



Fra børneergoterapeuter til børnefamilier januar 2021

Vi har nu i snart 1 helt år levet med de ændrede livsvilkår Corona krisen førte med sig. 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. Mange forældres nervesystemer har længe været på overarbejde sat i beredskab over smittefarer og smitekilder, og måske har man mistet familiemedlemmer eller job. Børn påvirkes følelses- og trivselsmæssigt, når deres forældre er under pres og når børnenes sociale liv begrænses. Nu er vores skolebørn hjemsendt igen, og jeg ønsker med denne artikel, at give børnefamilier ideer til aktiviteter, som er sunde for kroppe og sind, og som forhåbentligt kan skabe en bedre balance i såvel børn som forældres nervesystem.

Inden aktivitetsideerne præsenteres som et "Ta' selv bord", indleder artiklen med en baggrundsviden, som kan være gavnlige og indsigtsgivende at læse først. De efterfølgende aktivitetsideer er sammensat på baggrund af bidrag fra dygtige og engagerede børneergoterapeuter og har til formål at give en omvæltet hverdag bedst muligt indhold. Vi kan aktivt påvirke børn og voksnes nervesystemer gennem bevidst valgte strategier og aktiviteter. Hvis vi kan blive bedre til at afbalancere vores egne urolige nervesystemer og opnå forståelse for, hvad der skaber uro i andres, kan der frigøres overskud til nærvær, fordybelse og aktivitet med vores børn. Denne indsigt håber jeg kan komme alle børnefamilier til gavn i denne tid, og i den hverdag der følger efter.

Individuelle sansemønstre hos børn og voksne

Også på det sansemæssige område er vi alle forskellige. Hvordan vi bearbejder og reagerer på sansepåvirkninger, vi modtager fra egen krop og fra omgivelserne, har stor indflydelse på vores trivsel, vores fysiske formåen, læring, sociale liv og helbred. Ergoterapeutiske videnskabelige studier har påvist, at menneskets reaktioner på sansning og menneskets sansemæssige behov kan kategoriseres i individuelle sansemønstre/sanseprofiler. Mønstrene og den adfærd, de udløser, kan føre til udfordringer og konflikter, når forskellige behov kolliderer. Eksempelvis år barnet har lyst til og behov for at gynges højt og længe, og den voksne er følsom for bevægelse og bliver svimmel af at se på det.

Nogle børn og voksne har sensorisk sarte nervesystemer, og kan opleve sansepåvirkninger overvældende. Et hoppeland med myldrende børn og et højt støjniveau kan overstimulere sensitive børn og deres voksne, mens andre med større tolerance- tærskler har en sand fest.

Andre registrerer sansepåvirkning for svagt, og får ikke tilstrækkelig sensorisk information at handle på, og kan komme til at overse, at der var et trin mere på trappen, eller kan ikke mærke om tøjet er snoet eller at gummistøvlerne sidder omvendt.

Det er vigtigt, at vi er bevidste om forskellige sanseprofiler i familien inklusiv os selv, og at vi forsøger at forstå hinandens sensoriske behov og tolerance-tærskler, så vi bedre kan tage hensyn til dem.

I køkkenet kan nogle familiemedlemmer sagtens koncentrere sig om en samtale, mens der tømmer opvaskemaskine, mens andre er ved at blive drevet til vanvid af skarpe lyde fra glas og kopper der sættes på plads. Enkle løsninger som lyd-dæmpende hylde- og skuffe underlag og dækkeservietter på spisebordet, kan forhindre, at den sensitive forlader køkkenet.

Vær opmærksom på, hvis et barn eller et ungt menneske generelt reagerer markant sensitivt eller med usædvanlig svag reaktion på sansepåvirkning. Hvis det er i en grad, som griber forstyrrende ind i aktivitetsdeltagelse, social kontakt, læring og trivsel, kan der være tale om en sensorisk bearbejdnings forstyrrelse. En ergoterapeutisk undersøgelse kan belyse om dette er tilfældet.

