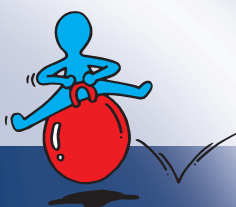


De ontwikkeling van het jonge kind

DE ZINTUIGLIJKE ONTWIKKELING

Leren door te ontvangen



Colofon**K&P Kinderopvang**

Postbus 25, 5688 ZG Oirschot
Telefoon 0499 - 57 80 40
Fax 0499 - 57 84 27
E-mail info@kp-kinderopvang.nl
Internet: www.kp-kinderopvang.nl

Samenstelling

Hanneke Poot-van der Windt,
kinderfysiotherapeut,
docent kinderopvang

Vormgeving

STIPT, www.stiptweb.nl, Eindhoven

Productiebegeleiding

Line Up Media Service, Boxtel

Je hebt als leid(st)er veel invloed op de manier waarop kinderen zich ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om te weten hoe die ontwikkeling precies verloopt. Je kunt daar dan gericht op inspelen, de kinderen uitlokken tot bewegen, tot spelend ontdekken en dus: stimuleren in hun ontwikkeling.

In deze uitgave van *De ontwikkeling van het jonge kind* beschrijven we de zintuiglijke ontwikkeling.

Eigenlijk kun je die niet los zien van de motorische ontwikkeling, want alle prikkels die via de zintuigen binnenkomen, wekken een motorische reactie op.

Dit samenspel noemen we dan ook de sensomotorische ontwikkeling.

In het andere deeltje zijn we al specifiek op de motorische ontwikkeling ingegaan, want daarover is ook 'apart' veel te vertellen. Datzelfde geldt voor de zintuiglijke ontwikkeling. Die krijgt in dit boekje alle aandacht.



DE ZINTUIGLIJKE ONTWIKKELING

leren door te ontvangen

De zintuigen - of sensoren - zijn organen die prikkels ontvangen. Die prikkels kunnen binnen het lichaam ontstaan, of van buiten het lichaam tot ons komen. Al vanaf de conceptie ontvangt het embryo allerlei prikkels uit zijn omgeving. Deze zijn letterlijk van levensbelang, want stimuleren de vrucht tot groei en ontwikkeling. Als de baby geboren wordt, is het zenuwstelsel nog niet tot rijping gekomen. Door het voortdurend ontvangen van prikkels wordt de verdere rijping gestimuleerd. Alle binnenkomende informatie wordt naar de hersenen geleid en opgeslagen in het geheugen. In dit proces leert het jonge kind van lieverlee om allerlei prikkels van elkaar te onderscheiden en te plaatsen. We noemen dat de sensorische integratie. Dit is een aangeboren vermogen, wat ervoor zorgt dat je verbanden legt tussen wat je ziet, voelt, ruikt, hoort en proeft. Hierdoor kunnen we praten over een harde bal, een rot ei, lieflijke muziek, een schommelende boot et cetera en ons dit ook gelijk voorstellen, zelfs voelen, horen en ruiken, zonder het ter plekke te ervaren.

Het lichaam heeft vele sensoren die prikkels van binnen registreren, en sensoren die prikkels van buiten het lichaam ontvangen. Sensoren is een ander woord voor zintuigen. Achtereenvolgens bespreken we de volgende zintuigen:

De evenwichtsorganen

De proprioceptische sensoren
ofwel: de stand- en bewegingszintuigen

De tastzin; het gevoel

De oren

De ogen

De neus

De mond en tong



DE EVENWICHTSORGANEN

het vestibulaire systeem

4

De evenwichtsorganen hebben een zeer veelzijdige en belangrijke functie. Ze bevinden zich in het binnenoor en nemen allereerst de stand van het hoofd en de hoofdbewegingen waar. Daarbij zorgen ze voor de coördinatie van elke houding en beweging, doordat ze de snelheid, de kracht, de richting en de afmeting van elke beweging en houding meten. Deze informatie wordt opgeslagen in het geheugen, waardoor we eenmaal geleerde houdingen en bewegingen opnieuw kunnen maken. Zo ontwikkelen we een goede timing (tijdsgevoel) van bewegingen en gevoel voor diepte en ruimte.

De evenwichtsorganen zijn ook een zintuig. Het speciale van dit zintuig is, dat alle prikkels die via andere zintuigen binnenkomen - zoals van het oor, de ogen en de huid - langs de evenwichtsorganen gaan.

Daarom gaat iemand onderuit als hij bloed ziet, voelt hij zich draaiërig bij bepaalde muziek die hij hoort, en wordt hij misselijk bij het ruiken van een vieze lucht.

Ook voor de emotionele ontwikkeling zijn de evenwichtsorganen essentieel. Voor een kind is het van groot belang om in zijn ritme te zijn, in balans.

