



INSPIRATION FÖR

SINNES- VERKSTAD

Idéerna i häftet baseras på

Erfarenheter från FDUV:s Sensotek, verksamhet under åren 2001-2015

Erfarenheter från FDUV:s sinneskurser

”Vidga vyerna” av Forsman

”Upplev naturen-utveckla dina sinnen!” Handbok i sinnesstimulering av Sjöberg

”Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen” av Uvnäs Moberg

”Leken som berör. Sagor, sånger och ramsor till massage” av Hegner

Bokserien ”I sinnenas värld” av Johansson, Donnert, Sahlén med flera

Folkhälsans ”Chilla”-material

Illustrationer Petra Långfors och Annika Martin

Ombrytning Peppy Design / Petra Långfors

Fotografier Ann-Britt Pada och Protac

Tryck Fram 2017

ISBN 978-951-8976-96-0

Boken har utgivits med stöd av Aktiastiftelsen i Vasa.

INNEHÅLL

Sinnesverkstäder ger deltagarna sinnesupplevelser	4
Exempel på en sinnesverkstad	6
Känselföremål	7
Ljudföremål	8
Rytminstrument	9
Cirkus	10
Synintryck	12
Högläsning	13
Handmassage	14
Fallskärm	16
Skattjakt	17
Massagesaga	18
Vibrationsföremål	20
Bolltäcke	21
Naturföremål	22
Kinetisk sand	23

SINNESVERKSTÄDER GER DELTAGARNA SINNESUPPLEVELSER

En sinnesverkstad är när man samlas en stund för att ge deltagarna upplevelser via sina sinnen. Under en sinnesverkstad ges deltagarna sinnesupplevelser på ett strukturerat och planerat sätt.

I detta häfte presenteras olika förslag på aktiviteter som kan ingå i en sinnesverkstad. Det kan fungera som inspiration för dig som själv vill ordna en sådan. Tanken är att du från häftet ska kunna plocka ut och pussla ihop de aktiviteter du vill ha i din sinnesverkstad.

Via sinnesintryck som erbjuds kan deltagaren antingen **piggas upp eller slappna av**. Aktiviteter i en sinnesverkstad ska alltid vara kravlösa. Därför är det viktigt att komma ihåg att alltid vara uppmärksam på deltagarens reaktion och inte tvinga någon att göra sådant som han eller hon verkar ogilla.

Vid varje aktivitet som presenteras i häftet finns beskrivet om aktiviteten generellt uppfattas som uppiggande eller avslappnade. Därtill finns en tidsangivelse som förslag på hur länge man kan ha aktiviteten innan man byter till nästa.

Reaktioner på en aktivitet är alltid en individuell upplevelse. Det som en tycker om kanske inte faller andra i smaken. Reaktionen kan också vara olika från dag till dag för samma person, därför kan man ge deltagarna en ny chans att pröva en aktivitet. Ge tillräckligt med tid för varje aktivitet eftersom deltagarna kan behöva längre invänjningstid än man kanske tror.

En sinnesverkstad på totalt **45 minuter** brukar vara lämplig längd. Då orkar deltagarna fokusera på de sinnesintryck som erbjuds. Börja **varje gång med samma sak och avsluta med samma sak**. På detta sätt börjar deltagarna småningom känna igen och veta att det nu är sinnesverkstaden som börjar och vet när det är dags att avsluta och återgå till andra aktiviteter. Välj själv en början och ett slut som du tycker fungerar.

En annan sak som rekommenderas är att hålla **dämpad belysning**. Detta är ett tecken på att det är sinnesverkstad just nu. Man kan hålla dämpad belysning även vid uppiggande sinnesaktiviteter. Det kan samtidigt hjälpa till att fokusera på pågående aktivitet.

Planera på förhand hur sinnesverkstaden ska se ut och vilka saker som ska ingå. Ha också en reservplan, ifall det visar sig att det du tänkt genomföra inte fungerar. Ett exempel på en sinnesverkstad finns på följande sida.

