



DEUTERS IN ACTIE



'SPELENDE KINDEREN', TWEE WOORDEN DIE BIJ ELKAAR
PASSEN ALS POTJE EN DEKSELTJE. HET ENE KAN NIET ZONDER
HET ANDER, LIJKT HET. OF TOCH WEL?

TEKST: Eva Hugaerts

FOTOGRAFIE: Brecht Van Maele

ILLUSTRATIE: Marloes De Vries





Zet een groep kleuters bij elkaar en ze beginnen spontaan te spelen, te lopen, te klauteren, te stoeien. Ze doen niets liever. Maar dat spontaan spelen en bewegen neemt snel af zodra de kinderen in het lager zitten. In het secundair gaat het dramatisch bergaf met bewegen.

In Vlaanderen kampt 15 procent van de 11-jarige jongens en 14 procent van de 11-jarige meisjes met overgewicht volgens een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie. Onze kleuters doen het wel ongezond met gemiddeld meer dan drie uur beweging per dag. Maar slechts 6,5 procent van de 6- tot 9-jarigen haalt nog de norm van dagelijks een uur matige tot intensieve beweging. Als je zo'n onheilsbericht leest, kijk je als ouder meteen naar

je eigen kinderen. Hoe is het met hun motorische ontwikkeling gesteld? En besteden ze op school voldoende aandacht aan beweging? Onze reporter vroeg het aan de begeleiders van haar twee kinderen.

Bewegen moet fun zijn

Virginie begeleidt nu 20 jaar de allerkleinsten op school. Marlies heeft er net haar derde schooljaar op zitten, als leerkracht LO en als kleuterbegeleider. De inrichting van Virginies klas is volledig afgestemd op het ontwikkelen van verschillende motorische vaardigheden. "We pakken het altijd op een speelse manier aan, zo krijgen de kleuters niet het idee dat ze 'moeten' bewegen." Marlies: "Dat is een aanpak die we doortrekken tot in het lager: bewegen moet fun

zijn. Het is geen competitie. Tijdens de les LO vraag ik aan de kinderen wat ze graag willen doen. Vaak doe ik zelf mee."

Virginie stelt me gerust, mijn twee kleuters bewegen zeker voldoende. "De kleintjes spelen en bewegen uit zichzelf. Maar het voorbije schooljaar heb ik van beweging een continu aandachtspunt gemaakt in de klas om verschillende motorische vaardigheden te stimuleren." Daarvoor hoeven haar kleuters geen halsbrekende toeren uit te halen. Virginie: "In de klas heb ik verschillende lijnen geplakt op de grond. Naar het toilet gaan doen we over die lijnen: op één been, achteruit, kruipend... De kinderen komen spontaan zelf met alternatieve manieren. Kleuters experimenteren nu eenmaal graag. Een bal is voor hen veel maar dan een ding



Bewegingstips voor overal

- Stimuleer zintuiglijke vaardigheden met eenvoudige middelen: vul een ballon met rijst of zand. Ook goed zijn plasticine, speeldeeg, strijkparels, ...
- Spinners stimuleren fijn motorische vaardigheden.
- Bellenblazen is heel goed voor de oog-handcoördinatie, een van de belangrijkste bewegingsdoelen voor kleine kinderen
- Laat je kind meehelpen in het huishouden: afwassen is goed voor de motoriek en kleuters vinden het ook nog eens leuk!

VIRGINIE: 'Inzetten op bewegen bij peuters, daar plukken ze voor de rest van hun leven de vruchten van.'

om mee te gooien of op te schoppen. Ze gaan er mee rollen, of zelf op gaan liggen. Ik vind dat super."

Marlies pikt hierop in: "Creatief spelen en bewegen stimuleren we ook met de inrichting van de speelruimtes op school. Bij de kleuters hebben we een blotevoetenpad aangelegd, op de speelplaats van het lager kunnen ze zich uitleven op een klimparcours en een speelberg. We laten hen proeven van verschillende vormen van beweging, zo komen kinderen er zelf achter wat ze leuk vinden en waar hun talent ligt."

