

Reflexen en zwemmen

Bij sommige kinderen kost het bijzonder veel moeite om te leren zwemmen. Actieve reflexen kunnen een oorzaak zijn van de problemen. Hoe zit dat?

Het kind heeft moeite met de motoriek

Het aansturen van de spieren gaat niet soepel. Het kind begrijpt wel wat de bedoeling is, maar krijgt het niet (of alleen met heel veel moeite) voor elkaar om dat ook uit te voeren.

Soms is het voor het kind moeilijk om het linkerbeen en de rechterarm tegelijk aan te sturen, soms zit het probleem in het oprichten van het hoofd terwijl de benen bewegen, soms bewegen de benen automatisch niet symmetrisch.

Bij reflexintegratie worden de zenuwen getraind in combinatie met de beweging. Daardoor leert het lichaam de routes te gebruiken die optimaal zijn en vindt het kind letterlijk en figuurlijk de weg in zijn lichaam.

Dat is niet alleen handig bij zwemmen, maar ook bij gym, schrijven, typen en zelfs lezen en rekenen.

Het kind is te angstig.

Een beetje angst voor water is heel gezond. Als je niet kunt zwemmen is water ook gevaarlijk. Maar als je tijdens de les, met vertrouwde mensen om je heen en met hulpmiddelen tot je beschikking, nog heel erg bang bent om het water in te gaan, kan dat blokkerend werken. Dan zit de angst zo diep, dat je er met praten vaak niet tegenop kunt. Als je blokkeert leer je niks.

Met reflexintegratie stellen we het lichaam gerust. Door aanraking, bewegingen en oefeningen zonder woorden. Angst die te heftig is, kan met deze oefeningen in balans gebracht worden. Het lichaam leert zich te ontspannen en daardoor kun je open staan om te leren.

Dit is niet alleen handig bij leren zwemmen, maar bij alle volgende situaties waarbij een kind uit zijn comfortzone komt.

Het kind is teveel afgeleid.

Aandacht en concentratie zijn heel belangrijk bij het leren van een ingewikkelde vaardigheid als zwemmen. Als een kind voortdurend te weinig aandacht heeft voor de instructie, kan het helpen om met reflexintegratie aan de focus te werken.

Soms is er een relatie met lichamelijk stress en onrust, soms is er een verhoogde waakzaamheid voor van alles en nog wat, behalve voor de informatie die belangrijk is. Reflexintegratie heeft een heel positieve werking op deze concentratie.

Dit kan ook handig zijn bij problemen met slapen, focus in de klas en plannen.

Meer info? Neem vrijblijvend contact op met Mieke Lansbergen van Soepel Leren.

Leren, het gebeurt in je zenuwstelsel.

