



På besøg i Vibeke Schultz' sansemotoriske klinik: Rulle, trille, balancere – bevægelserne skal gentages mange gange, før de "sidder på ryggraden" og frigiver energi til at lære nye kunster.

Sansemotorisk træning på skoleskemaet?

Børn med velstimuleret sansemotorik leger bedre og har det bedre både fysisk, psykisk og socialt. Men hvert 6. barn møder på første skoledag med en understimuleret sansemotorik.

Af Lone Bolther Rubin, journalist med speciale i sansemotorik i samarbejde med Vibeke Schultz, sundhedsplejerske og sansemotorisk konsulent

Hvis man ser sig omkring i en skolegård, er de fleste børn i livlig aktivitet. De klatrer, leger fangelege, spiller bold og sjipper. Men det er en kendt udfordring at få alle med: Nogle trækker sig helt af sig selv og sidder med hovedet begravet i en Nintendo. Andre bliver afvist af kammeraterne. Hvorfor?

Et af svarene kunne være, at de "ikke kan følge med", fordi de fungerer sansemotorisk dårligt og dermed har

en understimuleret grundmotorik. Det gælder hvert sjette barn, der begynder i 0. klasse, og det har store konsekvenser. Det fortæller Vibeke Schultz, der er sundhedsplejerske og sansemotorisk konsulent i Bjerringbro.

– For nogle børn betyder det, at de nemt bliver svimle, får kvalme af at gynge, mangler lyst til at klatre og udforske eller bare er klodsede. Andre bliver aggressive eller indesluttede og bryder sig ikke om at være tæt på an-

dre mennesker. De kan have svært ved at få nye venner og svært ved at følge med i undervisningen, fordi de ikke har energi og overskud til det. De kan også nemt blive overvægtige, fordi de bevæger sig for lidt, siger hun og fortsætter:

— I første omgang går det ud over deres selvtillid, at de ikke kan det, som andre børn kan. Efterhånden oplever de så mange nederlag, at de risikerer at få et lavt selvværd.

Bevægelser ”på ryggraden”

Sansemotorik er samspillet mellem sanser og bevægelser. Ved bevægelse sker der en løbende udveksling af informationer fra sanserne via rygmærven til hjernen og tilbage til muskulaturen.

Når bevægelserne gentages mange gange, sendes informationen hurtigere og mere sikkert – bevægelsen kommer til at sidde ”på ryggraden”.

Sikre bevægelser giver selvtillid og gør det lettere at lege med andre. Det er derfor godt både socialt og psykisk at være motorisk stærk.

Sansemotorikken beskæftiger sig med tre primære sanser: Vestibulærsansen, taktilsansen og kinæstesisansen. Populært kaldes de også for labyrintsansen, følesansen og muskelledsansen. De tre sanser samarbejder, så vi bliver i stand til at holde balancen, tage fra ved fald, orientere os, krydskoordinere og alle andre væsentlige funktioner, der er med til at give kvalitet i bevægelsen.

Målrattede lege og træning af de tre sanser kan derfor også rette op på en understimuleret sansemotorik. Det er dog væsentligt at holde øje med eventuelle andre (medvirkende) årsager til usikre bevægelser – for eksempel handicaps eller vilkår i opvæksten.

Træning hjælper på indlæring

En del skoler er begyndt at screene børnene i 0. klasse og tilbyder ekstra motorisk træning til de svageste. Det kan også smitte af i andre fag.

Noget tyder på, at mange børn med sansemotoriske vanskeligheder får nemmere ved at lære sprog og matematik, hvis de får målrettet sansemotorisk træning. Det viser en svensk undersøgelse af 251 børn på Änglättsskolen i Bunkeflostrand ved Malmø (Ingegerd Ericsson, 2003).

De motorisk usikre elever, der fik ekstra motorisk træning i de første tre skoleår, klarede sig bedre i svensk og



Hængekøjen er velegnet til at træne vestibulærsansen.

matematik end dem, der ikke fik ekstra træning. Det er ikke ensbetydende med, at sansemotorisk træning på skolekemaet er svaret på alle indlæringsproblemer. Men det kan være et af midlerne.

Den norske professor i idrætsvidenskab, Thomas Moser, har studeret en lang række undersøgelser om forholdet mellem bevægelse og menneskers psykosociale udvikling. Han anerkender, at Bunkefloprojektet indikerer, at motorisk træning har betydning for koncentration og skolepræstationer. Men han understreger, at det ikke nødvendigvis betyder, at der er en enkel årsagssammenhæng.

– Sansemotoriske færdigheder og evner er i sig selv vigtig for individet og kan muligvis have betydning for andet end det sansemotoriske, men der er ingen automatik i det, siger han og fortsætter:

– Der er ikke grundlag for ukritisk at postulere bestemte kognitive effekter som en automatisk konsekvens af et individs deltagelse i kropslige aktiviteter og idræt, eller på grund af at et individ har forbedret sit motoriske funktionsniveau. Man bliver ikke auto-

matisk et skolelyst, bare fordi man er dygtig til at klatre i træer eller hoppe på trampolin.

