

BEO



BEWEGINGSERVAREND ONDERWIJS

**Voor kinderen met een
ernstig meervoudige beperking**

Inhoudsopgave

Inleiding

Bewegingservarend onderwijs

- Bewustwording van je eigen lichaam

- Zintuigen

- Werkwijze

Leren vanuit ervaringsordeningen

- Ervaringsordening: korte uitleg

- Omgaan met ervaringsordeningen

Onderwijsleermiddelen

Werkwijze bewegingservarend onderwijs in het water

Inleiding

Bewegingservarend onderwijs is een beschrijving van de werkwijze en visie op het 'bewegingsonderwijs' voor kinderen met een ernstig meervoudige beperking.

Er staat beschreven op welke wijze je naar kinderen met een ernstig meervoudige beperking kan kijken, hoe je samen bewegingservarend bezig kan zijn en op welke wijze bewegingsaanbod gecreëerd kan worden zodat ontwikkeling gestimuleerd kan worden.

Een voorwaarde voor ontwikkeling is plezier, vertrouwen in jezelf en in de ander. Zelfvertrouwen kan een kind alleen opbouwen als het zichzelf, zijn eigen lichaam, kan vertrouwen. Dit leert het kind in eerste instantie vaak door bewegen.

Bewegen is een middel om de basisbehoeften voor ontwikkelen te bewerkstelligen. Bewegingservarend onderwijs heeft daarom geen aparte omschrijving van doelen, maar zal aansluiten bij de ontwikkelvragen van de leerling.

Bewegingservarend onderwijs

De wereld van een kind komt tot stand door middel van de interactie-driehoek *ik-ding-ander(omgeving)*. De eerste gewaarwording is gedragen en ondersteund worden, ingepakt, gevoed en gewassen. Deze ervaringen zijn de allereerste leerervaringen. Hierdoor krijg je de eerste informatie over jezelf en de mensen om je heen. Je wordt je bewust van je eigen lichaam. In eerste instantie door passief bewegingen te ondergaan, later door zelf te bewegen. Dit lichaamsbewustzijn helpt je vertrouwen en controle te krijgen over je lichaam en maakt het klaar om de omgeving te ontdekken.

De uitgangspunten van deze werkwijze wordt gevormd door twee basale behoeften:

- de behoefte in contact te zijn met zichzelf, zich thuis te voelen in het eigen lichaam en er beheersing over te hebben.
- de behoefte om vaardig te zijn om relaties vorm te geven ofwel in contact te zijn met andere mensen.

In de relatie die groeit tussen de IK en de ANDER, ontwikkel je een gevoel van emotionele en fysieke veiligheid en zelfverzekerdheid. De relatie ontwikkelt zich voornamelijk door lichaams- en oogcontact. Oogcontact is een belangrijk middel om een relatie te versterken en om het kind te helpen zijn aandacht te richten. Zo groeit het besef van andere personen en ontwikkel je een eigen identiteitsgevoel.

Voor een juiste ontwikkeling zijn er twee basisbehoeftes:

- Bewustwording van je eigen lichaam.
- Bewustwording van de externe wereld.
 - Bewustwording van de ruimte
 - Bewustwording van anderen.

Bewegen is een natuurlijk *middel* om beide te bewerkstelligen.



Bewustwording van je eigen lichaam

Emoties, spanningen en gevoel komen fysiek tot uitdrukking in de vorm van spierspanningen, een aritmische ademhaling, een versnelde hartslag en in houding en beweging (lichaamstaal). Als je een goed lichaamsbewustzijn hebt, kun je deze emoties en spanningen beter aanvoelen.

Wanneer de 'stress' fysiek voelt, door bijvoorbeeld gespannenheid van het lichaam, ga je ontspanning zoeken en kan de oorzaak van de spanning worden herkend. De fysieke gewaarwording vormt de brug naar zelfbewustzijn en emotioneel bewustzijn!

De aandacht van deze kinderen wordt gericht op bewustwording van het eigen lichaam. We gebruiken hiervoor fysieke contactoefeningen, ontspanningsoefeningen en lichaamsactiviteiten binnen de vestibulaire dimensie.

Vanuit het lichaamsbewustzijn is het beter mogelijk om een completer beeld te krijgen van het zelfbewustzijn en het emotioneel bewustzijn. Gevoelens en emoties hebben een bijna vaste fysieke plek in ons lichaam. Op het moment dat het lichaam wordt herkend kunnen de emoties daadwerkelijk een plek krijgen.

