



## Regulering af urolige nervesystemer

Mange børnefamilier, og i markant grad familier, som har børn med særlige behov, har haft enpresset og foruroligende tid efter Corona virussen ændrede vores liv.

Bekymringer og ængstelse har presser sig på for mange og har tæret på kræfter og overskud. Det overskud må vi forsøge at bygge op igen, for der er mere brug for det end nogensinde i vores nye virkelighed.

Som børneergoterapeuter arbejder vi med målrettet stimulation af kroppens sanser for at ned- eller opregulere barnets aktivitetsniveau, opmærksomhed og velvære. Det er mit ærinde med denne artikel at formidle ergoterapeuters indsigt i, hvordan vi kan påvirke børn og voksnes nervesystemer gennem bevidst valgte strategier og aktiviteter. Det håber jeg kan komme alle børnefamilier til gavn i hverdagen.

Hvis vi kan blive bedre til at afbalancere vores egne urolige nervesystemer og opnå forståelse for, hvad der skaber uro i andres, kan der frigøres overskud til nærvær, fordybelse og aktivitet med vores børn.

### Individuelle sansemønstre hos børn og voksne:

Også på det sansemæssige område er vi alle forskellige. Hvordan vi bearbejder og reagerer på sansepåvirkninger, vi modtager fra egen krop og fra omgivelserne, har stor betydning for alt, hvad vi foretager os. For vores fysiske formåen, læring, sociale liv, trivsel og helbred. Ergoterapeutiske videnskabelige studier har påvist, at menneskets reaktioner på sansning sansemæssige behov kan kategoriseres i individuelle sansemønstre/sanseprofiler. Mønstrene og den adfærd, de udløser, kan føre til udfordringer og konflikter, når forskellige behov kolliderer. Når barnet har lyst til og behov for at gynges højt og længe, og den voksne er følsom for bevægelse og bliver svimmel af at se på det.

Nogle børn og voksne har sensorisk sarte nervesystemer og kan opleve sansepåvirkninger overvældende. Et hoppeland med myldrende børn og et højt støjniveau kan overstimulere sensitive børn og deres voksne, mens andre med større tolerance- tærskler har en sand fest. Andre registrerer sansepåvirkning for svagt, og får ikke tilstrækkelig sensorisk information at handle på, og kan komme til at overse, at der var et trin mere på trappen, eller kan ikke mærke om tøjjet er snoet eller at gummistøvlerne sidder omvendt.

Det er vigtigt, at vi er bevidste om forskellige sanseprofiler i familien inklusiv os selv, og at vi forsøger at forstå hinandens sensoriske behov og tolerance-tærskler, så vi bedre kan tage hensyn til dem.

I køkkenet kan nogle familiemedlemmer sagtens koncentrere sig om en samtale, mens der

tømmes opvaskemaskine, mens andre er ved at blive drevet til vanvid af skarpe lyde fra glas og kopper der sættes på plads. Enkle løsninger som lyddæmpende hylde- og skuffe underlag og dækkeservietter på spisebordet, kan forhindre, at den sensitive forlader køkkenet.

Vær opmærksom på, hvis et barn eller et ungt menneske generelt reagerer markant sensitivt eller med usædvanlig svag reaktion på sansepåvirkning. Hvis det er i en grad, som griber forstyrrende ind i aktivitetsdeltagelse, social kontakt, læring og trivsel, kan der være tale om en sensorisk bearbejdnings forstyrrelse. En ergoterapeutisk undersøgelse kan belyse om dette er tilfældet.

### **Nye udfordringer kan give nye muligheder:**

Med den nye hverdag i coronakarantæne kan der opstå andre muligheder for pauser til samvær med børnene.

Derhjemme har mange af os chance for ind imellem pligter og gøremål at søge nærvær med barnet med fokuseret opmærksomhed, hvor vi gennem kærlige ord, berøring og blikke deler taknemmelighed over, at vi trods alt har hinanden.

### **Tidsfornemmelsens betydning for fordybelse og kvalitet i samvær:**

Hvor barnets tidsfornemmelse oftest opleves som cirkulær, opleves den voksnes gerne som lineær.

Barnets har en evne til helt og fuldt at fordybe sig i en tilstand af sanselighed og leg, som befandt det sig i en lomme af tid, hvor der kun er barnet og dig og en bille på en skovbund med kriblekrable ben og en ryg, som changerer i blå.

