

De beweegposter

Regelmatig denk ik terug aan de tijd waarin onze kinderen nog 'klein' waren. Met alle kennis en ervaring die ik samen met alle collega's heb opgedaan in de afgelopen jaren, zou ik een heel aantal dingen toch echt anders hebben gedaan in de opvoeding. Helaas wist ik destijds niet beter...

Eén van mijn studiegenootjes, Silke, stuurde deze week in de groepsapp van de opleiding een foto van een poster over bewegen bij baby's. Deze poster zag ze hangen toen ze met haar dochtertje in de wachtruimte van het consultatiebureau zat. De poster was uitgegeven door een gerenommeerde organisatie die zich bezighoudt met sport en bewegen in Nederland. Op de poster werd uitgelegd hoe je met je baby van 4 maanden oefeningen kan doen, om je baby te leren op zijn/haar zij te rollen. Stap 1 is je baby op de commode op de buik leggen en kijken of je baby zijn hoofdje goed omhoog kan houden. Stap 2 is je baby op de rug op de commode leggen en dan de handen of de voeten van je baby pakken en deze rustig om en om te bewegen, als een fietsbeweging. In stap 3 help je je baby omrollen door het ene been over het andere te kruisen. De arm laat je in deze richting meebewegen.

18 jaar geleden had ik dit zo overgenomen om met mijn oudste zoon te gaan oefenen. Ik had niet beter geweten. Inmiddels heb ik geleerd en mogen ervaren, welke ontelbare, waardevolle mogelijkheden een baby heeft om zichzelf te ontwikkelen. Het enige dat een baby hiervoor van ons nodig heeft is een warme, liefdevolle omgeving, ons vertrouwen en een veilige plek waarin het kind zich zelfstandig en vrij kan bewegen. En dan gebeurt het volgende.

Vrijheid in ontwikkeling

De baby ligt op zijn/haar rug op een ietwat harde ondergrond, bijvoorbeeld op een kleed of een dunne mat. Om de baby heen liggen enkele spelmaterialen, bijvoorbeeld een grote zakdoek, een bal en een stoffen giraf. Spelmaterialen die de baby gemakkelijk kan vastpakken. Vanuit deze liggende positie op de rug kan de baby zich met het hele lijf vrij bewegen. De benen en armen kunnen alle kanten op bewegen en het hoofdje kan hij/zij alle kanten op draaien om rond te kijken. De ietwat harde ondergrond zorgt ervoor dat de baby voelt hoe hij/zij zich beweegt en kan daardoor makkelijker bewegen dan liggend op een zachte ondergrond. Het is vergelijkbaar wanneer je op een yogamatje ligt. Dan beweeg je als volwassene ook gemakkelijker dan dat je je beweegt al liggend op een zachte matras waarin je wegzakt.



Mariëlle is sinds 1998 werkzaam in de kinderopvang. Ze is gestart als pedagogisch medewerker en heeft verschillende leidinggevende functies gehad binnen de kinderopvang. Tijdens de opleiding Pedagogisch Management werd ze getipt door haar docent Pedagogiek. 'Jij moet echt naar Denemarken'. Deze studiereis heeft haar kijk op kinderopvang voorgoed veranderd. Kinderen moesten letterlijk en figuurlijk weer meer ruimte krijgen. Met haar kennis en ervaring, en de wens om kinderen meer ruimte te bieden, buitenspelen, natuurbeleving, avontuur, heeft Mariëlle in 2016 groene kinderopvang 't Werkel opgericht, met locaties in Zwolle en Heerde. Dat was tevens het moment waarop zij in aanraking kwam met het gedachtegoed van Emmi Pikler. Dit inspireerde Mariëlle om de opleiding tot Pikler pedagoog te volgen, welke zij binnenkort afrond. De locaties van 't Werkel zijn ondergebracht bij Eigen&Wijzer, zodat Mariëlle de Eigen&Wijzer kinderopvang locaties, pedagogisch professionals en studenten kan begeleiden en inspireren als manager Kwaliteit en Opleiden. Volgens Mariëlle de leukste baan die er bestaat!

In de eerste maanden is de baby veel aan het observeren. Hij/zij neemt alle geluiden uit de omgeving in zich op, herkent de stemmen van verzorgers en observeert de ruimte. Vervolgens komt er, vaak eerst per ongeluk, een hand in zijn/haar gezichtsveld. De handen bewegen zich eerst vanuit de schouder, gelijk met de armen. Pas later leert de baby de handen te bewegen vanuit de polsen. Rond de 2,5 maand gaat de baby bewegingen koppelen aan wat hij/zij ziet en groeit het besef dat deze hand bij hem/haar hoort. Zijn/haar interesse begint ook naar eenvoudige spelmateriaal te gaan die betast en gepakt kunnen worden. De baby wisselt het bewegen en spelen af met rustmomenten om te herstellen en om dat wat hij/zij heeft ervaren te verwerken. De baby heeft alle ruimte om eigen interesses en beweegbehoeften te volgen. Er zijn geen afleidingen in de vorm van bijvoorbeeld een babygym of een mobiel. Ook wordt de baby niet beperkt in zijn/haar bewegingen door te zitten in bijvoorbeeld een wipstoel of een relatief kleine, hoge box.

