

Frühe Hilfen

Gezielt fördern –
individuell begleiten –
von Anfang an

Wahr-
nehmung

Was ist
das ?



... der Sinn
der sieben
Sinne



Lebenshilfe
Syke

Wahrnehmung

Wir hören das Bellen eines Hundes, fühlen den weichen Pullover auf der Haut, schmecken die Süße der Schokolade, riechen den Duft der leckeren Suppe, sehen das eigene Kind inmitten einer großen Gruppe, fühlen den Schmerz beim Stoßen an einer Kante und erleben den Schwindel während einer Karussellfahrt.

Überall sind wir von Reizen umgeben, die wir über unsere Sinne wahrnehmen, an das Gehirn weiterleiten und dort verarbeiten.

Dies beginnt bereits vor unserer Geburt im Mutterleib und setzt sich danach immer weiter fort. Das ganze Leben lang sind unsere Sinne gefordert und helfen uns, damit wir uns in der Welt zurechtfinden und angemessen auf Reize reagieren können.

Man unterscheidet sieben Wahrnehmungsbereiche

- Sehen (visuell)
- Hören (auditiv)
- Riechen (olfaktorisch)
- Schmecken (gustatorisch)
- Fühlen (taktil)
- Gleichgewicht (vestibulär)
- Tiefenwahrnehmung (propriozeptiv)

Reize werden über diese Sinne aufgenommen und über die Nervenbahnen in die zuständigen Zentren des Gehirns weitergelei-

tet. Dort werden die Informationen sortiert, mit bereits gemachten Erfahrungen verglichen und abgespeichert. Läuft dies optimal ab, kann eine passende Reaktion auf den Reiz erfolgen. Ein Beispiel macht dies deutlich:

Ein Glas Wasser steht auf dem Tisch. Wir können es sehen und erkennen, ob es voll oder leer ist, also leicht oder schwer ist. Unser Gehirn kann den Abstand abschätzen wie weit es von uns weg steht. Wir steuern unseren Arm und unsere Hand, um danach zu greifen. Die Muskeln wenden entsprechend Kraft auf, ohne zu schwungvoll das Glas anzuheben. Die Koordination von Auge und Hand steuert das Glas, damit wir daraus trinken können. Wenn wir das Glas am Mund fühlen, umschließen wir es mit den Lippen und können beim Trinken den Geschmack des Wassers erkennen.

Eine solche Geschicklichkeit kann nur durch tausendfache Erfahrungen und Wiederholungen erlangt werden. Erinnern Sie sich, wie Ihr Kind beim ersten Trinken noch mit zu viel Schwung das Glas zum Mund geführt oder gekippt hat und sich das Getränk über die Brust schüttete? Es musste erst durch vielfaches Wiederholen der Handlung lernen, wieviel Kraft es benötigt, um kein Wasser zu verschütten. Und diese Geschicklichkeit

konnte es nur erlangen, indem es diese Handlung selbst durchführte.

Eine große Herausforderung besteht darin, die Wahrnehmungen, die ständig auf unseren Körper einwirken, zu erkennen, einzuordnen, mit gemachten Erfahrungen zu vergleichen, mit anderen Wahrnehmungsbereichen zu verknüpfen und abzuspeichern. Nur so gelingt es uns, angemessen auf Reize zu reagieren sowie unsere Bewegungsabläufe und Handlungen entsprechend anzupassen. Dies wird als Sensorische Integration bezeichnet.

Das propriozeptive, vestibuläre und taktile System (Tiefenwahrnehmung, Gleichgewicht, Fühlen) bilden unser Wissen über unseren Körper. Dieses Wissen wird als Körperschema bezeichnet, welches das Grundgerüst einer gut entwickelten Bewegungsplanung und körperlichen Geschicklichkeit ist. Nur wer über vielfache Erfahrungen seinen Körper mit seinen Fähigkeiten und Grenzen gut kennengelernt hat, kann zum Beispiel geschickt ein Klettergerüst erklimmen oder Fahrrad fahren erlernen.

In Zusammenhang mit dem visuellen System kann ein Kind seine eigene Stellung im Raum erkennen. Es setzt sich in Beziehung zu seiner Umgebung mit ihren Personen und Gegenständen (Raumla-

ge). Dies ist für die Grobmotorik ebenso wichtig wie für die Feinmotorik. Wie schmal ist die Öffnung der Höhle? Passe ich hindurch? Reicht meine Körpergröße, um das Keksglas auf dem Regal zu erreichen? Oder benötige ich einen Stuhl? Wie halte ich die Hände zueinander, um eine Perle aufzufädeln? Wie muss ich den Stift führen, um einen Kreis zu malen? Alle diese Aufgaben erfordern eine gute Bewegungsplanung (Praxie).

Um Wahrnehmung zu schulen, braucht es selbstgemachte Erfahrungen. Niemand kann das Gefühl „weich“ wirklich verstehen, wenn er es lediglich erklärt bekommen, aber nie selbst gefühlt hat. Niemand kann Fahrrad fahren lernen, nur durch Beschreibungen. Man muss es selbst tun!

