



Spelenderwijs verbinden en hechten

Met meer dan honderd spelletjes

Micheline Mets

Spelenderwijs verbinden en hechten

Met meer dan honderd spelletjes

Micheline Mets

ISBN 978 90 8850 693 2

NUR 770

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.



Inhoud

Investeren in kinderen is investeren in onze wereld - Leony Coppens	8
I Een leven vol spel en spelen	10
II Van Antwerpen naar Den Haag	11
III Het kinderbrein onder een wetenschappelijk vergrootglas	16
IV Hechting is hét fundament	20
V Gedragsverandering door contactverbetering	23
VI Attitude van de opvoeder	26
VII Tips voor meer spelplezier	31
VIII En nu echt aan de slag!	33
IX Wat heb je nodig?	35



Honderdelf spelletjes

1 Inpakken als cadeautje	38	22 Stipjes zoeken	59
2 Namen noemen	39	23 Scheerschuim	60
3 Stip of streep	40	24 Kiekeboe	61
4 Dierenparade	41	25 Verstoppertje	62
5 Moedervlekjes tellen	42	26 Ballonnenklem	64
6 Handen omtrekken	43	27 Bellen klappen	65
7 Zo groot ben jij!	44	28 Blindemannetje	66
8 Hoe groot zijn je voeten?	45	29 De wereld op zijn kop	67
9 Wasknijpers	46	30 De maan danst op je rug	68
10 Geef mij wat te drinken	47	31 Handen, vingers, vuisten	69
11 Gekke bekken trekken	48	32 Luchtballon	70
12 Standbeeld	49	33 Kranten meppen	71
13 Warme sneeuw	50	34 Proppen gooien	72
14 Tussen Keulen en Parijs	51	35 Snipperdag	73
15 Lopen als een kruiwagen	52	36 Stickeraapje	74
16 Taart versieren	53	37 Voeten op voeten	75
17 Kriebelspelletje	54	38 Weerbericht	76
18 Slakkengangetje	55	39 Alle vogels vliegen	77
19 Hoofd, schouders, knie en teen	56	40 Napoleon sta stil	78
20 Trommelen	57	41 Als mijn vader een zeeman was	79
21 Handjeklap	58	42 Knots bitse-bots	80



43	Glansrijke afdruk	81	82	Handen en voeten verstoppen	120
44	Ridder in vol ornaat	82	83	Voetenbadje	121
45	Weggetjes lopen	83	84	Handenbadje	122
46	Voelletters	84	85	Telefooncirkel	123
47	Tekenen op je rug	85	86	Cirkel van vertrouwen	124
48	Blind voelen wat het is	86	87	Prinsen- en prinsessenstoel	125
49	Maak samen een tekening	87	88	Vliegen door de lucht	126
50	Politieagent	88	89	Drie benen	127
51	Apenkooien	89	90	Lanceren van de raket	128
52	Dropveters eten	90	91	Toren van Pisa	129
53	Grote tenen, kleine tenen	91	92	Glibber de glib	130
54	Vijf kleine muizen en twee dikke olifanten	92	93	Veertje overblazen	131
55	Een tunnel en een brug	93	94	Veerkrachtig versieren	132
56	Watje blazen	94	95	Hup ballonnetje hop	133
57	Voorwerp tussen je vingers doorgeven	95	96	Mummie maken	134
58	'Naar bed, naar bed', zei Duimelot	96	97	Trap lopen	135
59	Moeder, wat moet ik doen?	97	98	Bomen vallen om	136
60	Warm en koud	98	99	Klopmassage	137
61	Watjesrace	99	100	Wat is er veranderd?	138
62	Watjeshockey	100	101	Slangenspelletjes	139
63	Pizza bakken	101	102	Touwtje springen	141
64	ABC op je rug	102	103	Olifantje in het bos	142
65	Blind vertrouwen	103	104	Kruiptikkertje	143
66	Touw lopen	104	105	Goedemorgen, allemaal	144
67	Spaghetti of knakworstje	105	106	Rol de bal	145
68	Wangen ploffen	106	107	De wielen van de bus	146
69	Fietsen maar	107	108	Commando pinkelen	147
70	Apen apen apen na	108	109	Bordjesgesprek	148
71	Hagelslag – pindakaas	109	110	Kersenpitten of maïs spugen	149
72	Pannenkoeken bakken	110	111	Boterhammen beleggen	150
73	Spiegelen met een wattenschijfje	111			
74	Stickertjes zoeken	112			
75	Liften	113			
76	Schuitje varen – theetje drinken	114			
77	Roeiboot – motorboot – raceboot	115			
78	Zagen, zagen, wiede wiede wagen	116			
79	Bubbelslang	117			
80	Deze vuist op deze vuist	118			
81	TIP TAP	119			

Surplus	
1 Groeit een kind op met ...	152
2 Het belang van uitademen, blazen en zuchten	153
3 Zelf een molentje maken, samen met je kind	154
4 Noem mij bij mijn diepste naam	156
5 Wandelen ...?	157
6 Wat heeft wiegen met schommelen te maken?	160
7 Aanraken en kietelen	162
8 Signalen geven	164
9 Vijftig alledaagse tips om in verbinding te blijven	166
10 Je eigen hechtingsstijl onderzoeken	168
11 Maak je eigen spel	170
 Register van spelletjes	 183
 Over de auteur	 189





