

# MIND MOVES

wikkel die brein wawyd wakker

DR MELODIE DE JAGER



Hierdie uitgawe deur Mind Moves Institute 2020  
7de Straat 44  
Linden, 2195  
Suid-Afrika

Kopiereg © Mind Moves Institute 2020  
Teks kopiereg © Melodie de Jager

Eerste uitgawe in 2009 deur Mind Moves Institute  
Tweede uitgawe in 2020 deur Mind Moves Institute

Alle regte voorbehou. Geen deel van hierdie publikasie mag gereproduseer, in 'n ontsluitingstelsel bewaar of weergegee word in enige vorm of op enige manier, hetsy elektronies of meganies, deur fotokopiëring, die maak van opnames of andersins sonder die skriftelike toestemming van die kopiereghouers nie.

Uitgewer	Mind Moves Institute Publishing
Ontwerp en uitleg	Cozette Laubser
Illustrasies	Sarita Olivier
Proefleser	Lana van Niekerk en Karen Böhnen
Gedruk en gebind deur	Novus Print Solutions
ISBN	978-0-620-87718-3



# INHOUD

---

INLEIDING	7
1 Die leerproses, ontwikkeling en beweging	9
Waarom verwag ons dat kinders moet stilstaan as ...	
Hoe herken 'n mens fisiese ontwikkelingsagterstande?	
Sal die kind dit ontgroei?	
Kan die brein en liggaam herbedraad word?	
2. Die beginsels van ontwikkelingsbedrading	15
Ontwikkeling vind opeenvolgend plaas	
Liggaamlike ontwikkeling vereis doeltreffende meganika	
Primitiewe refleksie ontwikkel die nodige meganika	
Inligting moet vloei sodat die kind kan leer	
Leerblokkasies ontstaan wanneer die vloei van inligting onderbreek word	
3. Mind Moves® om die meganika van leer te ontwikkel	25
Die belangrikheid van ontwikkelingsmylpale	
Primitiewe refleksie en Mind Moves	
Terugtrekrefleks	
Moro-refleks	
Soek- en Suigrefleks	
Toniese labirintiese refleks	
Palmrefleks	
Voetsoolrefleks	
Asimmetriese toniese nekrefleks	
Kriewelrefleks	
4. Dominante leerpatrone	45
Die rol van dominansie	
Die rol van die linker- en die regterbrein	
Kenmerke van die verskillende meganiese onderdele	

Bepaal hoe inligting vloei om dominansiepatrone te identifiseer  
Dominansiepatrone versus heelbrein- en heelligaamfunksionering  
Sê nou die dominansiepatroon is vryvloeiend, maar die kind sukkel nog  
steeds om te leer?

5.	Visueel, ouditief of kinesteties	57
6.	Tipiese etikette	61
	Tassensitief	
	Tasdormant	
	Gravitasie-onsekerheid	
	Ruimtelike oriëntasieprobleme	
	Gebrek aan ritme en swak tydsberekening	
	Lateraliteitsprobleme	
	Probleme met middellynkruising	
	Lae spiertonus	
	Swak potloodgreep en -beheer	
	Disleksie, diskalkulie, disgrafie, dispraksie	
	AGS/AGHS	
	Gehoor- , spraak- en taalagterstande	
7.	Mind Moves stap vir stap	91
8.	Mind Moves vir voorskoolse kinders	129
	Mind Moves om wakker te word	
	Mind Moves om rustig te word	
	Mind Moves om beeldende taalvaardighede te ontwikkel	
	Mind Moves om die ogies te laat blink	
	Mind Moves om die eerste keer te kan luister	
	Mind Moves om klein vingertjies vir fynmotoriese vaardighede in te stel	
9.	Bibliografie	136
10.	Indeks	139

Dr Melodie de Jager en haar span Gevorderde Mind Moves Instrueteurs  
bied gereeld werkswinkels nasionaal en internasionaal aan.  
Sy kan gekontak word by: (+27) 72 234 0528 of  
institute@mindmoves.co.za of www.mindmoves.co.za

Mind Moves is uitsluitlik bedoel vir opvoedkundige gebruik en nie as  
diagnose of voorskrif vir enige toestand nie. Die skrywer kan derhalwe nie  
verantwoordelikheid aanvaar vir enige wanvoorstelling van hierdie inligting  
nie. Al die Mind Moves is veilig binne 'n persoon se normale pynlose  
beweeglikheidsperke. Vaardighede kan ontwikkel en prestasie verbeter word  
deur geleidelik al hoe meer uitdagende oefeninge aan te pak.  
Let wel: Dit is altyd raadsaam om 'n mediese praktisyn te raadpleeg voordat  
enige oefenprogram aangepak word.

Waar "hy/hom" gebruik word om na "die kind" te verwys,  
word by implikasie ook "sy/haar" bedoel.

# INLEIDING

---

*Mind Moves - wikkeldie brein wawyd wakker* is 'n gids vir onderwysers wat daaglik leerblokkasies in die klaskamer teëkom. Dit is nie geskryf as 'n akademiese handboek nie, maar as 'n snelnaslaangids vir onderwysers op wie se skouers die reuse taak rus om ons land se kinders te onderrig.

