

NUSSA forløb i BørneRiget

I Børneriget har vi tre pædagoger der er uddannet som NUSSA-trænere. NUSSA står for Neuroaffektiv Udviklingspsykologisk Struktureret Aktivitet, og har neuroaffektiv udviklingspsykologi som teoretisk forståelsesramme.

Når vi har NUSSA med børnene er det inspireret af alverdens lege, som har fokus på strukturerede lege, der kan øge følelsesmæssige og sociale kompetencer. Hensigten er at opbygge og styrke børnenes følelsesmæssige, personlige og sociale ressourcer gennem struktureret leg, så børnene øger deres relationelle ressourcer samt robusthed.

I legene er der fokus på samspil med andre børn, affekt afstemning, 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 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.

Vil du vide mere kan du læse bogen ” Leg for sjov og alvor” af Susanne Hart, Dorte Rudi Andersen, Annie Jakobsen, Anne Larsen.