

breinontwikkeling MYLPALE en leer

BabaGim & Mind Moves - opskerpers

Melodie de Jager

**Mind Moves Instituut
Johannesburg**



Kopiereg © 2011 Melodie de Jager

Eerste uitgawe, eerste druk 2011

Uitgegee deur **BabyGym** Instituut

Posbus 44389, Linden 2104, JOHANNESBURG, Suid-Afrika

<http://www.babygym.co.za>

Illustrasies deur Izak Vollgraaf

Voorbladontwerp deur Kaylee Bekker

Geredigeer deur Carlien Wessels

Geset in Futura Book deur Tertius van Eeden

Gedruk en gebind deur Shumani Digital

ISBN 978-0-620-50337-2

Alle regte voorbehou

Geen gedeelte van hierdie publikasie mag sonder die skriftelike toestemming van die kopiereghouer gereproduseer, of in enige vorm of deur enige elektroniese of meganiese middel weergegee word nie, hetsy deur fotokopiëring, skyf- of bandopname, of deur enige ander stelsel vir inligtingsbewaring of -ontsluiting.

BabaGim® + Mind Moves® is uitsluitlik vir opvoedkundige doeleindes bedoel, en nie vir die diagnose van of voorskryf vir enige toestand nie.

Die outeur en uitgewer kan dus nie verantwoordelik gehou word vir enige misinterpretasie van hierdie inligting nie.

Dit is bevind dat al die BabaGim + Mind Moves bewegings veilig is binne die normale omvang van menslike beweging. Die omvang kan geleidelik uitgebrei word om vaardighede te ontwikkel en prestasie te verbeter.

Let asseblief daarop dat dit altyd raadsaam is om 'n mediese praktisyn te raadpleeg voor enige bewegingsprogram begin word.

Waar na "baba" verwys word as "hy/hom", word "sy/haar" by implikasie ingesluit.

***Die brein is ongetwyfeld ons mees fassinerende orgaan.
Ouers, opvoeders en die samelewing as 'n geheel beskik oor
geweldig mag om die geplooides heelal in elke kop te vorm,
en daarmee saam die soort mens wat hy of sy sal word.***

***Ons is dit aan ons kinders verskuldig om hulle te help
om die beste moontlike breine te kweek.***

Lise Eliot

Dié boek is opgedra aan al daardie dapper babas en kinders wat die oorwig teen hulle oorkom het, en aan hul liefdevolle en ondersteunende ouers -

Dankie, julle het ons baie geleer.

Aan al die mediese en ondersteuningswerkers, versorgers en terapeute wat vrywillig betrokke raak by iemand anders se lewensreis -

Ons bring hulde aan julle.

Aan Coenie Prinsloo -

Stil, broers,

daar gaan 'n man verby, hy groet, en dis verlaas.

Daar's nog maar min soos hy;

bekyk hom goed.

Jan Cilliers

INHOUW



VOORWOORD	iv
Deel 1	1
BABA SE BREINONTWIKKELING	
Steek hand op: Wie wil nie 'n slim kind hê nie?	3
Kan 'n baba leer?	9
Is daar iets anders as stimulasie waarmee jy jou baba se brein kan help ontwikkel?	21
Die "onsigbare" oer	33
Hoe beïnvloed geboorte 'n baba se breinontwikkeling?	39
Natuurlike ontwikkeling binne en buite die baarmoeder.	45
Deel 2	
DIE ONTWIKKELING VAN SENTRALE SENUSTELSEL- EN LIGGAAMSKAARTE	49
Gevoel	51
Binnesintuie	69
Reuk en smaak	85
Gehoor	99
Sig	113
Deel 3	
MOTORIESE MYLPAL	133
Wat is motorise mylpale	135
Van snuffel en suig na ... VOED EN KOESTER	149
Van omrol tot...BEDRADING VAN DIE LINKER- EN REGTERBREIN	161
Van sit tot die...ONTWIKKELING VAN BALANS EN HOUDING	177
Van kruip tot...BEWEEG NA ONAFHANKLIKHEID	189
Van staan, kraploop en loop tot...GROEI IN GESTALTE	203
Van loop en stop en sosialisering om... SY BABASKOENE UIT TE TREK	215
BIBLIOGRAFIE	223
INDEKS	226