Lassen Sie Ihr Kind viele Wahrnehmungserfahrungen sammeln, damit es geschickt wird im Umgang mit seinem Körper und mit seiner Umwelt.



Sehen

Das ungeborene Kind nimmt im Mutterleib unterschiedliche Lichtverhältnisse wahr (hell, dunkel). Nach der Geburt können Gegenstände und Personen nur unscharf wahrgenommen werden. Der optimale Abstand zum Betrachten beträgt ca. 25 bis 30 cm, welches ungefähr dem Abstand zum Gesicht der Mutter entspricht, wenn sie das Baby stillt.

Nach wenigen Monaten können Dinge und Menschen in seiner Umgebung vom Säugling deutlicher erkannt werden und die ersten Farben (rot, grün, gelb, blau) werden unterschieden.

In der Bauchlage und beim Robben oder Krabbeln lernt das Auge die Sehschärfe immer wieder neu einzustellen. Je nachdem ob es das Spielzeug direkt vor sich betrachtet oder zum Beispiel die Mutter, die gerade das Zimmer betritt.

Dieser Wechsel der Nah- und Fernsicht wird dem Kind auch später in der Schule abverlangt, wenn es zum Beispiel von der Tafel etwas in sein Heft schreiben muss. Abgeschlossen ist die Entwicklung der Sehfähigkeit mit ungefähr acht Jahren.

Gut drei Viertel der Umwelt wird vom Menschen über das Sehen

wahrgenommen. Die gemachten visuellen Eindrücke werden dabei mit anderen Wahrnehmungsbereichen verknüpft und liefern dem Kind so einen facettenreichen Eindruck über seine Umgebung. Es kann mit visueller Hilfe auf Anforderungen im Alltag angemessen reagieren.



Deutlich wird dies zum Beispiel beim Essen an einem reich gedeckten Tisch. Man kann die frischen Brötchen riechen und lässt den Blick über den Tisch wandern, um sie zu finden. Wer schon viele Male Brötchen gesehen, angefasst, geschmeckt und gegessen hat, weiß durch diese Erfahrungen, wonach er Ausschau halten muss.

Die Wahrnehmung der Formkonstanz hat uns gelehrt, dass Bröt-

chen normalerweise rundlich sind und eine goldgelbe Färbung haben. Mit Hilfe der Figur-Grund-Wahrnehmung können wir diesen Gegenstand nun zwischen Butter, Marmelade, Käse und Wurst auf dem karierten Tischtuch entdecken.

Durch die Raumlagerwahrnehmung erkennen wir, dass die leckeren Brötchen links, in einem erreichbaren Abstand vor uns liegen. Unser Blick führt unsere Hand, um mit sicherem Griff eines zu nehmen. Oder auch zwei!

Das Sehen ermöglicht uns aber auch, vom Gegenüber etwas zu lernen. Schon früh beginnen kleine Kinder Handlungen, die sie bei anderen sehen, nachzuahmen (zum Abschied winken, beim Singen dazu klatschen). Bei der Sprachentwicklung können sie Feinheiten der Aussprache, unterstützend zur akustischen Wahrnehmung, am Mundbild erkennen („Popo“ – „Papa“, „machen“ – „lachen“) und aus der Mimik Gefühlszustände erkennen.

Hören

Schon während der Schwangerschaft nimmt der Embryo Töne und Geräusche wahr. Die Stimme der Mutter wird vertraut und hat dadurch auch nach der Geburt eine beruhigende Wirkung. Es tut

dem Baby gut, wenn es freundlich angesprochen wird, da dies die emotionale Bindung zur Bezugsperson, in der Regel die Mutter, festigt. Auf das Neugeborene stürzen oft eine große Masse von Stimmen und Geräuschen ein. Es kann diese noch nicht filtern, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden oder Hintergrundgeräusche ausblenden. Bei einer akustischen Überforderung werden Babys unruhig, quengelig oder fangen an zu schreien. Eine ruhige Umgebung und die beruhigende und vertraute Stimme der Mutter, die freundlich zu dem Kind spricht oder singt, helfen dann, wieder zur Ruhe zu kommen.

Mit jedem Wort, das an das Baby gerichtet wird, und jedem Geräusch, das es hört, lernt es mehr und mehr die Feinheiten der Sprachmelodie, Stimmungslagen, Umgebungsgeräusche, Unangenehmes und Angenehmes kennen.

Es wird mit der Zeit diese Höreindrücke immer besser differenzieren und bald wiedererkennen können. Dazu gehört natürlich auch seine eigene Stimme, die es anfangs mit Lallen und Gurren und später mit Worten und Sätzen ausprobiert und verfeinert. Babys lernen, Geräuschquellen zu lokalisieren und unwichtige Nebengeräusche von Wichtigem zu selektieren.

Ein Höchstmaß dieser Differenzierung (auch Figur-Grund-Wahrnehmung genannt) leistet man bei einem Gespräch mit einer anderen Person in einer größeren Gruppe von Leuten. Man konzentriert sich auf sein Gegenüber und blendet die anderen Gespräche und Geräusche weitestgehend aus.



