



Övning: Mot trötthet

Mål

Målet med övningarna för att höja vakenhetsnivån är att lära barnet att känna igen sänkt vakenhetsnivå och trötthet från kroppssignaler. Barnet lär sig också att använda olika metoder för att höja sin vakenhetsnivå. Med hjälp av övningarna kan barnet gradvis lära sig att aktivera sig och upprätthålla sin funktionsförmåga.

Anvisning

Börja med övning 1: Identifiering.

Efter identifieringen kan ni välja en eller flera övningar (övning 2–5) som passar er och testa dessa.

OBSERVERA: Det lönar sig att testa övningarna en i taget.

Övning 1: Identifiering

Rita en bild av kroppen på ett papper. Skriv eller färga på den vilken typ av signaler din kropp kan ge när vakenhetsnivån sjunker. Till exempel: Mina armar och ben känns tunga, mina ögon hålls inte öppna, jag orkar inte prata.

Övning 2: Väckning

Om barnet har en tendens att vakna långsamt lönar det sig att reservera tillräckligt med tid på morgonen och efter dagsömn. Var uppmärksam på mängden ljus. Det är lättare att vakna i ett ljust utrymme. Det kan hjälpa att öppna fönstret, eftersom frisk luft höjer vakenhetsnivån.

Barnet kan också aktiveras genom att spela musik eller väcka musklerna med exempelvis lätt massage.

Övning 3: Muskelaktivering

Fysisk aktivitet höjer vakenhetsnivån. Att hoppa, studsa, dansa, gunga, hänga och leka tafatt fungerar. Hitta för barnet på en egen "hoppstund" eller "dansstund" för situationer där vakenhetsnivån sjunker i skolan eller hemma.

Läraren kan aktivera barnet genom att till exempel be hen hämta något från andra sidan av klassrummet. Bara att resa sig från sin plats aktiverar musklerna.

Leksaker eller föremål som barnet kan fingra på aktiverar också.

Övning 4: Klappning

Ta en bra ställning i sittande läge. Sträck händerna mot fötterna och vristerna.

Börja försiktigt klappa först fötterna med båda handflatorna. Fortsätt därefter mot knän och lår. Därifrån fortsätter ni upp till magen, höfterna och ända upp till bröstet.

Klappa sedan båda armarna turvis med en hand. Klappa till slut försiktigt ansiktet och huvudet.

Om ditt barn tillåter beröring kan ni klappa varandras ryggar.



Övning 5: Kallt eller syrligt

Ge barnet syrlig saft eller syrlig frukt, till exempel en citrusfrukt. Du kan också ge något kallt att äta, till exempel isglass eller mentoltuggummi eller pastiller som känns svala i munnen.

Försök och observera:

Testa en av dessa övningar regelbundet i 2–3 veckor.

- Hjälpte metoden ditt barn att reglera vakenhetsnivån?
- Märker du om hen orkade längre?
- Märkte du en förändring hos ditt barn efter övningen? Vilken förändring märkte du?
- Lärde du dig något om att reglera din vakenhetsnivå?