

Arousal – vågenhed

Arousal er et udtryk for hjernestammens vågenhed eller modtagelighed for sanseindtryk. Hos de fleste ligger vågenheden inden for normalområdet, men den kan også være for høj eller for lav. Hjernen modtager konstant en omfattende strøm af impulser fra vores sanser, og den skal derfor kunne vælge lige netop dem, der er vigtige i den aktuelle situation. Samtidig skal den kunne lukke for øvrige irrelevante sanseindtryk. Børn med for lav vågenhed kan ofte have svært ved at registrere vigtige sanseindtryk, mens børn med for høj vågenhed ofte har svært ved at sortere irrelevante sanseindtryk fra. Hos mange børn med sanseintegrationsvanskeligheder har for lav eller for høj vågenhed stor betydning for deres koncentration, da normal opmærksomhed og normal vågenhed er en forudsætning for koncentrationen.

Man kan påvirke barnets vågenhed med leg, og denne pjece indeholder ideer til aktiviteter, man kan lave med børn med for høj eller for lav vågenhed.

Typiske tegn som kan optræde hos et barn med for lav vågenhed:

Virker sløvt / dovent

- o Dagdrømmer
- o Er god til at sidde og nusse i lang tid alene
- o Kan som baby ligge længe alene på et tæppe uden at brokke sig
- o Er nemt – for nemt
- o Falder i søvn ved brystet, når det som spæd skal spise

Hos disse børn er målet at øge vågenheden.

Anbefalinger og forslag til aktiviteter og redskaber, som øger vågenhed:

- o Dybe tryk på led, muskler og kropsdele
- o Skift mellem sensoriske stimuli:
 - o Skift tempo
 - o Skift tonefald
 - o Skift mellem kropslige opgaver: stå, sidde, stille, vildt, med og uden lyd
- o Øg nysgerrigheden
- o Følg og fang opmærksomheden
- o Noget spiseligt som knaser i munden

Typiske tegn som kan optræde hos et barn med

for høj vågenhed:

- o Er i konstant bevægelse
- o Har svært ved at finde ro
- o Er sensitivt, overreagerende på sanseindtryk - mangler filter til at sortere i sanseindtryk
- o Er føle-, lyd- og lysfølsom
- o Har brug for forudsigelighed
- o Har svært ved at koncentrere sig

Hos disse børn er målet at dæmpe vågenheden.

Anbefalinger og forslag til aktiviteter, som dæmper vågenhed:

- o Kognitive opgaver, som matcher barnet
- o Dybe tryk på led, muskler og kropsdele
- o Blive mast mellem tunge bløde ting.
- o Hårdt arbejde for små og større led.
- o Være presset fast sammen på få dele af kroppen eller hele kroppen.
- o Ro – og stilhed.
- o Små rum.

Gode små redskaber, som kan øge og dæmpe vågenhed:

- o Lad barnet være praktisk hjælper i en længere periode – Kombiner det evt. med at barnet skal hoppe eller trampe i gulvet, når barnet fx skal hente en serviet, salt, peber o. lign. under middagen.
- o Tænk over stolens indretning – Barnet skal kunne nå gulvet/pladen på stolen med flade fødder.
- o Tyggegummi

Eksempler på lege og øvelser, der kan øge og dæmpe vågenhed (større børn):

- o "Hotdog" – Barnet skal være pølsen, som rulles stramt ind i en madras (fx en airex madras). Kom evt. ketchup, sennep, løg,

agurk osv. på ved at lægge noget tungt ovenpå madrassen.

o "Burger" – Barnet skal være bøffen, som ligger imellem to madrasser. Klem evt. burgeren flad ved, at den voksne eller andre børn lægger eller sætter sig ovenpå madrassen.

o "Flyttemand" – Lad barnet løfte/skubbe/trække nogle tunge ting fra ét sted til et andet. Den voksne kan evt. sætte sig i den ene ende af et tæppe og bede barnet (eller flere børn) om at blive trukket over i den anden ende af rummet.

o "Popcorn" – Barnet skal rulle sig sammen som et popcorn ved at arme og hænder holder godt fast under knæene mens knæene er bøjet. Barnet skal holde stillingen mens den voksne eller andre børn kilder barnet, som er popcorn. Barnet kan også ligge på en trampolin, hvor det gælder om at holde den sammenrullede "popcornstilling", mens den voksne eller andre børn hopper ved siden af. Når barnet ikke længere kan holde stillingen "popper" popcornet.

o "Avis-karate-leg"- To eller flere børn får en avis, der er foldet sammen til en rulle, hvor de skal forsøge at ramme hinanden på kroppen eller benene.

o Hoppelege.

o Gemmeleg - Barnet mærker en spænding i kroppen ved at gemme sig og ikke må blive opdaget.

Forskellige "bryde" lege:

Skubbekamp

Beskrivelse: Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene. Det gælder om at kunne blive siddende.



Skubbekamp

Beskrivelse: Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene. Det gælder om at kunne blive siddende.



Skubbe med bryst

Beskrivelse: Stå bryst mod bryst. Gå fremad ved at skubbe med brystet.

Start i midten af salen og se, hvem der kan få makkeren over til væggen.

Variation: Tag fat i albue med en hånd og i siden med den anden hånd. OBS! Lav øvelsen til begge sider



Trække bagud

Beskrivelse: Begge kobler hænderne på makkerens ryg, med en arm

over og den anden under makkerens.

Træk makker bagud ved at tage små skridt.

Start i midten af salen, træk i hver sin retning og se, hvem der kan få makkeren over til væggen.



Stående kamp

Beskrivelse: Tag fat i makkerens venstre hånd med venstre hånd.

Placér ydersiden af venstre fod mod ydersiden af makkerens venstre fod.

Begge flytter sig via bagerste fod og trækker og støder hinanden ud af balance.

Det gælder om at få makkerens forreste fod til at flytte sig.

OBS! Husk at skifte hånd og fod.

