

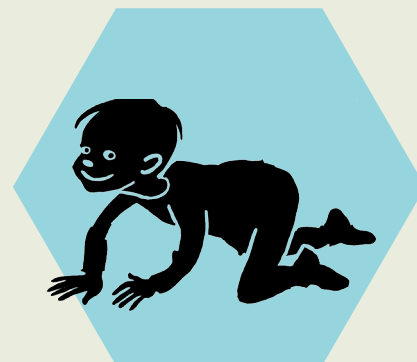


LEG MED FØLESANSEN

# LEG MED FØLESANSEN

## OM FØLESANSEN

Følesansen sidder i huden over hele kroppen. Sansen gør os i stand til at mærke vores krops overflade, og hvor vores krop "går til". Samtidig gør den os i stand til at mærke det, vi er i fysisk kontakt med. Følesansen registrerer bl.a. berøring, temperatur, smerte og vind m.m. Følesansen har dermed stor betydning for, at vi både bevidst og ubevidst kan mærke og dermed opfatte det, der sker omkring os. Den gør os også i stand til at vurdere, om det vi mærker er behageligt eller ubehageligt at være i kontakt med. Følsomheden er forskellig fra kropsdel til kropsdel og kan være forskellig fra person til person. En persons følsomhed over for sanseindtryk kan variere i forskellige situationer og hen over dagen.



## SMÅ BØRN OG FØLESANSEN

Små børn er mere hudfølsomme end store børn, og de reagerer oftere med at trække sig væk fra noget, de ikke kender eller ikke har forudset. Det er imidlertid vigtigt, at børnene gennem omsorg og leg får mulighed for at blive fortrolige med fysisk kontakt med omgivelserne.

Små børn har brug for rolige og kærlige berøringer fra empatiske voksne for at kunne udvikle evnen til at mærke sig selv og omverdenen. Gennem berøring bliver barnet bedre til at vurdere, om berøringen er en rar og behagelig kontakt,

eller om kroppen impulsivt skal trække sig fra stimuli, fx brandvarme ting.

I nervesystemet kobles erfaringer fra følesansen med motorikken og den relation motorikken foregår i. Oplevelserne lagres som kropslig læring, der er afgørende for, hvordan barnet handler i lignende situationer fremover. Gennem sine første leveår får barnet mange forskellige sanseindtryk. Det lærer at skelne mellem behagelige, neutrale og farlige indtryk. Samtidig udvikler barnet tolerance over for fysisk kontakt med omverdenen.



## AKTIVITETER, DER ISÆR STIMULERER FØLESANSEN

Det er vigtigt at være opmærksom på barnets reaktioner på de sansepåvirkninger af huden, som vi bevidst sætter i gang. Aktiviteten bør justeres, så det ikke opleves ubehageligt for barnet, ligesom man altid bør respektere, hvis barnet siger fra.

Forsøg i stedet at forstå, hvorfor barnet reagerer på stimuli. Det giver mulighed for at støtte barnet til at kunne tolerere en relevant sansepåvirkning. Læg også mærke til, om barnet reagerer anderledes på sansepåvirkningerne sent på dagen. Reaktioner kan se forskellige ud og kan være tegn på for meget stimulation på én gang.



## KORT SAGT OM: FØLESANSEN

- Sidder i huden over hele kroppen
- Registrerer berøring, tryk, temperatur, smerte, vind m.m.
- Har behov for mange forskellige påvirkninger og indtryk, for at barnet kan udvikle en fornemmelse af egen krop og hvad, det er i kontakt med.

Et menneskes oplevelse af sansepåvirkninger og følsomheden over for påvirkninger kan variere i forskellige situationer, fra dag til dag og hen over dagen.

Alle sanseindtryk og oplevelser gemmes i barnets ubevidste hukommelse som kropslig læring.



GRUND-  
BEVÆGELSER



LABYRINTSANSEN



MUSKEL-  
LEDSANSEN

**Materialet er udviklet i et samarbejde mellem:**

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune // VIA University College // Institut for Kommunikation og Handicap, Specialrådgivningen, Region Midt - November 2016

Illustrationer: Annette Carlsen