

# Bevægelsesudvikling og børn

## - nogle refleksioner over gamle og nye 'sandheder'

af Gudrun Gjesing, børneergoterapeut

**"I tilfælde af uoverensstemmelse mellem kortet og terrænet bør man følge terrænet!"**  
Dette råd, som jeg som fjeldvandrers og skiløber har lært at følge, har også inspireret mig i forhold til de statiske teorier om børns motoriske udvikling. For jeg oplevede oftere og oftere, at børn ude i terrænet ikke udviklede sig motorisk på den måde, der stod i teoribøgerne, at de gjorde.

**Blandt andet inspireret af studierejser ude i terrænet - til Kina og Sydafrika – vil jeg i denne artikel forsøge at give mit personlige bud på et paradigmeskift i forhold til forståelse af børns naturlige, kulturelle og dynamiske bevægelsesudvikling.**

Vores opfattelse og forståelse af børn har ændret sig meget inden for de sidste femogtyve år. Dengang lød sundhedsplejerskers parole: "Ro, renlighed og regelmæssighed". Vi skulle som forældre følge et skema og ikke lytte til vores egen intuition - heller ikke til børnenes signaler, for så ville de bare udnytte situationen og blive forkælede! Regelmæssighed i søvn, stimulation, i interval og mængder af mad, i bleskift med mere, så ville børnene trives og udvikle de præprogrammerede milepæle til rette tid. Man tror det er lyv i dag, hvor vi taler om *kompetente spædbørn*, som har "...utrolige evner til at stimulere deres kærlige forældre og påvirke deres adfærd over for dem", som den engelske adfærdsforsker Desmond Morris engang formulerede det.

Trivsel blev målt med en bismervægt - jo mere barnet vejede, des mere var det i trivsel! Grotesk nok er overvægt hos både børn og voksne blevet et af de største sundhedsproblemer i vores del af verden.

### Motoriske milepæle

I mange år har det været en almindelig opfattelse, at alle 'normale' børn gennemgik de samme motoriske udviklingsstrin eller milepæle: rulle, krybe og kravle, stå, gå, hoppe og løbe. Man mente, at denne udvikling var præprogrammeret i hjernen og forløb i en bestemt rækkefølge og til nogenlunde fastlagt tid for alle spæd- og småbørn. Man læste om disse teorier i detaljerede motoriske udviklingsbeskrivelser, så billeder af nøgne børn på hvide lagner, krydsede af i objektive skemaer på baggrund af standardiserede tests - også selvom vi i praksis oplevede, at børn ude i det virkelige liv ikke altid gjorde sådan, som det var beskrevet, at de skulle, for at være normale.

Sådan var det bare! Man iagttog, testede og trænede børnene ud fra disse teorier.

I mange år har jeg haft det svært med disse statiske teorier om børns motoriske udvikling, for jeg syntes sjældnere og sjældnere, at de passede i forhold til de børn, jeg mødte. Dels til mine egne to drenge, deres kammerater og vores venners børn. Dels til de børn, jeg mødte i mit daglige arbejde ved Skolepsykologisk Rådgivning, både børn af dansk herkomst og børn fra andre kulturer.

Udover det jeg så i Danmark i forskellige miljøer og kulturer, har jeg via nogle legater fået mulighed for at rejse ud, iagttage det tilpas anderledes og udforske børns bevægeudvikling i andre dele af verden.

Efterhånden har jeg fået mod til både at fortælle og skrive om mine iagttagelser og refleksioner over en anderledes måde at opfatte og forstå børns motoriske udvikling på.

