



### “GOEDVOEL OOR MYSELF” begin vroeg...

Corné Kotze

My 3-jarige seuntjie hardloop vooruit en begin boomklim. Terwyl hy klim kom die instruksies baie duidelik. “Kyk, mamma, ek gaan in die boom klim, ek gaan afspring en dan moet julle almal ‘mooi so’ sê!” In ‘n koor antwoord ons toe na die dapper en waaghalsige sprong: “Mooi so!” My seuntjie blom en glimlag van oor tot oor en ek kon aanvoel hoe sy selfbeeld en selfvertroue gebou is.

Dalk ‘n alledaagse gebeurtenis, maar dit het my laat dink aan selfbeeld en selfvertroue in die leerproses. Waar begin dit en wanneer word dit gevorm en wat help dit om gevorm te word? Dit is dan dalk sinvol dat ons teruggaan na die begin, na ons fisiese ontwikkeling wat die beginpunt is van waagmoed en goedvoel oor myself.

Volgens Dr. Don Roos en Marie Vlok (1985) in die boek, “Geniet jou kind tydens die voorskoolse jare”, het elke mens ‘n selfbeeld. Dit is hoe jy oor jouself voel, wat jy oor jouself glo en wat jy van jouself verwag. Dit is ook wat jy dink ander mense van jou glo en van jou verwag. Jou selfbeeld is ‘n profeet wie se woorde altyd waar word. Jou optrede is dus ‘n logiese uitvloeisel van hoe jy oor jouself voel.

Volgens hul webtuiste, stel Erupting Mind (2014) dit dat ‘n selfbeeld uit twee hoofkomponente bestaan: die uiterlike en die innerlike. Die uiterlike word opgebou deur hoe ander ons behandel, en die innerlike deur wat ons in ons eie lewens behaal.

Dit laat my weer terugverwys na my seuntjie se “sprong onder luide toejuiging.” ‘n **Fisiese** bewys dat ek iets regkry of goed doen, gee vir my die **emosionele** kos vir my selfbeeld. Nadat ‘n baba en kleuter al sy mylpale bereik het, moet ‘n kind fisies in staat wees om sy impulse te beheer en te bestuur sodat hy suksesvol kan leer en sodoende met selfvertroue deur die lewe gaan.

**Primitiewe refleksie ontwikkel hierdie meganiese of fisiese werking** (De Jager, 2009). Eers wanneer die meganiese onderdele ten volle ontwikkel en saam bedraad is, kan die primitiewe refleksie geïnhibeer word en sal die kind beheer verkry oor sy liggaamlike bewegings en fisieke vaardighede. Dit beteken dat die kind nou oor ‘n positiewe selfbewussyn beskik en met selfvertroue op ‘n gekoördineerde wyse kan beweeg en dan ook kan stop (De Jager, 2009).

Aanraking, ruik en proe is meer primitiewe sintuie wat saamwerk om die Soek- en Suigrefleks te aktiveer. Die suigrespons stimuleer die emosionele brein wat die brug vorm tussen die oorlewingsbrein en die kognitiewe brein. Hierdie brug is van uiterste belang vir die ontwikkeling van ‘n “sin van self”.

Die Soek-en Suigrefleks laat die tong vorentoe en agtertoe beweeg in die mond en stimuleer sodoende die spiere wat betrokke is by onder andere selfkalmering. Wanneer die tong teen die verhemelte beweeg, stimuleer die Soek-en Suigrefleks die emosionele brein om 'n gevoel van selfkalmering en ontspanning te bewerkstellig. Die aktivering van die emosionele brein help om die "gom" te vorm wat nodig is vir geheue en die "brandstof" wat nodig is vir motivering (De Jager, 2009).

As ek oor hierdie twee faktore beskik, kan ek dus 'n "goedvoel" sensasie beleef wat direk positief op my selfbeeld inploeg.

Indien die emosionele selfbeeld nie daar is nie kan die volgende optredes onder andere verwag word:

- vermy om nuwe dinge aan te pak
- voel ongewild en verwerp
- kraak jousef en jou talente af
- word maklik beïnvloed deur ander
- ervaar 'n groot leerblokkasie (Marais, 2014).

## BOU VAN SELFBEELD

'n Goeie emosionele selfbeeld het die volgende kenmerke:

- tree onafhanklik en volgens ouderdomsgerigte verwagtinge op
- aanvaar verantwoordelikhede
- pak nuwe uitdagings en projekte aan
- kan positiewe en negatiewe emosies hanteer
- bereid om ander te help en na hul uit te reik
- trots op dit wat bereik is (Marais, 2014).

Deur die oefen en doen van Mind Moves® word die primitiewe reflekse nageboots.

Hierdie bewegings bedraad die brein en liggaam met die oog op doeltreffende leer.

In hierdie geval word veral gefokus op die emosionele bedrading in die brein.

