

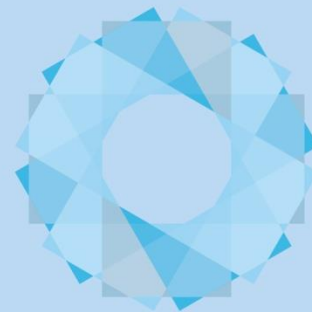
MiniNOK

Nærvær, Opmærksomhed og Krop

Læringsforløb med MiniNOK

Dansk Selskab for Pædiatrisk fysioterapi den 28. marts 2019

Hans Godske og Mona Miche



EnergiMetropol
ESBJERG



Esbjerg
Kommune



Hvem er vi

Hans Godske

PD, Børnefysioterapeut

Mobil: 21 79 82 94

hago@esbjergkommune.dk

Mindfulness mentor for børn

Børn & Kultur

Pædagogik & Undervisning

Fyrparken 11 . 6710 Esbjerg V

www.esbjergkommune.dk



Esbjerg
Kommune

Mona Miche

Børnefysioterapeut, PD

Mobil: 21 79 83 13

mope@esbjergkommune.dk

Mindfulness mentor for børn

Børn & Kultur

Pædagogik & Undervisning

Fyrparken 11 . 6710 Esbjerg V

www.esbjergkommune.dk



Esbjerg
Kommune



EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune

Program for workshop

- Hvad er MiniNOK?
- Børnefysioterapi i Læringsforløb med MiniNOK?
- Eksempler på aktiviteter undervejs
- Spørgsmål?



EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune



Læringsforløb med MiniNOK

Nærvær, Opmærksomhed og Krop

- Fra børnehave til skole
- Overgange i løbet af dagen i børnehave
- Fra teori til praksis



EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune



Hvad er MiniNOK?

MiniNOK er et forebyggende læringsforløb.

Det retter sig mod børn og voksne i børnehaven.

Optimalt 1-1,5 år før skolestart.



EnergiMetropol
Danmark



Esbjerg
Kommune





EnergiMetropol
Esbjerg



Esbjerg
Kommune



Overgangen mellem teori og praksis

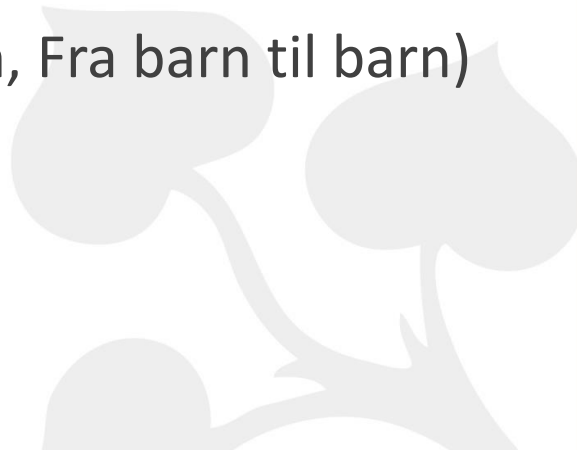
- Læringsforløbet foregår i børnehaven i et partnerskab med pædagogisk leder, det pædagogiske personale og børnene.
- Mesterlære (1)
(Fra voksen til voksen, Fra voksen til barn, Fra barn til barn)
- Medunderviser



EnergiMetropol
Esbjerg



Esbjerg
Kommune



Formålet med læringsforløbet

- Øge barnets muligheder for deltagelse i fællesskabets aktiviteter relateret til mål i læreplanstemaer (1,2,4,5,7)
- Øge barnets muligheder for at få øje på sig selv og sig selv i forhold til andre (18)
- Øge barnets evne til at fordybe sig i aktiviteter
- Øge barnets evne til opmærksomhed på det aktuelle
- At det pædagogiske personale udvikler egen pædagogisk praksis.