Voorwoord

Waarheen jy jou ookal wend, lyk dit of leer- en gedragsprobleme aan die toeneem is, ten spyte daarvan dat ouers toegang tot al hoe meer inligting en opvoedkundige hulpmiddels het. Artikels en programme verskyn dikwels in die media oor 'n verskeidenheid 'etikette' wat leer belemmer. Etikette soos aandaggebreksindroom (ADD), aandaggebrek- en hiperaktiwiteitsindroom (ADHD), disleksie, dispraksie, swak motoriese vaardighede, probleme met ouditiewe prosessering, tassensitiwiteit en talle ander probleme wat tot leerblokkasies lei.

As 'n onderwyseres en ontwikkelingsterapeut met jarelange ondervinding, het ek myself afgevra of leer- en gedragsprobleme nie kan voorkom, eerder as reggestel word nie. Remediëring is 'n duur en lang proses, en in baie gevalle kos dié proses die kind sy selfbeeld, sy selfvertroue en sy eiewaarde. Dié situasie is te wyte aan die noue verband tussen 'n kind se vermoë om te leer en sy emosionele en sosiale ontwikkeling – hoe hy homself sien en hoe ander hom sien. Omdat vordering en sukses beloon word met erkenning, bewondering en 'n magdom ander emosionele en sosiale lofbetuigings, is die kind wat nie binne die opvoedkundige stelsel vorder en presteer nie, ook geneig om nie sosiaal in te pas by dié wat suksesvol is nie. Dié hartseer toedrag van sake kan ongelukkig lewenslange letsels laat en veroorsaak dat die kind grootword met immer verminderende verwagtinge om op enige gebied te presteer.

Die keersy is dat daar gelukkig talle verhale is van kinders soos dié wat hul 'probleme' oorkom, sukses behaal en hul en ander se stoutste verwagtinge oortref het. Dit gebeur gewoonlik danksy bogemiddelde deursettingsvermoë, 'n toegewyde ouer, onderwyser of ander persoon wat in 'n kritieke stadium van hul lewens in hul geglo het, en hul onfeilbare vermoë om hul eie intellektuele sterk punte te herken en uit te blink in die toepassing van dié intelligensie op 'n gebied waarin hulle belangstel.

Nog slagoffers van die knellende en negatiewe scenario hierbo is die ouers van kinders met emosionele, sosiale en leerprobleme en hul gevoelens van skuld of soms aggressie, en baie dikwels hulpeloosheid. Dié ouers doen oor die algemeen enigiets en alles om hul kinders te help, en put hulself dikwels emosioneel, liggaamlik en finansiëel uit in 'n poging om hul kinders alles moontlik te gee om te kan presteer.

Uitgebreide teoretiese navorsing en jare van praktiese navorsing in my werk met dié moedige kinders en hul liefdevolle ouers het ons laat besef ons was verkeerd om die probleem uit 'n suiwer emosionele en verstandelike oogpunt te beskou. Elmer Green, 'n dokter by die Mayo-kliniek, het opgemerk dat, "elke verandering in die fisiologiese toestand gepaardgaan met 'n gepaste verandering in die verstandelike en emosionele toestand – bewustelik of onbewustelik". Dié opmerking het die weg gebaan vir 'n heeltemal nuwe benadering tot leer- en gedragsprobleme. Dié benadering het gelei tot 'n gebied waarvan arbeidsterapeute nog altyd bewus was, en waarin neurowetenskaplikes besig is om in te haal en te verbeter – die rol van die fisieke liggaam in die leerproses.

