



Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Med Covid19 er der vendt op og ned på dagligdagen for mange børnefamilier, og det kan være svært at få en hverdag til at fungere derhjemme i disse uger.

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Mariagerfjord Kommune giver telefonisk rådgivning på hverdage mellem 9.00 og 13.00. Ring på telefonnummer 97 11 32 08, og så vil vores medarbejdere give dig en tid, hvor du vil blive ringet op.

Her er fem råd, du som forælder kan være opmærksom på:

- Skab en struktur for hverdagen ved eksempelvis at fastlægge morgenrutiner, spisetider og skoletid.
- Planlæg aktiviteter i dagsskemaer/ugeskemaer (som skoleskemaer), som er tilpasset barnets alder og udviklingsniveau. For yngre børn kan indholdet i skemaet eksempelvis tegnes sammen med barnet fra morgenstunden. Hæng skemaet i børnehøjde, så programmet er synligt for alle i familien.
- Husk pauser og variation i løbet af dagen. Afsæt tid til lektielæsning, hyggelige fællesaktiviteter, selvstændig leg og udeaktiviteter.
- Det kan være gavnligt for både forældre og børn, at de voksnes arbejdstid skemalægges. Dermed tydeliggøres det for børnene, hvornår du kan være med til lektielæsning og leg, og det bliver nemmere for dig at være helt til stede.
- Tal med dit barn og lyt til eventuelle bekymringer omkring situationen. Besvar barnets spørgsmål så konkret og ærligt, som det er muligt. Gør det ufarligt og giv dem ord for det, de tænker og føler.

Venlig hilsen

Mathias Brusgaard
Leder af PPR



Aktiviteter som I kan lave hjemme

- aktive stunder med glæde og nærvær

I denne tid, hvor vores børn er hjemme, kan de let blive meget stillesiddende. Kroppen og sindet har brug for, at vi er fysisk aktive flere gange om dagen. Sørg derfor for at tilrettelægge fysiske aktiviteter flere gange om dagen, og hav en opmærksomhed på at begrænse brugen af skærm. Nedenfor kan I se forslag til aktiviteter, som I kan lave sammen.

Aktiviteter under åben himmel

- Gå en tur i skoven, på stranden eller på den lokale legeplads. Husk at overholde de givne retningslinjer om at holde god afstand og god håndhygiejne.
- Leg fangelege
- Lav stafetter – I skal komme fra A-B på forskellig vis; løbe, hoppe, hinke, kravle, gå baglæns mm.
- Cykel en tur ud i det blå.

Når I har brug for en aktiv pause

- Stopdans
 - Dans til yndlingsmusikken, gi' den gas så I får sved på panden. Når musikken stopper, skal I udføre en bevægelse eller måske løse en opgave. Eksempelvis stå på ét ben eller holde balancen på bagdelen lige så længe I kan. Hoppe 10 x sprællemænd eller lignende. I kan også lave en stopdans, hvor eksempelvis regnestykket løses eller ordet/sætninger læses højt, når musikken stopper.
- Tagfat leg
 - I løber rundt omkring hinanden med en sammenrullet avis eller lignende i hånden. Det gælder om at slå modparten på bagdelen – men også at undgå at blive slået.



- Klappe hænder leg
 - Udgangsstilling; ”planken” Det gælder om at klappe den anden over hænderne og selv undgå at blive ramt. Under kampen må man slå lige så mange gange, man kan. Det er ikke tilladt at sætte knæene i gulvet. Man kæmper i lige så lang tid,, man kan og gentager legen nogle gange



Massage

- Blid massage er for både børn og voksne et vidunderligt redskab til nærvær og kontakt, sundhed og velvære. Massage kan gives traditionelt, men mange børn nyder at få og give massage. Giv lange, dybe tryk på kroppen eller brug orange sputnikbold/massagerulle rundt på hele kroppen. Man kan også være sammen i en:

Pizzaleg

- Den ene er pizzadej, som ligger på maven. Den anden er pizzabager.
- Pizzadejen får massage af pizzabager, evt. mens pizzabageren fortæller en lille historie eller ved at fortælle, hvilket pizzafyld der kommer på pizzaen.
- Det første der skal ske, er, at dejen skal æltes. Det kan gøres enten ved at rulle personen rundt, så vedkommende skiftevis kommer til at ligge på maven og på ryggen eller ved at massere hele kroppen med hænderne. Derefter skal der tomatpuré på pizzadejen. Her skal man forestille sig, at man smører det på med hænderne. Herefter skal der pizzafyld på pizzaen. Det kunne fx. være salami, som vises ved, at der med en finger tegnes nogle runde cirkler på pizzadejen.
- Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad og hvordan pizzafyldet ligges på pizzadejen. En god idé kan være at spørge, hvad der skal på pizzaen.
- Når pizzaen er færdig, skal den i ovnen. Det gøres ved, at pizzabageren ligger sig oven på pizzadejen.

Daglige gøremål:

- Udnyt, at I er hjemme og lær dine børn at deltage og udføre daglige gøremål i hjemmet. Der er en masse motorisk læring gemt heri, og når hverdagen starter op igen, er det dejligt for både forældre og børn at kunne være lidt mere fælles om opgaverne. Børn i alle aldre kan deltage i mere eller mindre grad. Med små ansvarsområder samt ros og anerkendelse fra jer, vil I se, hvordan de vokser☺
 - Tømme opvaskemaskine
 - Gå ud med skrællespanden og sæt ny pose i
 - Dække- og rydde af bordet i forbindelse med måltiderne
 - Lette rengøringsopgaver
 - Madlavning
 - Tøjvask; hænge tøj op, tage det ned, lægge det sammen og ind på plads i skabe og skuffer.

Rigtig god fornøjelse☺

Med Venlig Hilsen

Børnefysioterapeuterne / PPR

Mariagerfjord Kommune