EnergiMetropol
Statik



Esbjerg
Kommune

Mål for børnene

At øge børnenes:

- kendskab til
- viden om
- afprøvning af metoder til at træne opmærksomhed og selvregulering (8,9,10,12,16)



Mål for de voksne

At øge det pædagogiske personales:

- kendskab til
- viden om
- afprøvning af metoder til at træne opmærksomhed og selvregulering (8,9,10,12,16)

Således, at de kan støtte og guide børnene i at anvende disse metoder i børnehavehverdagen samt udvikle egen pædagogisk praksis.

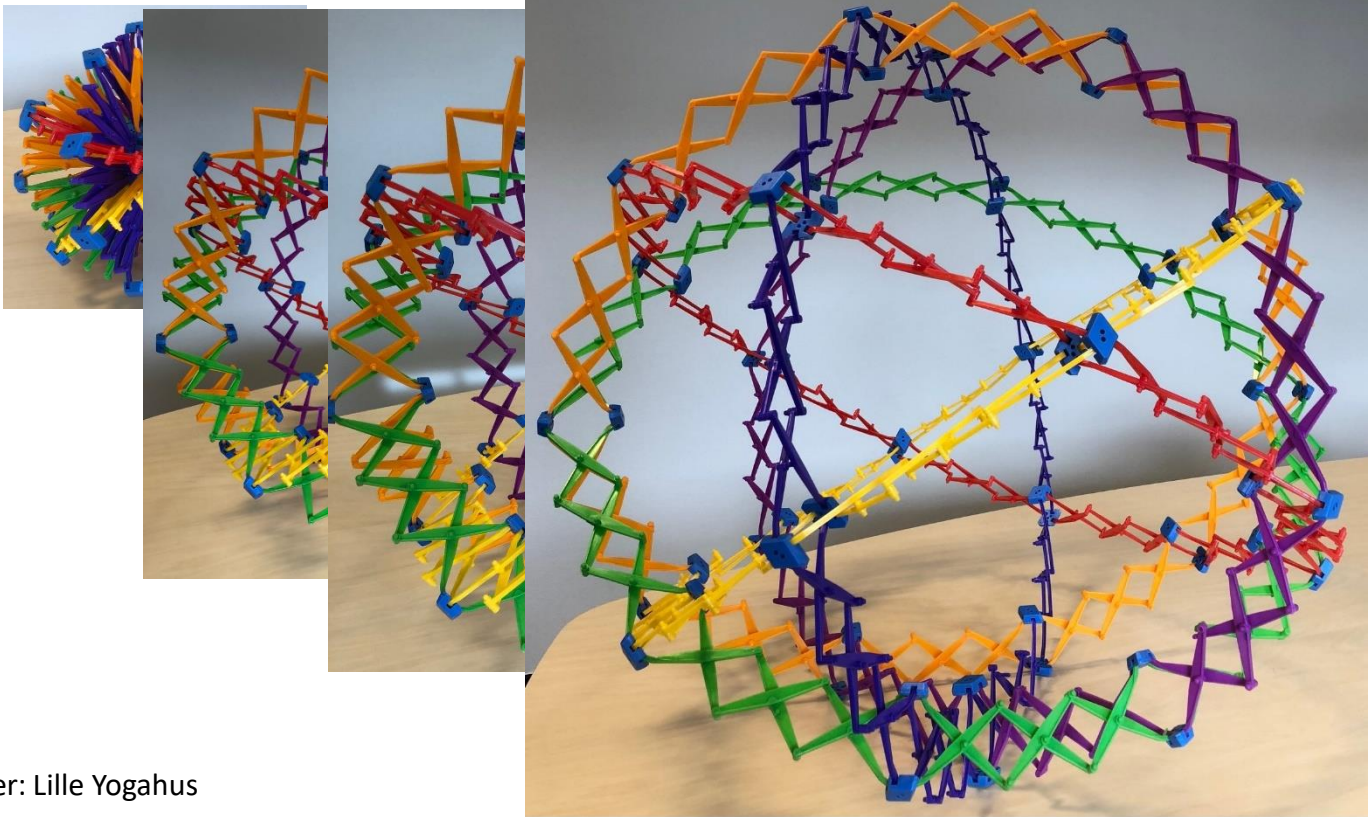


EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune

Aktivitet fra MiniNOK



EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune

Forhandler: Lille Yogahus

Barnets evne til at være opmærksom

på sig selv

på andre



EnergiMetropol
Danish



Esbjerg
Kommune



Landingsbane Aktiviteter Afslapning



Lea
4 år, 11 mdr.



EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune

MiniNOK skal kunne ses



EnergiMetropol
Esbjerg



Esbjerg
Kommune



MiniNOK skal kunne høres



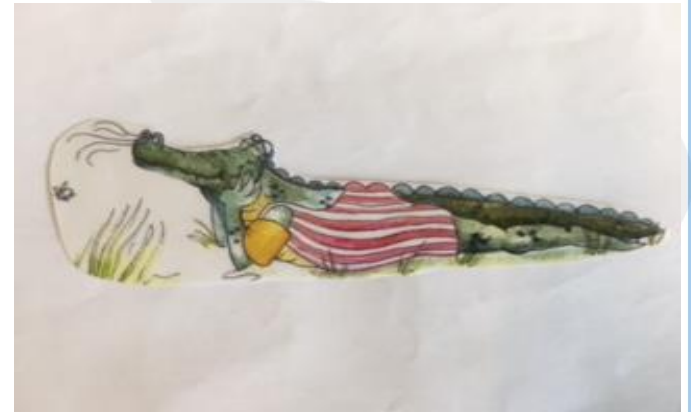
EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune



MiniNOK skal kunne
mærkes

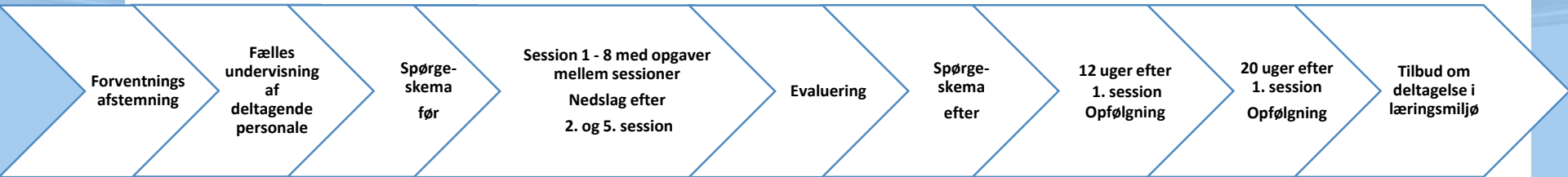


EnergiMetropol
Esbjerg



Esbjerg
Kommune

Rammen om læringsforløbet MiniNOK

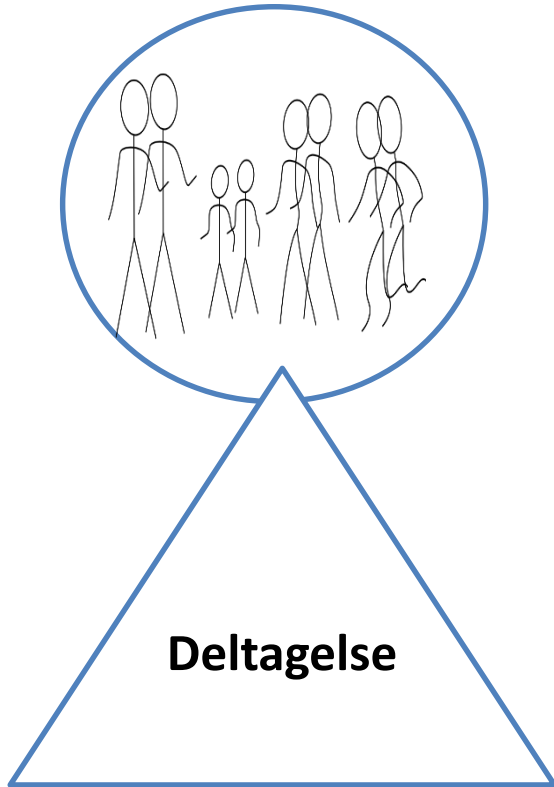


