



**Positief in
beweging komen**
als middel om te
floreren voor kinderen

Oefentherapie voor kinderen

Bewegen is leuk, gezond, stimuleert de ontwikkeling en is bovendien voor kinderen een prachtige ingang om ervaringsgerichte ontwikkelingsvraagstukken te benaderen. Soms is een vraagstuk gericht op het oefenen van vaardigheden, maar veel vaker is er een groot gedeelte van de aandacht gericht op het ontwikkelen van lichaamsbesef om het lichaam beter te kunnen besturen. Wanneer via het lichaam ervaren wordt waar lijfelijk, emotioneel en mentaal spanning merkbaar is en dat deze te beïnvloeden is, ervaart een kind meer eigen regie en autonomie. Van de kinderen die met een sociaal-emotionele hulpvraag bij een psychomotorische therapeut of kinderoefentherapeut komen in onze praktijk, starten we bij ongeveer 75% met het stimuleren van de het lichaamsbesef in combinatie met stimuleren van de neurologische rijping door middel van bewegen. In dit artikel wordt de samenwerking tussen het behandelen van de sensomotoriek, sociaal-emotionele vaardigheden en de cognitie bekeken vanuit praktijkvoorbeeld: Jordy.

■ Ingrid Bunnik

Even voorstellen: **Jordy**
 Jordy is 8 jaar, zit in groep 5 en hij laat zorgelijk gedrag zien. Jordy is niet betrokken bij de lesstof, maakt veel uitdagende opmerkingen, reageert niet op instructie en autoriteit, stoort andere kinderen, is niet aanspreekbaar op zijn gedrag en zijn citoscores stagneren. De leerkracht weet niet goed wat ze met Jordy aan moet en laat hem vaak op de gang werken. Thuis is Jordy dwars en opstandig en laat soms,



heel kort diep verdriet zien. Het leven hoeft van hem niet meer. Hij kan niets, doet niets goed en haat school. Zijn ouders maken zich grote zorgen omdat Jordy deze signalen uit, maar zij verder geen grip op hem hebben. Straf raakt hem niet en zijn grensoverschrijdende gedrag wordt steeds erger.

Hulpvraag ouders: *“We hebben geen contact meer met Jordy, hij ontglipt ons. Hoe bereiken we hem weer?”*

Hulpvraag leerkracht: *“Ik weet niet wat ik met Jordy aan moet; kan hij een psychiatrisch onderzoek krijgen in verband met zijn zwaar grensoverschrijdende gedrag?”*

Jordy geeft zelf aan het eind van de kennismaking aan dat hij niet meer weet wat hij moet doen, dat hij niet meer naar school wil en dat hij iedereen tot last is.

De aanpak

In de kennismakingsfase wordt gekozen voor een informele setting met een rondleiding door het gebouw, de gymzaal, de buitenwerkplek met grote trampoline en veertig meter lange evenwichtsbalk. Jordy hoeft niet per se te praten en kan vooral de indrukken in zich opnemen. Jordy is tactiel ingesteld en beweegt graag. Hij ontspant zichtbaar en kan duidelijk vertellen wat er zo vervelend is aan school. In het bewegen valt het moeizaam reguleren van de spierspanning op; na hard schieten valt hij bijna om en op de trampoline heeft hij moeite om in het midden van de trampoline te blijven springen. In de kennismakingsfase wordt naast een motorische observatie van de kwaliteit van het bewegen ook de MOV ABC 2 afgenomen, een test voor vroegtijdige opsporing van motorische problemen bij kinderen (Henderson & Sugden, 1992).

Zowel kwalitatief als kwantitatief blijkt de sensorische rijping van Jordy onder leeftijdsniveau te zijn waardoor hij niet rijp is voor de taken die op school van hem gevraagd worden.

In het eerste bezoek wordt dit ook aan Jordy uitgelegd: “Het kost jou nog veel energie om met de ene hand iets anders te doen dan met de andere. Dat betekent niet dat je dom, onhandig of vervelend bent alleen dat je zenuwstelsel nog wat tijd nodig heeft om de beide handen apart te kunnen besturen. Dit kunnen we stimuleren door met jou veel te gaan bewegen. Wil je dat?” Dat wilde Jordy wel! Hij houdt van voetballen. Intussen is er al veel spanning ontladen en krijgt Jordy een perspectief dat er iets te doen is aan de voor hem uitzichtloze situatie.