'n Blik op wat vir my 'n opwindende nuwe benadering was, het met die eerste oogopslag reg gevoel – maar dit was die uitgebreide navorsing en werk van Richard Bandler en John Grinder, Paul MacLean, Carla Hannaford, Paul Dennison, Jean Ayres, Peter Blythe, Sally Goddard Blythe en Lise Eliot wat die lig laat skyn het op die fisieke boublokke van denke en gedrag op alle vlakke (liggaamlik, emosioneel, sosiaal en intellektueel). Hul werk was die rigtingwyser na die rol van die ontwikkeling van die sentrale sensustelsel (SSS) as die kommunikasienetwerk van die liggaam wat verantwoordelik is vir die ontvangs van inligting uit die omgewing via die sintuie, die rol van die brein in die filtreer, verwerk, berg en ophaal van inligting, en die rol van die spiere in die gepaste reaksies op wat waargeneem, verwerk en gestoor is.

Toegerus met dié nuwe navorsing, is die **BabaGim** Instituut in 2005 in Suid-Afrika gestig om vas te stel of dit moontlik is om ontwikkelingsagterstande wat tydens die sensitiefste tydperk in die ontwikkeling van die SSS kon ontstaan het, te voorkom, eerder as te remedieer. Tydens die navorsing waarop **BabaGim** gebaseer is, het talle vreemde woorde en ingewikkelde terminologie waarmee die sellulêre ontwikkeling van die sensustelsel beskryf word, opgeduik: terme soos proliferasie, migrasie, aggragasie, differensiasie, sinaptogene, hermodellering en miëlinasie. Daar is besluit om die navorsing en senuwetenskap op 'n praktiese en eenvoudige wyse aan ma's en pa's beskikbaar te stel, eerder as in 'n akademies indrukwekkende formaat. Dié besluit het gelei tot die vyf-weke-lange **BabaGim** Ferm Grondslag-program. **BabaGim** kan gedefinieer word as die naboots van die refleksiewe bewegings wat 'n baba van nature in die baarmoeder en eerste lewensjaar uitvoer om die ontlouing van die SSS te ondersteun.

Die ontwikkeling van die SSS is sigbaar wanneer die baba al die motoriese mylpale in die regte volgorde bereik. By die **BabaGim** Instituut word motoriese mylpale as bakens van vordering beskou, aangesien dit die beweging van die fetus, en later van die baba, is wat struktuur gee aan die bedrading wat nodig is vir 'n flinke brein, 'n gewillige hart en 'n fikse liggaam om sy werk behoorlik te kan doen. Ons besef elke baba is uniek en ontwikkel teen sy of haar eie pas. Ons sien dus nie mylpale as in beton gegiet nie, maar beskou hulle as algemene neigings en riglyne wat op die

voortdurende ontwikkeling van die baba se brein en sensories-motoriese apparaat dui. Sensories verwys na die sintuie, naamlik die tassin, reuk, smaak, gehoor, sig en balans, en motories na die gebruik van spiere. Sensories-motoriese apparaat beteken die ontwikkeling van die sintuie en die spiere, sowel as die bedrading wat die sintuie met die brein en die brein met die spiere verbind.

Multidissiplinêre navorsing het getoon dat 'n doeltreffende sensories-motoriese stelsel en 'n ontwikkelende brein nodig is, voordat die sentrale senustelsel volwasse genoeg kan word dat die kind met gemak kan leer en sosialiseer. Aangesien motoriese mylpale vordering van die ontwikkelende SSS aandui, is vasgestel dat 'n kind se motoriese mylpaalgeskiedenis tot 'n groot mate verband hou met sy toekomstige leervermoë.