EnergiMetropol
Esbjerg

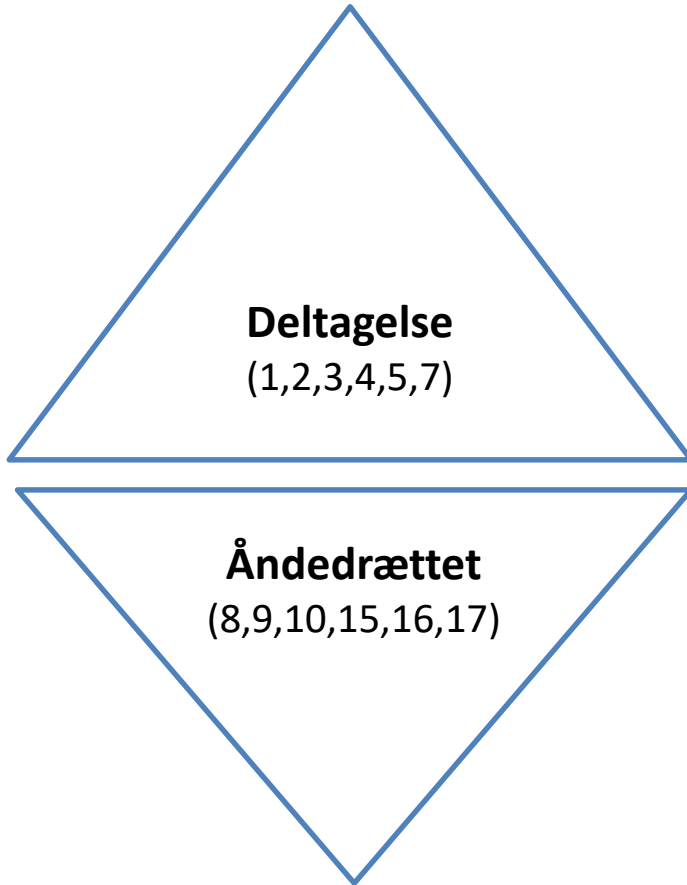


Esbjerg
Kommune

Elever i motorisk uro



- Opgave, læringsmiljø og elev (2,4,5)
- Relationer (3,4,5,6,7,18)
- Regulering (8,9,10,12,16)
- Opmærksomhed
- På forkant



- Hvor meget skal der til?
- Hvor lidt kan vi nøjes med?



EnergiMetropol
Esbjerg



Esbjerg
Kommune

Børn i ro

- Lotte Pårup (15)
- MBSR (10)
- Biokemi (12,15,17)
- Sanser
- Autonome nervesystem (12,15,17)
- Praksisnært
- Yoga

