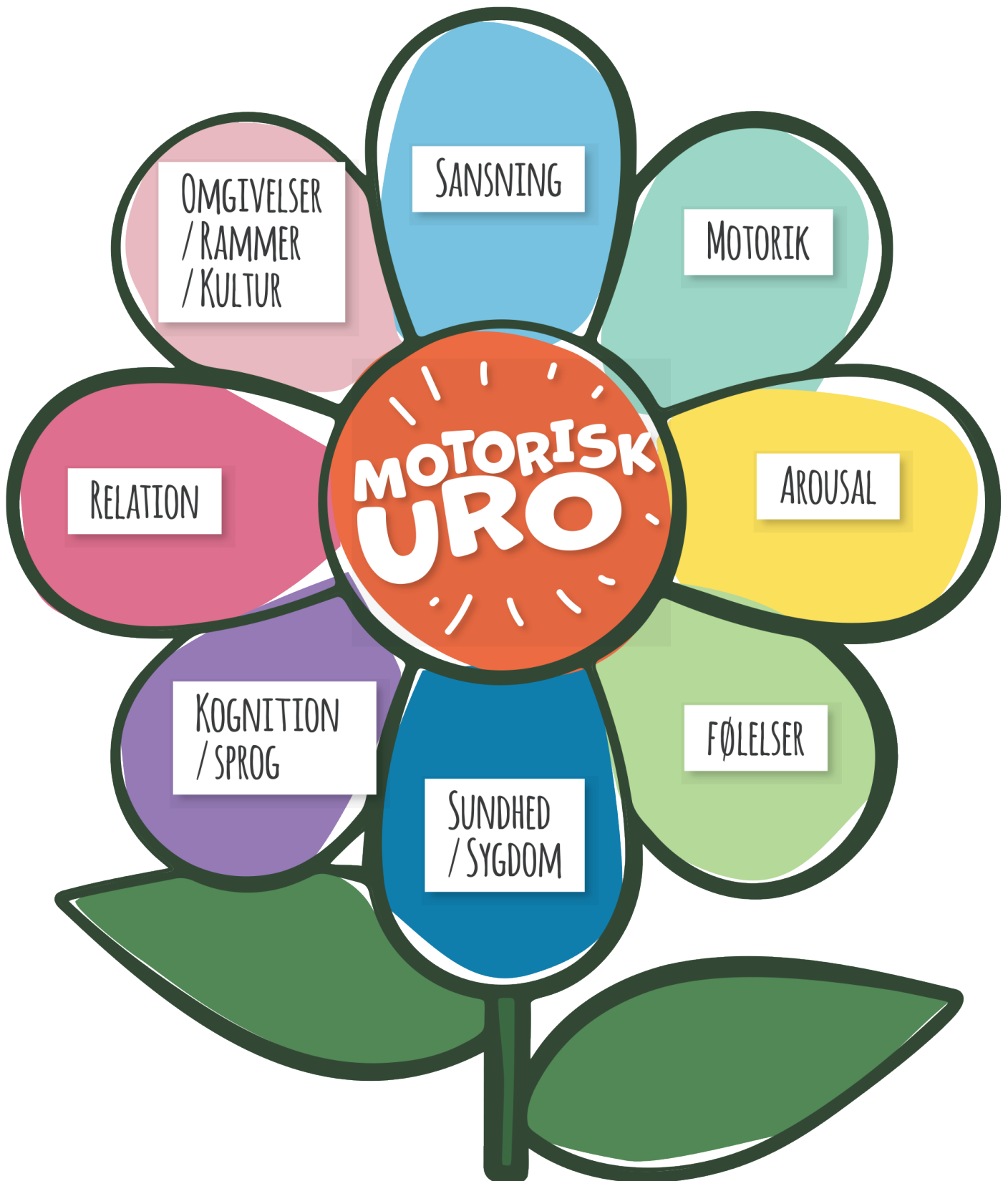






MOTORISK URO

Det er en naturlig del af børns udvikling, at være meget kropsligt aktive og i bevægelse. De udforsker verden og finder ud af hvad kroppen kan og hvordan den fungerer.

