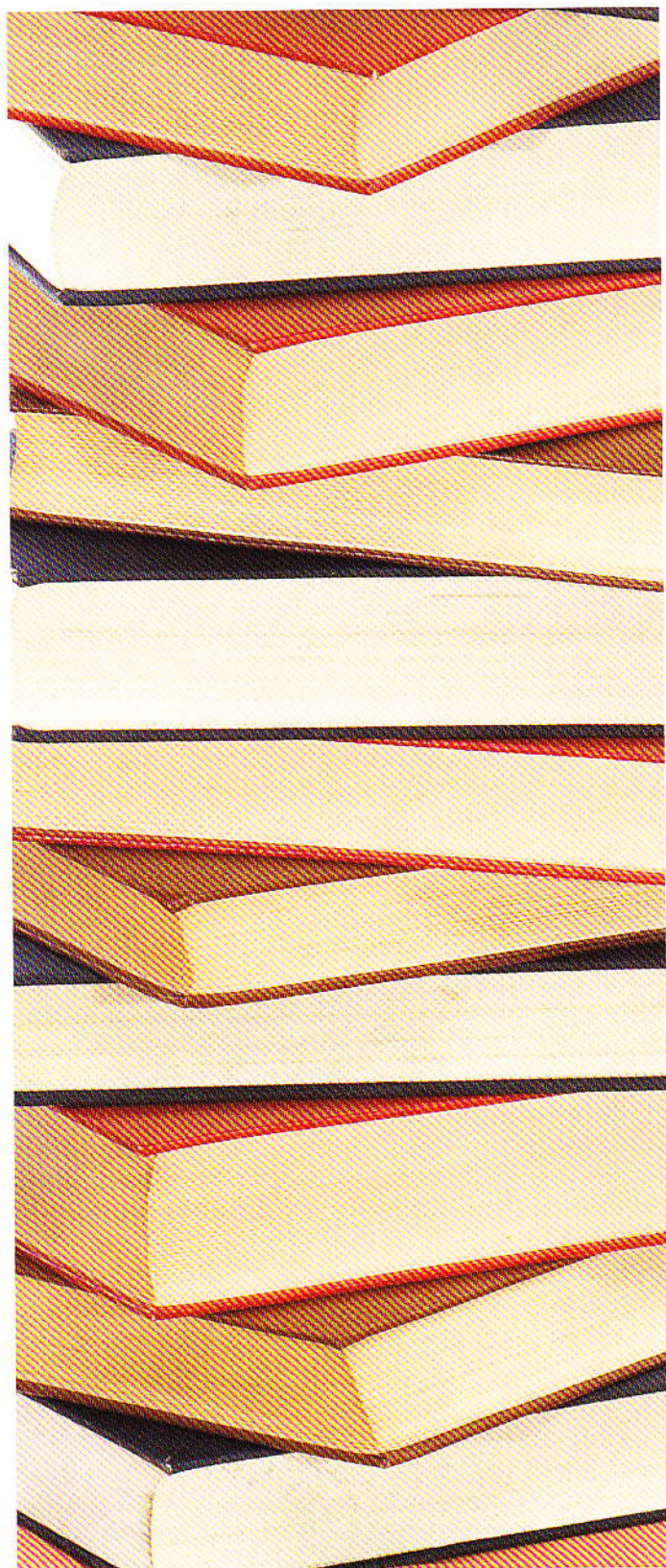


Onderzoek naar de effecten van Brain Gym op technisch lezen in het basisonderwijs



Wat vooraf ging

“Hoe breng ik Brain Gym de school in?” “Zijn er geen onderzoeksgegevens waaruit de waarde van Brain Gym blijkt?” Dit soort vragen hoorde Elly de Wildt regelmatig van haar cursisten. Om deze enthousiaste Brain Gym cursisten een steuntje in de rug te geven, wilde Elly graag een pakketje ontwikkelen waarmee Brain Gym begeleiders basisscholen konden benaderen om hun diensten aan te bieden.

Samen met Monique de Grootte werkte Elly (onder de naam Brain Gym Trainingscentrum) een kortdurend en overzichtelijk project uit dat tevens de mogelijkheid bood om resultaten met elkaar te vergelijken. Het plan was om na 2 jaar – of liever nog: na 100 leerlingen – te stoppen met het verzamelen van de resultaten en daarna de gegevens uit te werken.

Vanuit het hele land deden Brain Gym begeleiders mee aan de instructiedag. Zij gingen het project uitvoeren onder supervisie van het Brain Gym Trainingscentrum. De selectie van de leerlingen die zouden deelnemen werd overgelaten aan de Brain Gym begeleiders in overleg met de school; natuurlijk wel met de voorwaarden die vooraf waren gesteld.

Men ging aan de slag met de mogelijkheden die de school hen bood. Indien één leerkracht van een school, dus één groep, meedeed, betekende dat er met 2, 3 of 4 leerlingen kon worden gewerkt. Aan het eind van de 2 jaar waren er resultaten van 33 leerlingen. Ondanks het feit dat het onderzoek niet de pretentie had wetenschappelijk verantwoord te zijn, zijn de uitkomsten positief en ook veelbelovend voor een mogelijk vervolg. Het is verheugend hoeveel leerlingen na afloop zeiden: “Joepie, ik kan het!”