Her følger to lange sætninger, som til sammen udtrykker, hvordan jeg for tiden opfatter børns naturlige, kulturelle, dynamiske bevægelsesudvikling:

**Motorisk udvikling handler om evnen til at fokusere og fastholde opmærksomhed, organisere sanseindtryk, danne forestillingsbilleder af motoriske handlinger, planlægge samt sikre og kontrollere udførelsen af såvel kendte som ukendte bevægemønstre - på den for den enkelte person mest hensigtsmæssige måde i forhold til den aktuelle situation.**

**Motorisk udvikling handler således om at tilegne sig en øget mangfoldighed af motoriske programmeringsregler eller bevægestrategier for at kunne mestre sin krop fleksibelt i en foranderlig verden.**

Disse sætninger vil jeg i det følgende uddybe og illustrere med hverdagseksempler.

### **Motorik som middel eller mål**

Det er ofte både hensigtsmæssigt og lystfuldt at bevæge sig og eksperimentere med kroppens bevægemuligheder, og derved kan motorik / bevægelse være både et middel og et mål i vores hverdagsliv. Jeg svømmer, vandrer, går på ski, danser og cykler for fornøjelsens skyld – bevægeglæde, socialt samvær, frisk luft og oplevelser er *målet* for min aktivitet. Men oftest cykler jeg nu for at komme på arbejde, ud at handle med mere – altså bevægelse som *middel* til at komme fra et sted til et andet. Eller fordi jeg mener, at det er vigtigt med motion.

Vi har teorier om, at det er både sundt for legeme og sjæl at bevæge sig og bruge kroppen. Vi har erfaring for, at fysisk velvære giver psykisk velvære, samt at psykiske problemer sætter spor i kroppen. Kroppen afspejler således personligheden – ikke kun hos voksne! Motorik ikke blot et fysisk begreb, vi kan måle og beskrive kvantitativt, og træne eller behandle 'fejl og mangler', så motorikken bliver normal!

Vi er i ord på vej væk fra en dualistisk tankegang om at skille krop og sjæl, men disse ord er ofte svære at se overført til praksis - både i specialpædagogik og terapeutbehandling.

Nogle teorier beskriver sammenhænge mellem børns motoriske udvikling og deres skolefærdigheder. Jeg vil snarere formulere det således: børn, der har levet et rigt og trygt handleliv i interaktion med andre børn og kærlige, nysgerrige, legelystne og kompetente voksne, har bedre muligheder for at klare sig i skolen end børn, der ikke har haft et sådant børneliv.

### **Sansning er invitation til oplevelser og handling**

Gennem sansning sluses kroppen ud i verden og verden ind i kroppen

( citat Liv Duesund, min oversættelse ).

Nysgerrighed og motivation er drivkraften til, at vi bevæger os. Motivation kan enten være en indre tilskyndelse til at opleve og handle, eller være en ydre påvirkning på baggrund af sansestimuli fra omverdenen. Det er gennem sanseindtryk og bevægelse, vi lærer os selv og verden omkring os at kende. Vi *gribe ud i* verden for at *begribe* den og for dermed at kunne *gribe ind i* verdens gang. Der er ingen børn, der bare begynder at rulle for at lære sig at rulle. Nej, det er stimuli, der pirrer nysgerrigheden, som så er drivkraften til at igangsætte bevægelsen for at få nysgerrigheden tilfredsstillt. Og jo mere nysgerrighed tilfredsstilltes, des mere nysgerrig bliver vi, så bevægerepertoiret udvides kontinuerligt.

Derfor er børns nære opvækstmiljø - herunder blandt andet krops- og bevægelseskulturen – meget afgørende for deres kropslige udvikling.

### **Organisere, tænke, planlægge, kontrollere og lære**

For at kunne *begribe* verden og kunne *gribe ind i* dens gang, er det altså nødvendigt først at være nysgerrig, kunne fokusere og fastholde opmærksomheden og *gribe ud i* verden. Vi sanser, oplever og forstår verden med den erfaring eller for-forståelse, vi i forvejen har om den. For at kunne planlægge handlinger ( feedforward ), må vi kunne fokusere og fastholde vores opmærksomhed, forestille os handlingerne på forhånd. Og for at kunne sikre den ønskede udførelse af en handling, må vi under hele udførelsen være opmærksomme, kontinuerlig melde tilbage, så vi kan vurdere, om handlingen udføres som planlagt ( feedback ) for så at kunne tilpasse og justere bevægelserne undervejs. Vi må kunne fastholde opmærksomheden så længe, at vi kan reflektere, lære af vores erfaringer og huske dem. Endelig må vi også kunne slippe opmærksomheden igen og fokusere på noget andet betydningsfuldt.

