

EN RYGGSÄCK FULL AV TIPS

Skapad av Reppu-teamet
hösten 2023

Ho-ho, ho-ho!

Vi vet alla att det kan bli snurrigt i huvudet i bland, så i det här häftet hittar du Reppu-teamets tips för föräldrars och barns gemensamma vardag!

VIDSYNT UGGLA



Pilotprojektet med Reppu-teamet pågick i Övre S:t Marie skola från november 2022 till december 2023. Det multiprofessionella teamet hade som mål att proaktivt främja barns och barnfamiljers välbefinnande och samhörigheten i skolmiljön.

Under hösten 2023 höll teamet Reppu-sessioner för elever i årskurserna 1–2 i Övre S:t Marie skola, där de fick öva på interaktionsfärdigheter, emotionella färdigheter och vardagsfärdigheter med hjälp av funktionella metoder.

De olika temana som presenteras i det här häftet knyter an till Reppu-sessionerna, och du kan använda materialet i din familjs vardag.



Välbefinnande i ett helhetsperspektiv



SOCIALT

Familj, vänner, sociala färdigheter, samhörighet och delaktighet i gemenskapen (t.ex. klassen)



FYSISKT

Motion, fysisk kondition, motoriska färdigheter, sömn och matvanor



PSYKISKT

Känslor, tankar, minnet, emotionella färdigheter, inläring och kognitiva förmågor

- Välbefinnande kan inte delas in på ett enkelt sätt i separata delområden, utan bildar ett komplext nät där alla delområden samspelar.
- Välbefinnande i ett helhetsperspektiv handlar också om många olika färdigheter som vi vuxna lär barnen dagligen. När man är medveten om att det finns olika delområden kan man fästa uppmärksamhet vid att stödja dessa i det dagliga livet.
- Genom samarbetet mellan skola och familj ger vi barnen stöd i att tillägna sig färdigheter för välbefinnande vilka hjälper dem att klara sig i livet.

Grunden för välbefinnande



Näring

- Det är helheten och goda val i vardagen som avgör.
- En regelbunden måltidsrytm stöder barnets naturliga ätmönster.
- Barnets energibehov och aptit påverkas bland annat av tillväxttakten, utomhusaktiviteter, förändringar i dygnsrytmen, mängden sömn och hälsotillståndet. Aptiten kan variera säsongvis från en årstid till en annan.
- Mat ska inte användas som straff eller belöning.



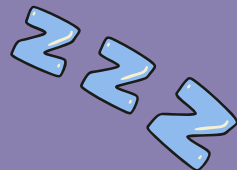
Motion

- UKK-institutet rekommenderar att barn över 7 år ägnar sig åt minst en timme mångsidig, rask och ansträngande fysisk aktivitet per dag på ett sätt som är lämpligt för individen.
- Barn rör sig på olika sätt och det faller sig inte naturligt för alla att motionera, men man kan lära sig att finna glädje i motion.
- De motionsvanor man lärt sig som barn följer med en genom livet.



Sömn

- Sömnbehovet i lågstadieåldern är cirka 9–11 timmar per natt.
- Sömn behövs för att kunna bearbeta information och känslor, lära sig och minnas, lära sig nya färdigheter och ge näring åt fantasi och kreativitet.



Tips för matbordet:



MENY

Mån: Broilerbolognese (yhteishyva.fi)

Tis: Ugspaprikor med grönsaksfyllning (meillakotona.fi)

Ons: Köttbulleplåt (yhteishyva.fi)

Tors: Kyckling-kokossoppa (k-ruoka.fi)

Fre: Hemgjorda fiskpinnar (meillakotona.fi)

Lör: Pita-nachoplåt (liedella.fi)

Sön: Sweet chili Mifu-wok (valio.fi)

- Planera en veckas meny på förhand tillsammans, så att även barnen får vara med och påverka och samtidigt lär sig vad som är en mångsidig vardagsmat och vad som är så kallad festmat.
- Introducera ett recept som är nytt för alla varje vecka!
- Samla familjens recept i en burk så att man kan dra lott om maten och därmed göra det lättare att fundera på rätter.
- Gör färdiga mellanmål tillsammans med barnet, vilka läggs i burkar/askar i kylskåpet. På så vis kan barn i klass 1–2 enkelt ta ett mellanmål åt sig.

