

**Hvernig mótar
taugakerfið skynjun,
líðan og hegðun?**





Hvað er skynúrvinnsla?

Skynúrvinnsla er hvernig líkaminn túlkar og bregst við áreitum sem berast að honum. Við upplifum áreitin í gegnum skynfærin okkar:



Sjón



Hljóð



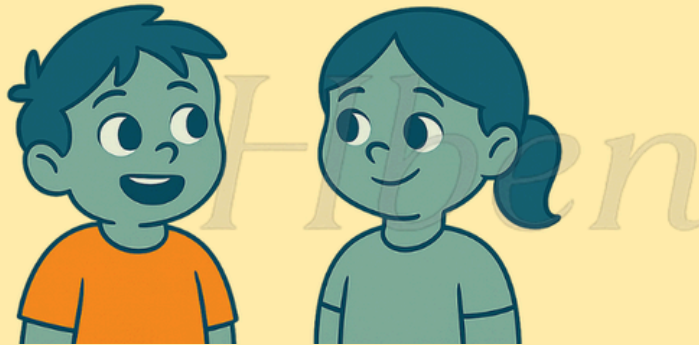
Lykt



Bragð



Snerting





Hvað er skynúrvinnsla?



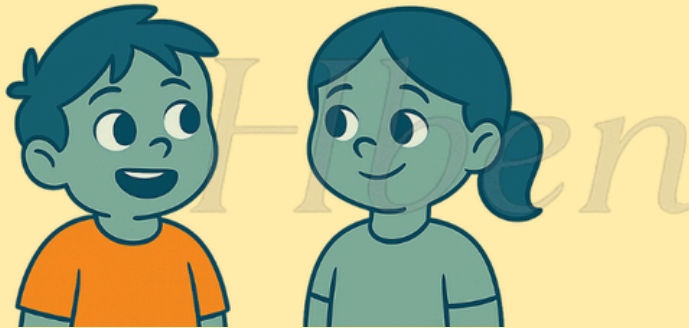
Skynáreiti og taugakerfið

Skert úrvinnsla á skynáreitum á sér oft taugafræðilegar orsakir og tengist stundum röskunum eins og:

- ADHD
- Áfallastreituröskun (PTSD)
- Tourette
- OCD
- Einhverfu



Hegðun barnsins speglar líðan þess



Við upplifum áreiti ólíkt

Í daglegu lífi skynjum við og upplifum aðstæður á mismunandi hátt.

Það mótast af:

- Hvernig við erum sem manneskjur
- Hvernig okkur líður þann daginn
- Dagsformi okkar
- Fyrri reynslu og samskiptasögu

👉 Sama aðstaða

- ólík skynjun
- ólík úrvinnsla



**Á barnið þitt erfitt með skap og
er mögulega byrjað að slá?**



Af hverju öskrar barnið mitt svona mikið?

Hvað ef það er að reyna að öskra og stjórna
aðstæðum en er í raun ómeðvitað að hrópa á
hjálp?

Hvað ef frekjan er ekki frekja, heldur
örvæntingarfull leið til að vera séð?

Hvað ef þessi hegðun er í raun skilaboð um að
heimurinn sé:

- of hávær
- of hraður
- of margbrotinn



Þú hugsar kannski

Af hverju hlustar það ekki á mig?

- Taugakerfi barnsins er ekki að hlusta á neinn, það er í varnarstöðu.



Hvað getum við
sem foreldrar gert?

Hlben

Það sem við sjáum er ekki alltaf raunveruleikinn

Þú sérd:

- Reiði
- Öskur
- Frekju

Barnið upplifir:

- Of mikinn hávaða
- Of mikla snertingu
- Óöryggi í líkamanum



Við getum:

👂 Tekið hegðunina alvarlega,
hún er skilaboð en ekki árás

📝 Skrifðu niður:

- Hvenær verður hegðunin verst?
- Hvað gerðist rétt á undan?
- Hvaða áreiti voru til staðar?



Við getum:



Ekki lagað allt strax, en við getum byrjað á að skilja barnið okkar.

Viltu vita hvernig iðjupjálfun hjálpar börnum í daglegu lífi?



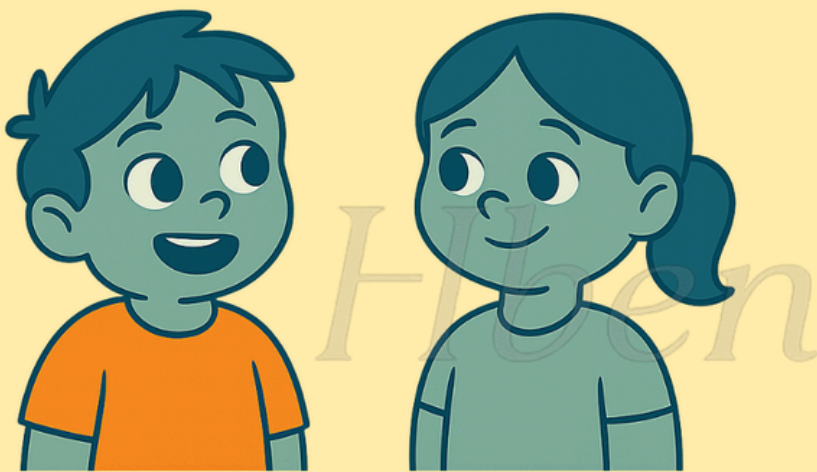
Þetta er bara byrjunin endilega fylgist með næstu póstum.



Hloen
m

Það sem þú sérð sem óhlýðni getur verið taugakerfi í ofkeyrslu!

- 1** Hvað er að gerast í taugakerfi barnsins?
- 2** Hvað er að gerast sem við sjáum ekki?
- 3** Hverju eiga foreldrar að huga að?



**Hvað er að gerast í taugakerfinu
hjá barninu mínu?**

✨Það brjálást útaf engu!



Hvað er að gerast í heila barnsins?



Þegar barnið missir sig útaf „engu“ er það oft vegna þess að taugakerfið skynjar hættu, þó svo að ekkert hættulegt sé að gerast.

Framheilinn:

- Er sá hluti heilans sem stjórnar tilfinningum, sjálfstjórn og rökhugsun.
- Er enn að þroskast og hefur einfaldlega ekki úrræði til að takast á við áreitid.



Hvað er að gerast í heilanum hjá barninu?



- Einföld beiðni foreldris gæti orsakað ójafnvægi sem brýst jafnvel út með gráti eða óæskilegri hegðun.

Barnið er ekki óþekkt

- Barnið hefur einfaldlega ekki getu til að meðtaka skilaboðin.



Hvað er að gerast í heilanum hjá barninu?



Dæmi:

- Foreldri biður barnið að klæða sig

Barnið segir nei

- Foreldrið biður aftur, ákveðnara núna

Barnið hrópar, kastar sokk og fer að gráta

- Þetta er ekki óhlýðni, það er taugakerfi barnsins sem fer í fight or flight



Hvað er að gerast sem við sjáum ekki?



Framheilinn er í þjálfun!

- Barnið þitt er EKKI latt eða ókurteist
- Heilinn er ekki enn búinn að læra að bíða, einbeita sér eða að stoppa áður en það öskrar „NEI!“
- Heilinn er í mótun



Taugabrautir eru að mótast

- Heilinn er að fínstilla tengingar
- Fjölbreytt áreiti styrkir heilann en það tekur tíma



Hvað er að gerast sem við sjáum ekki?

 Skynúrvinnsla er í gangi

Börn eru enn að læra að túlka heiminn:

- Sum eru viðkvæm fyrir hávaða
- Önnur þurfa meiri hreyfingu

 Tilfinningar eru á fullu flugi

Að stjórna tilfinningum er risastórt verkefni!

- Þau eru ekki komin með fullkomin verkfæri ennþá þannig að þegar það missir sig þá er það heilinn sem er að prófa sig áfram



Að hverju eiga foreldrar að huga?

1. Halda einfaldri rútínu



Börn dafna í fyrirsjáanleika



„Fyrst burstum við tennur, svo bók“

→ Minnkar stress, styrkir athygli

2. Hjálpaðu með tilfinningarnar



„Þú ert reið/ur

- viltu hoppa eða kúra?“

→ Börn læra að bregðast við í stað þess að springa



Að hverju eiga foreldrar að huga?

3. Hugsa um skynkerfið

🎧 Polir barnið illa hávaða?

- Notaðu heyrnartól eða róandi tónlist

🤸 Er barnið eirðarlaust?

- Leyfðu því að hreyfa sig áður en það þarf að sitja

Vill ekki sitja við matarbordið?

