**A mozgás fontossága**

A mozgás személyiség fejlődését befolyásoló hatása miatt a mozgás fogalmáról érdemes tudnunk kell, hogy az *impulzív mozgások* idegrendszerből eredő „inger”, koordináció nélküli mozgásként,

a *reflexes mozgások* külső ingerre adott határozott válaszként jelennek meg. Egyszerű, *akaratunk nélküli motoros programok*, az *ösztönös mozgások,* a tulajdonképpeni reflex mozgás-láncolatok. Pl. szopási ösztön kiváltása ajkak megérintésével, sőt ha meghúzzuk a kisbaba fülét, akkor is szopni kezd. Az újszülött nem az éhség miatt szopik, hanem a szájába tett anyamell váltja ki reflexszerűen a szopás összetett folyamatát, és másodlagosan kielégíti az éhségét is. Tehát amikor először teszik az anyamellre, nem tudja, hogy az éhségét is csillapítani fogja. Ezért a szopási ösztönhöz kapcsolódik az első megtanult feltételes reflex: a testtartás reflexe, a csecsemő néhány nap alatt megtanulja, ha felveszik, szopás következik.

*Az akaratlagos mozgások és készségek* (egyedül ők) agykérgi irányítás alatt állnak, tanulási folyamatokhoz kötöttek, tehát nem csak járni tanulunk meg.

Ha a gyermekünket mozgástanulási időszakban nagyon sokszor szidjuk, hogy ügyetlen, elkezdi megtanulni „lehet, hogy az”, és. tudatosan kezdi végezni azokat a mozdulatokat, melyeket nem tudatosan kellene, ezzel újra és újra hibákat követ el.

Ez a készség és az akaratlagos mozgás közötti különbség. Minél jobban „megbízik” a gyermekünk a gyakorlás és tapasztalat útján fejlesztett készségeiben, annál ügyesebben mozog majd.

Ez a készségfejlesztés meghatározó kiinduló pontja, tehát nem ügyetlenek vagyunk, csupán készségszintjeinkben különbözünk.

A mozgásfejlődés az idegrendszeri fejlődés következménye, és mivel az idegrendszer genetikailag meghatározott törvényszerűség szerint fejlődik, éppen ezért nem könnyű befolyásolni a spontán érési folyamatot, sőt felesleges gyermekünket más gyermekkel összehasonlítani, aggodalmunkat neki ügyességére vonatkozóan megfogalmazni.

A gyermek központi idegrendszeri fejlődése kb. másfél éves korára fejeződik be. A nagymozgások és a finommozgások fejlettségi szintje nem függ össze.

Lehet, hogy nagyon ügyesen mozgatja az ujjait, de a nagymozgása nem koordinált, és ez fordítva is igaz. Az is tisztázódott, hogy a nagymozgásokban is szükség van ugyanolyan pontos koordinációra, mint a finommozgásokban. Például egy súlyemelő mozgása legalább olyan bonyolult koordinációt követel, mint a légtornászé. A kétszáz kilogramm felemelésekor ugyanolyan fontos a pontos dinamikus erőfeszítések időben történő bekapcsolása, mint a kifeszített drótkötélen való maradáshoz.

A gyermeki mozgás fejlődése során megfigyelt, hogy a fejtől a testvég felé irányuló mozgás hamarabb, a felső kar, alsó kar, kéz és ujjak mozgása később fejlődik. Előbb tanul meg a gyermek biztonságosan lépkedni a lépcsőn, mint a ceruzát használni, tehát ez sem ügyesség, vagy ügyetlenség kérdése.

A finom mozgások tanulási folyamatának színtere az írás, melyet bonyolult gondolkodási folyamatok is kísérnek, ezért kell „megvárni” az idegrendszeri fejlődés ehhez szükséges fokát. Ez magyarázza, hogy a mozgás és a beszéd a motoros képesség fejlődésével együtt változik.