Investeren in kinderen is investeren in onze wereld

Al in de jaren 1940 en 1950 ontwikkelde de Britse psychotherapeut en wetenschapper John Bowlby de grondslagen van de hechtingstheorie zoals we die vandaag de dag nog steeds kennen. In de tussenliggende jaren is de theorie door andere onderzoekers, zoals Mary Ainsworth, verder onderbouwd en wetenschappelijk bewezen. Het uitgangspunt dat stabiele en veilige relaties tussen kinderen en zorgzame volwassenen van groot belang zijn voor een gezonde (persoonlijkheids)ontwikkeling is inmiddels de basis van veel opvoedingsadviezen en preventieve en therapeutische interventies. Spel en speels contact zijn belangrijke middelen om te komen tot een veilige gehechtheid. Bij veel behandelmethoden die gericht zijn op het verbeteren van de gehechtheid speelt spel een belangrijke rol. Theraplay® is hier een voorbeeld van. Ouders leren hierbij hoe zij spel kunnen gebruiken om de band met hun kind te verstevigen, waardoor een kind (meer) vertrouwen en zelfvertrouwen kan ontwikkelen.



Een veilige gehechtheid vormt de basis voor een gezonde ontwikkeling. Kinderen die zich niet veilig kunnen hechten, lopen een groot risico op allerlei problemen in het contact met anderen en het begrijpen en grip houden op hun eigen emoties, gedachten en gedrag. Een onveilige gehechtheid kan ontstaan wanneer kinderen opgroeien bij ouders die door uiteenlopende omstandigheden onvoldoende in staat zijn om hen de veiligheid en steun te bieden die ze nodig hebben. Denk bijvoorbeeld aan oorlog, armoede of eigen problemen van ouders (zoals depressiviteit, trauma, verslaving of relatieproblemen). Een veilige gehechtheid kan ook in gevaar komen doordat kinderen ernstige aandoeningen hebben waarvoor ze veelvuldig moeten worden opgenomen of die de natuurlijke ouder-kindinteractie bemoeilijken (zoals een chronische ziekte, een ontwikkelingsstoornis of een beperking).

Het stimuleren van veilige gehechtheid is misschien wel de allerbelangrijkste taak van alle volwassenen die een rol spelen in het leven van een kind. Dat kun je doen als ouder, pleegouder, leerkracht, medewerker van de kinderopvang of therapeut. Door veilige gehechtheid te stimuleren, vergroot je de kansen van een kind om zich cognitief, sociaal, emotioneel en zelfs fysiek optimaal te ontwikkelen. Een veilige gehechtheid vergroot de veerkracht van een kind waardoor het ook later in zijn leven beter bestand is tegen stressvolle gebeurtenissen of omstandigheden. Investeren in de veilige gehechtheid van kinderen is investeren in kinderen en investeren in onze wereld.

Spelenderwijs verbinden en hechten is een praktisch boek. En het is een belangrijk boek. Jaarlijks verschijnen er wereldwijd tientallen nieuwe boeken over gehechtheid, maar zelden zijn er publicaties bij die zo praktisch en uitnodigend zijn als dit boek. Micheline Mets is op basis van meer dan vijfenveertig jaar ervaring in het werken met kinderen in verschillende settings als geen ander in staat om spelactiviteiten zo te beschrijven, dat de lezer er in uiteenlopende situaties en met kinderen van alle leeftijden direct mee aan de slag kan. De heldere theoretische inleiding op het praktijkdeel van het boek is gebaseerd op reeds langer bestaande in-

zichten uit de antroposofie, de hechtingstheorie en recente wetenschappelijke kennis uit de neurobiologie. Haar werk met kinderen en hun ouders in de spelkamer is voor Micheline de belangrijkste drijfveer om zich te verdiepen in de theorie. In het boek verbindt zij haar theoretische kennis daardoor op een zeer vanzelfsprekende en persoonlijke manier met de praktijk van alledag.

Negen jaar lang heb ik met veel plezier nauw met Micheline samengewerkt op het Haags Kinder- en Jeugdtherapeuticum, een Top Referent Traumacentrum voor kinderen en jeugdigen in Den Haag. Dagelijks zag ik hoe kinderen en ouders door de therapie van Micheline meer vertrouwen kregen in zichzelf en in elkaar. Ook zag ik talloze malen ervaren collega's bij Micheline binnenlopen met vragen over spelactiviteiten ('Micheline, wat kan ik doen met een jongetje van acht dat geen oogcontact maakt en nauwelijks durft te praten?' 'Hoe ging dat ene liedje ook al weer dat je gisteren zong toen je met die ouders en dat meisje over de gang huppelde?'). Ik ben ontzettend blij dat Micheline haar schat aan ervaringen en kennis over spel en speels contact met kinderen nu deelt met iedereen die daarin geïnteresseerd is.

Spelenderwijs verbinden en hechten sluit aan bij de natuurlijke interactie die er tussen ouders en kinderen is. De activiteiten zijn niet ingewikkeld en je hebt er weinig materiaal voor nodig. Spelen en spelend contact maken doe je vooral samen.

Dit boek verdient het om door heel veel mensen gelezen en vooral gebruikt te worden. Ouders, pleegouders, therapeuten, begeleiders, leerkrachten, verpleegkundigen en artsen en alle andere professionals die met kinderen werken, koester dit boek en geniet van alle activiteiten die erin beschreven staan.