Dit heeft zijn zetel in de evenwichtsorganen.

Als je lekker in je vel zit, kun je vele dingen aan.

Zoals in het deeltje over de motorische ontwikkeling besproken is, heeft het kind automatische reacties die heel dit proces van evenwicht ondersteunen.

De belangrijkste hiervan zijn de evenwichtsreacties.

Dit gebeurt al voor de geboorte. Elke beweging van de moeder wordt in de beschermende baarmoeder zachtjes gevoeld. Hoe meer de moeder beweegt, hoe meer de hersenen via de evenwichtsorganen geprikkeld worden om te rijpen en te functioneren. Bewegen in de zwangerschap heeft op de baby dan ook een stimulerend effect.

Na de geboorte gaat dit proces verder, met één belangrijk verschil: de baby moet tegen de zwaartekracht in leren bewegen. Alle bewegingen van de baby beginnen met het hoofd, waardoor steeds de evenwichtsorganen gestimuleerd worden. Zo worden er steeds meer verbindingen gelegd tussen de evenwichtsorganen (in de kleine hersenen) en de grote hersenen. Deze ontwikkeling verloopt voor 90 % onbewust.

Een pasgeborene beweegt en neemt prikkels waar. Het is het dagelijkse spel van het kind om zich uit te drukken door

bewegen en op die manier te communiceren. Zo ontdekt het kind zichzelf, zijn verzorgers en zijn omgeving.

In het derde tot zesde jaar stabiliseert het evenwicht zich.

De meest geavanceerde vorm van evenwicht is STILSTAAN.

Dit is een volkomen controle, waarbij alle spieren en lichaamsfuncties samenwerken.

Alleen als het kind controle heeft over zijn bewegingen, zal het aandacht kunnen besteden aan andere waarnemingen.

Evenwicht is dus een belangrijke voorwaarde voor verdere ontwikkeling. Bewezen is dat, als hyperactieve kinderen dertig seconden snel ronddraaien om hun as naar beide kanten, zij dertig minuten langer hun aandacht aan iets kunnen geven. Door deze evenwichtsstimulans worden hun hersenen geactiveerd.

Op ongeveer het zevende à achtste jaar zijn het zenuwstelsel, de kleine hersenen (waar de evenwichtsorganen zich bevinden), het evenwichtssysteem en de verbinding tussen de hersenhelften gerijpt. Als we kinderen in hun eerste levensjaren vele evenwichtservaringen bieden, ondersteunen we hen gericht in dit rijpingsproces.

Problemen in het evenwichtsgevoel

- Bij onvoldoende ontwikkeling zien we houterige en onhandige bewegingen, vaak ook verslapt spieren en kinderen die snel uit hun evenwicht zijn. Faalangst en een onzeker zelfbeeld kunnen hiervan het gevolg zijn.
- Bij een *overgevoelig* evenwicht is het kind snel draaiërig bij rollen, dansen, een glijbaan beklimmen. Het heeft een hekel aan schommelen, aan schuitje varen, naar beneden glijden, kortom: aan alle activiteiten die de evenwichtsorganen extra prikkelen. Ook traplopen, een heuvel of toren opklimmen, lopen of spelen op onregelmatige oppervlakten maken het kind onzeker en angstig.
- Bij een *ondergevoelig* evenwicht bewegen kinderen druk, springen veel, draaien veel met het hoofd en lichaam. Ze zijn vaak overmoedig, botsen snel, lopen tegen andere kinderen op. Hun evenwichtsorganen hebben juist behoefte aan vele prikkels om zich te kunnen ontwikkelen en, op hun beurt, de ontwikkeling van de hersenfunctie te stimuleren.



Om zelf te ervaren

Ga zelf eens staan, met je voeten tegen elkaar en je ogen dicht.

Waar in het lichaam voel je de meeste activiteit om in evenwicht te blijven?

Heb je de neiging om naar voren te vallen of naar opzij?

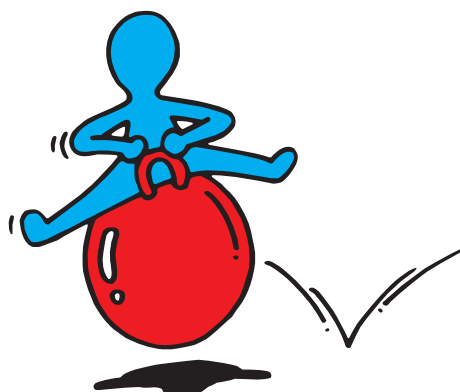
Neig je naar voren, hou daar dan bij tillen en dragen rekening mee. Om je evenwicht goed te kunnen bewaren, kun je dan het beste in schrede-stand gaan staan, dat wil zeggen: het ene been voor het andere. Heb je de neiging om zijwaarts te vallen, dan is het goed om bij tillen en dragen in een brede stand te gaan staan.

