

Bewegung macht klug!

Alltagstipps für die Eltern aus der Sicht der Psychomotorik-Therapie



(hs) Sich viel bewegen, draussen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – das war vor 20 Jahren für Kinder noch eine Selbstverständlichkeit. Heute ist die Situation anders. Der Bewegungsmangel unserer Kinder ist denn auch ein entscheidender Ursachenfaktor für vielfältige Entwicklungsstörungen. Die beiden Psychomotorik-Therapeutinnen Anita Heynen und Nicole Bregy zeigen im folgenden Artikel auf, wie Bewegung den Prozess des Heranwachsenden positiv beeinflusst.



Foto wb

Tägliche Bewegung wirkt sich auf ganz verschiedenen Ebenen auf die Gesundheit aus:

- Bewegung ist wichtig für einen gesunden Bewegungsapparat. Vor allem Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenknorpel sind im Wachstum auf regelmässige Belastung durch Bewegung und Sport angewiesen, um stark und widerstandsfähig zu werden. Bewegung und Sport

Sich trauen macht selbstbewusst.

tragen auch zu einer guten Körperhaltung und Stütz Muskulatur bei.

- Bewegungsmangel und Übergewicht gelten als Risikofaktoren für diverse Herzkreislauf-Krankheiten. Übergewichtige Kinder und Erwachsene können mit genügend Bewe-

gung das Risiko, an Diabetes zu erkranken, stark senken.

- Sich genügend bewegend Kinder sind geschickt und verletzen sich deshalb seltener. Auch im Strassenverkehr sind sie weniger gefährdet.

- Sportliche Aktivitäten und Bewegung sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns. Regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus und hilft dem Kind, sich in der Schule und bei den Hausaufgaben besser konzentrieren zu können.

- Bewegung und Sport machen Spass und tragen zur psychischen Ausgeglichenheit bei. Kinder, die sich regelmässig bewegen, entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie lernen ihre Fähigkeiten kennen und auf sich zu vertrauen. Im Spiel erwerben Kinder spielerisch Teamfähigkeit und angemessenen Umgang mit Sieg und Niederlagen.

Bewegung und Entwicklung

Bewegung unterstützen kann man von Geburt an. Ein Säugling lernt die Bewegung über die Art, wie die Eltern ihn bewegen. Später im Kindesalter, braucht es ein angepasstes Bewegungsangebot.

Beispiele:
– Schaukeln fördert das Gleichgewicht und die Raumwahrnehmung. Ein sicheres Gleichgewicht gibt Selbstvertrauen.

– Das innere Körperbild entwickelt den Orientierungssinn. Eine gute Orientierung braucht das Kind, um Lesen, Rechnen und Schreiben zu lernen.

– Die Sinne (Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen, Hören, Bewegen) sind die Grundlage jeder Erfahrung und so die Basis allen Lernens.

– Im Spiel drückt das Kind seine Gefühle aus. Es findet Ruhe und Geborgenheit.

– Bewegung schafft soziale Kontakte. Kinder motivieren sich gegenseitig und entdecken Neues. Im Umgang miteinander entwickeln sie soziale Kompetenzen.

Die Psychomotorik-Therapie

- Was ist Psychomotorik? Die Psychomotorik beruht auf der Wechselwirkung zwischen Motorik und Gefühlsleben eines Menschen. In der Psychomotorik-Therapie stehen die Körperwahrnehmung und

der Körperausdruck im Zentrum.

- Ist die Psychomotorik-Therapie den Kindern vorbehalten?

Von der Psychomotorik-Therapie kann jeder Mensch – vom Säugling bis ins hohe Alter – profitieren. Die verschiedenen Altersgruppen bedingen entsprechende Ausbildung bzw. Spezialisierung der Therapeuten.

- Welche Kinder kommen in die Psychomotorik-Therapie?

In die Psychomotorik-Therapie kommen in erster Linie Kinder und Jugendliche, die Auffälligkeiten zeigen in ihrer Grob- und/oder Feinmotorik. Oft sind diese Kinder auch in ihrem Verhalten auffällig, einige sind unruhig, aggressiv, andere eher gehemmt oder ängstlich. Der Umgang und die Kommunikation mit ihren Mitschülern sowie in ihrem weiteren Umfeld ist erschwert, weil sie sich selber schlecht spüren oder andere Wahrnehmungsschwierigkeiten haben. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite sind weitere Probleme.

Viele Kinder werden auch angemeldet, weil sie grafomotorische (Stifthaltung, Strichführung, Händigkeit etc.) Schwierigkeiten haben: Die Stifthaltung ist etwa verkrampft, der Arm tut beim Schreiben weh, weil das Kind zu stark drückt. Die Schrift ist ungenau, manchmal unleserlich. Das Kind ist langsam, benötigt dadurch viel mehr Zeit als andere Kinder. Der Erfolg bleibt aus, trotz Anstrengung!

- Welche Aufgabe hat die Psychomotorik-Therapeutin?

In einem solchen Fall ist es die Aufgabe der Psychomotorik-Therapeutin, die Zusammenhänge von Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht sowie Feinmotorik aufzuzeigen. Und vor allem Verständnis zu wecken für die Schwierigkeiten des Kindes. Das Augenmerk wird so vom Schriftbild weg und zur Gesamtbewegung des Kindes gelenkt. Lernt das Kind in der Therapie seine grossräumigen Bewegungen besser zu kontrollieren, verbessern sich mit der Zeit auch die feinmotorischen Fähigkeiten und somit auch das Schriftbild. So kann Klettern, Seilspringen und Jonglieren schneller zum Erfolg führen als seitenlanges Üben von Zahlen und Buchstaben. Und es macht erst noch mehr Spass.

