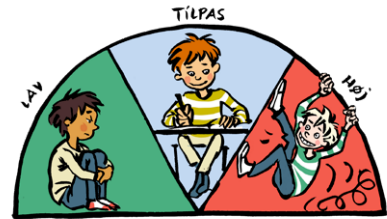


Introduktion til **Aktiviteter** i klasselokalet

Arousal er vores vågenhedstilstand. Den kan være høj, lav eller lige tilpas i en given situation.



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

Aktiviteterne er et udpluk af mange arousalregulerende tiltag. Fælles for de foreviste aktiviteter er, at de stimulerer den proprioceptive sans. Se evt. folderen *Understøt udvikling – introduktion til sansemotorik* på www.bedstsammen.kk.dk for mere information. Det er den proprioceptive sans, der sender information til hjernen om vores krops placering og position, samt har indflydelse på regulering af vores arousal. Den proprioceptive sans hjælper os til god kropsfornemmelse, altså 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, for eksempel 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, både hjemme og i skolen.

Det er vigtigt at snakke med børnene om, hvordan det føles i kroppen, når arousal er høj og hvordan det føles, når arousal er lav. Et redskab, som den voksne kan bruge for at understøtte forståelsen af dette, er blandt andet visualiseringer som en skala, et barometer eller et termometer (illustreret øverst på siden).

Høj arousal kan komme til udtryk ved, at man har uro i kroppen, har svært ved at koncentrere sig eller er vred. Lav arousal kommer ofte til udtryk, når man er træt, trist eller føler sig sløv. Det er helt normalt, at arousalniveauet 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, for eksempel blive lav i takt med kravet om at sidde stille og lytte til lærerens højtlesning. Det er vigtigt at hjælpe barnet til at blive opmærksomt på dette, så barnet kan handle hensigtsmæssigt derefter.

Det er vigtigt, i arbejdet med *Aktiviteter i klasselokalet*, at gøre børnene medbestemmende i hvilke aktiviteter, det enkelte barn foretrækker og ser, som de mest hensigtsmæssige aktiviteter for ham eller hende. Introducer derfor gerne flere aktiviteter 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. Der kan efter behov laves udskiftninger eller suppleres med nye aktiviteter.

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

Aktiviteter i klasseværelset



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 svære og mere effektiv bliver den.

Helkropsmassage; skub 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.



Vælte væg

Stå med håndfladerne mod væggen og fødderne placeret fladt på gulvet. Skub imod væggen imens du tæller til fem eller ti.

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 dyb imens.





Stolarmbøjninger

Sid på din stol. Placere 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.



Fingertræl

Lås alle fingre sammen ved fingerspidserne og prøv at træk dem væk fra hinanden. Hold strækket imen du tæller til ti. Gentag gerne øvelsen tre-fire gange



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 så vil det være nemmere at holde balancen. Hold stillingen til du har talt til ti. Gentag gerne øvelsen på det modsatte ben.



Flyveren

Læg dig på maven på gulvet og stræk dine arme op foran dig og dine ben bagud. Løft arme fra gulvet og hold stillingen mens du tæller til 15.



Hovedpres

Fold dine hænder og placér dem ovenpå dit hoved.
Pres hænderne ned på hovedet og tæl til ti imens.
Gentag gerne denne øvelse to gange.



Twist med kroppen

Kryds dine ben og kryds dine arme
foran dig selv. Hold stillingen i ti sek.
imens du trækker vejret roligt.



Sprællemænd

Lav ti sprællemænd og har du brug
for det, så lav gerne ti gentagelser
mere efter en lille pause.

Vægsquat

Stil dig med ryggen mod væggen og bøj benene
imens ryggen presses mod væggen. Du skal kunne mærke at du spænder i
mave, ryg og lår. Holder stillingen mens du tæller til ti.

