

Søhestetræning – Sved, sjov og gode fællesskaber

Kære forældre til børn i alderen 6-12 år med symptomer på mistrivsel og et overbelastet nervesystem

Søhestetræning er et alment sundhedsfremmende tilbud med fysioterapeutisk og ergoterapeutisk baggrund. Tilbuddet sigter mod at styrke børns forudsætninger for trivsel gennem fysisk aktivitet, berøring og bevidst vejrtrækning.

Sådan foregår træningen

På små hold hos kommunens fysioterapeuter og ergoterapeuter arbejder vi med en legende tilgang, hvor der sættes fokus på:

- **Fysisk aktivitet:** At få pulsen op gennem sjove og energiske øvelser.
- **Vejrtrækning:** Øvelser, der understøtter en rolig og kontrolleret vejrtrækning.
- **Fællesskab:** At skabe gode relationer og et trygt miljø for børnene.

Vi arbejder med de neurofysiologiske forudsætninger for trivsel og styrker nervesystemets evne til at regulere sig selv. Samtidig lærer børnene om hjernens vigtigste områder og om, hvorfor sjov og fysisk aktivitet er afgørende for at trives.

Tegn på mistrivsel

Mistrivsel kan mærkes i kroppen. Børnene oplever blandt andet:

- Ondt i maven
- Dårlig søvn
- Hjertebanken
- Vejrtrækningsudfordringer
- Indre uro

Disse symptomer kan gøre det svært for børnene at komme afsted til skolen, koncentrere sig i timerne og kan medføre et svingende humør.

Træningens positive effekter

Gennem sjove fysiske aktiviteter, berøring og vejrtrækningsøvelser stimulerer vi kroppens evne til at udskille signalstoffer, der øjeblikkeligt løfter humøret og på sigt forbedrer barnets forudsætninger for trivsel. Med afsæt i fysio-edukation, hvor vi gennem let forståelig undervisning om vigtige områder i hjernen og nervesystemet, hjælper vi børnene med at forstå hvordan ydre udfordringer kan skabe indre uro – og hvad man kan gøre ved det.

Vi håber, at Søhestetræning kan være med til at styrke jeres børns trivsel og glæde i hverdagen.

- Ved afslutningen af træningsforløbet afholdes et opfølgningsmøde med forældrene, hvor vi i fællesskab drøfter erfaringerne fra forløbet og de videre anbefalinger.

Tilmelding og mere info:

For mere information og/eller ved ønske om deltagelse kontaktes PPR på ppr@aabenaar.dk eller på telefon 73767237. Her tilbydes der efterfølgende en forsamtale med forældrene.