

Jeugd moet meer bewegen

# kinderen met bewegingsachterstanden? (1)

In veel artikelen in zowel kranten als vakbladen en tijdschriften wordt aangegeven dat de hedendaagse jeugd aan bewegingsarmoede lijdt en lichamelijk 'in verval' dreigt te raken. Als er sprake is van een bewegingsachterstand kunnen kinderen baat hebben bij motorische remedial teaching. In dit eerste artikel een verkenning.

**D**e hedendaagse maatschappij is niet meer op beweging ingesteld. Kinderen bewegen tegenwoordig te weinig, maar als ze buiten spelen, ervaren ze pas wat ze kunnen. Een Nederlands kind kijkt gemiddeld bijna drie uur per dag televisie, een bezigheid die nauwelijks lichamelijke inspanning vergt. Veel kinderen worden tegenwoordig ook nog met de auto naar school gebracht. Ouders hebben het druk en het kost minder tijd als ze hun zoon of dochter met de auto afleveren op school. Door het beschermende gedrag van ouders kunnen jonge scholieren een flinke ontwikkelingsachterstand oplopen. Het aantal kinderen met bewegingsachterstanden neemt schrikbarend toe.

## Signalen

Als alles verloopt zoals het moet, zullen er voor het kind geen problemen ontstaan.

Een kind met bewegingsachterstanden kun je observeren in de klas, op het schoolplein of tijdens lessen bewegingsonderwijs.

Problemen op school hebben vaak te maken met een bewegingsachterstand. Niet kunnen stilzitten, knoeien bij het schrijven, andere kinderen van hun werk houden of niet kunnen meespelen. Een stoornis in het leren bewegen kan de oorzaak zijn.

Aandachtspunten voor het signaleren van bewegingsachterstanden ten aanzien van:

- bewegingsgedrag: stijf en houterig bewegen; initiatiefloos en/of verlegen bewegen; vaak vallen en/of botsen
- de coördinatie: slechte kleine coördinatie op te merken tijdens schrijven, tekenen en handarbeid en tijdens de bewegingslessen bij het snel draaien en wenden of het moeilijk kunnen vangen van een bal
- het ritme: geen gevoel voor ritme kunnen we zien bij het bewegen op een bepaald ritme; het klappen van een bepaald ritme; moeilijk huppelen en ringzwaaien
- de concentratie: snel afgeleid zijn en niet of met moeite een opdracht kunnen volbrengen
- het evenwicht: meer dan normale moeite hebben met het balanceren over een omgekeerde bank en het niet of nauwelijks op een been kunnen staan



FOTO: ANITA BIEBERSKA

## Angst

- het doorzettingsvermogen: snel de moed opgeven en moeilijk te motiveren voor een nieuwe poging
- angst: faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen
- sociaal spelgedrag: niet kunnen samenspelen en zich niet aan de spelregels kunnen houden
- omgang in de ruimte: niet de hele ruimte benutten
- incasseringsvermogen: winst of verlies niet op een normale manier kunnen verwerken en abnormale reacties bij pijn
- een slechte houding: het kind zit of staat krom of met een holle of bolle rug en heeft voetafwijkingen
- lichamelijke klachten: snel moe zijn, hoofdpijn of buikpijn hebben, duizeligheid, enzovoorts.





FOTO: ANITA REHEISMA

### Moeite met balanceren

(Sensu)motorische problemen en de daaruit voortvloeiende bewegingsachterstanden zijn bijvoorbeeld:

- ongecoördineerd, houterig bewegen
- onvoldoende beheersen van het evenwicht, zowel statisch als dynamisch
- onvoldoende beheersen van de oog/handcoördinatie
- onvoldoende beheersen van motorische vaardigheden, zoals hinkelen en springen
- schrijfproblemen
- onhandig zijn
- veel meebewegingen en bewegingsonrust
- slechte concentratie
- stoornissen in de kennis van het lichaamsschema, het lichaamsgevoel en het lichaamsbesef
- stoornissen in de ruimtelijke oriëntatie; het gevoel voor richting en afmeting
- weinig gevoel voor ritme en dosering.

### De ontwikkeling

Voordat je kunt bepalen wat afwijkend is, moet je weten wat een normale motorische ontwikkeling is. Normaal ontwikkelt de motoriek zich van groot naar klein en gelijktijdig is hieraan gekoppeld de ontwikkeling van symmetrische bewegingen tot rechts- of linkshandigheid. Hierdoor ontstaat de balkfunctie: de samenwerking tussen de beide hersenhelften. Bij een kind, dat rechts schrijft, bepaalt de rechter hersenhelft onder andere de positie, de ordening in de ruimte, de melodie, de intonatie, de mimiek, de taal en de emoties. De linker hersenhelft bepaalt de timing, de ordening in de tijd, het rekenen, de verbale functies en de snelheid van handelen.

Elk kind met zijn motorische, emotionele, sociale en cognitieve vermogens en onvermogens probeert te leren. Het ene kind heeft meer beperkingen om te leren dan de andere. Ook speelt de motivatie van het kind een grote rol.

Vaak zie je een algehele achterstand in het bewegend functioneren.

Centraal moet komen te staan dat het kind zich tot een

volwassen mens moet ontwikkelen. Het kind brengt een eigen (erfelijkheid) mee, zoals temperament, leer- vermogen, een bepaalde gestalte, enzovoorts.

Daarnaast kunnen er organische factoren zijn die invloed hebben op de ontwikkeling als bijvoorbeeld een bepaalde neurologische afwijking of een ziekte. Hoe de ontwikkeling zal verlopen is ook afhankelijk van de omgeving waarin het kind opgroeit (het milieu).