Leony Coppens, klinisch psycholoog
www.leonycoppens.nl



I Een leven vol spel en spelen



Spelenderwijs verbinden en hechten

Altijd al ben ik dol geweest op spel en spelen. Het zijn liefdes voor het leven. Ik heb zelfs een aantal jaren het voorrecht gehad om samen met een vriendin de bijzondere speelgoedwinkel Matruschka in Den Haag te leiden. Hoe ontstaat zoiets, vraag je je dan misschien af. Het is al wat langer geleden, maar ik kan me nog zo ontzettend goed herinneren waar en wanneer de vonk oversloeg. Ik was twaalf en stond met mijn ouders op een familiecamping in Zwitserland. Er waren bergen, abrikozenbomen en kleine kinderen die door het met dauw benevelde gras tussen de tenten scharrelden. Ik ging met ze spelen en hun gelach weerkaatste tussen de hoge bergen. We speelden van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Zakdoekje leggen, verstoppertje, Anna Maria Koekoek ... We hadden zoveel plezier! Op de lange weg terug naar huis, tussen de koelbox en slaapzakken, wist ik het zeker. Later, later als ik groot ben, ga ik iets met spel en kinderen doen.



‘Een mens is waarlijk mens, wanneer hij speelt.’

Friedrich von Schiller

Na de middelbare school volgde ik de opleiding tot kleuterjuf. Mijn eerste baan was werken met kinderen met een meervoudige beperking. Ik moest ze met zeer beperkte mogelijkheden vooral stilhouden. Contact maken met deze kinderen was een hele opgave. Ik vond het een uitdaging. En ik merkte dat in verbinding komen de basis was om echt iets te bereiken. Ik stond voor de klas, maar ondertussen bleef ik zoeken naar speelse manieren om zinvol contact te maken, en ik had honger naar meer kennis en inhoud. In die tijd moest er nog zoveel worden verhelderd rond de ontwikkeling van het jonge kind. Alle huidige verworvenheden, kennis en inzichten over opvoeding stonden in de kinderschoenen. Ik volgde alles gretig. Leerde de vrijeschool in Antwerpen kennen en voelde: hier worden kinderen benaderd op een manier waar ik helemaal achter kan staan.

Opvoeden is geen lege emmer vullen, maar een vuur ontsteken!

Griekse filosoof Heraklites (544-483 v.Chr.)

In mijn zoektocht heb ik inspiratie en kennis geput uit verschillende rijk vloeiende bronnen. Mijn eigen ervaring als moeder van drie kinderen, de vrijeschool met haar achtergronden, de arts en pedagoog Janusz Korczak, de neurowetenschapper Bruce Perry en ten slotte Theraplay®. Tijdens mijn werk met kinderen heb ik meer dan honderd spelletjes verzameld, die allemaal op de een of andere manier passen bij het centrale thema van dit boek: *hechting*. We leven weliswaar in een ‘praatcultuur’, maar mijn ervaringen hebben mij geleerd dat kinderen met een sociaal-emotionele ontwikkeling tot ongeveer tien jaar baat hebben bij ervaren en doen. Door herhaaldelijk de doorgaans simpele spelletjes te spelen, leren ze spelenderwijs leven met plezier. Leren ze houden van zichzelf en van de ander.

II Van Antwerpen naar Den Haag

De vier onderste zintuigen

Als inspiratiebron voor opvoeding en therapie hebben de vrijeschool- en heilpedagogie van Rudolf Steiner mij steeds gefascineerd. Ik heb er zoveel van geleerd. Zo leidde ik een vrijespeelklas in Antwerpen, had een vrijeschoolpeutergroepje in Den Haag en hielp met het opzetten van de buitenschoolse opvang *Tatatoek*. Bij *Marjatta*, een antroposofisch kinderdagverblijf, werkte ik met kinderen met een beperking. Via spel en speelse oefeningen leerde ik hen zich beter thuis te voelen in hun eigen lijf. Ik werkte aan het contact met de meest gesloten kinderen. Het pure handwerk bleek een verbindende bezigheid. Ik spon bijvoorbeeld schapenwol, ging met de kinderen viltten en we trokken kaarsen. Sommige kinderen leerde ik breien. We maalden meel en bakten koekjes en wafels. Dat waren hoogtepunten! Er werd touwtje gesprongen, gezongen en gewandeld en we hadden veel plezier. De kinderen beleefden zichzelf als helemaal oké. Ze werden zelfverzekender en bloeiden op.



‘Schaapje, schaapje, heb je witte wol?’

De twaalf zintuigen van Steiner brachten mij verrassende inzichten. De vier onderste of lichaamsgerichte zintuigen zijn de tastzin, de levenszin, de zelfbewegingszin en de evenwichtszin. In de eerste zeven levensjaren ontdekt het kind zijn lichaam via deze onderste vier zintuigen. Door lichamelijke ervaringen komt het kind tot beleving van zichzelf. In deze eerste periode leren kinderen vooral via nabootsen. Deze ervaringen helpen hen bovendien om zich thuis te voelen in hun eigen lichaam. Hiermee bouwt het kind een veilige, betrouwbare relatie met zijn lichaam op als basis voor het contact met anderen. Dat was echt iets nieuws voor mij, maar zo waar. De zintuigen apart bespreken is geen sinecure. In de praktijk zijn er altijd meerdere zintuigen gelijktijdig werkzaam en ze beïnvloeden elkaar onderling. Toch ga ik het proberen. Het helpt om er meer zicht op en verbinding mee te krijgen.

