

Kleinkinder – Psychomotorik fördern

FRÜHBEREICH Körper und Bewegung sind die zwei Schlüsselbegriffe in der Entwicklung von Kleinkindern. Einige Tipps, um die Kleinsten beim Aneignen ihrer psychomotorischen Fähigkeiten zu unterstützen.

Estelle Baur

Die psychomotorischen Fähigkeiten entwickeln sich im Vorschulalter besonders stark. Das kann auch die Psychomotoriktherapeutin Isaline Martin bestätigen: «Zwischen 0 und 6 Jahren erkundet das Kind seine Umwelt über seinen Körper und durch Bewegung. Alles in seinen Tätigkeiten ist auf diese beiden Faktoren – Körper und Bewegung – ausgerichtet. Darüber entwickelt es sein Selbstvertrauen und lernt alles in seiner Umgebung kennen. Durch Bewegung lernt es aber auch, sich in seinem Körper und in seinen Beziehungen zu anderen wohlfühlen.»

Kinder lernen durch Spielen und Nachahmen. Die Beziehung zu Erwachsenen und zu anderen Kindern ist für das Kleinkind also ein ausschlaggebender Punkt. «Erwachsene, die Kinder in dieser Altersklasse begleiten und betreuen, spielen eine wirklich wichtige Rolle», bestätigt Isaline Martin. Sie empfiehlt: «Man sollte die Kinder alles erkunden und entdecken lassen. Dabei sollte man die Gegenstände, die das Kind entdeckt, benennen und auch die Gefühle, die man beim Kind feststellt, mit Worten bezeichnen. Zeigen Sie Interesse an dem, was das Kind macht. Bieten Sie ihm einen stimulierenden Rahmen, in dem es spielen kann.» Für ein Kind zwischen 0 und 15 Monaten ist es äusserst wichtig, sich möglichst frei und uneingeschränkt bewegen zu können. Ein Teppich auf dem Boden ist daher viel besser geeignet als ein Laufgitter oder ein Maxi Cosi, in denen es sich nur eingeschränkt bewegen oder sogar nur liegen kann. «Gehen Sie mit dem Baby auch häufig nach draussen, damit es sich dort bewegen kann – beispielsweise auf einem Spielplatz. Bieten Sie ihm abwechslungsreiche und interessante Umgebungen an.»

Für die erwachsene Person bedeutet dies in erster Linie da zu sein, dem Kind stimulierende Spielmöglichkeiten zu bieten und das Interesse des Kindes an Motorik zu fördern. «Das Kind wird grundsätzlich selbst versuchen, seine Fähigkeiten zu entwickeln. Ein ängstliches Kind kann man motivieren, indem man selbst spielt oder indem man es mit anderen Kindern spielen lässt, die es motivieren können.» Der Besuch einer KiTa oder einer Spielgruppe bietet auch hervorragende Stimulationsmöglichkeiten, sowohl im Hinblick auf die soziale als auch die psychomotorische Entwicklung.

«Wir empfehlen, vor dem Alter von 3 Jahren jegliche Bildschirmmedien wie Fernseher, Computer, Tablet, Handy und Co. zu vermeiden», präzisiert Isaline Martin. «0 bis 3 Jahre sind ein Alter, in dem sich das Kind für das in-

teressieren soll, was es umgibt, in dem es entdecken soll, was es mit seinen Händen alles machen kann und in dem es die Gegenstände um es herum entdecken und herausfinden soll, was es mit ihnen alles anstellen kann.» Die erwachsene Person kann sich also aufmachen, zusammen mit dem Kind die echte Welt, die sie beide umgibt, erkunden zu gehen. Dabei sollte sie sich allerdings zurückhalten und sich nicht allzu stark einmischen. «Lassen Sie das Kind Entdeckungen und Erfahrungen machen. Seien Sie für das Kind da, seien Sie mit ihm zusammen, interessieren Sie sich für das, was es gerade macht – doch machen Sie es nicht an seiner Stelle. Erwachsene haben häufig Angst, dass sich das Kind verletzen könnte, und greifen viel zu schnell ein. Doch man kann dem Kind einen sicheren Rahmen bieten, in dem es alles rings um es herum selbst entdecken kann – ohne es unter Druck zu setzen oder es bei seinen Erkundungen zu bremsen und einzuschränken.» Folgen Sie also ganz dem Rhythmus des Kindes.

Die verschiedenen Entwicklungsphasen

Probleme oder Schwierigkeiten von Kleinkindern wirken sich oftmals auf verschiedene Bereiche aus. Ein Kleinkind beispielsweise, das keinen Ball kicken kann oder nicht imstande ist, eine Anlage auf dem Spielplatz zu nutzen, könnte sich verschliessen, Angst vor Versagen haben, sich nicht trauen, es zu versuchen. Oder es könnte vor anderen Kindern, die es besser können, seinen Frust ablassen. «Ein motorisches Problem könnte folglich Probleme auf zwischenmenschlicher Ebene nach

Kinder begleiten – und machen lassen

Bieten Sie dem Kind Gegenstände an, mit denen es herumhantieren kann, nach denen es fassen kann, die es ineinander und aufeinander stellen kann...



