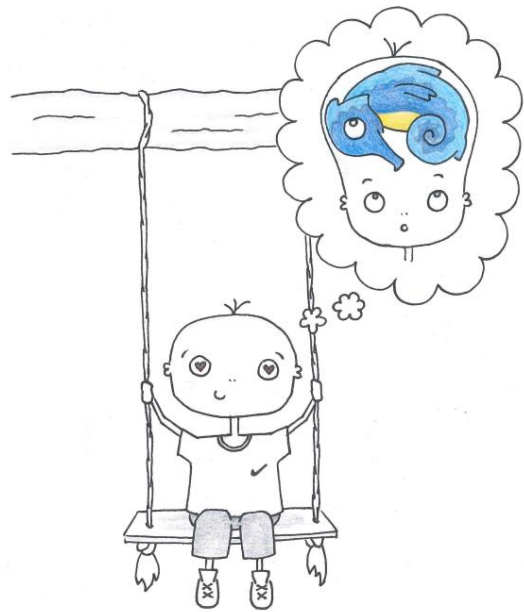


# Skúlin – eitt margfelt arbeiðsøki



Kl. 08.35 – 09.45

Kropsligt og sansaligt

Guðrun Guðjónsson, ergoterapeutur og  
Helle Drews, fysioterapeutur

Okt. 2023



# Stimbran sum vit mæta í gerandisdegnum

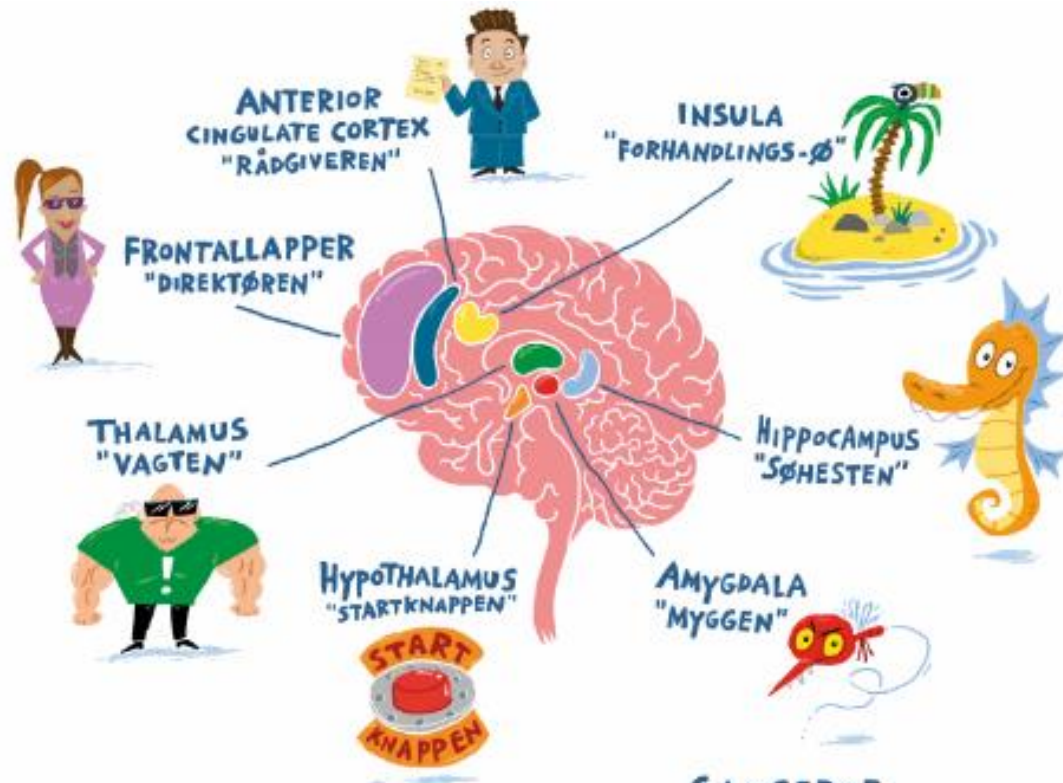


[Sensory Overload - YouTube](#)



**sernám**

NÁMSFRÓÐILIG OG SÁLARFRÓÐILIG  
RÁÐGEVING



### SANSERNE

SYN, HØRE, SMAG, FØLE, MUSKEL/LEDSANS,

LUGT [LUGTESANSEN ER HELT SIN EGEN OG GÅR UDEN OM THALAMUS]

INTEROCEPTION [EVNEN TIL AT MÆRKE MAN SKAL TISSE, ER SULTEN, TØRSTIG, HÅK DET VARMT, KVALME, NOGET DER KLØR, HJERTEBANKEN,]

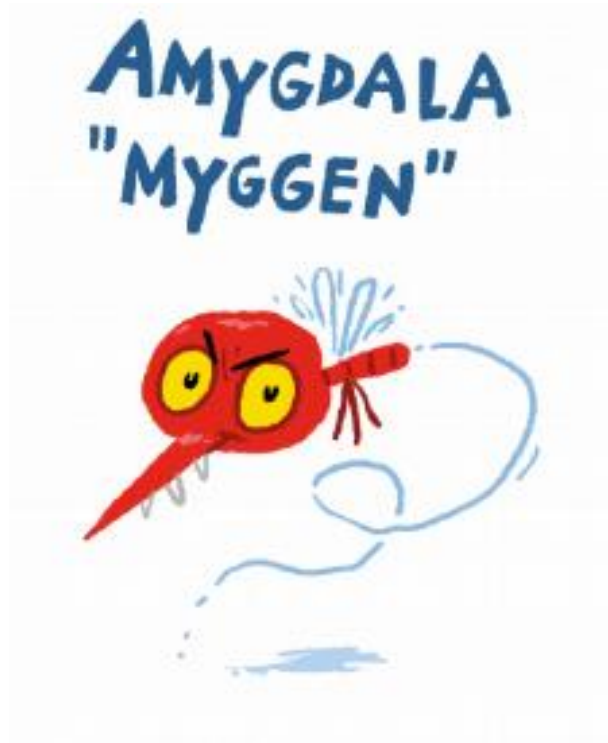
HYPOTHALAMUS STARTER DET SYMPATISKE NERVESYSTEM OG DER UDSKILLES ADRENALIN, NORADRENALIN, OG KORTISOL

# Heilin



# Heilin og regulering

---



# Amygdala

Fylgir sum kunnu verða, um Amygdala er yvirvirkið

- vreiði
- ótta
- angist
- stress
- tunglyndi
- apati



aktiv

blíva meiri og meiri passiv

passiv

AMYGDALA  
"MYGGEN"



## HIPPOCAMPUS "SØHESTEN"



Hippocampus skrásetur sansastimbran og er miðdepilin fyri tí positiva, so sum gleði, kontrol, eldhuga, ágrýtni, positiva læring og minni

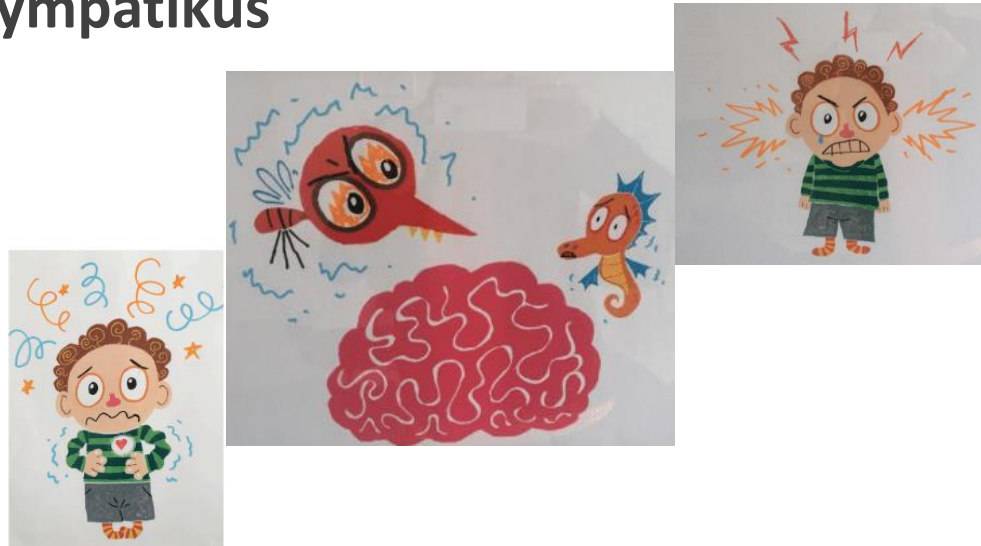
Hippocampus regulerar og dempar Amygdala.

Hippocampus skal fóðrast so nógv sum møguligt, so tær positivu reaktióninar kunnu “yvirtaka” tær negativu reaktiónirnar frá Amygdala.

# Autonoma nervalagið

Tað autonoma nervalagið er samansett av tveimum **mótsigandi nervalögum** – tað sympatiska og tað parasympatiska.