Der er dog nogle, som er mere kropsligt urolige end andre og i en sådan grad, at det påvirker barnets deltagelsesmuligheder negativt. Oftest er uroen mest forstyrrende i sammenhænge, hvor barnet skal forholde sig i ro sammen med andre.

Motorisk uro kan komme til udtryk på mange måder og af forskellige grunde. Barnet er måske ekstra glad for og har brug for mere bevægelse end der er mulighed for i hverdagen. Uroen kan også være barnets forsøg på at opnå et passende arousal/våghedsniveau.

Ydermere kan uroen også være et udtryk for, at noget i barnets liv opleves overvældende for barnet og der kan være andre ting på spil.

Det er vigtigt, at have gjort sig overvejelser, om hvad der kan være på spil, så aktiviteterne i hverdagen kan justeres, og barnet dermed får større mulighed for at opnå succes i sin leg og aktivitet.



"Når vi leder efter gode strategier, og der ingen begrænsninger er, kan vi spørge os selv hvordan vil en optimal dag se ud for barnet?"

Mødes barnet med passende krav i forhold til udviklingsniveau?

Er dagen planlagt med god afveksling mellem aktive og stillesiddende aktiviteter?

Hvor lang tid er barnet motorisk aktiv i løbet af en dag? Er der lange ventepauser?

Hvilke strategier benytter barnet selv, virker de og er de hensigtsmæssige?

Hvordan understøtter I de gode strategier?

MOTORISK URO

HVAD KAN HJÆLPE BARNET MED UDGANGSPUNKT I HVERDAGEN

Ofte virker det at strukturere det som barnet selv søger.

Ved stillesiddende aktiviteter, afprøv om barnet bedre kan fungere hvis det tilbydes variation i siddestillingen eller op at stå.

Tag udgangspunkt i det I allerede kan se virker i læringsmiljøet, og gør mere af det, i løbet af dagen.

Tænk naturen og uderummet som et stort potentiale for, udover bevægelse, at tilbyde fordybelse gennem rolige- og stillesiddende aktiviteter. Uderummet stimulerer kroppens sanser på en naturlig og tilpas måde.

Sørg for at variere intensiteten i aktiviteterne henover dagen, og skab mulighed for både bevægelse og ro.

Når I vil afprøve nye tiltag, så afprøv få ting af gangen.



ORGANISERING

Gør jer overvejelser omkring barnets placering i gruppe sammenhænge. Det at gøre det tydeligt hvor barnet skal være, fx ved samling, spisning, i kø, og under leg kan være med til at give barnet bedre overblik og mere overskud til at få ro på sig selv.

Giv klare og tydelige handleanvisninger til barnet, om hvad det skal og hvad der forventes af det færdige resultat.

Undgå at fortælle barnet, hvad det ikke skal. Uanset hvad der opleves som den største udfordring for barnet, er det altid godt at have sikret sig at barnet er godt understøttet ud fra **de 10 H'er**.

DE 10 H'ER

- * **Hvad skal jeg lave?** (indhold)
- * **Hvorfor skal jeg lave det?** (mening)
- * **Hvordan skal jeg lave det?** (metode)
- * **Hvor skal jeg lave det?** (placering)
- * **Hvornår skal jeg lave det?** (tidspunkt)
- * **Hvor længe skal jeg lave det?** (tidshorisont)
- * **Hvor meget skal jeg lave?** (mængde)
- * **Hvem skal jeg lave det med?** (personer)
- * **Hvem kan jeg få hjælp af?** (person)
- * **Hvad skal jeg bagefter?** (næste)

AKTIVITETER

SANSE MOTORIK

Det et barn har brug for, kan alle børn have gavn af

Når hverdagens aktiviteter planlægges, er det vigtigt at være bevidst om, at den samme aktivitet kan have forskellig effekt alt efter hvordan den tilrettelægges. Det vigtige er om det har en positiv indflydelse på barnets deltagelse. Ens for os alle er, at vi med tiden lærer strategier, der gør at vi uanset sammenhænge kan være den bedste udgave af os selv.

1 AKTIVITETER SOM GIVER INPUT TIL KROPPEN OG HVOR BARNET SELV ER AKTIVT

Intensive, strukturerede bevægelsesaktiviteter jævnt fordelt over dagen, kan virke regulerende på barnets sansesystem.