- Hlaupu inn í herbergi og tilbaka – taktu einn bita, þá máttu hlaupa aftur og fá svo annan bita.



Að hverju eiga foreldrar að huga?

4. Afleiðingum, ekki refsingu

🍌 „Þú færð boltann aftur þegar við erum búin að þrifa“

→ Börn læra ábyrgð, ekki skömm

5. Þegar allt er á suðupunkti

😬 Ekki tala mikið þegar barnið er í uppnámi

→ Segðu minna, bíddu rólega:

- „Ég er hér. Við tókum þetta saman þegar þú ert tilbúin/n“



Að hverju eiga foreldrar að huga?

6. Það er engin töfralausn

- ✨ Taugakerfi barnsins er að þroskast
 - það þarf rútinu, stuðning og þátttöku frá þér

→ Foreldrið setur tóninn:

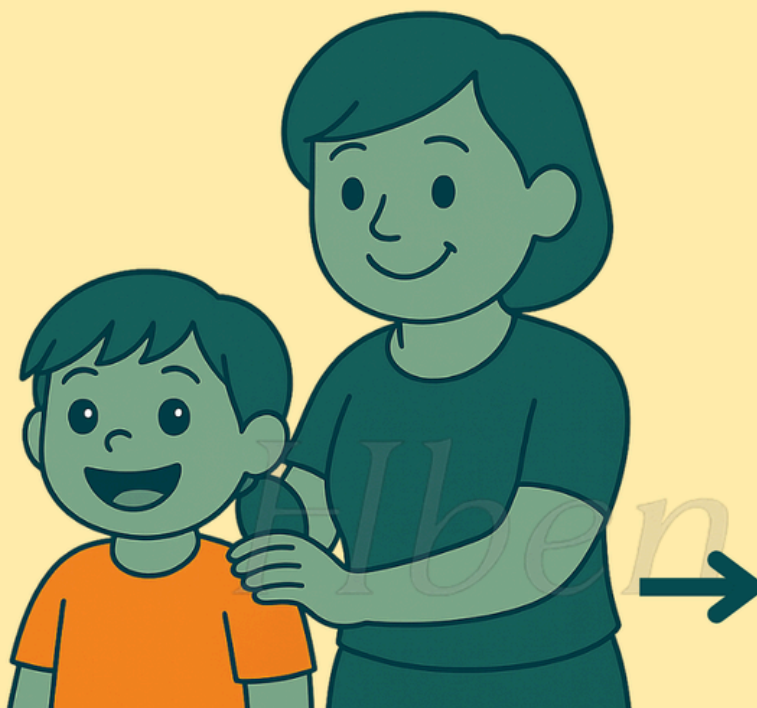
- með ró
- reglufestu
- og nærveru



Skynúrvinnsla: **Hvað er í gangi í litla heilanum?**

Skynúrvinnsla er hvernig heilinn tekur á móti upplýsingum úr umhverfinu (eins og snertingu, hljóði og hreyfingu) og bregst við þeim.

Ofurnæmi



Hvað er líkan Dunn?

Líkan Dunn útskýrir hvernig taugakerfið okkar vinnur úr skynáreitum. Það byggir á tvennu:

- **Skynþröskuldi:** hversu mikið áreiti þarf til að taugakerfið bregðist við.
- **Sjálfsstjórn:** hvort við bregðumst virkt við eða bíðum eftir að aðstæðurnar breytist.
- Út frá þessu myndast fjögur skynúrvinnslumynstur

Við einfölduðum þau í tvo aðalflokka:

- ☞ Vannæmi: þegar barnið tekur lítið eftir áreitum
- ☞ Ofurnæmi: þegar barnið bregst sterkt við áreitum

Með þetta í huga, hjálpar það okkur að skilja hegðun barnsins betur í daglegu lífi.