## Sympatikus



## Parasympatikus





Nær er  
nervalagið  
í jafnvág og  
vælvirkandi?





# Tekin um ovbyrjað sympatískt nervalag



- Sveitta, kuldaskjálta
- Kvalma, spýggja
- Turran munn
- Svimbul
- Gásahold
- Møði
- Ilt í hǫvdinum
- Ilt í vøddunum
- Ilt í búkinum
- Ringan svøvn
- At rista
- Sleppa sær undan/flýggja
- Hart og leyst lív
- Øktan vanda fyri bruna
- Skiftandi sinnalag
- Trupulleikar við hugsavnan
- Ringt minni
- Niðursett yvirblikk
- Trupulleikar við innlæring
- Grunnan andadrátt, hyperventilera, halda andanum
- Puls, hjartabankan
- Klump í hálsin
- At rodna

# Tekin um eitt aktivt parasympatískt nervalag

---

## Normaliserar:

- hjartaaktivitetin
- pulsin
- blóðtrýstið
- sodningarkervið
- aktivitetin í okkara kertlum
- mongdina av stresshormonunum

## Hetta viðførir m.a.:

- at vit verða meira avslappað
- at vit fáa positivar tankar
- at vit føla gleði



# Gransking og viðgerð

---

Gransking vísur, at rørsla, húðstimbran og andadráttur forða fyri, at Hippocampus minkar og forðar fyri Amygdala vaksur.

Tá rørsla verður brúkt í skúlatímum, hevur tað eina jaliga ávirkan á innlæringina.



Ergo- og fysioterapeutiska tilgongdin at styrkja Hippocampus er at **stimbra og venja sansir og kropp og arbeiða við andadráttinum**.

Hetta er við til at minka um funktiúnina hjá Amygdala og harvið minka um strongdina.

Viðgerðin er altíð gjøgnum spæl, tí látur útskilur dopamin, sum skapa gleði og styrkir Hippocampus og motiverar barnið.

Svøvnur og hvíld hava eisini týdning fyri at styrkja Hippocampus.



# Vødda- og liðsansurin

## Lágt kropspenni viðförir at:

- orka illa at sita á einum stóli í undirvísingartímanum
- orka illa at standa yvir tíð – t.d. í ítróttatímanum, til morgunsang og líknandi
- javnvágin verður ávirka um onkur kemur undir barnið

## Høgt kropspenni kann viðføra:

- stirvnar rørslur
- stívan kropp
- ganga á tá



# Stimbran og venjing til vødda-/liðsansin





# Amboð til vødda-/lið sansin





# Tyngdarsansurinn

---

**Kropstöður í mun til hövdið,  
rørsluferð og hæddir:**

Sansurinn skrásetur rætningunni mun til umhverfið.

Tá kroppur og hövud flytast:

- aftur og fram
- upp og niður
- síðu til síðu
- runt



# Stimbran og venjing til tyngdarsansin



- Beistast, bólta sær
- Reiggja
- Bólta rút
- Snara runt
- Bukka seg niður
- Skreiða
- Súkkla



- Vagga aftur og fram
- Hoppa upp og niður
- Vagga og svinga frá síðu til síðu
- Svinga og snara runt
- Koma upp í hæddir
- Óstabilia undirlag

