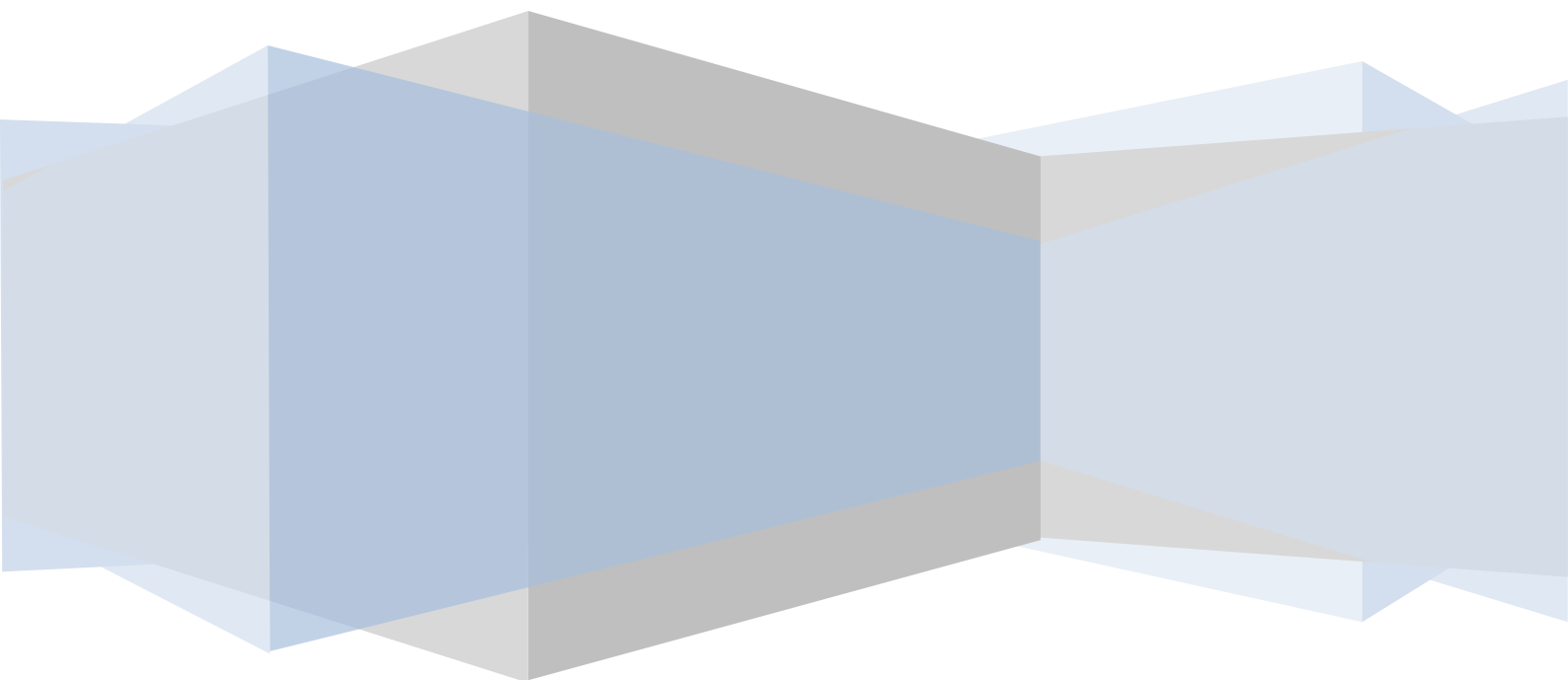


Leerafrikaans123



# Liggaamsbeeld

Hoe kan ek my kind help om sy/haar  
liggaamsbeeld te verbeter?



