

Sinnesstimulerande aktiviteter
– en handledning för dig som jobbar med barn i
lek- och skolåldern



Detta material har tips och idéer på aktiviteter och enkla lekar som kan användas som inspiration för aktivering och stimulering av våra sinnen. Aktiviteterna kategoriseras enligt syn-, hörsel-, smak- och luktsinne, samt taktila-, vestibulära- och proprioceptiva systemet. Det taktila systemet kallas även för känselsinnet och registrerar bland annat beröring, temperatur och smärta. Det vestibulära systemet, vårt balanssinne, registrerar huvudets rörelse och lägesförändringar. Det proprioceptiva systemet, led- och muskelsinnet, registrerar stimuli som uppstår i kroppen, kroppens position och rörelse.

Vi människor upplever samma sinnesförnimmelse på olika sätt och vi kan uppleva samma sinnesförnimmelse olika från en gång till en annan beroende på vårt eget sinnestillstånd.

Då du första gången gör en ny aktivitet med ett barn ta det då försiktigt och i små doser. Kom ihåg att förbereda barnet på vad som ska hända, berätta vad som sker och vad du kommer att göra. Det kan upplevas som obehagligt om sinnesupplevelsen kommer plötsligt utan förvarning. En sinnesupplevelse kan upplevas mycket starkt och barnet kan reagera kraftigt redan på ett litet stimuli, exempelvis kan smak- och luktsinnet vara så känsligt att även vanliga dofter eller smaker ger upphov till obehag och illamående. Det är viktigt att vara lyhörd för barnets reaktioner och avsluta aktiviteten då barnet visar tecken på att vilja avsluta. Var observant på att vibrationer och flimrande ljus kan orsaka epileptiska anfall hos personer med epilepsi.

Ett barn som har stora avvikelser i sina sinnesupplevelser behöver mycket stöd i vardagen. Känner du att du skulle behöva mer stöd och råd än den här handledningen ger dig, kontakta då en ergoterapeut som kan ge dig handledning för specifikt det barn du träffar.

Syn

- Olika sorters lampor. Olika färgers lampor.
- Lampor som långsamt byter färg.
- Discokula som byter färg.
- Snurror och spiraler.
- Kalejdoskop.



- Trollstav, glitterstav, bubbelrör.
- Vatten och glitter eller andra föremål i flaskor.
- Timglas och andra föremål där färgat vatten rinner ner.
- Såpbubblor.
- Kort med synvillor.
- Tyg och papper med starka kontraster, både form och färg.
- Hälla (färgat) vatten från ett glas till ett annat.

Hörsel

- Olika instrument och ljudleksaker.
- Hemgjorda instrument; plastflaskor eller pappersrullar fyllda med vatten, ris, torkade ärter, frön, makaroner, små bjällror.
- Göra ljud med olika föremål, såsom träkäppar, kastrullock, vispel i skål.
- Olika material som prasslar, exempelvis plast, smörpapper, förpackningsmaterial.
- Ljudmemory. Burkar som låter olika, fyll med ris, mjöl, stenar. Hitta par.
- Söka en klocka som ringer.
- Vistas utomhus och lyssna till ljud.



Smak

- Undvik att blanda ihop mat. Låt varje födoämne ge enskilda smakupplevelser.
- Smaka på olika smaker, sött, salt, surt och beskt.
- Smaka genom att bara doppa tungspetsen i födoämnet.
- Smaka och spotta ut.

Lukt

- Doftburkar, med exempelvis olika aromer, tjära, kaffe, kryddor, tvål. Ha dubbelsidig tejp i burkbottenen så hålls kryddorna fast och inte kommer i näsan då man andas i burken.
- Doftmemory. Para ihop de burkar som doftar lika eller doft med sak.
- Väldoftande handkräm.
- Doftarmband som du kan laga själv av svettband eller resåren från en strumpa, som du lägger lite doft på exempelvis parfym, eterisk olja eller gnugga i kaffe.
- Dofta på mat, saker i omgivningen.
- Naturföremål.



Det taktila systemet (känselfinnet)

Registrerar bland annat beröring, temperatur, smärta.

- Känna på föremål med olika textur, släta, hårda, mjuka, lena, sträva, vassa, skrovliga, glansiga osv. Hålla dem i handen, röra dem mot kroppen.
 - Taggiga föremål: piggbollar, -ringar, papiljotter, mjuk hårborste, rotborste, diskborste, tandborste.
 - Runda föremål: bollar med olika konsistens, innehåll, hårdhet, tyngd, yta, färg, storlek.
 - Lätta föremål: tunna tyger, fjädrar, papper, plast.
 - Lena föremål: päls, mjukisdjur, blankt tyg, slät sten.
- Gå (barfota) på olika material, gör en stig med plattor med olika textur.
- Olika material i skålar, exempelvis grus, styroxbollar, mjöl, solrosfrön, glaskulor, bomull, matolja, snö eller krossad is.
- Vattenlek, exempelvis med små burkar i diskhon.