Dis verder bevind dat **BabaGim** 'n positiewe invloed op die algemene ontwikkeling van 'n baba het, eerder as om die ontwikkelingsproses te bespoedig sodat mylpale vroeër bereik word. Dis ook deurlopend bevind dat '**BabaGim**-babas' tydens elke ontwikkelingsfase 'n groter verskeidenheid vaardige bewegings uitvoer, 'n regop liggaamshouding ontwikkel en oogkontak maak en behou. Dié bevindinge is egter net konstant wanneer ouers op 'n daaglikse basis tuis volhard met **BabaGim** bewegings totdat baba onafhanklik kan loop.

In 'n onafhanklike Meestersstudie op die gebied van arbeidsterapie is die gevolgtrekking ook gemaak dat die **BabaGim**-program HIV-positiewe babas in kinderhuise kan help om binne net ses weke, meetbaar motories te vorder. Die resultate verkry uit duisende gevallestudies en bogenoemde navorsing het ons die vertroue gegee om met kinders wat met toestande soos Down-Sindroom of serebrale verlamming gediagnoseer is, te werk. Waar ouers en versorgers volgens 'n voorafopgestelde program **BabaGim** met dié kinders gedoen het, is merkwaardige resultate binne 'n relatief kort tydperk verkry.

Die nodigheid van 'n meer diepgaande begrip van wat dié refleksiewe bewegings aan die brein en liggaam doen - en van wat nié in die brein en liggaam gebeur as 'n mylpaal oorgeslaan word nie - het tot intensiewe navorsing oor primitiewe reflekse gelei. Danksy die baanbrekerswerk van Blythe en Goddard Blythe is 'n skakel tussen ontwikkelingsagterstande vroeg in die lewe en die weerklank van dié agterstande in probleme met sosialisering, gedrag en leer 'n paar jaar later, gevind.

Die voortdurend toenemende druipsyfer onder kinders in skole regoor Suid-Afrika het gedui op 'n dringende behoefte aan navorsing oor die voorkoms van vroeë ontwikkelingsvertraginge en afwykende primitiewe refleksiwiteit by skoolgaande kinders met leer- en gedragsprobleme. Die Mind Moves Instituut is in 2006 gestig om dié rol te vervul, en Mind Moves is ontwikkel om primitiewe bewegings (soortgelyk aan **BabaGim**-bewegings), maar by skoolgaande kinders na te boots. Die verskil

tussen BabaGim-bewegings and Mind Moves-bewegings is dat BabaGim- bewegings deur 'n ouer of versorger op 'n kind uitgevoer word, waar Mind Moves deur die kind self gedoen word. Daar is gevind dat Mind Moves sowel in 'n een-tot-een-scenario as met groepe kinders in stedelike en plattelandse klaskamers van Suiderlike-Afrika doeltreffend is.

Die motivering vir die skryf van *breinontwikkeling MYLPALÉ en leer* was 'n langtermyn-oorsig van breinontwikkeling van voor geboorte en die eerste lewensjaar tot skoolgaande ouderdom, en die rol van motoriese mylpale in dié ontwikkeling. Dit is ook gemotiveer deur die behoefte aan 'n praktiese plan van aksie vir ouers en versorgers om die mees sensitiewe tyd vir SSS-ontwikkeling ten beste te benut, asook 'n praktiese plan van aksie vir ouers en onderwysers van skoolgaande kinders wat as babas 'n ontwikkelingsmylpaal oorgeslaan het of hul mylpale in die verkeerde volgorde bereik het, en steeds onderworpe is aan die invloed van die primitiewe refleksie se vroegste interaksies met breinaktiwiteit.

breinontwikkeling MYLPALÉ en leer maak geen aanspraak daarop om 'n akademiese handboek te wees nie, maar is bedoel as 'n praktiese gids vir ouers, versorgers en onderwysers wat ons kinders wil help om die gelukkige, slim en vervulde mense te word wat hulle gebore is om te wees. Dit is net moontlik as die kind iewers langs die pad geleer het om te leer - maar nie net om te leer nie, maar om versot te raak op leer, soos so raak beskryf is deur Carl Rogers in 1983:

Ek wil praat oor leer.

