



Intraverte

Intraverte verzorgt begeleiding en training van kinderen in de leeftijd van 3 t/m 18 jaar. Hierbij wordt het bewegen als doel en middel gebruikt om situaties te creëren waarin het kind de mogelijkheid krijgt om de transfer te maken naar dagelijkse handelingen en situaties. Onze organisatie biedt begeleiding aan kinderen met motorische en/of sociaal emotionele hulpvragen op basis van oefentherapie Cesar of Psychomotorische therapie. Daarbij wordt de intern ontwikkelde werkwijze Pentabalans toegepast. Onze therapeuten hebben tevens de specialisatie Kinderoefentherapie. Omdat de omgeving van grote invloed is op de ontwikkeling van een kind bieden wij standaard ondersteuning aan de ouders en is er in overleg met hen contact met school (leerkracht en/of intern begeleider). In deze driehoekaanpak staat het kind centraal!

Aanmelding

Voor meer informatie, kennismaking en/of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Intraverte (hoofdlocatie)

Le Chevalierlaan 19
8162 PD Epe
Telefoon: 0578-688127
E: info@intraverte.nl
I: www.intraverte.nl

Dependances:

Intraverte Apeldoorn
Intraverte Elst
Intraverte Harderwijk/Ermelo
Intraverte Nunspeet
Intraverte Ommen
Intraverte Putten
Intraverte Zwolle



...hoe doe ik dat?

Concentreren...



Concentratie is van belang om goed te kunnen doen wat je wilt doen. Om beter te kunnen gaan concentreren, zijn een aantal gebieden belangrijk om aandacht aan te besteden, die per persoon een verschillende invloed hebben.

Bij de meeste mensen is de capaciteit om te concentreren in ruime mate aanwezig. Kijk bijvoorbeeld hoe iemand bezig kan zijn met zijn of haar hobby of favoriete (computer)spel. Soms is er zelfs sprake van overconcentratie: de concentratie is zo goed dat de omgeving nauwelijks contact meer kan krijgen. Het is dan van belang te leren om de aandacht beter te verdelen.

Een aantal aspecten die van belang zijn voor een optimale concentratie:

1. balans
2. coördinatie
3. zintuigbalans
4. bloedsuikerspiegel
5. de omgeving



1. balans

Voor een goede concentratie is een juiste balans nodig tussen spanning en ontspanning. Dit is op lichamelijk niveau het kunnen reguleren van de spierspanning; een ontspannen werkhouding kunnen aannemen. Verder is het van belang om een goede balans van druk (prestatiedrang, tijdsdruk) en motivatie (innerlijke druk, intensiteit) te vinden. En natuurlijk afwisseling en plezier in relatie tot discipline.

2. coördinatie

De motoriek bij kinderen maakt een ontwikkeling door, die lateralisatie heet, deze ontwikkeling is meestal tussen de 6-8 jaar voltooid. Als deze rijpheid er is, kan het lichaam bijvoorbeeld met het maken van een sprong veel meer combinatiecapaciteit gebruiken; meerdere dingen tegelijk uitvoeren, coördineren, automatiseren, variëren. Het komt vaak voor dat kinderen die wat later zijn met deze rijping heel veel energie moeten stoppen in vaardigheden die bij leeftijdsgenoten al 'vanzelf' gaan. Hierdoor zijn ze sneller moe, en neemt de concentratie af.

3. zintuigbalans

Zintuigen zijn altijd actief en nemen grote hoeveelheden indrukken waar. Deze indrukken komen gedoceerd binnen via de verschillende zintuigen. Als een kind sterk gericht is op 1 zintuig, bijvoorbeeld het kind ziet 'alles', dan kunnen andere zintuigen onderbelast zijn. Vaak is de balans voor indrukken van buiten het lichaam en bin-

nen het lichaam verstoord. Een kind is dan te sterk gericht op wat er om hem heen gebeurt, of juist 'doof' geworden voor wat er om hem heen gebeurt.



4. bloedsuikerspiegel

De hersenen gebruiken veel energie, en werken optimaal als er voldoende suikers in het bloed zijn. Als een kind honger of dorst opmerkt, zit het lichaam al langer met een tekort. Vochttekort uit zich gemakkelijk in hoofdpijn. Suikertekort uit zich in verminderde concentratie (druk gedrag of juist 'indutten'). Grote hoeveelheden zoetheid (snelle suikers) werken verstorend.

5. de omgeving

Er is een fijne balans tussen de juiste lichtsterkte, achtergrondgeluiden, en materiaal in een ruimte. Het is individueel en soms zelfs dagelijks verschillend wat als storend ervaren wordt. Het is uiteindelijk ieders eigen verantwoordelijkheid om voor zichzelf met medewerking van anderen een goede (werk)omgeving te scheppen, en om rekening te houden met anderen.

Gedragsskenmerken bij langdurige concentratieproblemen:

- mijden van activiteit (geen zin, kan ik niet, wil ik niet)
- leerstof niet op passend niveau, kan hierbij ook onderliggend zijn
- veel om herhaling vragen
- praten in losse fragmenten
- regelmatig iets vergeten of kwijt zijn
- snel afgeleid zijn, meegaand met impulsen uit omgeving
- moeite met onderscheid hoofd- en bijzaken

Concentratieproblemen kunnen een kind vooral op school dwarszitten en in gevecht brengen met zichzelf.

Begeleiding bij concentreren

Nadat aan de diverse voorwaarden voor een goede concentratie is gewerkt, komt de toepassing aan bod. Kinderen krijgen inzicht en leren hoe ze zelf in staat zijn hun concentratie te verbeteren. Dit gebeurt spelenderwijs in een drukke en rustige leeromgeving. Voor het brengen van meer overzicht en rust in het hoofd worden er diverse hulpmiddelen geboden die thuis en op school toe te passen zijn. Ook is er aandacht voor het ontdekken van eigen stoorzenders en het vinden van oplossingen hiervoor.