Gehen Sie mit dem Kind viel nach draussen, lassen Sie es bei Spaziergängen die Welt erkunden, gehen Sie mit ihm auf den Spielplatz.



Bieten Sie dem Kind eine sichere Umgebung, in der es spielen und sich frei bewegen kann: ein Teppich auf dem Boden ist besser als ein Laufgitter.



Interagieren Sie mit dem Kind, benennen Sie Dinge, die es entdeckt, die Emotionen, die Sie bei ihm beobachten.



Passen Sie sich seinem Rhythmus an. Versuchen Sie nicht, das Kind zum Sitzen oder Aufstehen zu bewegen, wenn es das nicht selbst probiert.



sich ziehen», erklärt Isaline Martin, derzufolge «häufig alles miteinander verbunden ist».

Die gute Nachricht: «In diesem Alter lassen sich rasch deutliche Verbesserungen feststellen. Bereits nach fünf Sitzungen Psychomotoriktherapie können die Körperwahrnehmung und die Bewegung verbessert werden. Das zieht häufig auch schnelle Verbesserungen der Sozialkompetenzen nach sich. Die Kleinen haben weniger Angst, sind seltener frustriert usw.»

Gewiss, jedes Kind ist einzigartig. Doch beim Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen (ZET) – davon gibt es im Wallis sechs (Brig, Visp, Siders, Sitten, Martinach und Monthey), – geht man von einer Liste von Tätigkeiten aus, die in den verschiedenen Wachstumsphasen im Allgemeinen zu erwarten sind: Im ersten Lebensjahr lernt das Baby nach und nach, sich zu drehen, zu robben, sich auf allen Vieren vorwärtszubewegen, zu sitzen, aufzustehen, zu laufen. Zudem entwickelt sich sein Sehvermögen, es lernt Gegenständen mit den Augen zu folgen und seine Hände nicht mehr reflexartig zu bewegen, sondern bewusst einzusetzen. Es lernt zu lächeln, die Arme auszustrecken, um hochgenommen zu werden, Geräusche zu machen, zu lachen, zu brabbeln und auf seinen Vornamen zu reagieren.

Im zweiten Lebensjahr lernt das Kind im Allgemeinen, auf allen Vieren Treppen zu steigen. Es beginnt zu rennen und Würfel aufeinanderzustapeln. Es kann selbstständig mit einem Löffel essen und die Seiten eines Buches umblättern. Es beginnt, sich für andere Kinder zu interessieren und «so zu tun als ob». Es lernt,

zur Begrüssung die Hand zu geben und es spricht seine ersten Wörter.

Im dritten Lebensjahr lernt es nach und nach, selbst Treppen zu steigen und es macht seine ersten Sprünge. Es beginnt zu kitzeln und muss langsam keine Windeln mehr tragen. In seiner Beziehung zu anderen entdeckt es den Begriff des Eigentums («meins», «deins»), doch es kann ihm noch schwerfallen, mit Frustration umzugehen.

Im vierten Lebensjahr schliesslich kann sich das Kind fast allein an- und ausziehen, es kann einen Ball werfen und fangen, es teilt sein Spielzeug mit anderen oder kann einem anderen Kind spontan helfen. Häufig spricht es beim Spielen mit sich selbst. Seine Sprache wird auch für Aussenstehende verständlich.

PSYCHOMOTORISCHE STÖRUNGEN

An wen kann ich mich im Wallis wenden?

Die psychomotorische Entwicklung kann sich von Kind zu Kind unterscheiden. Wenn Sie sich als Eltern Sorgen machen, können Sie sich an das ZET Ihrer Region wenden, «obschon wir froh sind, wenn diese Anfragen über den Kinderarzt oder die Kinderärztin erfolgen, da diese aufgrund der regelmässigen Kontrolluntersuchungen die Entwicklung des Kindes gut kennen», erklärt Isaline Martin. «Häufig reicht schon eine kleine Intervention aus, um die Situation merklich zu verbessern.»

ZET Brig: 027 606 99 30
ZET Visp: 027 606 98 90

DIE FREUDE AM Essen teilen



Vorbeugen

Zeigen Sie Ihrem Kind alle Lebensmittel, auch solche, die es beim ersten Mal nicht mag.



Richtig reagieren

Zwingen Sie es nicht, ein wenig bekanntes Nahrungsmittel zu essen. Fragen Sie es, was ihm nicht gefällt (Aussehen, Textur, Geruch, Geschmack).



Einen Spezialisten konsultieren

Wenn Ihr Kind neue Lebensmittel systematisch abzulehnen scheint, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Begleiten Sie Ihr Kind bei der Entdeckung von Geschmäckern und Lebensmitteln!



www.vs.ch/gesunder-lebensstil
[#gesunderLebensstil](https://www.instagram.com/gesunderLebensstil)

Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-vs.ch

Gesundheitsförderung
Wallis
www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

Department für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit