

BEGIN BEWEEG!

Kinders se drang om te beweeg is nie daar om jou te irriteer nie. Dit help met baie dinge en leer hulle selfs om kalm te word.

DEUR LIZANNE DU PLESSIS,
ARBEIDSTERAPEUT

Kinders leer en ontwikkel deur te beweeg. Só kweek hulle die basiese vaardighede wat nodig is vir akademiese funksies soos lees, skryf en reken. Hulle leer om hul liggaam teen swaartekrag regop te hou, om groot en klein bewegings te koördineer, en meer van ruimtelike verhoudings.

Beweging is egter nie net belangrik vir die ontwikkeling van hierdie vaardighede nie; dit speel ook 'n belangrike rol om ons kalm, beheers en gelukkig te hou.

Ten einde te leer om hom self te reguleer, moet 'n kind sy liggaamseine kan vertolk. Voor hy sy liggaam doeltreffend kan reguleer, moet hy weet hoe dit voel om kalm, opgewen of lusteloos te wees. Eers wanneer hy weet wat binne-in sy liggaam aangaan, sal hy aanvaarbare maniere kan vind om dit te reguleer na gelang van die omstandighede en tyd van die dag.

Kom ons kyk na praktiese aktiwiteite wat jy kan inspan om deur beweging selfregulering by jou kind te bevorder.



Dié artikel is 'n verwerkte uittreksel uit Lizanne du Plessis se boek *Maak gelukkige kinders groot* (Metz Press). Gaan ook na Lizanne se webtuiste en blog by lizanneduplessis.com.

Beweging en regulering

Ons het beweging nodig om te funksioneer en ons aan die gang te hou. Dit is een van die magiese bestanddele wat die liggaam in balans bring en die brein gereed maak om te leer. Dink aan die kere wanneer jy ná 'n lang dag van die werk af kom: Jy is fisiek en geestelik moeg; jou brein en liggaam voel oorwerk en oorlaai. Jy dwing jou om te gaan draf of oefen. Jy wonder waarom jy dit doen, maar wanneer jy klaar is, weet jy: Jy voel beter – jou brein voel verfris en jou liggaam is ontspanne. Die regte soort beweging op die regte tyd is noodsaaklik vir ons welstand.

Kinders het meer beweging nodig as volwassenes. Hul beweging moet meer intens wees, meer gereeld plaasvind en langer aanhou. Vir hul ontwikkelende brein moet hul ontwikkelende liggaam meer, hoër en langer hardloop, spring en swaai as ons s'n.

Na gelang van die intensiteit en duur van 'n beweging, kan die uitwerking daarvan op ons brein en liggaam tussen twee en ses uur lank duur. 'n Strawwe uurlange oefensessie oor jou middagpouse sal jou aan die gang hou tot jy die aand in die bed klim.

Kinders behoort minstens een keer per uur by een of ander beweging betrokke te wees. As jy weet dat daar van jou kind verwag gaan word om 'n ruk lank stil te sit, is bewegingstimulasie voor die tyd 'n goeie idee. Vyf tot tien minute se spring, kruip, rol en selfs strek behoort hom vir die duur van die onaktiewe tydperk gereguleer te hou.

Beweging bring balans. Dit herstel kalmte en stel ons in staat om weer aandag te gee.

Die effek van beweging

Die soort beweging en hoe dit uitgevoer word, bepaal die uitwerking daarvan. Vinnige, onreëlmatige beweging (soos 'n tuimeltrein-rit) is gewoonlik stimulerend en maak jou wakker. 'n Stadige, ritmiese gewieg (soos wanneer jy in 'n hangmat lê) is gewoonlik kalmerend. Bewegings wat die proprioseptiewe stelsel (die sin vir liggaamsposisie) aktiveer, is goeie reguleerders. Dink aan aktiwiteite wat druk op die spiëre en gewigte plaas – enigiets waarby stoot, trek, hang en vashou betrokke is.

speel dié speletjies baie

- **“Oom Piet sê”** Jy en jou kleuter maak beurte om oom Piet te wees.
- **Kussinggevegte** Dit bied 'n wonderlike geleentheid om met die uiting van frustrasie te eksperimenteer.
- **Speletjies wat gerig is op afwyseling van die aktiwiteitsvlak**, byvoorbeeld spring so vinnig as wat jy kan, dan middelmatig, dan stadig. Deur speletjies in vertraagde tempo of die verkeersligspeletjie hieronder te speel, ontdek kinders hoe dit voel om stadig en vinnig te beweeg en hoe om te stop en weer te begin – alles belangrike komponente van selfregulering.
- **Verkeersligspeletjie** Jy kan hierdie speletjie speel sodra jou kind kleure kan uitken. Maak

'n verkeerslig met rooi, geel en groen ligte. Rooi beteken stop – gaan staan botstil en moenie 'n spier vertrek nie. Geel beteken dink – beweeg stadiger totdat jy amper stilstaan, en wag. Groen beteken gaan – hou aan hardloop of marsjeer. Jou kind marsjeer op die plek of hardloop in die tuin of kamer rond. Jy roep die kleur uit en hy reageer met die toepaslike optrede.



