



## Mind Moves® kry my kind reg vir 'gewone' skool

Ons dogtertjie, Jeanette\*, is op 2 jaar en 8 maande gediagnoseer met Apraksie van Spraak.

My heel eerste vraag aan die spraakterapeut was of sy eendag na 'n hoofstroomskool toe sal kan gaan. Drie verskillende spraakterapeute het nie die moed gehad om daardie vraag vir my te antwoord nie...

Daarna het 'n lang pad van weeklikse Spraak-, Spel- en Arbeidsterapie begin. Ons moes 2 tot 3 keer per week Spraakterapie doen en 1 keer per week Speltherapie en Arbeidsterapie. Jeanette se grootste uitdaging is haar spraak, maar omdat dit 'n beplanningsprobleem is, het sy tóg ook 'n agterstand met motoriese beplanning. Sy is ook baie gefrustreerd en emosies is baie op en af.

So 4 maande na haar 5de verjaarsdag het Annaliza Mentz (op daardie stadium besig met haar Mind Moves opleiding), my gekontak en gevra of sy my kan kom sien. Sy het my vertel van Mind Moves en was oortuig daarvan dat ons Jeanette wel in 'n hoofstroomskool sou kon sit, mits ons die Mind Moves oefeninge doen. Dr. Melodie de Jager het in daardie week 'n praatjie oor BabyGym by ons kleuterskool kom doen, en Annaliza het vir my 'n afspraak met Dr. Melodie gereël. Ons was só dankbaar.

Wat 'n voorreg om haar te kon ontmoet! Sy het in ons huis by ons kom kuier en vir Jeanette fyn dopgehou terwyl sy ons hele geskiedenis vandat ek met haar swanger geraak het, by my gekry het. Dr. Melodie het vir ons 'n paar oefeninge gegee om 2 keer elke dag te doen. Ek moet erken, ons was maar skepties en kon nie dink dat sulke eenvoudige goed 'n verskil kon maak nie.

Ons het toe begin met die oefeninge. Daar was vir my dadelik 'n verskil in haar slaappatroon. Sy het definitief rustiger begin slaap. Jeanette is ook baie angstig, en

alhoewel dit nog nie reg is nie, is daar 'n definitiewe verbetering. Daar was ook vir my 'n verbetering in haar emosies.

**As ek nou sien sy begin op daardie 'rollercoaster ride' gaan, dan doen ons weer meer gereeld ons Mind Moves, en daar is dadelik 'n verskil.**

Sy was nou hierdie jaar in graad R. In hierdie tydvak het Annaliza ons ook raad gegee om ander en meer Mind Moves oefeninge te begin doen. Teen Julie maand moes ons begin om 'n besluit te maak met skole. Hier is nie rêrig in ons dorp 'n opsie vir leerprobleme nie. Dus was daar 2 keuses. Die een was die hoofstroomskool op die dorp waar meeste kinders heen gaan. Daar is wel 30+ kinders in die klasse, so dit was vir ons 'n probleem. Oor die ander skoolkeuse het ons 'n bekommernis gehad oor die Engels as voertaal (alhoewel on reeds graad R in Engels gedoen het).

Ons het besluit om haar 'n skoolgereedheidstoets vir albei skole apart te laat doen. Voor elke toets het ons baie getrou vir ten minste 2 weke die Mind Moves oefeninge gedoen. Ook direk voor haar toets het ons 'n stel gedoen.

Die spelterapeut wat haar eerste toetsie gedoen het vir die een skool, was baie verbaas. Jeanette het haarself oortref, en die terapeut kon geen rede sien hoekom sy nie soontoe kon gaan nie. Met die toets by die ander skool het dit nét so goed gegaan, en ons kon op die ou einde selfs besluit waarheen ons haar wou stuur.

Mind Moves maak definitief 'n verskil op angsvlakke, skryfvermoë, skoolgereedheid, konsentrasie en emosies.

Ons is baie dankbaar vir Annaliza wat dit oor ons pad gebring het. Ons glo dat Jeanette se Graad 1 jaar goed sal verloop en ons beoog om deurlopend van die Mind Moves gebruik te maak.

