# Ruimte voor je ruimte

Marlies Deckers

**Wat betekent beweging voor kleine kinderen? Emmi Pikler toonde aan hoe sterk de organische behoefte aan beweging is voor baby's en kleine kinderen en hoe vrijheid van beweging hun persoonlijkheid vormt. Zij moedigt je aan je liefde voor je kind uit te drukken als respect voor zijn authentieke behoeften.**

## Doen

- Draag je kind zoveel mogelijk horizontaal, zodat zijn hoofd en romp volledig ondersteund worden, zolang hij niet in staat is zelfstandig op zijn buik te draaien en het gewicht van zijn hoofd te dragen. Verticaal dragen is erg inspannend voor een baby, creëert snel onrust en werkt erg verslavend.

- Rond de derde maand biedt je hem af en toe de box aan met alleen een dun kleedje op de bodem, zodat hij zijn eigen lichaam goed kan leren voelen als hij beweegt. Leg een paar simpele speeltjes om hem heen, zoals een grote bonte zakdoek of klein pluchen beestje die hij kan leren pakken. Mobiles of andere dingen die hij wel kan zien, maar niet kan pakken, leiden hem af, winden hem op, maar werken snel heel frustrerend.

- Gebruik, zo lang hij nog niet op eigen initiatief kan zitten, een wipstoeltje, kinderstoel of baby björn zo kort mogelijk. Zo wen je hem niet aan houdingen die hij zelfstandig nog niet in kan nemen en is hij minder afhankelijk.

- Als hij gaat kruipen en meer ruimte nodig heeft is het slim een deel van je kamer, of zijn eigen kamer, te voorzien van hekjes, zodat hij ongestoord en veilig kan spelen, en jij ook je eigen dingen kunt doen.

- Kleine kinderen hebben het nodig gezien te worden. Laat hem af en toe weten dat je hem ziet door te verwoorden wat hij doet. Vermijd veel prijzen, zodat hij niet verleert dingen te doen puur voor zijn eigen plezier.

**Emmi Pikler Stichting**
Nederland Voor respectvolle verzorging en vrije bewegingsontwikkeling vanaf de geboorte.
e.piklerfonds@chello.nl

Als de eerste paar maanden met je baby voorbij zijn en haar interesse in haar omgeving groeit, komen misschien vaker de vragen bij je op: Wat wil ik voor mijn kind? Wat voor mens wil ik dat zij wordt? En wat wil ik voor mezelf, hoe kan ik de behoeften van mijn kind combineren met mijn eigen behoeften?

## Doe minder, kijk meer

Kinderarts Emmi Pikler begeleidde in de jaren dertig moeders die worstelden met dezelfde vragen. Tijdens haar opleiding in Wenen had ze geleerd kinderen te zien als volwaardige mensen die hetzelfde respect verdienen als volwassenen. Toen ze na haar opleiding tot kinderarts zelf een kind kreeg, besloten zij en haar man deze houding naar hun pasgeboren dochter consequent in de praktijk te brengen. Ze waren zo tevreden met het resultaat dat ze besloot dit over te dragen aan andere ouders.
Pikler ziet respect als de zuiverste vorm van liefde.
Respect betekent namelijk dat je steeds opnieuw naar je baby kijkt met de vraag: wie is dit wezen, wat is op dit moment haar meest wezenlijke behoefte? En daar dan vervolgens naar handelt.

Hoe breng je dat met je eigen kind in de praktijk? Negen maanden lang is je ongeboren baby in staat geweest zichzelf via jou te voeden, tot zij sterk genoeg was om haar bestaan buiten jouw lichaam voort te zetten. Geholpen door de kracht van je weeën vond zij zelfstandig de hachelijke weg naar buiten. En vervolgens is ze in staat zonder hulp de weg naar je borsten te vinden! Is er een beter bewijs dat je vanaf het allereerste moment kunt vertrouwen op de competentie van je kind?
Pikler adviseert ouders meer te kijken en minder te doen. Om je kind duidelijk te kunnen waarnemen heb je een beetje afstand nodig. Je kijkt en leert de signalen die zij met haar lichaam geeft te begrijpen; ontdekt de juiste antwoorden op haar vragen. Tegelijkertijd neem je de reacties in jezelf waar. Je besluit dat je zowel haar totale afhankelijkheid van jouw aandachtige zorg als haar recht op autonomie als uniek individu kunt erkennen.

## Leven is bewegen

Beweging is voor een baby misschien wel de sterkste uitdrukking van autonomie. Door te bewegen 'werkt' zij tijdens haar eerste jaar aan haar eigen ontwikkelingsplan: overeind komen in de zwaartekracht. En dat doet ze optimaal door