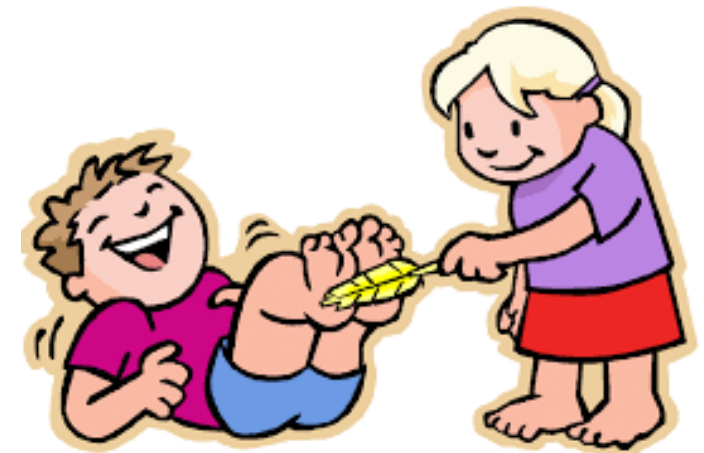
# Stimbran og venjing til tyngdarsansin





# Húðsansurin

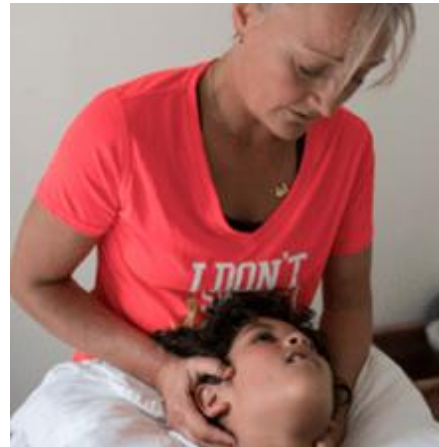
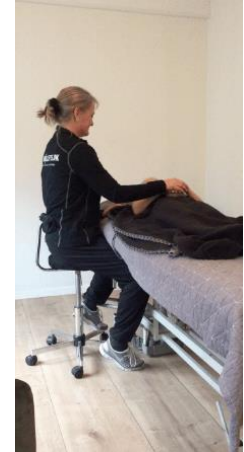
- Standa/sita tætt - í kø, í bólkum, við borðið
- Merkir í klæðunum
- Ymiskt tilfar, hart, nuprut, ull, hør, grovt pappír, folio, kleimt/kleprut
- Klæðini/sokkar stramma, kanturin á ermuni
- Taskan kemur ímóti beininum
- Hár sum kemur ímóti andlitinum
- At vera vátur, nerta við okkurt vátt
- Hiti/kuldi, pína
- Skitin um fingrar og andlit
- Krem
- Brúsustrála



# Stimbran og venjing til húðsansin

---

- Massaga
- Djúp trykk
- Beistast
- Klappa kroppin
- Tyngdarddýna,
- Tyngdarvest
- Tyngdarteppi



# Andadráttur

Róligur og stýrdur  
andadráttur ávirkar  
okkara  
parasymptisku  
nervaskipan og hjálpir  
okkum at fella til ró





# Hoyrisansurin



- Stólar sum verða fluttir
- Órógv
- Teskan
- Ekko
- Taskur og matpakkar, sum latast upp og aftur
- Fólk sum ganga runt í rúminum
- Vanligar hurðar og skápshurðar sum fara upp og aftur og hurðaklams
- Blýantar sum verða spískaðir
- Skógvar sum glinta ímóti hörðum gólvi
- Suðan frá teldu, uppvaskimaskinu, vifta og líknandi
- Hvøll ljóð
- Vindur
- Fuglalátur
- Dustsúgvari
- Vatn úr krananum



# Hugskot og amboð til hoyrisansin

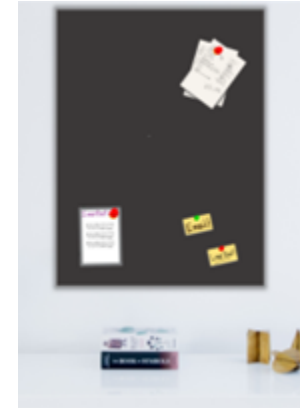
---

- Filtsock á stólabeinini
- Hoyriverd
- Lærarin kann hugsa um hvørja skógvar hann fer í
- Vindeyga aftur
- Veggir til avskerming
- Stoff á veggini sum tekur ljóð - filt
- Ljóðdempandi uppslagstalva ella myndir
- Róligan tónleik
- Larmfølara/ljóðfølara
- Placering í rúminum í forhold til óljóð

Niðursett hoyrn kann eisini ávirka læring og uppmerksemi. Tá skal eisini hugsast um, hvar barnið situr í rúminum.

Sernám hevur tali- og hoyriráðgevar, sum kunnu ráðgeva og vegleiða í hesum.

# Hugskot og amboð til hoyrisansur



# Sjónsansurin

---



- Ljós inni í rúminum
- Ljós úti
- Ljós úti frá – ígjögnum vindeyga
- Sól
- Fólk sum ganga runt í rúminum
- Fólk sum ganga uttanfyri
- Ljós sum blaktrar
- Litrík rúm – pastel minst órógvandi
- Órudd

# Hugskot og amboð til sjónsansur

- Gardinir fyri vindeyga
- Ljósdempara
- Sólbrillur
- Kepp
- Avskerma
- Seta í system



# Luktisansurin

---



- Matur – t.d. matpakkum
- Kryddaríir
- Luktilsi
- Nýtt pappír
- Nýggja bøkur
- Blómur
- Roykluktur –sigarettir, brenniovn
- Kaffi

# Smakkisansurin

---



- Súrt
- Søtt
- Salt
- Beikst
- Umami



# Interoception

Interocepti3n er evnini at sansa og skráseta okkara innaru kropsligu st33u.

