

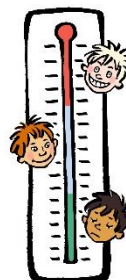
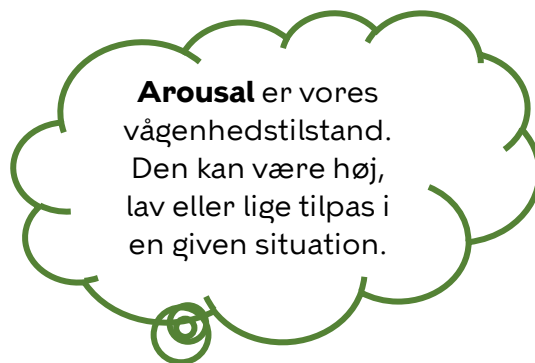
Introduktion til aktiviteter i klasselokalet.

Aktiviteterne i klasselokalet er udviklet med det formål at give lærere, pædagoger og andre voksne omkring børn nogle redskaber til at hjælpe børnene i vejen til selvregulering af arousal.

Aktiviteterne er et lille udpluk af mange arousalregulerende tiltag. Fælles for de 8 foreviste aktiviteter er, at de stimulerer den proprioceptive sans.

Se evt. folderen *Understøt udvikling - Introduktion til sansemotorik* på www.Bedstsammen.kk.dk. Se under *Skole - og Krop og bevægelse*. Det er den proprioceptive sans, der sender information til hjernen om vores krops placering og position. Den hjælper os til god kropsfornemmelse. Dvs. hjælper os til at føle os mere grounded. Den gør os i stand til at vide, om et ben er bøjet eller strakt eller om der bruges mange kræfter i en bevægelse. Den proprioceptive sans stimuleres bedst igennem aktiv bevægelse, hvor der er modstand på bevægelse. Fx ved skub, træk eller vægtbæring. Aktiviteterne er valgt ud fra, at de skal påvirke arousal, hvad enten der er brug for at øge eller dæmpe arousal. Det er også aktiviteter, som kan laves individuelt, hjemme eller i klasselokalet.

Det er vigtigt at snakke med børnene om, hvordan det mærkes i kroppen, når arousal er høj og hvordan det mærkes, når arousal er lav. Et redskab, som den voksne kan bruge for at understøtte forståelsen af dette, er ved evt. gøre brug af visualiseringer som en skala, barometer eller termometer.











Høj arousal kan komme til udtryk, hvis man har uro i kroppen, er vred eller har svært ved at koncentrere sig. Lav arousal kommer ofte til udtryk når man er træt, trist eller føler sig sløv. Det er helt normalt, at arousalniveau skifter i løbet af dagen og alt afhængigt af aktiviteter og kontekst. For eksempel kan arousal være høj, når barnet kommer ind fra legepladsen og vil, for nogle børn, blive lav i takt med kravet om at sidde stille og lytte til lærerens højtlesning. Det er vigtigt, at barnet er opmærksomt på dette og kan handle hensigtsmæssigt derefter. De otte brainbreaks vil være et værktøj til barnet.

Det er i arbejdet med *aktiviteter i klasselokalet* vigtigt at gøre børnene medbestemmende i hvilke aktiviteter, det enkelte barn foretrækker og ser, som de mest hensigtsmæssige aktiviteter for ham eller hende. Derfor skal alle otte aktiviteter introduceres for børnene. Derved opnås der en kropslig erfaring, som barnet kan bruge, i udvælgelsen af to eller tre arousalregulerende aktiviteter. På denne måde sikres det, at børnene får et værktøj til at være selvhjulpne i selvreguleringen

Det kan være en hjælp til børnene at sætte de udvalgte aktiviteter på det enkelte barns plads. Derved kan læreren eller pædagogen støtte reguleringen ved at henvise til de valgte aktiviteter.

Aktiviteter til klasseværelset

<p>STOLEKRYDS</p> 	<p>STOLEKRYDS Sæt dig på en stol med lidt plads omkring dig. Langsomt løftes højre arm og mødes med venstre knæ, som løftes. Derefter løftes venstre arm og mødes med højre knæ, som løftes. Gentag øvelsen otte gange. Jo langsommere den udføres, jo sværere og mere effektiv bliver den.</p>
<p>HELKROPS- MASSAGE</p> 	<p>HELKROPSMASSAGE; SKRUB OG TRYK Stil dig på flade fødder. Giv dig selv massage på hele kroppen. Start ved skuldrene og bevæg dig ned til fødderne. Derefter giver du dig selv dybe tryk på hele kroppen. Gentag gerne øvelsen, hvis der er behov.</p>
<p>VÆLTE VÆG</p> 	<p>VÆLTE VÆG Stå med håndfladerne mod væggen og fødderne placeret fladt på gulvet. Skub imod væggen, imens du tæller til fem eller ti.</p>
<p>HVER FINGER TIL TOMMEL</p> 	<p>HVER FINGER TIL TOMMEL Start med pegefingern og før så hver fingerspids op til spidsen af tomlen. Gør det nu tilbage igen. Start her med lillefingern. Træk vejret dybt imens.</p>
<p>STOL - ARMBØJNINGER</p> 	<p>STOLE ARMBØJNINGER Sid på din stol. Placer dine håndflader i siden af stolen og skub dig op fra sædet. Tæl til fem eller ti, alt imens du holder stillingen. Gentag gerne øvelsen tre-fire gange.</p>
<p>FINGERTRÆK</p> 	<p>FINGERTRÆK Lås dine fingre sammen ved fingerspidserne og prøv at træk dem væk fra hinanden. Hold strækket imens du tæller til ti. Gentag gerne øvelsen tre-fire gange. Du kan også låse to fingre sammen. Fx først de to tommelfingre, derefter de to pegefingre osv.</p>
<p>STATUEN</p> 	<p>STATUEN Stil dig på det ene ben og stræk det andet ben bagud. Derefter føres armene op og strækkes ud foran kroppen. Find et punkt at fokusere på, da det så vil være nemmere at holde balancen. Hold stillingen til du har talt til 10. Gentag gerne øvelsen på det modsatte ben.</p>
	<p>FLYVEREN Læg dig på maven på gulvet og stræk dine arme op foran dig og dine ben bagud. Løft armene fra gulvet og hold stillingen mens du tæller til 15.</p>