



Børn lærer meget gennem deres aktive ageren i verden.

Foto: Thomas Søndergaard

Børn i bevægelse og leg



Af: Gudrun Gjesing, specialergoterapeut i børn

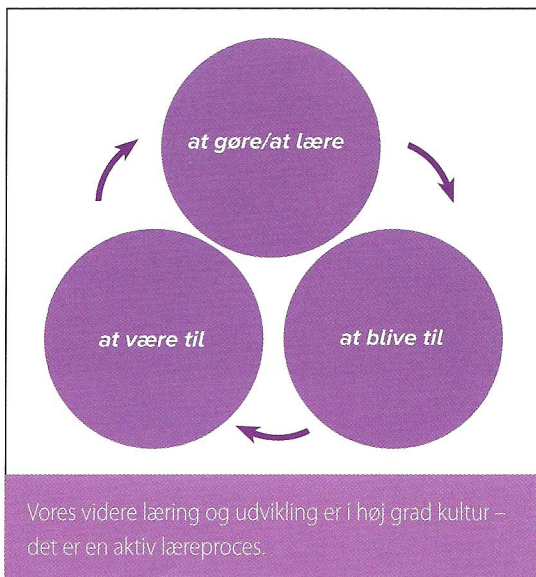
Børn har behov for kropslig leg – med kroppen i spil og i centrum i legen for at lære og udvikle sig varieret. Der er mindre plads og rum for kropslig leg i dag, end der var for en generation/et par generationer siden, og de måder, børn leger på i dag, har også ændret sig, specielt på baggrund af Playstation, Nintendo Wii, iPads og computerspil. Meget af børns leg i dag er enten voksenstyret og voksenovervåget, eller foregår i cyberspace.

Børn har også behov for den "ubundne eller frie" leg, hvor de udnytter og stimulerer deres kropskompetencer, hittepåsomhed og kreativitet.

Når børn leger og er kropslig aktive, er det som regel aktivitet, der er afgrænset i tid og rum, igangsat og styret af voksne. Herigennem bør vi sikre, at denne "bundne" legeform også giver næring til, at de bliver inspireret til selv at ville og selv at kunne lege også fri leg.

At være til – at gøre/at lære – at blive til

Vi fødes som *natur* – at være til. Vores videre læring og udvikling er i høj grad *kultur* – det er en aktiv læreproces. Små børns verden er leg og bevægelse, og derigennem mærker de deres krop; de lærer sig selv at kende, lærer om deres grænser til omverdenen, og de lærer om verden omkring dem. De lærer blandt andet også at være opmærksomt nærværende, indgå i sociale relationer, udvikle selvfølelse og selvværd – gennem deres *aktive ageren* i verden.



Det er gennem børns *gøren og laden*, at de bliver til individuelle personligheder. Og denne læring og udvikling går for de fleste som en leg...

Den positive læring og udvikling af selvregulering af adfærd og personlighed kræver børns aktive involvering i deres livsverden – helst med kroppen i spil og i bevægelse. Børn har en medfødt nysgerrighed til at ville opleve og lære nyt. For at børn vil bøvle på i denne lærings- og udviklingsproces, må de opleve sammenhæng i deres livsverden. Verden og aktiviteterne skal for børnene være både forståelige, overkommelige og meningsfulde – og det skal gerne være sjovt at eksperimentere og lære nyt! "Du skal nyde for at yde – og du skal yde for at nyde" (citater Hans Henrik Knoop, 2014)

Motorik – bevægelse – kropslighed

I mange år har vi talt og skrevet om MOTORIK som et

overordnet begreb: motorisk udvikling, motoriske vanskeligheder og motorisk træning. Nogle bruger endda stigmatiserende vendinger som "motorisk dårlige børn" – det er bestemt ikke noget, børns selvværd styrkes af – tværtimod! I dag forsøger vi – bl.a. i DGI Gymnastik og Fitness – at udvide en nuancering dette begreb, og beskrive tre forskellige områder, der har en vis overlappning, nemlig motorik, bevægelse og kropslighed.

Motorik = et fysisk begreb, hvor det handler om nerver, muskler, led m.m.. Det er her, træning og behandling går ud på at forbedre specifikke funktioner som ledbevægelighed og muskelstyrke samt specifik koordination, tempo, timing, præcision, relation m.m. i forhold til enkeltbevægelser, som er betydningsfulde at træne hos børn med specifikke fysiske funktionsnedsættelser som eksempelvis cerebral parese og muskeldystrofi.



Aktivitet med påfuglefjer.

Foto: Thomas Søndergaard



resiliens – hvilket nok er én af de mest betydningsfulde funktioner at lære og udvikle. Kroplighed stimulerer menneskeduelighed og livsduelighed.

Legemodel

Vi lærer bedst, når læringen er lystbetonet og går som en leg... "Fri leg" er den mest almindelig form for bevægelse – både blandt mennesker og dyr. Og det er gennem den frie leg med kroppen i spil og i bevægelse sammen med andre, at vi lærer og udvikler funktioner

Når børn bliver lidt ældre og vil lære sig specifikke færdigheder eller deltage i bestemte sportsgrene som fx fodbold, badminton eller svømning, bliver det betydningsfuldt også at have fokus på motorik.

