

*Den sansemotoriske have styrker børns udvikling, indlæringsevner – og i sidste ende også sociale færdigheder. Men hver aldersgruppe stiller forskellige krav til havens indretning.*



## Kroppen i haven

TEKST OG ILLUSTRATIONER: **LULU C. H. JACOBSEN**, LANDSKABSARKITEKT, MDL  
FOTOGRAFIER: **VERONICA BAY**

**LULU C. H. JACOBSEN** er selvstændig landskabsarkitekt og mor til tre. Hun har i mange år arbejdet med indretning af friarealer til børn i institutioner, skoler og private haver. Lulu tegner haver, parker og legepladser og holder foredrag om børn og udearealer. Se mere på [lulujacobsen.dk](http://lulujacobsen.dk).

Vores sanseapparat består af primære og sekundære sanser. Når vi anlægger sansehaver med smukke farver og duftende bede, er det især de sekundære sanser, vi stimulerer. De består af syns-, høre-, smags- og lugtesansen, og de er vigtige at stimulere hos børn. Men bliver sansehaven for velordnet med få stier mellem mange bede, kan det være svært for børnene at få plads til at udfolde sig kropsligt. Anlægger vi derimod en sansemotorisk have, udfordrer vi også børnenes tre primære sanser, der består af labyrintsansen (balancesans), taktilsansen (følesans) og stilningssansen (muskelleadsans, kinæstesisans), og det er meget vigtigt, for det at træne motorikken og de primære sanser er afgørende for børns udvikling.

### Lærer gennem kroppen

Leg og bevægelse er ikke alene sundt for børn. Det er en nødvendighed for, at barnet kan udvikle sig fysisk og mentalt. Menneskekroppen og især hjernen er langt fra færdigudviklet ved fødslen. Så når man siger, at børn lærer gennem kroppen, skal dette tages

helt bogstaveligt. Ved at erfare omverdenen igennem bevægelse, syn og berøring dannes der nemlig nye netværk i hjernen, der er afgørende for, at barnet senere kan udvikle nye kompetencer, såsom at lære at cykle, læse og koncentrere sig. Fysioterapeuter, som arbejder med børn, som har dårlig motorik, ser ofte følgevirkninger som koncentrationsbesvær, dårlig balance, læseproblemer, køresyge, hyperaktivitet (eller inaktivitet) og lavt selvværd.

Et barn med en dårlig rum- og retningsfølelse får f.eks. problemer, når det skal kende forskel på højre og venstre. Når barnet skal lære at læse, vil det bytte om på b og d og 23 bliver til 32, fordi afkodningen af ord- og talbilleder er knyttet til rumopfattelsen. Så hvis barnet har leget i krat og kravlet under grene, får det lettere ved at lære disse ting, idet det har gjort nogle kropslige erfaringer i, hvornår det mærker grenen, og hvor det selv går til. På denne måde har det styrket sin rum- og retningsfølelse og får – lidt forenklet sagt – overført de fysiske erfaringer til intellektet.

## Tumlinger

Alle børn, uanset tid og geografi, vil automatisk gennemgå en motorisk udvikling. Barnet vil efter fødslen forsøge at afkode verden omkring sig gennem lugte-, høre-, syns-, smags- og lugtesansen. Babyen følger et bestemt mønster, idet den vil vende sig fra mave til ryg og omvendt – trille, krybe, kravle, sætte sig og begynde at gå. Som lidt større vil barnet selv begynde at træne i at hoppe, hinke, dreje, løbe, kravle op og springe ned. Det er vigtigt, at barnet kommer igennem hele motorikrækken – ikke nødvendigvis på samme tid som sine jævnaldrende, men i sit eget tempo.

### En lille bakke

For børn, der næsten lige har lært at gå selv, er det en kæmpe udfordring at skulle bestige en lille bakke. Der behøver ikke at være særlig meget hældning i terrænet, før barnet automatisk vil udfordre sig selv i at kæmpe sig op for derefter at balancere ned igen. For barnet er det bare sjovt, men det er også en ubevidst måde at træne både balance- og muskel-ledsansen. Bakken kan også bruges til at trille nedad – eller som vandrutsjebane med en presenning og haveslange en varm sommerdag.

### Tag sko og strømper af

For at styrke den taktile sans er det vigtigt, at børn får lov til at gå med bare tæer en gang imellem. På denne måde stimuleres både stillingssansen (fornemmelsen for hvor man befinder sig), men også føleimpulserne i fødderne. I haven kan man sørge for, at der er forskellige typer underlag af sten, grus, beton, bark, græs og lignende, eller man kan f.eks. lave en sti gennem en beplantning med forskellige typer belægning.



