

Goede motoriek: een basis van zelfvertrouwen

Janet Kunst

Helaas zijn er in het basisonderwijs steeds meer kinderen met een motorische achterstand. Dit kan de ontwikkeling van basisvaardigheden als schrijven, taal en rekenen belemmeren. Maar ook heeft een slechte motoriek vaak een negatief effect op het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde. Motorische Remedial Teaching kan uitkomst bieden.

Als kind was ik niet echt een schoolvoorbeeld van lenigheid en durf. Ik deed de naam van mijn gymnastiekvereniging 'Vlug en Lenig' dan ook geen eer aan. Tijdens een spelletje trefbal stond ik meer in het achtervak dan in het veld. Een te onzekere, afwachtende houding en een gebrek aan spelinzicht vormden een belemmering om me op motorisch gebied te kunnen meten met leeftijdsgenoten.

Mijn vader (wèl sportief en lenig) leerde mij schaatsen op oude Friese doorloperijes. Na dapper vallen en opstaan daalde mijn zelfvertrouwen tot het nulpunt. Een lange knul duwde mij opzij en snauwde me toe aan de kant te gaan met 'die appelschillers'. Mijn kinderziel was gekrenkt tot op het bot en ik wilde meteen van de ijsbaan af. Wat was er nu zo erg aan? Juist, mijn onhandigheid op motorisch gebied werd me flink ingewreven. Dit voorval was geen opsteker voor mijn gevoel van eigenwaarde. Ik heb uiteindelijk aardig leren schaatsen, maar bij het oefenen van nieuwe motorische activiteiten kwam regelmatig het gevoel van twijfel om de hoek kijken.

Voor veel kinderen vormt een goede motoriek een belangrijk deel voor hun gevoel voor eigenwaarde.



Succeservaringen zijn onmisbaar
Anita Riemersma

Meedoen aan spel en beweging is beter voor je zelfvertrouwen dan toekijken vanaf de zijlijn, waar je je mogelijk buitengesloten voelt. Wie lekker in zijn vel zit en goed beweegt, straalt dat uit naar zijn omgeving en maakt gemakkelijker deel uit van een sociale groep. De ervaringen uit mijn jeugd zie ik terug in de kinderen waar ik in de praktijk mee te maken krijg.

Een kind is zijn lichaam en is beweging

Motorische Remedial Teaching

Tijdens mijn loopbaan als leerkracht basisonderwijs kwam ik na jaren lesgeven aan midden- en bovenbouw terecht bij de kleuters. Er ging een wereld voor me open. Bewegen, we waren er de hele dag op allerlei manieren mee bezig, bewust of onbewust. Naast het dagelijks buiten spelen en gymmen in de speel- en klimzaal nodigt het werken in hoeken of circuits uit tot letterlijk en figuurlijk 'in beweging zijn'. Bovendien is een dag in een kleutergroep doordrongen van kleine muziek- en bewegingsspelletjes die tussen de bedrijven door worden gedaan. Als leerkracht heb ik ervaren dat beweging een noodzakelijke en welkome afwisseling vormt, naast geconcentreerd en stil werken aan een tafel. Het helpt kinderen om alert en actief te blijven als de aandacht of energie dreigt te verslappen. Motorische activiteiten hoeven niet per se op zichzelf te staan, maar kunnen ook verweven worden in het totale proces van spelen, werken en leren. Ik denk hierbij bijvoorbeeld aan bestaande bewegingskalenders die je in je klas kunt ophangen. Succes verzekerd!

Toch zag ik de laatste jaren steeds meer bewegingsarmoede en motorische achterstand bij jonge kinderen. Ik volgde de opleiding tot Motorisch Remedial Teacher en startte naast mijn werk een MRT-praktijk. De kinderen die het wekelijkse oefentraject komen volgen, hebben allemaal hun eigen problematiek. Zelden is het uitsluitend de motoriek die vastloopt. Problemen gaan vaak hand in hand. Denk maar aan onhandigheid, onzekerheid, negatief zelfbeeld, faalangst, leer- en schrijfproblemen, bewegingsonrust, zwakke concentratie en werkhouding, en problemen met lateralisatie en dominantie (de ontwikkeling, respectievelijk keuze van een voorkeurshand).

Motorische Competenties

Een kind dat motorisch competent is, beweegt vanuit de nodige handigheid, inzicht en betrokkenheid (Florquin