...Maar nie die lewelose, steriele, gou vergete goed wat in die verstand van die arme, hulpelose individu gestop word wat aan sy stoel geketting sit deur die geykte boeie van konformiteit nie! Ek praat van LEER – die onversadigbare nuuskierigheid wat die jongeling dryf om alles wat hy kan sien, hoor of lees oor enjins in te drink sodat hy die doeltreffendheid en spoed van sy kar kan verbeter. Ek praat van die student wat sê, “Ek is op 'n ontdekkingstog waar ek van buite inneem, en dit wat ek inneem waarlik deel maak van my.” Ek praat van enige leerproses waar die ervaring van die leerder dié pad volg: “Nee, nee, dis nie wat ek soek nie.”; “Wag 'n bietjie, dis nader aan wat my interesseer”; “Aha, hier is dit. Nou begryp en verstaan ek wat ek nodig het en wat ek wil weet!”.

Mag ons voortgaan by mekaar te leer en mekaar te waardeer!

Melodie de Jager

Deel 1

JOU BABA SE ONTWIKKELING



1

Steek hand op – wie wil nie 'n slim kind hê nie?



Daar is 'n glinster in die oog...

Geen oë droom daarvan om 'n kind met probleme te hê nie. Intendeel, wanneer jy daarvan begin droom om 'n mamma of pappa te word, sien jy in jou geestesog 'n gesonde, gelukkige en soet baba wat babbel en koer en almal om hom betower. Hoe vriendeliker en ouliker 'n baba is, hoe meer wil mense iets met hom te doen hê, met hom oogkontak maak, hom aanraak, met hom speel, praat en hom nuwe dinge leer. So 'n droombaba kan maklik 'n positiewe selfbeeld ontwikkel danksy al die gelag, blink oë en pluimpies wat hy kry wanneer hy iets ouliks of 'slim' doen.

Daardie oomblikke wanneer jy oogkontak met jou baba maak, aan hom raak, met hom speel en hom op ander maniere stimuleer, word 'ontwikkelingsafsprake' genoem. Volgens Adriano Milani Comparetti is ontwikkelingsafsprake oomblikke van gefokusde kontak tussen mamma, pappa en baba. Dit is wanneer julle hom op 'n liefdevolle en prettige manier die wêreld laat beleef, terwyl julle soveel as moontlik van sy sintuie en



spiere wakker maak en soveel dele van sy brein as waaraan julle kan dink, betrek.

Onthou, jou baba is gebore in 'n wêreld waarvan hy baie min weet. Nes hy voor geboorte, van die lewe in sy ma se baarmoeder moes leer, moet hy na geboorte leer hoe om met sy sintuie, spiere en brein die wêreld van mensword te ontdek en te bemeester. In sy leeftyd gaan hy ook sy sintuie, brein en spiere nodig hê om sin te maak van baie ander wêrelde – die wêreld van sy kultuur, die wêreld van maatjies maak, van skool of sport, en eendag die grootmenswêreld waarin hy vir homself 'n lewe moet uitkerf.

Navorsing het bewys dat 'n baba se vroeë lewenservaringe tot 'n mate die resep wat hy vir die res van sy lewe gaan gebruik, skryf. 'n Baba se vroegste ervarings bepaal of sy resep vir leef – en vir sukses in die verskillende wêrelde waarvan hy nog deel gaan word – so betroubaar gaan wees soos 'n resep van Jamie Oliver of Nigella Lawson en of hy met 'n reeks foute en blindelingse soektogte, sy lewenspad sal moet oopkap.