Oftest træder vi voksne kun kortvarigt ind i cirklen med barnet og oplever kun flygtigt. Vi er sammen med barnet og billen lige nu, men i vores bevidsthed skal vi gå lige om lidt. For vi skal være hjemme kl. 17 og der skal købes ind, hvad skal vi lave til aftensmad, og i aften skal vi til møde, og hvad skal vi købe til Frederiks fødselsdag?

Den tidslinje kan vi gøre os selv mere bevidste om at træde væk fra i nogle øjeblikke, minutter eller timer, og gå ind i barnets tidscirkel og dens vidunderlige mulighed for fordybelse sammen. En del af tidspresset kan vi vælge at strukturere os ud af, så vi kan blive lidt længere i skoven, hvor vi kan træde ind og ud af tidscirkler med barnet.

### **Forældrenes behov:**

Vi skal hjælpe os selv for bedre at kunne hjælpe vores børn. Som i flyet, hvor vi skal give os selv iltmaske på, før barnet hjælpes med sin.

Forældre skal passe rigtig godt på sig selv særligt i denne tid. Når tiden struktureres, skal vi tænke aktiviteter ind, som genoplader lige netop vores nervesystemer, vores energi og livsglæde.

Løbeture, meditation, yoga, virtuelle kaffemøder eller online fredagsbar med gode venner, klassisk musik i hængekøjen, strikketøj, en god bog eller gåture i skoven.

Find stunder, hvor du sidder og slapper af i dit yndlingssted, måske i "en rede" af puder og tæpper, eller i en hængekøje inden- eller udenfor. Måske med beroligende musik, eller en god bog. Så din stemning af ro og hvile kan komme dig selv til gavn. Stemningen kan måske overføres til barnet, så det oplever, dig slappe af, og forhåbentligt tage inspirationen med sig gennem livet.

### **Stimulation af Vagus nerven, kan skabe balance i et stresset nervesystem.**

Dr. Stephen Porges er Neurofysiolog og Professor i Psykiatri. Han har belyst Vagus nervens

forskellige funktioner, og hvordan stimulation af denne nerve, kan skabe balance i et stresset nervesystem. Vagus nerven har en stor rolle at spille i reguleringen af vores Autonome Nervesystem, som består af to systemer med modsatrettet funktion og effekt.

Det Sympatiske Nervesystem sætter os i beredskab når vi er stressede, eller i fare. Det Parasympatiske Nervesystem fremmer ro og indre balance ved at sænke hjerteaktivitet, puls og blodtryk. Vagus nerven aktiverer den Parasympatiske del, og frigører hormonerne oxytocin og acetylcholin, som beroliger og fremmer følelse af tryghed.

Der er teknikker og metoder du kan benytte dig af for at sætte Vagus nerven i spil og dæmpe stress reaktioner.

Det ældgamle råd "tag en dyb indånding" virker ofte neddæmpende, når vi er vrede og føler os pressede, og det er der en fysiologisk årsag til.

Efter en dyb indånding vil udåndingen foregå over længere tid end normalt, hvilket aktiverer Vagus nerven. Tag en dyb indånding, og pust luften ud, lige til du kan mærke, at lungerne er helt tømte og behovet for en indånding melder sig. Jo længere tid udåndingen tager, jo mere aktiveres Vagus nerven med beroliger dig.

Nå vi nynner, kommer vi ofte i en stemning af hygge og veltilfredshed. Vibrationerne fra vores nynnen stimulerer Vagus nerven, da den er forbundet med stemmebåndene.

### **Når alting vælter:**

Det kan være mere end svært at bevare roen, i en presset situation, hvor mælkeglasset nu igen vælter, barnet græder og en deadline truer. Alligevel skal vi holde os bevidste om, at vrede ansigtsudtryk og aggressiv stemmeføring smitter. Det gør mødekommande ansigtsudtryk, varm rolig stemmeføring og dybe åndedrag også.

Gør hvad du kan for at tale i et varmt og roligt toneleje, som inviterer til positiv eller konstruktiv dialog. Undgå så vidt muligt skingert og højt toneleje, når du taler til dit barn, og dine medmennesker i øvrigt.

Jo mere dit ansigtsudtryk er åbent, imødekommande og venligt, jo bedre skaber du mulighed for, at den du er sammen med, føler tillid, tryghed kan lytte.

### **Struktur på hverdagen kan give balance mellem aktivitet og ro til genopladning.**

Hverdagens mange gøremål må vi forsøge at strukturere så vi sikrer tidsperioder med børnene, der ikke handler om lektier og pligter, men hvor fokus er at være sammen.