Interocepti3nssansurin skrásetur, hvat vit hava brúk fyri.

Merkja:

- hjartarútmu
- svongd
- mettu
- kulda
- hita
- órógv
- búkpínu
- vaml
- m33ði
- vrei3i og gle3i
- t3rvin á at skula á vesi

# Hugskot til “sansarúm” sum eitt róligt stað í flokshølinum

---

## Skapa eitt “rúm” í rúminum

t.d. telt, veggir til avskerming e.l.

- sum er friðarligt og ein ikki verður órógvaður
- eitt gott stað at halda ein steðg ella fáa frið til at arbeiða
- við sansastimbrandi amboðum sum skapa ró

## Rúmið kann hava:

- Sekkjastól
- Teppa – tyngdarteppi
- Pútur, bleytt stoff
- Oyravernd ella róligan tónleik
- Time Timer kann hjálpa onkrum børnum at finna ró
- Glimmurfløska
- Ymisk fidgets
- Brúka mynd av staðum fyri at gera tað týðiligt fyri barnið, tá tað skal hava ein steðg
- Dempa ljós inntrykk
- Bítíarbond e.l.



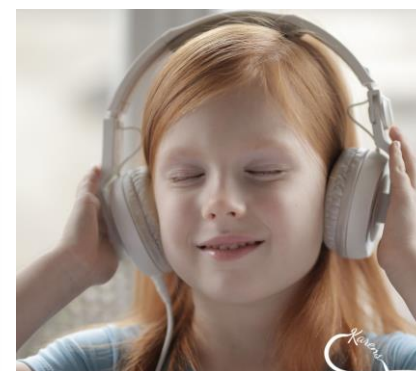
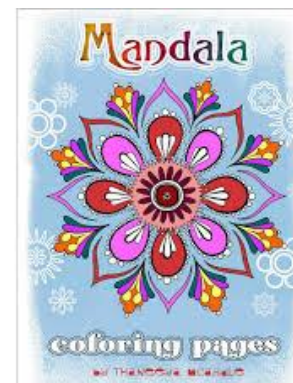
# Sansarúm/rørslurúm

---

Amboð sum stimbra:

- rørslur
- húðsansin
- andadráttin
- Klatrivegg
- Mottir
- Rimar
- Bitar – javnvágisbretti
- Skúmamboð
- Heingikoyggja
- Trampolin
- Reiggir
- Tog
- Boksisekk
- Plint

# Rógevandi



# Rógevandi



Abilitations  
Deskerciser



# Rógevandi



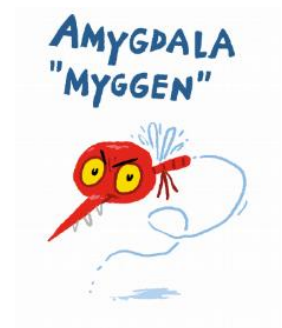




# Høvuðsboðskapurin

Styrkja HIPPOCAMPUS og  
dempa AMYGDALA við:

- vødda-/liðsansinum
- húðsansinum
- andadráttinum
- umhvørvinum



# Litteraturlisti

---

- Børns mentale sundhed, Charlotte Bjerregaard, børnepsykolog og Pernille Thomsen, fysioterapeut
- Sansemotorik og samspil, Conni Nissen, 2016
- Ergoterapi og børn 1. og 2. udgave, Gertrud Quist Lauritzen, Ane Landgren, Anna Villadsen, Annetta Waras, Connie Nissen m.m.
- Sansemotoriske legeaktiviteter, Connie Nissen, Akademisk forlag 2023
- Sanseintegration hos børn, A. Jean Ayres, 2007
- Pædiatrisk fysioterapi
- Sensory integration; A. Jean Ayres
- Hjernestærk, Hansen A, Politikens forlag 2017
- Center of the Developing Child, Harvard
- Du skal huske at fodre din søhest, Bjerregaard C. Thomsen P, People's press 2017



# Litteraturlisti

---

- Derfor kan en gåtur i naturen hjælpe din hjerne og dæmpe stress og angst, Videnskab.dk, 2023
- Motoisk usikre bønr, Helle Østergaard
- Sensational kids; Lucy J. Miller, Doris A. Fuller , 2007
- The out of sync Child, Carol Stock Kranowitz, 2006
- The out of sync Child has fun, Carol Stock Kranowitz, 2006
- Alan Watkins, lækni og ph.d
- Bente Klarlund, professor og overlæge. 2018
- Børne- og undervisningsministeriet, 2022