Nye udfordringer kan give nye muligheder

Med en hverdag, hvor forældre arbejder hjemme og børnene fjernundervises, kan der opstå andre muligheder for pauser til samvær med børnene.

Derhjemme har mange af os chance for ind imellem pligter og gøremål at søge nærvær med barnet med fokuseret opmærksomhed, og med taknemmelighed over, at vi trods alt har hinanden.

Forældres behov

Vi skal hjælpe os selv for bedre at kunne hjælpe vores børn. Som i flyet, hvor vi skal give os selv iltmaske på, før barnet hjælpes med sin.

Forældre skal passe rigtig godt på sig selv særligt i denne tid. Når tiden struktureres, skal vi tænke aktiviteter ind, som genoplader lige netop vores nervesystemer, vores energi og livsglæde.

Løbeture, meditation, yoga, virtuelle kaffemøder eller online fredagsbar med gode venner, klassisk musik i hængekøjen, strikketøj, en god bog eller gåture i skoven.

Find stunder, hvor du sidder og slapper af i dit yndlingssted, måske i "en rede" af puder og tæpper, eller i en hængekøje inden- eller udenfor. Måske med beroligende musik, eller en god bog. Så din stemning af ro og hvile kan komme dig selv til gavn. Stemningen kan måske overføres til barnet, så det oplever, dig slappe af, og forhåbentligt tage inspirationen med sig gennem livet.

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 når det er muligt 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, skoven eller stranden?

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 barns udviklingsniveau, og så barnet kan opnå en følelse af at lykkes.

Tilpasningen kan være i forhold til intensiteten af sansepåvirkning, legens kompleksitet, anvendte materials egenskaber, barnets rolle i legen 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 et spark kan få boblen til at bryde.

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, og samarbejdsevne, produktivitet og trivsel øges. Så lad os lege hele livet 😊

Udendørs aktivitet

Naturen byder på sansestimulation til alle vores 8 sanser:

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

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 trækltring, 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.

Muligheder på bakker, 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 sansesystem 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 kvinderne, 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 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 jagt

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.

Forhindre- 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 tilstedede.

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 briste sæbebobler på? Med pegefingern, 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 mindfulness instruktører, 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 andre små afgrænsede rum

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 bamses, 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 genbrugs emballage til at bygge spændende konstruktioner frit fra fantasien. Toilet- og køkkenruller, rumdelere fra chokoladeæsker etc. og pynt med perler, 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 jævnlige, 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.

Pustelege

Pustelege kan virke meget beroligende. Man kan lave pustevæddeløb 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.

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 på nettet, så her kommer kun et lille udvalg af links til inspiration:

Snoezelhuse

Familier med børn som har udfordringer i deres udvikling, som eksempelvis sansebearbejdningsforstyrrelser, ængstelse, ADHD, Autisme, fysisk eller psykisk udviklingshæmning, sproglige udfordringer eller erhvervet hjerneskade, kan anvende landets Snoezelhuse mod varieret timetakst. Et Snoezelhus er indrettet som et særligt miljø for velgørende sansestimulation. Huset består af forskellige rum med mulighed for at tilføje kontrolleret og afstemt sansepåvirkning gennem specielle redskaber og materialer, lys og lyd.

Snoezelhuse i Danmark: <https://www.snoezelnet.dk/snoezelhuse-og-snoezelrum.html>

Div. aktivitets ideer

<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=ARChfS3fKcyxo5QIJ0kyorwAt9UmDmQVoLOsKlr2aQ4YsiKHm_PQgKkd2Ob7QkaQMvx4oiwWlQIG9t4&fref=mentions&hc_location=group
<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 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 hverdagens mange udfordringer kan finde indre ro og balance gennem stunder med nærvær, samvær og aktivitet med vores børn.

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