De ontwikkeling van het kind wordt verdeeld in:

- 1 de sensomotorische ontwikkeling
- 2 de taal/cognitieve ontwikkeling
- 3 de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Deze drie ontwikkelingsgebieden hebben invloed op elkaar.

### De sensomotorische ontwikkeling

Ook deze is in drie componenten te verdelen: de neurologische ontwikkeling (rijping van het zenuwstelsel), de sensorische ontwikkeling en de motorische ontwikkeling. Ook deze drie ontwikkelingen hebben invloed op elkaar. Het bewegen heeft invloed op de rijping van het zenuwstelsel en een zekere mate van rijping is nodig om een bepaalde beweging uit te kunnen voeren. Bij deze beweging wordt ervaring via de zintuigen opgedaan (het kind hoort de rammelaar, ziet deze bewegen, voelt de beweging) en een volgende keer zal deze beweging meer kwaliteit hebben door de ervaring.

Voor een bepaalde waarneming en verwerking daarvan is een zekere mate van rijping van het zenuwstelsel nodig, maar de ervaring heeft ook weer invloed op de rijping van het zenuwstelsel.

In de sensomotorische ontwikkeling leert het kind door het bewegen eerst zijn eigen lichaam kennen (lichaamsschema) om vervolgens de omgeving te gaan verkennen en te komen tot een ordening van de ruimte om hem heen (wat is voor, hoe groot is deze afstand). Tevens wordt de visiomotoriek steeds verfijnder (= oog/handcoördinatie).





FOTO: ANITA RIEMERSMA

*Voor veel kinderen te hoog gegrepen*

Sensomotoriek wordt gezien als de basis van onze ontwikkeling. Het bewegen (motoriek) en voelend ervaren (sensoriek) is zo belangrijk voor onze ontwikkeling, dat stoornissen hierin tot verdere ontwikkelingsstoornissen kunnen leiden. Onder sensomotoriek kunnen we verstaan: een adequaat reageren op een aangeboden bewegingsprikkel door een juiste waarneming van die prikkel, een juiste verwerking van die prikkel en daaruit voortvloeiend een passende motorische handeling.

### De taal/cognitieve ontwikkeling

Door middel van beweging leert het kind de dingen kennen. Door met een bal te spelen krijgt de bal de betekenis van iets waar je mee kan rollen, gooien, enzovoorts. Deze betekenis krijgt de bal voor het kind als het met de bal speelt (= handelingsbetekenis). Vervolgens kan het zich de bal ook voorstellen en op zoek gaan naar de bal om ermee te gaan spelen. Aan de voorstelling wordt dan een symbool gekoppeld, door de omgeving (naamgeving) en zo ontstaat de taal, die het vervoermiddel van ons denken wordt.

### Sociaal/emotionele ontwikkeling

Motorische ontwikkelingsproblemen gaan vaak samen met sociaal-emotionele problemen. Binnen de MRT-lessen kunnen vaardigheden aangeleerd worden om beter om te gaan met andere kinderen. De taal kan ook het bewegen beïnvloeden. Het verwoorden van een bewegingsopdracht kan de uitvoering vergemakkelijken. Taalproblemen kunnen dan het leren van nieuwe motorische vaardigheden vertragen. Een ieder kan zich voorstellen dat problemen met het leren (taal/cognitie-

ve ontwikkeling) invloed heeft op de persoonlijkheidsontwikkeling van het kind (sociaal/emotionele ontwikkeling).

Het kind kan onzeker, faalangstig worden, zichzelf dom gaan vinden, zich gaan terugtrekken, een negatief zelfbeeld krijgen, enzovoort, wat ook weer invloed heeft op dit leren (taal/cognitieve ontwikkeling en sociaal-emotionele ontwikkeling). Zo ook beïnvloeden de sociaal-emotionele ontwikkeling en sensomotorische ontwikkeling elkaar wederzijds. Als een kind niet snel genoeg is of als het de bal niet krijgt, omdat het toch niet kan vangen en gooien, dan is het mogelijk dat het een negatief beeld van zichzelf krijgt, de moed verliest, zich terugtrekt, al met al ongelukkig kan worden. Aan de andere kant kan de sensomotorische ontwikkeling belemmerd worden door emotionele problemen bij een kind, omdat het bijvoorbeeld te angstig is om vrij en vrolijk te bewegen.

### Het motorisch onderzoek

Zijn er vermoedens van motorische problemen, bijvoorbeeld omdat het kind houterig beweegt, onrustig is, slecht schrijft, onhandig is, dan zal er verder gekeken moeten worden met welke (senso)motorische functies het kind vooral moeite heeft om de behandeling daarop af te kunnen stemmen. Voor de behandeling is het ook belangrijk om meer over het totale functioneren van het kind te weten, in verband met de aanpak van het kind tijdens de MRT. Een terughoudend kind probeer je uit te lokken tot eigen initiatief, maar een druk en chaotisch kind bied je juist structuur. De bedoeling van het motorische onderzoek is om inzicht te krijgen in het motorisch functioneren van het kind, maar ook om een indruk te krijgen van de verschillende gedragsaspecten.

Uiteindelijk kun je op basis van het beeld van het kind een handelingsplan opstellen. Je richt je op de volgende items bij het maken van een handelingsplan: coördinatie (hoofd, romp, armen, benen), evenwicht, ritme, ruimtelijke oriëntatie en sociale vaardigheden. Handelingsprogramma's zijn reeksen van bewegingsoefenstof, die methodisch en didactisch zijn opgebouwd.

*Wordt vervolgd*

*Correspondentie:*

*mcvanalf@hetnet.nl* ■