De weken die daarop volgden heeft Jordy met veel plezier en enthousiasme een bewegingsprogramma gevolgd met daarin veel (bal) spellen in de symmetrische fase (met twee handen vangen en stuiten), stoeispellen om de spanning te voelen (lichaamsbewustzijn) en te reguleren en spanning te ontladen. Ook deed hij veel start-, en stopspellen, bewegen in verschillende versnellingen om steeds even te voelen hoe de spanning in het lichaam was en welke versnelling het beste werkt bij welke motorische taak. In het programma was aandacht voor evenwicht, oog-handcoördinatie, ruimtelijke oriëntatie, spierspanningsregulatie, lichaamsbewustzijn, het (motorische) zelfbeeld, ontladen, voelen van opbouwende spanning en de emotiethermometer. In de aanpak was veel aandacht voor het meegaan in de leerstijl van Jordy (tactiel en ervarend) en hem laten zien wat hij wel kan en hoe hij zelf invloed kan uitoefenen op zijn concentratie, rust, emotie en oplossingen (Thoosen, 2015) vinden wanneer iets nog niet lukt om eigen regie en autonomie op te bouwen. Jordy deed deze spellen thuis en op school en ging met sprongen vooruit. Hij had plezier, kon zijn humor inzetten en betrok andere kinderen op een spontane manier in zijn bewegingsspel.

Resultaten na een half jaar

Na zes maanden is de MOV ABC 2 wederom afgenomen en alle scores waren verbeterd. Van-

uit de ontspanning en het plezier maakte Jordy niet alleen een sprong in zijn sensomotorische ontwikkeling, maar kwam ook beweging in zijn cognitieve ontwikkeling. Het uiten van zijn emoties gebeurde regelmatig met de emotie-thermometer. Deze is hij thuis en op school gaan gebruiken en het maakte inzichtelijk waar zijn emoties door opliepen. Zijn algehele welbevinden nam toe: Jordy ging met minder tegenzin naar school en de leerkracht kreeg ook meer zicht op de frustratie die Jordy al sinds groep 3 opbouwde omdat hij taken moest uitvoeren waar hij nog niet rijp voor was. De relatie met de leerkracht verbeterde. Hij kreeg meer werk op maat en passend bij de ontwikkelingsfase en hij voelde zich hiermee erkend en meer deel van de groep. Jordy werd gestimuleerd om zelf te voelen wanneer hij een rustige werkplek nodig had (automie en zelfregulatie) en mocht deze ook zelf uitkiezen binnen de klas. Ook mocht hij

zelf zijn beweegmomenten inplannen en werd gestimuleerd om hier ook anderen in te betrekken. Door het herhalen van de beweegmomenten kreeg zijn motorische ontwikkeling ook steeds een stimulans. Meer bewegen stimuleert de motorische ontwikkeling (Beek, 2011; Dunn, 2014; Scherder, 2013). De afwisseling tussen lichamelijke activiteit en rust nemen kreeg veel aandacht. Wanneer Jordy merkte dat hij spanning ging opbouwen haalde hij diep adem en nam een slokje water. Jordy was in een half jaar weer op de rit, en werd in de klas gewaardeerd om zijn inbreng van beweging en grapjes. Hij heeft geen tweedelijns zorg gekregen waar hij al wel voor op de wachtlijst was geplaatst. Het was niet meer nodig.

Deze casus is geen uitzondering. In onze praktijk komt een dergelijke hulpvraag veel binnen. In ruim 75% van de aanmeldingen met

In ruim 75% van de aanmeldingen met een sociaal-emotioneel hulpvraag blijkt een achterstand in de sensomotorische ontwikkeling een rol te spelen



een sociaal-emotioneel hulpvraag blijkt een achterstand in de sensomotorische ontwikkeling een rol te spelen. Uit deze casus komen twee aspecten van bewegen naar voren: ontspanning en de plek van de motoriek in de totale ontwikkeling.

Verband tussen ontwikkelingen

Jordy heeft een achterstand in zijn motorische ontwikkeling. Hoe heeft stimuleren van de motoriek verband met zijn emotionele, sociale, en cognitieve ontwikkeling? Om het verband tussen de motorische ontwikkeling en de emotionele, sociale en cognitieve ontwikkeling te begrijpen, is er een stukje kennis over het verloop van de motorische ontwikkeling nodig. De motorische ontwikkeling gaat door een aantal fases heen die door Mesker beschreven zijn en door Njikiktjen in 2017 een update hebben gekregen en gekoppeld zijn aan de huidige inzichten (Njikiktjen, 2017). De fases zijn:

- **Reflexfase**
Reflexen helpen om direct op prikkels te reageren ter ondersteuning van veiligheid en ontwikkeling. De meeste reflexen verdwijnen en worden overgenomen door een bewuste handeling.
- **Slurffase**
De bovenste ledematen (de armen) gaan in samenwerking met de mond, oren en ogen de ruimte betasten. In eerste instantie werkt dit zoals bij een dier die met zijn snuit of slurft de omgeving aftast. De spieren werken tegengesteld en dit is goed zichtbaar als een kind dat in de ene hand een beker vastheeft met de andere hand een koekje aanpakt (vingers buigen) en dan tegelijkertijd de andere hand opent (vingers strekken) en de beker valt.
- **Symmetrische fase**
In deze fase is nog geen besef van een linkerkant en een rechterkant. Een duidelijk zichtbaar kenmerk is wanneer het kind een potlood vastpakt met rechts en de linkerhand dezelfde beweging maakt. De

ruimte wordt dus nog niet gedifferentieerd beleefd.

