

Kravl kryb og læs



FOTOS: THOMAS NELLEMAN

Krydsbevægelser og koordineringsøvelser udvikler de områder i hjernen, som børn bruger, når de skal lære at læse

Hvis dit barn åler sig rundt i græs og mudder, balancerer på alting, står på hovedet i sofaen og klatrer så højt op i træerne, at du må kigge væk, så fortvivl ikke. Ungen træner. Ikke bare muskler og motorik, men også de områder i hjernen, som han eller hun skal bruge, når der står læsning på skoleskemæt.

Motorisk træning er nemlig vigtig stimulation for præcis de områder i hjernen, som barnet skal bruge, når det skal lære at læse; fortæller hjerneforsker og lektor i dansk og psykologi Ann-Elisabeth Knudsen, der beskæftiger sig med børns læring.

»Krydsbevægelser, hvor man koordinerer højre og venstre del af kroppen, er utroligt vigtige. De træner hjernebjælken, som får højre og venstre hjernehalvdel til at arbejde sammen. Den ultimative hjernebjælkeøvelse er nemlig at lære at læse og skrive: At gå fra venstre hjernehalvdels digitale enkeltdele, bogstaverne, til hele ord, sætninger og

betydninger i højre hjernehalvdel. Derfor kan krydsbevægelsers betydning ikke overvurderes,« siger hun.

Krop og læring hænger sammen

Det svenske Bunkeflo-projekt viste, at de børn, som fik en times fysisk aktivitet hver dag, blev dygtigere til at læse, skrive og regne. (Se Udspil nr. 11/2007). Efter tre år havde forsøgsgruppen på 151 elever bedre resultater end kontrolgruppen på 11 ud af de 12 områder, som blev undersøgt, blandt andet i læsning, læseudvikling, svensk totalt, rumopfattelse, talopfattelse, logisk tænkning og matematik totalt. Det gjaldt uanset børnenes motoriske startniveau, men de motorisk dårlige forbedrede skoleresultaterne mest. Måske fordi de fik ekstra motorisk træning.

Resultaterne forbavser ikke Ann-Elisabeth Knudsen.

»Der er en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet og indlæring, og det har

lærere og pædagoger erfaret i mange år. Vi kan se, at børn, der har læringsbesvær, ofte også har motoriske problemer,« påpeger hun.

I Bunkeflo-projektet havde 68 procent af de børn, som havde koncentrationsbesvær, også dårlig motorik.

Det handler om hjernearbejde

Motoriske grundbevægelser som at krybe, rulle, kravle, løbe, hoppe, hinke, snurre rundt, klatre og balancere udfordrer mange områder i hjernen. Derfor bruges grundbevægelserne både inden for specialpædagogik og i genoptræning af hjerneskadede.

»Kravleøvelser er uhyggeligt vigtige for, at venstre og højre hjernehalvdel kan samarbejde. Hjernebjælken er allerede fra 1-års alderen dobbelt så tyk hos piger som hos drenge, så drenge har rigtig meget brug for kravleøvelser,« forklarer Ann-Elisabeth Knudsen.

»Den ultimative hjernebjælkeøvelse er at lære at læse: At sætte små bogstaver,

som enkeltvis forstås af venstre hjernehalvdel, sammen til hele ord og meninger, som forstås af højre hjernehalvdel. Hjernebjælken er basis for læseindlæringen, og en af de nemmeste måder at træne den på er ved at bruge musik eller motorisk træning. Men når politikerne vil have børn til at blive dygtigere i dansk, giver de dem flere dansktimer. Det svarer til at sige til en blind, at han skal se sig for. Vi ville nå længere med læsning ved at bruge motorisk træning og musik,« siger hun.

Balance giver blyantkontrol

Lillehjernen trænes, når barnet balancerer eller koordinerer bevægelser. Den afstemmer den muskelstyrke, som skal bruges, uanset om man løfter en mælkekarton, skriver på computer eller går op ad en trappe.

»At holde på en blyant er en lille balanceøvelse, som kræver, at lillehjernen afstemmer muskelstyrken rigtigt. Hvis barnet har svært ved det, tager det energi fra de andre input,« forklarer Ann-Elisabeth Knudsen.

Krop i rum træner højre hjernehalvdel

En leg som sørøverleg indeholder rigtig god træning for hjernen. Her skal man både klatre og balancere, hvilket giver stimulation til hjernebjælke og lillehjernen, og så skal hjernen opfatte, hvor man er i rummet, og hvor fangeren er.