Nes 'n baba by geboorte verstom is om van 'n lewe buite die baarmoeder te leer, is jy heel moontlik ook verstom deur die wonder daarvan om iemand se lewe in jou hande te hou. Ma en pa, toe julle jul pasgebore baba die eerste keer vasgehou het, het julle dalk ook gevoel julle het pas 'n wêreld betree waarvan julle baie min weet – die wêreld van ouerskap. Julle het heelwaarskynlik 'n mengsel van emosies beleef wat verwondering, uitputting, liefde, hulpeloosheid, selfvertroue, onhandigheid, skrikkerigheid en alles tussenin kon insluit. Dit is normaal om ontoereikend te voel die oomblik wanneer julle dié klein mensie die eerste keer ontmoet – en om nog baie keer in sy toekoms so te voel. Onthou net: julle is die beste wat hy het – 'n ma en pa wat dink hy is die mooiste en oulikste baba wat nog ooit gebore is, 'n baba wat gaan grootword om sterk en slim en liefvallig te wees en 'n groot impak op die wêreld gaan maak met sy unieke briljantheid en persoonlikheid. Ma en pa, JULLE is die vormers van dié klein mensie: Dit is jul gedagtes en gevoelens en optredes wat hom gaan vorm tot die soort mens wat hy gaan word. Julle en die natuur skryf 50/50 saam aan jul baba se lewensresep.

Ek hoop nie dit wat hier geskryf staan maak julle skrikkerig vir die yslike verantwoordelikheid wat op jul skouers rus nie. Wees gerus – JULLE KAN DIT DOEN!

Al wat julle nodig het is tyd en die opregte begeerte om te slaag, want dit maak iets in julle wakker wat julle sal lei om te weet wat die beste is om vir jul kleinding te doen. Dié interne gids is jul instink – 'n aangebore wysheid wat nie alles weet nie, maar wat julle in die regte rigting sal lei om namens jul kleinding op te tree. Ma, jy is dalk



onbewus (maar ek vermoed eintlik dat jy weet) dat jy en jou baba in sy nege maande binne in jou, 'n taal van jul eie ontwikkel het – 'n taal wat niemand anders hoor of verstaan nie. Dit is 'n taal wat sê, "Nee ma, ek hou nie van wat jy nou geëet het nie. Dit maak my maag seer." Of, "Nee ma, moenie so sit of lê nie, jy druk my vas." Of, "Ja ma, jy weet hoe lekker is dit vir my as jy jou maag vryf." Of selfs, "Asseblief ma, kan ons nie 'n bietjie wegkom van al hierdie raserige winkels en 'n bietjie rus nie?"

Dié aangebore wysheid en jul baie spesiale en private manier om te kommunikeer, help jou om 'n wêreld te skep wat goed en versorgd is vir jou babatjie. Dis dié instinktiewe wysheid wat jou lei sodat jy weet hoe om vir jou baba te sorg – om te weet wanneer 'n huil beteken "Ek is honger", of wanneer dit beteken "Ek het 'n vuil doek; of ek het 'n wind; of het 'n drukkie nodig". Dié aangebore wysheid is dieselfde as wat Michelangelo gelei het om van die mooiste kunswerke in die wêreld te skep.

Ouerskap is beeldhouwerk

Jy wonder waarskynlik wat ouerskap met beeldhou te doen het? Die storie van 'n seuntjie wat gekyk het hoe Michelangelo 'n perd uit 'n groot marmerblok kap, verduidelik dit mooi. Nadat hy die beeldhouer 'n ruk lank dopgehou het en gesien het hoe 'n perd uit die marmer verskyn, het die seuntjie gevra: "Hoe het jy geweet daar is 'n perd daar binne?" Michelangelo se antwoord was, "Ek het eenvoudig alles weggekop wat nie soos 'n perd lyk nie."

Dit is wat ouerskap behels – om alles weg te beitel wat nie soos 'n gesonde, gelukkige, ontwikkelende baba lyk nie. Ouerskap gaan daarvoor om jou instink te volg wanneer jou baba huil en bewegings gebruik om met jou te praat. Wanneer sy gehuil en bewegings op krampe dui, praat met iemand wat weet van krampe; wanneer die outjie nie behoorlik suig nie, praat met 'n kenner van voeding; wanneer hy nie huil nie, praat met iemand wat kennis het van baba-ontwikkeling - huil is praat. As 'n baba nooit huil nie, is dit nie 'n teken van 'n soet baba nie - dit kan beteken dat jou baba hulp nodig het. Moenie versuim om as jou baba se spiere swak is, hy nie baie beweeg nie of 'n blouerige kleurtjie om die mond het, jou pediater te gaan besoek nie.