När du saknar inspiration att hitta på rätter!



Kom ihåg för att stödja en sund matrelation

- Måltider tillsammans: en trevlig gemensam stund, samtal utan brådska.
- En flexibel inställning, där ingredienser inte bör stämplas som förbjudna eller tillåtna.
- Tacka, ge beröm och sporra, positivt matprat.
- Reflektera också över din egen matrelation.

EN RYGGSÄCK MED MOTIONSTIPS

Picknickutflykter i naturen med hela familjen

Sysslor i trädgården och hemmet

Fantasiökar i den lokala naturen

En trygg skolväg till
fots eller med cykel

Utomhuslekar, tafattlekar,
bollspel med kompisar

Ta trapporna i stället för hissen

Evenemang och gratis klubbar
som ordnas i närområdet av
olika aktörer

Motionsstunder som är
gemensamma för hela familjen

En aktiv hobby som
barnet tycker om

Föräldrarnas
exempel

Tips för motion
och lekar
i hemmet
och utomhus:
Neuvokasperne.fi



Att motionera måste inte alltid ske som en handledd aktivitet, utan den dagliga motionen kan också vara en del av vardagsrutinerna.

SÖMNTIPS

Sträva efter att vara närvarande med barnet innan läggdags och diskutera dagens händelser i lugn och ro.

"Vad har det hänt för kul i dag?"

"Är det något som oroar dig?"

Tillfälliga sömnevårigheter då och då är en del av livet!

ZZZ



Andningsövningar

Övningarna börjar med att man tillsammans med barnet lyssnar på och reflekterar över andningen. Vad är andningen egentligen? Eller var känns den?

Man kan berätta för barnet att inandningen ger kroppen energi och gör att man blir pigg i sinnet, medan utandningen hjälper till att lugna kroppen och sinnet.

Lugnande lekar som man ägnar sig åt regelbundet stärker förmågan att stanna till, rikta uppmärksamheten och lugna sinnet.

UTMANING

Minst en timme före läggdags låter ni hela familjs telefoner och andra skärmar vila!



Kvällsrutiner

Varje familj har sina egna kvällsrutiner som passar just den familjen.

Det är en bra idé att bibehålla samma kvällsrutiner och dygnsrytm även på veckosluten.

Barnen kanske tycker att rutinerna är tråkiga, men tänk om ni tillsammans skulle rita en serie som visar hur rutinerna går till?

ZZZ

Rita och färglägg eller skriv ut bilder från Papunet för att skapa en serie som föreställer ditt barns kvällsrutin så att varje ruta visar en aktivitet. På så sätt lär barnet sig också att göra kvällsrutinerna mer självständigt. I slutet hittar du bilagor med exempel på en "rutiserie" samt magvågor-andningsövningen.

ATT STÖDJA DET PSYKISKA VÄLBEFINNANDET

Motion och
gemensamma
aktiviteter

Tillräcklig sömn
och vila

Lek och
kreativitet

Att bli sedd och
hörd

En regelbunden
dygnsrytm

Relationer och
känslor

Mat och
gemensamma
måltider



Emotionella färdigheter i vardagen



När ni läser böcker tillsammans, hjälp barnet att förstå känslorna hos bokens karaktärer och fundera tillsammans på hur de känner sig och hur deras känslor får dem att agera.



Tala också högt om dina egna känslor. Reflektera över hur du själv uttrycker och visar dina känslor.



Uppmärksamma det positiva hos ditt barn och säg det högt!



När barnet upplever en stark känsla, är det bra om den vuxna hjälper barnet att identifiera känslan och uttrycka och acceptera den. Detta gör att barnet känner sig bättre till mods och innebär att barnets känslor accepteras och bekräftas.



SKOLANS GEMENSKAP

Ett hot eller en möjlighet...?

Skolan spelar en särskilt viktig roll som centrum för barns och ungas sociala liv. Där lär de känna nya personer, utvecklar vänskaper och övar på att samarbeta med andra.

Skolan ger möjlighet att höra till en gemenskap också utanför hemmet och hobbyerna.