Veel van deze kinderen hebben weinig inzicht in hun eigen emotionele leven en hebben moeite hun gevoelens met anderen te communiceren. Door de leerlingen meer bewust te maken van hun eigen lichaam, worden zij zich ook bewuster van hun eigen emoties en gevoel. In plaats van hierdoor geregeerd te worden, leren zij nu deze te herkennen, te beheersen en met anderen te delen. Op deze manier wordt de emotionele intelligentie ontwikkeld.

Zintuigen

Bij het bewegingservarend onderwijs ligt de nadruk op het stimuleren van de vestibulaire en het proprioceptieve zintuig. Hiermee wordt er aanspraak gedaan op het vermogen om de zintuiglijke informatie op te nemen vanuit ons eigen lichaam en de wereld om ons heen, vervolgens deze informatie te selecteren en de verschillende stukjes met elkaar te verbinden, zodat er op de juiste manier op gereageerd kan worden.

Vestibulaire zintuig

Dit zintuig (evenwichtszin) verzamelt informatie over beweging en balans. Het vertelt ons lichaam of we rechtop staan of ondersteboven, bewegen of stilstaan, schuin of recht staan. Ook de richting en snelheid van onze beweging wordt vastgesteld en of voorwerpen bewegen of stilstaan ten opzichte van ons.



Proprioceptieve zintuig

Dit zintuig geeft aan wat de positie is van ons lichaam, de positie van onze lichaamsdelen afzonderlijk en ten opzicht van elkaar. Het geeft de spanning en bewegingen aan. Het zintuig ontvangt en verwerkt prikkels die in het eigen lichaam ontstaan.

Werkwijze onderwijs

Hierboven staat een beschrijving op welke wijze er naar kinderen met een ernstig meervoudige beperking gekeken dient te worden. Ieder kind is bijzonder in zijn of haar mogelijkheden. Ieder kind verdient zijn of haar manier van interactie, samen zijn en samen bewegen.

We werken met het vizier gericht op de kerndoelen, waarbij de kerndoelen 1 t/m 6 en 8 en 9, tijdens de bewegingservarende lessen centraal staan in de totale ontwikkeling van het kind.

De activiteiten tijdens de lessen zijn gericht op het hoofddoel dat jaarlijks wordt bepaald. Doordat ieder kind op zijn of haar eigen wijze behoeftes heeft kunnen we niet vanuit een vaste methode of stappenplan werken. Wel kunnen we vanuit een werkwijze met de kinderen aan de slag gaan waarbij we bovenstaande altijd in acht dienen te nemen. Alleen door het kennen en herkennen van gedragingen van deze leerlingen kan er ontwikkeling plaatsvinden. Kennis en inzicht van ervaringsordening draagt hier aan bij.

(Sens-)motoriek in relatie tot andere leerlijnen

Sensomotorische ontwikkeling biedt een basis voor andere leerlijnen. Om te komen tot communicatie moet de leerling de wereld om zich heen waar kunnen nemen.

Voor sociaal-emotionele ontwikkeling heeft de leerling motorische en sensorische vaardigheden nodig om zijn eigen lichaam te ontdekken.

Bij het maken van contact met een ander heeft de leerling verschillende zintuigen nodig.

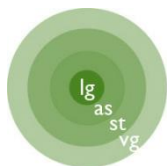
Bij spelontwikkeling voert de leerling verschillende grof- en fijn motorische handelingen uit. Ook maakt de leerling door middel van verschillende zintuigen kennis met verschillende spelmaterialen. Voor zelfredzaamheid heeft de leerling verschillende motorische vaardigheden nodig.

Leren vanuit ervaringsordeningen

Ieder mens begint zijn ervaringen te ordenen vanuit het eigen lichaam. Iedereen reageert in eerste instantie altijd eerst lichaamsgebonden op prikkels, ervaringen, gebeurtenissen en situaties.

Dorothea Timmers-Huigens onderscheidt vier verschillende delen van ervaringsordering.

1. Lichaamsgebonden deel
2. Associatieve deel
3. Structurerende deel
4. Vormgevende deel



Het lichaamsgebonden deel is de kern van de ervaringsordering en geeft de mate van basisveiligheid aan. Hoe betrouwbaarder de omgeving is, hoe groter de ruimte wordt om ervaringen in het volgende (associatieve) deel te ordenen. In een onveilige omgeving of situatie worden de waarnemingen automatisch in het lichaamsgebonden deel beleefd. Door de herhaling van prikkels, ervaringen, gebeurtenissen of situaties komt de herkenning en ontstaat er gewoontevorming.