### **Hensigtsmæssige bevægelser**

Tidligere talte man om, at bevægelser var korrekte og normale, eller modsat abnorme og unormale. Nu taler vi om, at bevægelser bør være hensigtsmæssige, og at de er svar på krav fra omverdenen. Det vil sige, at nu vægtes blandt andet *personen*, der bevæger sig, *situationen* bevægelserne foregår i samt *formålet eller hensigten* med bevægelserne. Det er altså ikke mere teorier om præprogrammerede bevægemønstre, som alle børn udvikler i samme rækkefølge til nogenlunde fastsat tid = milepælene. Derfor vil der være store forskelle på børns bevægerepertoire i forskellige miljøer og kulturer.

Lad mig give et eksempel:

Jeg er mor til to drenge, og ingen af dem kravlede, før de gik ( men de lærte og praktiserede det dog siden. De har også lært at læse og klarer sig godt!). Min forklaring på eller hypotese om, hvorfor de ikke kravlede, inden de gik, er:

- da den ene var i 'kravlealderen', brugte han sparkedragt eller strømpebukser, og vi havde parketgulve. At forsøge at kravle på det tidspunkt ville for ham opleves at være som Bambi på isen. Men nysgerrig var han jo, så han valgte da i stedet for at kravle at rumpe sig hurtigt omkring på gulvet – en sikker og hensigtsmæssig strategi, når underlaget var glat.

- da den anden var i 'kravlealderen', var det med bare ben og blenumse, og vi havde fået kokostæpper. Det kradsede væmmeligt mod små bare knæ. Men nysgerrig var han jo, så han valgte i stedet for at kravle at gå 'bjørnegang' = numsen i vejret, gå med mindst mulig kontakt med underlaget - i pasmønstre på næsten strakte ben og arme, hænderne knyttede - en sikker og hensigtsmæssig strategi, når underlaget kradsede, og balancefunktionen endnu ikke var udviklet tilstrækkeligt til at gå oprejst.

## Den enkelte, miljøet og kulturen

Med denne nye tankegang og forståelse er vi kommet bort fra, at motorisk udvikling er præprogrammeret og ens fra barn til barn. Nu lægger vi vægt på såvel barnets personlige forudsætninger som på det miljø og den kultur, barnet vokser op i. Der er altså ikke kun én måde - den korrekte - at udvikle sig motorisk: rulle, krybe, kravle og så videre. Det er blot én måde, som mange børn i vores kultur praktiserer, dog med stor variationsbredde. Denne udviklingsrækkefølge er én mulighed, men hvert barn udvikler altså sin egen bevægestil på baggrund af *både personlige forudsætninger, det miljø og den kultur* ( bevægekultur og etnisk kultur ), som det vokser op i.

Miljøet og vores bevægekultur kan hæmme børns motoriske udvikling og bevægelyst. Vi kender alle børn, som forældre klæ'r på, for at børnene skal *ses* se smarte ud, snarere end for at de kan lege, bevæge sig og opleve. Barnet eller pædagogen får skældud, hvis kjolen eller flyverdragten er beskidt. "Jeg må ikke kravle i mine skolebukser", hører jeg ind imellem børn sige. Eller børn får træsko eller indesko som kæmpedyr, der hverken er til at gå eller løbe i. Tøj kan dermed hæmme børns motoriske udfoldelse. Vi kender også hjem og prydhaver, hvor der er så fint, at det ikke er tilladt at lege og bevæge sig for børn. Og vi kender familier, hvor motion og fysisk aktivitet er nedprioriteret.