Mind Moves is eenvoudige liggaamsoefeninge wat in die klas gedoen kan word om die brein doeltreffend "op te warm" vir die leerproses. Bestel gerus die nege Mind Moves opwarmingsplakkate deur die webwerf [www.mindmoves.co.za](http://www.mindmoves.co.za) te besoek en op ONLINE SHOP te kliek.

Dit is ongelukkig egter nie altyd voldoende om die brein "op te warm" nie. Kinders met spesifieke ontwikkelingsbehoefte mag dalk meer gespesialiseerde hulp van terapeute benodig. Onderwysers kan gerus 'n lys van terapeute in hul omgewing byderhand hou na wie sulke kinders verwys kan word.

Vir diegene wat nie toegang tot 'n terapeut het nie, kan *Mind Moves - wikkeldie brein wawyd wakker* as 'n uiters nuttige gids dien. Die oefeninge in hierdie boek verskaf riglyne aan onderwysers en ouers om kinders se liggaamlike, emosionele en intellektuele ontwikkeling 'n hupstoot te gee sodat hulle optimale voordeel kan trek uit die onderrig wat hulle in die klaskamer ontvang.

Die oefeninge in hierdie boek is gebaseer op jare se praktiese ondervinding in die klaskamer en talle individuele konsultasies, en is geskoei op verskeie studieterreine soos die neuro-ontwikkelingsielkunde, arbeidsterapie, spraak- en taaltherapie asook remediërende onderrig.

Mind Moves boots die primitiewe refleksbewegings na wat babas van nature vanaf bevrugting en dwarsdeur hul eerste lewensjaar uitvoer. Hierdie bewegings bedraad die brein en liggaam met die oog op doeltreffende leer en moet korrek uitgevoer word om te slaag. Hoofstuk 6 bevat illustrasies van en instruksies vir die korrekte uitvoering van die Mind Moves.

Die leermeester is ook 'n leerling.

Seneca





# DIE LEERPROSES, ONTWIKKELING EN BEWEGING



Die leerproses bestaan daaruit om van een oomblik na die volgende te beweeg.

Krishnamurti

## WAAROM VERWAG ONS DAT KINDERS MOET STIL SIT AS ...

.....

bevrugting 'n aktiewe proses is; die selverdeling wat daarop volg 'n aktiewe proses is; die ontwikkeling van die embryo 'n aktiewe proses is; die groei van die fetus 'n aktiewe proses is; geboorte 'n aktiewe proses is; asemhaling 'n aktiewe proses is; die bereiking van elke mylpaal 'n aktiewe proses is; aanraking, ruik, proe, sien en luister aktiewe prosesse is; eet, sing, loop, sit, lees, skryf, leer en slaap aktiewe prosesse is ...?

Die ontluiking van elke kind se bloudruk is 'n aktiewe proses wat deur 'n onsigbare dryfkrag bekend as die refleksstelsel aangedryf word. Die primitiewe refleksstelsel gebruik eenvoudige bewegings om die brein, organe, sintuie en spiere neurologies te bedraad om doeltreffend met mekaar te kan kommunikeer en saam te werk. Hierdie basiese bedrading vind tussen bevrugting en 14 maande plaas.

Drie belangrike punte om te onthou:

1. Liggaamlike ontwikkeling het eerste aanspraak op breinaktiwiteit.
2. Liggaamlike ontwikkeling (sensoriese integrasie, sensories-motoriese integrasie en balans) vorm die grondslag van alle latere vaardighede - emosioneel, sosiaal en intellektueel (persepsie, lees, skryf, ens.).
3. Liggaamlike ontwikkeling vind deur middel van beweging plaas.

Beteken dit dat 'n haakplek - in die sin dat i) die bereiking van fisieke mylpale vertraag word of ii) die mylpale nie in die korrekte volgorde bereik word nie - 'n invloed kan hê op 'n kind se emosionele, sosiale en intellektuele ontwikkeling? Die antwoord is ja!

Beteken dit dat 'n baba wat toegelaat word om ongehinderd op verskillende maniere te beweeg, besig is om 'n stewige grondslag te lê ter voorbereiding vir latere akademiese- en lewensvaardighede? Die antwoord is ja!

Beteken dit dat 'n baba wie se bewegings aan bande gelê word deur hom die meeste van die tyd in 'n sitstoeltjie of stootwaentjie te laat sit, in 'n beperkte ruimte in te hok of pal op die rug te dra, se liggaamlike ontwikkeling daardeur beïnvloed word?

Die antwoord is ja!

## HOE HERKEN 'N MENS FISIEKE ONTWIKKELINGSAGTERSTANDE?

---

'n Kind van ouer as ses wat sukkel om stil te sit en vir 10 minute te konsentreer (of langer indien hy ouer is), het moontlik 'n fisieke ontwikkelingsagterstand. Sulke kinders is geneig om onwillekeurig te beweeg in 'n poging om die sensories-motoriese bedrading te voltooi wat noodsaaklik is vir die leerproses.