Vanuit de vertrouwde handelingen ontwikkelt zich langzaam een 'plezierbeleving'.

De herkenning van een vast patroon van de ervaringen hoort bij het associatieve deel van ervaringsordering.

Om de ontwikkeling te stimuleren is het van belang dat activiteiten doelgericht worden ingezet. Bij het aanbieden van activiteiten op de doelen uit de leerlijnen is het van belang dat een leerling de activiteiten krijgt aangeboden op zijn niveau en dat de activiteit aansluit bij de manier waarop de leerling zijn ervaringen ordent.

De leerlingen met een IQ tot 35 ordenen voornamelijk lichaamsgebonden en associatief. De leerlingen met wie vooral wordt gewerkt aan doelen uit de stamlijn, ordenen vooral lichaamsgebonden. Of een leerling lichaamsgebonden of associatief ordent hangt mede af van de situatie en omstandigheden waarin hij zich bevindt.

Ervaringsordering: korte uitleg

Lichaamsgebonden ordenen

Een leerling die lichaamsgebonden ordent is altijd sterk afhankelijk van wat de omgeving aanbiedt.

Hij is nog niet in staat zelf verbanden te leggen tussen de prikkels die horen bij de situatie, of wat hem overkomt en de consequentie hiervan.

Om de consequentie van een prikkel te begrijpen dient deze zich keer op keer in de situatie te herhalen. Een leerling die lichaamsgebonden ordent beleeft de situatie op het moment dat de prikkel zich aandient. De leerling reageert alleen als de prikkel in de vorm van het voorwerp/ persoon/activiteit ook daadwerkelijk aanwezig is.

Associatief ordenen

Een leerling die associatief ordent (altijd of in bepaalde omstandigheden) is in staat verbanden te leggen tussen handelingen en gebeurtenissen.

Na eenvoudige associaties ontstaan er associatiereeksen, zodat er beleving kan zijn van de nabije toekomst of van situaties die horen in een bepaalde vaste gedachtereeks. Deze reeksen zijn meestal vrij star, ze moeten in dezelfde volgorde worden gedaan, anders is de leerling het overzicht kwijt. De leerling snapt de wereld als deze bestaat uit vaste patronen en rituelen.

Structurerend ordenen

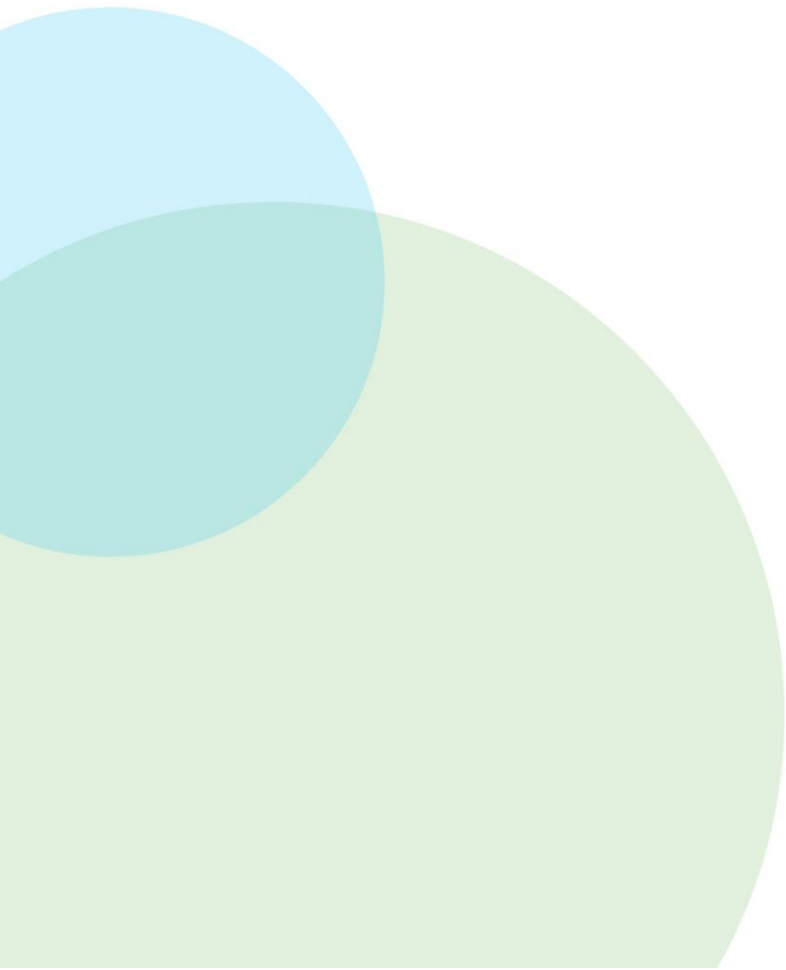
Een leerling die structurerend ordent heeft het inzicht dat hij met associatiereeksen zelfstandig kan variëren, zonder overzicht te verliezen of zich onveilig te voelen in de situatie. In bekende situaties is de leerling meer flexibel. De leerling heeft meer tijdsbesef en beheerst meer functies van communicatie. De nabijheid van een ander is niet in alle situaties noodzakelijk, omdat de leerling zelfstandiger is.

