

Sansning – forudsætning for læring!

...og hvis det er sjovt – så husker man

De fleste børn er fra begyndelsen af deres liv i stand til at koncentrere sig i kort tid. Når de bliver ældre og starter i skole, kan mange børn fordybe sig og koncentrere sig, selv om der er støj og uro i omgivelserne. De fleste børn kan altså modtage og bearbejde alle de sanseindtryk, der omgiver dem... i al fald i kortere tid!

Dog er der *meget* stor forskel på, hvordan børn i børnehaveklassen agerer!



Af Mette Degn Larsen og
Kit Nygaard Bak, fysioterapeuter.

Børn med over-reagerende sanser

Nogle børn er – hvad man kan kalde over-reagerende i deres sanser eller sanse-sarte – og de har svært ved at sortere sanseindtryk og bliver derfor nemt overvældet.

Mette Degn Larsen og Kit Nygaard Bak

er begge uddannet som fysioterapeut samt psykoterapeut og arbejder bl.a. med børn med sociale og faglige samt sanse-motoriske vanskeligheder.

Mette kan kontaktes på
mette@djursfys.dk eller
tlf. 20 66 06 68

Kit kan kontaktes på
fys@kitbak.dk eller tlf. 40 32 56 46

For nogle af de børn viser det sig ved, at de bliver **stille, forsigtige, passive** – og har **meget lidt lyst til kontakt**.

Hos andre kommer det til udtryk ved, at de ikke kan fastholde deres opmærksomhed på én ting ad gangen, de bliver meget **uroelige og afledes let**.

Overstimulerede børn risikerer at **"komme ud af sig selv"** og **reagerer voldsomt** på tilsyneladende "små ting" – enten ved at græde eller råbe.

Det er derfor altid godt at overveje, hvad der er gået forud, når vi oplever, at børn "pludselig" opfører sig anderledes, end de plejer. Hvis børn tilsyneladende uden grund bliver vrede, kede af det eller trækker sig fra kontakt og måske har svært ved at følge en kollektiv besked eller udføre en enkel opgave, kan det sagtens skyldes, at de har oplevet mere i løbet af dagen, end de har kunnet kapere. Måske har der været mindre struktur og mindre forudsigelighed, end barnet har brug for.

Det kan især være vanskeligt at forstå børn, som reagerer forsinket på sanseindtryk. En del børn kan ligesom ubevidst "udholde overstimulering" og bliver derfor over tid "overfyldte". Det resulterer i, at barnets reaktion kan være svær at forstå i situationen. I de tilfælde giver det god mening at tænke tilbage og se reaktionen i et bredere perspektiv. Måske kan det være nødvendigt, at man som underviser tager barnet

ud af den sammenhæng, det er i og hjælpe det til ro – evt. ved en pause.

Børn med under-reagerende sanser

Andre børn har et under-reagerende sansesystem, og her ser vi børn, der er **langsommere og mere passive** end de fleste børn – og de har generelt **længere reaktionstid** end andre. De **falder måske sammen kropsligt** – **hænger hen over bordet, støtter hovedet i hånden** eller flyder ud på stolen - og måske får de også "sovekammerøjne" – hvor **øjenlågene bliver tunge**, og barnet ser træt ud. De børn, der **næsten altid er de sidste til alting...** til at finde tingene frem, gå i gang med opgaven, spise madpakke, pakke sammen og komme ud til frikvarter osv.

ELLER vi ser, at disse børn **gør alt for at holde sig vågne** og tilstede i klassen og **derfor søger alle mulige sanseindtryk** – **piller altid ved noget... blyant, viskelæder, trøjeærmet osv., forstyrrer sidemanden, rejser sig og går rundt, flytter sig rundt på stolen** m.v. – altså er de meget urolige i et forsøg på at kunne deltage i undervisningen og være til stede i det, der foregår.

Hvad har indflydelse på vor læring og koncentration?

