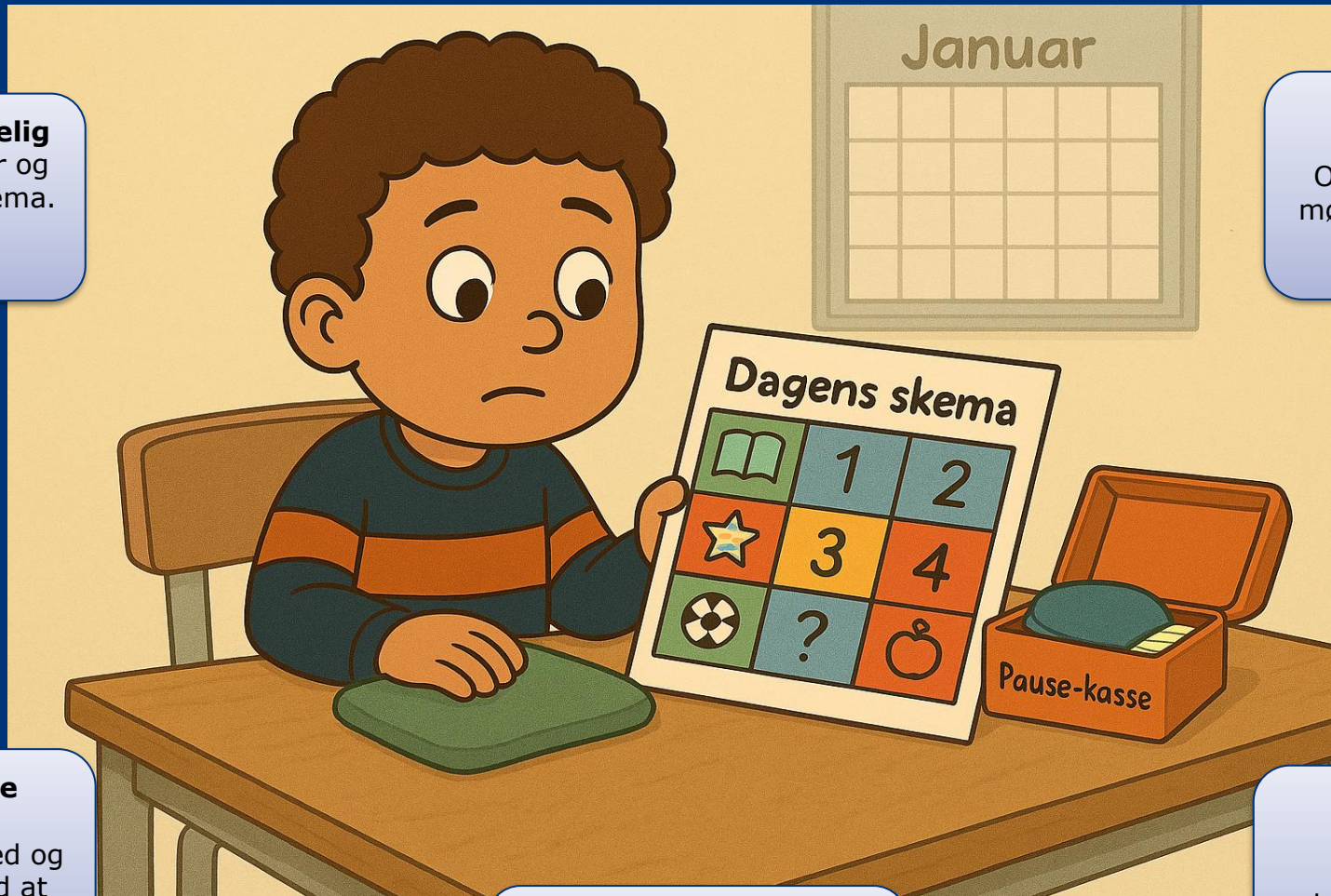


Fra ferie til hverdag – hvorfor struktur kan føles svær

Gør dagen forudsigelig
Brug visuelle skemaer og gennemgå dagens skema.

Vær tålmodig og anerkendende
Omstilling kræver energi – møde barnet med forståelse.



Start med kendte rutiner
Rutiner skaber tryghed og hjælper hjernen med at omstille sig

Giv små pauser
Korte reguleringspauser kan forebygge uro

Tilbyd sensoriske strategier
Tyngdeprodukter, tyggegummi eller et roligt hjørne kan hjælpe

Efter juleferien oplever mange elever, at det er svært at komme tilbage til skolens struktur. I ferien har der måske været mere frihed, færre krav, mindre struktur og mulighed for selv at vælge aktiviteter. Når hverdagen starter igen, skal hjernen omstille sig til:

- **Faste rammer og skemaer**
- **Sociale forventninger**
- **Flere sanseindtryk** (lyd, lys, mange mennesker)

For nogle børn kan det føles overvældende, og de reagerer med uro, modstand eller negativ adfærd. Det er ikke trods – det er et tegn på, at hjernen arbejder hårdt for at tilpasse sig.

Hvad kan hjælpe?

- Gør dagen **forudsigelig** med visuelle skemaer.
- Brug **kendte rutiner** som trygge ankerpunkter.
- Giv **små pauser** til regulering.
- Tilbyd **sensoriske strategier** (fx tyngde, tygge-gummi, roligt hjørne).

Når vi forstår, at omstillingen kræver energi, kan vi møde børnene med tålmodighed og støtte.