Vormgevend ordenen

Een leerling die vormgevend ordent kan abstract denken, waardoor hij zelf 'eigen' dingen kan toevoegen aan bestaande situaties. Hij gaat er niet alleen uit van wat hij waarneemt, hij bedenkt er zelf wat nieuws bij. Hij draagt er aan bij dat de situatie anders wordt. Iemand die vormgevend ordent ontwikkelt steeds meer een eigen identiteit waarbij creativiteit en humor een rol gaan spelen. Met deze identiteit draagt hij bij aan de omgeving en verandert deze. Deze ordening tref je nauwelijks aan bij deze kinderen. Dat wil niet zeggen dat zij geen eigen identiteit zouden hebben, maar zij gebruiken deze niet bewust.

Omgaan met ervaringsordeningen

Als je een bepaalde ervaringsordering tot je beschikking hebt wil dat niet zeggen dat je deze ook altijd gebruikt. Op een bepaald moment is een van de ordeningen dominant. Andere momenten maak je weer meer gebruik van een andere ordening. Je hoort vaak dat iemand lichaamsgebonden of associatief 'is'. Dit klopt dus niet! Het gaat erom dat iemand op een bepaald moment lichaamsgebonden of associatief ordent. Bij deze kinderen wordt er niet altijd hetzelfde omgegaan met dezelfde prikkels die op hen afkomen. Onder bepaalde omstandigheden wordt een ordening dominant. Zo kunnen



handelingen vanuit de leerling voorheen associatief geordend worden, maar door een veranderende omgeving handelt deze leerling nu lichaamsgebonden. Doorgaans geldt dat als iemand zich niet zo prettig voelt, hij meer gebruik maakt van de lichaamsgebonden ordening. Zeker op het moment dat er onplezierige sensaties in het lichaam zijn, bijvoorbeeld door ziekte, pijn of honger. Voelt de leerling zich prettig in de situatie? Het kan zijn dat leerlingen een afwijkend patroon laten zien doordat de omgeving anders is ingericht of dat er een minder bekend persoon bij de leerling is. Hierdoor voelt de leerling zich minder vertrouwt en dit maakt dat hij meer lichaamsgebonden ordent.

De grote vraag is nu, wanneer mag iets blijven zoals het is en wanneer moet het veranderen?

Mensen voelen zich lekker in situaties waar een positief antwoord komt op vier vragen?

- Is mijn lichaam veilig van gevaar of ongemak? (*lichaamsgebonden*)
- Is de werkelijkheid zoals ik die beleef betrouwbaar? kan ik erop vertrouwen dat mijn omgeving zich blijft gedragen zoals ik verwacht? (*associatief*)
- Begrijp ik de samenhang in een complexe situatie? (*structurend*)
- Mag ik mezelf zijn? Maak ik verschil? (*vormgevend*)

Alle wijzen van ervaringsordening zijn aanwezig, maar de dominante ervaringsordening vraagt om:

- 'antwoorden'
- interactie
- gedrag
- onderwijsprogrammering
- handelen die aansluiten bij de dominante ervaringsordening en daarna pas de naast bijgelegen zone van ontwikkeling stimuleert.

Wat is belangrijk?

De leerling is gehecht aan een vertrouwde en veilige omgeving/persoon. Als deze er niet is zullen bovenstaande vragen niet altijd positief beantwoord kunnen worden.

