

Ga toch spelen!

Hoe ging dat vroeger, als je uit school kwam? Je kreeg je een beker limonade en een biscuitje en werd door je moeder vervolgens linea recta naar buiten gebonjourd. Hup, voetballen! Dat is nu wel anders. Kinderen zitten soms uren achter de Nintendo in plaats van buiten door de modder te rollen.

En dat is ontzettend jammer, vindt Wilma van Dijk. Zij is bevoegd leerkracht voor het basisonderwijs en remedial teacher. Wilma werkt onder meer met kinderen met een verstoorde motorische ontwikkeling. “Spelen en bewegen stimuleert namelijk de natuurlijke ontwikkeling van de motoriek. En die ontwikkeling is cruciaal voor het latere leerproces.” De motorische ontwikkeling verloopt in fases. Pas als een kind alle fases goed heeft doorlopen, heeft het een goede basis om te leren lezen en schrijven en andere vaardigheden aan te leren. Dat is meestal op de leeftijd dat het z'n eerste tand wisselt, rond een jaar of zes dus. Wilma: “Om een pen goed vast te houden, de juiste schrijfbewegingen te maken en de leerstof op het bord goed mee te krijgen, heb je een goed geoefende linker- en rechterhersenhelft nodig. Maar bij een groeiend aantal kinderen is die ontwikkeling ergens verstoord. Dat komt doordat kinderen veel meer stilzitten, vergeleken met vroeger. Ze staren vaak urenlang passief naar een beeldscherm in plaats van lekker buiten te raggen. Lopen en fietsen is er niet veel meer bij; ze worden ze vastgezet in een buggy of autostoeltje. En op scholen is steeds minder ruimte en tijd voor bewegingslessen.”

Wiebelen op je stoel

Tja, en dan komen zesjarigen in groep 3. Ze moeten zich concentreren, op het bord kijken, letters of sommen schrijven in hun schrift en weer op het bord kijken. Ze moeten dus in rap tempo focussen op verschillende afstanden. Maar als ze niet hebben geleerd om zowel ver weg als dichtbij te kijken - dus als de visuele vaardigheden niet genoeg zijn getraind - kan dat problemen opleveren. Sommige kinderen krijgen hoofdpijnklachten. Andere hebben een slechte pengreep of hebben moeite met lezen en rekenen. Wilma: “Soms krijgen ze dan het label dyslectisch of dyscalculisch opgeplakt, terwijl 'm de kneep misschien in een niet goed ontwikkelde motoriek zit. Ze kunnen links en rechts niet loskoppelen, zien niet of er een 'b' of een 'd' staat. Ook ander gedrag is soms een gevolg van een verstoorde motorische ontwikkeling. Kinderen die hyperactief zijn bijvoorbeeld, die maar zitten te wiebelen op hun stoel. In die gevallen kan het zijn dat de reflexen, die normaal gesproken worden onderdrukt naarmate het groeiproces vordert, deels nog de kop opsteken. Het zijn geen onwillige kinderen, maar ze missen net wat ontwikkeling in hun motoriek. Ze moeten gewoon meer beweging krijgen!”

Kruipspelletjes

Gelukkig is het nooit te laat voor een inhaalslag. Wilma: “Op jonge leeftijd staat de ontwikkeling van de grove motoriek centraal. Die moet eerst goed ontwikkeld zijn voordat de fijne motoriek aan de beurt is. In mijn praktijk zie ik kinderen met een achterstand in de grove motoriek, die daardoor problemen ondervinden in hun fijne motoriek. Door eenvoudige bewegingsoefeningen met ze te doen, wordt hun basis sterker en komen ze beter in hun vel te zitten. Maar je kunt al eerder alert zijn en daarmee problemen voorkomen. Gastouders zijn ervaringsdeskundig: ze zien het al snel als een klein kind anders beweegt dan andere kinderen. Als gastouder ben je dan ook bij uitstek geschikt om een kind nét even het zetje te geven dat het nodig heeft. Ouders zijn soms trots dat hun kind de kruipfase overslaat, maar kruipen is juist heel belangrijk voor het latere leerproces en dat moet je dus stimuleren. Dat

kan al heel simpel. Doe kruipspelletjes: leg een speeltje net buiten het bereik van het kind en laat het er maar naar toe kruipen. Wees creatief - gebruik verschillende materialen en vormen die uitdagen tot bewegen: een knuffeltje, bal of blokje. Een kind kijkt, voelt, proeft, bijt en ruikt en zo prikkel je al zijn zintuigen. Doe een tikspelletje onder de tafel door of verstop iets in een hoekje en laat het kind zoeken.”

Vies worden

Maar je kunt meer doen, aldus Wilma van Dijk. “Bied kinderen zoveel mogelijk verschillende materialen aan. Geef ze wasco, krijtjes, dikke en dunne potloden, verf, wol, papier om te scheuren en te plakken. Hoe voelt het? Wat kun je ermee doen? Laat een kind maar eens met krijt grote cirkels maken op papier, met twee handen naast elkaar. Zo voelt hij met zijn hele lijf wat hij doet. Lekker kliederen met materialen als zand, water, vingerverf, scheerschuim en klei is ook een aanrader. Zulke leerervaringen stimuleren de hersenen. Vies worden mag best! En is een kind al wat ouder? Kinderen vinden het vaak heel leuk om mee te mogen helpen met het huishouden en daarmee oefenen ze ongemerkt hun motoriek. Geef ze een doekje in de hand en laat jou maar nadoen. Ook leuk: stofzuigen of vegen. Kinderen vinden het geweldig en het is een prima oefening.”

Kader: Motoriek, wat is dat eigenlijk?

Onze motoriek staat aan de basis van alle bewegingen die we maken, van onze tenen tot onze kruin. Onderzoek laat zien dat de motorische ontwikkeling een natuurlijk proces is dat in verschillende fases verloopt. De eerste fase - vanaf de geboorte tot een jaar of twee - wordt ook wel de slurffase genoemd. Een kind maakt dan typische slurfbewegingen: als de ene hand een vuist maakt, strekt de andere hand zich. Die spanning en ontspanning is een automatisme, een reflex.

Rond de leeftijd van twee jaar (soms eerder) is een kind normaal gesproken in staat om die reflexen te onderdrukken en bewuste bewegingen te maken. Er is dan een verschuiving naar de volgende fase: de kruipfase. Door vanuit de kruipstand te bewegen met zijn hele lichaam, leert een kind om de linker- en rechterhersen helft te laten samenwerken. In de volgende fase, de symmetrische fase, leert een kind om bijvoorbeeld met twee armen een bal vangen, of te springen op twee benen. Tot slot is er de zogenoemde ‘lateralisatiefase’, de fase waarin kinderen hun linker- en rechterzijde onafhankelijk van elkaar kunnen gebruiken.

Kader: Kinderen leren door te bewegen. Help ze een handje!

Kinderen oefenen van nature hun motoriek, maar kunnen daar soms best wat hulp bij gebruiken. En dat doe je spelenderwijs.

Bij jonge kinderen:

- Houd een speeltje in het zicht vaneen baby en beweeg het rustig heen en weer. De baby zal je bewegingen met zijn ogen volgen
- Rol met een grote bal over en weer
- Bied in plaats van een loopstoeltje een hobbelpaard aan, zodat het kind ervaart wat zijn bewegingen doen. En als het groot genoeg is leer je het natuurlijk fietsen!
- Laat een peuter liggen op een grote strandbal of skippybal, daarmee oefent het zijn evenwicht

- Speel met een ballon, ga bellenblazen en probeer ze te vangen
- Maak sop en laat het kind in het schuim blazen, tekenen en voelen. En natuurlijk een baard maken op het gezicht!

Bij iets oudere kinderen:

- Knikkeren, tollen, kaatseballen (met 1 of 2 ballen, alleen of samen), hinkelen en touwtjespringen zijn heerlijke, 'ouderwetse' spelletjes die een prima stimulans zijn voor de hersenen en de motoriek
- Laat een kind deeg kneden en er popjes van maken, of slangetjes, of... laat die fantasie maar werken!
- Doe klapspelletjes op een rijmpje, zoals *Papegaaitje leef je nog of Hoofd, schouders, knie en teen*
- Ga samen badmintonnen of tennissen (of laat het kind tegen de muur tennissen)
- Buiten is één grote beleefwereld. Trek er samen op uit, lekker stampen in de plassen, takken verzamelen in het bos of schelpen zoeken op het strand

Met dank aan Wilma van Dijk, www.appelonline.nl