

gør sig i samspil med omgivelserne. Barnet lærer at opfatte sig selv som adskilt fra andre. Det erfarer sig selv som en selvstændig person, som kan noget selv, som får kontrol over sig selv ("jeg kan") og sin omverden.

Vi oplever vores følelser med kroppen. Når vi bliver "rørt" af en bestemt situation, kan dette opfattes som en psykisk oplevelse, men det har sin oprindelse kropsligt. Den tætte forbindelse mellem vores sindstilstand og vores krop bliver også synlig, når vi ser på vores kropssprog. For eksempel: Når vi er glade, kan det ses i vores mimik, vores øjne og mund smiler, vores krop er afslappet. Det modsatte ses, når vi er vrede, panden er rynket, munden er sammenbidt, og kroppen er anspændt.

Et barn som bevæger sig meget er mere glad, føler sig mindre ensom, har lettere ved at lave venner, får styrket deres selvværd og trivsel.²

Barnets *kognitive udvikling* (erkendelsesudvikling) baserer sig på erfaringer, som barnet gør med kroppen, for eksempel: barnet erfarer tyngdekraften, når det kaster legetøjet op i luften og ser, at det falder ned på gulvet. De eksperimenterer også med tyngdekraften, når de prøver at hoppe, når de gynger, rutsjer, vipper osv.

Barnet lærer at forstå sproglige og abstrakte begreber, fordi det har kropslige erfaringer med det. Abstrakte begreber som blandt andet rum og retningsbegreber (under, over, indeni, ovenpå, ved siden af, højre, venstre m.fl.) lærer barnet først at kende med kroppen.

Nyere forskning peger op, at bevægelse styrker de kognitive processer, som forudsætter læring. Selvværd har stor betydning for barnets psykiske velvære og dermed stor betydning for barnets indlæringsevne.^{1,2}

Den *sproglige udvikling* er baseret på barnets kropslige erfaringer. Den første kommunikation, barnet lærer, er den kropslige kommunikation. Kropssproget menes at udgøre 55% af kommunikationen med andre, ordene 7% og tonefald 38%, selv når vi har det talte sprog fuldt udviklet.

Barnets begrebsverden opbygges ved at vi, i samværet med det, sætter ord på det, vi gør. For eksempel: Vi peger på barnet og siger dets navn ("Lise"), vi peger på os selv og siger "far" eller "mor". Når vi har gjort dette rigtig mange gange, har barnet fået erfaring for, at det med at pege på hende er knyttet til "Lise", og at pege på de voksne er knyttet til "far" eller "mor".

Den tætte forbindelse mellem kroppens erfaringer og sproget er også meget tydeligt til stede i mange af vores talemåder, for eksempel: "at springe ud i noget", "det slår benene væk under mig", "at stå på hovedet for nogen".