



Peuters in actie

Een speelse boost voor de ontwikkeling van je kind



***Kruipen, rollen, spelen...
Peuters bewegen de hele
dag door. Onbewust stimu-
leren ze zo hun groei- en
ontwikkelingsproces. Ook
als ouder kan je de moto-
riek van je kindje bevorde-
ren. In de workshops 'Peu-
ters in Actie' en 'Peuters
in Actie voor kinderen met
een beperking' ga je op een
speelse manier aan de slag
met tal van leuke oefenin-
gen. De perfecte prikkel
voor je opgroeiende peuter!***

De peuterperiode is een mijlpaal in de ontwikkeling van elk kind. Tussen één en drie jaar is bewegen hun voornaamste bezigheid. Voor een stuk leren peuters heel wat vaardigheden automatisch, maar toch is het belangrijk om ze hierin te stimuleren. Moment sprak met Liesbeth Verhoeven en Hilde Corstjens over het belang van spelen en bewegen. Zeker in onze prestatiegerichtte maatschappij waarin daar steeds minder ruimte en tijd voor is.

Goed in je vel

Een zestal jaar geleden richtte Liesbeth Verhoeven het concept Bodymap op. "Ik werkte in die periode vaak met kleuters aan hun motorische ontwikkeling. Heel wat scholen vroegen mij om te komen vertellen over wat ik precies deed. Die vraag bleef maar groeien. Ondertussen geeft het Bodymap-team jaarlijks op 150 à 200 scholen en in een honderdtal kinderdagverblijven uitleg over het belang van spelen en bewegen. Ons voornaamste doel is dat kinderen zich juist ontwikkelen en zich goed in hun vel voelen."

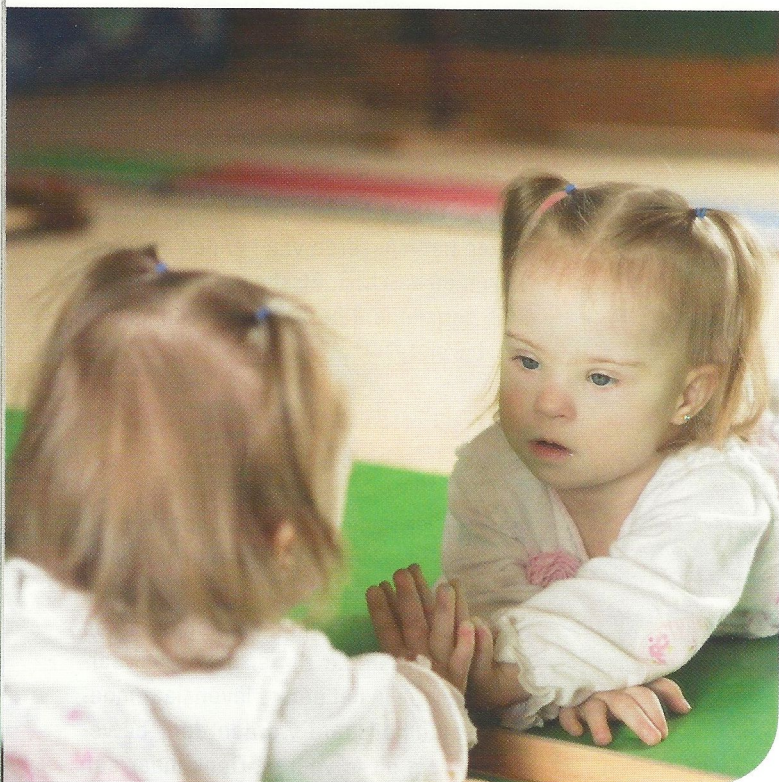
Ook bij de workshop Peuters in actie is bewegen op een speelse manier de insteek. En dat volgens de basisprincipes van de Bodymap-methode. "Er zitten heel wat grond- en evenwichtsoefeningen bij", ver-

telt Liesbeth. Omdat je peuters nog geen instructies kan geven, doen de ouders de voorgestelde oefeningen voor. "Via imitatiegedrag leren de kindjes alles na te doen. Zo kruipen we bijvoorbeeld door hoepels en onder lakens door. Ook springen, wiegen en het masseren van handen en voeten komen aan bod. Als die oefeningen ook thuis consequent herhaald worden, is ons doel bereikt."

