

Kolbøtter og svingture giver børn selvtillid!



Af: Børnefysioterapeuterne Kit Nygaard Bak, Ansager og Mette Degn Larsen, Kolind

Kolbøtter og svingture giver børn selvtillid, skrev Politiken den 7. januar i år. Den erfaring har børnefysioterapeuterne Mette Degn Larsen og Kit Nygaard Bak også gjort.

Mange børn er født med en umoden balancesans, og de har derfor dårlig motorik.

En ny, stor dansk undersøgelse viser, at hvert tredje barn har motoriske vanskeligheder ved skolestart. Det gør indlæringen svær. Børn, der ikke kan sidde uden hjælp, kravle og holde på ting, når de er 9 måneder gamle, har sværere ved at klare sig i skolen og senere i livet. Det gælder både fagligt, sprogligt og socialt viser undersøgelsen, der er baseret på journaldata af næsten 8000 børn.

Motorikken er røget i glemmebogen. Den erfaring har både Kit og Mette gjort sig – begge har mange års erfaring som børnefysioterapeuter.

For et par årtier siden var der mere fokus på børns motoriske udvikling, end der er i dag, fortæller Kit Nygaard Bak. Samtidig har vores livsstil ændret sig markant, så vi bevæger os mindre og kører f.eks. børnene mere i hverdagen. Men med øget opmærksomhed og lidt handling er der gode udviklingsmuligheder og sejre i vente for børn med motoriske vanskeligheder.

Et godt sted at starte, som forældre, er at lade børnene selv gå, selv kravle ud og ind af bilen, selv kravle op på puslebordet blot hjulpet lidt af far og mor, fortsætter Kit Nygaard Bak. Autostolen og klapvognen skal bruges mindst muligt. Børnene skal også selv tage tøj af og på, selvom det tager længere tid.

Dette sammen med en række små daglige lege kan man i løbet af få måneder gøre motorisk usikre børn lige så selvkørende og sikre som deres jævnaldrende, supplerer Mette Degn Larsen.



Børnene skal have svingture, gyngeture, kolbøtter, og de skal hoppe flere gange dagligt

Børnene skal have svingturer, gyngeture, kolbøtter, og de skal hoppe flere gange dagligt – de skal lege motorik med deres far og mor – til glæde for både forældre og barn. Og så skal mange af os være endnu bedre til at benytte os af naturens udfordrende miljø, siger fysioterapeuterne samstemmende! Terrænet er ujævnt, og skrænter, sten, træer og bakker opfordrer børnene (og deres forældre) til at lege. Svømmehallen med områder, hvor der er plads til plask og leg er ligeledes inspirerende for både børn og voksne – og det er netop legen, vi skal have frem.

Vi skal desuden huske at "være kropslige" sammen med vore børn, fortsætter Mette Degn Larsen. Med det mener hun, at vi skal huske på at nusse ... massere (hænder – fødder – ansigt, eller hvor det nu er rart) ... lege gættelege med berøring ... klø dem på ryggen, eller hvad der nu falder os naturligt. Berøring giver os informationer om kroppen, og derved øges bevidstheden, hvilket er forudsætningen for god motorik!

Når barnet dagligt får mange sanseindtryk ved alsidige bevægelser, modnes motorikken, og barnet vil erfare, at det kan magte udfordringer, det ikke tidligere kunne – og det giver et boost til selvværdet og selvtiliden.

Som børnefysioterapeuter møder man mange forskellige familier – og dermed forskellige behov for, hvordan de gode vaner fastholdes, så motorikken stimuleres.

For nogle familier vil det være nok blot at få informationer om, hvad der er hensigtsmæssigt – og så er det en del af deres hverdag fremover. Mens det for andre familier er vigtigt at kunne få hjælp til at fastholde de gode vaner – og sådan er det nok for de fleste.

Hjælpen kan fås på mange måder – nogle vælger at følge et hold, hvor de inspireres og hjælpes til at holde fokus. Der kan være tilbud om babymassage og motorik, mens andre familier vælger at bruge børnefysioterapeuten som konsulent med jævne mellemrum.

Kit Nygaard Bak og Mette Degn Larsen



Kit Nygaard Bak

Er uddannet fysioterapeut i 1985 og har efteruddannet sig på flere områder som sanseintegrations-terapeut, kranio-sakral terapeut, og chok-traume terapeut. Har arbejdet 10 år i børne- ungdomspsykiatrien og er uddannet psykiatrisk fysioterapeut, hvor hun har en ressourceorienteret fokus ud fra en viden om og erfaring i, at kroppen altid indeholder ressourcer.

Egen klinik siden 1997, hvor hun arbejder med børn og unge med psykiske, sociale og motoriske vanskeligheder. Som sanseintegrationsterapeut kan hun hjælpe barnets evne til at opfange, koordinere og reagere hensigtsmæssigt på sanseindtryk.

Kontakt fys@kitbak.dk eller tlf. 7529 9009 eller se mere på www.kitbak.dk



Mette Degn Larsen

Uddannet fysioterapeut i 1993 og er ligeledes uddannet psykiatrisk fysioterapeut, hvor hun arbejder ressourceorienteret med de ressourcer og ubalancer, der er i kroppen. Er også sanseintegrationsterapeut, kranio-sakral terapeut og chok-traume terapeut, hvor hun arbejder med både børn og voksne.

Egen klinik siden 2006, hvor hun hjælper børn og unge med psykiske, sociale og motoriske vanskeligheder – herunder for tidligt fødte børn. Har gennem de seneste år samarbejdet med Rafael Centeret i Roskilde.

Kontakt mette@djursfys.dk eller 2066 0668 eller se mere på www.djursfys.dk