Horizontaal tekenen

De school ligt in een groene omgeving, en de meeste kinderen hebben thuis een tuin. Buiten spelen lijkt de norm, zou je denken. Maar dat is niet meer vanzelfsprekend, vinden Virginie en Marlies. Ze merken wel degelijk een impact van de tablet op de ontwikkeling en op het spel. Virginie: "Dit schooljaar zag ik voor het eerst een kindje dat horizontaal een tekening maakte, terwijl kinderen normaal gezien verticaal werken. Omdat ze gewoon zijn te swipen?" Marlies: "Mijn jongere broer en zus zijn veel meer met een scherm bezig en spelen minder buiten. Dat is bij de kinderen op school niet anders. Ik ben er niet tegen, de tablet is hier op school ook aanwezig in de klas. Zolang kinderen voldoende buiten spelen vind ik de tablet geen probleem."

Gewoon meedoen

Het heeft wel impact op de creativiteit van het spel, vinden ze. Marlies: "Kinderen weten niet meer hoe ze een kamp moeten bouwen, bij wijze

van spreken. Gelukkig kan en mag dit hier op school wel. Als kinderen niet goed weten hoe ze moeten beginnen, doe ik gewoon mee. Als we hen zouden laten kiezen, dan kiest de meerderheid voor de tablet. Het is onze verantwoordelijkheid om alternatieven te blijven aanmoedigen."

Goed voor de hersenen

Virginie: "Kinderen moeten twee jaar te vroeg beginnen dan hun normale ontwikkeling met fijn motorisch bezig te zijn, zoals schrijven. Om de vingertoppen te stimuleren werken we bij de kleinsten met heel veel materialen zoals zand, klei, parels. De zandbak in de klas blijft nu aanwezig tot in de derde kleuterklas. Hoe meer ze bewegen, hoe meer verbindingen ze maken in hun hersenen, die ook andere intellectuele vaardigheden beïnvloeden. Inzetten op bewegen bij peuters, daar plukken ze voor de rest van hun leven de vruchten van."

Buiten en op de grond

Bewegingsexpert Liesbeth Verhoeven van Bodymap organiseert workshops voor leerkrachten om meer beweging te integreren op school. Haar pleidooi: "Baby's en kleuters zijn het best af op de grond en buiten. Op de grond spelen, kruipen, rollen, schuiven, ... het zijn vaardigheden die een kind niet genoeg kan oefenen. Buiten spelen is beter dan binnen omdat daglicht onze zintuigen versterkt. Dat kan makkelijker op het platteland dan in de stad en dat merken we. Kinderen in de stad scoren tot de helft minder goed op het vlak van motorische vaardigheden, toont onderzoek →





LIESBETH: 'Papa's, geef toe aan je speelinstinct. Bruter spelen is ok.'

→ aan. Het is dus belangrijk dat scholen er extra aandacht aan besteden. Het zou al veel helpen als scholen de speelplaats inrichten als ontwikkelingsplek, waar kinderen kunnen ontdekken en spelen."

Net als Virginie en Marlies benadrukt Liesbeth het belang van spelenderwijs ontwikkelen. "We moeten weg van die prestatiecultuur. Elk kind is anders en ontwikkelt zich op een ander tempo, en dat is prima. Het belangrijkste voor een effect op lange termijn is dat kinderen willen bewegen en er plezier aan beleven. Dan zullen ze het ook zelf herhalen, en die herhaling is essentieel bij het vaardig worden."

Alzheimer vertragen

Liesbeth: "Beweging helpt bij de ontwikkeling van schoolse vaardigheden, het versterkt de weerstand en maakt kinderen stressbestendig, het is goed voor de cognitieve ontwikkeling, ... Sommige neurochirurgen stellen dat veel bewegen ook helpt om een cognitieve 'reserve' op te bouwen, dat een ziekte als Alzheimer vertraagt." Dat de tablet de motorische ontwikkeling beïnvloedt, daar is Liesbeth 100% van overtuigd. "Al bij baby's zie ik dat de smartphone wordt gebruikt als tutje. Kinderen leven te veel in 2D, terwijl ze volop bezig moeten zijn met het ontwikkelen van ruimtelijke vaardig-

heden. Te veel spelen met de tablet vertraagt die ontwikkeling."

Maak de klas leeg

De vaardigheden doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen tussen 0 en 8 jaar zijn met elkaar gelinkt. "Vooraleer je kind rijp is voor een volgende stap, moet het de voorafgaande vaardigheid onder de knie krijgen", legt Liesbeth uit. "Als ik een motorische hapering opmerk bij een kind, dan ga ik stap voor stap terug in de ontwikkeling, tot ik zie wat ooit onvoldoende is ontwikkeld. Het goede nieuws is dat je alles nog recht kunt trekken." Oudere kinderen krijgen oefeningen, bij kleuters pleit Liesbeth voor een preventieve aanpak. "Om peuters in actie te krijgen, gaan we terug naar de basis: ruimte geven en buiten spelen. Maak bijvoorbeeld de helft van de kleuterklas vrij zodat kinderen kunnen ravotten, rollen, kruipen. Dat geeft een geweldige boost aan prikkels én het bevordert de concentratie en aandacht van de kleuters."