Kinder haben häufig viel Freude an Liedern, Versen und selbst erzeugten Geräuschen, zum Beispiel beim Schlagen mit einem Löffel auf Tisch oder Topf. Sie lernen dadurch Unterschiede in Ton und Lautstärke wahrzunehmen. Später vergnügen sie sich damit, Reimworte zu finden oder sich Fantasieworte auszudenken.

All dies ist eine lustvolle Art, sich in der auditiven Wahrnehmung zu schulen. Ganz von selbst!

Die Sprache und das Sprechen erfordern gutes Hören. Feinheiten müssen erkannt und beim Sprechen über das Hören kontrolliert werden. Das Wort „Luft“ unterscheidet sich akustisch nur minimal von „Duff“, ebenso wie „Mond“ und „Mund“. Wird „Hanna“ oder „Anna“ zum Aufräumen gerufen? Möchte ein Kind mit dem „Herd“ spielen oder war das „Pferd“ gemeint? Wer all dies schon häufig gehört hat und vielleicht sogar mit diesen Feinheiten der Sprache gespielt hat, wird mit diesen Herausforderungen keine Schwierigkeiten haben!

Riechen

Bei der olfaktorischen Wahrnehmung werden gasförmige Substanzen mit den winzigen Riechhärchen, die sich in der Nasenschleimhaut befinden, aufgenommen und über die Nervenbahnen direkt zum zuständigen Verarbeitungszentrum im Gehirn weitergeleitet. Schon wenige Tage nach der Geburt kann das Neugeborene hervorragend riechen und über diesen Sinn auch die Brustwarze der Mutter finden.

Später trägt das Riechen auch maßgeblich zur Nahrungsaufnah-

me bei: Riecht eine Speise angenehm, wird das Kind sie sicher auch gerne essen. Sie könnte sich sogar zur Lieblingsspeise entwickeln, bei der ihm schon beim bloßen Geruch das Wasser im Mund zusammenläuft. Der Geruch warnt jedoch auch davor, Nichtbekömmliches zu sich zu nehmen (saure Milch, verfaultes Obst).



Die olfaktorische Wahrnehmung ist eng gekoppelt an das limbische System des Menschen, das unser emotionales Verhalten, Erleben und Erinnern steuert. Jedem ist sicherlich aus eigener Erfahrung bekannt, wie Gerüche aus der eigenen Kindheit (selbstgebackene Plätzchen, das Parfum der Mutter, der Duft des geliebten Kuscheltieres), Gefühle erneut in Erinnerung rufen.

Man kann beobachten, dass sich kleine Kinder ihre Kuscheltiere an die Nase halten, um sich durch ihren Geruch zu beruhigen. Sie mögen es daher gar nicht, wenn diese geliebten Begleiter in die Waschmaschine müssen und ihnen dann auf einmal nicht mehr der vertraute Duft anhaftet.

Schmecken

Auf unserer Zunge befinden sich ca. 2000 Geschmacksrezeptoren, die süß, sauer, salzig und bitter identifizieren können. Durch die enge Verbindung von Mund und Nase durch die Rachenhöhle hat auch der Geruchssinn einen maßgeblichen Einfluss auf das Geschmackempfinden. Er hilft, die vier Geschmacksrichtungen feiner zu differenzieren.

Babys schmecken im Mutterleib bereits die Süße des Fruchtwassers. Daher zeigen Säuglinge auch nach ihrer Geburt eine Vorliebe für süßlichere Geschmacksrichtungen. Die Ernährung bietet dem Baby im Laufe seiner Entwicklung immer mehr geschmackliche Erfahrungen. Über das Trinken der Milch und später über das Essen verschiedener Breie, erweitert es seine gustatorischen Erfahrungen und erste Vorlieben werden entwickelt.

Aber die Zunge und der Mundraum dienen nicht nur dem Schmecken. Sie sind gleichzeitig auch Tastorgan, das Härte, Weichheit, Temperatur und Form dessen erkennt, was in den Mund genommen wird.



Ein kalter, pürierter Obstbrei fühlt sich im Mundraum und beim Schlucken vollkommen anders an als eine warme Mahlzeit mit Kartoffelstücken oder Reiskörnern in einer Soße, bei der auch das Kauen kleiner Fleischstückchen gefordert wird.

Nur allzu oft nehmen Kinder aber auch Sachen in den Mund, die nach dem Empfinden der Erwachsenen nicht dafür geeignet sind. Solange das Kind nicht durch Verschlucken kleiner Gegenstände

oder nicht bekömmlicher Dinge gefährdet ist, sollte man ihm dies unbedingt zugestehen. Gerade für das kleine Kind ist der Mund die „dritte Hand“. Es ist ihm ein natürliches Bedürfnis, Dinge auch mit dem Mund zu schmecken und zu erkunden. Durch dieses orale Erforschen kann es eine gute Geschicklichkeit im Mund entwickeln, die auch seine sprachliche Entwicklung unterstützt.