- Was geschieht in der Therapie?

Wir wenden verschiedene Techniken an: Bewegungslandschaften, Wahrnehmungsübungen, Symbol- und Rollenspiele, Theater, Entspannung, Tanz, Musik, Zeichnen und vieles mehr. Erforschen und Erproben sowie Sinn gebendes Spiel mit verschiedenen Materialien und Gegenständen (Seile, Tücher, Schaumstoffwürfel, Kletterwand, Trampolin, Bälle, Reifen usw.) haben in der Psychomotorik einen hohen Stellenwert.

- Wie verläuft eine Anmeldung?

Anmeldungen erfolgen meist von Fachleuten aus (Schul-) Ärzteschaft, Pädiatrie, Neurologie, Psychologie, Psychiatrie, Lehrerschaft, (Sonder-)Schulen, Kindergarten und Logopädie. Bei Kindern ist das Einverständnis der Eltern für eine psychomotorische Abklärung notwendig. Erwachsene oder Eltern können auch in Eigeninitiative eine psychomotorische Abklärung für sich oder ihr Kind beantragen.

Quellen: Broschüren des Berufsverbandes der Psychomotoriktherapeuten/-innen CH *astp Kinder in Bewegung, Institut für Bewegungswissenschaften und Sport, ETH Zürich*

Lektüre/Links

- Broschüre «Kinder in Bewegung»: www.ibw.ethz.ch
- Dr. Remo Largo, «Babyjahre» und «Kinderjahre»
- Berufsverband Psychomotorik CH: www.astp.ch
- www.Psychomotorik-Therapie.ch

Die Autorinnen



Anita Heynen, Brig



Nicole Bregy, Brig

Die beiden Autorinnen Anita Heynen und Nicole Bregy sind dipl. Psychomotorik-Therapeutinnen astp und arbeiten mit Kindern und Jugendlichen bei verschiedenen Institutionen im Oberwallis.

Das Vorbild sind Sie!

Praktische Tipps für Eltern



Längst nicht alle Eltern können sich über den fröhlichen Lärm freuen, den ein tobendes Kind macht. Doch Kinder brauchen für eine positive Entwicklung viele und vielfältige Bewegungserfahrungen. Hier ein paar leicht anwendbare Tipps der beiden Psychomotorik-Therapeutinnen:

Bewegen Sie sich als Familie oft und vielfältig

- Unternehmen Sie Spaziergänge, Velotouren und Wanderungen.

- Spielen und bewegen Sie mit Ihren Kindern bei sich zu Hause, im Wasser, auf dem Sportplatz, im Wald und überall sonst drinnen und draussen, denn es macht mehr Spass, gemeinsam zu bewegen.

- Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg mit Muskelkraft bewältigen.

Erlauben Sie Ihrem Kind, sich mit Freunden an verschiedenen Orten in der Freizeit zu bewegen und sportlich zu betätigen

- In der Wohnung
- Im Quartier
- Im Sportverein
- In der Natur, auf Spielplätzen

Achten Sie auf eine aktive Freizeitgestaltung

- Animieren Sie Ihr Kind, kreativ zu sein und nicht zu konsumieren. Lassen Sie es zeichnen, basteln, spielen und Geschichten erfinden.

- Binden Sie es in Ihre Haushaltsaktivitäten wie Putzen, Rüsten, Wäsche aufhängen usw. ein.

- Bauen Sie Ihrem Kind eine

Freizeitecke im Haus um z. B. Malerwerkstatt, Zelt.

- Schränken Sie den Konsum von Fernsehen und Computerspielen auf eine halbe Stunde pro Tag ein. Übermässiger Fernsehkonsum und Videogames benötigen Zeit, die Ihr Kind für eine gesunde Entwicklung sinnvoller einsetzen könnte: Fürs Malen, fürs Basteln, fürs Herumtollen im Quartier oder in der Natur, fürs Spielen mit Freunden, fürs Musizieren, fürs Lesen usw.

- Vermeiden Sie Leistungsdruck und Stress.

Machen Sie Geschenke, die zur selbstständigen Bewegung anregen

- einen Ball
- ein Set Jonglierbälle
- ein Fahrrad
- Skateboard, Inline-Skates, Schlittschuhe
- ein Sprungseil
- ein Abo ins Hallenbad
- eine Taucherbrille
- eine Schachtel Kreiden oder Farben

- Bastelmaterial wie Perlen zum Aufreihen usw.

- Mandalas zum Ausmalen

- eine Hobbybank

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung

- Lassen Sie sich und Ihrer Familie Zeit zum Essen.
- Motivieren Sie Ihr Kind, mehrmals am Tag Früchte und Gemüse zu essen.

- Geben Sie Ihrem Kind eine Frucht statt Schokolade mit.
- Meiden Sie Süssgetränke und Fast-Food.

Übrigens:

– Bewegung und Bewegungsbedürfnisse sind individuell. Jedes Kind bewegt und entwickelt sich anders.

– Informieren Sie sich (Internet, Literatur).

– Holen Sie fachlichen Rat (Schule, Arzt, Beratungsstellen).