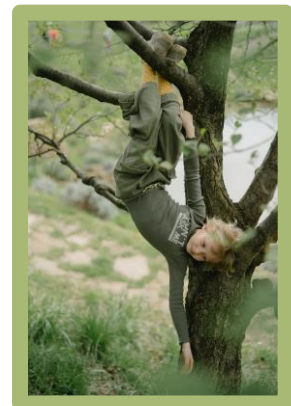
- Växla mellan kallt och varmt, exempelvis ett fat med varmt vatten och ett med kallt.
- Växla mellan att känna på något torrt och något vått, exempelvis en tvättsvamp, tavelsvamp, tyg.
- Blanda i föremål exempelvis små legogubbar, torkade bönor i vatten, sand eller modellera.
- Magisk sand (Kinetic Sand).
- Måla med händerna, fingerfärg, gräddfil, sylt, chokladpudding, raklödder.
- Fotbad. Även torrbad med vibration och värme eller torrt med exempelvis bollar, kastanjenötter.
- Blåst från fläktar och hårfön, börja med att blåsa mot foten eller handen.
- Rulla in barnet i en filt.
- Rulla en boll eller målarrulle längs med kroppens konturer, från huvudlängs med sidorna-till fötterna.
- Gömma sig under täcken, filter, lakan. Bygga ett bo under ett bord.
- Värmedyna (vetedyna), att använda både varm och ouppvärmad.
- Modellera, trolldag.
- Bollhav.
- Tangles och andra känselleksaker.



Det vestibulära systemet (balanssinnet)

Registrerar huvudets rörelse och lägesförändringar.

- Klättra.
- Krypa.
- Hoppa.
- Snurra.
- Rutscha.
- Studsa sittande eller liggande på en jumppaboll.
- Röra sig på ojämna terräng utomhus.



- Spångar, gångar, banor både utomhus och inomhus.
- Gunga. Prova gunga barnet i ett stadigt tyg som två vuxna håller i.
- Dansa. Man kan dansa stående, sittande, liggande.
- Sitta grensle över en rulle eller en bänk. Luta försiktigt mot sidorna.

Det proprioceptiva systemet (led och muskelsinnet)

Stimuli som uppstår i kroppen. Position och rörelse.

- Bära, lyfta tunga saker, exempelvis böcker, väskor, lådor.
- Skuffa något tungt.
- Armhävningar eller att trycka mot en vägg. Armhävningar på golvet.
- Leka skottkärra. Barnet har händerna i golvet och den vuxna håller hans ben.
- Dra något tungt eller något som sitter fast exempelvis rep.
- Fånga bollar i olika storlekar och tyngd.
- Hälla i och ur saker, exempelvis vatten, sand, ärter.
- Hänga i armarna.
- Vibrationer av olika slag, mot olika delar av kroppen.
- Djupstimuli av leder och muskler genom långsamma och stadiga rörelser.
- Sträcka på kroppen, fingrar, armar, ben eller huvud och nacke.
- Handmassage.
- Olika gungor, hängmattor.
- Klättra.
- Studsmatta, hopp och volter.
- Upp-och-ner position. Exempelvis hänga med överkroppen ner från soffan, hänga i knävecken, stå på händer.

- Tyngdtäcke.
- Tyngdfilt i famnen då man sitter.
- Tugga tuggummi.
- Tugghalsband.
- Vattenlek och badkar.
- Simning.
- Ligga över en stor jumppaboll.
- Gå på en tjock jumppamatta.
- Sitta i en säckstol, sitta på sittkudde.



Ibland finns det behov av att reglera vakenhetsnivån, antingen höja den eller sänka den. Beroende på person och situation kan samma aktivitet endera höja eller sänka vakenhetsnivån, exempelvis att springa kan både vara lugnande och uppiggande.

Lugnande omgivning och aktiviteter

- Dämpad belysning, undvik lysrör.
- Låg och lugn musik.
- Kojor och andra små trånga utrymmen.
- Förutsedda och förväntade rutiner.
- Lugn gungning eller vaggning i långsamt tempo. Gunga fram och tillbaka.
- Omfamning, en jämn och fast beröring.
- Värme.
- En filt runt kroppen, tyngdtäcke eller vetedyna.
- Tugga eller suga på något. Exempelvis tuggummi, frusen frukt, små isbitar.
- Dricka med sugrör.
- Bada badkar.
- Trycka handflatorna hårt mot varandra, skuffa mot väggen.
- Andas lugnt 10 gånger. Andas gärna tillsammans med barnet.

Uppiggande omgivning och aktiviteter

- Belyst rum, klart ljus.
- Blinkande lampor, ljusslingor.
- Hög, snabb musik med ojämn puls.
- Svält och frisk luft. Vädra en stund. Gå ut på trappan en liten stund.
- Lätt, plötslig beröring.
- Tugga på något hårt.
- Snabba rörelser såsom att hoppa, springa, snurra.
- Vibrationer.
- Främmande smaker, former, platser, händelser.
- Gunga i sidled.

Du kan läsa mera om sinnen och sensorisk integration på:

Papunet, Sinnenas betydelse i samspel www.papunet.net

Sensorisen Integraation Terapien Yhdistys ry. Information om sensorisk integration. Information till lärare och föräldrar (på svenska) www.sity.fi

Vill du veta mera kring specialpedagogiska metoder och arbetssätt?
Kontakta Lärum!

Lärum är en del av förbundet FDUV (www.fduv.fi) och vi erbjuder våra handledningstjänster åt alla som har nytta anpassade läromedel och metoder, lättläst material och hjälpmedel för inläringen.

Faktaböcker, tidshjälpmedel och sinnesmaterial kan köpas från:
<https://shop.larum.fi/>

Bearbetning: Nina Rosenblad
ISBN: 978-952-7099-45-2
2021. Lärum-förlaget Ab

