



Sanserne - en genvej til bedre trivsel

Sådan kan man berolige barnet - ved hjælp af grundsanserne.

AF METTE DEGN LARSEN
 Fysio- og kropsterapeut, Psykoterapeut IGP, Børnebehandling, Kraniosakralterapi, Djurs Fysioterapi

KLUMME: Julen er forbi - det nye år er startet, og hverda-

gen er vendt tilbage. Hverdagen er for en del børn ensbetydende med dage med større udfordringer; end de faktisk kan klare. Når børn bliver presset over evne, så reagerer de - li-

gesom voksne - meget forskelligt. Nogle børn bliver meget urolige, andre har svært ved at følge regler og vil i stedet konstant bestemme samt laver hele tiden om på reglerne. Måske bliver barnet aggressivt og kommer i konflikt både med børn og voksne. Andre børn bliver meget stille og forsigtige, trækker sig fra kammeraterne - men fælles for dem alle er, at barnets ubevidste nervesystem kommer i alarmberedskab (der hvor vi reagerer med at kæmpe eller flygte) og at barnet ikke trives!

Som forældre til et barn, der udfordres over evne, kan man med fordel kende til, hvordan man kan regulere barnets hjerne - og dermed berolige barnet - vha. grundsanserne. Vi har tre grundsans:

1. Den vestibulære sans - som er et slags vaterpas, der sidder i det indre øre og som registrerer al bevægelse af hovedet. Sansen har tre buegange, der stimuleres hhv. ved snurre, hoppe- og gyngbebevægelsen.

2. Muskel-led sansen - som er en sans, der sidder i alle muskler og led og som registrerer al bevægelse af hele kroppen - om vi bøjer/strækker et led, hvilken kraft vi bruger; kroppens placering i rummet.

3. Følesansen - som er en sans, der sidder overalt i huden og i slimhinderne og som registrerer kulde/ varme, tryk (f.eks. fra det tøj du har på og det tryk du mærker, når du læner ryggen tilbage mod ryglænet), smerte, let berøring. Vi bruger sansen til at »føle på verden« og den hjælper os bl.a. med at adskille, hvad der er farligt for kroppen at røre ved, og hvad der ikke er.

Disse tre grundsansers funktion er vigtig for vor udvikling motorisk, socialt og følelsesmæssigt, da der er følgende sammenhæng i vort ubevidste nervesystem:

Barnet udfordres over evne det ubevidste nervesystem reagerer med alarmberedskab barnets adfærd bliver præget



Nogle køber eller låner tumleplade eller karrusel, som barnet kan snurre rundt på.

af hurtigere reaktion, ængstelse og vrede (det slår, sparker eller isolerer sig).

Ved at påvirke sanserne, kan man hjælpe barnets ubevidste nervesystem til at regulere sig mere hensigtsmæssigt. Barnets adfærd bliver mere præget af ro, nysgerrighed og tillid.

Kan man selv stimulere grund sanserne?

Jeg tænker faktisk, at alle familier har mulighed for at stimulere de tre grundsanser uden at skulle investere i dyre redskaber eller i bestemte fritidsinteresser... det handler om at finde ud af, hvad der passer hjemme i sin egen familie!

Min erfaring er også, at det kan være meget givtigt for familier at tænke stimulering af alle tre grundsanser ind i hverdagen og herunder alle tre retninger i den vestibulære sans (snurre, hoppe og gyngbebevægelsen). Det kan måske virke lidt uoverskueligt - men mange børn har en stor del af stimuleringen med sig i forvejen - så læg mærke til, hvad de allerede gør.

Vestibulærsansen:
Hoppe - med en stor gymnastikbold kan man sidde med mindre børn på skødet og hoppe - større børn kan selv sidde og

hoppe. Hvis man skubber bolden ind mod sofaen og »holder den fast med benene« så kan barnet hoppe på den, mens det holder dig i hænderne. En lille inde-trampolin er absolut også en mulighed ligesom en god madras, en seng eller sofa, hvor man må hoppe i, et sjippetov, fodtrampolin osv. kan bruges - bare det er sjovt!

