

Kroppsklok – Kroppsklokskap

Å bruke hele kroppen til å uttrykke ideer og følelser

Av Jørn Martin Steenhold



Det er en viktig forutsetning for et barns personlighetsutvikling å kunne fornemme sin egen kropp og hva den kan brukes til. Barnet finner gradvis ut at det kan styre og koordinere bevegelsene sine, kroppen, armer og ben, slik det selv ønsker.

Fysiske og motoriske ferdigheter har høy prestisje blant barn. I barnas lek og aktiviteter er det de samme ferdighetene som inngår på alle plan: å få tak i ballen,

klatre i treet, slenge tauet, sykle fort, sparke til ballen osv.

10 kroppskloke leke og læringskategorier Kroppsklokskap, eller fysisk intelligens, utvikles gjennom lek og erfaring med

- jord, sand og vann – balansering
- gynging – sveving – klatring
- sykling – vipping – hvile
- aking – løping

Barn som leker som om de er kroppskloke, utgir seg for å være dansere, idrettsfolk, håndverkere, maskinoperatører. Disse barna utvikler seg dermed til å kunne tenke på hva det er som påvirker kroppen

- noe som omfatter evnen til å bruke kroppen og hendene med stor ferdighet.

De har behov for å være sammen med personer som sammen med dem kan sette i gang rollespill, drama, bevegelse, ting de kan bygge, sportsaktiviteter og praktisk arbeid.

De er henrykte over å få bevege seg, løpe, hoppe, bygge, gestikulere, danse og berøre ting.

De blir flinke til å dyrke sport, danse, spille teater og jobbe med hendene.

De blir stimulert til utvikling av kroppsklokhet gjennom å komme på steder der de kan bevege se og berøre ting, som for eksempel tumbleområder og barnemuseer.

Utfordringene

Det blir foreslått ti former for kroppskloke leke- og læringskategorier. Spør man barnas foreldre om hvilke av disse ti kategoriene de har lekt med eller dyrket i det siste (alene eller sammen med andre), får man gjerne noen nedslående svar.

Tatt i betraktning at akkurat disse ti bevegelsesdisiplinene er de mest elementære menneskelige bevegelses- og atferdsformene, vil den ellefte – å sitte stille på en stol i seks til åtte timer om dagen – kanskje være den som skårer høyest! Og det er i seg selv temmelig nedslående, for dermed antydes det at mange mennesker er godt på vei til, i tidlig alder, å miste sin fysiske styrke. Det vil uvegerlig få innvirkning på folkehelsen, på den enkeltes motstandskraft mot sykdommer, og på den mentale utviklingen og trivselen.

Hva med barna?

For at de skal få muligheter for en sunn, fysisk utvikling, må det være rom for fysisk utfoldelse: spennende og utfordrende lekeplasser – både kunstige og naturskapt idrettsfasiliteter av mange slag, samt økonomi og tid til å bruke dem, lokale organisasjoner som legger vekt på dyrking av friluftsliv for barn og unge, og det viktigste av alt: motivasjon og påskjønnelse for at barn og unge «gjør noe med det»!

Det finnes nok av utfordringer når det gjelder fysisk utfoldelse og helse – ikke minst har vi i den vestlige verden i våre dager fått en fedmeepidemi å slite med.

Grunnvilkårene

Hvordan er de psykiske og fysiske rammene for barna? Er det tid og overskudd blant de voksne til å være sammen med dem – leke med dem, være aktive og oppleve noe spennende og utfordrende sammen med dem?

Er det rom og mulighet for å leke med jord, sand, ild og vann, til å balansere, huske, slenge seg, klatre, sykle sammen, dumpe, hvile, rutsje og løpe en tur sammen? Er det fred og ro til å få sove, hvile og lade opp til den nye dagen i morgen? Hva med miljøet og forurensningen? Hva med kost og ernæring i familien – i barnehagen og skolen?

Ovennevnte faktorer har så stor betydning når tilsynelatende ganske alminnelige barn plutselig ikke lenger kan konsentrere seg, blir motorisk usikre, oppviser uhensiktsmessig atferd og blir motorisk urolige og mister konsentrasjonen.

Det er med sine fysiske ferdigheter og med motorikken som igangsetter at barnet utvikler det komplekse samspillet mellom de fysiske, sansemessige, språklige og kreative ferdighetene.

Mange barn kan bare lære nye ting og begreper samtidig som de beveger seg – synger til bevegelse – og dermed bruker kroppen som en katalysator for å kunne oppta ny kunnskap. Det skulle være forbudt å be barn om å være rolige i mer enn 20 minutter av gangen når de er i alderen fem til åtte år. All menneskelig atferd er knyttet til bevegelse – og det har den vært siden tidenes morgen.

Starte tidlig

Treningen på å bli fysisk sterk starter naturligvis ved fødselen. Babyen begynner med å holde en gjenstand i hånden – og de neste ti månedene blir måtene å gripe, holde og flytte gjenstander fra den ene hånden til den andre prøvd ut og utviklet til det sofistikerte.

Det er denne tidlige finmotoriske treningen og utviklingen som er grunnlaget for å utvikle «fingerferdighet» og bli «fingernem».

Denne treningen er ikke alltid lek, men like ofte hardt arbeid for det lille barnet. Allerede fra åtte måneders alder begynner barnet å sanse alt omkring seg og kombinere det med fysisk funksjonelle leker, som også omfatter ting og gjenstander i bevegelse. Hvorvidt det er en dør i bevegelse, et lokk i kjøkkenskapet eller en ball, er likegyldig – bare det beveger seg. Det lille barnet prøver å lære av forskjellige gjenstanders bevegelser, slik at det selv kan bevege seg bort til dem eller vekk fra dem.

Det er flott og fint å se på hvordan barnet kombinerer å lære seg helt motsatte fysiske funksjoner, som å klatre/sitte stille, gå/stå stille, løpe/lunte, krabbe forlengs/baklengs, gripe/slippe, og kombinerer dette igjen med å sanse: høre/lytte, se/iakttå og føle/smake på. Man kan se på det lille barnet at det er nysgjerrig på kroppen sin og de mange mulighetene som de små fysiske eksperimentene og utfordringene bringer med seg.

For alle barn er det interessant å finne og å finne opp gjenstander og leketøy som kan brukes til å eksperimentere med, og å prøve ut kroppens fysiske muligheter.

Og da kommer vi til det leketøy og de rekvisittene og redskapene vi benytter i alle former for fysisk lek.

Leketøy og redskaper som stimulerer kroppsklokskap

- Sportsrekvisitter av alle slag.
- Gjenbruksmaterialer – store og små pappesker, bord, stolper og planker.
- LEGO og store og små treklosser og treblokker til å bygge og stable med.
- En god lekeplass.