- **Lateralisatiefase**
Wanneer het besef van een linker- en een rechterkant ontstaat wordt de hersenbalk, de verbinding tussen de linker- en de rechterhersenhelft, gestimuleerd. De linkerhersenhelft stuurt de rechterlichaamshelft aan en andersom. In deze fase, kan de linkerhand dus onafhankelijk van de rechterhand bewegen. De handen kunnen elkaar ondersteunen.
- **Dominantiefase**
Ruimtelijk beleving is verbonden met tijdsbeleving en daarmee ook met concepten zoals oorzaak en gevolg. Het begrijpen van de oorzaak en het gevolg geeft ook besef dat jijzelf als persoon daarin een rol speelt. Het zelfbewustzijn en bewust worden dat de ander een andere belevingswereld heeft, ontwikkelen zich nu snel. Doordat de hersenbalk verbindingen tussen de linker- en de rechterhersenhelft mogelijk maakt, geeft dit ook de gelegenheid voor de beide hersenhelften om zich verder gespecialiseerd te ontwikkelen. De dominantie van de taal en het logisch redeneren is sterk. Nu ontwikkelen de executieve functies in de frontale kwab zich.

Mismatch tussen taken en fase

Vanuit dit ontwikkelingskader bekijken we Jordy nogmaals. Van Jordy wordt op school verwacht dat hij de volgende taken tegelijkertijd uitvoert:

- Op zijn stoel zitten zonder (bij)bewegingen;
- Zijn aandacht richten op de uitleg en de reflexen om op andere signalen om hem heen te reageren onderdrukken;
- Na de uitleg, waarbij hij vooral wordt aangesproken op zijn visuele en auditieve zintuigen, aan het werk gaan;
- Schrijven op vlot (geautomatiseerd) tempo;
- Ruimtelijke begrippen beheersen. Deze zijn nodig om de vormen van de letters te kunnen schrijven, het verschil tussen d en b te zien en betekenis te geven;

- Instructies zoals bijvoorbeeld 'kijk op bladzijde 45' vlot uitvoeren;
- De concepten die worden uitgelegd vanuit rust tot zich door laten dringen en hier een abstracte voorstelling van maken.

De taken die Jordy moet uitvoeren passen in de lateralisatiefase. Jordy zit nog in de symmetrische fase en daardoor lukt het hem nog niet. Dit heeft effect op zijn sociaal-emotionele ontwikkeling en toestand. Er ontstaat (lange termijn) frustratie doordat hij bijvoorbeeld zijn werk niet op tijd af heeft en dit in buitenspeeltijd moet afmaken. Het ontladen door even buiten te bewegen samen met klasgenoten mist hij op deze manier. Zijn zelfbeeld wordt steeds negatiever; als hij probeert een grapje te maken in de klas moet hij vaak naar de gang. Hij merkt dat veel andere kinderen het lekker rustig vinden wanneer hij op de gang zit. Zijn lichaamsidee ontwikkelt zich zodanig dat Jordy denkt dat hij dommer en vervelender is dan zijn klasgenoten. Zijn gevoel van eigenwaarde en een bijdrage kunnen leveren aan de groep, een plek hebben in de groep, nemen steeds verder af. Zijn pogingen om aandacht te krijgen worden afgekeurd en Jordy voelt zich afgewezen. Hij raakt verder van zijn gevoel verwijderd en weet geen oplossingen meer. Vanuit

de stress door de negatieve emotie lukt het hem niet meer om nog creatief en constructief zijn situatie te verbeteren.

Effect spanning

Jordy is gespannen en komt moeilijk tot werken en het voelen van deze spanning onderdrukt hij. Wat is het effect van werken onder te hoge spanning op het leren vanuit neurologisch perspectief? Om Jordy uit deze negatieve spiraal te helpen is het goed om stil te staan bij het effect op het autonome zenuwstelsel (Cannon, 1932).

