

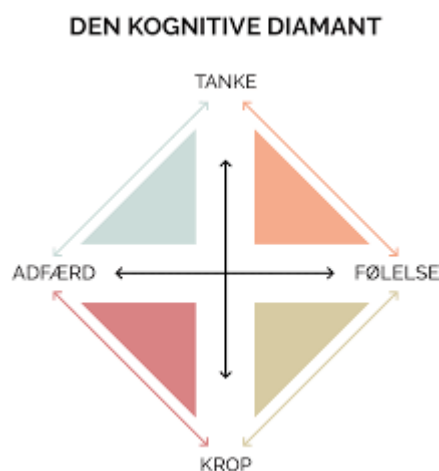
Krop & Sind

Beskrivelse af forløb:

Intentionen med dette forløb er at skabe en balance i krop og sind. Forløbet kan tilbyde forskellige alternative tilgange i form af mindfulness, NADA, børneyoga, massage og zoneterapi. Via forløbet vil eleven opleve et miljø, hvor der er fokus på ro, refleksion og nærvær.

Forløbet vil være med til at styrke og forebygge ubalancer, som kan ligge i krop og sind.

Vi tager udgangspunkt i Den kognitive Diamant, hvor de 4 elementer gensidigt påvirker hinanden. Vi arbejder hen imod en balance for eleven, da dette vil styrke indlæring og en større social forståelse.



Målgruppe:

Forløbet henvender sig til elever på Tune Skole Lunden med:

- Fysisk/indre uro
- Lavt selvværd
- Koncentrationsbesvær
- Stress
- Indadvendthed
- Sårbarhed
- Søvnvanskeligheder
- Særlige behov
- Sociale udfordringer
- Motoriske vanskeligheder

Ønske om deltagelse:

I kan som personale, i samarbejde med hinanden, vurdere, om eleven vil kunne drage fordele af at deltage i dette forløb. Hvis dette vurderes, skal I sørge for, at forældrene vil blive orienteret, inden eleven tilbydes forløbet.

Forløbet bygger på en grundlæggende forståelse af barnet som en helhed. Vi forventer derfor, at forældrene bakker op omkring barnets balance og udvikling. Her tænkes på, at barnet skal have de bedste forudsætninger for at opnå optimal balance og udvikling via søvn, varieret kost og motion i hverdagen.

Ramme for deltagelse:

Eleven vil deltage i et forløb på omkring 10 uger. Efter ca. 10 uger evalueres eleven i forløbet.

3 gange i løbet af dette skoleår vil der være mulighed for at søge om deltagelse.

Forløbene kommer i skoleåret 2020/ 21 til at ligge således:

Uge 37-48

Uge 2-12

Uge 15-24

Forløbet foregår i multirummet i SFO'en.

Tirsdag 5.-6. lektion er der børneyoga, massage og mindfulness. Torsdage i 3.- 4. lektion er der NADA med børnemeditation.

Vi forbeholder os ret til ændringer.

Hvis der er tvivl om indholdet i forløbet eller elevdeltagelse, kan klasseteamet altid drøfte eleven med Mie (MDP) eller Cita (CI) eller blot sende en besked på Intra om elevens deltagelse i forløbet direkte til Maria (MB), hvori klasseteamet kort skriver om elevens problematik. Optages eleven i forløbet, vil klasseteamet og forældre modtage yderligere information. Inden forløbet starter, vil forældrene skulle deltage i et kort infomøde med forløbsansvarlige.

Tirsdage i 5.-6. lektion er der børneyoga, børnemasage og mindfulness, og torsdage i 3.- 4. lektion er der NADA med børnemeditation. Vi forbeholder os ret til ændringer.

Zoneterapien ligger på andre tidspunkter efter aftale med Cita. Forløbet er ligeledes meget varierende ift eleven og aftales mellem Mie, Maria, Tanja, forældre og Cita. Behandlingerne vil foregå i 0.A's klasselokale.

Beskrivelse af de alternative tilgange:***Børnemeditation:***

Når eleven har fået nåle i ørerne, går de efterfølgende til Tanja og får tid til meditation. Der vil de blive introduceret til forskellige meditationer, drømmerejser og mindfulness-teknikker.

Målet er at hjælpe eleven til at finde en indre ro og stilhed, der ellers kan være svær at finde i en hektisk hverdag. Eleven vil få nogle redskaber til at acceptere dem selv, slappe af og mærke roen i kroppen, som forhåbentlig også vil gavne dem i andre situationer.

Mindfulness har rødder i buddhismen. I mindfulness retter man opmærksomheden imod nuet og er nærværende og tilstede, lige nu og her med venlige og kærlige intentioner imod sig selv.

Børnemeditationen udføres af Tanja Brockbank, lærer på Tune Skole. Tanja er også uddannet yogalærer.

BørneYoga:

Yoga giver en sund og naturlig udvikling af hele barnet. Ved hele tiden at mærke efter, mærke hvad stillingerne gør, bliver barnet bedre til at mestre sit indre følelsesliv og navigere i sig selv.