Allerhande aktiwiteite

- Stoot, trek, vashou of die dra van swaar voorwerpe soos 'n boks vol boeke of speelgoed
- Basiese huishoudelike take soos bed opmaak, vee, blare hark, spit, stofsuig, meubels skuif en vensters of motor was
- Buitespel op appaarte Hang aan 'n rekstok, klouter op 'n klimraam; spring op 'n wipmat
- Hindernisbane hoef nie tot die buitelug beperk te wees nie. Vergeet soms van 'n netjiese huis en laat jou kind saans of op reëndae banke, kussings, stoele, tafels, balle of enigiets anders wat hy in die hande kan kry, gebruik om kreatiewe en innoverende hindernisbane in die huis te bou.
- Kruiwaloop is 'n uitstekende aktiwiteit wat van 'n jong ouderdom af beoefen kan word. Met kruiwaloop word jou kind se kern-, skouergordel- en handspiere ingespan, wat hom help om kalm en gefokus te bly en sy groot en fyn spiëre ontwikkel. Wees kreatief met betrekking tot die gebruik daarvan: Hou 'n kruiwawedren binne-in die huis wanneer dit reën of maak dit deel van jul oggend- en aandroetine.

- Opstote en brûe Lê op die rug en lig die bekken en sitvlak op
- Loop soos diere Kruip soos 'n luiperd, loop soos 'n krap, loop soos 'n beer of seil soos 'n slang
- Oefenballe is ideaal vir binnenshuise gebruik en as vinnige “opknappertjie” vir die liggaam
- Fiets-, rolskaats-, rollemskaats-, skaatsplank- of J-bord-ry
- Stoei (ruwe spel)

Klein beweginkies

Regulering deur middel van beweging is nie tot die groot spiergroepe beperk nie, maar sluit ook die mond (die kakebeen tydens kou, suig en sluk), hande en voete in. Hier volg voorbeelde van klein bewegings wat jou kind sal reguleer en maklik op enige plek gedoen kan word:

- Plat druk, rol en saamdruk van speeldeeg, terapieklei of wondergom
- Suig van water uit 'n oefenbottel
- Kou van kougom, droëvrugte en soortgelyke kossoorte
- Eet van knarserige kos soos appels, rou geelwortels, pretzels en ryskoekies
- Hantering van breinspeelgoed (vroetelgoed). Dis natuurlik om met iets in ons hande te vroetel om ons te help fokus. Die woord "vroetel" word egter dikwels negatief verstaan en ek noem dit dus "breinspeelgoed" – items wat dit vir die liggaam en brein makliker maak om kalm en opmerkzaam te bly. Dit sluit stresballe, rekkies, spiraalvere, wasgoedpennetjies, skuifspelde en stekelballe in.

Stappe om jou kind na selfregulasie te lei

As ons ons kinders kan leer om bewus te word van hoe dit voel wanneer hul liggaam uit balans is – óf te opgewen óf te traag – kan ons hulle help om hulleself te reguleer. Jy kan byvoorbeeld vir jou jong kleuter sê: "Goeiste, jy haal vinnig asem. Jou hartjie klop baie vinnig."

1. Beskryf hoe jou liggaam voel. Gebruik jou lyf, gesig en woorde om daaraan uiting te gee. Doen dit 'n paar keer per dag. "Ek sukkel om uit die bed op te staan. My lyf is baie slap." "My maag grom. Ek dink hy het kos nodig." "Ek is so opgewonde omdat ons gaan flik. Dit voel of my hart uit my lyf wil spring." "Ek kan nie dié swaar boks alleen skuif nie. Ek voel gefrustreerd. Dit voel of my lyf wil ontplof." "Dit voel of daar skoenlappers in my maag rondfladder. Ek dink ek is 'n bietjie bekommerd omdat ons laat is."
2. Probeer om altyd jou gevoelens met fisieke ervarings te verbind – dit is baie belangrik vir jou kleuter. Waar van toepassing, moet jy ook moontlike oplossings voorstel, soos eet om 'n honger maag te laat bedaar.
3. Verbind jou kind se gedrag met hoe jy sy liggaam sien optree. Namate kin-

ders ontwikkel, word hulle bewus van hoe dit voel wanneer hul liggaam net reg, te vinnig of te stadig, of gestruktureer, rusteloos of traag is. Gebruik kreatiewe maniere om te beskryf hoe dit voel wanneer jou liggaam net reg beweeg, of van balans af raak en te vinnig of te stadig beweeg.

'n Bekende hulpmiddel vir selfregulering is The Alert Programme, wat ontwikkel is deur twee arbeidsterapeute, Mary Williams en Sherry Shellenberger. Hulle vergelyk die liggaam met 'n enjin om te verduidelik hoe dit tydens die reguleringsproses optree: "As jou liggaam soos 'n motorenjin is, loop hy soms vinnig, soms stadig en soms net reg."

Vergelykings is 'n nuttige instrument om vir kinders maniere te leer om hulself te reguleer. Die motorenjin sal vir sommige kinders werk, terwyl ander beter sal verstaan wanneer jy praat van die volume op- of afdraai, of vinnige en stadige diere. Elke kind het haar eie manier van regulering. As ons daarby kan aansluit, sal hulle gelief en aanvaar voel – en sal jy hulle bemagtig om reguleringsvaardighede te ontwikkel wat hulle die res van hul lewe goed te pas sal kom. ●