»Højre hjernehalvdel trænes, når man arbejder med krop i rum. Den står for de "analoge" funktioner: Den tænker i helheder, rumlighed, mønstergenkendelse, musikoplevelse mv. Når store skolebørn skal fortolke en tekst, bruger de højre hjernehalvdel. Dem, der har svært ved det, klarer sig ikke så godt i overbygningen,« påpeger Ann-Elisabeth Knudsen.

»I håndbold kan man se, at nogle børn er bedre til at placere sig på banen end andre. De har en god rumlig intelligens. De kan udnytte højre hjernehalvdel.«

Styrker koncentrationsevnen

Også pandelappen er på arbejde, når man leger sørøverleg:

»Pandelappen koordinerer impulserne fra hele hjernen og kroppen. Det er her,

»Når politikerne vil have børn til at blive dygtigere i dansk, giver de dem flere dansktimer. Det svarer til at sige til en blind, at han skal se sig for. Vi ville nå længere med læsning ved at bruge motorisk træning og musik.«

Hjerneforsker og lektor i dansk og psykologi Ann-Elisabeth Knudsen



FOTO: LISBETH HOLTEN RASMUSSEN

Vil du vide mere?

Læs artiklen på side 24 om hvordan leg i idræt fremmer børns udvikling. På Trænerforbundet på www.dgi.dk kan du finde en række artikler om børns motorik.

"Sanser i børnegymnastikken", DGI butikken, 85 kr.

Du kan finde flere artikler om hjernen og indlæring på: www.ann-e-knudsen.dk

fakta

man samler trådene og får noget ud af sin intelligens. Den huser blandt andet koncentrationsevnen og evnen til at se sig selv udefra,« fortæller Ann-Elisabeth Knudsen.

»Lege, hvor hjernen skal samle indtryk om, hvordan kroppen bevæger sig, og hvor den er i rummet, er god træning for pandelappen. I sørøverleg skal man regne ud, hvor man kan klatre hen, når fangeren nærmer sig. Man skal måske lægge en strategi. Det samme gælder i høvdingebold. Temalege som rollespil er også pandelap-aktivitet, fordi man skal være en anden figur og passe ind i en fortælling. Hver gang, vi arbejder med pandelappen, arbejder vi med barnets evne til at koncentrere sig i et klasserum,« påpeger hun.

Finmotorik styrker sproget

Finmotorik er tæt knyttet til venstre hjernehalvdel. Her ligger den "digitale" forståelse, hvor vi bryder op i enkeltdele og tænker analytisk. Sproget er primært placeret i venstre hjernehalvdel.

Faktisk kan man støtte sprogudviklingen ved at sørge for, at barnet ofte bruger højre hånd til finmotoriske opgaver som at samle legoklodser. Ann-Elisabeth Knudsen forklarer:

»Hjernebarken er en slags bibliotek med hjælpeområder for en lang række funktioner. Hjælpeområdet for højre hånds finmotorik ligger klos op ad hjælpeområdet for sproglig læring. Det er de eneste to områder, som ligner hinanden fuldstændigt i cellestruktur, og her sker et overflow: Når højre hånds finmotorik stimuleres, har det en positiv virkning på den sproglige udvikling.«

Drenge har ekstra godt af samlelegetøj. Testosteron hæmmer nemlig deres adgang til venstre hjernehalvdel.

Motorik giver mimik

Børn med god motorik har ofte en stærk mimik og understreger det, de mener, med ansigt og hænder.

»Det reagerer vi alle positivt på – også lærere. På den måde har de fysisk aktive nogle fortrin, ikke bare ved at de træner deres hjerner gennem kropslig træning, men også fordi de bliver lyttet til,« siger Ann-Elisabeth Knudsen. ■

- Træningsophold, kurser og andre arrangementer i eventyrlige naturområder.
- Tilbud i lavsæsonen, - 25 % til grupper på overnatning.
- Pakketilbud m/kost og logi. Arrangement iflg. aftale.
- Ring og få et godt tilbud.



LØKKEN VANDRERHJEM OG KURSUSCENTER Vrensted Centret

Sct. Thøgers Plads 2, Vrensted, 9480 Løkken
Tlf. +45 98 88 90 33
info@loekken-vandrerhjem.dk
www.loekken-vandrerhjem.dk