Dæmi um skynúrvinnslu

Ofurnæmi: þegar allt verður „of mikið“

Barnið bregst sterkt við áreitum sem aðrir taka ekki eftir:

- Setur hendur yfir eyrun við hávaða
- Grætur eða frýs þegar ryksugan fer í gang
- Þolir illa ákvedna áferð á fötum (sokkar, merkimiðar, kragar)
- Fordást snertingu, jafnvel faðmlög

→ Þetta barn þarfnast rólegra umhverfis, fyrirsjáanleika og að fá að ráða hvenær það tekur þátt



Barn með ofurnæmi í margmenni

- Það er svo bjart og hávært
- Fötin klæja og allir tala í einu
- Ég heyri allt
- Líkaminn minn segir: farðu út
- Ég vil ekki vera leiðinlegur
- Ég bara get þetta ekki núna
- Fer að öskurgráta



Dæmi um skynúrvinnslu

Ofurnæmi: þegar allt verður „of mikið“

Barnið bregst sterkt við áreitum sem aðrir taka ekki eftir:

- Børðar ekki mat með „vondri“ áferð (slímugt eða kekkjótt)
- Vill ekki klippa neglur eða burstu hár
- Pirrast í fjölmenni eða verður fljótt þreytt í margmenni
- Þolir illa lykt og ljós
- Verður mjög viðkvæmt þegar það er þreytt

→ Þetta barn þarfnast rólegra umhverfis, fyrirsjáanleika og að fá að ráða hvenær það tekur þátt



**Lausnir fyrir ofurnæmt barn
(þegar allt verður „of mikið“)**



Lausnir fyrir ofurnæmt barn (þegar allt verður „of mikið“)

1. Minnka áreiti:

 Heyrnartól, mjúk lýsing, róleg tónlist

2. Gefa rými og val:

 „Viltu fá smá pásu? Viltu tala núna?“

3. Föt sem henta:

 Klippa merkimíða af, velja efni
sem barnið þolir



Lausnir fyrir ofurnæmt barn (þegar allt verður „of mikið“)

4. Öruggt horn:

🛋️ Koddi, bangsi og friður
heima eða í leikskólanum

5. Undirbúa aðstæður:

📺 Sýna myndir, útskýra áður
en farið er á stað



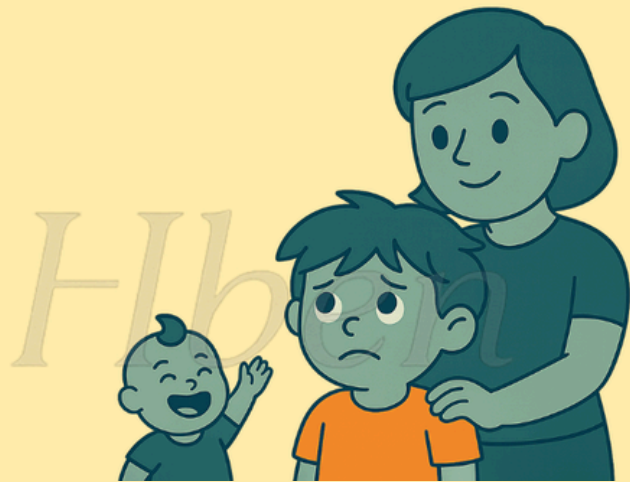
Lausnir fyrir ofurnæmt barn (þegar allt verður „of mikið“)

6. Kenna orð yfir líðan:

💬 „Það er hávært – viltu heyrnartól?“

7. Hafa rólega morgunrútinu:

🌅 Ekki byrja daginn í stressi
það hefur áhrif á allan daginn



Lausnir fyrir ofurnæmt barn (þegar allt verður „of mikið“)

8. Leyfa barninu að stjórna skynáreiti:

- 🔊 „Viltu hafa tónlist eða þögn?“
fá að velja sjálft minnkar mótstöðu

9. Ekki tala mikið ef barnið er í uppnámi:

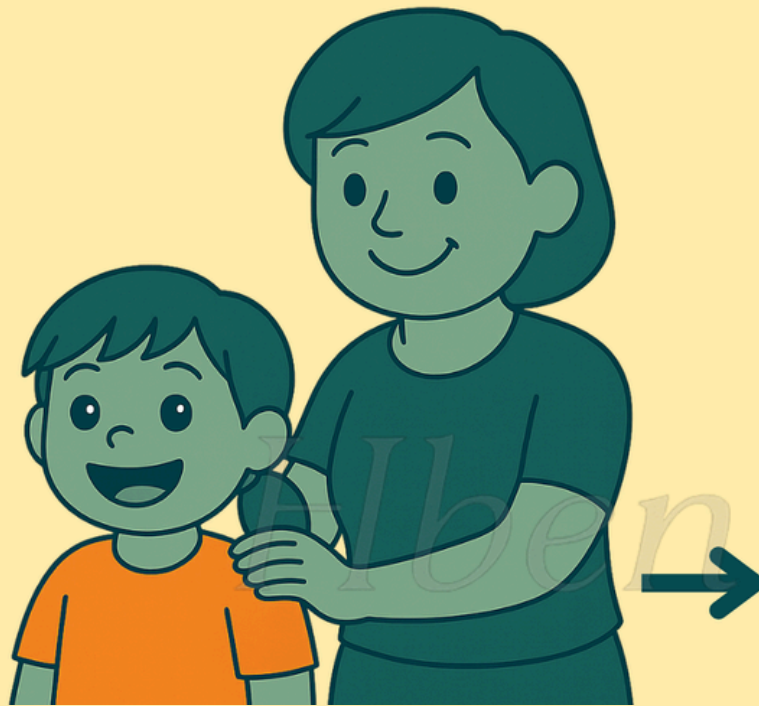
- 😬 Orð nýtast lítið þegar kerfið er
í uppnámi, bíða og vera til staðar.



