

**CHILL** ***OUT***

For å få balanse i barnas aktivitetsnivå bør hvile inngå som en viktig del av barns hverdag.

I rammeplan for barnehagen står det:

«Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen»

Dette gjelder særlig i de barnehagene som legger til rette for mye fysisk aktivitet ellers i løpet av dagen. De minste barna, som sover midt på dagen, får kanskje den nødvendige hvilen de trenger for å opprettholde balansen i kroppen, men de som har sluttet å sove på dagtid, trenger også å roe ned aktivitetsnivået sitt for å kunne opprettholde et jevnt energinivå gjennom en lang og aktiv dag i barnehagen. De fleste tenker kanskje at barna får tilstrekkelig med hvile når de holder på med rolige aktiviteter som perling og tegning, eller når alle på gruppen sitter i samlingsstund eller leser bok sammen. Dette er selvfølgelig også riktig, og derfor er slike aktiviteter en viktig del av hverdagen. Men som de fleste sikkert erfarer, kan det være en del uro til stede i slike situasjoner. Derfor ønsker vi å starte noe nytt, og spennende for barna, på bakgrunn av behovet for å få en god hvilestund.

Dette kaller vi: **CHILL** ***OUT***

Hvile og avspenning er to uttrykk med samme betydning, men ser vi nærmere på hva som ligger i ordet avspenning, er det lettere å forstå hva som skjer i kroppen. Vi kan si at hele barnet får ro gjennom en organisert aktivitet. Kroppens muskulatur og nervesystemet går fra å være i høyspenning når barna er aktive, til å være i avspenning når de holder seg helt i ro. Derfor kaller vi aktiviteter som har som formål å avspenne kroppens muskulatur og nervesystem, for avspenningsøvelser, eller som vi kaller det: **CHILL** ***OUT***

En avspenningsøvelse vil ikke bare roe aktivitetsnivået i hvert enkelt barn, men den kan også gi barna tilbake overskuddet de trenger etter å ha vært i høy aktivitet. De voksne vil delta sammen med barna. Når vi voksne tar del i avspenningsøvelser, åpner vi samtidig for at barna får et tryggere og nærmere forhold til oss. Dette fordi vi gjør oss tilgjengelige på et annet nivå enn det barna opplever ellers. Avspenningsøvelser kan også være med å skape bånd mellom barn som vanligvis ikke leker så mye sammen.

Hvordan legger vi til rette for avspenningsøvelser:

Vi benytter matterommet til dette. Vi lager et rolig og behagelig miljø ved bruk av matter på gulvet, skrur ned lysstyrken og benytter oss av få stearin lys avskjermet for barna samt lav og behagelig musikk. Dette rommet inviterer til ro. Barna har god avstand fra hverandre, slik at de ikke dulter borti hverandre og at de klarer å holde fokus på seg selv. Men, vi kan også ha avspenningsøvelser hvor barna også får lov til å ligge inntil hverandre, eller at vi legger til rette for at de er i berøring med hverandre, men da drar vi gjerne inn elementer som massasje med baller og lignende for at de skal konsentrere seg om en bestemt aktivitet. Avspenningsøvelser kan også gjøres utendørs, for eksempel på tur i skogen. Det gjelder bare å finne et område som er stort nok til at alle kan ligge behagelig og lytte til alle lydene som er der. Hvaler er full av ”hvile groper” som ser ut som renner. Dette er perfekte ladestasjoner som vi benytter når vi kjenner at vi trenger påfyll.

Når bør vi gjennomføre avspenningsøvelser?

Det kan generelt sett være lurt å gjennomføre avspenningsøvelser hver gang barna har hatt et høyt aktivitetsnivå. Dette er med på å roe barna slik at de kan gjenopprette sin naturlige tilstand igjen. Det er ikke alltid like lett å legge inn slike økter i en hektisk hverdag, for det er mye annet som skal skje. Men vi ønsker at dette skal bli en rutine, og målet vårt er å skape en bedre hverdag for alle sammen. Vi ønsker å sette dette på planen hver fredag fremover, men kan også være enkelt dager hvor dette prioriteres som en aktivitet, eller at vi ser at barna har vært veldig aktive og trenger å ha avspenningsøvelser, eksempelvis etter en lang tur. Slitne barn er ofte ukonsentrerte og kan lett ha behov for å få ut eventuell frustrasjon på andre. Da kan det være lurt å gjennomføre en rolig samling som fyller barna med den energien de trenger for å klare resten av dagen.

Når vi skal gjennomføre avspenningsøvelser, kan det lønne seg å skape en historie enten rundt eller i forkant av aktiviteten som barna kan kjenne seg igjen i. Det kan også være en fordel at barna er aktører i historien, det kan gi dem større lyst til å delta i leken samtidig som de beholder konsentrasjonen gjennom hele aktiviteten.

Vi kommer til å gjennomføre **CHILL** ***OUT*** med alle aldersgruppene.

Litt fra dagens CHILL OUT 2.2.18:

Delfinene og Hvalene var først ut! Alle barna fikk beskjed av en voksen som var i gang med å legge til rette for en avspenningslek, om å sette seg rolig ned. Den voksne brukte en rolig og engasjert stemme idet han begynte å fortelle om en gruppe elefanter som beveget seg igjennom jungelen. I historien kom det frem at lederen for flokken het det samme som et av barna i gruppen, som da måtte stille seg på alle fire som en elefant. En etter en ble de andre barna strategisk dratt med inn i historien. Da alle barna var stilt opp, gikk de etter hverandre mens historien utspilte seg. Etter en liten tur fikk historien en ny vending da lederen for flokken plutselig ble trøtt og måtte legge seg ned på ryggen. Den voksne dempet lyset i rommet, og en etter en måtte de andre «elefantene» legge seg ned. Barna fikk da små innspill på hva de skulle gjøre. Gre hverandre litt, tenke på noe fint, berøre hverandre på ryggen, hørte etter hjertelyden sin osv. Det var en veldig fin ro i hele gruppen, og de lå slik i 10 minutter, og bare slappet av, eller som vi sier, de tok en CHILL OUT😊

Litteratur hentet fra boken: Bevegelsesglede i barnehagen, Kommuneforlaget AS. 1. utgave, 1 opplag 2010.

Forfattere; Kristian Gulbrandsen, Arnesen, Gundersen, Hovden.



**CHILL** ***OUT***