



# KOM GODT I GANG – AKTIVITETER I HJEMMET

## AKTIVITETER DER KAN STØTTE DIT BARN'S MOTORISKE UDVIKLING

Nogle børn har særlig brug for støtte til at udvikle sig motorisk alderssvarende.

Ud over at give barnet mulighed for at udfolde sig alsidigt, kan få og nøje udvalgte aktiviteter støtte barnets udvikling, ved at I leger det derhjemme.

Det gælder om at udfordre barnet på en passende måde, så det får lyst til at deltage i aktiviteten og får en god oplevelse. Hvis I er i tvivl om, hvad der kan støtte barnets udvikling, kan det være en hjælp at tale med en pædagog, der kender barnet godt.

Når I har fundet ud af, hvilke aktiviteter der passer til barnet, er det vigtigt, at I sætter tid af til at gennemføre den derhjemme. Begynd med at sætte jer ind i den enkelte aktivitet og overvej, hvordan I kan sætte den i gang og motivere barnet. Måske har pædagogen prøvet aktiviteten sammen med barnet og kan hjælpe med at tilpasse den.



## KOM GODT I GANG

Når I laver aktiviteten derhjemme, er det en god ide, at det i begyndelsen bare er jer, som forældre, der deltager i aktiviteten med barnet. På den måde koncentrerer I jer om barnets niveau og barnets deltagelse. Senere kan familie eller venner deltage, hvis ikke det forstyrrer barnet.

I nogle tilfælde kan det gøre aktiviteten bedre eller fremme barnets lyst til at deltage, når andre også leger med.

Sørg altid for, at barnet ikke har tøj på, der begrænser dets bevægelse. Bare fødder giver ofte den bedste forudsætning for at sanse og udfolde sig kropsligt. Udendørs kan barnet have bløde fastsiddende sko på, der passer i størrelsen, sidder fast på foden og har skridsikre såler.



## TIDSPUNKT OG VARIGHED

Barnet skal være frisk og veloplagt, og I skal give jer tid til at være i aktiviteten og støtte barnet i at være med. Skab en stemning, hvor barnet fornemmer, at det er rart. Samtidig skal I forsøge at være nysgerrige og afprøvende i aktiviteten sammen med barnet. Trætte og irritable børn og voksne har svært ved at lege godt.

Aktiviteterne kan fortsættes, så længe I har interessen og energien. Nogle børn stopper hurtig op, når de skal noget, de har svært ved. Det kan kræve, at den voksne opmuntrer barnet til at blive ved eller prøve igen. Men hellere være aktiv i kort tid med en god stemning end i lang tid med en dårlig stemning. Hvis barnet tydeligt siger fra eller bliver træt, skal I stoppe eller skifte til en anden aktivitet. En pause, hvor I snakker sammen om aktiviteten og drikker lidt vand, kan være nok, inden I prøver igen.

I skal forsøge at lave aktiviteterne sammen hver dag. Måske videreudvikler I selv aktiviteterne med jeres egne idéer. Når I oplever, at barnet ikke længere udfordres af aktiviteten, skal I sammen med pædagogen finde en ny aktivitet, som I kan lave.



## AT HJÆLPE SIT BARN MED AT UDVIKLE MOTORIKKEN

Vi kan som forældre støtte børnenes udvikling ved at give tid og plads til bevægelse og udforskning i vores samvær med barnet. Vi kan deltage aktivt i barnets leg og skabe grobund for nysgerrighed, bevægelse og læring. Derved fremmer vi ikke blot barnets motoriske udvikling, men giver også støtte til barnets samlede udvikling.

### **Børn lærer det, de har mulighed for at øve sig på.**

Som voksen kan man støtte børnenes udvikling ved at lade børnene selv prøve sig frem og ikke gøre tingene for dem. Det er vigtigt at give tid, rum og støtte, så børnene kan øve sig på det, de næsten kan selv. Det er samtidig den voksnes opgave at sikre omgivelserne og forebygge alvorlige ulykker. Samtidig er det vigtigt, at vi ikke fratager børnene muligheden for at prøve deres grænser og få nogle knubs på vejen.

Vi lærer alle sammen af vores fejl, og det giver os muligheden for at gøre det bedre i næste forsøg. Det gælder også i forbindelse med motorikken.



FØLESANSEN



LABYRINTSANSEN



GRUND-  
BEVÆGELSER



MUSKEL-  
LEDSANSEN

**Materialet er udviklet i et samarbejde mellem:**

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune // VIA University College // Institut for Kommunikation og Handikap, Specialrådgivningen, Region Midt - November 2016

Illustrationer: Annette Carlsen