



# Elektrisk rullestol til barn

## Treningstips



Oversatt med tillatelse fra «Power Mobility Training Ideas for Children». Hentet 05.02.2020 fra: [http://www.seatingandmobility.ca/PowerMobility/pm\\_FamilyResources.aspx](http://www.seatingandmobility.ca/PowerMobility/pm_FamilyResources.aspx)

Mange barn synes det er enklere å lære å kjøre en elektrisk rullestol ved å:

- Bli gitt friheten til å utforske og leke med morsomme og motiverende aktiviteter
- Starte med en kjent assistent eller terapeut
- Starte med lav hastighet på store åpne områder uten hindringer (f.eks. bord)
- Tillate barnet å bestemme lekaktiviteten og hvor de skal kjøre. Kun gi minimalt med verbale instruksjoner.
- Bli gitt verbal feedback på hva de gjør (f.eks. «nå kjører du i sirkel»)
- Bli gitt funksjonelle verbale instruksjoner siden mange barn ikke forstår ordene høyre, venstre, fremover og bakover (f.eks. «la oss leke her», «snu denne veien» eller «gå»)
- Bli gitt hyppig positiv feedback
- Bli gitt tilstrekkelig grad av tilsyn i trygge omgivelser
- Holde treningene i en fornuftig lengde med tanke på barnets energinivå. Kortere og hyppigere treninger er ofte best.

## Ideer til aktiviteter

### Gå-gå-gå-stopp

Den voksne snur seg bort fra barnet i motsatt ende av rommet. Han eller hun gir kommandoen «gå-gå-gå-stopp» tilfeldig. Barnet/ barna kjører mot den voksne. Den som først når frem til den voksne eller krysser en linje får være leder i neste runde.

### Danseleken

Den voksne spiller musikk mens barnet/ barna kjører rundt omkring. Når musikken stopper må barna stoppe. Den som ikke stopper er ute av leken. Sistemann igjen får lede leken i neste runde.

### Popcorn

Den voksne plasserer bobleplast på gulvet (legg farget papir under for å få kontrast og lettere se). Barn kan kjøre over og høre lyden av «popcorn» til alle er poppet og de ikke hører flere popp.

### Oppdagelsesferd med lommelykt

Tape fast en lommelykt til rullestolen skru av/ dimme lysene (dersom lys på stolen kan disse brukes). Barna kan kjøre rundt og lyse på gjenstander i det store rommet. Bruk gjerne en gymsal og heng opp reflekser for ekstra kule effekter.

### Klem på juiceboksen

Plasser tomme juicebokser på bakken og få barna til å kjøre over og se hvem som får den flatest. Fulle juicebokser kan være morsomme å klemme på utendørs.

### Skilpadde og hare

Barna stiller seg opp i enden av rommet. Når den voksne sier «skilpadde» må de kjøre så sakte som mulig. Når den voksne sier «hare» må de kjøre så fort som mulig.

### Haiangrep

Barna stiller seg opp i enden av rommet. Den voksne står i midten og roper «haiangrep» og tell til 10 før du fanger barna som ikke har kommet seg over til andre siden.

### Dampveivalsen

Barna dytter en stor pølle fra et område til et annet og leker at de er en dampveival, traktor eller snøplog. Forsikre at pøllen ikke blir fanget under rullestolhjulet eller fotstøtten.

### Varsku her!

Barna kjører til en stor pølle som står vertikalt, for å velte den over. De roper «varsku» for å late som det er et tre eller et annet objekt de velter over. Sørg for at de stopper umiddelbart etterpå for å hindre at pøllen blir fanget under rullestolen. Unngå denne aktiviteten om barnet ikke kan skille mellom lek og virkelighet.

### Du scoret!

Barna dytter en stor terapiball eller annen stor ball inn i et mål/ målområde for å score. Pass på at ballen er stor nok for å ikke fanges under rullestolens hjul eller fotbrett.

### Bowling

Barna kan dytte en stor terapiball eller en pølle mot bowlingkjegler (eller flasker) for å velte flest mulig.