Voor de ontwikkeling is het dus van belang dat de leerling zich prettig voelt in de omgeving en met de personen waar hij mee werkt.

Voor de ontwikkeling is het van belang dat de leerling zichzelf leert kennen. De leerling leert eerst zijn eigen lichaam kennen. Eerst door met lichaamsdelen te spelen, daarna door met zijn lichaam in de ruimte te bewegen. De leerling ontdekt steeds meer 'eigen identiteit'.

Wat is co-regulatie?

'Met behulp van een ander je gevoel en emoties regelen zodat je weer comfortabel voelt'

Wederzijdse feedback tussen volwassene en leerling:

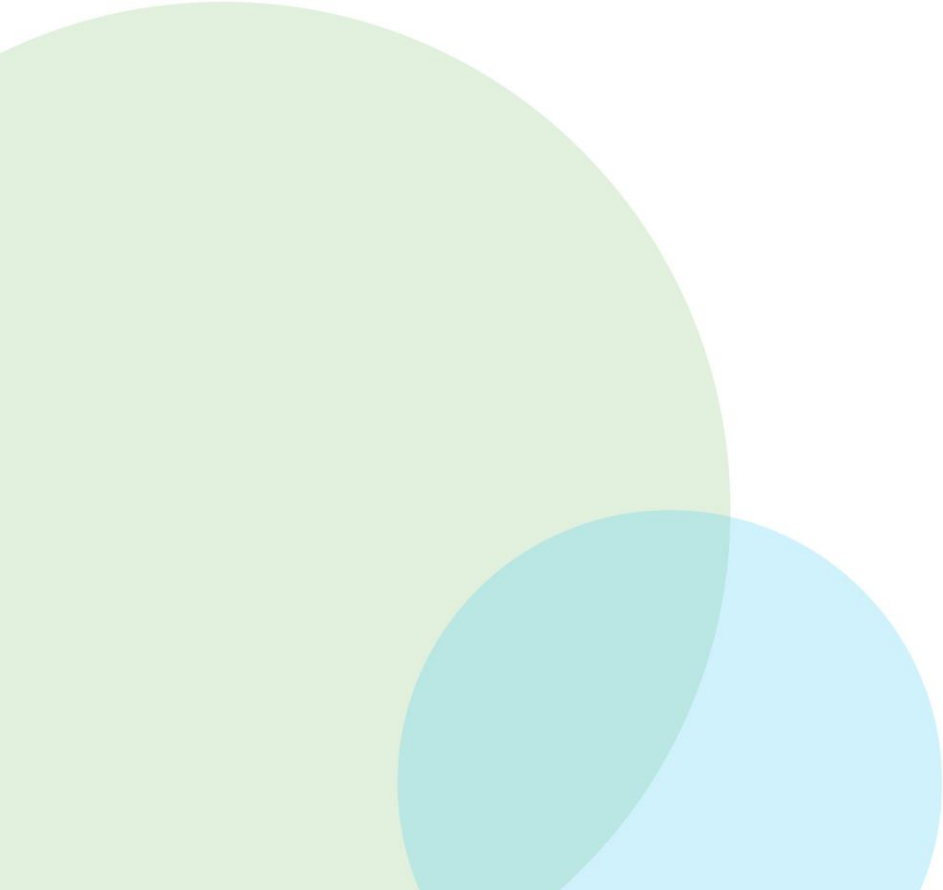
- ❖ Volwassene reguleert de aandacht van de leerling en van zichzelf door gezichtsuitdrukkingen, vocale uitdrukkingen en lichaamstaal.
- ❖ Leerling reguleert zijn eigen niveau van opwindning en dat van de volwassene door de aandacht (blik/tast) van de volwassene te zoeken en de volwassene uit te nodigen voor nieuwe of hogere niveaus van stimulatie of juist de blik van de ander te ontwijken en zich op eigen handjes of voetjes te richten om een te grote stimulatie buiten te sluiten.
- ❖ Hanteer voorspelbare, rustige routines.
- ❖ Help de leerling zijn aandacht op 'dingen' te richten door tegen ze te praten en naar 'dingen' te wijzen.
- ❖ Geef de leerling voldoende ruimte en tijd om te leren en interacties aan te gaan.

Bij veel leerlingen is hierbij de hulp van een volwassene nodig. Daarbij is het belangrijk dat deze persoon vertrouwd is voor de leerling. Voordat je als volwassene met verschillende activiteiten start dien je eerst een vertrouwensband op te bouwen.