Det er vigtigt, at alle kommer udenfor i frisk luft hver dag, og at den samlede skærmtid ikke automatisk øges dagligt.

Nogle har behov for visuel struktur på dagen via eksempelvis skemaer og andre har brug for lyde, som signalerer overgange og aktivitets skift.

Under et dagligt eller ugentligt familiemøde kan alle bidrage med ideer til aktiviteter.

Brainstorm hver for sig, og tag en runde, hvor alle realistiske idéer kommer i spil, og skrives ned ( voksne har desværre vetoret). Listen hænges op med ture i naturen, lege med bevægelse indendørs og udendørs, "familietræning" fitness i stuen, huslige og udendørs gøremål.

Om aftenen kan børnene sætte Smiley'er, udfør de aktiviteter de har udført og man kan snakke om sine oplevelser.

### **Aktiviteter og leg for børn og deres voksne.**

Når det er tid til leg, så vurder om dit barns nervesystem og krop har mest brug for rolig eller energisk leg.

Er der behov for at skifte kropslig passivitet ved skærmen ud med bevægelses aktivitet på gulvet, i gården, parken, haven eller naturen?

Er der lige nu mest brug for ro i sofaen med højtlesning?

Eller skal verdens mest nedregulerende stemme fra Thomas Winding læse Emil fra Lønneberg, så både barnets og den voksens nervesystem falder til ro?

### **Tilpasning og justering af aktiviteter:**

De fleste aktiviteter og lege kan tilpasses og justeres, så de er tilpas udfordrende for det enkelte barn, og giver følelse af at kunne lykkes. Eksempelvis ved at bruge en ballon til badminton fremfor en hurtig fjerbold. Med en ballon er der større overflade at ramme på end en fjerbold og mere tid til at reagere.

Man kan guide barnet i at lægge lige tilpas nok brænde i barnetrillebøren, til at den kan køres en distance de voksne kan vise at de er imponerede over.

Man kan tilpasse legens kompleksitet, materialerne man bruger, og det miljø aktiviteten foregår i. Med en ballon er der større overflade at ramme på end en fjerbold og mere tid til at reagere.

### **Forhindrings- og balancebaner i naturen:**

Når I går tur i skov og på strand, så prøv at indstille blikket efter terrænets udfordrende forhindringer. Gå væk fra stierne og ind gennem underskoven, kravl over og under træstammer og rødder, hop fra sten til sten, løb zig-zag rundt om træer eller leg "Kongens efterfølger". Opsøg vores naturlegepladser tidligt om morgenen eller inden sengetid, så der er plads.

Når man klatrer op og ruller ned af skråt terræn, medfører det intense sanseinputs til muskler og led. Sanseindtryk som udvikler kropsfornemmelse og motorik i børnekroppe.

Når man er nået til tops, kan man lægge sig helt roligt ned med barnet, være opmærksom på vinden, fuglestemmer i luften, de smukke blade, eller skyer der ligner en flodhest.

Man kan fordybe sig i at finde små væsener i skovbund og på træer. Hvis I ikke ved hvad insektet hedder, så tag et foto og find ud af det når I kommer hjem. Find selv på et navn til insektet i mellemtiden.

Lad barnearme og maver komme tæt på træernes stammer, giv træerne kram og sig tak for ilt.

Bind garn eller snor i flere forskellige farver på kryds og tværs i træer og buskes grene, og I har en "ikke røre edderkoppespindet" bane i haven. Det gælder om at kravle over, under og i gennem snorene helst uden at røre dem.

### **Ved indendørs aktivitet når der er brug for bevægelse og tempo så prøv en aktivitet som:**

**"Rul rundt i dynen "** som leges på bred seng eller gulv.

Barnet lægger sig langs dynens nedre kant med hovedet frit, og rulles fast ind i dynen indtil der kun er den øverste kant af dynen tilbage for den voksne at tage godt fat i. Lad barnet tælle

" 1,2,3 NU" og så trækkes dynen hurtigt op efter så barnet ruller rundt om sin egen akse helt ud af

dynen. Forbered placering så barnet ikke hvirvler ned af sengen.  
Kan gøres i forskelligt tempo alt efter barnets tolerance for rotationsbevægelsen. Observer barnets reaktion, også længe efter legen, da dette er en meget stimulerende bevægelsesleg.