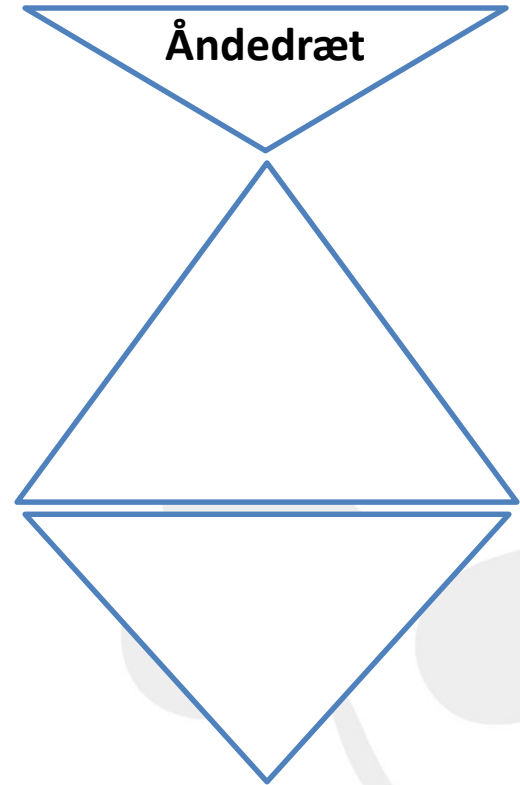


EnergiMetropol

Slagelse



Esbjerg
Kommune



MiniNOK

Valg af metode

- Mesterlære (1)
- Forandringsteori
- Partnerskab
- Transfer (11)



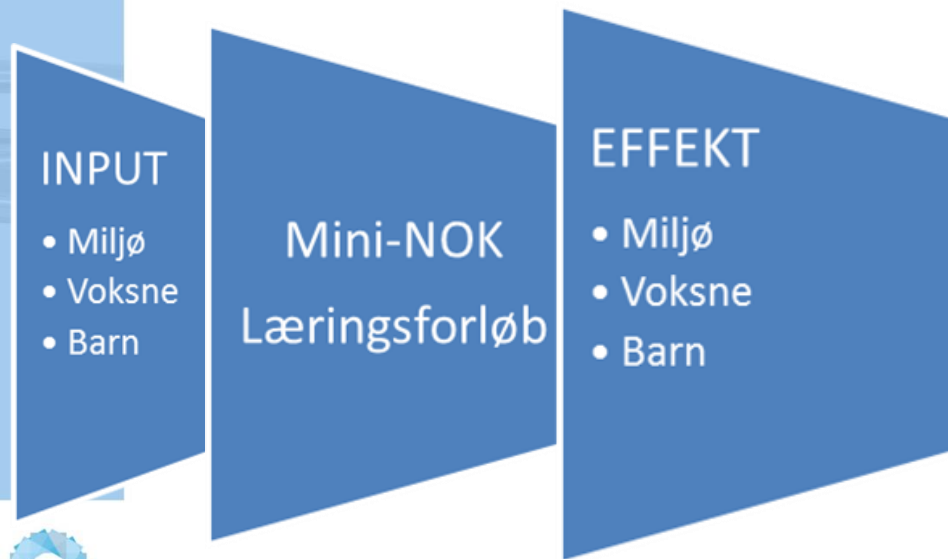
EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune



Effekt



- Spørgeskema før og efter MiniNOK
- Semistruktureret interview med pæd.leder og pædagogisk personale
- Børn, der er udfordret og scorer lavt før opstart har ofte størst progression
- Reframing



EnergiMetropol
Danzig



Esbjerg
Kommune

VOKSEN

”Når jeg går roligt gennem fællesrummet, gør børnene det også”

”Jeg kan skabe ro i stedet for at bede om den”

”Jeg skælder mindre ud”

”Jeg er begyndt at sige: vi har tid nok”

”Børnene har lettere ved at komme i ro, når der skal være noget nyt”



EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune

VOKSEN/BARN

”Vi går stille til og fra nye aktiviteter”

”Stillegang til garderobe”
”Læring i at have ro i garderoben, giver mere snak om tøj på, samtale i garderoben, selvstændighed og snak om alm. ord”

”Når vi venter på bussen så står vi også og lytter efter fugle og andre lyde”

”Vi bruger længere tid på at tegne – børnene kan fordybe sig i længere tid”

Børn

Barn næsten 5 år til mindre (3 år) barn om sæbeboblerne:

”Hvis du får lyst til at slå dem itu, så skal du bare sætte dig på hænderne”

Et barn om en andens tegning: ”du mangler noget”

Tredje barn: ”Du har tegnet lige det der passer til dig”

Linda har hørt børn sige, at hvis noget var svært – f.eks. bygge togbane. ”Du skal bare øve dig”



EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune

!



EnergiMetropol



Esbjerg
Kommune



EnergiMet



Esbjerg
Kommune