Skynúrvinnsla: **Hvað er í gangi í litla heilanum?**

Skynúrvinnsla er hvernig heilinn tekur á móti upplýsingum úr umhverfinu (eins og snertingu, hljóði og hreyfingu) og bregst við þeim.

Vannæmi



Hvað er líkan Dunn?

Dunn líkanið útskýrir hvernig taugakerfið okkar vinnur úr skynáreitum. Það byggir á tvennu:

- **Skynþröskuldi:** hversu mikið áreiti þarf til að taugakerfið bregðist við.
- **Sjálfsstjórn:** hvort við bregðumst við virkt eða bíðum eftir að aðstæðurnar breytist.

Út frá þessu myndast fjögur skynúrvinnslumynstur.

Við einfölduðum þau í tvo aðalflokka:

- ☞ Vannæmi – þegar barnið tekur lítið eftir áreitum
- ☞ Ofurnæmi – þegar barnið bregst sterkt við áreitum

Þetta hjálpar okkur að skilja hegðun barnsins betur í daglegu lífi.



Dæmi um skynúrvinnslu

Vannæmi: þegar heimurinn er ekki alveg „nóg“

Barnið leitar stöðugt að meira áreiti til að finna jafnvægi:

- Hleypur, hoppar eða rúllar sér stanslaust
- Klappar fast, ýtir eða knúsar „af krafti“
- Setur hluti upp í sig (föt, hár, penna, leikföng)
- Leitar eftir mikilli hreyfingu
- Snýr sér, sveiflar sér á stólum eða liggur á gólfinu

→ Þetta barn þarf að fá næga hreyfingu, þetta snertingu og skýra rútínu sem mætir þörf fyrir áreiti



Dæmi um skynúrvinnslu

Vannæmi: þegar heimurinn er ekki alveg „nóg“

Barnið leitar stöðugt að meira áreiti til að finna jafnvægi:

- Fer sjálf í þröng föt eða vefur sig í teppi
- Vill háværa tónlist eða læti í kringum sig
- Snertir allt: veggi, hluti, fólk
- Á erfitt með að einbeita sér í kyrrsetu
- Heyrir ekki þegar kallað er á það
- Þráir líkamlega örvun, klifrar, hoppar, liggur á öðrum

→ Þetta barn þarf að fá næga hreyfingu, þetta snertingu og skýra rútínu sem mætir þörf fyrir áreiti



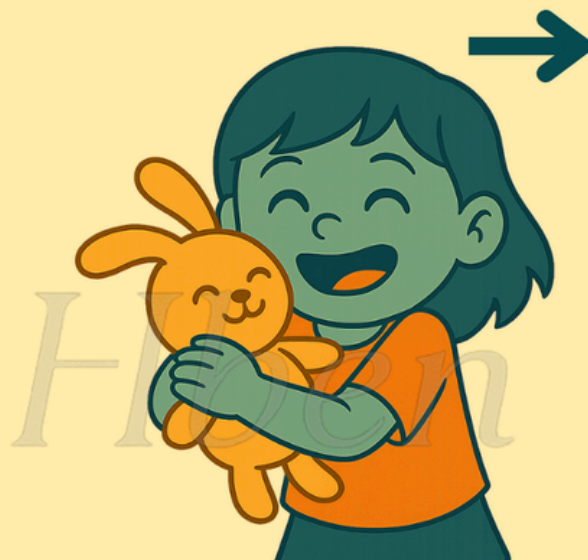
Barn með vannæmi í margmenni

- Mér leiðist þegar við stoppum svona lengi
- Ég þarf að hreyfa mig, hlaupa, hoppa!
- Allt í kringum mig er spennandi!
- Ég vil þefa af lykt, snerta hárið á dúkkunni, horfa á ljósin, fara upp stigann, niður stigann
- Af hverju má ég ekki snerta þetta?
- Líkaminn minn þarf að gera eitthvað

Ekki sitja. Ekki bíða. Ekki kyrr.