Mit tegyünk szülőként? Egy országos felmérés kimutatta, hogy napjainkban az iskoláskorú gyermekek 90%-ának rosszul koordinált nagymozgása van. Kísérletek igazolták azt is, ha gyermek környezetben megteremtettünk minden olyan feltételt, ami a mozgáshoz szükséges, a gyermek mozogni fog. Az is tény, hogy a nagymozgások elsajátításában jelentősebb szerepe van a genetikai örökletességnek, mint a finom motorikus mozgások esetében. Ezért is ez utóbbiban „érdemes” sokkal többet gyakorolni.

A szülői megoldás egyik része a gyermek környezetének alakításában található. Pl. különböző játékokat kell elhelyezni úgy, hogy mászni akarjon érte.

Miért fontos a mozgásfejlődés? Szintén kísérletek bizonyítják, hogy a mozgás és az elegancia összefügg. Nem igaz, hogy az elegancia az öltözködésben rejlik, az elegancia a mindennapi mozgáshelyzetekben megmutatkozó mozgáskultúrában mutatkozik meg.

A *megszerzett mozgáskultúra* nem genetikai adottságoktól függ. Mozogjunk szabadon: fán, hegyen, mászókán, görkorcsolyával, korcsolyával, kerékpárral, ez egyrészt gyakorlás, másrészt sikerélmény.

A mozgások akkor fognak beépülni a mindennapi tevékenységeinkbe, ha jó érzés párosul hozzá, például a biztonság, melynek megteremtése a szülőként a mi feladatunk. Ezt nem neveléssel érjük el, hiszen ha folyamatosan tudatosítjuk, gyermekkel miért kell mozogni, a spontaneitást, könnyedséget vesszük el. Ha látja rajtunk, átéli velünk a mozgás örömét, testi és gondolkodásbeli fejlesztés mellett, érzelmi kapcsolatunk is fejlesztjük, egyben közösen örömet élünk át.

Igaz, hogy a mozgáskultúrától nem lesz valaki egészséges lelkileg, és fordítva sem, de minél harmonikusabb egy ember személyisége, annál oldottabb, annál biztonságosabb a mozgása, és minél görcsösebb, annál felszültebb, bizonytalanabb a mozgása.

Vagyis a mozgás nem csak sport! Ezért használom a mozgáskultúra fogalmát, mely több a sportnál. Pl. a régi görögöknél, ha valakinek a műveletlenségét akarták kifejezni azt mondták, nem tud sem olvasni, sem úszni.

A személyiségfejlődés szempontjából miért fontos a mozgáskultúra fejlesztése? A serdülővel gyakran megesik, amikor szem előtt van (család, vendégség), sajátos ügyetlenségi folyamat áldozata lesz. Ettől nyugtalanná válik, amitől még ügyetlenebben mozog, melytől aztán szorongani kezd, ami aztán újra kezdődik, mert ettől még ügyetlenebb lesz. Ha a kezdetektől, kisgyermek kortól fejlesztjük az automatikus vagy az automatikussá váló mozgáskultúrát, esély van arra, hogy ezeknek a csapdáknak a számát csökkentsünk, amivel későbbiekben a nagyon sok pszichés sérüléstől óvhatjuk meg a gyermekünket.

Minden gyermek szeret mozogni, amelyik gyermek nem szeret mozogni, őt leszoktatták erről. Ha a szülőként kicsi korától engedjük a gyermekünket mozogni, ö mozog: nagymozgásokat, finommozgásokat, és kialakulnak benne azok a mozdulatok, viselkedési formák, amik a harmonikus mozgáshoz segítik életre szólóan. Egyben olyan siker és örömforráshoz, mely élethelyzeti kudarcok esetén egészséges öngyógyító eszközként mindig rendelkezésre állnak.

Azt is tudjuk, hogy a közösségben betöltött helyzetet meghatározza az „ügyesség színvonala”, a gyermekek esetében ez még inkább igaz, mivel megmutatja a csoport hierarchiában betöltött helyét.

Könnyebben megértetjük magunkat, ha mozdulataink, mimikánk harmóniában van mondanivalónkkal. Tanuljuk meg tehát hallani a mozgásunkat, a gyermekünk szívesen lesz társunk ebben a játékban.