De oogmotoriek moet in orde zijn
Anita Riemersma



en Bertrands, 1995). Het gaat erom dat het kind zijn lichaam positief ervaart en voelt hoe het in een bepaalde bewegingssituatie moet bewegen en reageren. Op zo'n moment kun je spreken van integratie op motorisch, cognitief en affectief niveau. Dit draagt bij aan een beter gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde. Naast het verbeteren van motorische vaardigheden, werk ik in mijn praktijk even hard aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Het opdoen van succeservaringen, plezier krijgen in bewegen, angsten overwinnen en kunnen omgaan met je mogelijkheden en beperkingen zijn van groot belang. Ik merk hoe onzeker het een kind kan maken als het iets niet goed kan; de frustratie spat er regelmatig vanaf. Soms is het nodig om de opdracht te vereenvoudigen. Ik zeg dan: 'Je bent hier om te oefenen, je hoeft het nog niet te kunnen. Kijk vooral naar wat er goed gaat en wat je al wèl kunt.' Door de diversiteit in oefeningen en materiaal ervaart het kind waar het nog oefening in nodig heeft, maar ook waar het goed in is. Het kan bijvoorbeeld moeite hebben met balvaardigheid, maar wel goed zijn in klimmen en klauteren. Het oefentraject vindt bij voorkeur plaats in groepjes van vier tot acht kinderen. Er wordt aandacht besteed aan spelelement, samen-

werking, interactie met leeftijdsgenoten, sociale omgang en plezier. Door wekelijks samen te oefenen, ontstaat er vaak een groepsgevoel waarbinnen het kind zich veilig en op zijn gemak voelt. In bepaalde gevallen zijn individuele sessies mogelijk of zelfs wenselijk. Graag illustreer ik dit aan de hand van onderstaand praktijkvoorbeeld.

Marieke

Marieke is een meisje van ruim zeven jaar dat door haar ouders aangemeld wordt in mijn MRT-praktijk. Moeder geeft aan dat Marieke moeite heeft om zich vrij en soepel te bewegen, met name op het gebied van de grote motoriek. Het verkleint haar zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Onbekende, nieuwe dingen op bewegingsgebied maken haar onzeker en geven haar het gevoel dat ze iets niet goed kan. Met rekenen, lezen, spellen en schrijven kan ze goed mee komen. Tijdens onze eerste ontmoeting zie ik een schuchter, onzeker meisje binnenkomen dat met zachte stem praat. Haar blik spreekt boekdelen: 'Wat moet ik hier allemaal gaan doen?' Het ijs is echter snel gebroken. We gaan allerlei bewegingsspelletjes doen om te kijken wat er goed gaat en waar we nog aan kunnen werken. Marieke stelt zich coöperatief op en wordt steeds meer open en ontspannen. Moeder blijft er bij, moedigt haar aan en geeft complimenten. Daardoor voelt ze zich extra veilig.

Oogmotoriek en evenwicht

Uit het motorisch onderzoek blijkt dat de grote motoriek matig is ontwikkeld. Marieke vertoont een lichte achterstand ten opzichte van haar leeftijdsgenoten. Ze heeft een matig evenwicht en moeite met het vinden van balans. De balvaardigheid is redelijk, maar de bal overvalt haar soms nog. Het inschatten van bewegende voorwerpen vindt ze lastig. Ze geeft zelf aan dat ze snel duizelig wordt op een schommel. Ze heeft last van wagenziekte. In het verleden heeft Marieke regelmatig oorontstekingen gehad.

Het lichaam toont wat stijf en houderig, mogelijk door spanning, vooral als we de hoogte in gaan en als er sprake is van diepte. Dan beweegt ze zich uiterst behoedzaam en voorzichtig. De fijne motoriek is op niveau. De oogmotoriek is onvoldoende. Dit verklaart mogelijk haar problemen met evenwicht, wagenziekte, duizeligheid op de schommel en de angst voor hoogte en diepte. De oogspieren en het evenwichtsorgaan in het middenoor werken nauw samen. Veelvuldige oorontstekingen kunnen deze samenwerking verstoren. Als de ogen niet goed samenwerken, is het moeilijk voor een kind om afstand, ruimte, hoogte en diepte te

kunnen inschatten. Dit kan de onzekerheid versterken. Oog oefeningen en/of een (tijdelijke) prismabril kunnen de oogmotoriek versterken en verbeteren. Een bezoek aan een oogspecialist (orthoptist, optometrist) is meestal nodig om dit te kunnen vaststellen.

Een rondje proefdraaien

Na het motorisch onderzoek stel ik voor dat Marieke een keer mag proefdraaien in de oefengroep van acht- tot twaalfjarigen. We gaan trampolinespringen, waarbij we proberen op en over een lage kast te springen. De meeste kinderen van de groep hebben de smaak snel te pakken en genieten zichtbaar van de actie. Voor Marieke geldt het tegenovergestelde. Alleen al het aanlopen naar de trampoline is een opgave, laat staan erop gaan staan om te springen. Ze geeft zelf aan dat ze nog niet wekelijks mee wil doen met de groep en dat lijkt me een goede beslissing. We besluiten om voorlopig individueel te gaan werken. Er wordt letterlijk aan de basis gewerkt aan vaardigheden zoals klimmen, klauteren, springen, over de evenwichtsbalk lopen en kopje duikelen. Deze situatie voelt veilig voor haar, met papa of mama erbij.