Det är lika viktigt för vuxna som för barn att öva på interaktionsfärdigheter!



Tips till föräldrar för att skapa gemenskap:

- Lär känna andra föräldrar i klassen
- Skapa till exempel en gemensam WhatsApp-grupp för föräldrarna i klassen
- Kom överens om gemensamma spelregler: angående kompisbesök och födelsedagskalas
- Vad ska man göra för att ingen ska lämnas ensam?



ATT STÖDJA BARNETS UPPMÄRKSAMHET OCH MÅLSTYRDA AKTIVITET UNDER LÄXLÄSNINGEN



- Kom överens med barnet om arbetstiden och pauserna. Ni kan också göra en skriftlig anvisning med bilder av de olika stegen.
- Använd t.ex. en timer, äggklocka eller Time Timer. Dela upp arbetet till exempel genom att hålla en paus efter tio minuters läxläsning. Om det inte känns naturligt att använda timer lönar det sig att komma överens om pauser till exempel efter tre räkneuppgifter eller efter varje textstycke som lästs.
- En lämplig paus är mycket kort, till exempel en kort bensträckare och att dricka ett glas vatten.

Undvik mobiltelefoner under pausen!



Timer-appar till mobilen eller Ipaden är till exempel Mouse Timer eller Time Timer Visual

Ta tid hur länge barnet orkar koncentrera sig på att arbeta oavbrutet och inför pauser i läxläsningen därefter.

Allmänna tips för läxläsningen:

- Gör en sak eller ett steg åt gången. Ge barnet tid att reagera eller agera enligt anvisningarna.
- Kom ihåg! För dig kan uppgiften verka självklar, men barnet behöver tid för att förstå vad det förväntas göra i uppgiften. Ge anvisningar först när du är säker på att barnet lyssnar på dig.
- Minska distraktioner i miljön såsom ljud och visuella distraktioner.
- Ha nödvändiga tillbehör som penna och suddgummi framme och i övrigt så lite saker som möjligt på arbetsytan.
- Använd hörlurar och/eller musik som stöd för koncentrationen. När det gäller musik bör man vara försäkrad om att barnet inte fokuserar för mycket på att lyssna på sångtexten.
- Muntliga anvisningar räcker inte alltid: använd bilder, minneslistor eller visa exempel som stöd.
- Att läsa uppgiften högt och tänka högt kan göra det lättare att koncentrera sig och komma vidare i uppgiften.
- Se till att uppgifterna varierar: barnet kan växla mellan att göra matematikläxorna och läsläxorna.
- Diskutera vid behov med läraren om vad som är en rimlig mängd läxor.



REGLERING AV AKTIVERINGSNIVÅN I VARDAGEN

Vad?

Aktiveringsnivån kan betraktas som variation i en människans alerthet, inlärningsförmåga och energinivå. Det är normalt att vår aktiveringsnivå varierar otaliga gånger under dagens lopp. Under dagen sker regleringen ofta automatiskt, till exempel när en trött person börjar röra smått på kroppen.

När aktiveringsnivån är för hög har man svårt att sitta stilla, koncentrera sig eller vara tyst. Det går inte heller att till exempel somna eller påbörja aktiviteter och avancera i dem.

När aktiveringsnivån är för låg är man trött, långsam och vill inte nödvändigtvis umgås med andra människor. Då har man också svårt att till exempel komma igång med en aktivitet eller lyckas utföra den på ett planerat sätt.

Varför?

Förmågan att reglera sin egen aktiveringsnivå är viktig med tanke på inläringen. Endast vid en lämplig aktiveringsnivå kan man lära sig och reglera sitt beteende mer precist.

Hos barn är denna regleringsförmåga ännu inte färdigutvecklad och därför behövs stöd från en vuxen.

Tillsägelse får inte kroppen och sinnet att varva ner, så det behövs kroppsaktiviteter som en vuxen kan hjälpa barnet att hitta och öva sig på.