Vi modtager hvert sekund millioner af sanseindtryk, og kun en meget lille brøkdel af disse skal blive bevidste. Velfungerende grundsanser er netop



Fakta

Hvert 3. barn har mindst ét motorisk problem ved skolestart. Hvert 10. barn har mindst tre motoriske problemer ved skolestart. *Kilde: Databasen "Børns Sundhed" fra 2012.*

Man kan med fordel skelne mellem **umodenhed**, **utrænethed** og **motorisk usikkerhed**, hvor de to førstnævnte har brug for en masse bevægelse for at kunne lære og udvikle sig – og den 3. gruppe (sv.t 5-7% af en årgang) har brug for en særlig indsats /terapeutisk indsats.

Bevægelse i skolen:

Her er lidt men ofte det mest effektive! Dvs. 8-12 min i hver lektion. Rutiner er godt – for både børn og voksne! Det giver ro og trivsel.

Velfungerende grundsanser hjælper nervesystemet med at sortere mængden af sanseindtryk, således at vi kan koncentrere os og modtage læring.

medvirkende til at sortere mængden af de voldsomt mange sanseindtryk, vi modtager – således at hjernen kun modtager de sanseindtryk, der er vigtige for situationen – og at resten "sorteres væk" eller "lagres"! **Vore grundsanser har altså en afgørende funktion for, at vi ikke bliver overvældet eller mister vigtige informationer!**

SÅDAN ER DET FOR ALLE! ...børn som voksne, børn med vanskeligheder og «helt almindelige børn» ...ALLE!

Dette betyder, at som underviser ved man, at vi **alle** har gavn af at blive stimuleret i grundsanserne ...og at nogle faktisk ikke kan modtage læring *uden* at blive det!

Vi har tre grundsanser, og de kaldes netop grundsanser, da de – til forskel fra vore andre sanser – er grundlæggende for al vor udvikling og læring. Udvikling og læring socialt, følelsesmæssigt og motorisk ...og dermed også læring i den forstand, som når barnet bliver undervist af læreren. Vore grundsanser er:

1. **Taktilsansen** – som handler om berøring/følesansen. Denne sans er overalt på huden samt i slimhinderne i bl.a. munden. Særlig skærpet er sansen netop i munden, i håndfladerne og på fodsålerne, hvilket nogle gange ses hos børn med sart følesans - disse kan have svært ved at røre nye ting, ubehag ved at have sko og strømper af i idræt samt være børn, der spiser "smalt" / er "kræsne".

2. **Vestibulærsansen/labyrintsansen** – som er et slags "vatterpas" med væske i, der sidder i det indre øre, og som registrerer al bevægelse af hovedet, og som har med ligevægt at gøre. Den vestibulære sans består af tre buegange som bl.a. "aktiveres"; når barnet hhv. hopper, gynger og snurrer rundt.

3. **Muskel-led-sansen/kinæstesisansen** – er en sans, der sidder i muskler og led, og som er vigtig for barnets fornemmelse for muskel og ledfunktion – altså barnets bevidsthed om sin egen krop. Det vil sige spænde og slappe af, strække og bøje et led, hvilken kraft man skal bruge ved fx et kast med bolden, eller når man



Foto: Asger Møllsøe.

holder på blyanten, samt at finde ud af hvor legemsdelen er. For at bevægelser kan blive præcise og velkoordinerede skal denne sans fungere. Børn med vanskeligheder i muskel-led sansen kan tit ikke stoppe farten men løber ind i nogen eller kaster bolden "for vildt" og ukontrolleret.

Disse tre sanser hjælper os altså til at regulere os, dvs. berolige os når det er nødvendigt og vække os, når der er brug for det. Derfor er det vores erfaring, at man som underviser har stor gavn af at tænke stimulering af grundsanserne ind i undervisningen evt. via nogle meget strukturerede lege.

