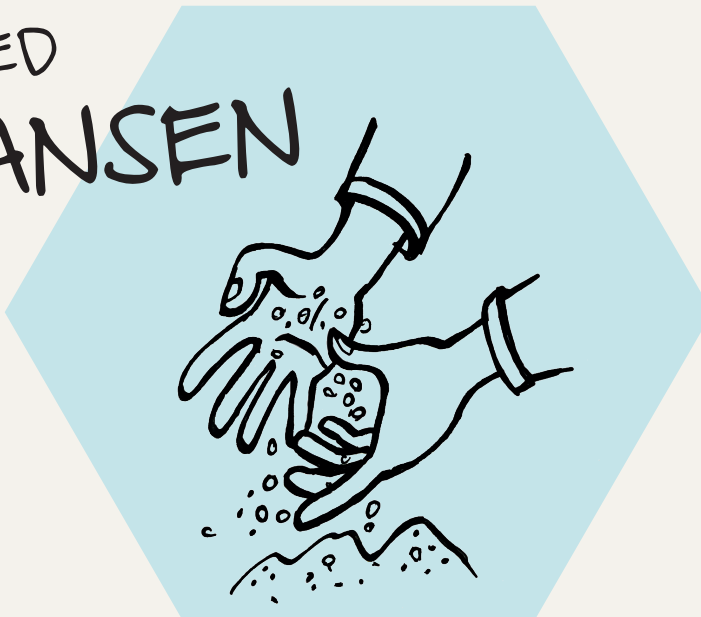


LEG MED FØLESANSEN



MASSAGE MED BOLD

FORMÅL: Fornemmelse af kroppens overflade - nyde berøring

LEG:

I skal bruge: En bold – det kan være en blød noppebold, en hårdere massagebold eller en tennisbold.

- Bolden skal trilles over barnets krop i et roligt tempo og med et behageligt tryk.
- Bevægelserne kan være bølgende frem og tilbage eller formet som små cirkler, der flytter sig på kroppen.
- Ofte er det rart at bruge denne rækkefølge i massagen: Ben, ryg, skuldre, arme - men prøv dig roligt frem.

VARIATIONER:

Både du og barnet har en bold.

- I kan nu eksperimentere med at trille og trykke bolden på jeres egne arme, bryst, mave og ben.
- Kan man trille andre steder på sin egen krop? Kan man rulle den under en fod, kan man ligge på maven og rulle på den?
- Forestil jer, at der er maling på bolden, og I skal farves over hele kroppen.
- Hvis I har lyst til mere, kan I prøve at bytte bold og starte forfra. Eller male med en anden "farve"?





KOM GODT I GANG

- Fornem på barnets reaktion eller spørg, om det skal være hårdere eller blødere, hurtigere eller langsommere bevægelser. Måske kan barnet kun tolerere at få boldmassage på en enkelt kropsdel i starten.
- Måske kan det hjælpe, at barnet ændrer stilling eller at bolden bruges på en anden kropsdel.
- Arbejd roligt og med tiden hen imod, at barnet måske kan nyde berøring på hele kroppen.

LEG MED FØLESANSEN



PANDEKAGE

FORMÅL: Fornemmelse af kroppens overflade - nyde berøring

LEG:

I skal bruge: Et lagen.

- Fold lagenet ud på gulvet.
- Barnet lægger sig ned og bliver rullet ind i lagenet/ ruller sig selv ind i lagenet.
- Du begynder at mærke, trykke og klappe venligt på den rullede pandekage. Leg at du tilbereder en pandekage. Hvad kan den? Kan den rulles? Trilles? Klappes jævn? Glattes eller andet?

VARIATIONER:

- I kan lege "burgerleg" eller "hot-dogleg". Find sammen på, hvad der skal puttes på burgeren eller hot-dog'en. Ketchup har én type tryk, remulade en anden type tryk osv.
- Barnet kan få en klappetur på kroppen, mens barnet ligger under en dyne.