Tastzin



Aanraken is een vorm van emotionele communicatie

Meteen na de geboorte is de tastzin actief! Eerst nog vrij ongedifferentieerd, later steeds verfijnder. De pasgeborene komt in aanraking met de wereld en heeft meteen grenservaringen. Handen die hem vastpakken, koude lucht die tegen hem aan komt, doeken waarin hij wordt gewikkeld en ga zo maar door. Zo beleef je als baby je eerste grenservaringen. Alles wat hem aanraakt vertelt iets over de wereld, maar ook over hemzelf. Hij gaat langzaam het verschil ervaren of iets bij hem hoort of juist niet.



Een trappelzak die precies op maat is, zodat de baby met gestrekte beentjes de onderrand raakt, helpt om grenzen te voelen. Dit geeft houvast en zekerheid. Als zijn voetjes geen grens voelen, beleeft hij grenzeloosheid in fysieke zin.

Door de aanraking van anderen gaan we onze fysieke grens ervaren. Kinderen die om wat voor reden dan ook de eerste maanden en jaren van hun leven (te) weinig zijn aangeraakt, kunnen hun lichaam lang als 'vreemd' beleven.

Een vrouw van rond de veertig vertelde mij dat ze zich nog steeds afvraagt wat ze ziet als ze in de spiegel kijkt: 'Ben ik dit lichaam?' Zij werd als zesjarig kind meegenomen door een blanke vrouw. Na een lange voet- en boottocht werd ze in een vluchtelingenkamp afgeleverd. Ze kon zich ook nog herinneren dat ze die eerste jaren veel honger had geleden. Na een aantal maanden werd ze vanuit Bangladesh door Nederlandse ouders geadopteerd.

Wat er in de eerste jaren van haar leven precies is gebeurd, is onbekend. Dat ze zich onvoldoende geborgen en gedragen voelde door haar primaire opvoeders en haar leefomstandigheden, laat zich raden. Dit lijkt nog steeds een rol te spelen in de manier van beleven van haar eigen lijf. Je lichaam als een veilige plek ervaren, dat ontwikkel je onder andere door je tastervaringen. Door zorgzame en liefdevolle verzorging leert het kind zijn lichamelijke grenzen ervaren. Door de ervaring en de bewustwording van de begrenzing van het eigen lichaam verbindt het kind zich steeds meer met zijn eigen lichaam. Het leert als het ware te voelen: tot hier ben ik en daar begint de rest van de wereld. Je beleeft dat je iemand anders bent dan de ander.

De vele kietel- en aanraakspelletjes met een baby – zoals knuffelen, masseren, instoppen bij het naar bed gaan – en passende kleding (niet te groot en niet te klein) helpen om thuis te raken in je eigen lichaam. Aanraken is ook een vorm van emotionele communicatie. De waarde daarvan valt niet te onderschatten. Als de tastzin met liefde en respect wordt bejegend, is dat een goede basis om je op een gezonde en positieve manier geborgen te voelen en je met jezelf te verbinden. Het geeft het kind vertrouwen en legt het fundament voor een gezonde ontwikkeling. Als dit niet gebeurt, kan het kind worden geplaagd door angst of zelfs existentiële angst.



Kinderen die van jongs af aan liefdevol worden aangeraakt, zijn zich bewuster van hun lichaam en respecteren hun eigen grenzen en die van anderen beter. Ze slapen en leren beter, zijn emotioneel sterker en hebben meer weerstand.

Levenszin



Leren luisteren naar je lichaam

Als ik het zintuig levenszin noem, verschijnen bij menigeen rimpels in het voorhoofd. Het was voor mij ook een onbekende. Maar ook dit zintuig werkt direct na de geboorte, als gewaarwording van het gevoel van welbehagen of onbehagen. Denk aan het eerste huilen van een baby bij honger en dorst, bij iedere vorm van

onbehagen. De levenszin reageert eerst nog erg ongenueanceerd, maar wordt steeds verfijnder naarmate je de volwassenheid bereikt. Wij noemen dat tegenwoordig 'leren luisteren naar je lichaam'.

Toen mijn oudste kind vier jaar was, klaagde hij over rugpijn. Ik ging met hem naar mijn (antroposofische) huisarts die hem onderzocht. Zijn rug was prima in orde.

Hij had koude voeten, luidde de diagnose. Hij had gevoeld dat mijn zoon vanaf de onderrug koud was, inclusief zijn voeten. Recept: onderlichaam en voeten warmer aankleden, zodat mijn kind zich behaaglijk zou voelen in zijn lijf.

Door de levenszin ervaar je je eigen fysiologische binnenwereld. De tastzin laat je je grens van je lichaam ervaren, de levenszin laat je als het ware de binnenkant van je lichaam voelen. De levenszin stelt ons in staat te voelen 'hoe we in ons vel zitten'. Typisch voor de levenszin is dat we er ons doorgaans niet van bewust zijn. Je merkt het pas op als welbehagen verandert in onbehagen of zelfs in ziekte. Onbehagen geeft signalen af: een knorrende maag (ik heb honger), een droge mond (ik heb dorst), je moet geeuwen (ik ben moe). Ze schudden levensgevoel wakker. Continu wordt in de gaten gehouden wat er zich binnen in ons afspeelt. Door je behaaglijk in je lichaam te voelen, ga je je lichaam steeds meer ervaren als iets dat bij jou hoort. Je voelt je erin thuis. Een ritmisch leven met gewoonten en rituelen ondersteunt dit zintuig. Als er een goede balans is tussen waken en slapen, leren en spelen, inspanning en ontspanning, niet te veel en niet te weinig eten, dan voelt het kind zich comfortabel.