Bevægelse = gennem sansning og for det enkelte barn meningsfuld aktivitet og handling lærer og udvikler børn deres *kropsfølelse*. Kropsfølelse kalder man også kroppens tavse viden om sig selv. At føle sin krop som en funktionel helhed er en forudsætning for at kunne identificere kroppens enkelte dele, isolerede bevægelsesmønstre og funktioner i ens krop – det man kalder *kropsbevidsthed*.

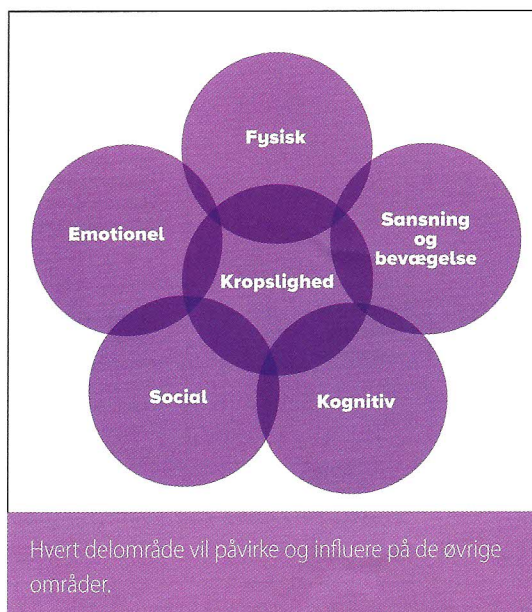
Børn tænder følelsesmæssigt på det konkrete kropslige og bevægelsesmæssige, hvis de oplever reelt ønske og/eller behov for at kunne en færdighed, som de kan se nytten af at kunne. Det er eksperimentering og øvelse, der stimulerer kropsdueligheden.

Kroplighed = det at have en god kropsfølelse og kropsbevidsthed er en forudsætning for, at man også kan rette sin opmærksomhed mod andet og mere end den fysiske krop – kroppens stillinger og bevægelser – og fx kan rette sin opmærksomhed mod andre børn, de voksnes forklaringer, musikken, rekvisitterne, mod reglerne i legen – og mod at have det sjovt!

Så kroplighed handler sådan lidt filosofisk sagt om, at "jeg er min krop" snarere end, at "jeg har en krop". Kroplighed handler om at skabe sig selv i en følelsesmæssig, kulturel og social kontekst i den virkelige livsverden. Dette er med til at styrke børns læring og udvikling af ukuelighed, modstandsduelighed og mestringsevne – også kaldet

og færdigheder som at tage initiativer, udvise ansvarlighed, turde tage en risiko, være udholdende, styre vores impulser, udvikle sociale relationer = nogle at være sammen med om noget, udvikle vores kreativitet, hittepåsomhed og ukuelighed – noget af det, der gør os både kropsduelige, menneskeduelige og livsduelige...

Denne legemodel tager udgangspunkt i fem betydningsfulde områder af børns udvikling af kropskompetence, der bliver stimuleret, når man leger sammen med andre. Cirklerne lapper alle ind over hinanden for at illustrere, at læring og udvikling inden for ét af områderne ikke kan ad-



Aktivitet med rekvisit – påfuglefjer

Aktivitet	Balancere med påfuglefjer
<p>Sådan gør du</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Man skal kigge mod toppen af rekvisitten (her ser man tidligst, når den er ude af balance) • Sørg altid for at have den nederste ende af rekvisitten lodret under den øverste ende • Følger den øverste ende af rekvisitten fremad, skal man flytte den nederste ende af rekvisitten fremad
<p>Rekvisitter</p>	<p>Påfuglefjer – mindst én til hver</p>
<p>Sådan kan du eksempelvis</p> <ul style="list-style-type: none"> • graduere aktiviteten • variere aktiviteten 	<p>Gøre aktiviteten enklere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bruge lange lette rekvisitter: påfuglefjer eller lange balloner – de bevæger sig langsomt • Guide børn med ord • Mere gulvplads til rådighed for det enkelte barn <p>Gøre aktiviteten mere udfordrende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaste påfuglefjeren op i luften og fange den igen på håndfladen, håndryggen, skulderen, panden m.m. • Balancere med påfuglefjer på den ene fod • Balancere med to påfuglefjer • Mindre gulvplads til rådighed for det enkelte barn • Stå på bevægeligt underlag, mens man skal balancere med påfuglefjer • Sætte sig/lægge sig stille og roligt ned på gulvet og rejse sig op igen, mens man balancerer med påfuglefjer eller andre rekvisitter <p>Variere aktiviteten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug andre rekvisitter, fx kosteskafter, rundstokke, fluesmækkere i plastik, fjer-støvekoste og lange balloner. Den tungeste ende af rekvisitten skal altid vende opad. Det er lettere med lange rekvisitter – jo kortere de bliver jo sværere er det. • Holde en tallerken på pind i bevægelse • Gå en forhindringsbane eller stafetløb med rekvisitten
<p>Aktiviteten stimulerer blandt andet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selvfølelse og selvtillid • Opmærksomhed • Kropsbevidsthed • Rumlige relationer • Balancefunktion • Koordination • Begreber

Se yderligere kommentarer til leg med påfuglefjer i bogen "Gøgl i hverdagen – sådan!" (2008).