**Lausnir fyrir vannæmt barn
(þegar heimurinn er ekki
alveg „nóg“)**



Lausnir fyrir vannæmt barn (þegar heimurinn er ekki alveg „nóg“)

1. Bjóða mikla hreyfingu daglega

🚲 Hjól, trampólín, klifur: líkaminn þarf útrás.

2. Notaða „þungar“ athafnir

🛒 Láta barnið ýta kerru, bera bakpoka, þétt snerting róar.



Lausnir fyrir vannæmt barn (þegar heimurinn er ekki alveg „nóg“)

3. Teygjur og þrýstingur

👉 Notaðu teygjur, þyngdarteppi sem pressast að líkamanum.

4. Gefa reglulega hreyfipásur

🕒 5 mín hopp eða klifur á hverjum 30–60 mínútum, bæði heima og í skólanum.



Lausnir fyrir vannæmt barn (þegar heimurinn er ekki alveg „nóg“)

5. Tyggjó og fikt

✏ Gefa tyggjó eða eitthvað til að tyggja, fikt-leikföng sem örva án truflunar

6. Nota skýr mörk og ramma

🕒 „Nú færðu 10 mín að hreyfa þig, svo ætlum við að prófa að sitja saman“

7. Ekki taka persónulega

😞 Barnið er ekki óþekkt, það er að leita jafnvægis í eigin líkama





**Hvað þýðir að kortleggja
skynúrvinnslu?**



Að kortleggja skynúrvinnslu?

Sem foreldri ertu í raun að fylgjast með og skrá:

- Hvaða áreiti barnið þolir illa
- Hvaða áreiti það leitar í
- Hvenær líðan versnar eða batnar
- Í hvaða aðstæðum barnið blómstrar og hvenær það dregur sig til baka eða springur



Hvernig getur þú kortlagt þetta sem foreldri?

Fylgstu með og skrifaðu niður:

🔊 Heyrn: Polir barnið hávaða? Leitar í læti?

👉 Snerting: Klæðir sig sjálft? Fordást fadmlög? Snertir allt?



→ Skráðu hegðun eftir tíma dags eða aðstæðum.

Hvenær springur kerfið?

Hvenær líður barninu vel?

Hvernig getur þú kortlagt þetta sem foreldri?

 Prófaðu meðvitaðar aðstæður

 Slökktu á sjónvarpinu

Fylgstu með:

- Leitar barnið í ró eða verður það pirrað?
- Segir það: ég var að horfa á þetta en var inn í öðru herbergi?
- Mögulega þráir barnið meiri áreiti



Hvernig getur þú kortlagt þetta sem foreldri?

Fylgstu með og skrifðu niður:

👁️ Sjón: Þírrast í björtu ljósi? Elskar að horfa á flöktandi hluti?

🔔 Lykt/áferð: Matvant? Leitar í sterk krydd?

👉 Hreyfing og stöðuskyn:

Þarf stöðugt að hreyfa sig? Verður fljótt bílveikt?



→ Skráðu hegðun eftir tíma dags eða aðstæðum.
Hvenær springur kerfið?
Hvenær líður barninu vel?

Hvernig getur þú kortlagt þetta sem foreldri?

🧸 Bjóða val um snertingu
„Viltu faðmlag eða kúra með púða?“

🏡 Búðu til rólegt svæði
Koddi, teppi, bangsar, sjáðu hvort barnið
velur það sjálft þegar það þarf ró.



Eftir nokkra daga byrjaðu
að sjá hvað örvar og hvað
yfirkeyrir kerfið hjá barninu.

Áður en þú ferð til iðjubjálfa

Prófaðu þetta heima!

