

Kinderen verschonen, optillen, naar bed brengen, knuffelen; als leid(st)er raak je de kinderen de hele dag door aan. De vraag is echter h oe je de kinderen aanraakt. In dit artikel beschrijft Wendy Doeleman, geïnspireerd door de haptonomie, hoe je als leid(st)er door middel van bewuste aanraking een positieve bijdrage kunt leveren aan de ontwikkeling van kinderen.

Aanraken 'raakt'!

Stimuleer de ontwikkeling van kinderen met je handen

Aangeraakt worden is een eerste levensbehoefte van kinderen; de tastzin (voelen) is in feite het eerste zintuig dat ontwikkeld wordt. Door een liefdevolle aanraking voelt een kind dat hij mag zijn wie hij is. Kinderen die te weinig of alleen liefdeloos worden aangeraakt, kunnen verstoord raken in hun ontwikkeling. Leid(st)ers hebben daarom, naast de ouders, een verantwoordelijkheid in de mate waarin en de manier waarop zij kinderen op een warme, respectvolle manier aanraken. Inspiratie voor deze wijze van aanraken kun je in de haptonomie vinden.

Wat is haptonomie?

Haptonomie is een begeleidingsvorm waarbij aanraking het uitgangspunt is. Als je voor begeleiding naar een haptonoom gaat, word je met aandacht aangeraakt om zo in contact te komen met jezelf en je werkelijke gevoelens. Een aanraking is vaak persoonlijker dan ergens over praten. In de haptonomische begeleiding staat het  ont-moeten (niet langer moeten) centraal. De aanraking gebeurt op een natuurlijke, vanzelfsprekende manier, zoals bij het troosten van iemand die pijn of verdriet heeft; vanuit respect en tederheid. Rian Heyne is haptonome en biedt in haar praktijk haptonomische begeleiding aan. Daarnaast geeft ze regelmatig trainingen over aanraken aan leid(st)ers in de kinderopvang. De haptonomische uitgangspunten zijn namelijk heel bruikbaar in het werken in de kinderopvang.

Hoe verschoon je een kind?

Rian Heyne vertelt: 'Als een baby voor het eerst naar een kinderdagverblijf gaat, is het meestal een paar maanden oud. Baby's zijn zeer gevoelig voor aanraking en leidsters kunnen daar heel goed op inspelen, bijvoorbeeld tijdens de vele verschoonmomenten die er zijn. Denk maar eens terug aan de laatste keer dat je een baby verschoonde. Weet je nog hoe je dat deed? Was je heel efficiënt bezig? Was je misschien ondertussen in gedachten bezig met andere dingen, bijvoorbeeld met de andere kinderen die op dat moment in de ruimte waren? Hoe waren je aanrakingen: functioneel en stevig? Of waren ze zacht en bewust? Nam je de gelegenheid om bewust contact te maken met het kind dat je aan het verschonen was? Praatte je met het kind en vertelde je wat je ging doen?'

Een kind verschonen kun je zien als iets wat er nu eenmaal bij hoort en wat gewoon moet gebeuren. Je kunt het echter ook zien als een mooi moment om contact te maken, zowel in het lichamelijk aanraken als in het maken van oogcontact en het praten met een kind. Door bewust bezig te zijn met je aanrakingen, maak je de steeds weer terugkerende verzorgmomenten prettiger en leuker. De meeste kinderen worden er rustiger van en zullen minder snel tegenstribbelen.



Rian Heyne

Raak mij aan

Met je hoofd kun je denken
 maar weet je dan wat ik bedoel?
 Met je oren kun je horen
 maar luister je ook naar mij?
 Met je ogen kun je kijken
 maar zie je mij wel staan?
 Met je handen kun je tasten
 maar liever heb ik dat je voelt
 dat je voelt wat ik bedoel dus
 raak mij
 raak mij aan
 en laat mij voelen wat ik bedoel.

(gedicht: Rian Heyne)



Voor sommigen kan het heerlijk zijn om af en toe elkaars schouders of rug te masseren.



Spelletjes met de ballon.

En nu allemaal aan tafel komen...!

Nog zo'n moment dat steeds weer terugkomt: het oppakken of optillen van een kind. Interessant gegeven is dat in de (arbo)wet staat dat begeleid(st)ers moeten voorkomen dat zij kinderen te vaak of op een verkeerde manier oppakken. Wat betreft dit laatste: uiteraard is het verstandig voor je eigen lichaam om kinderen op een goede manier op te pakken of te tillen. Maar dat is niet alleen een kwestie van een voor de leid(st)er technisch 'goede' tilmanier aanleren. Het is bijvoorbeeld voor een kind ook heel goed dat het bij zijn 'basis' opgepakt wordt, dus met een hand onder de billen. Belangrijk is ook dat je het kind oppakt met aandacht, rust en liefde. Denk maar eens aan de momenten waarop je geïrriteerd raakt, bijvoorbeeld omdat een paar kinderen maar niet aan tafel komen zitten. Voor je het weet heb je een kind net iets steviger beetgepakt dan gewenst of nodig. Vaak handel je zo omdat je denkt dat het dan sneller gaat, maar in feite ben je meestal verder van huis. Voor een kind is het niet fijn om zo opgepakt te worden, vaak gaat het dan huilen. Als je met iets meer rust en aandacht het kind oppakt, dan duurt het wellicht

enkele seconden langer, maar ben je daarna geen tijd kwijt met geruststellen of troosten. Experimenteer dus eens met een andere manier van aanraken; zacht en liefdevol maar, daar waar nodig, evengoed duidelijk en streng.