Gengivet med tilladelse af forlaget og forfatteren.

skilles eller isoleres fra de øvrige områder. Hvert delområde vil påvirke og influere på de øvrige områder.

Det forudsætter, at aktiviteterne er inden for de enkelte børns aktuelt nærmeste udviklingszone, hvilket betyder, at aktiviteterne hverken er for lette, så der ingen udfordring er i dem, eller for svære, så børnene oplever ikke at kunne klare aktiviteterne.

Det gælder om, at aktiviteten giver de enkelte børn "the just right challenge". For at vi som voksne kan sikre dette, må vi gøre os dygtige til at kunne analysere de aktiviteter, vi igangsætter med børn. Til støtte for dette kan man bruge et aktivitetsanalysekema.

Det er betydningsfuldt, at de voksne kan graduere og justere de enkelte aktiviteter, og således gøre en aktivitet enklere eller mere udfordrende, så alle børnene vil kunne deltage med succesikring.

Det er også betydningsfuldt, at de voksne kan variere de enkelte aktiviteter, så børnene ikke keder sig. Det er bedre at kunne fem lege, man kan variere på 100 måder, end at kunne 100 forskellige lege, man ikke kan variere og tilpasse. Til slut gives her et eksempel på et aktivitetsanalysekema, hvori er indskrevet og analyseret aktiviteten: At balancere med påfuglefljer.

Illustrationerne er fra bogen:

"Børn i bevægelse og leg – grundlæggende teorier og praksis", DGIs forlag, 2014.

Guðrun Gjesing, specialergoterapeut i børn
www.gjesing-haderslev.dk



Hvorvidt skal man holde liv i helt små for tidligt fødte?

"Formelt set er det lægerne, der skal vurdere, om en behandling vil give mening for den for tidligt fødte," siger Sven Mortensen, læge ved H. C. Andersen Børnehospital, Odense Universitetshospital. "Men det giver ikke nogen mening at tage sådan en beslutning hen

over hovedet på en forældremyndighed. Forældrene skal jo leve videre med den beslutning, der tages," forklarer han.

Kilde: Politiken 20.11.2014

Børn i bevægelse og leg

– grundlæggende teorier og praksis



♥ Af: Elizabeth Pöckel

Motorik er meget oppe i tiden, især med det store fokus i skolereformen. Men det er som om, en del skoler og institutioner ikke helt ved, hvordan de skal bruge tiden på en struktureret eller målrettet måde udover mere boldleg og lignende. Netop denne bog giver struktur, uden at det bliver til træning. Her handler det mere om "meningsfuld aktivitet" med lidt teori opfulgt af meget konkrete eksempler. Det er netop bogens force – at den forklarer både hvad, men også hvorfor på en kort og kontant måde. Bogen er nok rettet mod lærere og pædagoger med billeder fra typiske situationer i en gymnastikhal. De fleste aktiviteter kan dog snildt laves hos familien derhjemme. Den er perfekt til familien, der har et sart, for tidligt født barn, der har brug for mere fokus på motorik end de fleste. Der er mange gode idéer til sjove lege, man kan

lave i fritiden sammen med sit barn. Det handler ikke om træning som sådan, men aktiviteter, der kan styrke de områder, hvor vores børn har brug for det. Det giver familier flere muligheder for at gøre noget godt for deres børn. Samtidigt kan bogen ses som en slags grundbog til lærere og pædagoger, der pludseligt skal bruge meget mere tid på bevægelse og har brug for gode idéer til aktiviteter. Ved at observere børnene kan det godt tænkes, at det vil være muligt at spotte de børn, der har brug for mere fokus på ét af de områder, der beskrives i bogen. For fagfolk er det nemt at gå til. Sproget og layout er ligesom aktiviteterne, let og enkelt. Man bliver nærmest glad, når man bladrer igennem bogen. Teori beskrives på en måde, så man aldrig får en fornemmelse af "og hvad skal jeg bruge det til?" Særligt

interessant er sektionen om medførte og til-lærte reaktioner. Det giver mening og stof til eftertanke, når man observerer sit eget barn. Helt afgjort en af de bedre publikationer om emnet og absolut anbefalelsesværdig for både fagfolk og familier.

Forfattere: Katrine Andersen, cand.scient. i idræt, lærer, bevægelseskonsulent i DGI Storkøbenhavn og Gudrun Gjesing, specialergoterapeut i børn. Bogen er udgivet i 2014 af DGI Gymnastik og Fitness, Platformen Bevægelse, lej og læring. Kan købes for 125 kr. på www.dbi.dk/butikken. 68 sider, ISBN: 978-87-93027-51-0.