Bemoedigen en bevestigen geeft vertrouwen

Troost bij pijn en verdriet zorgt ervoor dat het kind zich geborgen voelt bij jou en in zijn lichaam. Verwennen en verwaarlozen daarentegen geven verkeerde signalen af. Bij verwaarlozen kunnen we ons dat gemakkelijk voorstellen, bij verwennen iets minder. Misschien helpen de volgende voorbeelden. Je kindje is moe en geeuwt voortdurend, maar wil nog niet naar bed. Als je je kind dan op laat blijven, geef je eigenlijk de boodschap: luister maar niet naar je lijf, doe maar net of je niet moe bent. Nog een voorbeeld: je kind heeft al meer dan genoeg taart gegeten en wil nog meer. Jij weet dat het genoeg voor hem is, maar geeft hem toch nog een portie. Later voelt je kind zich ongemakkelijk, verward. De ouder gaf de boodschap: ik weet wel dat je genoeg hebt, maar eet gewoon maar lekker door!

Bij de levenszin hoort ook het bemoedigen van kinderen. Dat is iets heel anders dan beoordelen met goed- of afkeuren (zie hierover meer op pagina 28). Bemoedigen en bevestigen geeft een kind vertrouwen in het leven. De eerste zeven jaar zouden kinderen alleen verhalen moeten horen die goed aflopen. Verhalen waar een evenwicht is tussen spanning en ontspanning. Bij spanning in een verhaal houden kinderen hun adem in. Het zuchten op het eind van zo'n verhaal laat zien dat het kind als het ware weer dieper in zijn lijf zakt, de spanning loslaat.



Het vertrouwen in zichzelf groeit, het kind voelt: het is goed zoals ik ben. Ik hoef me niet te schamen of te twijfelen aan mijzelf.



De (zelf)bewegingszin



Kapitein op je eigen schip

Kinderen en bewegen horen bij elkaar als yin en yang. Sterker: kinderen *moeten* bewegen! Maar wat is de zelfbewegingszin? Een baby kan zichzelf niet bewegen. Hij wordt bewogen. De ouder loopt al wiegend met het kindje rond.

Ties van vier maanden lag in de box en was al een paar dagen aan het oefenen met omrollen. Tot het ineens lukte en hij op zijn buik terechtkwam. Stomverbaasd keek hij mij aan: of ik wist hoe hij daar terecht was gekomen? Ik was slechts toeschouwer, hij had het echt zelf gedaan.

Er bestaat dan ook een innerlijke drang in kinderen die wil bewegen en langzaam krijgen ze daar controle over. Dan draaien zij zich om in de box. De ontwikkeling van de zelfbewegingszin gaat gelijk op met de motorische ontwikkeling. Door de zelfbewegingszin neem je je eigen bewegingen steeds beter waar. Je neemt je bewegingen van binnenuit waar in je eigen lichaam, zonder er met je ogen naar te kijken. De waarneming van de beweging gebeurt vanuit rust. Dan pas kan er bewustzijn voor de beweging ontstaan. Het is het vermogen om de overdaad aan bewegingen die van nature uit het lichaam komen, terug te houden en te beheersen. De zelfbewegingszin is alleen werkzaam bij doelgerichte, beheerste bewegingen. Niet bij ongecontroleerde bewegingen en reflexen. Je eigen bewegingen kunnen sturen, is zoiets als kapitein op je eigen schip worden. Het geeft je een gevoel van vrijheid.

Toen ik op de naschoolse opvang werkte, was daar Floris. Een druk en levendig jongetje met een niet te bevredigen bewegingsdrang. Al liet je hem tien keer de gang op en neer rennen, hij raakte zijn bewegingsonrust niet kwijt. Toen kwam ik op het idee om Floris koekjesmeel te laten maken. Ik liet hem Mariakaakjes malen in een roerzeef. Later maalde hij ook koffie en graan in een oude handkoffiemolen.

Door deze gerichte handelingen werd zijn bewegingsdrang doelbewust ingezet mét resultaat. Het bracht hem, en ons, rust.



Kinderen die verdrietig zijn of een bepaalde zwaarte in zich hebben, moeten – in tegenstelling tot kinderen met een te grote bewegingsdrang – aangezet worden om te bewegen.

Evenwichtszin



Evenwicht zorgt voor verankering in jezelf

Baby's worden nooit zeeziek. Dat komt doordat hun evenwichtsorgaan zich nog moet ontwikkelen. Die ontwikkeling duurt meerdere jaren en loopt parallel met de motorische ontwikkeling. Met je evenwichtszin bepaal je je houding en positie tot de ruimte. Als dat (nog) niet lukt, raak je uit balans en kun je zelfs duizelig worden. Je verliest je ruimtelijk oriëntatiegevoel. Bij een goed evenwicht spelen drie dimensies een rol: je

moet je verhouden tot boven en onder, tot links en rechts en tot voor en achter. Als dat een kind voor de eerste keer volledig lukt, is dat een geweldige prestatie!