Ma en pa, julle kan jul keinding goed grootmaak. Julle het net tyd nodig en die begeerte om te slaag.

Ma om jou baba te leer ken en om te verstaan wat hy sê, het jy tyd saam met hom nodig. Jy het tyd nodig om oogkontak te maak en sy liggaampie te ontdek wanneer jy hom bad, aantrek, masseer en voed. Jy het tyd nodig vir eet en ontspan, sodat jou



liggaam en die melk wat jy vorm, gesond en vry van streshormone kan wees. Jy het tyd nodig om hom te wieg en met hom te praat. Jy het tyd nodig om hom in 'n veilige en gesonde omgewing, vry van rook en geraas en flikkerende ligte, neer te sit sodat hy kan rus; en jy het tyd nodig vir rus. 'n Ma is 'n baba se veilige hawe.



Pappa is 'n brug tussen baba en die buitewêreld

Wat van pa? Is jy net die beursie- en sakdraer waarna Alan Hosking verwys in sy boek *What nobody tells a new father?* Nee pa, jy het ook tyd saam met jou baba nodig, anders voel jy dalk afgeskeep. Jou baba het jou nodig omdat jy anders voel, ruik en klink as sy ma – 'n verskil wat die ontwikkeling van jou baba se brein prikkel. Pa, dis kontak met jou wat 'n brug tussen 'n ma (as 'n baba se veilige hawe) en die buitewêreld bou – 'n brug wat taamlik lank neem om te voltooi voordat jou baba met vertroue daarvoor kan beweeg om meer van die wêreld en die mense, diere en dinge om hom te leer. Jy is vir jou baba net so belangrik soos sy ma. Jy is ook baie belangrik vir ma, want sy maak op jou krag en helder denke staat in 'n tyd wanneer sy meer ingestel is op voel as op dink...

Om 'n goeie ma te wees moet jy baie voel (en 'n bietjie dink) om met jou instink in voeling te bly. Jou hormone help jou om te ontspan en meer staat te maak op jou instinktiewe 'mammabrein' as op jou dinkbrein. Om dié rede voel nuwe ma's dikwels 'n bietjie stadig en buite beheer, maar dit is presies hoe jy moet voel om jou baba te kan leer ken. As ma heeltyd rondraf om sesuur soggens al op haar beste te lyk,



pa se ontbyt reg te kry, die huis aan die kant te maak en haar ou daaglikse roetine van voor die baba se koms moet volg, is daar geen plek vir die baba nie. Maak tyd vir jou baba. Wees bereid om aan die begin jou baba se tydrooster te volg. Soos die verhouding tussen julle ontwikkel, sal rapport tussen julle vanself ontstaan – en wanneer julle rapport het, begin die lewe geleidelik na 'n roetine terugkeer.

Wat is rapport? Rapport is wat jy sien as jy 'n paartjie wat saam eet of hulself geniet, dophou. Dis asof hulle op 'n wysie 'dans' wat niemand anders kan hoor nie. Hulle beweeg saam, lag saam, gooi gelyk hul koppe agteroor en beweeg dan weer saam vorentoe terwyl hulle gesels. Rapport beteken om 'n ritme te deel en gesinchroniseerd te beweeg en beduie. Dít is wat jy wil hê. Jy wil saam met jou baba beweeg en jy wil hê jou baba moet saam met jou beweeg. Daardeur verstewig julle 'n ritme wat vir julle altwee werk. 'n Ritme is niks anders as 'n roetine nie – en 'n roetine skep orde, struktuur en sekuriteit in jou lewe en maak liefhê soveel makliker.



Notas

