



Fra Børneergoterapeuter til Børnefamilier i en omvæltende Coronatid.

Børnefamilier har nærmest over natten, fået markant nye livsvilkår i hverdagen efter Corona tiden er sat ind.

Forældre skal håndtere og kapere hjemmearbejdspladsens opgaver i en ny kontekst, samtidigt passe deres børn og forholde sig til en helt ny virkelighed.

De nye hverdagsvilkår giver for nogle børnefamilier mere tid og mindre pres uden transport til arbejde, institution og skole og uden foreningsliv. For andre børnefamilier, og i ekstra alvorlig grad for familier som har børn med særlige behov, er det på mange planer en svært belastende tid. Bekymringer og ængstelse over uvished og uoverskuelige fremtidsperspektiver presser sig på, og tærer på det overskud der nu er brug for mere end nogen sinde. Nervesystemer er i risiko for at komme på overarbejde hos voksne og hos børn. Voksnes nervesystemer er sat i beredskab over smittefarer og smitekilder og børn påvirkes følelsesmæssigt når forældrene er fysisk tilstede, uden at kunne være fuldt til rådighed grundet arbejdsopgaver, de savner deres kamrater og de savner at komme ud i fritidslivet.

Vi børneergoterapeuter vil gerne bidrage til inspiration til en anderledes hverdag for børnefamilier med dette "Tag selv bord" med ideer til struktur på hverdagen, aktiviteter og leg for børn og deres voksne.

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 i aldersgrupper eller udviklingsniveauer. Forældre til børn med og uden udviklings udfordringer må selv udvælge de ideer og forslag, som virker relevante og sjove for lige deres børn.

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

Hverdagens nye og flere 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 aktivitets skift.

Mulige elementer i en hverdags struktur.

Familiemøde med idégenerering til aktiviteter.

Brainstorm hver for sig, og tag så en runde, hvor alle gode idéer til hvad I skal lave de næste 14 dage kommer i spil. Alles realistiske idéer (voksne har vetoet) skrives ned, og listen hænges op med forslag til ture i naturen, lege med bevægelse indendørs, udendørslege, "familietræning" styrketræning i stuen, huslige og udendørs gøremål.

Hver morgen vælges og fordeles et antal aktiviteter og gøremål, som kan integreres imellem dagens perioder med skole og voksenarbejde.

Om aftenen kan børnene sætte Smiley'er, udfør de aktiviteter som er sket i løbet af dagen, og man kan snakke om de oplevelser man fik.

Lege udenfor hver dag.

Husk at legeaktiviteter mellem få børn i et begrænset tidsrum og helst udendørs er tilladt fra Sundhedsstyrelsen. Social interaktion og deltagelse mellem vores børn er uhyre vigtig for deres mentale og emotionelle helbred.

Trampolinhop giver intens stimulation til muskel-ledsansen, som fremmer kropsfornemmelse, og kropsstabilitet, udfordrer balance, koordination og giver frisk luft samtidigt.

Fælles tur ud af huset hver dag.

Til steder hvor det er muligt, at holde den anbefalede afstand.

Indretning af fælles hjemmearbejdsplads.

For nogle familier fungerer det 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 kræver fysisk afgrænsning og afstand for at kunne koncentrere sig.

Samme regler for iPad og skærm, som hvis det var en skoledag.

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 bevægelses aktivitet 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 barndoms stemme 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 pegefinger, 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 som er pustet helt op er betydeligt hurtigere end ballonen som ikke er pustet så hårdt op. Der er større overflade at ramme på og mere tid at reagere på.

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

Følgende aktiviteter og lege er ikke inddelt i alders- eller udviklingsniveauer, så forældre må selv udvælge dem, som virker relevante og sjove for lige deres børn. 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 en ser musvåge svæve forbi.

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

Muskel-led sansen, 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 indere 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 skråninger og skrænter.

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

Herlig udeaktivitet, som også udfordrer forældrene.

Det er en god ide, at en voksen lige checker skrænt og skråning ud for skarpe sten og skovsvineflasker, inden der rulles og 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 måske med lige præcis tilpas voksenstøtte.

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

Større børn synes 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 kinderne, 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 sluttes 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 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 "museums udstilling" 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 dit blik 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 et træerne. "Kongens efterfølger" er oplagt her.

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

Lav et farvestrålende edderkoppe spind i havens 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 grenen eller møbler, så det ligner et net i regnbuefarver. Så gælder det om at prøve at kravle over, under og i gennem 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 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 for den voksne 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 sig egen akse indtil hun eller han ruller helt ud af dynen. Forbered placering så barnet ikke hvirvler ned af sengen.

Kan gøres 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 skal have mere reaktionstid 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 badminton ketsjere.

Prøv at holde ballonen 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 ballon svæver?

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

"Ballon jonglering" 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 briste 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.

Slut 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 den har været aktiv.

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, følger de magiske bobler med øjnene og får 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 varm pose med kirsebærsten eller hvedekorn måske skabe samme effekt.

Yoga og mindfulness til børn.

Der findes velkvalificerede yoga og mindfulness instruktører, som er specialiserede i børn og i børn med særlige behov. Den skærpede kropsfornemmelse og den indre ro og balance disse metoder fremmer, kan indvirke styrkende og beroligende på samme tid.

Fodbad med dufte som indvirker beroligende på barnet og på 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 bamser, 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 iglotest kan.

Byg et fantasitårn eller anden konstruktion.

Find byggematerialer blandt harmløst genbrugs- emballage 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:

Frys små plastik dyr eller andre genstande barnet er interesseret i små fryseposer.

Fyld varmt vand på tomme rengjorte plastflasker som eksempelvis flasker fra opvaskemiddel eller shampo.

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 musseskridt ud til badværelset og ud til køkkenet fra sit værelse eller kun 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 bed om at barnet siger til, hvis det ikke føles rart eller er nok.

Spørg jævnligt om, hvorvidt 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 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, kænguro, 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 har 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 pustevæddeløb med tykke eller tynde sugerør og bordtennis eller flamingo bolde, og lave målstreg på gulvet og se, hvis bold eller fjer der kommer først over strengen. Her er det vigtigt at barnet har sit eget sugerør med sin egen farve, så børnene kan skelne hvis er hvis.

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 se om de 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.

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

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

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 den, og den 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 af en magnet.

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 børne fitness 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 børneergoterapeut kolleger, som har bidraget med inspiration til hverdagsstruktur og aktivitets ideer 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.