Ideer til undervisningen

Vi har samlet nogle bud på lege, som både træner grundsanserne og samtidig kan foregå på klassen og indgå som en del af undervisningen.

"Kaptajnen kommer!"

Læreren råber: "Kaptajnen kommer" = alle op og stå ret og gøre honnør. "Alle mand op i masten" = alle står på deres stol.

"Alle mand til styrbord" = alle står på stolens højre side.

"Alle mand til bagbord" = alle står på stolens venstre side.

"Alle mand overbord" = alle ligger under eget bord

"Alle mand i lasten" = alle sidder på deres plads igen.

(i denne leg kommer alle tre grundsanser i spil).

"Ærtepose i rundkreds"

Alle børn står i en rundkreds og et barn får en ærtepose (evt. skumbold). Barnet kaster nu ærteposen til et andet barn og siger samtidig et bogstav. Barnet, der griber ærteposen, skal forsøge at finde et ord, som begynder med bogstavet.

Når legen kører, kan den udvides med at kaster og griber hopper to hop. Senere kan både kaster og griber og de to på hver side af kaster og griber hoppe to hop.

Yderligere udvidelse – kaster og griber drejer rundt om sig selv (husk begge veje rundt) ... senere hoppe rundt om sig selv.

Legen kan også varieres med, at man øver vokaler. Kaster nævner en vokal og griber nævner en anden vokal. Alle vokaler nævnes – nogle gerne flere gange. Eller man tæller ti, tyve, tredive. Eller fra ti og ned.

(i denne leg stimuleres den vestibulære sans samt muskel-led sansen).

"Hjørneleg"

Et barn står med ansigtet mod tavlen/ryggen til klassen og tæller til ti uden at kigge. Alle de andre børn fordeles sig i de fire hjørner i klasseværelset. Barnet ved tavlen siger feks. "hjørne 1 sætter sig ned". Barnet må fortsat ikke kigge. Når de børn, der stod i hjørne 1, har sat sig på deres plads, fordeler de andre børn sig på ny i hjørnerne, mens barnet ved tavlen igen tæller til ti. Når der er fire eller færre børn tilbage i legen, skal de fordele sig i hjørnerne, for at legen kan få en ende. Den, der sidst sætter sig, kan "være den" ved tavlen, hvis legen skal køre igen.

(i denne leg stimuleres den vestibulære sans og muskel-led sansen. Den taktile sans kan indgå, hvis børnene står tæt og rører hinanden).

Sang: "De skøre knogler"

Findes på YouTube – søg på knogle-sangen eller de skøre knogler.

Sjov sang hvor kroppens led nævnes og bevæges på fjollede måder.
(Muskel-ledsansen og vestibulær sansen stimuleres).

Sang: "Tre trivelige trolde med horn og hale på"

Tre trivelige trolde
med horn og haler på
(her viser man "horn" og "hale")
er ude for at fjolle
(hovedet vippes fra side til side – mens man har hænderne på hovedet)
med troldehæl og tå.
(hvh hæl og tå sættes i gulvet)

(alle gør, hvad man synger i verset)

1. Den første går til højre
og hopper pludselig op,
så holder han sig for næsen
og snurrer som en top.
Tre trivelige trolde...

(alle gør, hvad man synger i verset)

2. Den anden hinker baglæns
og synker så i knæ,
så sætter hun sig på halen
og rejser sig som træ.
Tre trivelige trolde...

(alle gør, hvad man synger i verset)

3. Den tredje går til venstre
men glemmer hvad han skal,
så siger han tak for dansen
ved trolde-fjollebal.
Tre trivelige trolde...
(Muskel-ledsansen, vestibulær sansen og taktil sansen stimuleres).

Sang: "Hoved, skulder, knæ og tå"

Findes på YouTube. Man berører hoved, skulder, knæ og tå mv., mens man synger sangen hurtigere og hurtigere. (Muskel-ledsansen, vestibulær sansen og taktil sansen stimuleres).

