

NUSSA i Børnehuset Dragen

I børnehuset Dragen har vi to pædagoger der er uddannet som NUSSA – trænere.

NUSSA står for Neuroaffektiv Udviklingspsykologisk Struktureret Aktivitet, og har neuroaffektiv udviklingspsykologi som teoretisk forståelsesramme. Det er inspireret af alverdens lege, som har fokus på strukturerede lege, der kan øge emotionelle og sociale kompetencer.

Hensigten er at opbygge og styrke børns følelsesmæssige, personlige og sociale ressourcer gennem struktureret leg, så børnene øger deres relationelle ressourcer og selv indsigt samt bliver mere robuste overfor psykiske stressfaktorer.

Til det bruges samspil med andre, affektafstemning, metallisering og selvregulering i sociale relationer.

Et NUSSA forløb starter altid ud med en præsentations runde, hvor vi præsenterer os selv og hinanden, på forskellige måder. Derefter leger vi nogle forskellige lege og slutter af med en nedregulerende aktivitet, hvor vi f.eks. giver hinanden massage, lytter til en historie eller øver vejtrækningsøvelser.

I et NUSSA forløb bruger vi rigtig meget synkronisering. Vi spejler os i hinanden igennem forskellige lege med bevægelse, ofte med sang eller musik til. Legene foregår skiftevis i høj og lav aerosol. F.eks. leger vi først små mus, der lister rundt, og pludselig kommer de store elefanter trampene eller stopdans, hvor man først danser og bruger sin krop og når musikken stopper skal man være helt stille.

Ved at skifte på den måde imellem høj og lav aerosol, øver børnene sig i at kunne regulere sig selv, og hermed øge deres emotionelle og sociale kompetencer.