Fühlen

Das Fühlen auf der Haut ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt und dort bereits voll funktionsfähig ist. Somit überrascht es nicht, dass die taktile Wahrnehmung eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden und das Gefühl der Sicherheit bildet. Erste emotionale Bindungen entstehen durch das Streicheln und den Körperkontakt, wenn man sein Baby im Arm hält.

Unsere Haut als größtes Sinnesorgan besitzt unzählige Reizempfänger, um etwas zu lokalisieren (Wo spüre ich etwas Kratziges?), zu differenzieren (Ist das Kratzen angenehm oder unangenehm?) und zu identifizieren (Die Wolle des Pullovers ist kratzig.) Sie bildet gleichzeitig die Grenze unseres Körpers, als auch eine Verbindung zur Umwelt.

Im frühen Säuglingsalter ist der Tastsinn noch vor dem Sehsinn der wichtigste Sinn, um seine Umwelt wahrzunehmen. Babys nehmen alles in den Mund, greifen nach allem, was sie erreichen können und nutzen auch ihre Füße, um ihre Umwelt zu erkunden. Später tritt der Sehsinn in den Vordergrund. Kann dieser einmal nicht genutzt werden, verschärft sich der Tastsinn. Zum Beispiel bei der Suche nach einem Schlüssel in einer voll gepackten Handtasche. Oder beim Tasten nach einem Lichtschalter in der dunklen Wohnung. Viele Menschen schließen genussvoll die Augen, wenn sie gestreichelt oder massiert werden, um das Fühlerlebnis intensiver zu erleben.

Über die taktile Wahrnehmung lernen Kinder ihre Umwelt kennen und einordnen. Sie erfassen mit Händen, Füßen und dem Mund, wie ihre Umgebung beschaffen ist (Form, Oberflächenstruktur, Temperatur, Größe, Konsistenz). Die vielfältigen Erfahrungen werden durch häufige Wiederholungen fest im Gehirn verankert. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind diese Erfahrungen ermöglichen, damit es die Welt im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“ lernt. Sie haben einen natürlichen Drang, alles anzufassen und über vieles einmal die Hände gleiten zu lassen.



Selbst Erwachsene kennen noch dieses Bedürfnis, wenn sie etwas sehen, das sie nicht einordnen können. Oder sie spüren den Reiz, eine Bank anzufassen, auf der „frisch gestrichen“ steht, um zu testen, ob sie wirklich noch nicht trocken ist.

Gleichgewicht

Der Gleichgewichtssinn liegt im Innenohr und nimmt sowohl die Schwerkraft der Erde als auch die Bewegungen des Kopfes wahr. Er ermöglicht uns die Orientierung im Raum. Wir erkennen, in welche Richtung und wie schnell wir uns bewegen oder drehen – vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf oder ab, um die eigene Achse oder gar

kopfüber. Bleibt ein Gleichgewichtsreiz gleichmäßig bestehen, verblasst er mit der Zeit. So nehmen wir zum Beispiel das Anfahren im Auto wahr, jedoch nicht mehr die gleichbleibende Fahrtgeschwindigkeit.



Kinder lieben es, ihr Gleichgewicht auf verschiedenste Art und Weise zu stimulieren. Sie schaukeln, rutschen, balancieren und klettern, wo auch immer sich ihnen die Gelegenheit dafür bietet. Babys mögen es, auf dem Arm herum getragen oder gewiegt zu werden. Dieses vertraute Gefühl ist ihnen aus ihrer Zeit im Bauch der Mutter bekannt. Jede Bewegung von ihr hat auch das Baby miterlebt, denn der Gleichgewichtssinn entwickelt sich bereits ab dem 2. Schwangerschaftsmonat.

Mit Hilfe des Gleichgewichtssinnes lernen bereits Babys, ihren Kopf zu stabilisieren. Ist dieser Entwicklungsschritt geschafft, können sie mit den Augen etwas fixieren und auch verfolgen. Durch minimalste Ausgleichsbewegungen wird der Kopf aufrecht und ruhig gehalten.

Später lernt das Kind, sich aufzurichten und nicht nur den Kopf, sondern seinen gesamten Körper stabil zu halten. Dies gelingt natürlich nicht gleich beim ersten Versuch. Kinder üben dies immer und immer wieder. Und durch diese Wiederholungen erweitern sie ihren Erfahrungsschatz, auf den sie auch später, zum Beispiel beim Fahrrad fahren lernen, zurückgreifen können.

Der Anspruch der Stell- und Haltereфлекse im Körper erhöht sich enorm, je kleiner die Auflagefläche des Körpers wird. Ein krabbelndes Kind fällt nicht so leicht um wie ein Kind, das nur auf zwei Beinen steht oder läuft. Kinder erproben dies zum Beispiel beim Balancieren auf einer Mauer und die Ballerina beherrscht dies beim Spitzentanz in Perfektion.

