

## Grovmotoriske udvikling -



## - sådan kan I hjælpe

Børn udvikler sig forskelligt og nogle børn har brug for, at man stimulerer dem ekstra meget for, at de lærer motoriske aktiviteter. Denne vejledning beskriver ideer til, hvad man kan tænke over og prøve af, når barnet har svært ved at lære grovmotoriske aktiviteter.

Det kan være svært at ligge på maven for mange børn og man må bruge ekstra tid, tålmodighed og mange gentagelser, for at barnet lærer det. At komme fra en stilling til en anden er afgørende for, at barnet får fornemmelse af at kunne bevæge sig hen til det, som det gerne vil undersøge. Det kan give en stor tilfredshed, når det lykkes. At komme op at stå og blive helt klar til at stå og gå selv kan også være en stor udfordring for mange børn. Dit barn kan have behov for, at du hjælper det ekstra meget og bruger tid sammen med det mange gange om dagen.

### **For lidt og for meget hjælp**

Det er vigtigt, at være opmærksom på balancen mellem at støtte barnet nok og samtidig hjælpe det mindst muligt. Ved at støtte barnet passende, får det lov at øve sig mest muligt og dermed lov at lære mest muligt, samtidig med at det får oplevelsen af at mestre. I starten vil barnet have brug for meget hjælp og gradvist vil det være mindre og mindre.

Når den voksne arbejder i et langsomt tempo sammen med barnet, giver det mulighed for at barnet viser alt det, som det kan. Derefter kan den voksne hjælpe med det som barnet har brug for støtte til.

## Oversigt over de enkelte fokusområder som bliver uddybet:

- Ligge på maven – herunder er beskrevet stimulation af balancesansen i øret
- Dreje rundt om sig selv liggende på maven
- Skubbe sig baglæns/krybe fremad
- Holde hovedet når barnet trækkes op fra rygliggende
- Trille fra ryg til mave
- Komme op i kravle-stilling
- Komme fra siddende til maveliggende – og tilbage til siddende
- At kravle og forberedelse til at kravle
- Rejse sig til stående
- Tage støtte på benene
- Gå med støtte ved møbler
- Gå sidelæns ved møbler – fra møbel til møbel – gå selv
- Gå uden støtte – og alt det som kommer efter

### Ligge på maven

Der er en del børn, som har brug for ekstra hjælp for at blive glade for at ligge på maven. Det er rigtig godt for barnets motoriske udvikling, at det bliver glad for at ligge på maven.

Den maveliggende stilling giver bl.a. barnet mulighed for at komme op og orientere sig i omgivelserne, det styrker ryg og nakke og det er også fra denne stilling, de fleste børn kommer videre til de næste trin i den motoriske udvikling.



Når det er svært at ligge på maven, er det godt at tilbyde barnet mange forskellige måder at ligge på maven på. Når man laver bevægelse samtidig med, at barnet ligger på maven, kan man gøre det lettere for barnet. Når barnet bevæges, stimuleres balancesansen i øret, som er med til at skabe aktivitet i de muskler, barnet bruger, når det ligger på maven.

I starten kan barnet måske kun ligge i meget kort tid, men det gør ikke noget. Det vil gradvist blive længere og længere. Giv barnet pauser og gentag igen. Det er vigtigt at lægge barnet på maven mange gange om dagen.

### Uden bevægelse:

- Læg barnet på maven med skråt og fast underlag, fx pusleplade med badehåndklæder under
- Læg barnet oppe på bord eller lignende, så barnet får udsigt
- Støt med hånden på enden, så enden ikke tipper i vejret
- Skub albuerne ind under kroppen og støt dem, hvis de hele tiden glide ud til siden.
- Hvis armene hele tiden glider ud til siden og det er noget af det som gør, at barnet bliver ked af at ligge på maven, kan det være godt at løsne muskler og led mellem skulderbladene og omkring rygsøjlen med bevægeøvelser for armene og kroppen.