I andre kulturer rundt om i verden har man anderledes bevægetraditioner hos både børn og voksne. Mange små børn i andre kulturer bliver båret på ryggen af deres mor i et stykke stof det meste af dagen. Og mødre drømmer ikke om at lægge børnene på maven på gulvet derhjemme. Måske er pladsen for trang, gulvet koldt og beskidt, der er farligt kryb eller blot slet ikke den tradition. Børnene har således ikke naturlig mulighed for at lære sig for eksempel at rulle, krybe og kravle.

Så den akademiske diskussion, vi engang havde, om børn først lærer at rulle fra mave- til rygliggende eller fra ryg- til maveliggende har man næppe haft i andre kulturer end vor! Og vi fik ikke engang den naturlige tanke, at der til dette spørgsmål kun er ét svar, og det er: "Det kommer an på hvilken position, vi har lagt barnet i!"

I vores kultur har forældre også fået at vide af sundhedsplejersker, at spædbørn skal lægges på maven, blandt andet for at styrke deres ryg. Dette harmonerer jo faktisk ikke med, at det netop er i vores kultur, vi har flest rygproblemer blandt voksne.

Ud fra 'milepælsteoriene' vil mange tænke på al den bevægelseserfaring, børn i andre kulturer hermed *ikke får*. I stedet synes jeg, vi skal reflektere over, hvad det er, disse børn *får* af andre væsentlige erfaringer: eksempelvis kontinuerlig tæt kropskontakt, varme, rytme, at kunne se sig omkring, være med i og blive stimuleret af alle moderens bevægelser i forskellige bevægelsesplaner. Når vi tænker over det, vil vi måske mene, at disse børns tidlige erfaringer er endnu væsentligere for små børns helhedsudvikling!

Disse børn lærer også at gå. De får endda ofte et meget elegant, rytmisk og varieret bevægeudtryk - og de lærer sandsynligvis også skolefærdigheder, hvis ellers de får lov til at komme i skole!

## **Programmeringsregler eller bevægestrategier**

Når vi fødes, har vi nogle reaktioner, der kan hjælpe os til at overleve og få tilfredsstillet basale behov. Vi har nogle *vitale reaktioner*, for eksempel åndedræts-, puls-, synke-, hoste-, bræk- og blinkreaktioner, som er dominerende og aktive hele livet. Vi har også nogle *primære motoriske reaktioner*, som nogle nærmest nedsættende benævner 'primitive reflekser'. Eksempler på disse er søge-, sutte- og gribereaktioner. De primære reaktioner giver overlevelseshjælp og udviklingsmuligheder, inden børn lærer sig at udvikle bevidst kontrol over deres bevægelser. Primære reaktioner opfatter jeg som børns første bevægestrategi eller programmeringsregel og ikke som noget, der skal hæmmes, trænes og behandles væk. Disse strategier vil hele tiden hos nysgerrige, legelystne og bevægeaktive børn og voksne udvides og ændres i takt med nye erfaringer = vi udvider vores bevægerepertoire og handlestrategier. Vi lærer os at tilpasse bevægemønstre til situationen. Man kan kalde det, at vi lærer os at løse motoriske opgaver. Nogle bevægemønstre øver og gentager vi så ofte, at de bliver til *automatiske repeterende tendenser*, hvilket betyder, at vi ikke mere behøver tænke bevidst for at udløse disse reaktioner.

Vi lærer os således ikke enkeltbevægelser, som så lagres i hjernen som reflekser. Vi lærer os nogle prototyper på bevægemønstre, som vi så kontinuerligt tilpasser den aktuelle situation. Man kan således tale om motorisk udvikling som dels en modningsproces af centralnervesystemet, dels en læringsproces af hensigtsmæssige bevægestrategier – som svar på krav fra omgivelserne - på samme måde, som man taler om læring af handlestrategier på andre udviklingsområder.

