



FREDENSBORG
KOMMUNE



Sanseintegration – daglig dosis,

af soc.pæd. Pia Larsen og Signe Ingemann Kongsø, Granbohus

I 2012 og 2013 har en gruppe af Granbohus' pædagoger været på kursus i sanseintegration. Kurserne er afholdt af underviser Inga Friis Mogensen, selvstændig Motorik- og handicapkonsulent. Kurserne afholdes med teoretisk og praksis undervisning.

Denne artikel er uddrag af det materiale Granbohus' pædagoger har videreformidlet til kolleger omkring at inddrage sanseintegration i det pædagogiske arbejde for herigennem, at tilbyde Granbohus børn, unge og voksne "Den daglige dosis" sansestimuli.

Al udvikling starter med sansestimuli. **Vi har altså sanserne fordi de fodrer hjernen med viden om kroppen og omverden.** Sanserne giver **egenfornemmelse**. Sanserne er den korteste og direkte vej til hjernen!

Ved at påføre kroppen stimuli sker der en modning, **myalisering** af nervebanerne. Man skal forestille sig en slags isolering omkring nervebanerne så beskederne ved stimulering bliver præcise og ikke skaber kaos i hjernen.

Sanse indtrykkene bliver forarbejdet og sorteret og lagret som viden og genkendelighed om egen krop (**egenfornemmelse**). Kort fortalt skal vi stimuleres for at få en god egenfornemmelse og kropsfornemmelse for derved at udvikle os!!

De 3 kropssanser: taktilsansen, vestibulærsansen og kinæstesisansen

Den Taktile sans - også kaldet følesansen eller berøringssansen

Den Taktile sans er den tidligst udviklede sans og 1. læring af alt, den der giver os fornemmelsen af os selv. Taktilstimulering er vigtig for at kunne mærke sin krop og egen afgrænsning. Taktilsansen er sanseplader der sidder overalt i huden. Vi er mest følsomme i håndflader og fødder, på forsiden af kroppen, ansigt, munden og læber og de intime steder. Det er også taktilsansen der registrerer tryk, smerte, kulde og varme – der igen fortæller om vores egenfornemmelse.

Eksempler på Taktil stimulering:

Massage af hænder og fødder gerne med grovhandske – det er nemt og tilgængeligt og kan gøres i sofaen. Børstemassage på ryg og ben på bagsiden.

Massage i hovedbunden ved badning og hårvask. Massage på ryg i badekaret.

Skrub ekstra med håndklædet ved tørring – klap og dup

Smør evt. ind i "lotion". Brug fodbad, fx foran tv.

Husk! Berøring i rette doser skaber trivsel og udvikling. Prøv Jer frem.

Af med strømperne – gå på forskelligt underlag.

Føl på forskellige ting, modellervoks, vandperler, kartoffelmel-blanding,

Brug fantasien – det vækker hjernen.

Pak barnet/den unge/voksne ind - klem dem lidt, så de kan mærke sig selv.

Lejringspuderne i sanserummet et nemme at tage frem. De giver en dejlig ro på kroppen.

Lig på maven – det er rigtig godt at ligge på maven. Det stimulerer hele forsiden og hvis man ligger over Vippi-stolen og "øver" i at få håndfladerne i gulvet, er det også med til at dæmpe gribereflekser i hænder.

Den Vestibulære sans - også kaldet labyrintsansen eller balancesansen

Vestibulærsansen giver fornemmelse for fart og retnings skift, at kunne finde sit tyngdepunkt.

Vestibulærsansen er med til at give hovedkontrol der er vigtig for at kunne sætte en bevægelse i gang.

Vestibulærsansen giver én kropsbevidsthed. Den sidder i øret, bag trommehinden og består af 3 buegange med væske samt 2 sække.

Eksempler på vestibulær stimulering:

For at få Vestibulærsansen i spil/stimuleret, skal hovedet bevæges i alle retninger.

Gynge i alle retninger, trilles, rulles, bukkes, hoppe, lege tag fat, gå på skråninger, ligge på maven, brug trampolin og alle aktiviteter i vand.

Den kinæstetiske sans - også kaldet muskel/ledsansen, stillingssans

Denne sans sidder i muskler og led og fortæller om kroppens placering i forhold til sig selv, hvordan krop og lemmer er placeret og bevæger sig i forhold til hinanden. Altså kropsbevidsthed.

Fx. muskelspænding – den kan afstemme hvor hårdt man holder om ting – hvor meget kraft der skal til for at løfte en mælkekarton. Om den er fuld eller tom.

Børn der har udfordringer på den kinæstetiske sans, har bla. svært ved at vurdere hvor meget kraft der skal til. Har ofte høj eller lav muskeltonus og dårlig holdning eller skal fx. klappe eller ryste en kropsdel for at "vække" den før den bevæges.

For at stimulere denne sans gælder det om at give forskellige oplevelser til muskler og led og sener.

Eksempler på kinæstetisk stimulering:

Det handler om at bøje og strække muskler. Række efter noget.

Tryk og træk for at give en fornemmelse for sit led, gå på hænder, hoppe, gå med noget tungt på hovedet, hænge i armene. Kravlestilling giver vægtbæring på både ben og arme.

Det kan også være ved fx hånd- eller fodmassage, at leddene i fingre og tæer trykkes lidt sammen.

Husk på "Den daglige dosis"

Har du trillet, rullet, gynget, masseret osv. ?

Mange af vores børn/unge og voksne har i kraft af deres handicap, ikke leget sig til samme stimuli og erfaringer som normalt udviklede.

Her kan vi, med sanseintegration, være med til at stimulere til trivsel og videreudvikling.