Ballonleg

Send tre store balloner hen over hovedet på børnene, som skal forsøge at holde ballonerne svævende i luf-

ten UDEN at flytte sig fra deres stol. Ballonerne skal være så store, at de kan svæve!

(Den vestibulære sans stimuleres).

Det kan være en god ide at have en kasse med legeideerne stående i klassen, så det er let at finde frem, når der er behov for en pause til at bevæge sig i. I den samme kasse kan ærteposen, ballonerne mv. også være, så det er nemt, og man kun bruger 7-10 minutter på det.

Altså – hvis man sørger for at **berøring indgår, bevægelse af hovedet og bevægelse af kroppen indgår i aktiviteterne** – så har man **fat i alle tre grundsanser, og forudsætningen for læring er dermed til stede!**

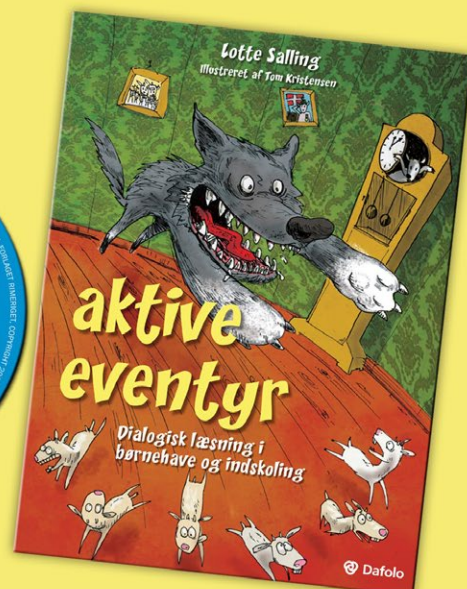
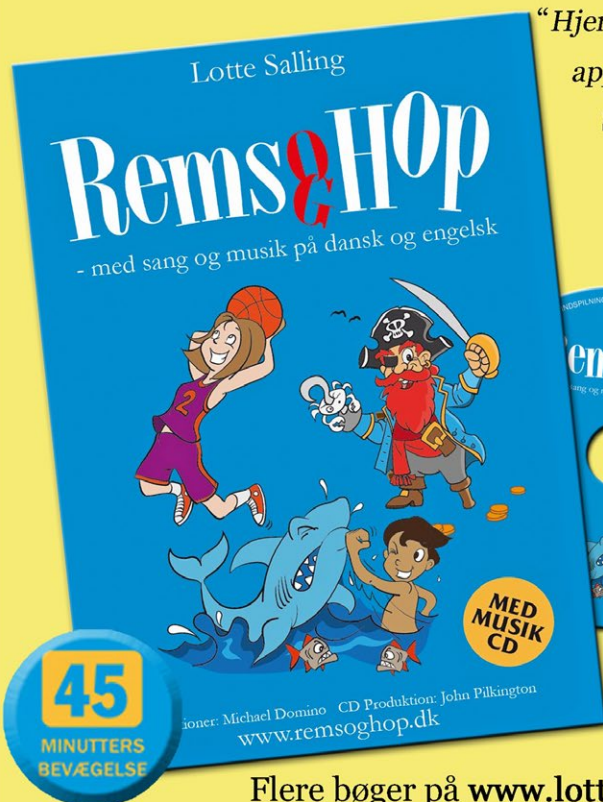
Hvis det så ovenikøbet er sjovt at lave aktiviteterne, så indgår den emotionelle oplevelse i læringen, hvilket gør, at man bedre husker, det man lærer!



Anmelderrost materiale til dansk, engelsk og bevægelse i indskolingen

"Hjemmeside med mængder af ideer, yderst inspirerende, appellerer herligt til drenge" (Bibliotekets lektøruddtalelse)

Se: www.remsoghop.dk + www.aktiveeventyr.dk



Flere bøger på www.lottesalling.dk Bestil via rimeriget@gmail.com