Besoek 'n [Mind Moves Instrukteur](#) vir 'n volledige evaluasie, maar intussen kan die volgende Mind Moves aanbeveel word (De Jager, 2009):

### **MIND MOVES MASSERING**

Laat staan die kind regop met albei arms teen 'n 90° hoek langs die liggaam. Staar agter die kind en trek die buitelyne van sy liggaam met ferme hale van kop tot tone na. Hou die voete 'n oomblik lank vas. Herhaal 3 maal.

Hierdie oefening ontwikkel taktiese bewustheid, gravitasieveligheid en 'n positiewe selfbeeld.



### **KRAGSKAKELAAR**

Vryf die holte net onder die sleutelbeen in lyn met die linkeroog. Hierdie oefening herstel die elektriese vloei via die vagussenuwee na die spraakorgane en maag om sensuïewagtigheid te verlig en 'n mens te help om met gemak te praat. Wanneer albei holtelinks en regs van die borsbeen gevryf word, word suurstofryke bloed aan die brein verskaf, wat die kind help om nie te staar nie. Dit skakel die brein letterlik AAN en verlig angstigheid vir beter konsentrasie



### **HOMOLATERALE MARS**

Lê plat op die rug. Lig die linkerarm en linkerbeen stadig op. Ontspan. Lig nou die regterarm en -been stadig op. Ontspan. Herhaal minstens 10 maal. Doen die oefening staande wanneer dit glad uitgevoer kan word in 'n liggende posisie.

NB: Volg altyd op met 'n Bilaterale mars. Hierdie oefening ontwikkel heupbuiging asook die linker- en regterbrein, onderbreek onwillekeurige beweging, en verlig impulsiewe en hiperaktiewe beweging.



### **BILATERALE MARS**

Raak met die linkerarm en die regterhand aan mekaar deur die bolyf te draai om die teenoorgestelde skouer en heup na mekaar toe te bring, met die ander arm en been gestrek. Raak nou met die linkerhand aan die regterarm en strek die ander arm en been. Hierdie oefening stimuleer links-regs-integrasie deur die kruising van die laterale middellyn. Doen dit verkieslik eers in 'n liggende posisie en dan in 'n staande posisie. Herhaal ten minste 10 maal. Die oefening kan ook gedoen word terwyl 'n mens sing of papegaaierk leer.



Hierdie oefening integreer die linker- en regterkantste dele van die brein en liggaam deur die middellyn te kruis. Wanneer dit met die oë in die visuele, ouditiewe en kinestetiese posisies gedoen word, word al drie middellyne gekruis.



### **SELFVERTROUE-HUPSTOOT**

Kruis die enkels en arms in 'n omhelsing. Laat rus die tong in die suigposisie agter teen die verhemelte om die emosionele brein te aktiveer. Maak die oë toe om visuele prikkels uit te skakel indien verkies. Haal stadig asem.

Hierdie oefening kalmeer die liggaam siel en gees. Dit versterk ook die immuunstelsel en bevorder ritme.



Doen hierdie oefeninge ten minste twee maal per dag. Ekstra oefeninge wat ook gedoen kan word is die **Palmstrek**, **Vingergeveg** en **Lipoefeninge**.

Ander praktiese wenke, gebaseer op die uiterlike is die volgende:

- Gee onvoorwaardelike liefde
- Stel billike, duidelike en konsekwente reëls in
- Ondersteun waagmoed en nuwe uitdagings
- Help met foute, maar moenie oorneem nie
- Beklemtoon positiwiteit en opregtheid
- Luister na gevoelens, behoeftes en opinies sonder kritiek
- Moenie vergelykings tref nie

**IF I HAD MY CHILD TO RAISE OVER AGAIN**

*If I had my child to raise over again  
I'd build self-esteem first and the house later  
I'd finger paint more and point the finger less  
I would do less correcting and more connecting  
I'd take my eyes off my watch and watch with my eyes  
I would care to know less and know to care more  
I'd take more hikes and fly more kites  
I'd stop playing serious and seriously play  
I would run through more fields and gaze at more stars  
I'd do more hugging and less tugging  
I'd see the oak tree in the acorn more often  
I would be firm less often and affirm much more  
I'd model less about the love of power  
And more about the power of love.*

*Diane Loomans*



## BRONNE

- De Jager, M. 2010. *Mind Moves Advanced Instructor training manual*. Johannesburg: Mind Moves Institute.
- De Jager, M. 2009. *Mind Moves – wikkeldie brein wawyd wakker*. Johannesburg: Mind Moves Institute.
- Roos, D en Vlok M. 1985. *Geniet jou kind tydens die voorskoolse jare*. Pretoria: J P van der Walt.
- Marais, A. 2014. *Selfbeeld* [aanlyn]. Besikbaar op Internet by <http://tuishulp.co.za>. (20 Oktober 2014)
- Erupting Mind, 2014. *What is Self Esteem and why is it important*. [aanlyn]. Besikbaar op internet by <http://www.eruptingmind.com/self-esteem-the-master-key-to-improving-your-life/>. (20 Oktober 2014)