Sørg for at barnet får bevæget sig godt inden en stillesiddende aktivitet, hvor det forventes at barnet skal holde fokus og koncentrere sig.

Tilbyd lege, hvor man kan **kravle op og hoppe ned**. Gerne mange gange i træk, som en del af en leg.

Trampolin kan også bruges, men med et barn af gangen.

Op og ned ad bakker uanset om det er under gang, løb eller på cykel.

Gyngeture på alle former for gynger/svingredskaber.

Ase-Mase aktiviteter - hvor der skal bruges mange kræfter, trække og skubbe tunge ting, stole op, feje eller lave tovtrækning, bryde ud af en voksens favn.

Lege med **modellervoks, kinetic sand, velcro, magneter** eller sidde med nuldreting i hænderne.

Luftpude eller pauselege til stillesiddende aktiviteter, kan give barnet bevægelsesmulighed og input til kroppen på en hensigtsmæssig måde uden at forstyrre.

Sanse input til munden i form af **tygge eller suge aktiviteter** kan være en beroligende stimulations form for barnet. Det kan være suge af sugerør, tyggegummi, tygge på chewy tube eller andet hensigtsmæssigt at tygge i.

2 AKTIVITETER HVOR BARNET ER I RO OG FÅR TILFØRT INPUT TIL KROPPEN

Berøring i form af dybe tryk, kram og massage kan have en beroligende virkning på et uroligt sansesystem.

Effekten kan være at vågenhedstilstanden (arousal) spores ind på et niveau, hvor den hverken er for høj eller for lav, men er lige tilpas til at udføre en given aktivitet. Vigtigt at alle aktiviteter foregår i en rolig atmosfære, med god tid og overskud.

Giv (bjørne)krammere. Den bedste effekt opnås hvis de varer længe.

Sandwich-, hotdog- og pandekage leg.

Boldmassage med forskellige typer bolde (bløde, hårde og med nupper).

Samlende massage med dybe tryk på hele kroppen. Evt. massagehistorie.

Frottér og tryk barnet godt efter badet.

Rolige lineære gyngbevegelser, hvor den voksne skubber barnet, eller hvor barnet ligger på maven henover en fitness bold og vugges frem og tilbage.

At tælle fingrene med et dybt tryk på hver finger.

Tyngdeprodukter som vest, dyne, tæppe eller bamse.

3 AKTIVITETER DER ØVER REGULERING AF AROUSAL TILSTAND

At bruge tid på at øge barnets kendskab til sig selv, sin krop og reaktioner på sansepåvirkninger er en vigtig del af barnets udvikling.

Voksenstyrede aktiviteter, der veksler mellem hurtig puls og kropslig ro, kan være med til at øve barnet i at regulere sin arousaltilstand ned og op. Tal om, hvad der sker i kroppen f.eks hjertet der banker, hænder der sveder, vejrtrækningen der forandrer sig og andre kropslige reaktioner.

Man kan også styrke barnet i nemmere at kunne veksle fra en arousal tilstand til en anden ved at arbejde med musik, rytme, og tælling. For børn med motorisk uro, vil det at bruge bevægelse når der skal læres nyt fremme deres muligheder.

I en **forhindringsbane** (inde eller ude) kan genstande lægges ud, der skal samles op, og kun lykkes hvis barnet kan finde roen.

En **hurtig løbeleg eller stopdans til musik**, hvor barnet skal være i ro når musikken stoppes. Legen kan udvikles med bestemte stillinger børnene skal indtage.

Spille bold til hinanden. Øv børnene i at kigge på hinanden eller sige navn på den man triller/kaster til. Der lægges vægt på at kastet er præcist og tilpas til modtageren.

Brug **imitations- eller sanglege**, hvor der veksles mellem eks. trampe- listeleg, tunge- og lette bevægelser. På samme måde kan man lege med stemmestyrke og lyde eks. hviske og råbe.

Leg med **"speeder og bremsen"** i aktiviteter på legepladsen eller inde ved eks. oprydning, hvor der veksles mellem at være hurtig og langsom.