

FACT SHEET

Liesel Polinski, Mitgründerin des PEKiP®, über die Wichtigkeit von Bewegung für die Entwicklung von Babys



Leben ist Bewegung von Anfang an – Autorin* und Dipl.-Sozialarbeiterin Liesel Polinski ist überzeugt, dass jede Entwicklung mit Bewegung beginnt. In den PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)-Kursen wird durch Spiel- und Sinnesanregungen die freie und selbständige Bewegung von Babys unterstützt und der Kontakt zwischen Eltern und Kindern intensiviert. In Deutschland nehmen wöchentlich über 60.000 Eltern mit Babys an diesen Kursen teil. Für Pampers erklärt Frau Polinski warum Aktivität für die motorische, soziale, geistige und sprachliche Entwicklung der Babys wichtig ist und gibt Tipps und Anregungen aus dem PEKiP®-Konzept.

Informationen zu PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Das PEKiP® beinhaltet u. a. die Unterstützung der freien und selbständigen Bewegungen des Kindes, eine eigene Aktivität sowie Eingehen auf die Bedürfnisse des Babys. Ab der 4. bis 6. Lebenswoche können sich wöchentlich Väter oder Mütter mit ihren Kindern in warmen, mit Matten ausgelegten Räumen treffen. Ein Ziel der PEKiP®-Gruppe ist, das Vertrauen zwischen Eltern und ihren Babys zu festigen. Die Eltern lernen durch Beobachten ihr Kind, seine Vorlieben und Besonderheiten besser kennen. Sie erfahren, dass jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo hat. Es geht darum, diese Entwicklungsschritte aufmerksam zu begleiten. Im Spiel macht das Baby Erfahrungen, die für seine motorische, soziale, geistige und sprachliche Entwicklung wichtig sind. Das PEKiP® wurde von Prof. Christa Ruppelt und weiteren Pädagoginnen an der Bochumer Fachhochschule Anfang der siebziger Jahre entwickelt.

Durch Bewegung die Welt entdecken

Das Neugeborene will sich aktiv mit seinen angeborenen Kompetenzen durch Bewegung der Umwelt stellen. Das Kind lernt sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Als erstes hebt es seinen Kopf und bewegt seine Hände aus eigenem Antrieb. Das Baby nimmt seine Umwelt noch nicht durch Vorstellungen und Denken wahr, sondern über seine Sinne, seinen Körper, seine Bewegungen und sein eigenes Handeln. So lernt es die Welt kennen, kann seine eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen und tritt in Dialog mit seiner Umwelt.

* Veröffentlichungen von Liesel Polinski
Buch: "PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys" rororo TB 9,90
DVD: "Die PEKiP-DVD" edel motion



Wichtig ist, dass Babys in ihrer ureigenen Entwicklung unterstützt werden, ohne sie in bestimmte Haltungen zu bringen. Es ist wichtig, ihnen viel Bewegungsraum zu geben, durch den sie immer neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen, die ihnen Erfahrungen mit der Umgebung ermöglichen. Ein Baby bewegt sich auch intensiver und ausdauernder, wenn es im freien Raum liegt. In der Wachzeit sollte das Baby sowohl auf dem Rücken als auch auf dem Bauch liegen. In der Bauchlage ist sein Körper am Anfang gebeugt. Die Beine werden unter den Körper gezogen und sein Gesäß ist angehoben. Langsam ent-„wickelt“ es sich aus der Beugung in die Streckung. Die spontanen Bewegungen werden im Laufe der Zeit immer mehr zu bewusster Bewegung. Frühe Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung schaffen Vertrauen und Selbstsicherheit. Alles, was den Bewegungstrieb des Babys einschränkt, hemmt die Bewegung und damit auch den Körper, den Geist und die Seele. Natürlich kann ein Baby nicht den ganzen Tag nackt und ohne Windel sein, um sich optimal bewegen zu können. Es ist deshalb umso wichtiger, dass das Baby eine besonders dünne und flexible Windel trägt, die besonders an den Oberschenkeln viel Bewegungsfreiheit bietet und sich den Körperbewegungen anpasst.

Bewegung als Motor der Gesamtentwicklung

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind eine Voraussetzung für eine normale Entwicklung. Bewegung und Wahrnehmung können als Motor für die Entwicklung gesehen werden und bilden gleichzeitig die Basis fürs Lernen. Freie Bewegung hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel, den Körper und die geistige Entwicklung. Spontaneität und Kreativität werden gefördert. Durch Bewegung wird die Bildung der Nervenwachstumsfaktoren erhöht.

Die Bewegungskentwicklung verläuft beim Baby meist von innen nach außen und von oben nach unten. Zuerst lernt es seine Augen bewusst zu bewegen, es folgt der Kopf, die Schultern, der Körper, Arme und Beine. Von oben nach unten bedeutet, dass es nacheinander Kopf, Arme, Körper, Beine, Füße und als allerletztes bewusst seine Zehen bewegt.

Die Babys lernen im Laufe der Zeit durch Drehen und Fortbewegung Entfernungen abzuschätzen und zu überwinden. Sie erleben sich selbst als kompetent etwas zu bewirken. Die kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Orientierung und Erinnerung werden gestärkt. Wenn das Baby anfängt zu laufen, will es sein Gleichgewicht, die Koordination der Bewegungen und seine Konzentration oft und lange ausprobieren. Es braucht jetzt diese Erfahrungen, um seine Bewegungen zu differenzieren.



Entdeckung der Ich-Identität durch Bewegung

Die Bewegung ermöglicht dem Baby sich selbst zu entdecken, und den eigenen Körper von der Umwelt zu unterscheiden. Indem es sich bewegt, selbst berührt und Gegenstände begreift, entwickelt es eine Ich-Identität und kann seine Vorlieben und Stärken entfalten. Dies ist nur möglich, indem das Baby Bewegungen ausprobiert, mit ihnen experimentiert und Erfahrungen mit ihnen macht. Wenn ein Baby seine ersten körperlichen Erfahrungen macht, nutzt es u. a. den Gleichgewichtssinn und den Tastsinn. So sammelt es Eindrücke, die ihm Kenntnisse über seine räumliche Umgebung ermöglichen. Dadurch greift und begreift es Zusammenhänge und beginnt, sich mit der Welt auseinanderzusetzen und in ihr zurecht zu finden. Kleine Kinder eignen sich die Welt über ihre unmittelbaren körperlichen Handlungen an. Eine wesentliche Bedeutung für die Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung hat die Körpererfahrung durch Bewegung. Schon in den ersten Wochen erfährt das Baby durch seine körperlichen Aktivitäten, dass es etwas bewegen und bewirken kann. Es entwickelt sein „Körperselbst“. Die Bewegung unterstützt die Bildung eines Selbstkonzeptes und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Dadurch gewinnt es Selbstsicherheit. Seine emotionale, geistige und körperliche Entwicklung wird gestärkt. So ist Bewegung ein Schritt auf dem Weg zur eigenen Identität.

KONTAKT:

Procter & Gamble Germany GmbH & Co. Operations oHG
Pressestelle
Sandra Broich
Sulzbacher Str. 40
65823 Schwalbach am Taunus
Tel. +49 6196 89 3102
E-Mail: broich.s@pg.com

RPM – revolutions per minute
Gesellschaft für Kommunikation mbH
Barbara Hechler
In der Lokfabrik, Chaussestr. 8/F
10115 Berlin
Tel. +49 30 4000 66 20
E-Mail: barbara.hechler@rpm-berlin.com



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org
Zert.-Nr. SCS-COC-002929
© 1996 Forest Stewardship Council