

Sensitive sanser

- Når børns sansesystem er i ubalance.

I vores klinikker møder vi ofte børn, som deres forældre beskriver som særligt sensitive. Sådan var det med Karoline, som var meget generet af sine strømper. Hun kunne kun holde ud, at have en bestemt type strømper på, og de skulle sidde helt rigtigt. Nogle dage havde hun slet ikke strømper på, og andre dage tog hun dem af, så snart hun kom hjem.

Den indledende sansemotoriske undersøgelse viste, at Karolines udfordringer og sensitivitet primært skyldtes, at hendes følesans var overreagerende.

Vores sansesystems funktion er bl.a. at beskytte os, så vi så vidt muligt undgår at komme til skade. Hvis vi f.eks. har en sten i skoen, skal vores følesans helst sørge for, at vi bliver opmærksomme på det, så vi kan reagere, inden stenen har lavet skade på vores hud.

Ligesom Karoline reagerer mange børn uhensigtsmæssigt på nogle bestemte sanseindtryk. Man kan sige, at deres sansesystem går i "alarmberedskab" over sanseindtryk som er ganske ufarlige.

Det kan medføre større eller mindre udfordringer for barnet og familien.

Heldigvis kan vi ved sansemotorisk træning og specifik stimulering gradvist "lære" sansesystemet at reagere mere hensigtsmæssigt, så barnet ikke oplever gener i dagligdagen.

For mange mennesker er begrebet "særlig sensitiv" brugbart til at give dem en forståelse for egne eller andres reaktioner og behov. Særlig sensitivitet betragtes i den sammenhæng som et medfødt personlighedstræk, som man ikke kan ændre på. Der er både fordele og ulemper ved at være ekstra sensitiv.

Det kan give en større forståelse for barnets adfærd, at det puttes ned i kassen "særlig sensitiv". Holdningen til udfordringerne i "den særligt sensitive kasse" er ofte: "Det er et personlighedstræk, vi ikke kan ændre på, så det må hun lære at leve med". Men ofte ryger der for mange ting med ned i den kasse. Det er ikke hensigtsmæssigt for barnets udvikling og trivsel, hvis der derfor ikke bliver gjort noget ved de udfordringer, som man godt kan gøre noget ved – f.eks. ved sansemotorisk træning.

Udfordringer der ofte ryger med ned i kassen "særligt sensitiv" er f.eks.:

- Barnet generes af strømper/sko/syninger/vaskemærker eller lignende.
- Barnet vil udelukkende have en bestemt type tøj på, f.eks. bløde joggingbukser, strømpebukser eller T-shirts med korte ærmer.
- Barnet har svært ved at være i bad/få solcreme på/få klippet hår/negleklipping.
- Barnet bryder sig ikke om fysisk kontakt fra andre mennesker, f.eks. et knus eller massage.
- Barnet havner ofte i konflikter i det sociale samspil.
- Barnet bliver nemt overstimuleret - både i selve situationen og som efter-reaktion.
- Barnet har problemer med at falde i søvn og/eller sover uroligt.

Vores erfaringer som sansemotoriske konsulenter er, at disse udfordringer oftest skyldes, at der er ubalance i barnets sansesystem. Og det kan man heldigvis ændre

på! Ved et målrettet sansemotorisk træningsforløb kan man opnå et mere balanceret sansesystem, der reagerer hensigtsmæssigt på de mange sansestimuli, som vi alle bliver udsat for i dagligdagen.

Med et sansesystem, der reagerer mere hensigtsmæssigt, vil barnet også få større overskud til bl.a. indlæring og sociale relationer, og barnet bliver ikke så let overstimuleret.

Sådan hjælper du et barn med sensitive sanser:

- Anerkend barnets reaktioner og oplevelser.
- Find frem til hvilken sans – og evt. hvor på kroppen - barnets sansesystem reagerer uhensigtsmæssigt på almindelige stimuli.
- Find frem til hvilke sansestimuli, barnets sansesystem synes er okay.
- Stimuler barnets sanser dagligt. Barnets sansesystem skal gradvist vænnes til, at stimulationen er okay, så det kan reagere mere hensigtsmæssigt.

Hvis det f.eks. er strømperne, der generer – ligesom ved Karoline - så er det primært følesansen på fødderne, der skal stimuleres. Brug gerne kraftige, dybe tryk og store berøringsflader til at starte med. Det skal altid være rart for barnet og må ikke kilde. Ofte er det i begyndelsen nødvendigt med f.eks. et tæppe imellem for at dæmpe berøringen.

Eksperimenter jer frem til hvilke former for berøring, der fungerer godt for barnet. Stimuleringen skal helst ske dagligt. Gradvist vil man kunne undvære at have et tæppe imellem, og man kan variere berøringerne. Målet er at barnets sansesystem accepterer alle former for "ufarlige" berøringer, og ikke giver uhensigtsmæssige reaktioner i dagligdagen.

Kontakt din nærmeste klinik, hvis du vil høre mere om, hvordan vi med sansemotorisk stimulation og træning kan hjælpe de børn, der har udfordringer med deres sensitive sanser.