Det kan den voksne gøre ved at bevæge barnets arme op over hovedet og ind foran kroppen, når det ligger på ryggen eller når man sidder med det på armen/skødet. Det er vigtigt at strække armen så meget i yderstilling, som barnet vil være med til. Hvis barnet giver meget modstand, skal man være tålmodig, gentage det mange gange og se om man gradvis kan få lov at strække armen mere og mere. (Se video nedenfor)

Man kan løsne omkring rygsøjlen ved at dreje kroppen fra side til side fx ved at bøje benene op mod maven og lave trillebevægelser eller små ryst. (Se video nedenfor)

<b>Se video:</b>	<a href="#">Ligge på maven med forhøjet underlag</a>
------------------	--

<b>Se video:</b>	<a href="#">Ligge på maven og række</a>
------------------	---

<b>Se video:</b>	<a href="#">Gymnastik, der løsner arme og ben</a>
------------------	---

<b>Se video:</b>	<a href="#">Gymnastik, der løsner omkring rygsøjlen</a>
------------------	---

### Med bevægelse:

- Lig barnet på en træningsbold og bevæg bolden frem og tilbage og fra side til side.
- Bevægelserne stimulerer balancesansen i ørene, det påvirker muskelspændingen i kroppen og hjælper barnet til at løfte hovedet og bruge bagsidens muskler
- Det er en god idé at bruge et spejl foran, så kan man se, hvordan barnet reagerer på legen.



- Når barnet lænes langt frem på bolden, bliver det svære at løfte hovedet, når barnet er langt tilbage på bolden, bliver det lettere at løfte hovedet.
- Man kan også udvikle legen ved at lave bevægelserne hurtigere og bevægeudslaget større, desto mere fortrolig barnet bliver med legen.

**Se video:**

[Ligge på maven på stor terapibold](#)

**Se video:**

[Stimulation af balancesansen i leg på stor bold](#)

### Liggende på maven af den voksne

- Lad barnet ligge på brystkassen, gerne hvor den voksne ligger skråt, så barnet hjælpes lidt opad.
- Den voksne kan supplere med små rokkebevægelse, imens der holdes på barnets ende, på



den måde vækkes barnets muskler endnu mere.

- Man kan have barnet liggende hen over sine ben, gerne hvor man har benene over kors, så barnet kan ligge lidt skråt opad. Lav evt. små svingebewægelser fra side til side, for at stimulere balancesansen i øret og dermed vække barnets muskler.

#### **Bærestillinger**

- Bær barnet på din underarm mens det ligger på maven
- Læn barnet fremad foran din krop

### **Dreje rundt om sig selv liggende på maven**

- Når barnet er blevet glad for at ligge på maven kan det begynde at øve sig i at dreje rundt om sig selv liggende på maven.
- Det er lettest på glat gulv
- Placér legetøj til siderne, så barnet akkurat kan nå det og udvid gradvist
- Vær opmærksom på at stimulere barnet til at dreje til begge sider

**Se video:**

[Dreje rundt om sig selv på maven](#)

### **Skubbe sig selv baglæns/krybe fremad**

Når barnet bliver stærkere og stærkere i armene, kan det komme op på strakte arme. Det begynder at skubbe sig lidt baglæns især, hvis det ligger på glat underlag. Det er derfor lettest for barnet at komme baglæns. Først efter barnet i nogen tid har skubbet sig baglæns, begynder det at finde ud af, hvordan det kan trække sig fremad med armene og det begynder gradvis, at hjælpe til med benene

- Glat underlag gør det lettere for barnet at skubbe sig baglæns og trække sig fremad
- Hvis barnet ikke kommer baglæns, kan det være fordi det ikke kommer højt nok op på armene endnu. Det vil barnet lære af sig selv ved at ligge mere på maven og øve sig og blive stærkere i armene og overkroppen.
- Man kan skubbe barnets ene fod op i krybestilling, samtidig med at man har noget spændende liggende foran barnet, det gerne vil hen til, så barnet får fornemmelsen af at skubbe fra med benene. Når barnet har strakt benet og er kommet lidt fremad, kan man gøre det samme med det andet ben, så barnet bliver guidet ind i krydsmønsterbevægelser.

**Se video:**

[Stimulation til at krybe fremad](#)

### Holde hovedet når barnet trækkes op fra rygliggende

- Hold barnet lodret, støt hovedet, hvis det har behov for det
- Når barnet selv kan holde hovedet, kan man læne det lidt bagud, så det selv skal bøje hovedet fremad. Den voksne skal sidde sådan, at barnet skal kigge lidt nedad, for at få øjenkontakt med én. På den måde stimulerer man musklerne som bøjer hovedet fremad
- Desto bedre barnet bliver til at holde hovedet, desto længere kan man læne det tilbage
- Gradvist kan aktiviteten gøres sværere ved at læne længere tilbage og ved at den voksne holder barnet i hænderne.

**Se video:**

[Stimulation til at styrke forsidenes muskler](#)

### Trille fra ryg til mave

De fleste børn lærer at trille fra ryg til side, ved at tage fødderne til maven og bruge dem som en slags vægtstangarm til at trille om på siden. Det er forsidenes muskler barnet bruger. Herefter skal barnet bruge musklerne på bagsiden af kroppen til at komme resten af vejen om på maven.



