

Met een goede motoriek leer je beter

Spelen? Leuk én leerzaam!

Kinderen en spelen - je zou zeggen dat die twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. En lange tijd was dat ook zo. Kinderen hadden de hele dag door veel beweging. Na schooltijd speelden ze tot vroeg in de avond buiten. Voetballen, verstoppertje... Bij slecht weer vermaakten kinderen zich binnen urenlang met simpel speelgoed en hun eigen fantasie. Dat was niet alleen leuk, maar ook heel nuttig.

Door zelf dingen te ervaren, ontwikkelen kinderen van jongs af aan hun motoriek. Spelen en zelf actief zijn, is daarbij ontzettend belangrijk. Spelen stimuleert niet alleen het lichaam, maar ook het denkvermogen. Al spelende ontwikkelt een kind allerlei vaardigheden die het later nodig heeft in het leven. Vaardigheden zoals doorzettingsvermogen, praktisch inzicht, concentratie, geduld en het vermogen om iets volgens plan, stapje voor stapje, te doen. Vandaar dat spelen niet zomaar tijdverdrijf is, maar een manier om te leren door de eigen ervaring. Dat vindt ook Thea van Eijk – Looijmans, leerkracht voor het basisonderwijs en pedagogisch-didactisch adviseur. Zij heeft zich gespecialiseerd in de relatie tussen motoriek en leren. “Een goed ontwikkelde motoriek is een onmisbare basis om goed te kunnen functioneren in het leven”, zo zegt Thea. “Je lichaam is een instrument dat je zo goed mogelijk moet leren hanteren en bewegen om alles wat je wilt doen in het leven ook echt te kunnen verwezenlijken.”

Stilzitten

Maar tegenwoordig is de natuurlijke motorische ontwikkeling van kinderen niet meer zo vanzelfsprekend. Lekker buitenspelen en ravotten? Kinderen van nu zitten vaak urenlang passief televisie te kijken. Veel kinderen zijn bijna verslaafd aan computerspelletjes. En ouders overstelpen hun kinderen met bergen speelgoed waarbij ze niet meer creatief hoeven te zijn. Stilzitten is niet goed voor de ontwikkeling van de motoriek. Kinderen kunnen daardoor bovendien minder goed begrijpen en voelen hoe je jezelf een bepaalde vaardigheid aanleert. Thea: “Wat stilzit en passief is, ontwikkelt zich niet. Een kind oefent zijn visuele motoriek, dus de motoriek van de ogen, door alles wat het actief in de driedimensionale ruimte doet. Een kind dat voor de tv zit of een computerspel speelt, gaat min of meer staren. Dat geeft problemen voor de ontwikkeling van zijn visuele motoriek. Een ander aspect is de manier waarop mensen zich verplaatsen. Ouders vinden het vaak wel gemakkelijk om te kiezen voor een buggy, fietsstoeltje, een zitje in een supermarktkarretje of de auto. Maar kinderen hebben daarin weinig bewegingsvrijheid. Ze kunnen veel minder zelf actief reageren op wat er om hen heen gebeurt. En dat moet je op school nu juist wel kunnen. Op die manier ontnemen ouders hen ongewild en ongemerkt veel ontwikkeling- en leerkansen.”

Leerproblemen

De gevolgen kunnen behoorlijk groot zijn. In de huidige generatie basisschooljeugd heeft een groeiend aantal kinderen leerproblemen. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met spellen en schrijven of hebben gedrags- of concentratieproblemen. Sommige kinderen hebben extra hulp nodig. Voor andere lijkt speciaal onderwijs de enige oplossing. Uit onderzoek blijkt dat kinderen in groep 3 met een minder goed ontwikkelde motoriek waarschijnlijk minder goed zullen presteren op leergebied. Thea: “Al direct vanaf de geboorte is alles wat kinderen leren, verbonden met hun motorische

ontwikkeling. Die ontwikkeling verloopt in fases. Het is belangrijk dat een kind de tijd krijgt om elke fase goed te doorlopen. Als een kind een bepaalde fase niet helemaal goed doorloopt, kan de volgende fase ook moeilijker worden. De basis is dan niet goed genoeg ontwikkeld. Een kind krijgt dan ook minder kans om te ervaren, te ondervinden en te reageren. Minder kans dus om te leren. Het gevolg is dat als het kind naar school gaat, zijn basis niet stabiel genoeg is. En dat is een probleem, want op school wordt wel van dat kind verwacht dat het vaardig genoeg is om te leren lezen en schrijven en andere dingen onder de knie te krijgen. Het moet dan veel dingen leren, terwijl het daar nog niet aan toe is.”