För hög aktiveringsnivå



Lämplig



För låg aktiveringsnivå



Sådant som ökar aktiveringsnivån: Hur ska regleringen ske? Sådant som minskar aktiveringsnivån:

- Att dricka kallt vatten
- Att tugga tuggummi eller knaprig mat
- Att göra rummet ljusare och mer färgglatt
- Att lyssna på musik med hög volym, klingande toner eller snabbt tempo
- Att vädra rummet
- Att göra hopp
- Att hålla händerna i kallt vatten


Metoderna kan också fungera
i båda riktningar
för att jämna ut aktivitetsnivån.



- Att dämpa belysningen
- Att minska på hörselintrycken
- Ett lugnande ljudlandskap
- Att linda in sig tätt i ett täcke/en filt
- En kraftig kram
- Att dricka något kallt/varmt
- En varm dusch
- Att vara nära och kela med ett husdjur eller mjukisdjur
- Att hålla på med en stressleksak
- Smekningar/strykningar

Hjälp med låg tröskel:

- Varha: Be om hjälp-knapp:
<https://www.varha.fi/sv/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/pyyda-apua>
- Befolkningsförbundets Hyvä kysymys-webbplats
<https://www.hyvakysymys.fi/sv/target-group/familjer/>
- Mannerheims Barnskyddsförbund: bl.a.
kamratverksamhet, chattjänster, föräldratelefon
- Församlingarnas PikkuHelppi:
<https://www.turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/tukea-vanhemmuuteen/pikkuhelppi>
- Handbok för stödtjänster med låg tröskel för barn, unga och familjer:
https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/ma_talan_kynnyksen_palvelut_19042021.pdf (på finska)

Det är bra att man kan klara sig, men behöver man alltid klara sig? 



Skapad av Reppu-teamet hösten 2023:

Jenni Honkamaa, samhällskonstnär/projektsamordnare, danslärare (YH)

Noora Käkönen, projektkoordinator, sjukskötare (YH)

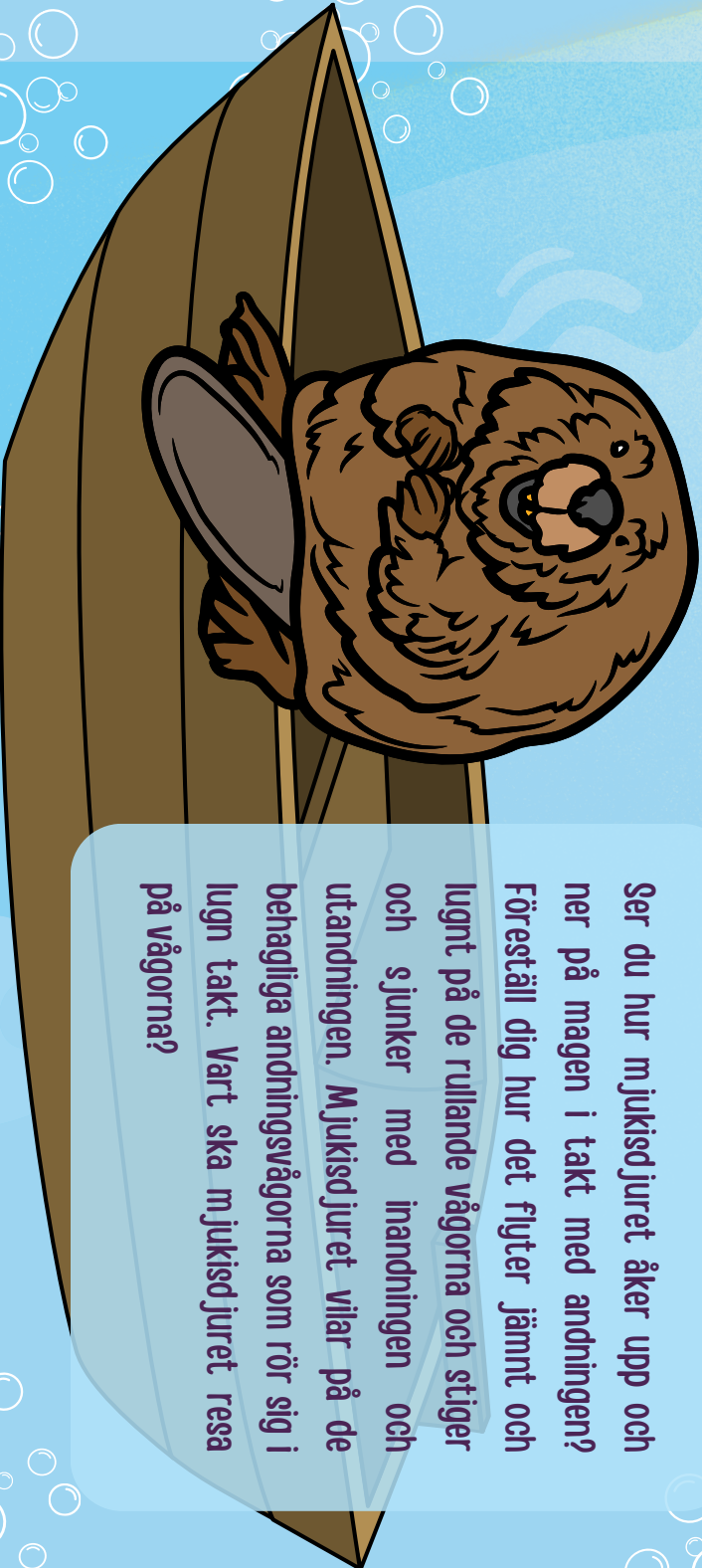
Reetta Kouki, projektkoordinator, ergoterapeut (YH, PeM)