Grenzen verkennen

Marieke leert hardop te zeggen wat ze wel en niet durft en hoever ze wil gaan. Ik stimuleer haar stap voor stap steeds iets meer te proberen. We proberen het rustig en anders stoppen we er mee. Ik leer haar aan te geven waar haar grens ligt, maar heb ook wel eens het gevoel dat ik er doorheen moet breken. Ik bedenk dan ter plekke tussenstapjes om een kleine doorbraak te bereiken. Voor Marieke is het een grote overwinning om zonder hulp naar boven te klimmen in het klimrek. Als ze helemaal boven is, vraag ik of ze ook over de bovenste sport durft te klimmen. Nee! Voor geen goud. Vervolgens klim ik zelf het rek op. Eenmaal boven gekomen ga ik op dezelfde sport van de ladder achter haar staan om haar fysiek en mentaal te ondersteunen. 'Zo kun je niet achterover vallen!' zeg ik. Helaas, dit is nog niet genoeg voor Marieke. Ze maakt duidelijk dat ze bang is om langs de andere kant van het rek naar beneden te vallen. Ik vraag aan moeder of ze langs de andere kant van het rek naar boven wil klimmen. Er staan nu twee mensen op het rek om haar op te vangen, mocht ze gaan vallen. Uiteindelijk klimt ze over de bovenste sport van het rek, terwijl ik haar arm vasthoud. Moeder staat aan de andere kant klaar om haar op te vangen en naar beneden te begeleiden. Als we allemaal weer terug op de grond staan, slaken we met z'n drieën een overwinningskreet: 'Het is gelukt!' De eerste succeservaring is behaald.

Loslaten: letterlijk en figuurlijk

We spreken af in de komende lessen deze klimoefening te gaan herhalen, om te kijken of ze elke week een stapje meer durft. Ook leert ze het moment aan te geven wanneer ik haar los moet laten. Ze spreekt dan letterlijk de woorden uit: 'Laat me los. Los!' Dit werkt goed voor haar.

Het streven is dat ze in allerlei situaties zichzelf leert vertrouwen. Dit is belangrijk voor haar zelfbeeld, zodat ze zich zekerder gaat



Ogen en handen werken samen
Anita Riemersma

voelen in het contact met leeftijdsgenoten. Ik leer Marieke om zich tijdens het oefenen te concentreren op haar ademhaling als de spanning te groot wordt. Daarnaast maak ik haar bewust van haar overtuiging 'Ik kan het niet' of 'Ik durf het niet'. We gaan dit omzetten in 'Ik ga het proberen' en ten slotte: 'Ik doe het!'

Vertrouwen in eigen kunnen

In de loop van de tijd zien we steeds meer vooruitgang. Ze durft over het klimrek heen te klauteren, het evenwicht en de balans verbeteren, ze beweegt wat soepeler en krijgt zichtbaar meer plezier in de oefeningen. Het vertrouwen in haar eigen kunnen groeit gestaag. De ouders vertellen dat het met Marieke op school heel goed gaat: 'Ik durfde vorige week iets met gym wat een heleboel andere kinderen nog niet durfden!' aldus een trotse Marieke.

Na een aantal individuele lessen gaat ze om de week meedraaien in de groep. In het begin blijft het spannend voor haar, maar je ziet het zelfvertrouwen met de week groeien. Ze vindt haar plekje tussen de andere kinderen en doet vol enthousiasme mee. Er komen ook oefeningen aan bod waar ze heel goed in is. Dan zie je haar stralen van trots. Een van de ouders die aanwezig is bij de training, zegt vol verbazing: 'Wat is die Marieke gegroeid in korte tijd!'

Een positief zelfbeeld

Zelfbeeld (zelfconcept) wordt vaak omschreven als het beeld wat men van zichzelf heeft. Voor een kind wordt dit in belangrijke mate bepaald door het 'lichamelijk zijn' in de wereld: 'een kind is zijn lichaam en is beweging' (Florquin en Bertrands, 1995). Een positief

motorische achterstand of overige problemen te kijken naar de ontwikkeling van motorische vaardigheden. Soepel en plezierig bewegen, een goede zit- en schrijfhouding, een ontspannen schrijfmotoriek, voldoende ruimtelijk inzicht: al deze zaken vormen een belangrijke basis voor motorische, sociale en emotionele groei.

Het is belangrijk om als leerkracht je hiervan bewust te zijn en hierop in te spelen. Kinderen vinden het fijn om te bewegen. Maak er gebruik van! Het werkt om eens bij jezelf na te gaan welke bewegingsvormen een positief effect hebben op je eigen lichaam en geest. Waar heb je plezier in? Wat pept je op of vormt een uitdaging voor jou? Yoga, joggen, even swingen op muziek? Breng je enthousiasme over op je groep en het werkt als een trein. Loopt een kind toch vast, bekijk dan samen met de ouders of MRT zou kunnen helpen.

Janet Kunst is groepsleerkracht in het basisonderwijs en motorisch remedial teacher te Almere.

Praktijk MRT Diadago: www.motorischetraining-mrt.nl, j.kunst7@chello.nl

Literatuur

Florquin, V., Bertrands, E. (1995), *Speelkriebels*. Acco, Leuven.

Litière, M. (2002), *Mijn kind leert schrijven (en hoe kan ik helpen)*.

Lannoo, Tielt.

Peerlings, W. (2004), *Mijn kind is onhandig*. Lannoo, Tielt.