- For at lære den første del af trillebevægelsen er det derfor vigtigt at barnet får fødderne mod maven og begynder at opdage dem. Støt fødderne til hænderne, giv evt. små legesokker på som øger barnets interesse for fødderne.
- Stimulér barnet til at komme om på siden ved at støtte hoften. Støt kun det nødvendige, så barnet laver mest muligt selv.
- Hold hånden på hoften og se om barnet kan komme resten af vejen selv. Giv hjælp, hvis det er svært og hjælp evt. med at få den arm som er under barnet fri.
- Selv om barnet skal have meget hjælp de første gange, vil bare det at barnet får en fornemmelse af bevægelsen, være med det gøre det lettere for barnet de efterfølgende gange.
- Vær opmærksom på at barnet triller over både højre og venstre side. Hvis en af siderne er sværere, skal det have ekstra opmærksomhed og øves flere gange.

**Se video:**

[Stimulation til at trille](#)

**Se video:**

[Trille fra ryg til mave](#)

## Komme fra siddende til maveliggende – og tilbage til siddende

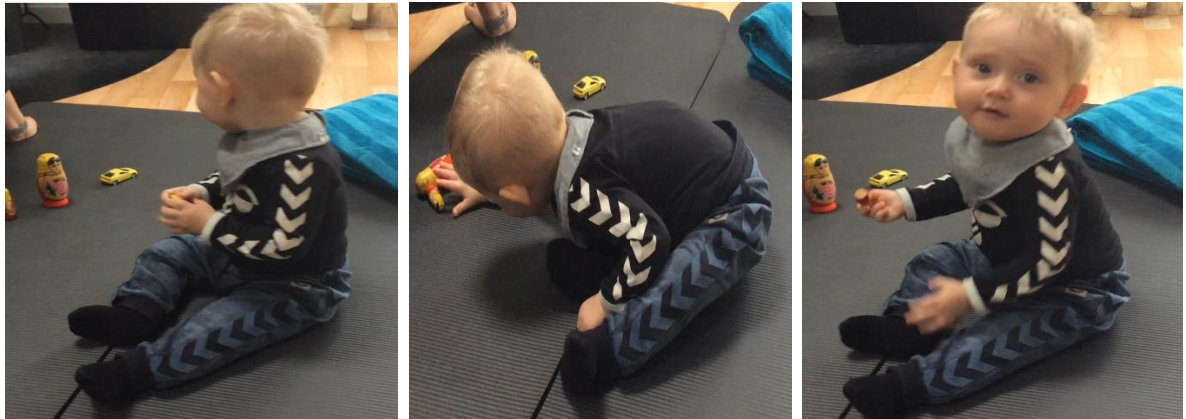
Når barnet har en begyndende balance i den siddende stilling, begynder det som oftest at læne sig fremad og tage støtte på hænderne. Herefter vil det gradvist blive mere og mere tryk ved at række ud til siden og først ret sent (omkring 10-12 mdr.) begynder barnet at kunne tage fra bagud, det vil sige at faldreflekserne er helt udviklede.

Hvis dit barn er meget utryk ved at læne sig fremad og eller ud til siderne, kan det være fordi det har brug for at få stimuleret sin balancesans i øret.

Balancesansen i øret informerer barnet om, hvordan hovedets stilling er i forhold til tyngden og hvor hurtigt barnet bevæger hovedet og kroppen. Når sansen ikke er udviklet



optimalt, får barnet ikke præcise informationer fra kroppen og det kan skabe utryghed. Se under afsnittet om at ligge på maven og den tilhørende video.



- Fast underlag gør denne aktivitet lettest
- Læg legetøjet i en afstand fra barnet, så barnet skal række efter det og lige nøjagtig kan nå.
- Placér først legetøjet foran barnet og derefter gradvist længere ud til siden
- Flyt gradvist legetøjet længere og længere væk
- Den voksne kan sidde med barnet mellem sine ben, så barnet kan læne sig ud over låret for at nå legetøjet.
- Hjælp barnet med at komme fra langsiddende til havefruestilling
- Nogle gange vil knæene glide ud til siden, her kan du støtte knæene/lårene, så barnet kan blive siddende med støtte på knæene
- Når barnet har været i stillingen i en tid kan man guide det tilbage ved at gøre det nysgerrigt efter at kigge op efter legetøj.
- Det kan have brug for at man støtter det under på kroppen
- Man kan guide benene fra knæsiddende til havefruestilling og til langsiddende, men det kan være svært at have "hænder nok" til at støtte alle steder, så det vigtigste er at hjælpe barnet med at få fornemmelse af bevægelsen.