### Bilvask

Tape sammen mange deler pappemballasje for å lage en stor tunnel som barna kan kjøre gjennom. Heng striper med kreppapir i enden slik at de kan kjøre gjennom båndene. Lydeffekter er morsomme.

### Gjemsel

Barna bytter på å gjemme seg og lete etter hverandre.

### Skattejakt

Barna kan late som de er pirater og lete etter skjulte skatter i rommet eller i ulike rom. Man kan for eksempel be barna om å finne gjenstander som står på en liste eller som relaterer til et aktuelt læringstema.

### Hinderløype

Barn kjører gjennom en hinderløype med varierende vanskelighetsgrad. Lag hinderløypen med vanlige gjenstander, som gatekritt, hoppetau, hageslange, stoler, tunneler av papp, hjemmelagde gateskilt, matter, kjegler og lignende.

### Hoppende frosk

Barna kjører rullestolen fra vannliljeblad til vannliljeblad for å unngå vannet. Vannliljer av papir tapes til gulvet. Kan erstattes med farger, tall, bokstaver bilder av dyr, barnas navn og lignende.

### Butikk

Barna plukker opp gjenstander i fanget eller i en kurv som om de er i en butikk. De kan også dele ut brev i «postkasser» og late som de er en postmann.

### Lage et ansikt

Plasser laminerte bilder av øyner, neser, munn og ører utover gulvet. Plasser et stort hode på veggen. Barna kjører stolen frem til en ansiktsdel. Lederen plukker den opp og fester den på hodet på veggen, for å lage et morsomt ansikt. Man kan også lage hus, dyr og lignende.

### Tørkesnor

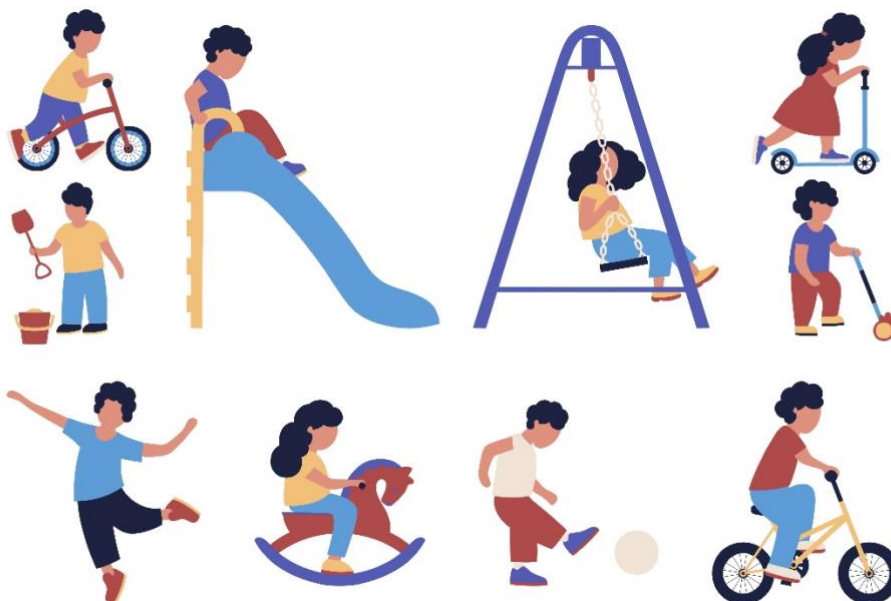
Barna kjører til en tørkesnor, hvor det henger forskjellige gjenstander. De skal enten gripe tak i en spesifikk gjenstand eller stoppe rett under.

### Gummislange

Barna kjører over en gummislange, en krittstrek eller et hoppetau som er slengt et bestemt sted. Alternativt må barna kjøre på en sti for å unngå å kjøre på slangene.

### Utkledning

Barna kjører rundt i rommet finner klær som de ønsker å ha på seg for å kle seg ut.



*Alle bilder er hentet fra Colourbox.com*