>

Motorik

Kombiner din egen hjemme fitness træning med sansemotorisk stimulation til din baby / tumling: Babysteps er udviklet af børneergoterapeut.

https://www.facebook.com/babystepsdk/?_tn_=%2CdK-R-R&eid=ARChfhS3fKcyxo5QIJ0kyorwAt9UmDmQVoLOsKlr2aQ4YsiKHm_PQqKkd2Ob7QkaQMvx4oiwWlQIG9t4&fref=mentions&hc_location=group

Herlige ideer til børnefitness og sansemotoriske lege:

<https://www.facebook.com/homefit83/videos/vb.1557241924601022/2639269676308046/?type=2&theater>

Styrk dit barns motorik:

KIDR: App udviklet af børneergoterapeut

Læring

Videoer til børn om Coronavirus findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og på DR Ultra.

Skoleskema: <https://bubbleminds.dk/produkt/skoleskema/>

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1039107549803793&id=143220212725869

<https://gratisborneboger.wordpress.com/>

Legoglektie.dk

Dadlab.dk til større børn

Integrated learning på Facebook kommer med daglige aktivitetsideer.

Litteratur

<https://www.storylineonline.net/>

<https://gratisborneboger.wordpress.com/>

Tak for inspirationen.

Tak til alle de dygtige børneergoterapeutkolleger, som har bidraget med inspiration til hverdagsstruktur og aktivitetsideer til børn og deres voksne.

Det er mit store ønske for os alle, at vi ind imellem beredskab og gøremål finder indre ro og balance gennem stunder med nærvær, samvær og afledende aktivitet.

Det tror jeg kan bidrage til, at vi kommer bedre igennem vores udfordringer i en Coronatid.

Med venlige hilsner og de bedste ønsker for Danmarks børnefamilier,

Ingelis Arnsbjerg. Selvstændig Ergoterapeut for børn og unge

Formand for bestyrelsen i Ergoterapi Fagligt Selskab for Børn og Unge
Suppleant i bestyrelsen for Snoezel Netværket i Danmark

