

Wat zijn Primaire Reflexen?

Reflexen in beweging – De reflexen en hun doel

Primaire Reflexen zijn de eerste bewegingen die een kind maakt voor en na de geboorte. Deze bewegingen worden nog niet door het kind bewust ingezet en vinden dus reflexmatig plaats.

Elk kind heeft, en doorloopt dezelfde reflexen. Zij zijn onderdeel van het DNA van een mens en vormen de aanzet voor de ontwikkeling van een kind op motorisch, emotioneel, sociaal en cognitief gebied.



Reflexen worden onderverdeeld in verschillende categorieën:

- Primaire reflexen: dit zijn reflexen die voornamelijk voor, tijdens en na de geboorte actief zijn
- Overgangsreflexen: dit zijn reflexen die ervoor zorgen dat een kind de overgang kan maken van een liggende positie naar een opgaande positie
- Houdingsreflexen: dit zijn de reflexen die ons het hele verdere leven in evenwicht houden

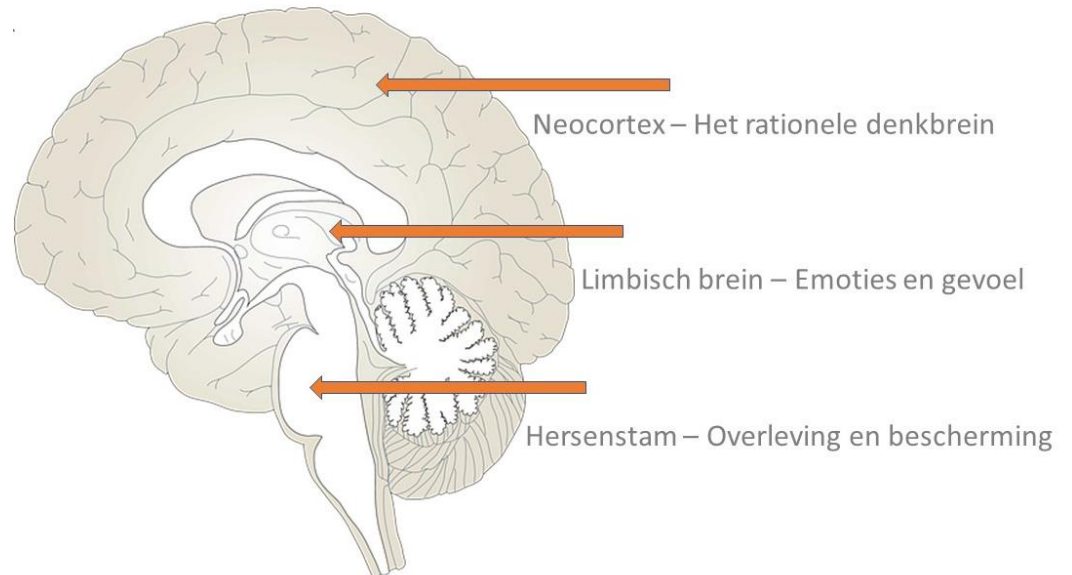
Primaire Reflexen hebben verschillende functies:

- Overleving (bijv. de zoek- en zuigreflex)
- Bescherming (bijv. de schrikreflex)
- Beweging (bijv. de kruipreflex, de reflexen voor het omrollen etc)

Een reflex is altijd een beweging die volgt op een prikkel. Beweging is belangrijk voor de groei en de versterking van de neurale verbindingen in het brein.

Hoe meer beweging, hoe meer neurale verbindingen, hoe beter het brein werkt.

Reflexen bevinden zich in het onderste gedeelte van het brein waar de onwillekeurige processen zich bevinden zoals hartslag, en bloedsomloop .



Primaire Reflexen zijn aangeboren en hebben een bedoeling. Wanneer de bedoeling begrepen is en het lijf hier zelf bewust mee verder kan verdwijnt de reflex naar de achtergrond en is niet meer actief aanwezig.

Dit noemen we integreren.

Een geïntegreerde reflex heeft zijn 'werk' gedaan en wordt niet meer geactiveerd door de vroegere prikkel.

Neem als voorbeeld de zuigreflex; als prikkel moet de baby bij de lippen en het gehemelte druk van tepel of speen voelen voordat het begint te drinken. Na voldoende oefenen heeft het deze prikkel niet meer nodig en kan het ook gewoon gaan drinken.

Reflexen stimuleren beweging, en behalve de al genoemde groei van de verbindingen in de hersenen zorgt dit ook voor het ontwikkelen van de:

- bewegingspatronen zoals omrollen, oprichten, zitten, kruipen, staan en lopen

en het opbouwen van

- spierkracht en spierspanning
- houdingscontrole
- verwerking van zintuiglijke informatie zoals horen, zien en voelen.

De reflexen leggen de basis voor de motorische en sensorische ontwikkeling, en dit is belangrijk voor de breinontwikkeling, wat op zijn beurt weer belangrijk is voor het ontwikkelen van de leervoorwaarden die nodig zijn om te leren lezen, schrijven en rekenen.

Reflexen zijn de basis voor een gezonde ontwikkeling.