Der Gleichgewichtssinn ist, wie oben bereits beschrieben, eng mit dem Sehsinn verbunden. Ohne eine gute Kopf- und Körperhaltung fällt es schwer, einer Linie beim Schreiben oder der Zeile beim Lesen zu folgen. Das Fangen

eines Balls wird nahezu unmöglich, wenn er nicht fixiert und mit den Augen verfolgt werden kann.

Andersherum nimmt man ein Schwindelgefühl wahr, wenn der Horizont schwankt oder den Augen ein fester Haltepunkt fehlt, obwohl man fest mit beiden Beinen auf der Erde steht!



Tiefenwahrnehmung

Die Wahrnehmung propriozeptiver Reize findet tief in den Muskeln, Sehnen und Gelenken unseres Körpers statt. Sie gibt uns Rückmeldung über Stellung und Lage sowie den Spannungszustand unseres Körpers. Wir spüren die Dehnung der Muskeln, wenn wir an einer Turnstange hängen oder den Druck um uns herum, wenn wir eng in einer Menschenmasse eingezwängt stehen.

Die Reize in unseren Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenken

werden an das Gehirn weitergeleitet, wo sie erkannt und sortiert werden. Durch das Erkennen und das korrekte Einordnen dieser Empfindungen wird es möglich, dass wir auch bei geschlossenen Augen eine ganz klare Vorstellung davon haben, in welcher Position sich unser Körper gerade befindet (Beine übereinander geschlagen, Rücken angelehnt, Hände gefaltet). Doch dies können wir nicht einfach so. Wir haben durch viele unterschiedliche, immer wiederkehrende Erfahrungen unseren Körper kennen und beherrschen gelernt.

Dies beginnt, wie bei allen anderen Sinnesbereichen auch, schon im Bauch der Mutter. Der Säugling erlebt wie es im Mutterleib immer enger wird und erfährt bei der natürlichen Geburt einen extremen Druck am gesamten Körper. Nach der Geburt entsteht ein völlig neues Körpergefühl ohne die sichere Enge und dem fast schwe-relosen Schwimmen im Fruchtwasser.

Nun beginnt das Baby sich zu bewegen und mit jeder Bewegung seinen Körper besser kennenzulernen. Es fängt an, die Hände vor dem Körper zusammenzuführen, erfasst seine Füße, beginnt, sich zu drehen und wird so immer geschickter im Umgang mit seinem Körper.

Lernt ein Kind seinen Körper gut kennen, fällt es ihm leicht, diesen einzusetzen und auch im Umgang mit der Umwelt gut zu beherrschen. Das Laufen lernen zum Beispiel und auch später das Fahrrad fahren erfordern ein hohes Maß an Körperkontrolle und -koordination. Ebenso ist eine gute Kraftdosierung nötig, um unterschiedlich schwere Dinge angemessen zu handhaben, wie zum Beispiel das Halten eines Glases oder das vorsichtige Hinstellen eines Tellers auf den Tisch.



Es ist ein ganz natürlicher Drang aller Kinder, sich sowohl über propriozeptive Reize Sicherheit zu schaffen, als auch sich ihren Körper immer wieder bewusst zu machen.

Kleine Babys rücken unbewusst im Schlaf ans Ende ihres Bettes oder an das Kissen heran, bis sie den Widerstand spüren, der ihnen Orientierung und Halt gibt. Sie kommen leichter zur Ruhe, wenn man sie fest mit den Armen umschließt und fühlen sich im engen Tragetuch wohl. Sie können ihren Körper spüren und erfahren dadurch Sicherheit und Rückmeldung über ihr Sein.

Später bauen sie sich enge Höhlen, rangeln mit Freunden, springen von Mauern oder tragen schwere Äste durch den Garten. Dabei erspüren sie die Stellung und Lage ihres Körpers und können sicher und geschickt ihre Bewegungsabläufe koordinieren.

Lateralität und Dominanz

Unser Gehirn besteht aus zwei Hälften (Hemisphären), die durch einen Verbindungsbalken miteinander verknüpft sind. Die rechte Hirnhälfte ist für die Wahrnehmungsverarbeitung und Bewegungssteuerung der linken Körperhälfte zuständig und die linke Hälfte für die der rechten Körperhälfte. Somit findet ein reger Durchlauf von Informationen über den Querbalken statt. Beide Hälften müssen im Einklang miteinander funktionieren.



Die bevorzugte Verarbeitung der verschiedensten Sinneswahrnehmungen in den vom Gehirn zuständigen Hirnhälften und der Austausch über die Querverbindung bezeichnet man als Lateralität.

Im Bewegungsablauf lässt sich dies zum Beispiel daran erkennen, dass Kinder problemlos mit Händen und Füßen ihre Körpermitte überkreuzen können (beim Socken ausziehen greift die linke Hand zum rechten Fuß; eine liegende Acht auf dem Papier malen). Um dies zu erlangen, hat das Kind in vielen Entwicklungsphasen diesen optimalen Austausch geschult, zum Beispiel beim Drehen von der Rücken- in die Bauchlage, beim

Krabbeln oder wenn es im Sitzen eine Hand zum Abstützen einsetzt, um nach einem Spielzeug zu greifen.