Kleine Pauline was net één geworden en oefende lopen achter een duwkarretje. Plots liet ze het karretje los en terwijl ze een luide vreugdekreet liet horen, liep ze voor het eerst zelfstandig verder!

De bewegingszin geeft kinderen een gevoel van vrijheid. De evenwichtszin laat kinderen voelen dat ze uniek zijn. Dat ze verankerd raken in zichzelf. Dit kunnen kinderen het beste oefenen als de volwassenen om hen heen evenwichtig en geconcentreerd zijn en rust uitstralen. Hinkelen, touwtje springen, over een stoeprand lopen, op één been staan, schommelen, lopen met een kruiwagen ... het zijn naast bewegingsoefeningen ook evenwichtsoefeningen van formaat.



Kinderen die een gering gevoel van eigenwaarde hebben of twijfelen aan zichzelf, kun je helpen door met hen veel evenwichtsoefeningen en dito spelletjes te doen.

Zintuig		Positieve ontwikkeling	Negatieve ontwikkeling
TASTZIN	Ik <i>heb</i> mijn lichaam	Geborgenheid	Angst, existentiële angst
LEVENSZIN	Ik <i>ben</i> mijn lichaam	Welbehagen	Schaamte en twijfel over zichzelf
(ZELF)BEWEGINGSZIN	Ik <i>bestuur</i> mijn lichaam	Gevoel van vrijheid	Gevoel van machteloosheid
EVENWICHTSZIN	Ik <i>ben een IK</i>	Uniciteit	Gevoel van waardeloos zijn

NB. Bij de spelletjes in dit boek staat telkens vermeld welk zintuig wordt aangesproken.

Boeken die mij inspireren en mij blijvend enthousiast maken voor het werken met de vier onderste zintuigen

Henning Köhler (1997). *Over angstige, verdrietige en onrustige kinderen*. Zeist: Uitgeverij Vrij Geestesleven.

Edmond Schoorel (1998). *De eerste zeven jaar*. Zeist: Uitgeverij Christofoor.

Albert Soesman (1994). *De twaalfzintuigen*. Zeist: Uitgeverij Vrij Geestesleven.

Rudolf Steiner (2015). *De opvoeding van het kind*. Amsterdam: Uitgeverij Pentagon.

Rudolf Steiner (1997). *Genezend opvoeden*. Zeist: Uitgeverij Vrij Geestesleven.





III Het kinderbrein onder een wetenschappelijk vergrootglas

Rudolf Steiner ontmoet Bruce Perry

Mijn werk in de spelkamer van het Haags Kinder- en Jeugdtherapeuticum vervulde mij met plezier. De werkzaamheden breidden zich langzaam uit en mij werden vele kinderen toevertrouwd. Ondertussen begonnen we ons als team steeds meer te specialiseren in 'trauma en hechting'. Mijn inzichten werden verruimd door het werken met deze kinderen.

Een van mijn leidinggevendenden attendeerde mij op de Amerikaanse kinderpsychiater en neurowetenschapper Bruce Perry. Aanvankelijk was ik gematigd enthousiast, misschien zelfs sceptisch. Uit Amerika kwamen wel meer wetenschappers overwaaien. Toch wist een collega mij te verleiden om zijn zes principes te lezen. Toen ging er in mijn hele wezen iets trillen. Het boek *De jongen die opgroeide als hond* deed de rest. Een openbaring! Met enorm veel plezier omarmde ik het gedachtegoed van Bruce Perry, net zoals ik eerder de opvattingen van Rudolf Steiner verwelkomde. In meerdere opzichten was het een bevestiging van wat ik eerder bij Steiner had gelezen, alleen nu vanuit een andere invalshoek. Perry's hersenonderzoek bevestigde glashelder wat ik in de praktijk met de kinderen had ervaren.

Zowel Steiner als Perry benadrukken het belang van een juiste omgeving en de juiste ervaringen, waardoor hersenen worden gevormd. De bron waaruit Steiner dit put en de taal waarin hij dat zo'n honderd jaar geleden schreef, verschillen van de hedendaagse. Perry heeft het over *input* die de neurale systemen stimuleert. Steiner spreekt over een *indruk* die een afdruk geeft in de organen. Maar beiden benadrukken ze dat ervaringen die een jong kind in zijn leven opdoet van grote invloed zijn op hoe een kind zich ontwikkelt en later als volwassene functioneert. Ook recentere onderzoeken bevestigen dit steeds opnieuw. Een speciaal centrum voor de ontwikkeling van kinderen aan Harvard University maakte indrukwekkende filmpjes waarin duidelijk wordt hoe groot de invloed van vroege ervaringen is op de ontwikkeling van de hersenen, vooral als het de relatie tussen ouder en kind betreft.

Er zijn drie principes die ik nooit meer vergeet! En als jij ze leest, onthoud je ze ook voor altijd.

1 Hersenen ontwikkelen zich op basis van ervaringen die kinderen opdoen

We worden geboren met miljarden hersencellen, maar de neurale verbindingen, de 'paadjes' tussen de hersencellen, worden op basis van ervaringen aangelegd. Hoe vaker ervaringen worden herhaald, des te sterker worden deze verbindingen. En die verbindingen gaan samenwerken in neurale netwerken, waardoor kinderen zich op alle vlakken goed kunnen ontwikkelen.