Under en sinnesverkstad brukar oftast finnas **musik**. Musiken kan varieras under en och samma verkstad, beroende på om aktiviteten ska vara uppiggande eller lugnande. Undantag är under massagesagan och högläsningen, där ingen musik används för att deltagarna ska höra den som läser. En bra tumregel är att musik som har ett tempo på under 60 slag per minut är avslappnande, medan ett tempo på över 60 slag per minut är uppiggande. Var medveten om att musik kan vara ett snabbt sätt att förändra aktivitetsnivån i gruppen.

Här tipsas om aktiviteter till vilka det behövs olika **material**. Det är fritt att använda antingen det material som finns på bilderna eller annat material.

En del sinnesstimulerande material finns att köpa från Lärums-förlaget på *shop.larum.fi*, annat är sådant som du kanske hittar hemma. Kom alltid ihåg att använda material som passar deltagaren, dvs. om deltagaren till exempel gärna sätter saker i munnen eller biter i saker måste materialen lämpa sig för detta.

Lycka till!

Hälsar

Annika Martin

FDUV

Hösten 2017

EXEMPEL PÅ EN SINNESVERKSTAD

Massagesaga

5 minuter

(ingen musik)

Tre känselstationer

20 minuter

(snabbare musik)

taggigt/vasst

mjukt/lent

runt

Rytminstrument

10 minuter

(rytmisk musik)

Högläsning

10 minuter

(ingen musik)

Reserv:

Fallskärmen

I häftet ser du symboler vid varje aktivitet för att enkelt kunna se vilka sinnen som främst stimuleras under aktiviteten. Här förklaras vad symbolerna betyder:



SYNSINNET

Genom synsinn kan man uppnå lugn om man använder lugna rörelser och ljus. Om man använder snabba, överraskande rörelser eller ljus blir man piggare.



HÖRSELSINNET

Genom hörselsinn kan man uppnå lugn om man använder ljud i en lugn takt. Om man använder snabba, överraskande ljud blir man piggare.



LUKTSINNET

Luktsinn kan ofta ge en uppiggande effekt. Lukter upplevs individuellt väldigt olika.



KÄNSELSINNET

Genom känselsinn kan man uppnå lugn vid lugna, systematiska rörelser. Om man använder snabba, överraskande rörelser blir man piggare.



SMAKSINNET

Smaksinn kan ofta ge en uppiggande effekt. Smaker upplevs individuellt väldigt olika.



LED- & MUSKELSINNET

Genom led- och muskelsinn uppnår man lugn när man stimulerar leder och muskler med ett djupt tryck eller vibrationer.

KÄNSELFÖREMÅL

» UPPIGGANDE EL. AVSLAPPNANDE BEROENDE PÅ FÖREMÅLEN

⌚ CA 10-15 MIN.



- Låt deltagarna i tur och ordning prova på olika känsselföremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

Dela in de olika "stationerna" i teman.

Till exempel:

- Taggigt: piggbollar, -ringar, -ovaler, papiljotter, mjuk hårborste, rotborste, diskborste, tandborste
- Runt: bollar med olika konsistens, innehåll, hårdhet, tyngd, yta, färg, storlek
- Lätt: tunna tyger, fjädrar, papper, plast
- Lent: päls, mjukisdjur, blankt tyg, slät sten
- Tungt: vetedyna, tung boll, bolltäcke, bollväst, kätting

LJUDFÖREMÅL

» UPPIGGANDE

🕒 CA 10 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika ljudföremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

Exempel på olika ljudföremål:

- Leksaksinstrument
- Skramlor, bjällror
- Böcker med ljudknapp att trycka på (finns till exempel fågelböcker med fågelläten och småbarnsböcker)
- Leksak som låter (finns många babyleksaker)
- Plast som prasslar
- Musik-appar för smarttelefon eller platta
- Vatten i en flaska

RYTMINSTRUMENT

» UPPIGGANDE

⌚ CA 10-15 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika ljudföremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.
- Spela tillsammans
- Ha på musik i bakgrunden och följ musikens rytm
- Härma varandras rörelser eller rytm
- Turtagning: Låt deltagaren börja spela. När deltagaren pausar är det ledarens tur, ända tills deltagaren börjar igen.