Zelf ervaren

Elke ouder wil dat zijn kind zich goed ontwikkelt. En daarvoor hoeven ze helemaal geen heel speciale dingen te doen. In het dagelijkse leven zijn genoeg leermomenten! Thea: “Om terug te komen op het fietsstoeltje en het supermarktkarretje: laat je kind liever gewoon zelf lopen. Leren gaat zo echt spelenderwijs. Het kind leert actief te reageren op de dingen die om hem heen gebeuren. Het ziet een stoepje, gaat erop balanceren en oefent zo zijn evenwicht. Het ontdekt een lieveheersbeestje en zal het willen pakken. Zo oefent het zijn interesse in de wereld en leert het die wereld beter te begrijpen.”

Kinderen moeten leren dat je heel veel kunt bereiken, maar dat je er wel iets voor moet doen. Dat vergroot hun zelfvertrouwen. “Je ziet dat ouders zelfs heel jonge kinderen voor de tv zetten”, zegt Thea. “Zo leren ze alleen om ergens naar te kijken, maar niet om er op te reageren of erbij betrokken te zijn. Vaak snappen ze niet eens wat ze zien. Zelfs bij kinderprogramma’s. Ze zien een paar getekende lijnen en zeggen ‘vis ‘ omdat papa en mama dat zo noemen. Maar ze hebben nog nooit in het echt een vis zien zwemmen in de vijver. Kinderen hebben een begrip van de wereld nodig om iets te vatten. Ze moeten zelf voelen dat ze natte voeten krijgen als ze in een plas water lopen, zelf zien dat regen op het zand modder geeft .”

Appeltaart bakken

Het is eigenlijk zo simpel: laat kinderen zichzelf aankleden, hun pyjama opvouwen en tandenpoetsen. En al duurt het wat langer, laat ze zelf hun broodje maar smeren. Thea: “In iedere fase moet een kind dingen op zijn niveau leren begrijpen. Zo krijgt het een goede basis voor de volgende fase.” En als ouders of grootouders merken dat een kind een achterstand heeft in de motoriek? Thea: “Het is nooit te laat om daarmee te oefenen. Het is wel belangrijk om te beginnen bij het begin. Heeft het kind moeite met springen? Oefen dan niet meteen met touwtjespringen, want dat is dan een te grote stap, maar koop bijvoorbeeld een trampoline. Met name opa’s en oma’s zijn bij uitstek geschikt om dingen met hun kleinkinderen te ondernemen. Ze hebben vaak de tijd én het geduld. Simpele dingen, als samen pannenkoeken of een appeltaart bakken, geven zoveel kansen tot leren. Opa’s en oma’s weten ook nog hoe ze vroeger speelden: kaatseballen , hinkelen en touwtjespringen. Dat kunnen ze hun kleinkinderen leren. Juist zij kunnen in alle rust hun kleinkinderen helpen om aan die o zo belangrijke basis te werken en ze in de gewone dingen een stukje interesse voor de wereld mee te geven.”

Kader: Zo leren kinderen, de hele dag door!

Het stimuleren van de motoriek en het leerproces bij kinderen hoeft niet moeilijk te zijn. Elke dag zijn er gelegenheden te over om dit spelenderwijs te doen. Belangrijk voor het leerproces: grijp niet te snel in! Laat het kind zoveel mogelijk zélf proberen en ervaren.

- Laat jonge kinderen spelen met lege dozen, potten en pannen, lepels en wasknijpers
- Geef kinderen lappen en lakens en laat ze zelf een tent bouwen van de tafel en stoelen
- Betrek kinderen bij het koken – bak samen een taart of pannenkoeken: een feest voor de ontwikkeling van motoriek en zintuigen
- Maak samen met kinderen een fruitsalade en laat ze zelf het fruit wassen en schillen (onder toezicht snijden als ze daar aan toe zijn)
- Laat kinderen zichzelf aankleden, hun eigen pyjama opvouwen, hun boterham smeren, hun veters strikken, hun eigen tanden poetsen (wel controleren of napoetsen)
- Ga lopend naar de supermarkt en betrek kinderen bij het boodschappen doen
- Herontdek samen met de kinderen ‘oude’ buitenspelletjes zoals elastieken, kaatseballen en hinkelen
- Maak samen een wandeling in het bos, wijs ze op kleine details in de natuur
- Zet bij de verjaardag van een (jong) kind een spaarpotje neer. Zo vermijdt u een overdaad aan speelgoed en kunt u sparen voor toekomstige ontwikkelingskansen: muzieklessen en een mooi muziekinstrument, of paardrijlessen
- Laat een kind zelf een groentetuintje aanleggen of zaaien in een pot

Meer informatie over de relatie tussen motoriek en leren? Kijk op www.spelenmoet.nl

© <http://www.belindafallaux.nl/>