Eenvoudig gezegd bestaan de hersenen uit drie gebieden: de onderste, de middelste en de bovenste hersendelen. Deze drie gebieden ontwikkelen zich niet tegelijkertijd. De zogenoemde lagere delen ontwikke-

len zich het eerst en vormen de basis voor de ontwikkeling van de meer complexere delen. Vergelijk het met het bouwen van een huis. Een stevig fundament is nodig voor een solide bouwwerk.



De ontwikkeling van de hersenen is een ingewikkeld samenspel, maar het belangrijkste is dat ervaringen in de vroege kindertijd positieve ervaringen zijn, zodat er een stevige basis wordt gelegd. Ga naar: <http://tinyurl.com/a27csox> voor een filmpje waarin dit door Harvard University mooi wordt geïllustreerd.

Als er geen solide fundament is opgebouwd, is inhalen vaak mogelijk. Maar wel moeilijk. Je moet altijd kijken naar de periode waarin de verkeerde ervaringen of het gebrek aan ervaringen speelde. Tegelijkertijd moet je met interventies rekening houden met de kalenderleeftijd van het kind. Als een kind letterlijk niet in de armen is genomen en gewiegd, zal het dat op latere leeftijd moeten inhalen op een manier die bij de leeftijd past.

In de spelkamer heb ik vaak kinderen van acht jaar gewiegd in de schommelboot. Lekker ingestopt met kussens lagen ze ervan te genieten. Zelfs Tessa van dertien liet zich schommelen in de hangmat, terwijl ik liedjes voor haar zong.

Hierdoor laat je een kind alsnog herstellende ervaringen opdoen. De bestaande negatieve verbindingen moeten als het ware overschreven worden door nieuwe positieve verbindingen. Dat vereist herhaling, heel veel herhaling.

2 De interactie tussen kinderen en hun primaire opvoeders heeft grote invloed op de hersenontwikkeling van kinderen

Een voorspelbare, veilige en liefdevolle omgeving zorgt ervoor dat de hersenverbindingen (de neurale netwerken) die nodig zijn voor een gezonde ontwikkeling worden geactiveerd. Een positieve interactie en vreugde beleven aan samen spelen en bezig zijn, zorgen voor een gezond vertrekpunt van de kinderlijke ontwikkeling. Het is belangrijk dat ouders/opvoeders invoelend reageren op het kind. Dat ze enthousiast reageren op zijn pogingen om contact te maken. Dat is wat kinderen willen: verbinding!

Daar hoort nabootsing bij. Dat kunnen we niet serieus genoeg nemen. Kinderen bootsen volwassenen tot in de kleinste details na. Zij zijn op het voorbeeld van de volwassenen aangewezen, waarbij de lichaamstaal meer impact heeft dan woorden. Door het nabootsen ontstaat er wederkerigheid en vertrouwen in het contact tussen ouders en kinderen. Deze gezonde interactie leidt tot veilige gehechtheid.

Joren is zes weken en wat je noemt een serieuze baby. Hij kijkt ernstig als hij wordt verschoond. Zijn moeder praat en lacht steeds met hem bij de verzorging. En jawel hoor, op een dag is ook zijn eerste lachje er! Moeder lacht breed terug en kriebelt en aait hem. Joren lacht nog meer en hun lach gaat over en weer en verbindt hen beiden warm met elkaar.





MEER DAN HONDERD SPELLETJES

1 Inpakken als cadeautje

Leeftijd	Deelnemers	Dit heb je nodig	Zintuigen	Theraplay®
Vanaf twee à drie jaar tot veel ouder	Jij en het kind, eventueel een andere volwassene om uit te pakken	Grote en kleine gekleurde lappen (gebruik natuurlijke materialen die ademen)	Tastzin	Verzorging

Zo doe je het!

Leg een grote lap of laken op de grond en vertel aan het kind dat je van hem een cadeautje gaat maken. Een prachtig ingepakt cadeau! Het is natuurlijk het leukste als het cadeautje voor iemand is: bijvoorbeeld voor de ouders of een andere goede bekende.

Tijdens het inpakken heb je volop de gelegenheid om het kind aan te raken. Het 'papier' moet er keurig omheen zitten en dat laat je voelen door de lap goed om het kind te wikkelen en stevig aan te drukken. Let hierbij goed op wat het kind prettig vindt. Bij kinderen onder de vier jaar kun je het hoofd onbedekt laten. Ze ervaren toch wel dat ze als cadeautje ingepakt zijn.

Vanaf vier jaar willen ze vaak helemaal worden ingepakt. Vraag wel altijd aan het kind of je zijn hoofd mag inpakken. Zelf heb ik mooie gekleurde decoratiedoeken (80 x 80 cm) van los geweven katoen. Ik noem het 'toverlapjes', omdat het kind hierdoor naar buiten kan kijken, maar de anderen kunnen het kind niet zien. Dat vinden ze altijd een geweldige uitvinding!

Het uitpakken moet zorgvuldig gebeuren. Het is een kostbaar cadeau! Gebruik deze gelegenheid om het kind zijn fysieke grenzen te laten voelen door over het 'pakje' te wrijven en te raden wat erin zit. Raad niet te snel. Helemaal mooi is als je het kind 'herkenning' geeft. Bijvoorbeeld door te voelen en te zeggen dat het ronde stukje waarvan je eerst dacht dat het een tennisbal was, toch wel erg veel lijkt op de knieën van (... naam noemen), want die heb je al zo vaak gewassen, die ken je uit duizenden!