### **Balloner og sæbebobler:**

For børn, som har svært ved at ramme en hurtigt flyvende fjerbold med en badmintonketsjer, kan balloner bruges i stedet for (check langs rammen for strenge, som kan punktere og klip dem af). Balloner og sæbebobler er gode alternativer til livlige bolde, som kan være svære at nå at gribe. Spil ballon til hinanden med fluesmækkere eller kortskaftede badmintonketsjere. Brist sæbebobler med karatehug, pegefingerprik eller et spark og lad barnet tælle alle de måder man kan briste bobler på.

### **Overgang fra vild leg til ro:**

Slut vilde lege med at få ro på krop og hoved. Børn har godt af at øve sig på temposkift og overgange. Godt at kunne finde ro i kroppen efter den har været aktiv.

For eksempel kan bevægelsesleg overgå til ro ved at man lægger sig ned sammen med barnet. Hold måske i hånd, syng en stille sang eller spil en stille melodi eller måske harmonisk klassisk musik? Læs bøger med afdæmpet stemme, med barnet i den voksnes favn. Giv et kram ind imellem, hvis du kan mærke, at det føles rart for barnet.

I kan lave jer en hule med tæpper, hynder, puder og måske lammeskind i et hjørne, under en trappe eller bord. Det er også godt for barnet med alene stunder derinde eller sammen med en søster eller bror. En køjeseng kan også blive til en hule med et forhæng ligesom en stor papkasse eller et lille iglotelt kan.

Sæbebobler kan være evigt magiske for mange børn og voksne.

Liggende på ryggen, kan hænder og fødder ramme sæbeboblerne eller barnet kan se om de kan sætte sig fast på hænder og fingre inden de brister.

Nye aktivitetsideer som ikke er oplevet før kan være motiverende for, at skærmen lægges væk. Måske har børnene ikke før prøvet at bygge konstruktioner fra fri fantasi med harmløst "byggemateriale" som tomme toilet- og køkkenruller, pap, fjer, kartoner og æsker.

En ergoterapeut i Seattle oplever børn elske denne leg: Frys små plastik dyr eller andre genstande barnet er interesseret i små fryseposer. Fyld varmt vand på tomme rengjorte plastflasker som eksempelvis en ketjup eller shampooflaske.

Barnet bruger hånd- og fingerkræfter på at trykke varmt vand ud over dyrene, så de kan befris fra isen.

Lav jeres egne magiske flasker, som er sjove og smukke at kigge på. Fyld plastikflasker med tætsluttende låg med vand, og kom forskelligt fyld i hver flaske. Kulørte papirklips, små elastikker, glimmer og glitter eller plastperler. Når flasken vendes bevæges genstandene gennem vandet og kan være beroligende at betragte. Dem med papirklips kan bevæges rundt af en magnet.

### **Taknemmelighed trods svære udfordringer:**

Det kan være svært at finde taknemmelighed frem, når verden forandrer sig så drastisk, og når bekymringer står i kø. Verdens førende forsker i taknemmelighed, Psykolog Robert Emmons, har

påvist, at man vi indenfor kort tid kan ændre en tankegang præget af pessimisme, negativitet og skepsis til en positiv, mere fleksibel og optimistisk tankegang. I et videnskabeligt forsøg nedskrev forsøgspersonerne dagligt 3 ting, de var taknemmelige for. Det kunne eksempelvis være fordi der var mad på bordet, et sted at sove, himlen er smuk eller nogen elsker mig. Efter forsøget var denne gruppes grad af tilfredshed med tilværelsen steg betragteligt i modsætning til den forsøgsgruppe, som dagligt skulle nedskrive 3 ting de var utilfredse med. Det er ren neurologi, der er i spil med gentaget påvirkning af neurale kredsløb. Ligesom en nedtrampet sti i skoven er lettere at færdes på fordi påvirkningen er sket så mange gange.

Det er mit store ønske for os alle, at vi mellem beredskab og gøremål finder indre ro og balance gennem samvær og nærvær med vores børn. Gennem positiv tænkning og bevidste valg af strategier og aktiviteter i hverdagen. Jeg er overbevist om, at disse valg kan bidrage til, at vi kommer bedre igennem Coronatidens udfordringer, end hvis vi lader alarmberedskabet tage over.

En stor tak til mine mange børneergoterapeut kolleger, som har bidraget med inspiration og ideer til denne kronik.

Ingelis Arnsbjerg. Selvstændig ergoterapeut for børn og unge.  
Formand for bestyrelsen i Ergoterapi Fagligt Selskab for Børn og Unge.  
Suppleant i bestyrelsen for Snoezel Netværket i Danmark.

