



Hjernepauser



Med denne pjeces ønsker vi at øge forståelsen for børn, som udviser forskellige tegn på udtrætning og overstimulering. Det kan f.eks. være de stille børn; børn, der først reagerer, når de kommer hjem; motorisk urolige børn eller de børn, der er udadreagerende – enten verbalt eller fysisk.

Pjecen henvender sig til pædagogisk personale og lærere i hhv. dagtilbud og skoler, og er tænkt som inspiration til handlemuligheder. Målgruppen er primært børnehaver og indskoling med det formål at øge den generelle trivsel og udvikling hos børnene.

Fotos: AI-genereret i Sora

Indledning:

Verden er fyldt med stimuli, der (næsten konstant) fodrer hjernen med input. Dét, der for nogle kan være afstressende og opbyggende, kan for andre være forstyrrende og belastende. Vi er alle forskellige, og har forskellige sanseapparater, og vi har ikke de samme grænser for, hvornår noget føles for meget eller for overvældende. Fælles for os alle er, at verden i tiltagende grad er fuld af stimuli og input, øgede krav og højt tempo generelt.

Derfor er det vigtigt med hjernepauser, som kan være med til at forbygge, at barnet ikke bliver overstimuleret og udtrættet, men kan holde energien gennem dagen.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil: dansknessundhed.dk

Hvad kan være tegn på, at barnet har brug for flere pauser?

Nogle børn viser tydelige tegn på at være udtrættet og overstimuleret. Hos andre børn kan det være sværere at se.

Eksempler på tegn, der kan tyde på, at et barn har behov for en pause:

- Gnider sig i øjnene og gaber
- Har svært ved at holde koncentrationen/opmærksomheden
- Bliver ufleksibel og rigid
- Bliver motorisk urolig
- Uhensigtsmæssig adfærd - bider/sparker/slår
- Bliver let frustreret/vred/ked af det
- Reagerer kraftigt derhjemme med frustration/vrede/ked af det-hed
- Kommer lettere i konflikt
- Trækker sig fra fællesskabet
- Manglende overskud



Nogle børn reagerer spontant, mens andre børn langsomt fyldes op over dagen eller ugen, og reaktionerne kan her være forsinkede. Hos de børn, som er svære at aflæse i forhold til overstimulering, ses der ofte reaktioner derhjemme. Nogle børn bliver fyldt op af indtryk, og søger samtidig at være en del af fællesskabet. Det kan være svært at se, at de overkompenserer, fordi de gerne vil passe ind og være sammen med kammerater. Reaktionerne derhjemme kan være kraftige, fordi barnets energiforbrug er opbrugt. Man skal have øje for, om der er noget, man kan justere på både derhjemme og i institutionen.

Pauser kan være skemalagte med en mere forebyggende effekt, eller de kan være tilrettelagt, som behovet viser sig i løbet af dagen/ugen. Børn kan ofte ikke selv bede om en pause eller mærke behovet. Det vil altid være de voksne, der skal vurdere, hvad barnet har behov for.

Det er vigtigt at have blik for det enkelte barns energiniveau, og det er individuelt, hvad der tager energi, og hvad der giver energi.

De voksne omkring barnet skal være undersøgende på, hvad der hjælper det enkelte barn og sætte de rette rammer, så barnet trives.

Kilde: Center for ADHD+



Fysisk aktivitet kan også iværksættes som en pause. Når man bevæger sig, og får pulsen op, øges blodcirkulationen, og der pumpes mere blod til mange af hjernens vigtige områder. Dette er med til at have en positiv effekt på at regulere kroppens alarmsystem.

Fysisk aktivitet kan berolige hjernen

Når vi bevæger os, udskilles forskellige moner, som er afgørende for trivsel.

F.eks. udskilles dopamin, som skærper fokus og motivation. Ligeledes udskilles endorfiner, som har en beroligende funktion og serotonin, som kan løfte humøret.

Jævnlig fysisk aktivitet har en stabiliserende funktion på følelserne, og kan være med til at reducere følelsesudsving.



Rum og rammer

Det er vigtigt at overveje, om der er faktorer i omgivelserne, som man kan ændre på for at skabe mere rolige rammer for børnene. Er der den struktur eller de individuelle hensyn i dagligdagen, som børnene har behov for? Man kan stille sig følgende spørgsmål.

- Kan barnet f.eks. have brug for at sidde i mere rolige omgivelser eller sidde med andre børn, der er rolige?
- Kan barnet have behov for at sidde ved siden af en voksen?
- Kan barnet have behov for at komme ud til garderoben f.eks. 5 min før eller efter de andre børn?
- Kan barnet have behov for at sidde mere afskærmet i f.eks. garderoben, til spisning, placering i klasselokalet eller til samling?

At være skærmet kan gradueres og tilpasses på mange forskellige måder. Det kan være alt fra at reducere stimuli som lyd- og synsindtryk til mere kropslig ro, som f.eks. at sidde i et hjørne eller op ad en væg.

