



Het belang van bewegen

Baby-acrobaten

Baby's die alle ruimte krijgen om te bewegen, zitten lekker in hun vel. Ze genieten ervan de mogelijkheden van hun eigen lichaam te ontdekken. Rollen, draaien, met de handen wapperen: ze vinden het allemaal even interessant. En het ziet er nog mooi uit ook! FEMKE VAN DEN BERG

Sophie is zes maanden. Ze ligt op haar rug in een grote grondbox. In een boogje om haar hoofd is een aantal voorwerpen uitgesteld: een katoenen zakdoek, een paar felgekleurde plastic bakjes, een roestvrijstalen schaalte en een houten rammelaar. Sophie draait haar hoofd naar rechts. Geïnteresseerd bekijkt ze de rammelaar. Dan rolt ze op haar zij en grijpt de rammelaar met beide handjes. Gelukt! Enthousiast slaakt ze kreetjes. Ze gaat weer op haar rug liggen en begint de rammelaar te onderzoeken.

Fases

Sophie gaat twee keer per week naar kinderdagverblijf Roosmarijn (onderdeel van Triodus) in Den Haag. Daar hanteren ze al bijna zes jaar een werk-

wijze die is geïnspireerd op de visie van Emmi Pikler. Deze Hongaarse kinderarts benadrukte het belang van een natuurlijke bewegingsontwikkeling. Ze ging ervan uit dat een baby zelf zijn motorische ontwikkeling doormaakt. Het is niet nodig daarbij te helpen. Je hoeft een baby dus bijvoorbeeld niet van zijn rug naar zijn buik te rollen. Ook hoeft je hem niet rechttop in een stoel te zetten als hij zelf nog niet in een zitpositie kan komen. Of hem aan de hand te leren lopen. Sterker nog, het is beter als de baby zijn eigen lijfje en de wereld om hem heen zélf ontdekt. In zijn eigen tempo.

'Baby's zijn van nature heel beweeglijk: vanaf het moment dat ze kunnen rollen, veranderen ze gemiddeld zo'n twee keer per minuut van positie', vertelt

Piklerpedagoog Hedie Meyling.

De allerkleinsten rollen eerst op hun zij en terug. Wat later rollen ze door naar de buik. Gaat dat goed, dan zoeken de baby's weer een nieuwe uitdaging: tijgeren. Daarna doen ze de knieën onder hun bekken en vervolgens kruipen ze naar een speeltje. Dan trekken ze zichzelf op tot staan. De volgende fase is dat zij lopen, zichzelf vasthoudend aan meubels. Hedie Meyling: 'Het duurt soms nog een maand of drie voordat ze los lopen. Als je baby's goed observeert, zie je trouwens dat ze ook nog allerlei overgangsposities uitproberen, zoals de zijwaartse elleboogsteun als ze zelf leren zitten. Dat oefenen van de motoriek ziet er prachtig uit; de baby's lijken wel dansers en acrobaten.'

Grondboxen

Natuurlijk is het van belang dat een baby veilig op onderzoek uit kan gaan. De groepsruimte moet worden aangepast aan zijn behoefte tot ontdekken. Daarom schafte kinderdagverblijf Roosmarijn grondboxen aan: houten hekwerken, waarmee een apart domein voor de liggende, rollende en tijgerende

'Het is fascinerend om te zien hoe lang ze zelf spelen, zonder tussenkomst van een leidster'

Met Pikler aan de slag?

De pedagogiek van Emmi Pikler berust op verschillende pijlers, waarvan vrije bewegingsontwikkeling een heel belangrijke is. Evenveel waarde wordt er gehecht aan de individuele verzorgingsmomenten. Kinderdagverblijven die zelf met deze uitgangspunten aan de slag willen, kunnen de hulp inschakelen van de Emmi Pikler Stichting Nederland (www.pikler.nl). Deze verzorgt informatie-avonden, cursussen, studiedagen, workshops en coaching op de werkvloer. Ook organiseert de stichting ouderbijeenkomsten.

baby's gecreëerd wordt. Baby's kunnen in die boxen veilig experimenteren, niet gestoord door dreumesen en peuters. De ondergrond van de box kan gewoon de harde vloer zijn, of een stevige mat waartegen baby's zich kunnen afzetten om hun verschillende posities te oefenen. Carolien Poppink, pedagogisch medewerker bij Roosmarijn: 'In de grondbox leggen we diverse speeltjes, maar niet te veel. Kinderen zijn heel lang bezig met één speeltje. Het is fascinerend om te zien hoe lang ze zelf spelen, zonder tussenkomst van een leidster. Bovendien zie je dat zij zich prima met elkaar kunnen vermaken. Ze kijken naar elkaar, friemelen wat, gaan samen achter een speelgoedje aan. Hoe jong ze ook zijn, er is veel onderlinge communicatie.'