Gynge - Man kan selvfølgelig gynge på en gynge eller en gyngestol, men man kan også ligge hen over en stor bold og rulle frem og tilbage - det giver den samme bevægelse. En hængekøje er for mange en rigtig god investering, da man både kan sidde (evt. gemme sig som i en hule), ligge på maven og ryggen, som det er sjovt eller rart til.

Snurre - det er typisk den bevægelse, vi gør mindst i hverdagen og derfor er det også denne bevægelse, jeg erfarer, er vigtig som forældre, at vi giver mulighed for: Det er min oplevelse, at i de hjem, hvor en indendørs hængekøje er muligt (hængt op i ét punkt) - da er det en stor succes. Andre køber eller låner tumleplade eller karrusel, som barnet kan snurre rundt på - se billedet - eller bruger en kontorstol, det fungerer også godt. Med små børn kan man danse rundt om

sig selv med barnet i armene - større børn kan selv snurre rundt på gulvet måske med en hånd til hjælp - måske siddende. Husk at snurre begge veje rundt.

Følesansen:

Gå på jagt i skuffer og skabe efter forskellige teksturer og konsistenser, som I kan bruge til at stimulere huden med. Find noget dit barn nyder at blive berørt med - måske dine hænder; som giver dybe tryk under fødderne, en bil der kører rundt udenpå tøjet, et stykke blødt skind eller en stiv børste. Det er meget forskelligt, hvad vi føler rart - og du og dit barn kan sagtens opleve den samme berøring meget forskelligt! Find en måde, hvorpå barnet oplever det rart - hvor på kroppen, hvor lang tid og skal det være med meget eller lidt tryk... Hvis det er muligt så stimuler gerne store dele af kroppen - men det er vigtigt at respektere barnets grænser.

Muskel-led sansen:

Alt tungt arbejde, som feks løfte, skubbe og flytte ting der vejer, stimulerer muskel-led sansen, så lad børnene endelig hjælpe til med at slæbe indkøbsposerne. Tumlelege er rigtig gode - som når enten barnet eller den voksne ligger på en madras og »suger sig fast som en sugekop« og den anden skal forsøge at vende vedkommende. Eller når vi sidder med ryggen til hinanden - evt. med en stor bold imellem og forsøger at skubbe til hinanden.

Man kan også presse ledene sammen på barnet - det stimulerer også muskel-led sansen.

Altså ved at hjælpe sit barn til at snurre, hoppe, gynge og få stimuleret hudsansen - hvor det alt sammen opleves rart - da kan man hjælpe sit barn til bedre at regulere sig og vil opleve barnet mere præget af ro, tillid og glæde.



Mads Petersen
 Advokat (H)

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer
 i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG
KL. 16.00-17.00

Ingen tidsbestilling!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 . 8500 Grenaa . Tlf. 86 32 12 77
 Jernbanegade 22A, 1. tv. . 8400 Ebeltoft . Tlf. 86 34 38 22

Send dit tip til Avisen

Har du en god historie fra din egen verden, så tøv ikke med at sende os et tip.

Det kan være alt fra resultater i den lokale sportsklub, en ny medarbejder i firmaet eller en foromtale af et kulturarrangement i lige netop dit område.

Send os alle oplysninger i en mail og vedhæft gerne billeder i jpg-format.

Du kan selv tjekke, om du har fået alle oplysningerne med i din mail ved at spørge, om der er svar på hvem, hvad, hvornår og hvorfor i dine oplysninger.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Du kan sende den på denne mail-adresse:
 redaktion@djurslandsposten.dk



Østerbrogade 45 . 8500 Grenaa . Tlf. 8758 5500



Søren Andersen
 Redaktionsleder
 soan@stiften.dk



Henrik Ask
 Journalist
 heas@stiften.dk



Tommy Loberg Jøns
 Journalist
 tolj@stiften.dk



Torben Duus
 Salgsleder
 tod@stiften.dk



Henrik Sørensen
 Key account manager
 heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
 Key account manager
 thpe@stiften.dk



Mark Jøns
 Key account manager
 majn@stiften.dk



Dorthe Olesen
 Kundekonsulent/
 grafisk leder
 dool@stiften.dk



Karin Johanson
 Kundeassistent
 kajo@stiften.dk