Inspiratie | Variatie



Mijn kleinkinderen vonden het heerlijk om 'ingepakt' voorgelezen te worden!

Je kunt het kind ook als postpakketje inpakken voor een geliefd iemand. Met je platte hand wrijf je de (zogenaamde) adressticker en postzegel erop. Je kunt dit uitbreiden door het adres en de afzender erop te schrijven. Laat je fantasie werken en kijk goed of het kind er plezier in heeft. Op cadeaus en pakketten kun je ook nog (zogenaamde) smiley's en stickers van paarden, zeerovers enzovoort plakken. Kies iets wat aansluit bij het kind, waardoor je de boodschap afgeeft: ik ken je, ik weet wat jij leuk vindt. De 'toverlapjes' zijn van Kinderkram en heten officieel decoratiedoeken. Ze zijn in vele kleuren te verkrijgen, bijvoorbeeld bij Waldorf Toys (www.waldorf-toys.com).

2 Namen noemen



Leeftijd

Vanaf vier jaar

Deelnemers

Minimaal vier

Dit heb je nodig

Een of meer knuffels

Zintuigen

Levenszin

Theraplay®

Betrokkenheid
Structuur

Zo doe je het!

Alle deelnemers staan in een kring. De spelleider heeft een knuffel vast en geeft kort uitleg: 'Ik noem een van jullie namen en gooi daar de knuffel naartoe. Die noemt de naam van iemand anders en gooit dan de knuffel naar de genoemde. Zo gaat de knuffel de kring rond. Je kiest steeds iemand die nog niet genoemd is. Als iedereen geweest is, gooit de laatste de knuffel weer naar mij.'

Dit spel is heel geschikt als kennismakingsspel of als openingsspel van een bijeenkomst. Ik doe het spel opzettelijk met een knuffel in plaats van een bal, omdat met een bal de kinderen vaak de neiging hebben om hard te gooien. Met een knuffel hard gooien is een stuk lastiger.

Iedereen mag maar een keer aan de beurt komen. Dus het is opletten geblazen wie er al geweest is. Als iedereen geweest is, komt de knuffel weer bij degene die begon.

Inspiratie | Variatie

Let erop dat eerst de naam wordt gezegd en daarna pas gegoid. De 'gooier' heeft de verantwoordelijkheid dat de knuffel goed in de handen van de ander terecht komt.

Let erop dat je geen lievelingsknuffel van een kind gebruikt, tenzij je er toestemming voor hebt gekregen.

Breng na de eerste ronde meerdere knuffels in het spel.

Iedereen gooit hierbij weer naar het maatje van de eerste ronde. En vergeet niet diens naam eerst te noemen en pas daarna te gooien. Dit wordt gegarandeerd een vrolijke boel!

Lees nog eens het belang van 'Namen noemen' (Surplus 4).



3 Stip of streep



Leeftijd	Deelnemers	Dit heb je nodig	Zintuigen	Theraplay®
Vanaf vier jaar	Opvoeder en kind	Kussens, jezelf en een goede bui	Tastzin	Verzorging

Zo doe je het!

Ga achter het kind zitten, zodat het kind met zijn rug naar je toe zit. Het is het makkelijkst en prettigst om op kussens op de grond te zitten. Nu zet je met je vinger op de rug van het kind een stip of een streep. Doe dit niet te zacht, want dat kan kietelig zijn. Het kind vertelt jou wat het voelt: een stip of een streep. Ga na of het kind goed het verschil voelt.

Als dat goed gaat, maak je het wat moeilijker: je zet een aantal stippen en nodigt het kind daarna uit om te zeggen hoeveel het er zijn. Voer het aantal langzaam op en werk rustig zodat het kind de tijd krijgt te voelen en te tellen. Doe hetzelfde met strepen en later, als jullie wat gevorderd zijn, varieer je met stippen en strepen door elkaar heen.

Inspiratie | Variatie

Je kunt het ook eens proberen onder de voetzool: stip of streep. Doe het wel heel stevig, dan heb je de meeste kans dat het goed wordt verdragen en niet kietelig is.

Als je het spel al vaker hebt gedaan, kun je het kind vragen dat wat hij voelt op zijn rug met een potlood of met krijt op een papier dat voor hem ligt te tekenen.

Dit spel kun je ook met meerdere personen tegelijk doen. Dan zit je in een kring telkens met iemand achter je rug. Iemand begint met een of meerdere stippen op de rug van degene die voor hem zit. Die geeft hetzelfde aantal stippen door aan de volgende. Ik ben benieuwd hoeveel stippen er aankomen bij diegene die is begonnen. Waarschijnlijk klopt het niet, maar dat geeft niet. Wedden dat jullie wel plezier met elkaar hebben gehad?

Tip!

Als het kind een getal opgeeft dat niet in overeenstemming is met wat je hebt gedaan, ontmoedig het kind dan niet door het als fout te bestempelen. Maar zeg: 'Ik zal het nog eens doen, ik heb het geloof ik niet duidelijk genoeg gedaan.' Als je een groot aantal stippen en/of strepen had gezet, dan heb je nu de gelegenheid om het wat eenvoudiger te doen. Zo krijgt het kind de kans het goede getal te raden. Het gaat er niet om dat het kind een prestatie levert. Het gaat erom dat jullie samen een prettig contact hebben en het kind de aanraking als positief en speels ervaart.

Lees ook eens wat ik schrijf over aanraken en kietelen (Surplus 7).