Baby's die tijgeren, kunnen ook al klimmen. 'Het is belangrijk om ze die mogelijkheid te geven', stelt Hedie. 'Daardoor leren ze zichzelf op te vangen als ze vallen. Zo oefenen ze hun evenwicht.' Om ze hierbij te helpen, kun je stevige kussens neerleggen van zo'n tien centimeter hoog. Of bijvoorbeeld een kruipkist, waar ze op en in kunnen klimmen.

Fijne motoriek

Voor het oefenen van de fijne motoriek is het belangrijk dat de kinderen kunnen kiezen uit speeltjes die qua vorm, grootte, kleur en materiaal (riet, hout, plastic, metaal, stof) van elkaar verschillen. Het speelgoed moet bovendien 'open' zijn. Dit betekent dat het op meer manieren te gebruiken is, zodat het tegemoetkomt aan de onder-

zoeksdrang van kinderen. Die zijn daardoor ook minder afhankelijk van de inbreng van de pedagogisch medewerkers: ze leren zichzelf bezighouden. Geschikte speeltjes voor baby's tot een half jaar zijn bijvoorbeeld bonte zakdoeken, rieten mandjes, allerlei ram-melaars, bijtringen en knuffeltjes. Grotere baby's zijn dol op verschillende soorten bakjes, doosjes en mandjes. Ze kunnen hiermee nieuwe begrippen ontdekken, zoals 'erin en eruit doen'.

Susanne Lensen is pedagogisch medewerker bij De Spetterburcht in Veghel, onderdeel van Humanitas Kinderopvang, dat sinds 2006 in alle babygroepen elementen uit de pedagogiek van Emmi Pikler introduceert. 'Bij ons zijn flesjes, gevuld met macaroni, rijst of water, een grote hit. De kinderen bewegen de flesjes, luisteren ernaar, kijken, zetten ze neer, rollen flesjes weg en kruipen erachteraan. En sommigen proberen ze zelfs open te draaien.' Om te leren stapelen, zijn verder blokken, bekertjes en schaaltes een aanrader. Daarnaast kruipen de baby's graag achter diverse ballen aan.

Tevreden

Bij Roosmarijn en De Spetterburcht zijn de medewerkers heel tevreden over de resultaten van het vrije bewe-

gen. 'Sinds we de kinderen zelf alle stapjes van de bewegingsontwikkeling laten doormaken, zien we dat ze beter in evenwicht zijn', signaleert Lisette de Jong, tijdelijk locatiemanager bij Roosmarijn. 'Zo komt "bilschuiven" minder voor. Toch was het voor ons best een omschakeling om de kinderen meer de ruimte te geven. De wipstoeltjes verdwenen en de kinderen moesten wennen aan de nieuwe speelruimtes, zoals de grondbox. Ook moesten de pedagogisch medewerkers leren de kleintjes ongestoord te laten spelen. En de kinderen die nog niet zelf kunnen zitten, krijgen hun eten tegenwoordig op schoot van een leidster. Toch zouden we niet meer terug willen naar de oude situatie. De kinderen zijn nu veel zelfstandiger en rustiger dan voorheen. Ze zitten lekker in hun vel.' Hedie Meyling: 'Als een kind vrij mag bewegen en zich in zijn eigen tempo kan ontwikkelen, groeit zijn gevoel van eigenwaarde. Iedere "stap" die de baby zelf zet, geeft zelfvertrouwen.' «

Discussie

Over hoe een kind in buikligging komt, uit zichzelf, of met hulp van anderen, wordt verschillend gedacht (zie ook het artikel over het Pedagogisch kader op pagina 22). Op onze website www.kinderopvangtotaal.nl openen we hierover deze maand een discussie.

