



Af Nanett Borre

Automatisering

Når børn tilegner sig motoriske kompetencer går de gennem en proces, hvor bevægelserne trin for trin automatiseres. Til sidst er bevægelserne en del af børnenes bevægelsesrepertoire.

Første gang man sætter sig bag rattet i en bil, vil der være mange nye bevægelsesmønstre i det at betjene bilen, man endnu ikke er fortrolig med. Hvor meget skal rattet dreje mod højre i et skarpt sving? Hvor meget skal man helt præcist træde speederen ned, inden man finder koblingspunktet? Det kræver al vores koncentration og opmærksomhed at udføre disse opgaver helt præcist.

Hjernen arbejder på højtryk for at afkode vores sanseindtryk og de motoriske handlinger, der er forbundet med disse opgaver, og som på sigt skal gøre os til en god og sikker bilist. Der er en grund til, at de første køretimer foregår på en lukket bane. For udover at kunne betjene bilen, er der mange andre væsentlige ting, vi skal være opmærksomme på, for at vi kan køre forsvarligt. Vi skal holde øje med færdselsskiltene, de andre bilister, vejrforholdene, underlag, trafiklys og meget mere.

Før automatisering

Vi lægger i det daglige ikke mærke til, hvordan kroppen automatiserer bevægelsesmønstre og derved letter et utal af opgaver, hverdagsituationer og gøremål. Men skal vi en dag køre i en bil med automatgear, når vi er vant til manuelt gear, så kræver det en del planlægning og styring fra vores side.

For små børn, der endnu ikke har automatiseret deres grundbevægelser, betyder dette, at meget af deres opmærksomhed er bundet til opgaven med udførelsen af selve bevægelsen. Al den fokuserede opmærksomhed bruges på at placere foden præcis så langt fra den anden, at man stadig er i balance. At sætte fra med den bagerste fod med præcis så meget kraft, at man kommer fremad, men ikke for meget, så man tilter forover. At holde hoved og krop på en måde, så de ikke modarbejder den fremadrettede bevægelse.

Små distraktioner i form af snak, en lille larve, der dukker op tæt på foden, en høj lyd bagfra eller en lille ujævnhed i underlaget kan få et barn, der lige har lært at gå, til at miste balancen.

Fra ubevidst til bevidst handling

Bevægelsen bliver på dette tidspunkt bearbejdet og styret fra storhjernen. For at få dette nye bevægelsesmønster til at "sidde på rygmarven" – i lillehjernen – hvor det kan udføres uden bevidst planlægning og styring, kræver det, at man får lov til at øve sig igen og igen.

For et lille barn, der er ved at erobre verden gennem sin krop, bliver en stor del af tiden brugt på at afprøve og øve grundmotorik og grundbevægelser, og den bedste måde man kan støtte dette arbejde på, er at give plads, rum og tid til, at barnet kan automatisere disse. At opmuntre og trøste, når det ikke vil lykkes at forcere den lille bakke, fordi vægtoverføring og balancepunkt pludselig er anderledes end ved gang i jævnt terræn. Og i de strukturerede aktiviteter, der sættes i gang, at være opmærksom på at tilbyde lege og bevægeaktiviteter, der involverer grundbevægelserne, så disse også kan gentages igen og igen i disse rammer.

Efter automatisering

Når bevægelsen engang er blevet automatiseret, vil barnets bevidsthed og opmærksomhed kunne trækkes væk fra udførelsen og rettes mod alt det, der sker omkring det. Det bliver pludseligt muligt at indgå i meningsfulde fællesskaber og leg. Der er overskud til at høre, hvad de andre børn siger til én, mens man løber, huske regler i en leg og tænke taktik, mens man suser rundt på fodboldbanen. På



dette tidspunkt er det ikke længere et spørgsmål om at lære, hvordan bevægelsen udføres, men mere kvaliteten og variationen af, hvordan denne udføres, der er vigtig.

Bevægelsen kan nu også bruges i andre sammenhænge end i den, hvor den engang blev indøvet. Løb kan fx gøres hurtigt og langsomt. Med store og lange skridt eller med museskridt. Det kan gøres, så man ser fjollet og klovneagtig ud, eller mens armene blafre oppe over hovedet. På en græsplæne eller på vådt tungt sand. Mens man synger, eller mens man holder øje med de kegler, man skal sno sig ud og ind imellem i en stafet.

Denne proces kan sættes op i følgende model, der beskriver automatiseringen af en bevægelse:

Ubevidst inkompetent



Bevidst inkompetent



Bevidst kompetent



Ubevidst kompetent.

(Noel Burch, 1970¹)

Hvis vi sætter grundbevægelsen "at løbe" ind i modellen, vil det se ud som følger:

Ubevidst inkompetent

Bjørn går i vuggestue. Han er ved at få så meget styr på sin krop, at han selv kan gå rundt på stuen og ud i fællesrummet. Han er stadig så koncentreret omkring det at sætte et ben foran det andet, at han mister balancen, hvis han ikke kigger ned på fødderne, mens han bevæger sig fremad. Eller hvis nogen taler til ham, mens han går.

Barnet er her ubevidst omkring sin manglende evne til at udføre en bestemt bevægelse. Ofte fordi det endnu ikke er

klar over, at denne bevægelse findes, er blevet præsenteret for den, eller har prøvet den af endnu.

Bevidst inkompetent

Ude på legepladsen suser de store børn rundt. Bjørn bliver optaget af deres leg og nærmer sig, men bliver hurtigt hægtet af, da de andre ikke har tid til at vente på ham. Han kan ikke følge med, da han endnu ikke har lært at løbe.

Barnet bliver opmærksomt på og interesseret i at tilegne sig bevægelsen, men er endnu ikke i stand til at udføre den.

Bevidst kompetent

Bjørn har efterhånden øvet sig længe på at gå, så meget, at han ikke længere skal kigge ned eller bruge armene til at balancere med, når han tuller af sted. Nu kan han sætte mere fart på og løbe, men endnu med stor afstand mellem fødderne, fordi den store understøttelsesflade hjælper ham med at holde balancen. Han har også brug for at have bevidst fokus på udførelsen, for han kommer tit til at falde over eller løbe ind i den bold, som er målet for løbeturen.

Bevægelsen prøves af, øves og gentages. Barnet gør sig erfaringer med, hvordan bevægelsen kan udføres og tilegnes. Dette kræver planlægning og bevidst styring, for at få det til at lykkes.

Ubevidst kompetent

Bjørn og de andre børn leger hospitalsleg i gymnastiksalen med en af de voksne. Børnene myldrer ind og ud mellem hinanden med stor fart på, for det gælder om ikke at blive taget af Viktor, som er fanger. Samtidig kan man befri en af dem, der er blevet fanget, ved at to af børnene bærer dem ned i den anden ende af salen til hospitalet, hvor man bliver rask igen.

Bevægelsen er blevet gentaget så mange gange, at den er blevet automatiseret, og er en del af barnets bevægelsesrepertoire. Den kan udføres i forskellige variationer, og mens barnet er koncentreret om andre ting end selve udførelsen.

¹ Burch, Noel: "Four stages for Learning Any New Skill" 1970, Gordon Training International.