Een magisch orgaan

"Evenwicht is het meest onderschatte orgaan van ons lichaam. Als onze evenwichtsorganen niet meer werken, kun je niets meer. Je baby wiegen is al een goede start." Peuters en kleuters moeten veel oefenen

op hun evenwicht. "Maar we leven in een maatschappij die veiligheid voorop stelt. Terwijl kinderen op zoek gaan naar risicovollere manieren om hun evenwicht te oefenen: balanceren op een verhoogje, lopen over de stoeprand, in bomen klimmen. Dat is allemaal erg goed, maar ze mogen niet van hun bezorgde ouders. En dat zijn gemiste kansen. Want hoe sterker je evenwicht ontwikkelt, hoe rustiger je lichaam wordt. Het is echt een magisch orgaan (lacht)."

Maak het je baby zo moeilijk mogelijk

Dat ouders hun kinderen zoveel mogelijk willen helpen bij hun ontwikkeling, begrijpt Liesbeth. Toch is ze duidelijk: "Veel van die hulpmiddelen werken de ontwikkeling tegen. Eigenlijk moet je het jouw baby zo moeilijk mogelijk maken. Op die manier help je hen bij het automatiseren van essentiële vaardigheden zoals rollen. De ontwikkeling van het roterend evenwicht kun je aanmoedigen door hun speelgoedje wat verder weg te leggen, zodat ze moeten rollen om erbij te raken."

Zenuwzinking

De grond is hét speelterrein waar baby's fundamentele bewegingen zoals buiklig en het hoofd rechten onder de



knie krijgen. "Dat zijn heel belangrijke bewegingsvormen om het zenuwstelsel te ontwikkelen", aldus Liesbeth. "Als je de ontwikkeling van het zenuwstelsel goed helpt starten, dan bied je jouw kind al een goede kans op een stressvrij bestaan. Een van de mooiste cadeaus die je jouw kind kunt geven, toch? Kinderen staan fysiek sterker in het leven, en dat helpt ook bij hun psychosociale ontwikkeling. Wat we nu een depressie of een burn-out noemen, noemden we vroeger een zenuwzinking. Dat vind ik een betere omschrijving. Het zegt letterlijk wat het is. Gelukkig kun je dat zenuwstelsel versterken, door te bewegen."

Naast buiklig, hoofd rechten en rollen wordt het zenuwstelsel van baby's en kleuters ook versterkt door sluipen en kruipen over de grond. "Kruipen versterkt de rug en de zogenaamde palmaire reflex die later een goede pengreep stimuleert. Maar ook hier zit onze prestatie maatschappij de ontwikkeling vaak in de weg. Ouders moedigen hun kindje aan om snel te lopen, kinderdagverblijven reiken hulpmiddeltjes aan om kinderen te leren zitten. Doe dat niet, geef kinderen de tijd om zo lang mogelijk op de grond te leven." Zijn ouders dan zo slecht bezig? "Zeker niet! Ik stimuleer ouders net om meer te vertrouwen op hun

intuïtie. Heel wat spelletjes en bewegingen die we spontaan met ons kindje doen, zijn erg goed. En papa's, geef toe aan je speelinstinct. Bruter spelen is ok. Ravotten over de grond, kussengevechten houden: het is geweldig voor de ontwikkeling van je kind. Doen dus!" •

Alle info over Bodymap en hoe ermee aan de slag te gaan, op www.bodymap.be

Met dank aan de kleuters en begeleiders van GO! Leefschool Klavertje 4 in Nevele.



Peuters in actie. CM organiseert regelmatig een doe-sessie 'Peuters in actie' op verschillende locaties in de regio. Voor meer info en inschrijvingen: www.cm.be/agenda of 03 470 21 53.

Kruipen stappen lopen. Je bent welkom op de infoavond over het belang van beweging bij kinderen. Meer info verderop in dit nummer in de activiteitenagenda.



'Als je de ontwikkeling van het zenuwstelsel goed helpt starten, dan bied je jouw kind al een goede kans op een stressvrij bestaan.'