



FIT UND XUND #3.9

DAS FREIE SPIEL AUSKOSTEN

Es hat mich immer interessiert, wie wir Menschen eigentlich funktionieren. Und ich möchte Ihnen deshalb etwas von meiner Faszination für die Neurowissenschaft erzählen.

Vom ersten Lebenstag an über die ganze Kindheit und Jugend hinweg entwickelt sich das Gehirn des Kindes abhängig von dem, was es in seiner Welt erlebt. Früher hat man gedacht, dass alles durch die Gene vorherbestimmt sei. Heute wissen wir, dass die Entwicklung des gesamten Körpers eines Menschen – auch der Gene – vom Umfeld und den persönlichen Erfahrungen abhängt. Unser Gehirn ist plastisch und formbar. Alle Erfahrungen, die wir machen, werden vom Gehirn wahrgenommen und in Biologie übersetzt. Beziehungen sind zentral dafür, dass Kinder sich gut entwickeln.

Die ungefähr 23 000 Gene, die jeder Mensch in sich trägt, kommunizieren mit



Freies Spielen ist wichtig für die Entwicklung von Kindern.

der Aussenwelt. Jedes Gen hat einen Genschalter. Der Genschalter ist der Empfänger jedes Signales von aussen. Diese Signale können die Gene aktivieren oder inaktivieren. Gute soziale Erfahrungen, Nahrung, Bewegungsmöglichkeiten und Spiele sind wesentlich für die Gene, zum Beispiel für

die Nervenwachstumsgene. Schlechte Gene sind etwa Stressgene.

Wir haben das Privileg, unsere Kinder in aller Form des Spiels und des Miteinanders zu verwöhnen und ihnen aufzuzeigen, wie viel Selbstwirksamkeit, Spass und soziale Fähigkeit

ten sie dabei erleben und entwickeln können.

Lassen Sie Kinder deshalb vom Baby über das Kleinkind und das Schulkind bis ins Jugendalter möglichst viele Arten des Spiels in guter Lernatmosphäre kennenlernen, explorieren und weiterentwickeln: Ursache-

Wirkung-Erfahrungen, Rollenspiele, Funktionsspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele, das freie Spielen draussen wie drinnen und jedes Spiel, das Sie als Eltern und Bezugspersonen auch selbst gerne mögen. Um in ein freies Spiel einzutauchen, können Kinder bis zu 45 Minuten benötigen. Daher ist es wichtig, sie nicht zu unterbrechen und zu kontrollieren.

Stellen wir uns immer wieder diese Frage: Wie geht es dem Kind in der Beziehung zu seinen Bezugspersonen?

Lasst uns für alle Kinder, gerade auch für solche mit speziellen Bedürfnissen, gute Rahmenbedingungen fürs Spielen und Lernen schaffen!

Karin Walch

Ergotherapie
Puls3
Andelfingen