## **Fleksibilitet og foranderlige omgivelser**

Fleksibilitet og foranderlighed er nøglebegreber i udviklings- og læringsteorier generelt – ikke kun begreber tilknyttet den motoriske udvikling og læring. Verden og vi forandrer os konstant, og derfor må vores bevæge- og handlestrategier også være dynamiske, fleksible og tilpasset miljøet og kulturen.

Inden vi blev født, lærte vi at bevæge os ubesværet i fostervandet i livmoderen - en verden med både tyngdekraft og opdrift. Ved fødslen bliver vi alle midlertidig bevægelsehæmmede, fordi verden omkring os er forandret. Der er ikke opdrift mere, men kun tyngdekraft. Vi skal nu til at lære at bevæge os på en ny og anderledes måde. Det er faktisk noget, meget af børns energi går med de første år: at lære sig at beherske kroppen fleksibelt i en verden, hvor tyngdekraften dominerer.

For eksempel at lære sig at holde balancen siddende, i firstående, i bredstående, med samlede ben og gående. Senere holde balancen på ét ben på gymnastiksalens gulv, på en lav balancebom eller på et bevægeligt underlag. Altså med stigende krav til timing af reaktionerne i forhold til tyngdekraften og understøttelsen. Børn har derfor behov og brug for at lære sig at mestre deres kroppe og bevægelser i en mangfoldighed af situationer. Motivationen til dette er såvel børns iboende nysgerrighed og legelyst som de udfordringer, omgivelserne byder på.

Det er imidlertid rimelig uinteressant blot at kunne holde balancen et stykke tid. Det, der er interessant vedrørende balancefunktionen, er, hvordan vi reagerer, når vi forstyrres og er ved at miste balancen: hvilke strategier har vi udviklet for ikke at falde og komme til skade:

ka' vi nå at tilte kroppen, nå at mobilisere hensigtsmæssige faldreaktioner med armene eller lave et beskyttende rullefald. Og er det hensigtsmæssige strategier, vi også kan bruge i andre situationer, når vi balancerer på en bevægelig hængebro, en glat træstamme eller når der er isslag på fortovet? Hvis ikke vi har eller gives mulighed for at øve og eksperimentere med krop, tyngdekraft, timing og underlag i mange forskellige situationer, så bliver vi let usikre, føler os ude af balance og på gyngende grund, hvilket vil præge både bevægelse og bevægelyst.

Mange småbørn forhindres af omgivelserne i at udvikle hensigtsmæssige, fleksible balancereaktioner. Børn sidder fastlåst ( for ) længe i skråstole, hoppegynge, gåstole og paraplyklapvogne. Jeg har egentlig ikke noget imod disse babyrekvisitter, hvis de kun bruges meget kort tid ad gangen. Problemet er imidlertid, at de er alt for bekvemme for os voksne. Man ved, hvor man har børnene, og de kan dermed lettere tilpasse sig de voksnes behov. Vi må ikke bilde os ind, at disse babyrekvisitter er opfundet af hensyn til børn, og de fremmer ikke børns naturlige nysgerrighed, legelyst og dynamiske motoriske udvikling. Forældre anskaffer og bruger sådanne rekvisitter for enten at kunne have hænderne frie til at lave noget andet, eller for at de kan være mere fleksible og komme omkring – forældrene altså! Som konsekvens passiviseres børnene. Det værste er, at børn ikke får taktil kommunikation med forældrene, men kun med plastik. Børnene kan ikke selv komme ud af rekvisitterne, når de har fået nok ( og de kan ikke engang gøre vrøvl, for de har sikkert en sut, en bolle eller en is i munden ). Det er spildtid for børns udvikling motorisk, socialt og for deres legelyst at være fastlåste i bestemte stillinger i længere tid. De lærer sig ikke at eksperimentere, øve kropsligt og udvikle blandt andet hensigtsmæssige balancereaktioner i forhold til tyngdekraften. De ender måske i mere end én forstand med at blive kropumulige!