Olika rytminstrument:

- Rytmgägg - Rainmaker - Maraccas - Trummor - Tamburin

Hemgjorda instrument; plastflaskor eller pappersrullar fyllda med

- Ris - Torkade örter - Frön - Makaroner - Små bjällror

CIRKUS

» UPPIGGANDE

🕒 CA 15 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika känsel föremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

Poi

- låt deltagaren vaja den från sida till sida eller snurra runt
- ha en poi i vardera hand och vaja eller snurra dem
- låt ledaren använda poin nära eller bredvid deltagarens händer eller ansikte så att banden känns och hörs

Jongleringsscarfar

- Kasta upp scarfarna och låt de falla till golvet
- Kasta upp scarfarna och försök att fånga dem
- Låt ledaren föra scarfen sakta över deltagarens ansikte eller genom/över deltagarens hand

CIRKUS FORTSÄTTNING

Flowersticks

- Låt deltagaren hålla i pinnarna och sätt flowersticken tvärs över. Låt flowersticken rulla över de två pinnarna fram och tillbaka.
- Ledaren håller i andra änden av pinnarna och låt flowersticken rulla över de två pinnarna och ända upp på armarna.
- Kasta upp flowersticken och fånga den igen med pinnarna.
- Låt flowersticken stå upprätt på golvet. Gunga den från sida till sida med hjälp av pinnarna. Försök få upp fart och balans så att man småningom kan få upp den i luften.

SYNINTRYCK

» AVSLAPPNANDE

⌚ CA 10-15 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika synintryck.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

Material med långsamma synintryck är till exempel:

- Trollstav
- Timglas
- "Timglasen" Sannesfrid, Sannesro och Sannesstämning
- Kalejdoskop
- Lampor som skiftar färg långsamt
- Snurror/spiraler
- Såpbubblor
- Bubblerör
- Diskokula som endast byter färg
- Kort med "synvillor"
- Visuella trycka-hända-appar för smarttelefon och surfplatta

HÖGLÄSNING

» AVSLAPPNANDE

⬇ CA 10-15 MIN.



- Välj en bok som du tror passar deltagargruppen
- Läs alltid igenom boken på förhand
- Eftersom känslor "smittar" lätt, tänk på att inte läsa med alltför stor inlevelse eftersom det kan upplevas för spännande

Det kan vara till exempel:

- Lättlästa böcker (finns speciella, märkta med lättläst-symbol, t.ex. från Lärums-förlaget)
- Sagor eller dikter på rim
- Bilderböcker
- Sagor med upprepning

Så här känner du igen en lättläst-bok



HANDMASSAGE

» AVSLAPPNANDE

🕒 CA 10 MIN.



Fråga alltid om du får ge massage. Respektera ett nej.

- Massera en hand åt gången.
- Gör det bekvämt för personen som ska få handmassagen, så att handen och armen kan slappna av. Man kan sätta en handduk under handen.
- Använd parfymfri handkräm eller lite matolja. Smörj försiktigt in handen med krämen.
- Försök vara konsekvent med hur du gör dina rörelser, i vilken ordning du gör dem och hur länge du gör varje rörelse.



- Massera ett finger i taget, först genom att börja uppifrån knogen och neråt fingerspetsen. Avsluta med att hålla hela fingret en stund.



- Massera handryggen så att du håller personens hand med dina båda händer. Stryk dina tummar turvis utåt från handens mitt.

HANDMASSAGE FORTSÄTTNING



- Vänd handen. Massera handflatan med en cirkelformad rörelse från utsidan av handen mot tummen. Tryck sedan lite hårdare mellan tummen och pekfingret några gånger.



