

Go High.

Børnehjælpsdagen har inviteret på Styrkedag i klatrepark – hvilket viste sig at være så populært et tilbud, at de måtte udvide med to dage ekstra, så lidt over 70 børn og unge kunne komme en tur i trætoppene.

En Go High-tur i en klatrepark kan for nogle være det mest grænseoverskridende i verden, og for andre er det netop adrenalinsuset, som gør, at man har lyst til mere og mere. En dag i en klatrepark giver børnene og de unge en meget håndgribelig fornemmelse af, hvad deres kroppe kan, og hvordan man kan reagere i pressede situationer.

På Styrkedagen oplevede de f.eks. en dreng fra en døgninstitution, som egentlig er en meget forsigtig dreng, lidt tilbageholdende i hverdagen og som altid trækker sig fra mulige konflikter. Han voksede på banen, gik forrest, prøvede teknikker af, gav erfaringer videre til de andre deltagere og roste de andre, når de også klarede en udfordring. Det var helt tydeligt, at denne dreng lige pludselig fandt noget, som han var god til, noget som han kunne bidrage med, og noget som gjorde, at andre i hans gruppe så ham i et andet lys.

De andre børn gav plads til, at han kunne få lov til at shine, og da de talte om det i gruppen efterfølgende, var det helt tydeligt, at de andre var stolte af hans udvikling.



Keramik og flow.

På Bornholm afholdt Børnehjælpsdagen en Styrkedag med keramik som tema, og de har berettet lidt om det til os:



'For mange af børnene og de unge i vores målgruppe kan det være svært at finde ro og for alvor komme i flow. Flow betegnes (indenfor psykologien) som en tilstand, hvor man glemmer tid og sted, hvor man bliver opslugt af en aktivitet, og som medfører en intens følelse af mening og tilfredshed. Ofte opstår denne følelse i et balancefelt mellem angst, pres og kedsomhed – hvor der sker alt for lidt.

Mange af børnene og de unge i målgruppen befinder sig oftere i et spændingsfelt af angst, når de bliver præsenteret for nye aktiviteter, og det er derfor ret magisk at opleve, hvordan roen sænker sig, og aktiviteten bliver det bærende, og kreativiteten det styrende.

Den oplevelse havde vi på Bornholm i efterårsferien, hvor 20 børn og unge fra lokale plejefamilier mødtes og malede keramik i et par timer. At de derudover fik et smukt produkt ud af det, øgede kun deres selvtillid og følelse af stolthed. Det kan vi ikke få for meget af.'

Fisketur på Øresund.

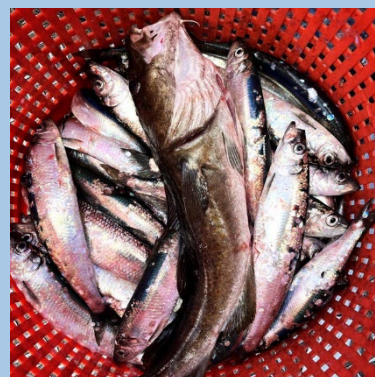
Børnehjælpsdagen har arrangeret en Styrkedag, hvor den stod på fisketur på Øresund, og de har delt deres oplevelser med os:

'Efterårsferien bød også på en dag på Øresund, hvor alle sanser kom i spil. 40 børn og unge fra både plejefamilier og døgninstitutioner satte kurs mod sild, torsk og makreller.

Vi havde to regler ombord:

- Man må ikke kravle op på rælingen.
- Man skal kysse den første fisk, man hiver i land.

Med ekkolod og garvede fiskefrivillige om bord blev der hevet sild i land, som ville gøre enhver lystfisker misundelig. En dreng på 10 år havde som mål, at han ville fange 7 fisk, inden vi lagde til kaj. Da vi kom i land, havde han fanget 44!



Børnene og de unge gik fra at synes, at fiskene var mega klamme, slimede og ulækre, til at de selv kunne hive dem af kroen, filetere dem og fodre mågerne med resterne. Der blev både set, følt, lugtet, lyttet og smagt ombord på båden – ydermere blev vestibulær sansen trænet i bølgernes blide vuggen.

Det var røde kinder, stolte børn og unge og kæmpestore smil, der efter 5 timer på Øresund trådte i land med fangsten, som for manges tilfælde skulle hjem på panden.'

Funhouse.



På denne Styrkedag blev de mindste plejebørn inviteret på legedag i Funhouse. Dagens aktivitet satte fokus på de sociale spilleregler, man støder på, når man leger med hinanden.

Leg er en grundlæggende forudsætning for børns udvikling, hvor de bl.a. lærer at tænke mere kreativt, at indgå i samspil med andre, at forhandle, at bruge deres sprog og meget mere.

Krea U.

Målet med denne Styrkedag var fordybelse og flow, og det lykkedes i allerhøjeste grad! Det kom tydeligt til udtryk, da dagen nærmede sig sin afslutning, og børnene kiggede op fra deres færdigmaledede produkter og sagde 'Orv, er tiden allerede gået?'

For plejebørnene var denne kreadag arrangeret med fokus på flow, kreativitet og glæden ved at producere noget, som man kan bruge til noget, og som man er stolt af.

