

Vilde lege med far og mor giver selvtillid

Børn med motoriske problemer har sværere ved at lære, viser en ny undersøgelse offentliggjort januar i år. Den erfaring har børnefysioterapeut Mette Degn Larsen 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. For et par årtier siden var der mere fokus på børns motoriske udvikling, end der er i dag. Samtidig har vores livsstil ændret sig markant, så vi bevæger os mindre og f.eks. kører 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. 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 i løbet af få måneder gøre motorisk usikre børn lige så selvkørende og sikre som deres jævnaldrende, forsikrer Mette Degn Larsen.

Børnene skal have svingture, 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!

Terrænet er ujævnt og skrænter, sten, træer og bakker opfordrer børnene 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 – så modnes motorikken og barnet vil erfare, det kan magte udfordringer, det ikke tidligere kunne – og det giver et boost til selvværdet og selvtilliden. 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 med jævne mellemrum 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.