# kind voor jezelf

op eigen initiatief eindeloos te experimenteren en zo een steeds fijnere balans te vinden. De eerste maanden kan je baby alleen op haar rug liggen. Dat lijkt heel passief en misschien ben je bang dat ze zich verveelt als ze wakker is. In feite is voor je kind alles nieuw. Er valt elk moment wel iets te ontdekken, inclusief haar eigen lichaam. Dus van verveling is geen sprake.
Als je baby ongeveer tien weken oud is, begint zij via haar handen zichzelf te ontdekken. Dit levert vaak grote blijdschap op, wat gepaard gaat met enthousiast getrappel van de beentjes. Ze zwaait met haar armen en rekt en strekt haar lijfje. Zo bereidt ze haar spieren voor op de eerste stap in de motorische ontwikkeling: het draaien van haar rug naar haar zij. Dit gebeurt rond de vierde maand.
Nu heeft ze de smaak van vrijheid goed te pakken. Voor je het weet is je kind in staat de hele kamer door te rollen en je geniet van haar vaardigheid. En zo zoekt ze in haar eigen tempo - dat voor elk kind anders is - steeds verder naar een fijnere balans: ze draait op haar buik, tijgeren wordt kruipen, van liggen op de zij komt ze steeds meer tot zitten, ze begint zich op te trekken, zit op haar knieën, tussen haar voeten, schuifelt langs de box, laat zich voorzichtig weer zakken, kruipt en ineens staat ze zonder hulp los. Maar ze heeft geen haast, kruipt verder, steeds sneller, nu soms als een beer op handen en voeten. En dan zijn daar haar eerste stapjes. Haar hele wezen straalt kalm zelfvertrouwen uit. Het is duidelijk: je kind kent zichzelf, haar mogelijkheden en haar grenzen.
Misschien kost het je moeite je kind in haar wakkere momenten af te staan aan zichzelf, afstand te nemen en toch beschikbaar te zijn, als getuige van haar enorme onderzoeksdrang. Realiseer je dat je haar geen beter fundament voor de rest van haar leven kunt bieden dan deze tijd en ruimte waarin ze ongestoord kan spelen, bewegen en leren, zodat ze optimaal kan voldoen aan haar eigen innerlijke plan.
Je inspanning zal beloond worden met een relatie waarin je kind ook jouw recht op ruimte voor jezelf vanzelfsprekend vindt ◂

## "Hij was gewoon moe!"

© JORN MOLS

"Tiemen was 3 maanden toen ik voor het eerst over Pikler hoorde. Tot kort daarvoor vond ik hem een makkelijke baby. Ik had in de bouw gewerkt, ik miste mijn werk en was rusteloos. Dus ik was veel op pad en Tiemen sliep overal waar ik toevallig was: op de bank, in de auto, op de bouwplek, waar ik niet weg kon blijven. Als we thuis waren, lag hij overdag op een deken op de grond. Hij begon ineens meer aandacht te vragen door te dreinen, dat overging in huilen als ik me niet met hem bezig hield. Ik had er moeite mee zoveel aandacht te geven.
Ik kwam in contact met Anna, die Pikler ouder-/kindgroepen begeleidt in 'Speel-Ruimte'. Zij gaf aan dat Tiemen aandacht vroeg omdat hij moe was en niet omdat hij mij wilde. Ik geloofde dat eerst niet, legde hem toch in bed toen hij kort na zijn voeding begon te dreinen en was stomverbaasd dat hij meteen zijn hoofd omdraaide en in slaap viel. Ik wist simpelweg niet dat een baby zoveel slaap nodig heeft! Ik was geschokt dat ik de signalen van Tiemen gemist had en dat schudde me wakker. Ik wilde alles weten over Pikler, nam deel aan de groepen in 'Speel-Ruimte' en leerde niet alleen naar Tiemen maar ook naar mezelf te luisteren. Tiemen was zo blij met zijn eigen bed als vaste slaapplek en daardoor zo ondernemend als hij wakker was, dat ik vanzelf meer gemotiveerd raakte en de rust vond om daar thuis van te genieten."

## Emmi Pikler:

"De baby leert in het verloop van zijn bewegingsontwikkeling niet alleen op zijn buik draaien, rollen, kruipen, zitten, staan en lopen, maar hij leert ook te leren. Hij leert zich zelfstandig met iets bezig te houden, interesse in iets te ontwikkelen, uit te proberen, te experimenteren. Hij leert moeilijkheden overwinnen. Hij leert de vreugde en de bevrediging kennen die ontstaan uit het slagen, het resultaat van zijn geduld en doorzettingsvermogen.
Dit is de basis voor de ontwikkeling van eigenwaarde en innerlijke kracht. Daarom moet een baby zich vrij kunnen bewegen zonder tussenkomst van een volwassene. Een kind heeft volwassenen niet nodig om te leren kruipen, zich op te richten, te gaan zitten of te leren lopen. Hij slaagt daar zelf in. Wat verbazingwekkend duidelijk wordt bij het waarnemen van kinderen die zich vrij kunnen bewegen, is hoe vaak ze van houding veranderen en hoe kort ze in dezelfde houding blijven.
De frequentie van positiewisselingen – van de rug op de zij – van de zij op de rug – van de zij op de buik – dan in zijwaartse elleboogsteun – in halfzittende positie – in kruiphouding – in kniestand – enz. neemt snel toe tot de negende maand. Het is heel gewoon dat een kind binnen 30 minuten wel 45 keer van houding wisselt.
Tijd is voor kinderen een cruciale voorwaarde. Beweging is in elk opzicht verbonden met de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en dat vergt nou eenmaal tijd. Hoe meer tijd een kind krijgt voor zelfstandige beweging en spel, hoe beter de ontwikkeling van zijn hersenen en zijn intelligentie".