Vaardigheden automatiseren

Het komt er namelijk op neer dat de peuters deze bewegingen automatisch gaan doen. Zonder erbij na te denken. "Net zoals wij tegelijkertijd kunnen wandelen en een gesprek voeren. Zo zijn er heel wat vaardigheden die in het eerste levensjaar moeten geautomatiseerd worden door bewegingen veel uit te voeren. Denk maar aan kruipen. Tijdens het kruipen komt er voor de eerste keer ritmiek in de bewegingen. Het zijn allemaal kruisbewegingen. Dat wil zeggen dat de twee breinhelften heel goed moeten samenwerken en dat de verbindingen tussen beide helften veel sterker worden. Dat komt van pas van zodra kinderen moeten lezen en schrijven. Bovendien dragen kruipertjes enkele maanden hun gewicht op hun handen en knieën. Wat voor sterke handen zorgt en later de fijne motoriek ten goede komt. Ten slotte is het ook een visuele training. Ze kijken naar iets in de verte en dan weer naar hun handjes. Ze leren op dat moment in de verte kijken en direct hun ogen weer aan te passen naar scherp dichtbij kijken."

Een ander voorbeeld is de buikligging. "Die is heel belangrijk voor baby's", legt Liesbeth uit. "Als ze wakker zijn weliswaar. Doordat ze op de buik liggen, worden het hoofdje en de nekspieren veel sterker. Het hoofd zal makkelijker losgekoppeld kunnen worden van de rest van het lichaam waardoor ze later, als ze groter zijn en op een stoel zitten, makkelijker rechtop zitten. We merken dat veel kinderen al hangend op de tafel schrijven. Of altijd op hun benen gaan zitten. Die slechte houding heeft veel te maken met een vroege ontwikkeling die niet stevig genoeg is gebeurd. Die eerste jaren in ons leven zijn dus de belangrijkste om het fundament te leggen voor later."



Kindjes met een beperking

Voor kindjes met een beperking is bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Voor hen is er een specifieke workshop ontwikkeld. “De gelijkenissen tussen ‘Peuters in Actie’ en ‘Peuters in Actie voor kinderen met een beperking’ zijn groot”, vertelt kinesiste en body-map-trainer Hilde Corstjens. “De basisprincipes blijven wel gelijk. We starten vanuit het ontwikkelingsniveau van het kind. Ook de interactie tussen ouder(s) en kind is belangrijk voor het gewenste resultaat. Wel is het zo dat we bij kinderen met een beperking meer aandacht besteden aan de structuur, voorspelbaarheid en het leren van de bewegingen. Voor deze kinderen is het extra van belang om positieve ervaringen op te doen rond hun lichaam.”

De inschatting van de moeilijkheidsgraad en het juiste niveau vinden, is dan ook net iets moeilijker bij deze doelgroep. “Het is de juiste balans vinden tussen datgene wat ze net nog kunnen maar steeds weer uitdaagt om een klein stapje verder te gaan”, zegt Hilde. “Om de juiste inschatting te maken, hebben we wat meer achtergrondinformatie nodig over o.a. de medische toestand, de mogelijkheden en beperkingen. Dit helpt ons sneller op weg.”

Lichaam leren kennen

“De oefeningen die we aanbieden in de cursus voor kinderen met een beperking focussen voornamelijk op de psychomotorische ontwikkeling”, verduidelijkt Hilde. “Daarmee proberen we zoveel mogelijk kinderen hun eigen lichaam te leren ontdekken, zowel lichamelijk als geestelijk. Verder geven deze oefeningen kinderen een beter besef van hun bewegingsmogelijkheden. Vaak kunnen ze meer dan je zou verwachten. Dat is goed voor het zelfbeeld en

stimuleert een zekere vorm van zelfstandigheid. Natuurlijk is ook het stimuleren van de band tussen ouder(s) en kinderen belangrijk. Samen leren zij op een andere manier contacten leggen, samen te spelen, emoties te uiten...”

Kapstokken

Het spreekt voor zich dat je als ouder mee wil spelen met je kind om op die manier zijn of haar ontwikkeling te stimuleren. Maar jammer genoeg is dit niet altijd evident als je kind een beperking heeft. “Daarom reiken we in de cursussen de nodige ‘kapstokken’ aan zodat ouders meer inzicht krijgen in de mogelijkheden, maar ook in de beperkingen”, vertelt Hilde. “Geduld en observatie zijn twee van die kapstokken. Een kind met een beperking ontwikkelt doorgaans veel trager. Dan moet je als ouder begrip en geduld tonen. Je kind heeft nood aan extra begeleiding. Door te bewegen, kan je het contact met je kind verbeteren. Wees daarbij alert voor de hele kleine signalen. Als je die weet te interpreteren en positief bekrachtigt, zie je je kind groeien. Dit stimuleert het ook om verder te communiceren. Het zal heel veel energie vragen. Indien nodig, moet je zeker om hulp vragen. Professionele hulp zoeken, is een moeilijke stap. Daarom houden we Peuters in Actie ook zo laagdrempelig mogelijk en vrijblijvend.”

