

Arousal er vores vågenhedstilstand. Den kan være høj, lav eller lige tilpas i en given situation.

Introduktion til **Proprioceptive aktiviteter**

Formålet med *proprioceptive aktiviteter* er at hjælpe barnet til en bedre selvregulering.

Selvregulering forstås som evnen til at få kroppen og det psykiske til at være i balance, så barnet blandt andet evner at lære det ønskede eller imødekomme de krav, der bliver stillet i en given situation.

De proprioceptive aktiviteter kan regulere barnets arousal og påvirker nervesystemets evne til at bearbejde sanseindtryk og kan føre til mindre sensibilitet og bedre kropsfornemmelse. Herved påvirkes nervesystemet således, at det mindsker stress hos barnet. De proprioceptive aktiviteter er et redskab som lærere, pædagoger og andre voksne omkring barnet kan bruge i arbejdet med at lære barnet at regulere sig selv.

Den proprioceptive sans, også kaldet muskel -led sansen, sender information til hjernen om, hvornår og hvordan vi bevæger vores krop og hjælper os derigennem til en bedre kropsfornemmelse. Den proprioceptive sans stimuleres bedst igennem aktiviteter, hvor der er modstand på bevægelsen. For eksempel ved at skubbe, at trække, ved vægtbæring på armene eller ved børneyoga. Den sanseregulerende effekt ved proprioceptive aktiviteter varer ca. 1½- time alt efter intensiteten i aktiviteten.

Når barnet er udfordret i dets bearbejdning af sanseindtryk, kan det føre til et stresset nervesystem og dermed påvirke barnets trivsel, mulighed for deltagelse og læring. Forældre, lærere, pædagoger og andre voksne omkring barnet kan opleve, at barnet har svært ved at indgå i dagligdagens aktiviteter.

Er der udfordringer i forhold til den sensoriske bearbejdning, kan det blandt andet komme til udtryk ved, at barnet kan være motorisk uroligt, være sensitiv overfor bestemte lyde, udtrykker irritation ved bestemte typer tekstiler, kan have let ved at blive afledt visuelt eller bliver generet af skarpt lys.

Et barn, der er udfordret i forhold til at bearbejde sanseinput eller har et nervesystem i ubalance, kan også have svært ved indsovningen eller blive følelsesmæssigt overvældet, når sanseindtrykkene bliver for mange. For eksempel ved sociale arrangementer med mange mennesker, i klasselokalet, i leg og lignende.

Så snart det er muligt, er det vigtigt, at barnet er medbestemmende i hvilke proprioceptive aktiviteter, det enkelte barn foretrækker og ser som de mest hensigtsmæssige aktiviteter for ham eller hende. Den voksne skal derfor gerne introducere så mange aktiviteter som muligt, som barnet kan vælge ud fra. Igennem medbestemmelsen og afprøvningen opnås der dels en kropslig erfaring, som barnet kan bruge i udvælgelsen af 2- 3 aktiviteter, samt en meningsfuldhed ind i at bruge aktiviteterne i det daglige. På den måde sikres det, at barnet får et værktøj til at være selvhjulpen i forhold til at regulere arousal og nervesystem.

Klip de billeder ud, som barnet har valgt fra klippearket og læg de udvalgte aktiviteter på barnets bord i skolen eller ved barnets skuffe/garderobe i børnehaven – eller hæng dem op på køleskabet derhjemme. Derved kan de voksne omkring barnet understøtte brugen af aktiviteterne.

Tilbyd evt. med jævne mellemrum, at barnet kan vælge 2-3 nye aktiviteter.