- Skynúrvinnsla er ekki sjúkdómur
- Hún er partur af lífinu
- Þú þarft ekki mat, skýrslu eða „profile“ til að skilja barnið þitt
- Þú þarft bara að taka eftir, prófa, og styðja

 Kortleggðu heima

 **Skrifaðu niður:**

- Hvenær barnið verður pirrað, leitar í snertingu eða dregur sig í hlé?

 **Taktu eftir:**

- Hvað kveikir stress? Hvað róar?

 **Breyttu umhverfinu:**

- Dempa ljós, slökktu á hljóði, kveiktu fleiri hljóð, prófaðu heyrnartól, gefðu val.

 **Af hverju?**

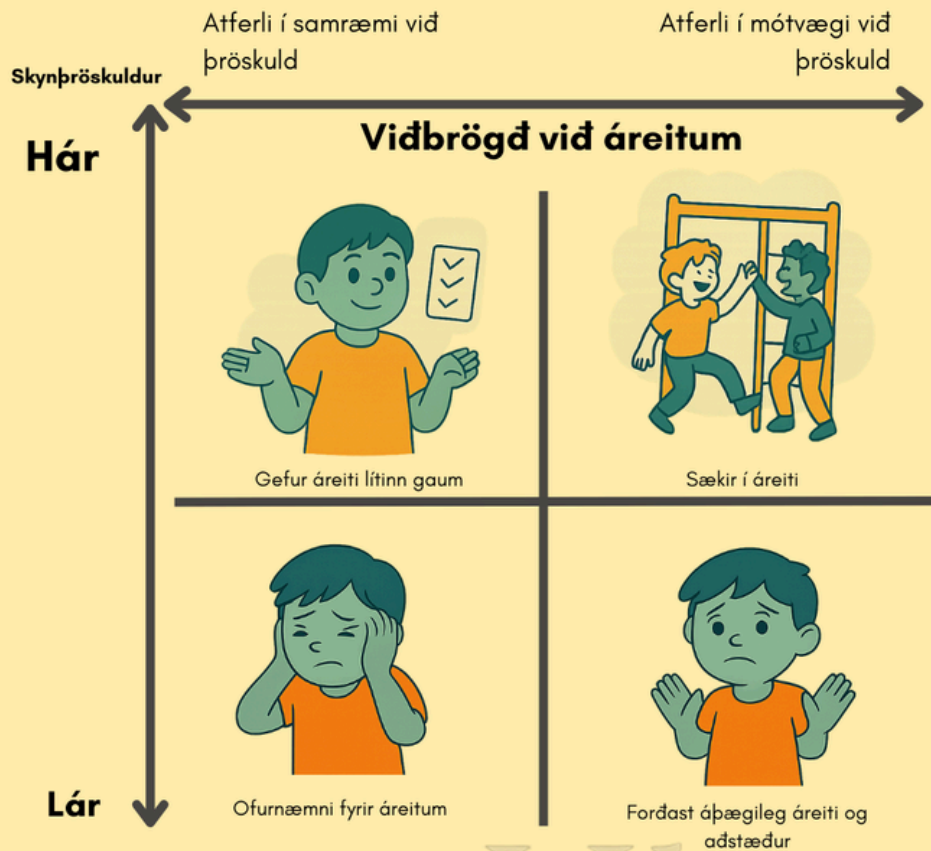
→ Þú kynnist barninu þínu betur og kemur til fagaðila með innsýn, ekki von um töfralausn.

Dæmi um skynkortlagningu

Ofurnæmt barn

	Hjálpar barninu	Truflar barnið
Heyrn	Róleg tónlist, einn talar í einu, fá að leika ein inni í herbergi	heyrir nýtt hljóð, margir að tala í einu, ryksugan
Snerting	Liggja í fangi með teppi, mjúk og víð föt.	Óvænt snerting, Föt með sauma, merkimiðum, grófri áferð
Sjón	Bara kveikt á lömpum, hafa lítið dót í kringum sig	Erfitt með einbeitingu í margmenni, hatar skær ljós
Bragð/Lykt	Ristabrauð, jógúrt og kunnuglegur matur	Bensín lykt eða sterk lykt. Grjónagrautur og sódavatn
Hreyfing/stöðu skyn	Fara í heitapottinn	Sitja við borðið að borða eftir daginn.