Thomas Moser forklarer, at der lige så godt kan være tale om en indirekte sammenhæng. Det er veldokumenteret, at bevægelse resulterer i et godt humør og et positivt selvbillede, hvis undervisningen vel at mærke har en anerkendende tilgang til det enkelte barn.

– Det kan lige så vel være årsagen til, at de motorisk svage børn oplevede at få lettere ved at lære i det svenske projekt, siger Thomas Moser.

Uanset årsag har Vibeke Schultz behandlet børn i sin klinik, som har fået et stort løft i deres selvværdsfølelse, og som samtidig har klaret sig bedre i skolen og fået et bedre socialt liv.

– Det er en meget positiv oplevelse og en stor lettelse for familien. Det er klart, at det er nemmere at koncentrere sig om skolearbejdet, hvis man ikke skal bruge overdrivet meget energi på at holde balancen på sin stol, siger hun.

Mere bevægelse i undervisningen

Men hvorfor møder hvert sjette barn op på første skoledag med en understimuleret sansemotorik?

– Nogle er født med det og har brug for ekstra træning for at indhente andre børn. Andre har bare ikke brugt kroppen nok. Børn bliver ofte transporteret, og der er mange stillesiddende aktiviteter i hjemmet og i daginstitutionerne. Nogle voksne kommer let til at pakke børnene ind i sikkerhedsregler, siger Vibeke Schultz.

Hun anbefaler skoler og friskoler at holde øje med de motorisk svage børn og tilbyde dem ekstra meget motorik, men også at gøre hele skolen mere "motorisk". Det kan ske ved at flytte noget af undervisningen udenfor og bruge elementer fra leg og læring. Har børnene svært ved at sidde stille på en stol, skal de måske op og stå og snurre rundt om den i stedet. Og så skal forældrene inddrages:

– Jeg møder ofte frustrerede forældre i min klinik. De er måske i gang med at få psykologisk udredning af de-

res barn, siger Vibeke Schultz og fortsætter:

– Det er en stor befrielse for dem, når de får vejledning og øvelser med hjem og føler, at de får lov til selv at tage et ansvar. Det er sjældent, at man løser problemer ved at træne den færdighed, som tydeligt ikke mestres. Det nytter ikke noget at træne i at sidde stille på en stol, hvis barnet er overfølsomt og i virkeligheden har brug for at træne følesansen, krydskoordineringen og balancen.

– Sansemotorikken er vores fundament, som barnet vokser og udvikler sig fra og som vi skal bygge alting op på senere i livet. Jo før vi sætter ind med kvalitet i bevægelsen, jo flere problemer undgår vi senere hen. Alle voksne, der har med børn at gøre, bør



En pige træner øjenmuskulaturen ved at følge den pendulerende bold med øjnene.

tage et ansvar for det, siger Vibeke Schultz.



Vibeke Schultz, sundhedsplejerske og sansemotorisk konsulent.

De tre primære sanser:

Der er tre indre sanser, som i samarbejde med hjerne og krop hjælper os til at bevæge os rigtigt og sikkert:

Labyrintsansen – et slags tredimensionelt vaterpas i øret der giver signal til hjerne og muskler om hovedets stilling. Den har blandt andet indflydelse på vores evne til at balancere, styre øjnene, koncentrere os og på vores sprogdudvikling. Labyrintsansen stimuleres ved at trille, rulle, gynge, snurre, vippe, løbe, hinke og balancere.

Taktilsansen (følesansen) – hudens og slimhindernes beskyttende og undersøgende følesans. Den har

blandt andet indflydelse på vores evne til at reagere på fare, til psykisk og fysisk kontakt med andre, til at balancere, at fornemme vores krop og rummet omkring os. Stimuleres gennem massage, hulelege, tumlelege, gå i bare tæer, leg med mudder, grene, sten mv.

Kinæstesisansen – også kaldet muskel-ledsansen. Den har betydning for vores evne til at bruge muskler og led til alle bevægelser, fornemmelse af egen muskelkraft og evnen til at koordinere mellem øjne og hænder/fødder. Den stimuleres ved at skubbe, trække, accelerere, decelerere, kaste, gribe, klatre, hoppe og lave koordinerede bevægelser.

Litteratur:

Anne Brodersen og Bente Pedersen: Grundmotorik. Testning og grundtræning.

Anne Brodersen og Bente Pedersen: Brug din krop.

Anne Brodersen og Bente Pedersen: Tidligere indsats I, Grundmotorik, 4. årgang nr. 1, 2008. Tidligere indsats II, Grundmotorik, 4. årgang nr. 2, 2008.

Sally Goddard: Reflexes, learning and behavior 2. udgave

Gudrun Gjesing: Nysgerrige børn i bevægelse og aktivitet.

Ingegerd Ericsson: Rör dig – lär dig: Motorik och inlärning, 2005. (Om Bunkefloprojektet)

Links: www.sansemotorik.net