

PUDE PAUSE :

Vi arbejder med at finde ro til de børn, der er præget af enten en indre eller en ydre uro.

Pudepausen tænker vi som én måde at starte på en bevidstgørelse af det at slappe helt af, så de ad den vej på længere sigt bliver styrket til at kunne samle opmærksomheden og blive bedre til at koncentrere sig om og være i egen krop. Når børn lærer at komme i kontakt med deres tanker, følelser, sansninger og handlinger, har det indflydelse både på deres trivsel og læring.

Dette er således også et tilbud til de børnehavebørn, der fortsat har brug for middagslur hver dag, en gang imellem eller som er i "afvænning" og derfor har glæde af en pause midt på dagen.

- Hos børn med den indre uro oplever vi behov for at kunne gøre dem trygge, rolige og afslappede ved at give dem en pause.
- Hos børn med ydre uro oplever vi behov for at give rum og ro til at finde den indre ro, mens kroppen får en pause.
- Hos børn der møder ind og har travlt, med mange antenner ude - oplever vi en slags stress over de mange sanseindtryk og stimuli de udsættes for i hverdagen - vi vil gerne give dem ro på og sænke stress-niveauet ved en pause.
- Hos børn, der er helt velfungerende i en lang dag "på arbejde" i bhv (6.30 - 16.30) , kan man med fordel tilbyde en pude pause, som afløser for middagsluren.

Køreplan :

Vi har pudepause ialt en times tid - lige efter frokost.

Vi går i gang lige efter frokost i Stuen.

Vi taler med stille stemmer, næsten uden lyd, men alle finder en plads.

Alle har egen pude med og evt. et sovedyr.

De ligger med hovedet på puden og kroppen på gulvet på en lille madras eller direkte på gulvet.

Vi har varme i gulvet, så de bliver ikke kolde.

Vi trækker for og åbner vinduerne for luft.

Vi hører "vandfaldsmusik"

Vi taler ikke sammen undervejs.

Vi voksne hvisker til børnene om nødvendigt med en besked.

Alle skal ligge hver for sig i egen boble :

(= ikke kontakte hinanden med hverken sprog eller øjen- eller krops-kontakt)

Den voksne siger start-remsen, i langsomt tempo med tydelig, men afdæmpet stemme.

Den voksne sidder ved de mest urolige og får dem til at falde til ro ved at æ, nusse eller trykpåvirke og dybe vejrtækninger evt. med suk under (det smitter)

Efter ialt ca. en time :

Den voksne siger slut-remsen i langsomt tempo med tydelig, men afdæmpet stemme.

Herefter vågner børnene af sig selv og vi voksne nusser de sidste op igen, så max søvn er 30/40 min.

Puderne er personlige og er medbragt hjemmefra, de bor i Huset på øverste hylde på Stuen.

*Ajournført og videreudviklet efter
personale-evaluering.*

børne-, forældre- og

MH august '24