Man kan også skabe ro og pauser ved at være opmærksom på de miljøer, man skaber omkring børnene. Det kan være at skabe zoner, der inviterer til aktivitet eller mere skærmede, rolige miljøer, hvor der ikke er så mange syns- og sanseindtryk. Små zoner, "rum i rummene" eller nicher i form af huler, sofaer med høje rygge, rumdelere osv. Her kan børnene søge hen og fordele sig i mindre grupper, eller få sig et par minutters alenetid til de er klar igen.



Forslag til aktiviteter

Gruppe-pauser:

Det kan det være meget forskelligt fra barn til barn, hvornår og hvordan man har brug for pauser, og derfor er det væsentligt, at de voksne vurderer behovet for individuel tilpasning. Når dette ikke er muligt, kan man også lave pauseaktiviteter, som alle børn kan have gavn og glæde af.

Forslag til pauseaktiviteter til en gruppe, bl.a.:

- Mindfulness øvelser
- Højtlesning, lydbog eller lytte til stille musik
- Massage/dybe tryk
- Yoga
- Løbetur rundt om bygningen
- Stilletime med en afgrænset tegneopgave

Fælles for ovenstående er, at man sætter en ramme for børnene, hvor der fokuseres på noget, og skærmes fra noget andet. Det vil øge fokus og opmærksomhed og aflaste hjernen ift. at skulle tage mange input ind.

Ideer til pauser til det enkelte barn:

En hjernepause behøver ikke være søvn eller hvile, men kan også være fysisk og i bevægelse. Børn har god gavn af at lade op via fysisk aktivitet, hvor de er i flow og fordybelse, eller i aktiviteter som de mestrer og nyder, hvor der ikke er krav til fx. socialt samspil eller kognitive færdigheder. Mange børn profiterer af gentagelser af aktiviteter, som de mestrer, og finder glæde ved.

Eksempler på fysiske pauser:

- Køre (hurtigt) på moon-car, løbehjul eller cykle
- Grave og flytte sand, sten, spande med vand fra A-B og retur igen
- Køre med trillebør
- Vippe, klatre, rutsje og gyng
- Ase-mase lege: F.eks. "tungt" fysisk arbejde som at trække, skubbe og løfte.
- Tumblelege

Nogle børn kan have brug for mere rolige pauser, hvor kroppen og sanserne stadig stimuleres i et skærmet miljø.



Det er vigtigt at pauserne er attraktive, og ikke opleves som noget negativt.

Eksempler på rolige pauser:

- Massage
- Kropsafgrænsende tryk og stimuli
- Fod- og sansebade
- Sanseregulerende tyngdedyne og tæpper, kuglestol mm
- Maveliggende pause i roligt rum med fx. dæmpet lys og en lydbog
- Hængekøje eller sansegynge (lineære bevægelser, da disse beroliger nervesystemet)
- Køre langsomt på scooter, løbehjul eller cykel
- Sidde og “dimse” med ting
- Lege i huler
- Kigge i en bog
- Lytte til en lydbog og slappe af på en madras

Nogle børn viser gennem deres leg eller selvvalgt aktivitet, at de tager en pause. Nogle vil fx søge at sidde alene i sandkassen, eller søge en stille krog med en bog. Andre finder ro i at rulle roligt rundt og rundt på en cykel uden egentlig plan for legen. Her viser barnet af sig selv behovet for en pause, og man bør ikke stille krav om ændring af aktiviteten eller opfordre til anden kontakt.



Sundhedsstyrelsens anbefalinger (oktober 2023) er, at børn under to år ikke bør bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen. I Aarhus Kommune må der i dagtilbud til børn under 6 år kun anvendes digitale redskaber i det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring, udvikling og dannelse, hvis det fagligt kan begrundes.

Skærme bør ikke benyttes som en pauseaktivitet. Kun i særlige tilfælde kan det fagligt begrundes at benytte skærm til pauser, fx til børn med særlige behov/kognitive udfordringer.

*(Nationale retningslinjer
lovfæstet i dagtilbudsloven)*

Kontakt til Børneterapien

Det er vores håb at denne pjece bidrager til mere viden og flere handlemuligheder med henblik på at give flere hjerne-pause-aktiviteter i hverdagen til børn i børnehave og skole. Ved behov for sparring omkring et barn kan der rettes henvendelse til Børneterapien for yderligere tværfaglig drøftelse.

Børn med motoriske vanskeligheder – AarhusIntra
(aarhuskommune.dk)

Kilder:

Inspirationen til denne pjece er hentet fra vores egen erfaring fra praksis samt fra følgende litteratur:

Clasen, S. og Hostrup, C.B. (2023):
Gode rammer – Indretning af dagtilbud inspireret af Nest,
Dansk Psykologisk Forlag

Hansen, A. (2016)
Hjernestærk
Politikkens Forlag

Prehn, A. (2015)
*Hjernesmart pædagogik – stimuler børns læring,
empati, indre ro og selvkontrol*
People's Press

Thomsen, P. (2017)
Du skal huske af fodre din søhest
People's Press

Thomsen, P. (2022)
Børns mentale sundhed – når nervesystemet er på overarbejde
Gads Forlag



**Find mere information
på Børneterapien**



AARHUS
KOMMUNE