- Stretcha fingrarna genom att knäppa din hand med den andra personens hand. Tryck försiktigt fingrarna uppåt och sväng försiktigt handen från sida till sida.



- Avsluta massagen med att stryka långa tag från handleden och neråt över fingrarna. Håll till sist personens hand stilla i din.
- Gör motsvarande med den andra handen.

FALLSKÄRM

» UPPIGGANDE (eller avslappnande utan boll och springande)

⬇ CA 10 MIN.



- Deltagarna kan själva hålla i fallskärmen eller så håller ledarna i den. Man kan vara sittande eller stående.
- För fallskärmen upp och ner och låt den samla luft.
- Låt en liten boll rulla runt ovanpå fallskärmen. Försök få den att inte ramla ner i mitten.
- Låt en liten boll rulla ovanpå fallskärmen. Försök få den att ramla ner i mitten.
- Spring eller gå runt medan ni håller i fallskärmen.
- Lyft upp fallskärmen och låt den samla luft. För ner den sakta och få in alla deltagare under skärmen.
- Lyft upp fallskärmen och låt den samla luft. Två deltagare i gången byter plats under skärmen medan den är i luften.
- Ha en eller flera ballonger ovanpå fallskärmen. Låt dem flyga upp i luften och fånga dem igen med fallskärmen.

SKATTJAKT

» UPPIGGANDE

⌚ CA 5-10 MIN.



- Göm småsaker i en burk med ris eller torkade ärter.
- Låt en deltagare åt gången söka fram sakerna.
- Burken ska vara rätt stor och halvfyllt.
- Exempel på små saker som man kan gömma:
 - Träklossar
 - Pusselbitar
 - Leksaksdjur
 - Bollar
 - Klädnypor
 - Påskäggs innerägg
 - Godis

OBS! Inte för små saker med tanke på kvävningrisk.

MASSAGESAGA

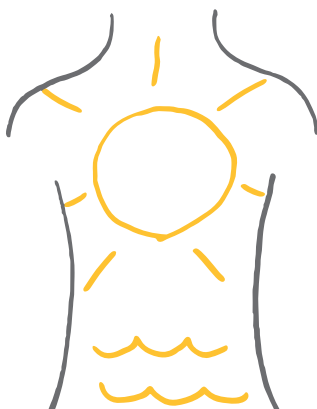
» AVSLAPPNANDE

⬇ CA 10-15 MIN.



- Fråga alltid av personen före du börjar om du får ge massage. Respektera ett nej.
- Låt personen sitta framför eller ligga bredvid dig. Läs igenom sagan medan du gör rörelserna på personens rygg och axlar.
- För dem som inte tycker om kroppskontakt kan man använda taggbollar eller liknande mellan handen och ryggen.
- Ta i så pass kraftigt att det inte kittlar, men så försiktigt att det inte gör ont.
- Läs gärna samma saga flera gånger, så att personen börjar känna igen den. På så sätt kan den inge mera lugn.
- Om man vill kan man också göra en egen massagesaga med en berättelse som personen känner igen sig i.

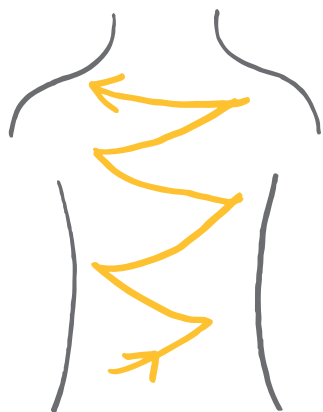
SOMMARDAGEN - en kort massagesaga



*Det var en gång en solig sommardag.
Vi satt vid bryggan och kunde höra hur vattnet
kluckade mot strandens stenar.*

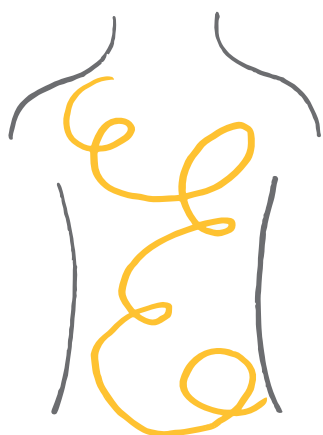
» Rita en sol och vågor med fingrarna.