ANNALIZA MENTZ, die Gevorderde Mind Moves Instrukteur van Ermelo, skryf in opvolg van Jeanette se ma se storie:

Jeanette het graad 1 begin en sy het die eerste twee weke baie angs getoon en haar mamma en juffrou het gekla dat haar korttermyn geheue en konsentrasie na eerste pouse in die slag blyk te wees. Ons het begin om **Mind Moves Massering** sommer drie keer 'n dag te doen - vroegoggend, middagete en weer voor slaaptyd. Ook het ons Jeanette begin leer om self haar "**Kragkakelaar**" knoppie te gebruik vir wanneer sy so angstig voel (vroëer het mamma dit gedoen).

Die skool het haar ouers gevra om hul te kom sien aangesien hul skrikkerig is dat Jeanette nie gaan "cope" nie. Nodeloos om te sê, die tweede dag na ons die Mind Moves bietjie opgestoot het, was die juffrou en hoof uiters verbaas met Jeanette se verbetering in gedrag asook haar werk en die prentjies wat sy "skielik" teken. Soos haar ma sê: Mind Moves is Jeanette se "prozac". Dit doen wonderlike vir haar emosies en angstigheid..... en nie eers weke nie, binne twee dae het die skool ook die verandering ervaar en blyk dit dat hul begin byt aan die Mind Moves konsep.

In aansluiting met die storie: Melodie het met haar besoek aan hulle, aanbeveel dat hulle die **Lipoefeninge** en **Lipmassering** doen. Ons het ook **Mind Moves Massering** deurlopend gedoen aangesien ons in haar angstigheid en emosionele toestand kon sien dat dit werklik 'n kalmerende uitwerking het. Deur die loop van die jaar het ons verskeie "pret-aktiwiteite" (drink met strooitjie, blaas borrels, blaas ballon op, fluit 'n deuntjie, blaas 'n fluitjie, speel blokfluit ens) voorgestel en ingebring saam die Mind Moves hierbo genoem.

Ons doen steeds al die oefeninge, maar het ook nou begin met die **Helderwakker**, voor skool die **Bilaterale Mars** en op pad skool toe en middagete die **Antennaversteller**. Ons het baie op 'mond ontwikkeling' gefokus agv die Apraksie en haar stywe bo-lippie.

### Mind Moves Massering

Laat staan die kind regop met albei arms teen 'n 90 grade hoek langs die liggaam. Staan agter die kind en trek die buitelyne van sy liggaam met ferm hale van kop tot tone na. Hou die voete 'n oomblik lank vas. Herhaal 3x.



### Kragkakelaar

Vryf die holte net onder die sleutelbeen in lyn met die linkeroog. Hierdie oefening herstel die elektriese vloei via die vagussenuwee na die spraakorgane en maag om senuweeagtigheid te verlig en 'n mens te help om met gemak te praat. Dit skakel die brein letterlik AAN en verlig angstigheid vir beter konsentrasie.



### Lipoefeninge

Trek die lippe op 'n tuit en hou vir agt tellings. Sê "koe-ieeee" en trek die lippe in 'n breë glimlag terwyl die "ieeee" vir agt tellings uitgerek word. Hierdie oefening verbeter die spiertonus in en rondom die lippe vir duidelike uitspraak.



### Lipmassering

Vryf die gedeeltes bo die bolip en onder die onderlip gelyktydig in 'n horisontale rigting.



### Helderwakker

Gooi die arms wyd oop en asem diep en stadig in. Kruis dan die arms oor die bors in 'n omhelsende gebaar, en asem diep en stadig uit. Die ouer kan die kind terselfdertyd van agter af omhels. Hierdie oefening bevorder ontspanning, ritmiese asemhaling en 'n gevoel van behaaglikheid.



### Bilaterale mars

Raak met die linkerknie en die regterhand aan mekaar deur die bolyf te draai om die teenoorgestelde skouer en heup na mekaar toe te bring, met die ander arm en been gestrek. Raak nou met die linkerhand aan die regterknie en strek die ander arm en been. Hierdie oefening stimuleer links-regh-integrasie deur die kruising van die laterale middellyn.



\*Skuilnaam