

Was Kinder bewegt...

Unsere Kinder sind wahre Wunder! Sie kommen zur Welt, scheinbar völlig hilflos und bedürftig, und sind dennoch von Anfang an ausgestattet mit all dem, was sie für ihre weitere Entwicklung brauchen. Um diese Potentiale zu entfalten, braucht es Bewegung, u.a. in Form der frühkindlichen Reflexe. Diese werden vom Stammhirn gesteuert. Das Großhirn eines Babys ist zum Zeitpunkt seiner Geburt noch nicht ausgereift und muss sich erst durch die sich rasch vermehrenden Nervenverbindungen entwickeln. Hat ein Reflex seine Aufgabe erfüllt, wird er gehemmt oder in einen lebenslang erhaltenen Reflex transformiert.

Haben Sie sich bei Ihrem Baby manchmal gefragt, warum es ein und dieselbe Bewegung immer wieder macht, wenn es am Boden liegt, sitzt oder kniet? Genau solche stereotype Bewegungen sind es, die Reflexe trainieren und schließlich hemmen oder integrieren.

Sie können die natürliche Entwicklung Ihres Babys fördern, indem Sie sich und Ihrem Baby viel Körperkontakt, Tragezeit und Schmuseinheiten gönnen! Es ermöglicht nicht nur eine gesunde Eltern-Kind-Bindung, sondern stärkt die Körperwahrnehmung des Babys und die Wahrnehmung seiner eigenen Grenzen.

Gönnen Sie Ihrem Kind viel Zeit auf dem Boden, sowohl in Rücken- als auch in Bauchlage. Die Bauchlage stärkt Nacken-, Brust- und Rückenmuskulatur und hilft dem Baby mehr Kopfkontrolle zu erlangen. In Rückenlage wird es rasch seine Hände und Beine zum Spielen entdecken, trainiert die Auge-Hand-Koordination, die Arm- und Beinmuskulatur, bricht durch wiederholtes Greifen und Loslassen den Handgreifreflex auf und lernt, beide Körperhälften unabhängig voneinander zu bewegen. Deswegen ist es auch wichtig, auf zu langes Sitzen in der Autoschale und auf Lauflernhilfen zu verzichten! Der Bewegungsapparat ist noch nicht darauf ausgerichtet, in aufrechter Position so lange zu verharren. Außerdem rate ich, so viel wie möglich mit Ihrem



Kind zu sprechen und zu singen! Am einfachsten gelingt dies, wenn man von Beginn an Alltagshandlungen sprachlich begleitet. Die alten Kinderlieder, Reime, Finger- und Schoßspiele bieten dafür ein reichhaltiges Repertoire.

Manchmal ist die Weiterentwicklung der Reflexe gestört oder verbleibt in einem frühen Stadium. Oft merkt man erst im Schulalter des Kindes „dass irgendetwas nicht stimmt“. Es ist, als ob es einen Rucksack durchs Leben mitschleppt, der es daran hindert, seine Potentiale voll auszuschöpfen. Die Folgen können vielfältig sein: Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Ängste, (motorische) Ungeschicklichkeit, Probleme in Grobmotorik, Feinmotorik, Gleichgewicht und Koordination, Aufmerksamkeits- oder Wahrnehmungsstörungen uvm. Das Institut für Neurophysiologische Psychologie (INPP) spricht bei diesem Phänomen von „Unreifen im Zentralen Nervensystem“ und hat ein Programm zur Entwicklungsförderung erarbeitet. Aber auch Sie können selbst nach dem Kleinkindalter noch viel zur positiven Entwicklung Ihres Kindes beitragen:

- Bieten Sie Gleichgewichtsschulung durch Bewegungsangebote: Klettern, Hangeln, Balancieren, Schaukeln, Rollen, Wippen,...sowie viel Möglichkeit zur freien Bewegung.

- Machen Sie gemeinsame Naturerfahrungen.
- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf, familiäre Rituale und regelmäßige Mahlzeiten, besonders auf das Frühstück.
- Halten Sie Vereinbarungen mit Ihrem Kind ein und setzen Sie klare Grenzen, das gibt dem Kind Orientierung und Halt.
- Lob, Anerkennung und Ermunterung stärken sein Selbstwertgefühl.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind nicht nur Lachen und Singen, sondern auch Schreien - zur Entspannung, zum Wut- und/oder Angstabbau.
- Bauen Sie Übungen in den Alltag ein, bei denen das Kind seine Körpermitte überkreuzen muss. (Z. B. Fadenspiele).

Es gibt keine Entwicklung ohne Bewegung!

Fazit: Was Kinder bewegt... fördert sie! ■

Literaturempfehlungen:

Beigel, Dorothea: **Flügel und Wurzeln** 5. Aufl., Dortmund, 2011.

Goddard Blythe, **Sally: Greifen und Begreifen**, 10. Aufl., Kirchzarten bei Freiburg, 2013.

Goddard Blythe, **Sally. Warum ihr Kind Bewegung braucht**, Kirchzarten bei Freiburg, 2005.



ZUR PERSON

Mag.ª Juliane Beyerl

geb. 1975
verheiratet, 3 Töchter

Sonder- und Heilpädagogin

Neuromotorische Entwicklungsförderin nach INPP

Hörtraining nach Johansen (JIAS)

 www.inpp-entwicklungsforderung.at