## Børn i børnehavealderen (2½ – 6 år)

I to- til treårsalderen har barnet fået kontrol over de fleste af sine muskelgrupper og skal til at lære at styre sin krop. Det vil automatisk gå i gang med at træne at løbe og stoppe, bøje i knæerne for derefter at kunne hoppe, hinke, kravle op og springe ned. Hen ad vejen får barnet mere og mere kontrol over kroppen, men der er meget, det skal erfare gennem bevægelse og sanser, og der går rigtig mange år, før det har tilegnet sig både den bevidste og ubevidste læring om sig selv og omgivelserne. Kropsfornemmelse er vigtig for at kunne mærke sin krop og fornemme, hvor langt den strækker sig. Ved en god kropsbevidsthed får barnet også tit et godt selvværd. Hvis et barn derimod rent fysisk har svært ved at føle, at »her er jeg, her går mine grænser«, har det også svært ved at tro på sig selv og markere sine egne personlige grænser.

### Balancebane

En balancebane kan enten bygges op som en fast konstruktion i haven med tove og træstubbe eller som et regulært legestativ. Man kan også lave en midlertidig bane af træstammer, stubbe eller hvad man har i haven – f.eks. en lille trampolin, en luftmadras, et kravlerør af stof, kasser eller stole. Lad gerne banen gå hele vejen rundt, og lav forgreninger, så der kan leges fange på den. Banen kan bruges til at lege »ikke røre jorden« eller »hvem holder længst balancen«. Alle former for trædesten og kanter i haven kan desuden bruges til balancelege. For det helt lille barn vil en tegnet streg på terrassen eller en snor (eller haveslange) lagt i græsset være udfordring nok til at træne balancen på. Det er faktisk sværere for det lille barn, end man tror, at koordinere syn og bevægelse og dermed gå helt lige.



### Styrk labyrintsansen

De fleste legeredskaber, som man køber og sætter op i haven, har det til fælles, at de især udfordrer labyrintsansen. Derfor er gynger, rutsjebaner, trampoliner, kolbøttestænger og klatrestativer fremmede for børns motoriske udvikling. Børn elsker at mærke suset i maven, og det fortæller netop noget om den kraftige fysiske påvirkning. Det siges, at de børn, der dagligt bliver løftet og vendt på hovedet af far eller mor, bliver gode læsere. Det kan der være lidt om. I al fald er det en måde at styrke labyrintsansen – og dermed både synet og koncentrationsevnen – på. Hvis man synes, at det er for voldsomt eller kostbart at opsætte et gyngestativ, har man måske mulighed for at ophænge en simpel tovgyngende i et træ. Mange legeredskaber, som f.eks. rutsjebaner, fås i plastikudgaver, der ikke altid er lige kønne, men som man til gengæld ved kun skal bruges i en begrænset periode.

### Klatretræer

Det er godt at have mulighed for at klatre op i f.eks. et træ. Det er ikke nødvendigt at kunne kravle meget højt op, blot der er mulighed for at kunne bruge sine muskler og balanceevne samtidig. En hule oppe i et træ eller kirsebær, som man kan plukke, gør det endnu mere tillokkende at klatre op. Træets uregelmæssighed har en motorisk fordel frem for klatrestativets ensartede afstande, men kræver til gengæld, at voksne godkender det som klatretræ. Hvis man ikke har træer, der kan klatres i, kan man f.eks. sætte en rebstige op i et udhæng.

## Børn i skolealderen

Børn, der formodes at have nogenlunde styr på deres krops bevægelser og er startet i skole, har stadig brug for at få fysiske udfordringer. At sidde så meget stille, som mange børn gør i dag, er i sig selv sløvende. Bevægelse og det at bruge sanserne aktiverer derimod hjernen og styrker koncentrationen. Når børn bliver urolige i undervisningssituationer efter kort tid, er det en måde at aktivere hjernen på. Børn, der på den ene eller anden måde ikke har fået trænet deres sanser og motorik tilstrækkeligt gennem den tidlige barndom, kan have et særlig behov for at komme ud og mærke sig selv og naturen.

### Boldspil

Større børn bruger generelt mere plads til deres udfoldelse end små børn. Dette gælder ikke mindst boldspil. Hvis man har mulighed for det, er det en god ting at have lidt græs, der må spilles bold på, eller evt. en mur, man kan spille op ad.

### Aktivitetslege

Større børn kan, hvis de anspores til det, ofte kreere fantasifulde konstruktioner af træ, brædder, metal, hjul, stof, pap, lærred og maling. Det kræver, at man selv giver sig lov til at kaste sig ud som håndværker og/eller kunstner og samtidig tillader, at der roder lidt i haven. Flyt hobbyværkstedet udenfor, og find træ, søm, skruer og andre remedier frem. Måske kan ungerne selv bygge en sæbekassebil eller male et stort, flot maleri. At bruge de store armbevægelser og f.eks. male store billeder med en bred pensel eller med en klud er med til at stimulere taktilsansen, muskelled-sansen og balancen.