Líkan Dunn um skynúrvinnslu



Hlben

**Heilsuefning fyrir börn
hvort sem er um
skynúrvinnsluvanda að ræða
eða ekki**



Heilsuefning fyrir börn



Aðstoða börn við að „lesa“ líkamsboð

- Heilsuefning = sjálfsvitund
- Kennum börnum að þekkja „ég er svöng“, „mig langar í hreyfingu“, „ég er þreytt“ í stað þess að bæla eða stýra þessum boðum



„Hvernig líður líkamanum þínum núna?“



Hugleiðsla með hreyfingu:

- „Finndu fætur – hvað segja þeir?“



Stuðlar að betri svefni, næringu og líkamlegri stjórn með tímanum.



Heilsuefling fyrir börn

- 🔄 Eflum skynvitund sem hluta af daglegri rútínu
- Hreyfing, snerting og skynáreiti sem nærir barnið, ekki bara “orka út

🎵 Spila með mismunandi hljóðum

- lágt/hátt, hratt/hægt

🖐️ Leika með efni: slím, hveiti, vatn, klístrað, mjúkt

🏃 Vinna með andstæðurnar:
Kyrrð ↔ sprengihreyfing

→ Þetta styrkir skynúrvinnslu, einbeitingu og tilfinningastjórn



Idjuójafnvægi
Afhverju er barnið þitt pirrað
þótt það hafi leikið sér?



Hvað er iðjuójafnvægi?

Iðjuójafnvægi = þegar barnið er í of mikilli, of lítilli eða of einhæfri iðju

👁️ Merki um ójafnvægi:

- Pirringur án sýnilegrar ástæðu
- Léleg einbeiting þrátt fyrir „útrás“
- Álag eða kvíði eftir skemmtilega daga
- Sprengir sig út og hrynur svo

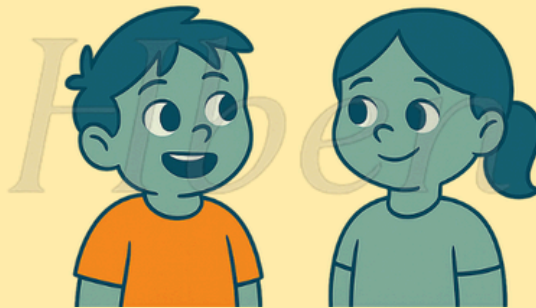


Dæmi: “Barnið var í leikskólanum, fór út að hjóla til að ná út orku, síðan heim að horfa á sjónvarpið, í lego en er núna pirrað, vill ekki fara sofa og hlustar ekki á mig”

- Leikur í leikskólanum = mikill hávaði, margt fólk, félagsleg örvun
 - Leikur heima = skjátími + lego + hjóla
- Þetta er allt „leikur“ en krefst ótrúlega mikillar orku!
- Barnið upplifir ekki jafnvægi, bara áreiti

Það sem vantar?

- Kyrrð
- Einvera
- Ró
- Endurstilling



Lausnin

Skodaðu samsetningu dagsins

Spurðu sjálfa/n þig:

- 🧩 Fékk barnið mitt óskipulagðan, skapandi leik?
- 🌀 Fékk það næga hreyfingu yfir daginn?
- 🌙 Fékk það ró og hvíld (án skjáa)?
- 👨👩 Fékk það bæði tíma eitt og tíma með öðrum?

- Jafnvægi í iðju = Jafnvægi í líðan

Þetta snýst ekki um
„að gera meira“ heldur
að hafa hlutföllin rétt



Greindu daginn – ekki barnið

Skráðu daglega hversu mikið barnið upplifir af eftirfarandi:

- 🎨 Frjálsri sköpun (t.d. leikur, teikna, byggja)
- 🤸 Hreyfingu (útivera, hopp, klifur)
- 🧘 Kyrrð (lesa, kúra, púsla, bara ekkert)
- 🗣️ Félagslegri samveru (leikskóli, vinir, fjölskylda)

➡ Skoðaðu niðurstöðurnar svo með barninu



Pegar dagurinn er í
jafnvægi
→ verður barnið líka í
jafnvægi



Greindu daginn – ekki barnið

Ef dagurinn var fullur af:

🔊 Hljóði, fólki og látum → Bættu inn kyrrð

🚗 Kyrrð og rútínu → Bættu inn hreyfingu

🎭 Skipulögðum verkefnum → Bættu inn frjálsum leik

👤 Félagslegu áreiti → Gefðu barninu tíma eitt



Pegar dagurinn er í
jafnvægi
→ verður barnið líka í
jafnvægi