Zodra er een verandering ingezet wordt, bijvoorbeeld dieper en rustiger ademen, veranderen de andere onderdelen vrijwel direct mee. De regulatie naar rust wordt beter bestuurbaar wanneer het lichaamsbewustzijn getraind raakt om tekenen van toenemende spanning te registreren en hier wat aan te doen. Dit geeft een positieve ervaring in het oppakken van zelfregie. Zo is een diepe zucht, net als een grapje, een eenvoudige manier om van stress naar ontspanning te schakelen. Net als een slokje water drinken omdat het drinken de speekselproductie en daarmee de spijsvertering stimuleert.

Tabel 1. Effecten op het autonome zenuwstelsel (Cannon, 1932)

	Parasympatisch Zorgt voor rust en herstel	Orthosympathisch Overleven door vechten of vluchten
Adem	Rustig en via buik	Snel en hoog
Hartritm	Rustig	Snel
Spierspanning	Normaal	Verhoogd
Spijsvertering	Actief	Minimale doorbloeding organen
Nabijheidszintuigen	Actief	Minder actief
Omgevingszintuigen	Gemiddeld	Versterkt actief
Gedachten	Evalueren en vooruitdenken	Gedachtepatronen zwart-wit
Genieten	Kan	Geen aandacht voor
Immuneit	Wordt opgebouwd	Vermindert

Overlevingsstand

Wanneer Jordy in overlevingsstand functioneert, werkt het denkproces op automatische (oude, bestaande) denkpatronen. Dit zijn vaak de niet-helpende-gedachten: ik kan dit niet, dit lukt mij niet, ik vind het niet leuk. Dit beïnvloedt het gevoel negatief en heeft effect op de informatie-opname. Jordy is dan niet meer in staat om rustig informatie op te nemen en na te denken. Hij kan wel herhalen wat hij al geleerd heeft en nadoen wat voorgedaan wordt, maar niet als een overwogen of beredeneerde actie.

In de overlevingsstand maakt Jordy cortisol en adrenaline aan die tijdelijk voor een goede alertheid zorgen, maar ook in het bloed achterblijven en zo de concentratie en de stemming verminderen (Seyle, 1936). Jordy zal een verhoogde alertheid hebben en snel op alarm slaan wanneer hij iets hoort, ziet of merkt. De signalen vanuit zijn lichaam (interoceptoren) worden gemakkelijk overstemd en het reageren op honger, dorst, vermoeidheid wordt minder. De kans dat de bloedsuikerspiegel hierdoor negatief beïnvloed wordt, is groot. Ook signalen vanuit zijn omgeving in de vorm van lichaamstaal vangt hij moeilijker op. Hij gaat gemakkelijker over de grens van een ander heen en zal (lichaams)gevoelssignalen steeds meer gaan negeren.

Jordy raakt lichamelijk en emotioneel, sociaal en cognitief steeds meer op slot. Door de negatieve gedachtepatronen lukt het hem steeds moeilijker om een goede nachtrust te krijgen. Het eten wat hij met moeite naar binnen werkt, smaakt hem steeds minder en het verteren ervan gaat moeizamer omdat de spijsverteringsorganen veel minder doorbloed worden. Buikpijn en moeite met ontlasting kunnen hier een verder gevolg van worden. Hij heeft geen zin meer om te bewegen.

Positieve stimulans

Toen hij een stimulans kreeg om op plezierige wijze zijn kwaliteiten in te zetten en weer in beweging kwam, werd de negatieve spiraal doorbroken en kon hij meer eigen regie nemen en de weerstand als groeiprikkel gebruiken. Jordy kon weer floreren door op een positieve manier in beweging te komen. ■

Ingrid Bunnik is kinderoefentherapeut en medeoprichter en ontwikkelaar van Intraverte.
www.intraverte.nl

Referenties

- Beek, P. (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (deel 5). *Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering*. Amsterdam: VU
- Cannon, W. (1932) Eerste beschrijving van Fight, Flight en Fright mechanisme.
- Dunn, W. (2014) *Leven met sensaties*. Pearson Benelux B.V.
- Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992) *MOV ABC 2 test voor vroegtijdige opsporing van motorische problemen bij kinderen van 3 t/m 16 jaar*. [Nederlandse bewerking: B. Smits-Engelsman.] Amsterdam: Pearson.
- Njiokiktjien, C., & Van Grusven, W. (2017). *Het schrijven: didactiek en behandeling van stoornissen. Meskers ontwikkelingsneuropsychologische concepten*. Amsterdam: Suyi.
- Scherder, E. (2013) *De relatie tussen beweging, gedrag en mentale gezondheid*. Amsterdam: lezing Trimbos Instituut.
- Seyle, H. (1936) *De 3 fasen van stress: effecten op het zenuwstelsel*.
- Thoonsen, M. (2015) *Wiebelen en friemelen in de klas*. Huizen: Uitgeverij Pica.