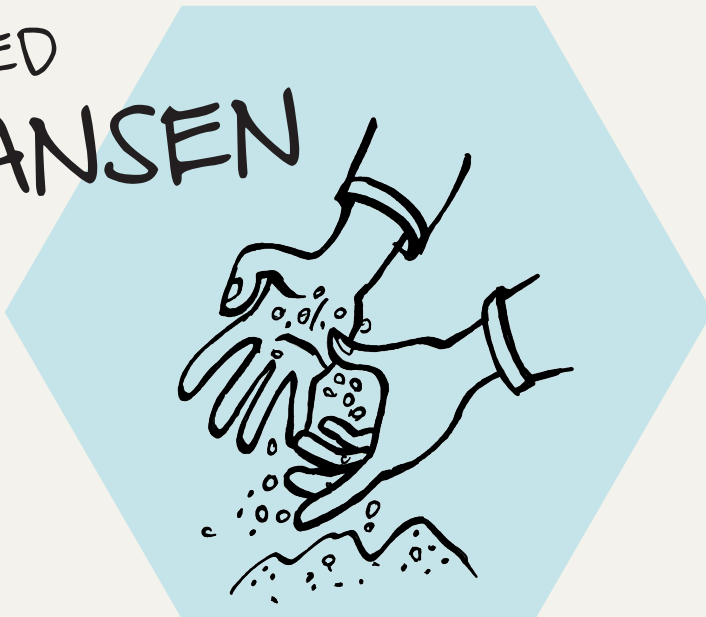




KOM GODT I GANG

- Det skal være rart og gerne sjovt. I skal måske lege stille og kortvarigt de første gange, indtil barnet bliver fortrolig med legen.
- Med tiden kan I udvikle jeres helt egen leg med en fast rutine, der altid kan udvikle sig.

LEG MED FØLESANSEN



SANSETUR

FORMÅL: Forskellige sanseindtryk under fodsålerne

LEG:

I skal bruge: Ærteposer, gummiskiver og balancehalvkugler.

- Læg de forskellige ting ud på gulvet eller græsplænen.
- I skal nu lege "Jorden er giftig", hvor det går ud på at undgå at træde på gulvet
- Læg tingene enten på række, i en cirkel eller spredt ud over gulvet.
- Gå roligt på dem – enten med bare fødder eller i starten med strømper på. Prøv, om I kan gå på alle redskaberne.

VARIATIONER:

- Find selv ting, man kan gå på hjemme hos jer, og som kan bruges til at udvide legen med. Gå på håndklæder, dørmåtter, træstykker, uldtæpper, plastiklåg osv.

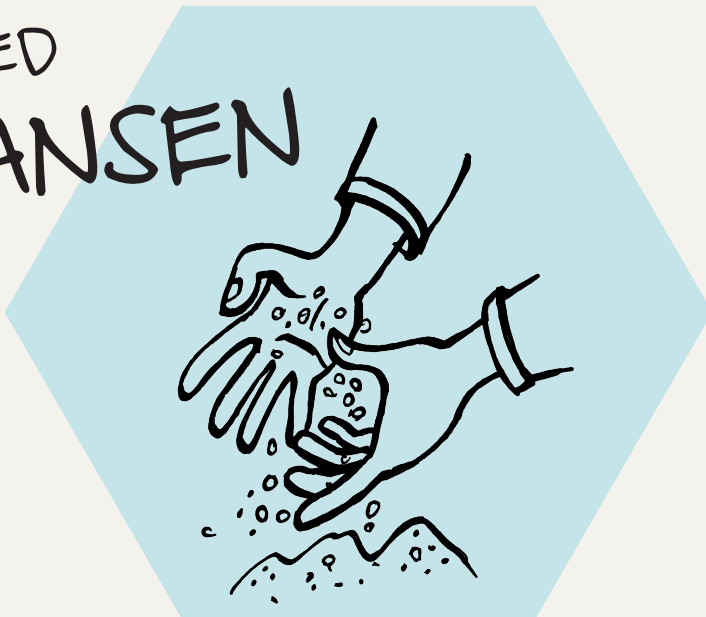




KOM GODT I GANG

- Lad barnet vælge ud, hvad det gerne vil gå på. I kan skiftes til at bestemme, hvad I skal mærke med fødderne. Det skal være rart og gerne sjovt. Måske vil barnet i starten ikke mærke alle redskaberne.

LEG MED FØLESANSEN



LEG MED SAND

FORMÅL: Tolerere at lege med forskellige materialer

LEG:

I skal bruge: En balje med sand eller en sandkasse. I skal have bare hænder og fødder; gerne også bare arme og ben.

- I skal nu skiftes til at gemme ting i sandet, som den anden skal finde.
- I kan også sammen bygge et landskab, hvori en figur kan lege, eller en bil kan køre.

VARIATIONER:

- Leg på en strand med bare hænder og fødder. Er vejret godt, er det også godt med bare arme og ben.
- Begrav nogle ting og find dem igen.
- Kan man begrave sin hånd, sine fødder, sine ben?
- Bad, børst eller skyl sandet af kroppen, inden I skal have tøj på igen. Gør det roligt, og lad barnet hjælpe til med det på sin egen krop.