Yoga kan give barnet en bedre balance i hverdagen, både psykisk og fysisk. Når barnet lærer simple teknikker til selvomsorg, meditation og kropsglæde, udvikles barnets selvværd. Samtidig er yoga med til at give barnet plads til refleksion, hvor igennem der bliver skabt et fundament for medfølelse og samarbejde.

Yoga er som nævnt, fysisk gavnligt for barnet. Det øger barnets fleksibilitet, styrke, koordination og kropsforståelse. Derudover ændres barnets kropsholdningen, lungekapaciteten øges, de indre organer stimuleres, og søvnen bliver bedre.

Barn til barn massage:

Når et barn giver et andet barn massage, øger berøringen produktionen af hormonet oxytocin. Dette er med til at gøre barnet, der modtager massagen, mere åben og modtagelig over for andre mennesker. Massagen skal ses som et redskab til at lære, hvordan barnet tilgår andre, og hvordan man behandler og udviser respekt over for hinanden.

Massagegiveren lærer at være opmærksom på massagemodtagerens behov. Barnets mentaliseringsevne styrkes i gennem massagen, da barnet lærer at aflæse og tilpasse sig modtageren. Ydermere styrker det barnets tolerance og kommunikationsevner.

Mindfulness, BørneYoga og barn til barn massage udføres af Mie Poulsen, pædagog på Tune SFO

NADA (National Acupuncture Detoxification Association):

NADA er en tilgang, hvor man genopretter og stabiliserer krop og sind. NADA anvendes til mange ting som eksempelvis stress, psykiske og følelsesmæssige problemer samt personlig udvikling. NADA hjælper med at stabilisere organismen såvel fysisk som psykisk. NADA er ikke rettet mod særlige diagnoser, men kan bruges i alle situationer, hvor en person har brug for stabilitet.

Behandlingen består af 3 nåle til børn under 12 år. Nålene er sterile engangsnåle, som altid kasseres efter endt behandling. Nålene sidder i øret i 45 minutter. For at opnå fuld effekt bør man sidde så stille som muligt og meget gerne slappe af - dvs ingen brug af skærm mv.

Nålene vil løsne sig under behandlingen og enkelte kan falde ud. Behandlingen er generel smertefri, men som regel kan der mærkes et lille stik, som straks forsvinder igen. Enkelte punkter i øret kan føles ømme, hvilket som regel er et tegn på effektiv behandling. Fokus er at bringe barnet krop tilbage til dets naturlige udgangspunkt. NADA bygger på respekt for barnet. Det er barnet, der skaber forandringerne, da det er barnet, som har ressourcerne. Behandleren fungerer udelukkende som vejleder.

Metoden støtter personlig udvikling og fremmer brugen af egne ressourcer. Det er en metode, der anvendes i hele verden, og i Danmark anvendes NADA i flere kommuner. Metoden er forskningsbaseret.

Behandler er uddannet hos NADA Danmark i 2018.

Har I brug for at vide mere om NADA, kan dette læse på www.nada-danmark.dk

NADA udføres af Maria Borre, lærer på Tune Skole

Zoneterapi:

Zoneterapi er en fantastisk hjælp til at bevare den fysiske og psykiske balance. Zoneterapi er en behandlingsform, hvor vi via trykbehandling på fødderne kan opnå en stabiliserende effekt og kan ofte hjælpe til genoprettelse af balance fysisk og psykisk.

Under og på fødderne findes et fuldstændigt kort over hele menneskekroppen. Hver del har en zone på fødderne, som kaldes en reflekszone. Via disse zoner kan man hjælpe kroppen i balance.

Zonerne påvirker kroppens energisystem og hjælper kroppen med at genskabe balancen. Gennem behandlingen påvirkes hele kroppen til at søge efter optimal balance.

Behandler kontakter jer for tid og sted. I vil få en kort tilbagemelding på Intra omkring behandlingsforløbet. Zoneterapi er ikke noget "hurtigfix", og barnet vil derfor skulle igennem op til 4 behandlinger for at kunne opnå effekt.

En behandling varer ca 45.min. Der føres ikke journal over behandlingerne, da vi er underlagt regler for personfølsom data, og vi er selvfølgelig underlagt de almindelig regler for tavshedspligt.

Behandler er uddannet zoneterapeut 2015.

Har I brug for at vide mere om zoneterapi og uddannelsen, kan dette læses på ZCT.dk.

Zoneterapien udføres af Cita Iskov Nielsen, børnehaveklasseleder på Tune Skole

Hvis børn på Tune Skole ønsker at modtage forløbet Krop & Sind, skal forældrene og barnet give deres samtykke via en samtykkeerklæring.

Pilotprojektet er for skoleåret 2020/21. Projektet evalueres ved skoleårets slutning.

Pilotprojektet er udarbejdet af:

Mie Dam Plessner Poulsen

Cita Iskov Nielsen

Maria Borre

Tanja Brockbank

Er der flere spørgsmål, kan I rette henvendelse til skoleleder Vibeke Havre.