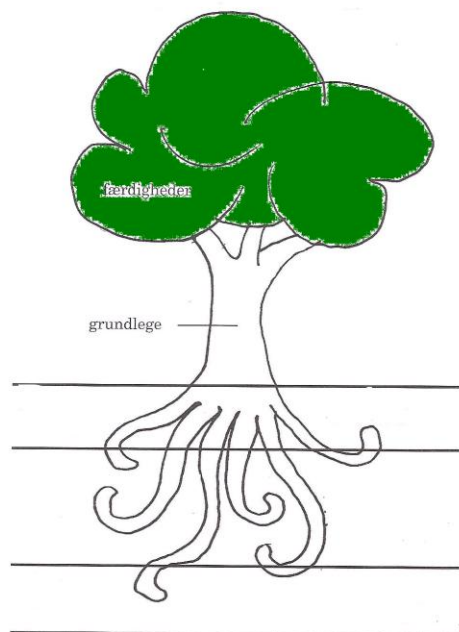


I sundhedsplejen arbejder vi ud fra en sansemotorisk tilgang/forståelse af børns motoriske udvikling. Det betyder, at vi har fokus på, at de primære sanser fungerer før man kan træne færdigheder.

Eksempel:

Vi ser et barn på 6 år der ikke kan hoppe på et ben; Den logiske tanke er, at lade barnet træne, at hoppe på et ben (færdigheden), for at blive bedre. Vores tilgang vil være, at træne de primære sanser, som fundament for balancen og for dermed at kunne komme til at hoppe på et ben.



Livs træet

Fundamentet for en god motorik er, at de primære sanser er velstimulerede. Man kan sammenligne de primære sanser med et træ. Hvis rødderne er raske og robuste, er resten af træet sundt.

De primære sanser

Labyrintsansen(Hovedbalancesans)

Labyrintsansen er et lille sanseapparat, som sidder inde i øret. Det registrerer hovedets bevægelser. Sansen stimuleres ved at gynge, trille, slå kolbøtter og snurre rundt i f.eks. dans eller karrusel. Er sansen ustimuleret bliver barnet nemt utilpas og svimmel, når det gynger og drejer rundt.

Taktilsans(Følesansen)

Følesansen registrerer berøring af huden og er tæt forbundet med følelser. Sansen stimuleres ved berøring f.eks. et knus, at blive holdt kærligt om, fodmassage, massage af ryg, arme og ben, hovedbundsmassage. Er sansen ustimuleret, kan berøring føles ubehagelig eller ligefrem gøre ondt og børn vil reagere på berøring ved enten at være passiv og trække sig socialt, eller sige fra ved enten at slå eller bide. Det kan også være overdrevent kildent. Barnet har ofte svært ved at finde ro og koncentrere sig.

Kinæsthesians(Muskel- og ledsans)

Kinæsthesiansen registrerer om musklerne er spændte eller slappe, og i hvilken stilling kroppen er. Sansen er betydningsfuld for at kunne koordinere og have præcise bevægelser. Denne sans er afhængig af, at de to andre sanser er velfungerende. Sansen stimuleres ved alle former for bevægelse – løb, hop, sport mv. Børn med en dårlig fungerende kinæsthesians er bl.a. ofte klodsede, vælter ting omkring sig og falder let.

Synssansen

Er særlig vigtig i forbindelse med indlæring i skolen, ikke mindst da den største del af undervisningen går via synet. Synssansen stimuleres ved at bruge øjnernes muskler f.eks. kigge til højre og venstre, op og ned, kigge på noget tæt på og langt fra skiftevis. Uden gode øjenbevægelser vil barnet fx miste læsestedet, gentage eller springe en linje over.

Som forældre kan du:

- Opmuntre børnene til at kravle, trille, klatre, slå kolbøtter, dreje rundt, hoppe og gyng
- Opmuntre børnene til at føle, røre og undersøge ting
- Opmuntre børnene til at balancere; på et væltet træ, på en kantsten mv.
- Opmuntre børnene til at bruge deres fantasi og krop i legen
- Stille en gyng eller hængekøjestol til rådighed for børnene – både ude og inde
- Tage børnene med i svømmehal, i skoven, på stranden
- Lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse
- Sundhedsstyrelsen siger: max 1 time om dagen foran PC og TV, minimum 1 time om dagen til bevægelse

Hvis dit barn bliver svimmel af ovennævnte, er det helt naturligt. Men det er vigtigt ikke at stoppe med at gyng mv. ved svimmelhed, for jo mere man gynger og drejer rundt, des bedre kan barnet tåle det. Bliver dit barn meget svimmel, er det vigtigt - ikke at starte med at gyng for vildt, men start ligeså stille, med fx små ryk frem og tilbage.

Hvis Jeres barn bliver køresygt, kan det hjælpe at stimulere labyrintsansen ved at gyng, trille og dreje rundt.

Det er vigtigt for både børn og voksne, at få stimuleret sine sanser hele livet.

Motorik er mere end bare gode bevægelser.....



En folder til forældre der gerne vil støtte deres børns motoriske udvikling

Ønsker I yderligere oplysning, kan I kontakte sundhedsplejersken på skolen. Se navne og telefonnumre på www.billund.dk – børn og unge – sundhedsplejen.