Außerdem entwickelt sich die Bevorzugung einer Körperhälfte bei Handlungen. Diese Bevorzugung wird als Dominanz bezeichnet. Man schreibt beispielsweise mit rechts, schießt den Ball mit links oder führt beim Nagel einschlagen den Hammer mit der dominanten Hand, während die andere den Nagel hält.

Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung

Wie gut Reize wahrgenommen, weitergeleitet und verarbeitet werden, ist abhängig vom eigenen Wach- und Aufmerksamkeitszustand, der eigenen Motivation und Erwartungshaltung, der emotionalen Verfassung und der Intensität des Reizes.

Beim gemeinsamen Singen eines Liedes wird sich Ihr Kind die Melodie und die Worte des Liedes sicher besser einprägen, wenn es wach ist, Spaß daran hat und Sie laut und deutlich singen. Ist es mit etwas anderem beschäftigt, müde und Sie singen leise, wird es dem Kind sehr schwer fallen, das Gehörte zu erkennen und zu speichern.

Schwierigkeiten in der Wahrnehmung können auftreten, wenn Reize schlecht aufgenommen und/oder nicht einwandfrei weitergeleitet werden können oder Reizinformationen im Gehirn schlecht verarbeitet oder verknüpft werden. Eine angemessene Reaktion kann nicht oder nur eingeschränkt stattfinden.

Sowohl ein Mangel an Möglichkeiten, Wahrnehmungserfahrungen selbst zu erleben kann zu Auffälligkeiten in der Entwicklung eines Kindes führen, als auch die Überflutung mit Reizen, die eine gezielte und gute Verarbeitung von Reizen unmöglich macht.

Manche Kinder sind gegenüber bestimmten Reizen überempfindlich. Sie mögen bestimmtes Essen, besondere Gerüche, manche Oberflächenstrukturen (Styropor, Samt, Watte etc.) oder laute Geräusche nicht. Leichte Gleichgewichtsreize werden von einigen Kindern (und auch Erwachsenen) sehr intensiv wahrgenommen. Sie sind verunsichert und trauen sich nicht auf wackelige oder erhöhte Ebenen und meiden Schaukeln oder Karussells.

Auch die Tiefenwahrnehmung kann überempfindlich sein. Leichter Druck wird als stark empfunden, räumliche Enge ist unangenehm und Turnen, Klettern oder Toben werden vermieden.

Es treten ebenso bei einigen Kindern auffallend niedrige Reizschwellen auf. Diese Kinder suchen sich stets die schwersten Gegenstände zum Tragen, die höchsten Bäume zu Klettern oder die schnellsten Rutschen. Sie sind auf der ständigen Suche nach Reizen, die ihnen helfen, sich selber besser zu spüren.



Weitere Auffälligkeiten können u.a. sein:

- Waghalsigkeit beim Klettern, weil Höhen und Entfernungen nicht richtig eingeschätzt werden können.
- Häufiges Stolpern und Stoßen an Türrahmen, Tischecken etc., weil dem Kind der eigene Körper nicht in vollem Umfang vertraut ist.
- Unpassende Erledigung von Aufgaben, weil Worte nicht richtig gehört oder verarbeitet werden.

- Probleme beim Ausmalen und Schreiben, weil das Auge der Hand oder der Lineatur nicht folgen kann oder die Kraftdosierung beim Führen des Stiftes nicht angemessen ist.

Ideen für Zuhause

Um die Entwicklung Ihres Kindes optimal zu unterstützen, geben wir Ihnen folgende Tipps.

Förderung der Eigenwahrnehmung, Körperkoordination und Entwicklung eines Körperschemas:

- Räumliche Enge erfahren durch Höhlen bauen (zum Beispiel aus Kartons, Decken und Kissen)
- Durch Tunnel krabbeln (evtl. ausgelegt mit Decken und Kissen, um sie noch enger zu machen und das Durchkrabbeln noch schwieriger zu gestalten)
- Unter Tischen und Stühlen herumkrabbeln (als Rollenspiel: Wir sind jetzt ein Tiger o.ä.)
- Mit dem Vater toben und die eigenen Muskeln und Gelenke spüren (sich drehen, Kräftemessen, an den Beinen und Armen ziehen etc.)

- In eine Decke o.ä. wickeln (das Kind wird ein Paket und zur „Oma“ geschickt, dort wird es wieder ausgepackt)
- Im Alltag helfen, indem das Kind unterschiedlich schwere Gegenstände trägt, schiebt, und zieht (den Wäschekorb, die Schubkarre, die Decken beim Bettenbeziehen o.ä.)