# Liggaamsbeeld

## Hoe sal u weet as u kind so 'n probleem het?

Hy of sy sal:

- nie die betekenis van in, uit, bo, onder, agter, voor, links, regs ens. verstaan nie
- lomp wees
- stadig van begrip wees
- die “b” en “d” verwar
- “maan” lees i.p.v “naam”
- 24 lees of skryf i.p.v. 42

## Wat is Liggaamsbeeld?

U kind moet kennis dra van sy liggaamsbewegings. Hy moet

- sy eie liggaam leer ken
- een deel van sy liggaam kan onderskei van 'n ander deel
- 'n gewaarwording ondervind van die twee kante van sy liggaam
- kan onderskei tussen links en regs
- nie net weet waar links of regs is nie, maar dit ook beleef en van binne af ervaar.

## U kan u kind help om sy/haar liggaamsbeeld te verbeter deur:

- Saam voor 'n spieël te staan en te wys “Mamma se elmboog, jou elmboog, en so aan.
- Vra u kind om sy/haar oë te sluit en sy/haar liggaamsdele te benoem soos u daaraan raak.
- U kind te vra om prente van homself/haarself of ander mense te teken. Sê altyd iets positief oor die prente en dan kan u byvoeg “ Ek wonder

hoe jy sonder 'n neus sal kan ruik?" of "Teken net voete in sodat jou persoon beter sal kan loop."

- Speel 'n speletjie: Staan voor u kind en hy/sy moet dieselfde bewegings as u nadoen/kopieër. Gebruik verskillende liggaamsdele op verskillende maniere.
- Bou van 'n litjiesfiguur (legkaart – wat ook visuele sluiting en sintese bevorder.)

### U kan u kind help om te verstaan hoe hulle liggaam beweeg binne-in die ruimte tot sy/haar beskikking.

- Vra u kind om vorentoe, agtertoe, sywaarts te beweeg, deur - te spring, te hardloop, te kruip- op een beentjie te spring, op die sitvlak vorentoe, agtertoe ens.
- U kind bewus te maak van sy ruimte rondom hom/haar, deur te wys bv, die lepel is in die laai, op die tafel, langs die vurk, ens.
- Laat u kind u help om bv. te help om die tafel te dek. Wys hoe die mes en vurk langs mekaar lê en in dieselfde rigting wys of:- u kind kan u help om die skottelgoed weg te pak. Bv. Sit die pierings langs die grootborde onder in die kas, ens.
- Liggaamsbeeld ontwikkel ook deur die kind se ervaring van die ruimtelike verhouding van sy liggaam tot die ruimtelike verhoudings in sy omgewing. Hiervoor kan speletjies gebruik word waar die kind, oor, onderdeur, agter-om, linksom, ens. van objekte beweeg.

# Body Image

## How will you know if your child has Body Image problem?

He or she will:

- not know the meaning of in, out, under, on top, back, front, etc.
- slow to understand
- confuses “b” and “d”
- reads “was” for “saw”

## You can help your child develop a body image by:

- Standing together in front of a mirror and pointing out “Mom’s elbow, Clare’s elbow,” “Dad’s knee, Charlie’s knee,” and so on.
- Asking your child to close his or her eyes and then name their body parts as you gently touch them.
- Getting your child to draw pictures of themselves or other people. Always say positive things about the pictures first, then you can add “I wonder how you can smell with no nose?”, or “What about drawing some feet so your person can walk nicely.”
- Playing ‘mirrors’: Stand face to face with your child. Move an arm or leg, or make a face, and ask your child to copy you. Keep going, using different body parts in different ways.
- **Puzzles - figures**

## You can help your child to understand how his/her body moves in the space available.

- Asking your child to walk forwards, backwards, and sideways, and then to jump up and down and to the side. (Jump, run and crawl movements)
- Talking about how things are on top of or underneath, or next to, other things.

- Asking your child to lay the table and showing them how the knife and fork must both point in the same direction. You can also ask them to line up things so that they face the same direction.

Body Image also developed with the child experiencing his body's relation to space and the spatial positioning of his body to things in his/her surroundings. Playing games with your child where he/she must move under, over, between, behind, objects in his/her surroundings.