

# GANGA

**Eg viðmæla at barnið av og á sleppur at ganga úti uttan skógvar ella sokkar á ymsikum lendi**

**Ergoterapeuturin:**

## BØRNINI MUGU FÁA ROYNDIRNAR

**– Tað er í lagi, at barnið dettur, og at tað reisur seg upp aftur uttan hjálp. Fyrr gjørdi man hesi tingini uttan at hugsa um tað. Børnini hoyggjaðu berføtt og vassaðu síðani í áunum. Í dag keypa vit ting inn í heimin, sum skulu stimbra okkum á sama hátt, sum gerandisdagurin gjørdi tað fyrr, sigur Olga K. Skorastein, ergoterapeutur.**



ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

**H**úðsansurin er eitt stórt sansaorgan, sum verður stimbrað, tá vit ganga berføtt. Húðin sendir boð til heilan um alt tað, sum vit merkja, tá vit nerta við okkurt, ella tá vit fáa ilt. Heilin skipar ta informationina, og sendir boð út aftur til kroppin. Um tað sum vit gera eydnast væl, so verða signalini positiv og vit fáa hug at halda á fram. Jú meir royndir vit fáa, jú meir verður tað automatiserað í heilanum, og tað skal tað blíva. Verður tað ikki tað, so mugu vit hugsa okkum um hvørja

ferð vit gera okkurt. Tí er húðsansurin umráðandi fyri kropstilvitskuna, greiðir Olga K. Skorastein, ergoterapeutur, frá

– Ein veit bert, hvussu undirlagið er, har man gongur um man hevur royndirnar, og tí er tað umráðandi, at børnini fáa møguleikan til, at gera sær nakrar royndir, sigur hon,

– Tað er eisini í lagi, at summi børn ikki hava hug til at ganga í berum bibbum. Summi vilja heldur eygleiða, og tað má man góðtaka. Tað er tó gott at eggja teimum til at royna seg, sigur hon.

### Vit vilja fyrbyggja sjúku

Í Føroyum er kalt í veðrinum, og tí síggja vit ofta, at foreldur vilja verja børn síni ímóti kuldanum og

lata tey væl í. Orsøkin er óivað, at vit vilja fyrbyggja, at børnini verða sjúk. Tað er ikki so nógv ár síðani, at føroysk børn gingu í knæbuksum og í kjola, greiðir ergoterapeuturin frá.

– Tá børnini eru ov væl ílatin, so er vandi fyri, at tey ikki fáa stimbrað húðsansin, sum náttúrliga verður stimbraður, tá vit til dømis ganga berføtt, sigur hon.

– Børn sum ikki verða nóg væl stimbraði á hendan hátt kunnu gerast sart, og hetta kemur til sjóndar, tá barnið ikki klárar at verða skitið ella ikki klárar at nerta við ymiskt tilfar, ikki klárar at ganga í haganum ella at detta, sigur Olga K. Skorastein.

### Hetta kunnu vit gera

Sum foreldur kunnu vit raðfesta túrar í haganum, fjøruni og ymsikum øðrum ójovnum lendi, og vit kunnu minnst til at lata barnið royna seg sjálvt.

– Tað er í lagi, at barnið dettur, og at tað reisur seg upp aftur uttan hjálp, sigur hon.

Hon greiðir frá, at fyrr gjørdi man hesi tingini uttan at hugsa um tað. Børnini hoyggjaðu berføtt og vassaðu síðani í áunum. Í dag keypa vit ting inn í heimin, sum skulu stimbra okkum á sama hátt, sum gerandisdagurin gjørdi tað fyrr.

Umframt túrar kunnu vit lata børnini ganga berføtt heima, lata tey ganga á ymsikum yvirfladum so sum teppum, máttum og øðrum.

Eisini er gott at mýkja føturnar á barninum og at geva tí eitt fótabað.

– Eisini vil eg viðmæla, at barnið av og á sleppur at ganga úti uttan skógvar ella sokkar á ymsikum lendi, sigur hon.

Tá tosað verður um stimbran av ymsku sansunum, so snýr tað seg ikki bert um at ganga berføttur, men barnið verður eisini stimbrað á aðrar háttir. Tað eru nógvir nervatræðir í fótunum, sum koma inn í heilan og hjálpa okkum at halda balansuna og hjálpa okkum at føla og merkja. Eisini snýr tað seg at nerta at smakka ymskar konsistensir, greiðir hon frá.