Prikkelrijke omgeving

“Als je kinderen ruimte geeft en de vrijheid om te mogen spelen, zullen ze altijd zelf op zoek gaan naar de juiste prikkels”, legt Liesbeth uit. Op de zetel springen, rollen op het gras, op hun buik schommelen. “Allemaal activiteiten die ze willen doen omdat het goed voelt. En die hun brein versterken. Zorg daarom voor een



Hilde Corstjens

- Een tiental jaar actief als kinesitherapeute voor kinderen.
- Startte in 2007 een kinderkinerpraktijk die uitgegroeid is tot een groepspraktijk “De Mierheuvel”.
- Behandelt diverse problematieken voor een ruime doelgroep. Van de behandeling van (premature) baby's over kinderen en jong-adolescenten die nood hebben aan psychomotorische begeleiding, tot kinderen en volwassenen voor neuromotorische revalidatie.
- Bodymap-trainer.

prikkelijke omgeving. Onze kinderen groeien in een andere wereld op als wij. Het is vandaag veel moeilijker voor jonge ouders om hun kinderen dezelfde prikkels te geven die wij als kind kregen. Er is amper beweging op school. En veel gezinnen leven iets kleiner in de stad. Buiten spelen en ravotten schieten erbij in nu alles wordt volgebouwd. Dat heeft allemaal zijn weerslag op de hersenontwikkeling."

De afgelopen zes jaar bezochten Liesbeth en haar team meer dan achthonderd scholen. "Overal zeggen ze dat het achteruit gaat. Er zijn steeds meer schrijf-, lees- en concentratieproblemen. Dat proberen wij tegen te gaan met Bodymap. Ook 'Peuters in Actie' is een tof initiatief dat beweging stimuleert. Door de oefeningen thuis te herhalen, werk je met je kindje aan een basis voor het hele lichaam. Voldoende ruimte en een speelplekje thuis zijn ook essentieel voor de ontwikkeling. Verder geef ik nog graag mee dat kinderen eigenlijk gemaakt zijn om tijdens hun eerste levensjaren op de grond te bewegen en te leven. Kruipen, rollen, ravotten, een boekje lezen op de speelmat. Je kan het niet genoeg aanmoedigen."

Op tijd hulp zoeken

Ook Hilde heeft nog een laatste tip voor jonge ouders met een kindje met een beperking. "Uit ervaring leren we dat, hoe korter we op de bal kunnen spelen, hoe beter het resultaat van therapie is. En dit soms met enkele sessies. Twijfel je dus of je kind een vertraging heeft in zijn ontwikkeling? Vraag dan zeker om advies. Met enkele kleine testen kan al snel ingeschat worden of er een probleem is. Dat helpt om meteen de juiste begeleiding op te starten. Dit hoeft niet altijd een proces van lange duur te zijn."



Liesbeth Verhoeven

- Licentiaat lichamelijke opvoeding.
- Motorisch remedial teacher.
- Tal van cursussen gevolgd rond motoriek bij kinderen.
- Oprichtster Bodymap.



WORKSHOP

v.a. zaterdag

17/09

Peuters in actie

Tijdens deze doe-sessie krijg je een brede waaier aan spel-impulsen en beweegtips waarmee je thuis makkelijk aan de slag kunt. Het is een actieve workshop, dus losse en gemakkelijke kledij is een aanrader.

- Sint-Truiden – 17/09
- Lommel – 21/09
- Genk – 24/09
- Bilzen – 28/09
- Hasselt – 8/10
- Heusden-Zolder – 22/10
- Tessenderlo – 3/11
- Dilsen-Stokkem – 5/11

Inschrijven kan via wegwijs.limburg@cm.be of op het nummer 011 28 02 80.

INFOREEKS

v.a. zaterdag

17/09

Peuters en kleuters in actie

(voor kinderen met beperking)

In deze reeks krijg je als (groot)ouder handvaten aangereikt om te spelen en bewegen met je (klein)kind. De oefeningen stimuleren de motorische ontwikkeling en versterken de emotionele band tussen (groot)ouder en kind. De ideale setting ook om in contact te komen met lotgenoten.

Doelgroep: kinderen met een mentale en/of motorische beperking, van 2-6 jaar (maximum 8 deelnemers).

Er is een snoezelmoment voorzien i.s.m. KVG.

19/11, 26/11, 3/12, 10/12

Locatie: Dienstencentrum 't Weyerke' – Multifunctioneel centrum 't Trapke', Domherenstraat 3 - 3550 Heusden-Zolder

Inschrijven kan via wegwijs.limburg@cm.be of op het nummer 011 28 02 80.