

Autonomie und Eigenständigkeit, Kompetenz- und Erfolgserleben sowie soziale Eingebundenheit – die drei Theorien der Selbstbestimmung – dienen der Persönlichkeitsentwicklung und sind Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen. Dieser Workshop vermittelt theoretische und praktische Inhalte zum psychomotorischen Ansatz in den Turnstunden, bei dem die Kinder mit Spaß und Begeisterung ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennenlernen und einsetzen können.

„Was ist denn eigentlich Psychomotorik...?“ ...werde ich immer wieder gefragt.

Hier einige Definitionen bekannter Vertreter der Psychomotorik

„Mit dem Begriff Psychomotorik wird die enge wechselseitige Verknüpfung von psychischen Vorgängen mit motorischen Phänomenen betont.“ (Hünnekens/Kiphard, 1960)

„Psychomotorik kann als Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse verstanden werden“ (Zimmer, 1999)

Über Bewegung wird versucht, eine positive Beziehung zum Kind aufzubauen, seine psychische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen und seine Gesamtentwicklung zu unterstützen (Martyz/nifbe).

Die Bewegung ist ein Ausdrucksmedium des Menschen. Es gibt keine Bewegung ohne Beteiligung psychischer und gefühlsmäßiger Prozesse. Eine kindliche Entwicklung ist daher immer auch eine psychomotorische Entwicklung.

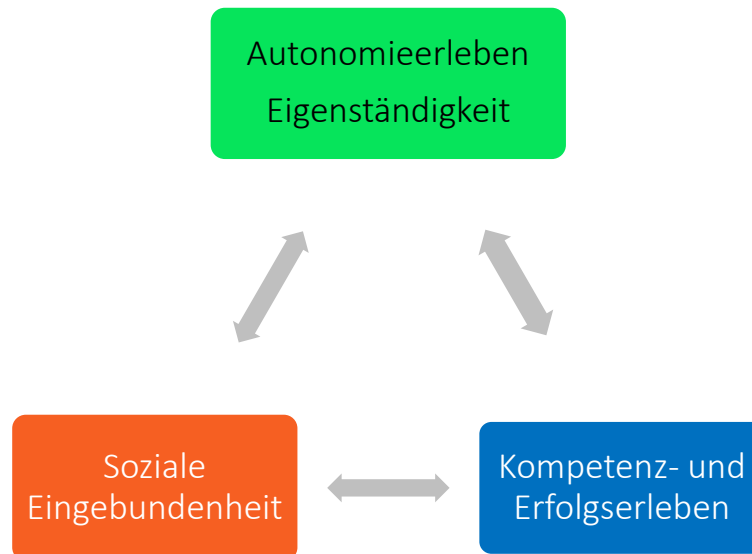
Ziele

- Aufbau persönlicher Beziehungen zu anderen Kindern
- Hinführen zu positiven Gemeinschaftserlebnissen
- Abbau von Ichbezogenheit und Egoismus
- Überwindung von Angst
- Anerkennung, Ermutigung und Stärkung des Selbstwertgefühls
- Selbstbestimmung/Autonomie/Eigenständigkeit*
- Soziale Eingebundenheit
- Stärkung der psychischen Befindlichkeiten



Die drei Theorien der Selbstbestimmung

nach Deci, Ryan und Bratman



Autonomieerleben:

- ✚ Wenn Kinder einen Einfluss auf Dinge haben und Abläufe immer mehr selbst bestimmen können, erleben sie **Autonomie** und **Selbstwirksamkeit**
- ✚ Voraussetzung für erfolgreiches **Autonomieerleben**: Das Kind muss sich als handelnde Person wahrnehmen, es muss dürfen können und es muss entsprechende Herausforderungen geben
- ✚ **Autonomie bedeutet Vertrauen und die Unterstützung der freien Entfaltung. Ständige Bevormundung, Kontrolle, Überprüfung und Zwang sind zu vermeiden** (Carl Ransom Rogers)

Kompetenzerleben

- ✚ wenn das erste Mal etwas gelingt
- ✚ selbständige und alleinige Bewältigung einer bisher unbekanntem Situation (ich kann das)
- ✚ eigene Grenzen spüren - **Autonomiebestreben**

Es tritt **nicht** ein...

- bei Einmischung/Ausbremmung
- beim Abnehmen der Schwierigkeit
- beim Vermitteln, dass das Kind zu schwach, zu klein oder unfähig dazu ist

Wenn du einem Kind etwas beibringst, nimmst du ihm die Chance, es selbst zu entdecken (Jean Piaget)

In der **Psychomotorik** arbeitet man **stärken-** und **ressourcenorientiert**.
D.h. Die Stärken und Interessen des Kindes werden verstärkt und Das Kind erhält Angebote auf dem Niveau seines momentanen Entwicklungsstandes.



