

Bewegungsauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen haben vielschichtige mögliche Ursachen und beeinflussen sich gegenseitig.

- Gleichgewichtsverunsicherung:
- Koordinationsstörungen:
- Psychisch- emotionale Auffälligkeiten
- Hypertone Muskelspannung
- schlaffe, hypotone Muskelspannung
- Taktile Über- oder Unterempfindlichkeit
- Sinnesbeeinträchtigungen

Zeigen sich Auffälligkeiten, ist nicht nur eine fundierte Diagnose wichtig, sondern auch ein entsprechender Therapieansatz: z.B. Ergotherapie, Physiotherapie, Psychomotoriktherapie, Logopädie o.ä.

Beim Kind entstehen oft Unsicherheiten und manchmal Ängste.

Daher ist angemessene Unterstützung im Alltag und bei speziellen Sportaktivitäten wichtig.



„Furcht ist Besorgnis vor etwas Bestimmtem;
Angst ist Besorgnis vor etwas Unbestimmten“
(Ernst Bloch)



Für Fragen, Coaching, Vorträge oder auch Weiterbildungen zu diesen Themen stehen wir jederzeit auf Anfrage zur Verfügung.

Gleichzeitig bieten wir auch Informationen zu Abklärungen und individuellen Therapiemöglichkeiten an.

SRK- Therapiestelle Altstätten

Psychomotorik- Ergotherapie- Physiotherapie-
Logopädie
Churerstrasse 39a (1.OG)
9450 Altstätten
Tel. 071- 755 60 11
Teamleitung: anika.hoppe@srk-therapie.ch

www.srk-therapie.com

Leitfaden für Aktivitäten mit Kindern mit Bewegungs- und Wahrnehmungsproblemen

für Eltern, LehrerInnen, SportleiterInnen, GruppenleiterInnen, KindergartenlehrerInnen und Kinder



„Mami, ech wott hüt nit mit go schlittschüele, ech han Bauchweh“ - Kennen Sie solche Aussagen auch?

Immer häufiger bemerken wir Therapeutinnen, dass einige Kinder aufgrund diverser Auffälligkeiten, sich nicht trauen an Sport- oder Freizeitaktivitäten wie Skifahren, Schlittschuhlaufen, Schwimmen etc., teilzunehmen. Viele haben bereits Ängste entwickelt.

Die Folgen davon sind oft Verweigerung und Rückzug, auch auf emotionaler Ebene. Nicht selten müssen Ängste in unseren Therapiektionen aufgegriffen und bearbeitet werden.



Mit dem vorliegenden Flyer möchten wir Sie auf die Nöte dieser Kinder aufmerksam machen.

Gleichzeitig können wir ein paar Möglichkeiten aufzählen, wie Sie sportliche Aktivitäten für sich und für die Kinder mit Bewegungs- und Wahrnehmungsproblemen erleichtern können.

Die Freude, die Geschicklichkeit und der Spass an verschiedenen Bewegungsformen soll unter Umständen in kleineren und achtsameren Schritten als gewohnt erlernt werden dürfen.

Ausflüge

Im Rahmen von Ausflügen sollten Bewegungsräume ausgesucht und kreiert werden, die von den Kindern erkundet und bewältigt werden können. Bei der Bewältigung spezifischer Bewegungsprobleme werden die Kinder unterstützt, gerade so viel, wie sie wirklich als Hilfe benötigen. Mögliche Probleme sollen vorausschauend besprochen werden.



Vorbereitung für Aktivitäten

sollte von Kindern und Begleitpersonen erarbeitet werden:

1. Problemsituationen definieren und Hilfestellungen erarbeiten

- Versagen wegen mangelnder körperlicher Kraft bei rascher Ermüdung: **Vermeehrt Pausen einplanen, zusätzliche Begleitperson mitnehmen, Marschzeit oder Aktivitätszeit entsprechend berechnen etc.**
- Angst vor Hindernissen und Tiefen: **Im Voraus die schwierigen Passagen besprechen, auf Bildern anschauen, Verhalten besprechen, Simulation üben.**

- Angst vor dem Wasser: **Orientierung geben, wie gross ist die Wasserfläche, wo sind sichere Zonen, zusätzliche Begleitperson einplanen, Spiele im niedrigen Wasser in der Gruppe durchführen.**
- Angst vor nicht voraussehbaren, plötzlichen Bewegungen: **in kleinen Schritten Bewegung planen, z.B. beim Schlittschuhlaufen, Skifahren; Stress-Situation wenn möglich vermeiden.**
- Verstörtes, aggressives Verhalten in Gruppensituationen durch Reizüberflutung: **reizarmen Rückzugsort und Bezugsperson als Rückhalt bieten, sicheren Ort im Raum bieten, z.B. an eine Wand stehen, auf Boden sitzen**
- Rückzug und Verweigerung des Mitmachens: **Grenzen des Kindes akzeptieren, deutlich einfachere Übungsvariante anbieten, Alternativprogramm bieten**
- Einnässen/ Einkoten: **beim Planen Orte von Toiletten beachten; Reservekleider oder Windeln/ Slipeinlagen mitgeben lassen.**

2. Ausrüstung kontrollieren

- Bekleidung: **Sonnen- und Regenschutz, gute Schuhe (keine Flipflops), Sonnenbrille, Skihelm, Skibrille, Velohelm, Handschuhe, Knieschütze**
- Sportgeräte: **Schwimmbrille, Schwimmhilfe, Fahrrad gepumpt, Sattel gut eingestellt und Bremsen in Ordnung, Skibindung richtig eingestellt, Skischuhe passend, Schlittschuhe passend.**
- Hilfsmittel am Körper: **Sonnencreme, Hörgeräte mit Batterien, Orthesen, Korrekturbrille**

3. Was immer hilft und die Kinder entlastet

- Struktur und klare Anweisungen geben
- Vorhersehbarkeit erarbeiten
- Ansprechperson zuverlässig anwesend sein
- Festen Boden unter den Füßen spüren lassen