

HJÄLP ETT LITET BARN ATT UPPFATTAS SIN TILLVARO

Visste du att motoriken är det lilla barnets redskap att utforska och interagera med sin omvärld? Den motoriska förmågan blir en viktig förutsättning för framtida lärande, då det är genom rörelse barnet lär känna sin värld på ett systematiskt sätt. Genom egna upprepade handlingar och målinriktade rörelser förbättras samarbetet mellan nervcellerna och rörelserna blir mer effektiva. Tidigare betraktade man motoriska, kognitiva och emotionella förmågor som enskilda förmågor. Nu vet man att alla områden är beroende av och påverkar varandra! Hur väl nervcellerna samarbetar beror på hur ofta rörelsen övas. De nervceller som samarbetar ofta bildar effektiva nätverk, som upptrampade stigar, medan andra banor, som inte används eller aldrig byggts upp, förblir outnyttjade.

Korslaterala rörelser, alltså rörelser där kroppens mittlinje korsas, kan öka kopplingen mellan hjärnhalvorna. Rörelser som att lägga höger hand på vänster ben, göra hoppsasteg, krypa och åla är exempel på korslaterala rörelser. Vänster hjärnhalva är säte för logiskt, strategiskt och analytiskt tänkande, här bearbetar du språk och detaljer. Höger hjärnhalva svarar för kreativitet, helhetssyn och intuition. När vi gör korslaterala rörelser hjälper vi hjärnhalvorna att bygga upp stabila förbindelser sinsemellan.

Även det vestibulära sinnet kan hjälpa barnet att få en bättre uppfattning om sin omgivning. Redan under den nionde graviditetsveckan börjar det vestibulära sinnet påverkas. Det är alltså det tidigaste av våra sinnen som börjar formas. Det vestibulära sinnet är det sinne som ger oss information om det är individen eller omgivningen som rör sig, upplysningar om huvudets läge i förhållande till kroppen och säger till oss när vi ska stanna en snurr för att slippa ramla omkull. Det lär oss att orientera oss i rummet och hjälper oss med vår kroppsuppfattning. Det vestibulära sinnet kan övas på många olika sätt och under barnets första femton månader ligger kroppens fokus på att utveckla just detta sinne. Så hur kan du stötta ditt barn i utvecklingen av detta viktiga sinne? Jo, bland annat genom att gunga, rulla, snurra, hoppa, låta barnet uppleva fart i olika riktningar eller varför inte ligga i en hängmatta och titta på världen tillsammans en stund.

Om vi tidigt ger en uppsjö av möjligheter och miljöer som utvecklar olika rörelsemönster så hjälper vi barnens nervceller att få fler upptrampade stigar att vandra!

<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/242>

Rytmik och rörelse – en praktisk undersökning kring barns samspel
Eva-Maria Nilsson, Elin Johansson, Göteborgs universitet, 2005

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24376403/>

Vestibular activity and cognitive development in children: perspectives

[Sylvette R Wiener-Vacher](#), [Derek A Hamilton](#), [Sidney I Wiener](#)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/300899/>

Vestibular stimulation influence on motor development in infants

[D L Clark](#), [J R Kreutzberg](#), [F K Chee](#)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6187033/>

Developmental implications of clinically applied vestibular stimulation

[K Ottenbacher](#)

<https://therapygearbox.wordpress.com/2024/10/29/unlocking-the-power-of-cross-lateral-movement-for-attention-focus-and-self-regulation/> (KANSKE OLÄMPLIG SOM KÄLLA?)

Unlocking the power of cross lateral movement for attention, focus and self regulation

Andrew Schoene