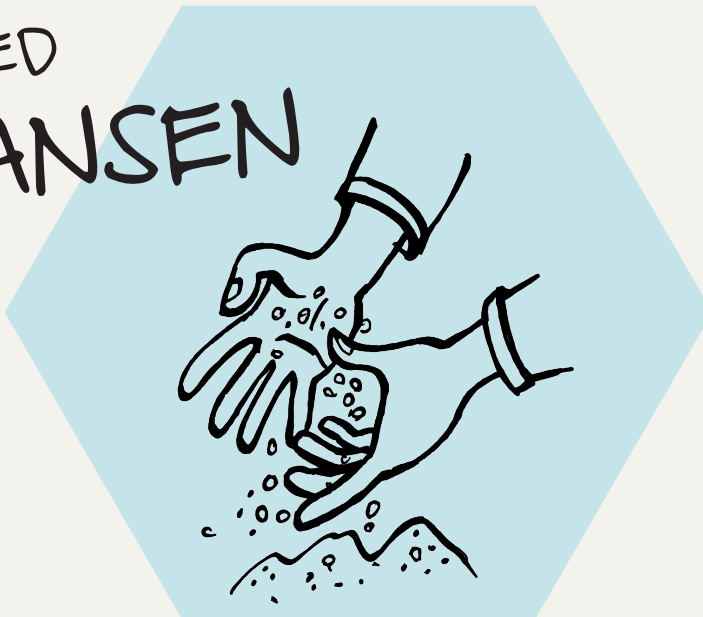




KOM GODT I GANG

- Lad barnet vælge, hvordan det vil finde de gemte genstande. Er det først med fødderne eller først med hænderne. Det skal være rart og gerne sjovt.

LEG MED FØLESANSEN



MASSAGE

FORMÅL: Fornemmelse af kroppens overflade og tolerere berøring

LEG:

I skal bruge: Massageposen (husk uparfumeret olie)

- Masser med rolige, men faste og glidende bevægelser. Hav altid mindst en hånd på barnet under massagen.
- Rækkefølge i massagen: Ben, ryg, hoved, skuldre, arme, bryst, mave - prøv dig roligt frem.
- Indled og afslut massagen med 2 faste strøg ned ad midten af barnets krop og 3-4 strøg ned ad barnets sider.

VARIATIONER:

- Du kan udvikle massagen og bruge de forskellige rekvisitter i massageposen (Fjer, pensler, noppebold mm.)
- Jo yngre barnet er, jo kortere tid ad gangen. I starten skal du ikke forvente, at barnet kan rumme mere end ganske få minutter ad gangen.
- En hel baby/børnemassage tager, når barnet er tilvænnet, 20-25 minutter.





KOM GODT I GANG

- Rummet bør have en behagelig temperatur. Spørg altid barnet om lov, og fortæl det, hvad du gør. Det skal være en rar oplevelse. Få barnet til at fortælle, om det kilder, eller om det gør ondt.
- Sørg for, at du sidder/står godt og har god tid til aktiviteten.
- Tilbyd barnet noget at drikke bagefter.

LEG MED FØLESANSEN



BAGE

FORMÅL: Fornemme forskellige materialer og få erfaring med konsistenser som blødhed, fasthed og temperatur

LEG:

- I skal lave en brød-dej. Prøv at røre ved de forskellige ingredienser. Nogle af dem kan man også smage på.
- Lad barnet stikke fingrene i dejen, der skal røres sammen. Måske kan man ælte den lidt med hænderne.
- Lad barnet være med til at tømme og vaske skålen, når dejen er færdig.
- Tør bordet af med en klud, når I er færdige og skyl den op i vasken.
- I kan selvfølgelig smage det, I har bagt – både når brødet er lunt, og når det er blevet koldt.

VARIATIONER:

- I kan lege bageri med modellervoks. Form flotte kager med modellervoksen
- I kan trille havregrynskugler. Barnet kan være med til at blande dejen.
- I kan lave "sandkager" i sandkassen. Hæld både varmt og koldt vand i sandet, så barnet oplever forskellige temperaturer i forskelligt materiale.

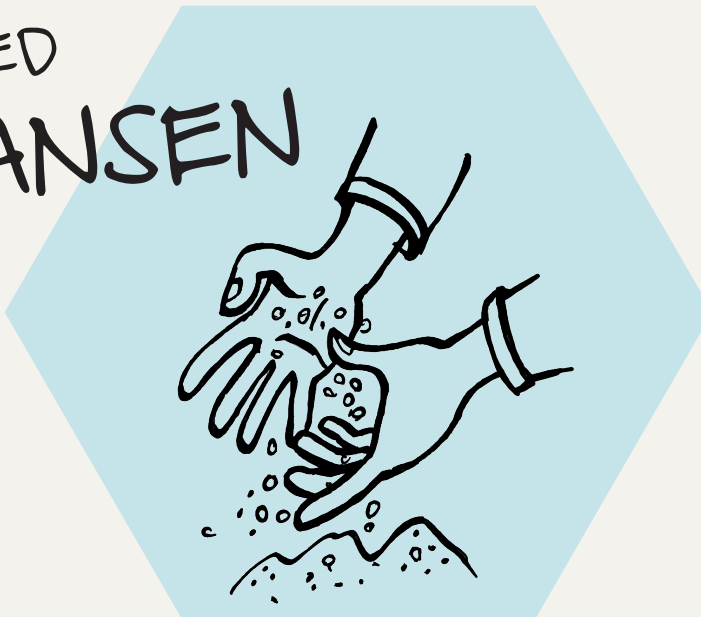




KOM GODT I GANG

- Sørg for at have god tid og forbered bagningen, så barnet kan være med.
- Fjern alt i nærheden, der ikke kan tåle at blive brugt og vasket.
- Lad barnet sidde på bordet eller find en stabil skammel eller stol, som barnet kan stå på.

LEG MED FØLESANSEN



FODBAD

FORMÅL: Forskellige sanseindtryk og tolerere berøring på fødderne

LEG:

I skal bruge: En plastikbalje med behageligt varmt vand og lidt flydende sæbe. Læs evt. en god historie, mens I har fødderne i vand.

- Fødderne tørres godt - gå på et håndklæde og lav fodaftryk. Eller få fødderne nulret med håndklædet – tør dem helt ind i mellem tæerne. Tag sikkert og roligt fat, ellers kildrer det, og barnet trækker fødderne til sig.
- Slut af med at smøre fødderne med creme og tage bløde strømper på.

VARIATIONER:

- Man kan putte kastanjer, sten, små plastikbolde eller andet i vandet, som er behageligt at røre ved med fødderne. Man kan give sig selv fodmassage ved at "træde" på det eller bevæge det forsigtigt rundt i vandet.
- Man kan lave "mudderbad" til fødderne – hæld sand eller gryd i vandet og dyp fødderne i badet.

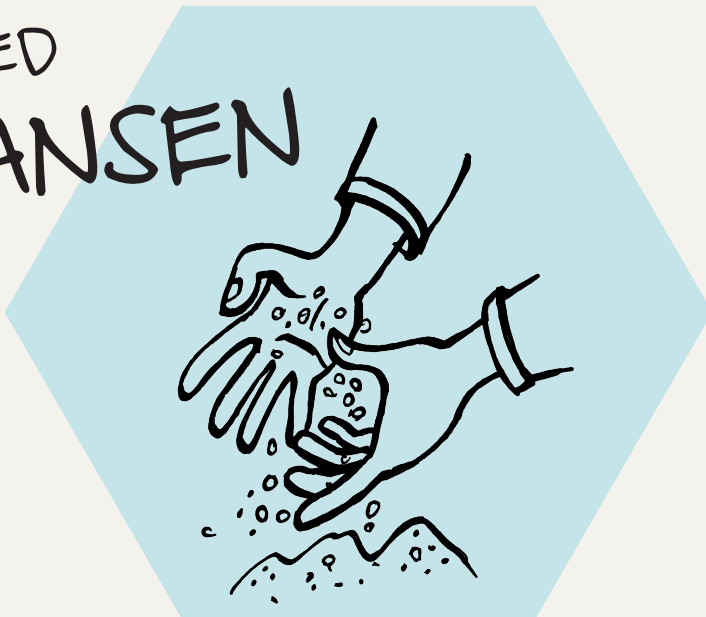




KOM GODT I GANG

- Skab en hyggelig og rolig stemning, hvor I forbereder fodbadet sammen. Det kan være rigtig hyggeligt at gøre det begge to samtidig.
- Stil baljen på et flisegulv eller på et sammenfoldet badehåndklæde, der kan suge vandet, når det skulper over. Find en lav skammel eller stol, der passer, så barnet kan sidde godt og nå baljen med fødderne.

LEG MED FØLESANSEN



KLAPPETUR PÅ KROPPEN

FORMÅL: Fornemmelse af kroppens overflade og tolerere berøring på hele kroppen

LEG:

- Barnet skal sidde godt – gerne med ryglæn.
- Giv en rolig "klappe-tur" rund på hele barnets krop (fødder, ben, mave, arme, hoved). Klap med begge hænder.
- Klap med en jævn rytme på hele kroppen. Syng evt en sang for barnet samtidig.

VARIATIONER:

- I kan også lave en "børste-tur". Leg at du børster barnet på hele kroppen. Brug begge hænder og lav børstebevægelser.
- Man kan lave en "skrubbe-tur", hvor trykket fra den voksnes hænder går lidt dybere og barnet får en mere dybdegående stimulering.





KOM GODT I GANG

- Fortæl barnet, hvad I skal. Sig hvor du starter og aftal evt hvor langt i skal tælle til mens du klapper/børster.
- Syng evt en sang, som indikerer varigheden. Slut med at klappe på barnet, når sangen slutter.