Gun uw kind ook een ‘Joepie ik kan het’ ervaring!

In het vorige nummer van het vakblad van Kinesiologie is een interview opgenomen met Frieda Rieks over het gebruik van onder andere Brain Gym op een ROVC. Brain Gym in het basisonderwijs wordt al langer toegepast. In de periode tussen 2008 en 2010 is de combinatie onderzocht tussen een aantal Brain Gym oefeningen en technisch lezen.

Van specifieke Brain Gym oefeningen is bekend dat de onderlinge samenwerking verbetert tussen de linker- en rechterkant van het brein, in coördinatie met de zintuigen aan beide kanten van het lichaam. Verder zorgen de oefeningen voor minder spanning op de ogen en een

betere concentratie. Op die manier helpen de Brain Gym oefeningen om belemmeringen in het leesproces te verminderen. Het uitgangspunt bij dit onderzoek is dat daardoor het technisch lezen zal verbeteren.

Hoe zag het onderzoek eruit?

De doelgroep bestond uit leerlingen van groep 3 tot en met groep 8, waarbij de vorderingen op het gebied van technisch lezen duidelijk stagneerden ondanks het feit dat zij al langere tijd extra hulp hadden gekregen. Er is gewerkt met in totaal 33 leerlingen van zes verschillende scholen. Opgemerkt dient te worden dat bij zes leerlingen (een vermoeden van) dyslexie was geconstateerd.

De doelgroep kreeg gedurende een periode van minimaal 6 weken Brain Gym oefeningen.

Werkwijze

De leerlingen leerden specifieke Brain Gym oefeningen voorafgaand aan de periode van 6 weken. In elk geval werden de volgende oefeningen gedaan: water drinken, breinknoppen activeren, de kruisloop en de liggende acht. Daarna deden zij gedurende 6 weken de geselecteerde oefeningen voordat ze gingen lezen.

Deze oefeningen konden worden gedaan in de klas of daarbuiten (zoals in de remedial teaching), in een groep of individueel.

In deze periode voerden de Brain Gym begeleiders bij elke leerling minimaal één keer een Dennisons Lateraaliteits Repatterning (DLR) uit die gericht was op het lezen. (Een DLR is een individuele herprogrammering van het bewegingspatroon door middel van afwisselend eenzijdige en tweezijdige bewegingen.)

Voor en na het project zijn de leerlingen getoetst met de toetsen die de school altijd gebruikt.

Resultaten:

- De toetsresultaten van de AVI- of ILO-toetsen en/of DMT geven bij ruim 74% van de leerlingen een goede tot zeer goede vooruitgang te zien.
- Opvallend is dat de grootste vooruitgang, namelijk 100%, is geboekt bij de leerlingen die na de 6 weken van het project Brain Gym oefeningen zijn blijven doen tot er weer getoetst werd.
- Alle leerkrachten en Brain Gym begeleiders merkten een verbetering in de motivatie van de leerlingen.

Daarnaast werd door veel leerkrachten opgemerkt dat leerlingen:

- rustiger werden;
- zich beter konden concentreren;
- minder (faal)angstig waren om te lezen;
- meer zelfvertrouwen kregen.

Alle zes leerlingen met (een vermoeden van) dyslexie hebben een goede tot zeer goede vooruitgang geboekt.

De leerlingen beoordeelden zelf ook hun leesprestaties. Vrijwel allemaal merkten ze verbetering bij zichzelf. En daarnaast is bij verreweg de meeste leerlingen de beleving van het lezen positief veranderd.

Ook ouders reageerden enthousiast en positief. Van enkele kinderen werd opgemerkt dat ze thuis rustiger waren in de periode van het project.

Aanbevelingen

De onderzoekers zijn optimistisch over de resultaten van het onderzoek. De resultaten laten zien dat Brain Gym een positieve invloed uitoefent op het technisch lezen.

Het zou natuurlijk nog beter zijn om de leer- en leesproblemen te voorkómen in plaats van te herstellen. Daarom pleiten de onderzoekers voor meer beweging tussen de lessen door, met name de specifieke Brain Gym oefeningen voor de verschillende vakken.

Als enkel en alleen wordt gekeken naar de cijfers van de toetsresultaten is de vooruitgang van het lezen niet bij alle leerlingen terug te vinden. In veel gevallen zat de verbetering ook in de beleving van het lezen. Dit werd opgemerkt door de leerlingen zelf en was merkbaar voor de leerkrachten en ouders.

Tevens was de verbeterde motivatie een belangrijk gegeven in dit project.

De onderzoekers vragen zich af of dat misschien wel het grootste winstpunt is. □

U kunt het uitgewerkte onderzoek lezen op de volgende websites:

*www.braingym.nl en www.braingym-ki.nl
Brain Gym Trainingscentrum*