MASSAGESAGA FORTSÄTTNING



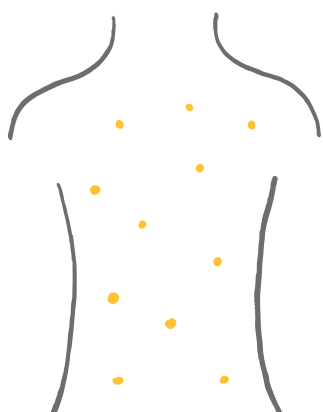
Plötsligt kom en stor båt och körde snabbt förbi. Det blev stora svallvågor.

» Gör snabba sicksackrörelser på ryggen med hela handen.



Så började det regna och blåsa, vi sprang snabbt in i huset.

» Rita spiraler med fingrarna.



Där satte vi oss vid brasan och hörde hur det sprakade i elden och hur regnet smattrade på fönstret.

» Dutta sakta med fingertopparna.

VIBRATIONSFÖREMÅL

» AVSLAPPNANDE

⌚ CA 10-15 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika vibrationsföremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

Exempel på vibrationsföremål:

- Vibradyna
- Vibraorm
- Vibrakrokodil
- Heroka
- Uppdragbara vibraleksaker
- Eltandborste
- Masserande hårborste

BOLLTÄCKE

» AVSLAPPNANDE

⌚ CA 20 MIN.



- Låt deltagarna i tur och ordning prova på bolltäckan eller andra bollprodukter
- Ligg under eller ovanpå täcket eller sitt med täcket i famnen
- Ligg ovanpå täcket och vik den andra halvan över
- Rulla in personen i täcket. Obs! Huvudet ska vara utanför.
- Ligg under täcket och tryck ytterligare ovanpå täcket för starkare stimulans
- Låt deltagaren ligga stilla en ganska lång stund innan man eventuellt byter täcke eller ställe

NATURFÖREMÅL

» UPPIGGANDE

⌚ CA 10 MIN.



- Låt deltagarna prova på olika naturföremål.
- Dela upp deltagarna i grupper och låt deltagarna, alternativt föremålen rotera efter en stund.

De olika "stationerna" kan till exempel vara:

- Stenar: lena och skrovliga
 - Mossor/lavar: olika mjuka, olika strukturer, olika torra eller våta, doftar olika
 - Löv: olika färger, former, färska eller torra
 - Blommor: olika färger, former, dofter
 - Bär: olika smaker, söta och sura
 - Kottar: från tall, gran, lärk, al
 - Barr: på kvistar eller i en burk
 - Bark: olika färger, former, dofter av olika träd
 - Kvistar: med eller utan bark eller mossa
-
- Var noga med att inte använda giftiga växter och bär. Ta också reda på eventuella allergier.
 - Bland blommor finns också många ätbara, så att man även kan smaka på dem, till exempel harsyra, indiankrasse och viol.

KINETISK SAND

» AVSLAPPNANDE

⌚ CA 15 MIN.



Låt var och en av deltagarna ha var sin liten sandmängd att använda.

Med sanden kan man:

- Känna på
- Forma
- Bygga
- Använda mönsterverktyg (gaffel, kniv, penna, sked)
- Använda kakformar
- Använda pepparkaksformar

INSPIRATION FÖR

SINNES- VERKSTAD

Här finns samlade tips och idéer för hur man kan använda sinnesstimulerande material tillsammans med personer på tidig utvecklingsnivå.

Ta hjälp av häftet när du planerar en sinnesverkstad.

ISBN 978-951-8976-96-0