Förderung der motorischen Stabilität und Verbesserung der Gleichgewichtsreaktionen:

- Bei Spaziergängen auf niedrigen Mauern, Bordsteinen, Schrägen o.ä. klettern und balancieren (allein – Ihr Kind schafft das!) und runterspringen
- Schaukeln in alle Richtungen (evtl. eine Hängematten mit stabilen Kissen an einem Punkt an der Decke aufhängen)
- Auf weichen und unebenen Untergründen gehen (zum Beispiel dicke Matratzen im Kinderzimmer auslegen)
- In einer Schubkarre hin und her fahren lassen
- Auf einem Drehstuhl Karussell fahren (bei Augenflackern bitte aufhören!)

Förderung des Körperbewusstseins und Entwicklung eines Körperschemas:

- Mit einem Pinsel Arme, Beine, Rücken, Bauch, Hände und Füße abstreichen, eincremen mit zäher Creme oder flüssiger Lotion als Kontrast
- Mit Sand berieseln und abreiben (das kann Ihr Kind auch bei sich selbst machen!)
- In verschiedene Materialien „baden“ (Erbsen, Nüsse, Styroporflocken, Bälle etc.)
- Im Schlamm matschen, der beim Trocknen krustig wird
- Kaltes und Warmes fühlen (Eis, Metall, Wärmflasche, Körnerkissen, Fön, Wasserstrahl etc.)
- Im Sommer im Planschbecken mit Malseife den Körper selber bunt anmalen (falls vorhanden einen großen Spiegel dazu stellen, damit Ihr Kind sich sehen kann)
- Bewegungslieder mit Einsatz beider Körperhälften im Wechsel oder gleichzeitig („Zeigt her eure Füße“, „Aramsamsam“, „Mit Fingerchen...“, „Backe, backe Kuchen“ etc.)
- Mit den Augen, dem Finger oder einem Stift eine liegende Acht nachzeichnen, bzw. verfolgen (zum Beispiel auf einem Papier, im Sand mit einem Stock o.ä.)
- Handlungen bei denen die rechte und linke Hand etwas anderes machen anbieten. Hilfe als Unterstützung anbieten, Handlungen jedoch nicht ablehnen! (Gefäße öffnen, Flaschen aufschrauben, Papier oder Knete abreißen, fädeln etc.)
- Gegenstände an einer Schnur im Kreis weiterführen, Spiel „Taler, Taler, du musst wandern“, Hand- und Fußabdrücke herstellen (immer rechte UND linke Seite!)

Förderung der Mundsensorik und -motorik:

- Durch unterschiedlich dicke Strohhalme trinken, saugen und pusten (je dicker, desto schwieriger)

Förderung des harmonischen Zusammenspiels beider Körperhälften:

- Spielzeug von beiden Seiten anbieten und dabei ein Überkreuzen der Körpermitte herbeiführen

- Kuchenteig o.ä. von den Fingern und Händen lecken
- Finger mit einem großen „Schmatz“ ablutschen
- Saure Brause lecken, Eiswürfel lutschen
- Seifenblasen pusten
- Gesicht fest eincremen und massieren (vor allem Wangen- und Lippenbereich)
- Sich vor einem Spiegel schminken
- Kleine Brezeln von einer Schnur knabbern

Förderung der auditiven und visuellen Wahrnehmung:

- Bilder betrachten und darauf Kleinigkeiten finden
- Murmeln auf einer Kugelbahn verfolgen
- Spiele: „Ich sehe was, was du nicht siehst“; Puzzles; Lotto
- Lieder singen und Reime sprechen
- Mit lauter, leiser, hoher, tiefer Stimme sprechen
- Nicht sichtbare Geräuschquellen entdecken (ein versteckter,

tickender Wecker, die Spieluhr im anderen Zimmer, das Flugzeug am Himmel)

- Geräusche-Memory (jeweils zwei mit Reis, Murmel und Zucker gefüllte kleine Dosen, die einander zugeordnet werden)
- Stoptanz

Zur Förderung der olfaktorischen und gustatorischen Wahrnehmung:

- Bei Spaziergängen durch den Wald, durch den Garten oder beim Einkaufen bewusst an Blumen, Bäumen, Obst und Gemüse riechen
- Mit verbundenen Augen an verschiedenen Dingen riechen (Gewürze, Essen, Seife) und verschiedene Dinge schmecken (Apfel, Brot, Salz, Zucker)
- Beim gemeinsamen Kochen und Backen die Zutaten riechen und schmecken



Wichtig ist, dass...

- Sie Ihr Kind seinen eigenen Körper spüren und erleben lassen!
- Sie Ihrem Kind die Möglichkeit und das Vertrauen geben, Dinge selbst zu tun, um eigene Erfahrungen machen zu können!
- Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes fördern. Machen Sie ihm Mut und trauen Sie ihm etwas zu!