Het is nodig dat de betrouwbaarheid voor de leerling wordt versterkt.

Dat kan op de volgende manieren:

- Er worden veel ervaringen aangeboden met een duidelijk sensomotorische component.
- Betrouwbaarheid betrokken (handelende) volwassene.
- Kwalitatief hoge co-regulatie.
- Betrouwbaarheid van allerlei materialen, vormen, instructies garanderen.
- Betrouwbaarheid zelfredzaamheid en vaardigheden die aansluiten bij het dagelijkse patroon garanderen.
- Denk bij aanbieden van activiteit aan:
 - ❖ duidelijkheid,
 - ❖ bereikbaarheid van hulp en uitleg,
 - ❖ het opdelen van taken en leerstof in associatieve stappen, waardoor de structurerende ervaringen door de volwassene of het hulpprogramma voorbereidend worden geordend en vertrouwen en verantwoordelijkheid worden gegeven.



Onderwijsleermiddelen

Ervaringsordening tijdens de bewegingslessen gaat in de eerste plaats over de attitude waarmee men les geeft, het veilig en vertrouwde klimaat waarmee bevorderd wordt dat leerlingen hun mogelijkheden leren kennen, leren waarderen en leren gebruiken. De onderwijsleermiddelen die daarbij aansluiten, zullen in de eerste plaats om co-regulatie vragen van de betrokken volwassene. Het onderwijsleermiddel moet uitnodigen om de mogelijkheden te leren kennen, te leren waarderen en te leren gebruiken. Het aanbieden van onderwijsleermiddelen zal moeten aansluiten bij de ervaringsordening die (al dan niet tijdelijk) dominant is, waardoor een harmonieus gebruik van alle ervaringsordeningen wordt gestimuleerd. Juist op dat gebied is extra aandacht in het onderwijsleermiddel noodzakelijk. Het actief toepassen van de structurerende ervaringsordening is beperkt omdat veel leerlingen beperkt inzicht hebben door een geheugentekort, angsten of concreet denken. Dat vraagt extra aanpassing van het lesmateriaal. Welk materiaal wordt aangeboden, de stapjes die gemaakt moeten worden, de inhoud van de taken en dergelijke kunnen belangrijk verschillen en toch hetzelfde resultaat opleveren. Je kan hierbij extra stappen inlassen, deeltaken opdelen en extra overgangsmateriaal aanmaken. De onderwijsleermiddelen zijn zo ingericht dat bewustwording van het eigen lichaam, de ruimte en de ander wordt gestimuleerd. Hierbij wordt grotendeels gebruik gemaakt van bewegingen waarbij de vestibulaire en proprioceptieve zintuigen worden aangesproken.



Muziek en bewegen als onderwijsleermiddel

'Muziek levert een unieke bijdrage aan de ontwikkeling van de hersenen. Als mensen naar muziek luisteren, zie je een duidelijke activering in bepaalde hersengebieden.

Hoe mooier men de muziek vindt, hoe groter het effect. Zo zorgt muziek voor een grotere activiteit op het hersengebied dat zintuiglijke prikkels bundelt binnen een emotionele context (insula).

Daardoor ervaar je diepe emoties zoals intens geluk, diep verdriet, ontroering, verrassing. Via muziek kun je die elke dag ervaren'. – Erik Scherder (neuropsycholoog)

Verbindingen in de prefrontale cortex

De prefrontale cortex speelt een belangrijke rol op het gebied van concentreren, beheersing en plannen. Het helpt controle te houden over aangeleerde spierbewegingen, stemming, doelen en prioriteiten stellen. Zowel muziek als lichaamsbewegingen doen een beroep op dezelfde circuits in het brein; het gaat om dezelfde neurale systemen. Lichaamsbeweging en muziek zorgen voor verbetering van connecties in o.a. de prefrontale cortex. Met name de doorbloeding van de witte stof kan hierdoor verbeteren. Witte stof zijn de verbindingen in de hersenen die nodig zijn om nieuwe informatie en signalen te verwerken. Hierdoor verbetert je leervermogen en geheugen.

Inhibitie

In de prefrontale cortex is ook de remming (inhibitie) gelegen. Remming is belangrijk voor van alles, van de cognitieve filtering van minder relevante gegevens of waarnemingen, tot het beheersen van emoties. Als de remming is aangedaan, of wanneer dat systeem kwetsbaarder wordt, zie je vaak gedragsveranderingen plaatsvinden.