Vores kontaktperson hos Børnehjælpsdagen har beskrevet Flow således: 'Flow kan defineres som en positiv mental tilstand, præget af koncentration, engagement og fordybelse. Når man er i flow, oplever man at glemme tid og sted og udelukkende fokusere på den pågældende aktivitet. Flow opstår lettest, når man befinder sig i en zone mellem angst og kedsomhed, og det sætter dermed krav til aktiviteten i forhold til, at det skal stille krav til den, som udfører, men det må ikke være for svære krav.'

Børnehjælpsdagens medarbejdere oplever ofte magi, når børnene kommer i flow – en magi, som børnene skal tage med sig videre.



Cube Challenge.

På denne Styrkedag blev elementer som bevægelse, samarbejde og det at finde løsninger kombineret. Referencen til noget kendt kunne være en indendørs version af 'Fangerne på Fortet'.

Plejebørnene blev inddelt i mindre grupper, hvorefter de skulle udfordre sig selv og hinanden i 25 forskellige rum med forskellige opgaver. I nogle rum skulle der løbes stærkt eller klatres over vandgrave, i andre rum var børnene nødt til at samarbejde om f.eks. at lukke et hul i en beholder, inden de kunne fylde den op.



Urban Ranger Camp.

Verdens højeste indendørs high rope bane – intet mindre kan gøre det, når man skal oparbejde en god selvtillid. Denne Styrkedag var igen baseret på bevægelse med fokus på krop og motorik, men i høj grad også mod og overvindelse.

I 50 meters højde skulle de unge mennesker igennem forskellige forhindringer. Forhindringerne ville ikke være svære, hvis de var en halv meter over jorden, men fordi de var helt oppe under loftet i et gammelt skibsværft, blev udfordringen meget mere mental.

Efter at have gennemført banen lød det fra en 16-årig dreng: 'Hvis jeg kan klare det her, så kan jeg klare hvad som helst!' Og Børnehjælpsdagen hepper på ham, for hans mentale overvindelse på denne Styrkedag vil altid følge ham og vil altid være noget, han kan trække på, når han står overfor andre udfordringer. Godt gået!

Slikkepinde workshop.

Forkælelse, fællesskab og tryghed kan også være opskriften på en Styrkedag – som det var tilfældet, da Børnehjælpsdagen inviterede anbragte børn og unge med til en workshop om slikkepinde.

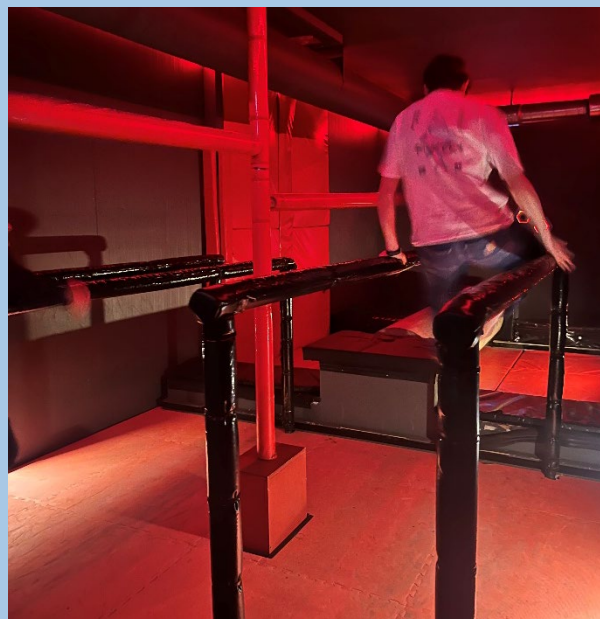
En plejemor fortalte: 'Jeg har så svært ved at motivere mine to plejebørn til at deltage i aktiviteter – de synes, alt lyder barnligt. Men det er som om, at når I skriver med tilbud, så vil de gerne. Og de har i høj grad brug for at føle sig som børn, da deres opvækst har krævet, at de blev meget voksne alt for tidligt.'



For børnene og de unge er det trygt at være sammen med ligesindede, og derfor er Styrkedagene et meget vigtigt redskab til at samle plejebørnene og skabe trygge fællesskaber.

Besøgsdag i Guldborgsund Zoo.

Et besøg i en zoologisk have kan være et stort virvar af indtryk for alle. Hvis man som barn oveni hatten er udfordret på sansestimuli, kan det være mægtigt overvældende – alle sanser er i spil – men der er også god læring i det – og sjov viden om dyrene. Hvordan lugter en abe f.eks., og hvordan føles sandet mellem fingrene, når man graver efter guld? Hvad siger æslet, når det skryder og meget mere.



Parkour i GAME Street mekka.

Denne Styrkedag var en bevægelsesdag med fuld knald på. Med to instruktører under armen blev børnene og de unge sat ind i nogle af de forskellige bevægelser, mønstre og teknikker, der gør sig gældende, når man laver parkour.

Parkour handler grundlæggende om at komme fra A til B uden brug af udstyr og ved at tilpasse sig sine omgivelser. Derfor klatrer, løber, hopper, kravler og svinger man sig af sted og får brugt hele kroppen, mens man træner hjernen i hele tiden at være et skridt foran, beregne risiko og mulighed for at løse den næste opgave.

På denne Styrkedag fik børnene udviklet nye kompetencer, trænet deres overblik og reaktionsevne samt udfordret deres fysik.