

Habt ihr gewusst, dass wir eigentlich sieben Sinne haben?

Neben dem Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken, Sehen benötigen wir auch noch den Gleichgewichtssinn, sowie die Tiefensensibilität um unsere Umwelt wahrzunehmen und in ihr zielgerichtet interagieren zu können. Was unsere Sinne alles leisten und wie man sie fördern kann erfahrt ihr im Folgenden:

Die bekannten Sinne:

Die taktile Wahrnehmung – das Tasten und Fühlen

Die auditive Wahrnehmung – das Hören

Die visuelle Wahrnehmung – das Sehen

Die gustatorische Wahrnehmung – das Schmecken

Die olfaktorische Wahrnehmung – das Riechen

Die weniger bekannten Sinne:

Die vestibulare Wahrnehmung – das Gleichgewicht

Die propriozeptive Wahrnehmung – die Tiefensensibilität

Die taktile Wahrnehmung - das Tasten und Fühlen

Die taktile Wahrnehmung dient dem Erkunden der Umwelt. So sammelt man Informationen über Gegenständen, die man etwa mit der Hand oder dem Fuß erkundet. Kleinkinder können bis zu ihrem ersten Lebensjahr Gegenstände am besten mit dem Mund erkennen, der sehr viele Rezeptoren besitzt.

Wie kann die taktile Wahrnehmung gefördert werden:

- ✓ Im Freien spielen
- ✓ Naturmaterialien sammeln und mit ihnen spielen
- ✓ „Pizza backen“ spielen, Massagespiele
- ✓ Reißen, knüllen, basteln, malen
- ✓ Im Sand spielen
- ✓ Krabbeln, Matschen, Buddeln, Rollen, Rutschen, Bauen, Plantschen
- ✓ Ton, Gipsarbeiten, kneten, kleistern, Fingerfarben
- ✓ Fingerspiele, Klatschspiele (zB. Stille Post mit Berührung)
- ✓ Gemeinsames Tanzen im Kreis und mit Partner
- ✓ Tastparcours für Füße und Hände
- ✓ Motopädagogik/psychomotorischer Sportunterricht
- ✓ Mit den Fingern Essen

Die Auditive Wahrnehmung - das Hören

Das Hören ist das Wahrnehmen und Verarbeiten von akustischen Reizen und eine ganz schön komplexe Sache. Mit einem gesunden Gehör und einer guten auditiven Wahrnehmungsverarbeitung sind wir in der Lage Gesprochenes aus einer lauten Umgebung zu hören, wir können erkennen aus welcher Richtung es kommt, wer gerade geredet hat und verstehen dessen Inhalt.

Gerade in der Schule ist eine gute auditive Wahrnehmungsverarbeitung wichtig, um sich konzentrieren zu können und einen guten Sprach- und Schriftspracherwerb zu entwickeln.

Wie kann die auditive Wahrnehmung gefördert werden:

- ✓ Geräusch-Memory: fülle jeweils 2 Döschen, oder blickdichte Gläser mit verschiedenen Materialien (Reis, Bohnen, Steinchen, etc.). *Findet ihr die Döschen mit dem gleichen Inhalt? Was kann denn da drinnen sein?*
- ✓ Tiergeräusche Memory: Finde die passenden Tierbilder zu den jeweiligen Tierstimmen
- ✓ Lautschätze aufspüren: Schaut euch ein Bilderbuch an und findet alle Gegenstände die mit einem bestimmten Anlaut beginnen (z.B.: /l/, /au/, /sch/, ...)
- ✓ Reime bilden
- ✓ Finde das Geräusch: verstecke einen Wecker, o.Ä. im Haus - *wer findet ihn zuerst?*

Die Visuelle Wahrnehmung - das Sehen

Beim Sehen geht es nicht nur darum Gegenstände zu erkennen, sondern man erhält Informationen über Form, Umriss, Tiefe, Größe, Lage und Abstand von Gegenständen und Umweltmerkmalen, uvm.