Met het vrij bewegen van benen, armen en hoofd, lukt het de baby geleidelijk aan om in de rugligging niet meer met de hele rug contact met de grond te hebben, maar nog maar met een deel van de rug door naar de zij te draaien. Wanneer het de baby is gelukt om op zijn/haar zij te liggen heeft hij/zij in het begin nog veel steun nodig. Deze steun organiseert de baby zelf door de benen te spreiden terwijl hij/zij op zijn zij ligt. De baby oefent met zijn/haar evenwicht en krijgt er steeds meer handigheid in. Uiteindelijk kan de baby op de zij liggen waarbij hij/zij alleen nog licht steunt met de tenen op de grond en kan hij/zij zelfs de handen boven het hoofd strekken.

Niemand heeft de baby verteld wat hij/zij moet doen en hoe hij/zij moet bewegen om op de zij te kunnen liggen. De baby heeft een soort van innerlijk weten en een innerlijke behoefte om bewegingen te ontdekken en voor elkaar te krijgen. Hij/zij kan dit in alle rust telkens weer opnieuw 'oefenen'. Er is geen volwassene die druk oplegt of stoort in deze zelfstandige beweegontwikkeling. Alleen dit moet al een heerlijk gevoel voor de baby zijn.

Continu proces van ontwikkelen

Als volwassenen zijn we vaak gefocust op de zogenaamde mijlpalen in de beweegontwikkeling van het kind. Draaien op buik, rug, staan, zitten, lopen. Voor het kind zijn er geen mijlpalen. Het kind beweegt voortdurend vanuit zijn/haar interesse, zijn/haar nieuwsgierigheid. Elke beweging komt voort uit de beweging ervoor. Dat wat wij als volwassenen als mijlpalen kunnen benoemen is voor het kind niet meer dan een volgende beweging die volgt op de vorige beweging. Het is een continu proces van ontwikkelen.



Uiteindelijk zal het kind waarmee geoefend wordt, zoals op de poster die Silke zag hangen, ook naar zijn/haar zij gaan rollen. Je zou je dus kunnen afvragen waar ik me zo druk om maak...

Pikler

Er is jarenlang onderzoek gedaan naar de vrije beweegontwikkeling in het Pikler-instituut in Budapest. Uit de onderzoeken kwam naar voren dat de kwaliteit van bewegen van kinderen die zich ontwikkeld hebben vanuit vrije beweging, beter is ten opzichte van kinderen die geen vrije beweging hebben gekregen. De kinderen bewegen zich soepeler en zijn meer zeker in hun bewegingen. Ook leren deze kinderen zichzelf beter veilig te stellen tijdens het bewegen. Maar naast deze voordelen in het bewegen heeft het vrije bewegen ook effect op de persoonsontwikkeling van het kind.

Het kind ontwikkelt **frustratietolerantie** doordat het de ruimte krijgt om telkens opnieuw zijn/haar bewegingen te mogen doen en het van daaruit naast het niet lukken ook succes ervaart. Het kind ontwikkelt **doorzettingsvermogen**, wat uiteraard samenhangt met frustratietolerantie. Het kind **leert leren**. Het bedenkt oplossingen wanneer een beweging niet lukt, om de beweging toch te laten lukken. Het kind leert op zichzelf te vertrouwen en ontwikkelt daarmee **zelfvertrouwen**. En het kind ervaart dat bewegen leuk is! Vaardigheden en eigenschappen waar het kind de rest van zijn/haar leven op kan bouwen.

En dan gaan we nu terug naar het bericht van Silke over de beweegposter in onze groepsapp. Ik lees het en denk na: 'wat verdrietig dat dit daar hangt...'

Ik besluit in het eerstvolgende overleg dat er staat met de jeugdverpleegkundige, onze visie op de bewegingsontwikkeling van het jonge kind te delen. Niet om te overtuigen, wel om een andere kijk op de bewegingsontwikkeling van het jonge kind te laten zien.

Doe jij met mij mee? Maak het verschil door iedere dag te bedenken: Wat kan ik vandaag doen voor de wereld van morgen?

Mariëlle