**Se video:**

[Fra siddende til liggende på maven](#)



## At kravle og forberedelse til at kravle

Når barnet skal lære at kravle, er den største udfordring at komme op i kravlestilling. Når barnet er kommet op på alle 4, begynder det at eksperimentere med at røkke frem og tilbage i stillingen. Det kan det bruge lang tid på, inden det begynder at flytte sig enten fremad eller tilbage, og det kan bruge tid på at lære at flytte både arme og ben. Det skal barnet have tid til at øve sig på, det vigtigste er at det får lært at komme op i kravlestilling.

- Lad barnet ligge meget på maven så det bliver gradvist stærkere i denne stilling
- Sæt kun barnet i siddende stilling, hvis det har specielt brug for det, hvis barnet er ved at være træt eller det trænger til en pause
- Det er lettest for barnet, at komme op i kravlestilling, hvis underlaget er fast
- Hvis barnet virker til at have svært ved at holde benene samlede og tage støtte på knæene, kan du støtte på knæene/lårene
- Se også videoen ovenfor med at komme fra siddende til kravlestilling over den voksnes lår

**Se video:**

[Fra siddende til liggende over den voksnes lår](#)

## Rejse sig til stående – og ned igen

Når barnet skal rejse sig til stående, vil det typisk komme fra kravlestilling eller knæstående.

Det vil få øje på noget det gerne vil rejse sig ved, række armene op og begynde at bøje det ene ben op i "knæ-trap-stående", herfra vil det rejse sig ved at stemme fra med det bøjede ben samtidig med at det trækker sig op med hænderne.



For nogle børn kan det være svært at komme til stående. Det kan være fordi barnet i det hele taget har svært ved at tage støtte på benene. Hvis barnet har svært ved at tage støtte på benene, kan man starte med at øve dette. Se afsnittet nedenfor: Tage støtte på benene.

- Lad barnet blive interesseret i noget, som er på noget lidt oppe i højden på et fast møbel/en puf e.l.
- Når barnet kommer hen til møblet, kan man hjælpe barnet op i knæstående, hvis det ikke selv gør det. Det kan være fint at lege her og det kan være fint at øve sig i at komme til knæstående og ned igen.
- Hjælp barnet med at samle knæene, hvis de vil glide ud til siden
- Fast underlag er lettest
- Næste skridt er at man hjælpe barnet til knætrap-stående ved at bøje det ene ben, man kan støtte ned i låret lige over knæ, så barnet stimuleres til at sætte fra med benet. Støt barnet alt det, det har brug for i balancen de første gange, det vigtigste er, at barnet får fornemmelse af bevægelsen. Husk at brug begge ben. Det kan være en svær aktivitet at lære og det kan kræve mange gentagelser.
- Når barnet skal ned igen, vil det ofte lade sig bumpe de første mange gange. Hvis barnet har brug for hjælp til at komme ned, kan man holde det om maven, så det ikke falder, når man bøjer det ene ben og guider det ned i modsat rækkefølge som op. For mange børn føles det meget unaturligt, men det kan være nødvendigt, hvis barnet ikke kan finde en strategi selv.
- Hvis barnet virker meget utryk ved at flytte sig, kan det også være fordi det har brug for at få stimuleret balancesans i øret. Balancesansen i øret informere barnet om, hvordan hovedet stilling er i forhold til tyngden og hvor hurtigt barnet bevæger hovedet og kroppen. Se under stimulation af balancesansen i afsnittet og videoen om at ligge på maven

**Se video:**

[Rejse sig til stående](#)

## Tage støtte på benene

Nogle børn virke meget bløde i deres ben og derfor kan de have svært ved at støtte på benene. Det kan være benene enten giver efter eller det kan være at barnet trækker benene op under sig, når man forsøger at sætte det. Det kan skyldes at barnet har nedsat muskelpænding i benene og måske også mere bevægelige led end de fleste børn. Det er

normalt, men det kan give behov for ekstra hjælp til barnet, for at det lære motoriske færdigheder.

Det er rigtig vigtigt at hjælpe barnet til at mærke sine ben godt, da det vil gøre det lettere at begynde at tage vægt på benene. Desto mere vægt barnet kan tage på benene, desto bedre kan det mærke sine ben og det er en vigtig positiv cirkel at få i gang.