Diese Informationen dienen der Orientierung im Raum, der Bewegungssteuerung, der Haltungskontrolle und der Reizquellenortung. Eine gute visuelle Wahrnehmung ist auch für schulische Leistungen förderlich wie zum Beispiel Rechnen, Schreiben und Lesen.

Wie kann die visuelle Wahrnehmung gefördert werden:

- ✓ Puzzle: dabei kann zweidimensional aber auch dreidimensional (3D Puzzle) gearbeitet werden
- ✓ Lego, Bausteine
- ✓ Fadenspiele, Flechten, Weben
- ✓ Falten
- ✓ Werkarbeiten
- ✓ Wimmelbilder
- ✓ Tangram
- ✓ Labyrinth Spiele

Die Olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung - das Riechen und Schmecken

Diese beiden Sinnessysteme arbeiten eng miteinander. Hält man sich die Nase zu ist es nicht immer einfach bestimmte Nahrungsmittel voneinander zu unterscheiden. Emotionen, Erinnerungen sind stark an Gerüchen und auch Geschmäcker verknüpft.

Unterschiedliche Düfte und Geschmacksarten haben unmittelbaren Einfluss auf deine Stimmung, Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Wie können beide Wahrnehmungen gefördert werden:

- ✓ Riechdetektiv: verschieden Kräuter, oder mit ätherischen Ölen beträufelte Watte, in blickdichte Dosen geben und daran riechen: *worum handelt es sich? Woran erinnert mich dieser Geruch? Versuche den Geruch zu beschreiben: frisch, blumig, erdig, faulig, ...*
- ✓ Riechmemory
- ✓ Probiere unterschiedlich bittere Lebensmittel - was ist am bittersten? (auch mit süß, sauer, etc.)
- ✓ Essen mit geschlossenen Augen: erkennst du die Nahrungsmittel?
- ✓ Der Konzentrationsverstärker: Rieche vor dem Lernen an einer Melisse oder Zitrone (oder ätherisches Öl)
- ✓ Der Wachmacher: lutsche an etwas Saurem - schon bist du munterer

Die propriozeptive Wahrnehmung - die Tiefensensibilität

Die Propriozeption ist die Wahrnehmung der Stellung und Änderung der Lage von Muskel, Sehnen und Gelenke. Es werden Bewegungen und Haltung wahrgenommen.

Eine gute propriozeptive Wahrnehmung hilft dir dich geschickt zu bewegen oder deine Kraft bei Bewegungsspielen (Ballspiel, Gruppenspiele), oder beim Öffnen von Gefäßen gezielt einzusetzen. Die Tiefensensibilität beeinflusst auch deine Gestik und Mimik.

Wie kann die propriozeptive Wahrnehmung gefördert werden:

- ✓ Tauziehen
- ✓ Hüpfspiele: Sackhüpfen, Himmel- und Hölle
- ✓ Hampelmann, Schubkarre fahren
- ✓ Ziehen und Schieben schwerer Gegenstände (Rollwagen, Wäschekorb, Spielzeugkiste)
- ✓ "schwere Arbeit": Gartenarbeit, Holz stapeln, Putzen, Steine ins Wasser werfen
- ✓ Stempeln, Stanzen, Drucken, Knete, Tonarbeit
- ✓ Spiel: Mimik - Memo, Lingu-Twist, Pantomime

Die vestibuläre Wahrnehmung - der Gleichgewichtssinn

Der Gleichgewichtssinn ist für die Orientierung des Körpers im Raum, sowie die Aufrechterhaltung des Körpers verantwortlich. Er ist eng mit der Tiefensensibilität verknüpft. Gemeinsam dienen sie dir als Sensoren für die Regulierung deiner Bewegungen und der Haltung des Körpers.

Wie kann die vestibuläre Wahrnehmung gefördert werden:

- ✓ Balancieren: Balanciere über Baumstämme, Randsteine, Seile, etc...
- ✓ Schaukeln, Hängematte, Wippen, Fahrradfahren
- ✓ Treppen und Leitern steigen
- ✓ Purzelbaum, Radschlagen, Handstand

Viel Spaß beim Ausprobieren Eurer Sinne!

Euer fibbb!-Ergotherapie-Team

