

Sådan hjælper du dit urolige barn

Hjælpemidler til at finde ro i krop, hoved og nervesystem



Enheder der giver en hjernepause	Enheder for auditiv sensorisk støtte og stimulering	Enheder for oral sansestimulering	Enheder til støtte for afslapning og vejrtrækning	Enheder der støtter muskler, led og bevægelse	Enheder til beroligelse via fod/håndaktivitet	Enheder der giver visuel ro	Enheder der giver ro via lugtesansen
<ul style="list-style-type: none"> • Puslespil • Bøger • Blankt papir og skriveredskaber • Malebøger • Bøger til skrabekunst • Aktivitetsbøger (klippe/lime) • Spørgsmål og svar-kort • Ordlege • Singlespiller spil i rejseformat • Naturmaterialer i fri leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Lydblokerende hovedtelefoner • MP3/4 afspillere med naturlyde, musik, lydbøger • Lydmaskiner (fx white noise) • FM-anlæg ved klasseundervisning • Lyddæmpende materialer i rum • Lydbehandlingsfiler (program fra lydbehandler) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sunde snacks med forskellige konsistenser • Tyggegummi (naturligt) • Produkter for oralstimulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogabøger • Yoga aktivitets-kort • <u>Videoer om mindfulness i skolen</u> • <u>Videoer om mindfulness i børnehaven</u> • Tyngdedyner • Bach's Rescue Remedy spray eller pastiller 	<ul style="list-style-type: none"> • Boksepuder • Boksedukker (Bop bags) • Massageenheder • Tyngdepuder • Håndvægte • Træningsbånd/ -elastikker • Kompressionstøj fx <u>sanseveste</u> • Varmetæpper og -puder • Sjippetov • Trækvogne • Gymnastikringe 	<ul style="list-style-type: none"> • Stressbolde • Små figurer • Yoyoer • Rubiks kuber • <u>Puslefigurer i træ</u> • <u>Hobbysæt i træ</u> • <u>Fodgrynger</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Kalejdaskoper</u> • Plastflasker med vand og glimmer • Øjenmasker • Søg og find-bøger • Lavalamper • Akvarier • Rum med rolige flader, + struktur • <u>Solbriller med sideafdækning</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beroligende æteriske olier i spray eller duftlamper (fx <u>lavendel</u> eller <u>geranium</u>) • Weleda olier eller cremer (fx <u>lavendel</u>)