- Man kan stimulere barnets følesans og ledsans. Det kan man gøre ved at trykke benene med faste tryk, stryge og berøre benene. Man kan trykke fra foden og op gennem benet, når barnet ligger, så der kommer stimulation af leddene. Brug gerne god tid på dette og gentag det mange gange i løbet i dagen.
- Man kan sidde med barnet i "ridestilling" over låret med en lav stol eller andet foran, hvor barnet har noget at lege med. Tryk ned i låret/lige over knæet, så barnet får stimuleret ledsansen i knæ- og ankelled. Når man har gjort denne forberedelse lægger man legetøjet så langt væk, at barnet skal rejse sig for nå det. Løft lidt på enden med den ene hånd og tryk ned i det ene og det andet knæ med den frie hånd, da det vil stimulere og hjælpe barnet til at strække benene. For nogle børn, vil de hurtigt fange fornemmelsen, for andre børn skal det gentages mange gange. Så man skal være tålmodig og man skal indstille sig på, at det skal øves mange gange. Når barnet leger i denne aktivitet vil det få mere og mere fornemmelse af sine ben og hvordan det skal bruge benene. Når man starter næste gang, skal man formentlig starte lidt forfra, men fra gang til gang vil det blive lettere og lettere.
- Man kan have barnet stående på et bord, men man står bagved. Man kan støtte barnets krop med den arm og trykke det ene ben ned i bordet ad gangen. Man kan holde om hhv. ankel, knæ og hofter, når man trykker ned i bordet.

### **Gå sidelæns ved møbler - fra møbel til møbel – gå selv**

Mange børn elsker at blive gået med holdt i hænderne af den voksne. **Det bør man allerhelst undgå** eller i hvert fald minimere, da barnet ikke øver sin egen balance og sin egen fornemmelse af, hvad kroppen kan, når det er den voksne, der holder balancen. Lad i stedet barnet øve sig i at gå ved møbler og gradvis udvikle sværhedsgraden, så det til sidst kan gå selv. På den måde øver barnet sin egen balance og sine egne færdigheder.

- Man kan lægge legetøjet lidt væk fra barnet, så det starter med at skulle række langt for at nå det
- Derefter lægger man gradvist legetøjet længere og længere væk fra barnet
- Herefter kan man stille et møbel lidt væk fra det barnet står ved, ikke længere end at barnet kan holde ved det ene møbel og det andet samtidig
- Lav længere og længere afstand

- Lav afstanden så lang, at barnet skal slippe ganske kortvarigt og gradvist mere og mere
- Lave en lille "bane" fx i stuen hvor der er flere møbler barnet kan gå imellem og lege med ting
- Stil møblerne så dit barn skal begynde at vende sig, for at komme over til det andet møbel

### Gå uden støtte – og alt det som kommer efter

Når barnet har lært at gå selv, får det nye muligheder. Det skal først øve sig en masse i at gå. Har barnet været sen til at gå, kan det være godt fortsat at være opmærksom på at hjælpe barnet med at udfordre og udvikle sin grovmotorik. Helt grundlæggende handler det om at skabe bevægeglæde hos barnet, så det fortsætter med at udfordre og udvikle dig. Her er lidt ideer.

- Lad barnet gå i ujævn terræn – fx på madrasser på gulvet eller på græsplænen udenfor
- Lad barnet øve sig i at sætte tempoet op og bremse ned – fangeleg eller "jeg skal komme efter dig leg" inviterer til dette
- Leg med ballon, det stimulerer både balancen, at skulle justere kroppens stilling og det stimulerer samarbejdet mellem syn og hænder, det man kalder øje-håndkoordination.
- Lav en lille forhindringsbane med de møbler, madrasser, skamler i har ved hånden. Lad barnet kravle over, under, op på og hoppe ned. Fx en lille badeværelses skammel, man går op på og hopper ned på en madras og slår en kolbøtte.
- Læg et tæppe over en stol, så det bliver en lille hule man skal kravle ind under. Brug fantasien og det som lige er til rådighed og så er det fint, hvis man også har lyst til at supplere med at købe ekstra motorikredskaber, men man kan komme langt med det man har.
- Lidt senere kan man begynde at øve at balancere på en linje, hoppe, sparke til bold – det kræver balance på 1 ben
- Det er godt at supplere de motoriske aktiviteter med tumlelege, gyng- og rutsje lege.
- For børn som har brug for et ekstra skub kan forældre/barn gymnastik, svømning og andre fritidsaktiviteter være en god idé.

**Forskning viser at god motorik og gode evner til at lære hænger sammen!**