Indien die noodsaaklike sensories-motoriese bedrading ontbreek, kan die volgende gedragsaanwysers die onderwyser se aandag op 'n moontlike fisieke ontwikkelingsagterstand vestig:

<p>tassensitief</p> <p>kan nie op een been hop of balanseer nie</p> <p>sukkel om te huppel of galop</p> <p>lomp</p> <p>swak motoriese beplanning</p> <p>swak statiese en dinamiese balans</p> <p>sukkel om met trappe af te klim</p> <p>hoogtevrees</p> <p>sukkel om tussen links en regs te onderskei</p> <p>disoriëntasie</p> <p>probleme om middellyn te kruis</p> <p>dispraksie</p> <p>disleksie</p> <p>diskalkulie</p> <p>swak ouditiewe prosessering</p> <p>onbeheerste oogbewegings</p> <p>ooraktief of onderaktief</p> <p>vertraagde taalontwikkeling</p> <p>fobies</p> <p>gemoedstemmingstoornisse</p> <p>dominante hand nie gevestig</p> <p>swaai lang tye aaneen</p> <p>stamp kop aanhoudend</p> <p>AGS/AGHS (voorheen bekend as</p> <p>minimale breindisfunksie)</p> <p>verkies om TV te kyk of rekenaarspeletjies te</p> <p>speel, eerder as om buite te speel</p>	<p>stram postuur</p> <p>kan nie agteruit loop nie</p> <p>kan nie touspring nie</p> <p>geneig tot ongelukke</p> <p>geneig tot bewegingsiekte</p> <p>voel dikwels duiselig</p> <p>vermy toubrûe</p> <p>swak ruimtelike oriëntasie</p> <p>omkerings</p> <p>lae spiertonus</p> <p>skryf en lees so min moontlik</p> <p>disfasie</p> <p>disgrafie</p> <p>vermy sport en dans</p> <p>swak sensoriese integrasie</p> <p>swak persepsie</p> <p>aandaggebrek</p> <p>angstoornisse</p> <p>paniekstoornisse</p> <p>selfbeeldstoornisse</p> <p>sensasiesoeker</p> <p>gebrek aan impulsbeheer</p> <p>Aspergersindroom</p>
---	--

TABEL 1 Aanwysers van fisieke ontwikkelingsagterstande

## SAL DIE KIND DIT ONTGROEI?

---

Tydens normale ontwikkeling het die primitiewe reflekses 'n beperkte lewensduur totdat hulle hul doel gedien het. Die funksie van die primitiewe reflekses is om na vore te kom en 'n gedeelte van die sensories-motoriese stelsel te bedraad (te bou en te integreer). Daarna word hulle weer geïnhibeer, totdat 'n sensories-motoriese baan moontlik deur siekte of trauma beïnvloed word.

Indien 'n primitiewe refleks egter nie sy werk binne die toepaslike tydraamwerk afhandel nie, bly dit aktief en sal die kind op 'n onbeheerste en onwillekeurige manier beweeg of optree in 'n poging om die sensories-motoriese bedrading te voltooi wat nodig is vir die leerproses. Hierdie ontoepaslike bewegings dien as noodseine wat aandui dat daar 'n swak plek in die bedrading is.

Aangesien liggaamlike ontwikkeling die eerste aanspraakmaker op breinaktiwiteit is, sal 'n kind met 'n swaakteit op liggaamlike ontwikkelingsvlak sukkel om stil te sit, te konsentreer, die denkende brein in te span en ouderdomstoepaslike take te voltooi. Sulke kinders het die potensiaal om goed te vaar, maar haak in 'n sekere liggaamlike ontwikkelingsfase vas en vertoon moontlik drie of meer van die gedragsaanwysers wat in Tabel 1 op bladsy 11 gelys word. Ongelukkig "ontgroeï" sulke kinders dit nie vanself nie.

Die kind moet die bedradingsproses voltooi deur die spesifieke primitiewe refleksereaksies na te boots wat verantwoordelik is vir die bou en integrasie van die betrokke deel van die bedrading voordat hy dit kan "ontgroeï".



Die natuur gebruik die drang na beweging om kinders te help ontwikkel, daarom kan hulle eers die drang om te beweeg beheer wanneer hulle klaar ontwikkel het.

# KAN DIE BREIN EN LIGGAAM HERBEDRAAD WORD?

---

Ja, danksy die plastisiteit van die brein en liggaam kan dit herbedraad word.

Om die kommunikasienetwerk tussen die sintuie, brein en spiere te herbedraad ten einde die leerproses te laat vlot verloop, moet 'n onderwyser:

- weet watter deel van die kommunikasienetwerk tussen die sintuie, die brein en die liggaam herbedraad moet word;
- weet watter Mind Moves of ander aktiwiteite daardie bedrading sal versterk;
- besef dat Mind Moves nie 'n kitsoplossing is nie;
- toegewyd wees om die nodige bedrading te bou deur die ouers in te lig oor die Mind Moves oefeninge wat tuis gedoen moet word;
- die ouers se insette ondersteun deur daaglik van die oefeninge in die klas te herhaal.