Knuffelen

Als baby's gevoed worden, hebben ze als het goed is altijd lichamelijk contact met een verzorger. Een baby die zelf zijn fles drinkt in een wipstoeltje of maxi cosi is misschien soms een noodzaak, maar dit is vanuit het oogpunt van affectie en aanraking zeker niet wenselijk. Baby's hebben echter zo'n hoog 'knuffelgehalte' dat zij meestal wel voldoende aangeraakt en geknuffeld worden. Bij oudere kinderen, en zeker bij jongens, gebeurt dit echter al snel minder vaak. Toch hebben oudere kinderen nog altijd behoefte aan aanraking, wellicht op een andere manier. Kijk dus ook bij oudere kinderen in hoeverre zij nog wel behoefte hebben aan af en toe een hand op een schouder, samen in de kussens een boekje lezen of een stevige stoeipartij op een zachte mat.

Speciale activiteiten

Naast de bewuste aanraking tijdens de dagelijkse verzorgmomenten, kun je ook speciale activiteiten rond aanraken met kinderen doen. Zo kun je babymassage aanbieden, maar je kunt evengoed, zonder cursus te hebben gevolgd, de handjes of voetjes van de peuters met warme olie masseren. Als een kind bij je op schoot zit en het wat onrustig is, kun je een 'weerberichtje' (zie kader) op het ruggetje maken. Meestal zul je het kind direct onder je handen rustig voelen worden. Grotere kinderen kun je elkaar laten masseren of spelletjes laten doen met ballonnen. Daarbij moeten ze bijvoorbeeld op een rij staan en proberen om een ballon aan elkaar door te geven, zonder hierbij de han-

Het weerberichtje

Strijk met de binnenkant van je hand een doorgaande cirkel op de rug van het kind: 'De zon schijnt, de zon schijnt...' Dan komen er wolken van alle kanten aan (strijk alsof er wolken aan komen). Het begint te regenen (zachte bewegingen met de vingertoppen), het gaat harder regenen en zelfs hagelen (stevige bewegingen met de vingertoppen), het gaat zelfs onweren (stevig met zijkant van de handen, maar niet te hard uiteraard). Dan wordt het stil (stoppen) en gaat het sneeuwen (duim en wijsvinger maken 'plukkende' bewegingen). En dan komt de zon weer te voorschijn (opnieuw een doorgaande cirkel maken).'

Laat bij het weerberichtje of een andere rugmassage de ruggengraat altijd met rust. Leg dit ook uit aan de kinderen als zij elkaar willen masseren.



Een babymassage.

den te gebruiken of de ballon op de grond te laten komen. Je kunt ze ook laten experimenteren met een maatje om een ballon op allerlei manieren tussen hun lichamen te bewegen, ook weer zonder de handen te gebruiken. Bedenk dat als kinderen elkaar respectvol leren aanraken en leren aangeraakt te worden, de behoefte om elkaar te pesten ook kleiner blijkt te zijn.

Aanraken van volwassenen

Naast het aanraken van kinderen is het de vraag hoe volwassenen onderling op het werk moeten omgaan met aanraken. Of dit al dan niet wenselijk is, zal voor iedereen verschillend zijn. Rian: 'De een zal het prettig vinden als een collega een arm om een schouder legt bij verdriet. Voor sommigen kan het heerlijk zijn om af en toe elkaars schouders of rug te masseren. Dat kan fijn zijn en het doet iets met het contact van collega's onderling; het schept vertrouwen. Het is echter belangrijk dat iedereen zichzelf kan en mag zijn en ook 'nee' moet kunnen zeggen.'

Overigens kun je ook 'geraakt' worden zonder lichamelijk contact. Denk bijvoorbeeld aan een ouder die steeds net iets te dicht bij je komt staan of wel eens opmerkingen maakt die net over een grens gaan. Wat je als een prettige afstand tussen jezelf en een ander ervaart, is ook weer van veel dingen afhankelijk; van cultuur, van persoonlijke ervaringen en zeker ook van hoe intiem je met iemand bent of zou willen zijn. Hou daarbij je eigen grenzen goed in de gaten. Je hebt recht op deze grenzen en zult het moeten aangeven als iemand daar overheen gaat.

Aanraken eng?

Als er onder collega's of ouders weerstanden zijn tegen het bewust aanraken of het masseren van kinderen, dan

hebben die meestal te maken met angst. Zullen leidsters (of vooral leiders) geen grenzen overschrijden bij het aanraken of masseren van kinderen? Of: als kinderen elkaar masseren, zet dat niet te vroeg aan tot seksueel gedrag? Het tegendeel blijkt waar. Als kinderen regelmatig op een positieve, respectvolle manier lichamelijk aangeraakt worden, wordt bij hen aan een basisbehoefte voldaan. Doordat ze vervolgens geen tekort op dit vlak hebben, zullen ze juist minder snel geneigd zijn om seksueel misbruik toe te laten. Tevens leren ze, als het aanraken op een goede manier gebeurt, juist hun eigen grenzen beter kennen en verwoorden.

Kortom, het bewust en respectvol aanraken van kinderen heeft een positieve invloed op hun ontwikkeling. En dat niet alleen, ook tussen leid(st)ers en kinderen kan een sterke band ontstaan. Duidelijke afspraken over aanraken tussen leid(st)ers onderling kunnen misverstanden voorkomen en het werken in teamverband versterken. •

Informatie

Meer informatie over aanraken:

Boek: *Aanraken, een levensbehoefte*, door Marijke Sluijter, Uitgeverij SWP.

Haptonomie: www.haptonomie.startpagina.nl

Praktijk Rian Heyne: www.sentirehaptonomie.nl

Over de auteur

Wendy Doeleman is zelfstandig trainer bij Dana Trainingen (zie: www.danatrainingen.nl) en schreef onder andere de publicatie *Families in beeld*. Tevens is zij auteur voor KIDDO. Contact: w.doeleman@danatrainingen.nl.