Die Lernfelder der Psychomotorik:

Materialerfahrung

- * Erfahrungen in und mit der Umwelt
- * Greifen ⇒ Be-greifen ⇒ Abstrahieren

Körpererfahrung

- *Erfahrungen mit und durch den Körper
- *Körpererfahrung = Ich-Erfahrung

Sozialerfahrung

- * Erfahrungen unter Einbezug der Mitmenschen
- * Bewegung als erst und wichtigste Kommunikationsform (Ausdruck und Verständigung)

Der heutige Ansatz der Psychomotorik ist weniger übungszentriert, sondern eher erlebnisorientiert (Zimmer, 1999)

Anforderungen an den Psychomotoriker:

- Achtung vor dem Kind, Geduld, Verständnis und Herzenswärme
- Ausstrahlen von Vertrauen, Ermutigung und Bestärkung
- sympathisierende Anteilnahme, Begeisterungsfähigkeit
- Flexibilität, Eingehen auf die Ideen der Kinder
- Kontaktfähigkeit, Echtheit und Ehrlichkeit
- konsequentes Verhalten, Berechenbarkeit
- nicht das Kind rügen, sondern sein Verhalten
- vor allem immer wieder positive Ansätze sehen
- Kreativität und – ganz wichtig – HUMOR

Praxis:



Die STOPP-Regel: Die wichtigste Regel beim gemeinsamen Spielen ist die, dass jedes Kind, wenn es ihm zu viel oder zu unangenehm wird oder wenn ihm etwas weh tut, die Möglichkeit hat, durch ein lautes Aussprechen „STOPP!“ die Situation zu unterbrechen.

Schätzchen-Suche

Innerhalb eines bestimmten Feldes hüpfen alle Kinder durcheinander. Begegnen sie jemandem, dann nicken sie ihm zu und beide umkreisen sich hüpfend gegenseitig.

Alternativ als Musikstopp-Spiel/Aufgabe

Alle Kinder laufen kreuz und quer zur Musik innerhalb eines bestimmten Feldes und suchen sich in Gedanken einen der anderen TN aus. Bei Musikstopp muss der ausgesuchte TN so schnell wie möglich 3x umrundet werden. Wer damit fertig ist hebt einen Arm hoch.

Familiensitzung (Musikstopp)

Je nach Teilnehmerzahl gibt es zwei oder drei Familien. Eine Familie besteht aus Vater, Mutter, Sohn, Tochter und Hund. Sie kann jedoch beliebig erweitert werden durch z.B. Opa und Oma, Katze oder weitere Kinder. Pro Familie steht an verschiedenen Hallenwänden jeweils ein kleines Kästchen o.ä. Jeder Teilnehmer erhält eine Karte mit dem Abbild eines Familienmitglieds. Zur Musik laufen alle Teilnehmer in der Halle und tauschen die Karten, sobald sie einem anderen Teilnehmer begegnen. Bei Musikstopp müssen sich die Familien jeweils so schnell wie möglich zusammenfinden und der Reihenfolge nach auf einem der Kästchen Platz nehmen:



VATER – MUTTER – SOHN – TOCHTER – HUND.

Familie Meyer: Martin – Manuela – Marco – Mara – Maila

Familie Keller: Klaus – Kathrin – Kevin – Karla – Kojak

Familie Sommer: Simon – Susanne – Samuel – Sophie – Samy

Familie Richter: Reiner – Renate – René – Ronja – Rocco

Familie Binder: Bernd – Beate – Ben – Bianca – Bella

Rollbrett

Unterschiedliches Material (z.B. Keulen, Bälle, Granulatsäckchen etc.) auf dem Rollbrett um einen Parcours herum befördern.

Material auf dem Rücken befördern. Dabei auf dem Rollbrett liegen.

Jeweils 2 Kinder knien im Abstand von ca. 3 m gegenüber. Ein Rollbrett mit unterschiedlichem Material wird hin und her geschoben. Alternativ: im Innenstirnkreis gegen den Uhrzeigersinn schieben

Perlentauchen

Tischtennisbälle, Weichbodenmatten, evtl. Bodenmatten

Tischtennisbälle relative kleinflächig auf dem Hallenboden verteilen, ein oder zwei Weichbodenmatten darauflegen. Jeweils 2 -3 Kinder krabbeln unter die Matte und versuchen so viele Tischtennisbälle wie möglich zu sammeln.

Gefängnisausbruch

2 Weichbodenmatten, Matten zum Absichern

Eine Weichbodenmatte liegt auf dem Boden. Davor wird die zweite WBM quer aufgestellt. Jeweils ein Kind versucht mit Anlauf über die WBM zu gelangen und auf der anderen Seite „zu entkommen“.

Mauerfall

Eine aufgestellte WBM wird mit Anlauf umgeworfen. Dabei bleibt der Körper an der WBM und man fällt mit der „Mauer“ um. Zuerst mehrmals ohne Anlauf versuchen!

Gletscherspalte - umgekehrt

Zwei WBM mit der glatten Seite aneinander aufstellen. Sie werden von beiden Seiten festgehalten. Die Kinder dürfen nacheinander die Gletscherspalte durchqueren, wobei sie einen angemessenen Druck von außen erhalten.

Eine WBM mit der unteren Fläche an der Sprossenwand aufstellen und dort fixieren. Eine zweite WBM mit der glatten Fläche dagegenstellen und mit mehreren Personen dagegen drücken. Den Boden mit Matten absichern. Ein Kin darf nur zwischen den Matten von unten nach oben klettern. Oben angekommen kann es entweder wieder herunterrutschen oder herunterspringen.

Karin Schöninger-Hägele

Mail: kinder-in-bewegung@t-online.de

Quellen:

Praxis der Psychomotorik (1/2021), verlag modernes lernen

Family clipart Images, Stock Photos & Vectors | Shutterstock