Plezier

Bij matig tot intensief bewegen en het luisteren naar muziek (dat als prettig wordt ervaren) wordt de neurotransmitter dopamine aangemaakt. Deze geeft een plezierig gevoel. Dopamine zet namelijk het pleziercentrum (nucleus accumbens) in werking. Het plezierige gevoel dat je krijgt zorgt ervoor dat je het dopamineopwekkende gedrag wilt herhalen.

Tijdens de lessen *bewegingservarend onderwijs in het water* zal tijdens de bewegingsactiviteiten met name gebruik worden gemaakt van muziek en bewegen als onderwijsleermiddel.

Muziek:	Initiatief:	Uitvoering (kort):
intro	Leerling	Leerling beweegt zich vrij in het water; leerkracht op ruime afstand; moment van herkenning en ontspanning
opening	Leerling – leerkracht	Leerling beweegt zich vrij in het water; leerkracht in nabijheid (>50cm); moment van contact maken
Samen bewegen in het water op muziek	Leerkracht – Omgeving – Leerling	Leerkracht beweegt (samen met) leerling op muziek. Stimuleren van vestibulaire en proprioceptieve zintuig. Ieder muziekstuk kent zijn eigen opbouw. In <i>figuur 1</i> . een overzicht op welke wijze er op de muziek bewogen wordt.
outro	Leerling	Leerling beweegt zich vrij in het water; leerkracht op ruime afstand; moment van herkenning en ontspanning
afsluiting	Leerling - leerkracht	Leerling beweegt zich vrij in het water; leerkracht in nabijheid (>50cm); moment van contact/les afsluiten.

Werkwijze bewegingservarend onderwijs in het water

Tijdens de lessen bewegingservarend onderwijs in het water maken we gebruik van vaste muziekstukken. Het uitgangspunt in deze werkwijze is dat de leerling de muziek- en bewegingsactiviteit op en in het lichaam beleeft. De werkwijze vindt zijn kader met name in het lichaamsgebonden en associatieve deel van de ervaringsordening.

De duidelijke opbouw in de muziek en de activiteiten bevordert het ordenen en de bewustwording van het eigen lichaam, zijn omgeving en van de 'ander'.

Bij de aangeboden activiteiten ligt de nadruk op het stimuleren van de vestibulaire en het proprioceptieve zintuig. Er wordt aanspraak gedaan op het vermogen om de zintuiglijke informatie op te nemen vanuit ons eigen lichaam en de wereld om ons heen, te selecteren en te verbinden zodat de wereld om ons heen betrouwbaarder kan worden. Verruiming en verbreding van de betrouwbare leefwereld staat hierbij centraal.

De muziekstukken worden in een gestructureerde volgorde aangeboden waarbij onderstaande elementen in vaste volgorde wordt aangeboden.

Figuur 1.

Vanuit welk lichaamsdeel is er contact en worden de bewegingen gemaakt?

Van waaruit komt de input?

In welke houding bevindt de leerling zich in het water?

Op welke wijze worden de bewegingen gemaakt?

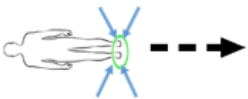
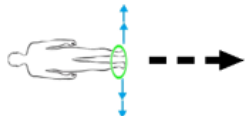
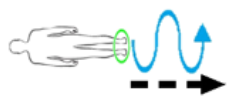
In welke richting beweegt de leerling in het water?

Liedje	Muziekstuk	Basishouding(en)	bewegingsrichting
1	KLEIN	GROOT	LANGZAAM
2	KLEIN	GROOT	LANGZAAM
3	KLEIN	GROOT	LANGZAAM
4	KLEIN	GROOT	LANGZAAM
5	KLEIN	GROOT	LANGZAAM

Bewegingsrichting arm-been-romp

Bewegingsrichting verplaatsen in zwembad

Voorbeelden van uitgewerkte muziekstukken:

Liedje	Muziekstuk	Input	Basishouding(en)	bewegingsrichting
Amélie – comptine d'un autre été				Bewegingsrichting arm-been-romp  Bewegingsrichting verplaatsen in zwembad 
	1	KLEIN  GROOT LANGZAAM  SNEL		
	2	KLEIN  GROOT LANGZAAM  SNEL		
	3	KLEIN  GROOT LANGZAAM  SNEL		



'Geniet van de momenten'