

SANSEREJSER

SANSEAFSPÆNDING

Opøver kropskontakt og -forståelse.



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Sanseafspænding træner barnet i at få kontakt med sin krop og lytte til de signaler, den sender.

Barnets hjerne er på arbejde mange timer dagligt, både når der skal læres nyt, afkodes spilleregler i fællesskabet, når der leges, spilles og kigges på skærm. Mange børn er ikke trænedede i at lytte til kroppens signaler for træthed, sult, uro, ømhed eller overbelastning. Det kan i værste fald forårsage dårlig trivsel og både fysisk og psykisk sygdom.

Opmærksomhed på kroppens reaktioner kan også give adgang til følelser, der ellers ikke får plads. Derfor kan Sanseafspænding for eksempel være en god måde at starte en vanskelig samtale med et barn eller blot for at finde indre ro og give hjernen en pause.

God lytning.

Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Barnet bliver guidet gennem de forskellige sanser for at blive opmærksom på sig selv og sine omgivelser. Det opøver barnet i at mærke sig selv og afkode andre.

På samme tid lærer barnet at berolige sit nervesystem fra en stress- eller angsttilstand ved hjælp af sanserne.

Fornemmelse og forståelse for kroppens udtryk og betydning, giver barnet et godt udgangspunkt for at udvikle sunde kropsvaner. Samtidig er forståelse for kroppen afgørende for barnets motoriske, emotionelle og kropslige udvikling.



SANSEREJSER

SANSEAFSPÆNDING

Opøver kropskontakt og -forståelse.



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan føltes det at mærke tøjet mod din hud?
- Hvilke lyde hørte du?
- Hvad kunne du smage?
- Trak du vejret hurtigt eller langsomt? Hvorfor tror du?
- Hvorfor er det vigtigt at lytte til det, kroppen vil fortælle dig?
- Hvorfor skal vi passe godt på vores krop?
- Har du oplevet, at din krop har fortalt dig noget, du måske ikke var klar over?
- Kunne du tænke dig at lave en sanseafspænding igen en anden gang? Hvorfor / hvorfor ikke?

SANSESTIMULATION

Sanserne er vores adgang til verden, men kun 30 % af sanserne er aktive fra fødslen. Resten skal aktiveres gennem stimuli.

Barnets sanser kan stimuleres således:

- Lav en sansebane, hvor barnet træner både lugte-, føle-, smage-, syns-, lytte-, balance og muskel-led-sansen
- Lad barnet gå i bare tæer på forskellige underlag
- Duft til naturen, til maden, osv.
- Lav massagehistorier på hinandens ryg
- Lig i skovbunden, i parken, på stranden eller i haven og observer uden at tale
- Gør jævnligt barnet opmærksom på at mærke fødderne på jorden, enden på stolen, blyanten i hånden, kroppen i vandet.

Husk at sætte ord på de mange indtryk, så barnet opøver et sprog for sine sanser. Det gør barnet i stand til bedre at forstå sig selv og sine omgivelser.