### **Børn med motoriske vanskeligheder**

Jeg oplever, at denne måde at tænke og forstå bevægelsesudvikling på, må få indflydelse på vores opfattelse af børn med motoriske vanskeligheder, og dermed ændre vores praksis i forhold til mål, metode og midler i undervisning, stimulering, træning og behandling af børnene.

I stedet for at mene, at børnene har abnorme bevægemønstre og er domineret af primitive reflekser der skal hæmmes, normaliseres for at blive rigtige og korrekte, kan vi opfatte børnene som havende et begrænset bevægerepertoire eller få motoriske handlestrategier. Ikke blot oplever jeg ordene 'abnorme' og 'primitive' som belastende og negativt ladede formuleringer, som signalerer, at du er 'forkert', men jeg mener også, at det er misvisende. For alle børn skal altså ikke gennemløbe en bestemt 'normal' udvikling og erobre nogle motoriske milepæle på en bestemt måde. Vi skal lære os at tænke på udvikling – også motorisk – som de mange muligheder, og at udvikling også er præget af omgivelserne, ikke kun af barnets biologiske forudsætninger.

Gennem hensigtsmæssig stimulation, hensigtsmæssige motiverende opgaver og omgivelser kan alle børn med lyst lære sig at *udvide deres bevægerepertoire, forbedre timing* i bevægemønstre og *blive mere fleksible* i forhold til en foranderlig omverden, hvor blandt andet tyngdekraften dominerer.

## Strøtanker til refleksion og handling:

- respektér, at alle børn er forskellige og udvikler sig på baggrund af deres biologiske forudsætninger, det miljø og den kultur ( bevæge- og etnisk kultur ), de vokser op i
- styrk alle børns legekompotence
- respektér kroppens fænomene sprog – lyt til det børn fortæller med kroppen – nogle børn har nemlig lært sig at bevæge sig om mindre, end de har behov for
- giv børn rum og mulighed for at styrke nysgerrighed og opmærksomhed, så de kan udfolde sig og eksperimentere med kroppen – lad dem være aktive i deres egen læringsproces i interaktion med andre – det er nemlig *den*, der arbejder, der lærer noget!
- medvirk til, at børns fysiske og psykiske rammer stimulerer dem til at være nysgerrige, fokusere og fastholde opmærksomhed, tage initiativer og være engagerede, så de oplever det de skal lære som opgaver, de skal løse og ikke som færdigheder, der skal terpes
- gør den boglige læring mere konkret ved at medinddrage børnenes egen kropslige erfaringer
- oplev, at det er omgivelserne – de fysiske og psykiske rammer – der som regel skal ændres på i stedet for at mene, at det kun er børnene, der fejler noget, som skal trænes og behandles væk. Ved at analysere aktiviteter og barnets omgivelser kan vi forsøge at fjerne noget, der er u hensigtsmæssigt fra barnets omgivelser og tilføje andet, der er hensigtsmæssigt og stimulerende.

.....

**Jeg har modtaget legater og tilskud til studieture til Kina og Sydafrika fra SIS-International's Studierejsefond, fra Undervisningsministeriet samt fra LEGO.**

## Litteratur:

- Schjetlein, Eva E. & Mossige, Hanne: *Fra menneskekryp til gående barn*, Universitetsforlaget, Oslo, 2. udg. 1997, ISBN: 82 00 42967 9
- Duesund, Liv: *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*, Universitetsforlaget, Oslo, 1995, ISBN: 82 00 22400 7
- Kissow, Anne-Merete & Pallesen, Hanne: *Mennesket i bevægelse*, FADL's forlag, 2. udg. 1995, ISBN: 87 7749 158 0
- Gjesing, Gudrun: *Kropumulige unger – kroppen som basis for trivsel, udvikling og læring*,

Institut for Idræt, Kbh.s Universitet, 3. udg. 1999, ISBN: 87 89361 59 8

- Se endvidere hjemmeside: [www.gjesing-haderslev.dk](http://www.gjesing-haderslev.dk)