Reppu-pilotprojektet genomfördes inom ramen för projektet Framtidens social- och hälsocentral i Egentliga Finland. Åbo stads spetsprojekt för kultur var med i samarbetet.

Bilagor:

- Magvågor-andningsövning
- Rutinserie över kvällsbestyr
- Först-sedan-aktivitetskort

Magvågor - andningsövning



Ser du hur mjukisdjuret åker upp och ner på magen i takt med andningen? Föreställ dig hur det flyter jämnt och lugnt på de rullande vågorna och stiger och sjunker med inandningen och utandningen. Mjukisdjuret vilar på de behagliga andningsvågorna som rör sig i lugn takt. Vart ska mjukisdjuret resa på vågorna?

Så går andningsövningen till:

Under magvåg-övningen får barnet välja ett mjukisdjur som ska användas för övningen. Barnet lägger sig på rygg och mjukisdjuret placeras på magen eller bröstkorgen som "passagerare".

Om "passageraren" faller ner från magen under övningen gör det ingenting. Den kan sättas tillbaka för att fortsätta sin resa på andningsvågorna. Den här lugna och avslappnande andningsövningen kan fortsätta så länge som barnet tycker det är behagligt. Dämpad belysning och en lugn atmosfär stöder koncentrationen på leken.

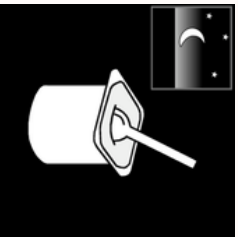
RUTINSERIE

Rutinserien kan printas ut och sättas upp på väggen så att barnet t.ex. kan använda en pappersbit för att täcka över den aktivitet som hen redan gjort. På så sätt lär sig barnet samtidigt att vara självstyrande. Lägg till sådana bilder från Papunet som passar in i den egna familjens kvällsrutiner, eller så kan man rita/ta bilderna själv.

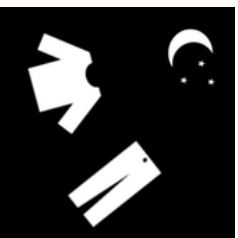
Kvällsbestyr



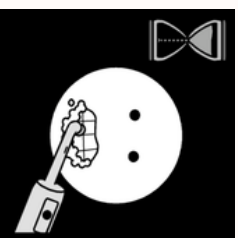
Skärmar
sätts undan
till natten



Kvällsmål



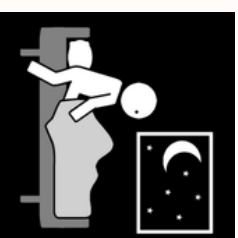
Byta till pyjamas



Tandborstning
2 min.



Kvällssaga, lugn
och ro



Sovdags

Först-Sedan

Först uppgifterna,
sedan nöjen



GJORT

Först gör jag

Jag gör

Jag gör

Sen får jag