Haben Sie Interesse, sich näher mit dem Thema Wahrnehmung zu beschäftigen? Oder möchten Sie noch mehr Anregungen zur Förderung der Wahrnehmung erhalten? Dann haben wir hier

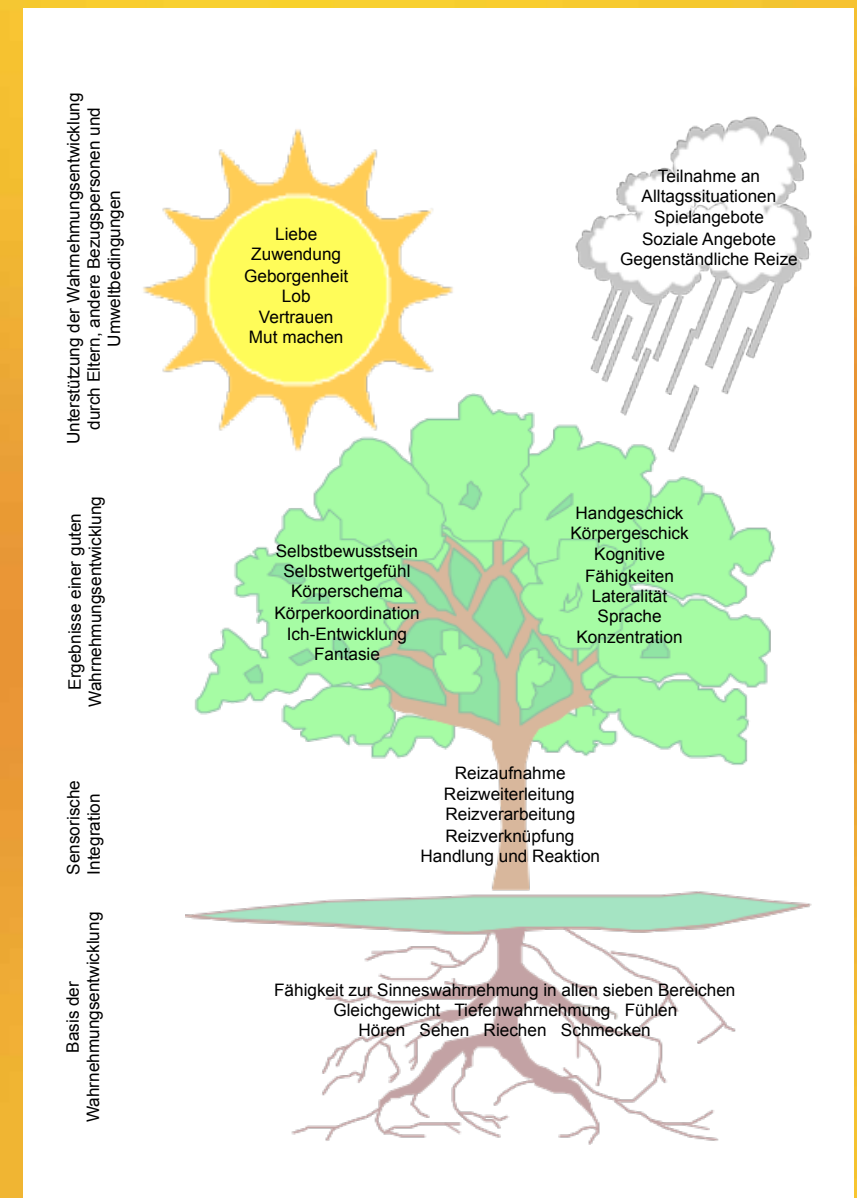
weiterführende Literatur für Sie:

- R. Steininger:
Kinder lernen mit allen Sinnen
Klett-Cotta Verlag 2005
- J. Bläsius:
3 Minuten für alle Sinne
Don Bosco Verlag 2010
- P. Zinke-Wolter:
Spüren, Bewegen, Lernen
Borgmann Verlag 2000
- M. Murphy-Witt:
Spielerisch im Gleichgewicht
Christophorus Verlag 2000



Der Wahrnehmungsbaum

Sinnbild für die Entwicklung der Wahrnehmung des Menschen





Inhaltsverzeichnis

Wahrnehmung	2
Sehen (visuell)	4
Hören (auditiv).....	5
Riechen (olfaktorisch)	6
Schmecken (gustatorisch).....	7
Fühlen (taktil)	8
Gleichgewicht (vestibulär).....	9
Tiefenwahrnehmung (propriozeptiv)	11
Lateralität und Dominanz	12
Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung	13
Ideen für Zuhause	15
Wichtig ist, dass... ..	18
Weiterführende Literatur	18
Wahrnehmungsbaum.....	19

„Jeder Mensch ist einzigartig und unverwechselbar!“

- Wir sind mobil im nördlichen Landkreis Diepholz und kommen zu Ihnen.
- Profitieren Sie und Ihr Kind von unserer Erfahrung und anerkannten Methoden.
- Seit über 40 Jahren begleiten wir Kinder professionell auf ihrem Weg.
- Unser Angebot ist kostenfrei! Wir beraten Sie gern.

Frühe Hilfen

28857 Syke, Schloßweide 12
 27305 Bruchhausen-Vilsen, Bahnhofstraße 48
 27318 Hoya, Sonnenweg 4
 Telefon 04242-78489-1
 E-Mail fruehehilfen@lebenshilfe-syke.de
www.lebenshilfe-syke.de



Frühe Hilfen