# Tre primære sanser

Her forklares tre af de primære sanser, og hvordan de kan stimuleres.

## Labyrintsans

Labyrintsansen fungerer ved hjælp af nogle væskefyldte buegange, der sidder i det indre øre. Labyrintsansen registrerer hovedets roterende bevægelser, f.eks. når man drejer rundt eller slår kolbøtter, samt hastighedsændringer og forholdet til tyngdekraften, f.eks. ved bilkørsel eller hvis man kører i elevator. Når vi bliver søsyge, er det fordi, labyrintsansen forstyrres og overstimuleres. En dårligt fungerende labyrintsans vil ofte resultere i, at man nemt bliver svimmel, føler ubehag/kvalme eller hovedpine f.eks. ved bilkørsel.

Der er nær forbindelse mellem labyrintsansen og de ydre øjenmuskler, og derfor har en velfungerende labyrintsans stor betydning for udviklingen af præcise øjenbevægelser. Børn, der ikke får stimuleret labyrintsansen tilstrækkeligt, kan derfor få problemer med læsning. Desuden påvirker labyrintsansen barnets balance, faldreflekser, koncentrationsevne og evne til at sidde roligt på en stol. Et barn med dårlig udviklet balance kan have svært med at lege med andre børn, især hvis det er fysiske lege.

### Godt for labyrintsansen

Legeredskaber som gynger, rutsjebaner, kolbøttestænger og vipper stimulerer sansen. Men også små bakker, balancebaner, trampoliner, klatretræer, hinkeruder og hængeskøjter er gode.

## Taktilsans

Taktilsansen (følesans) fungerer ved hjælp af små følelegemer, der sidder fordelt over hele kroppen og som registrerer berøring. Den stimuleres hos det ufødte barn af fostervandet, der giver huden en form for massage. Stimulation af taktilsansen har stor betydning for koncentrationsevnen, kropsfornemmelsen, bevægelserne, balancen og for barnets adfærd og selvværd.

Børn med et meget højt aktivitetsniveau har ofte en overreagerende taktilsans (taktilsky). De har generelt en meget dårlig kropsfornemmelse og synes, at lette berøringer gør ondt, kilder eller er ubehagelige. De reagerer derfor ofte meget voldsomt eller aggressivt – f.eks. ved at slå, bide eller skubbe i selvforsvar.

Følelselivet hænger sammen med berøring. Hvis vi ikke bliver berørt, vil vi heller ikke udvikle vores følelser. I tilfælde, hvor børns taktilsans bliver understimuleret i starten af deres liv, kan det få uheldige konsekvenser. Derfor er barnet meget afhængig af at blive berørt for at kunne udvikle sig følelsesmæssigt og skabe gode sociale relationer med andre børn.

### Godt for taktilsansen

Taktilsansen stimuleres ved direkte berøring som f.eks. massage af barnet, men aktiviteter som svømning eller fysiske lege som kludderemor eller brydekamp giver også en god kropsfornemmelse. Planter, som man kan føle på, er også gode. Kæledyr, der kan berøres, er noget helt særligt. Mudder, vand og sand stimulerer desuden taktilsansen i hænderne.

## Stillingssans

Stillingssansen (muskel-led-sans, kinæstesisans) er afhængig af både labyrint- og følesansen. Den fungerer ved at små sanseorganer i muskler, led og sener sender besked til hjernen undervejs, hvis en bevægelse ser ud til at blive uhensigtsmæssig og derfor skal ændres. Hvis barnet har en dårlig balance, vil det ofte sidde meget uroligt på en stol. På denne måde får det igennem stillingssansen konstant besked fra muskler og led om, hvilken stilling kroppen er i, og retter ind, så det ikke falder af stolen.

Dårlig stillingssans giver urytmiske og kluntede bevægelser. Barnet vil ofte støde ind i andre børn, fordi det ikke har kontrol over sin krop, og vil derfor lettere komme i konflikter. Barnet får tit spændinger og ømme muskler, fordi det ikke kan bedømme, hvor hårdt det er nødvendigt at spænde for f.eks. at holde på en blyant, når det skriver. Stillingssansen har desuden betydning for kropsbevidstheden. Et barn med manglende kropsbevidsthed kan ofte have et lavere selvværd. Når man har svært ved at føle, at »her er jeg, her går mine grænser«, har man også svært ved at være selvstændig og tro på sig selv og egne evner.

### Godt for stillingssansen

Stillingssansen kan stimuleres ved aktiv bevægelse som f.eks. boldspil, fangeleg, klatrelege, hinkelege, balancelege og lege i labyrintgange, men også mange almindelige legeredskaber, hvor barnet selv skal koordinere bevægelsen – f.eks. gynger – stimulerer stillingssansen.