De ogen helpen mee om het evenwicht te bewaren. Zo kun je beter het hoofd recht houden ten opzichte van de horizon. Doe je je ogen dicht, dan moet je evenwichtgevoel dit hulpmiddel missen.

Hoe kunnen we het evenwichtsgevoel bij kinderen stimuleren?

- Tijdens de zwangerschap, door als moeder regelmatig te bewegen.
- Door de evenwichtsreactie te oefenen met baby's (zie: De Motorische Ontwikkeling).
- Door baby's in allerlei houdingen te brengen en zo de hoofdbalans te laten oefenen. Het is belangrijk het kind te leren de ogen op één lijn te brengen.
- Baby's hebben veel bewegingservaring en -vrijheid nodig! Dus laat ze niet te lang in een maxicosi of wippertje zitten.
- Door het laten ervaren van verschillen in hoogten en diepten: over banken klimmen, door kuilen kruipen, trap op, glijbaan af, schommelen, omhoog vliegen boven je hoofd, het kind op de kop houden, rondzwieren et cetera.
- Door veel buiten spelen. Buiten doet een groter appèl op het evenwichtgevoel dan binnen. Binnen is alles voorspelbaar, glad en stil. Buiten is alles in beweging, de wind waait je soms zo omver, er is meer ruimte en de verre horizon is er als oriëntatiepunt.

- Op gras spelen is heel anders dan op zand of op steen; het evenwicht wordt op een andere manier aangesproken en geoefend. Bied regelmatig andere ondergronden aan.
- Rollen van een dijk of duin af.
- Spelletjes als op de grond gaan liggen en erna gaan staan; zitvolleybal.
- Liggend spelen met een ballon; met armen en benen de ballon in de lucht houden.
- Spelletjes als in één houding stilstaan (standbeeld maken). Kinderen rond laten lopen en na een klap in de handen in die houding laten bevriezen.
- Door ook kinderen die al wat ouder zijn evenwichtsspelletjes aan te bieden; dat blijft belangrijk. Over banken en balken lopen, hinkelen, springen, huppelen, rollen, of spelen met een skippybal, dansen en rondtollen, fietsen, skaten enzovoort.



DE PROPRIOSEPTISCHE SENSOREN

ofwel: zintuigen in spieren, gewrichten en dergelijke die het stand- en bewegingsgevoel registreren

6

Deze zintuigen zorgen ervoor dat je een 'gevoel' ontwikkelt voor de lichaamshoudingen die je aanneemt en de bewegingen die je maakt. Dat gevoel komt onbewust tot stand. De informatie over de opgedane bewegingservaringen wordt in de hersenen opgeslagen. Dankzij deze zintuigen kunnen we leren schrijven met een pen, soep eten met een lepel, knopen vastmaken, over iets heen stappen enzovoort.

Problemen in deze sensoren:

- Het kind is heel onhandig. Telkens opnieuw moet het een beweging of houding voelen alsof het de eerste keer is.
- Het kind heeft de neiging om vaak te vallen.
- Het kind neemt ongebruikelijke houdingen aan.
- Het kind heeft een slordige manier van eten, aankleden en dergelijke.

Om zelf te ervaren

Maak van jezelf een mooi standbeeld: zet je zelf in een bepaalde houding (of vraag iemand anders dit met je te doen). Ga dan weer gewoon staan en probeer vervolgens weer in precies diezelfde houding terug te komen; let op handen, vingers en voeten!

Je zult merken hoe snel je zo'n eenmalige houding weer vergeet, zeker de details ervan.

Kinderen moeten een houding of beweging dan ook vele malen herhalen, wil die ingeprent raken in het geheugen.

Hoe stimuleren we dit bij een kind?

- Door het kind alledaagse houdingen en bewegingen vele malen te laten oefenen. Herhaling is hier het sleutelwoord.
- Standbeelden maken met kinderen.
- Door het aanleren van een sport. Eindeloos een balletje opslaan heeft dit proces als basis.

EMOTIONELE TANK

Een auto rijdt op een gevulde benzinetank, een kind leeft op zijn emotionele tank. Die tank wordt gevuld door liefde. En dit wordt voor het kind vertaald door:

1. lichamelijke aanraking
2. oogcontact
3. persoonlijke aandacht.

Is de tank onvoldoende gevuld, dan kan het kind dit uiten door agressief gedrag, zeuren, vervelen, nergens zin in hebben, afreageren op anderen et cetera.

Wanneer het kind aandacht krijgt op deze drie punten, wordt de tank weer gevuld. Dan komt het kind weer tot zichzelf en kan weer lekker in zijn vel zitten.



in de zintuiglijke ontwikkeling

Het allereerste tasten gebeurt met de mond. Alles wat een baby voelt en pakt, brengt hij naar zijn mondje om het te verkennen. De vele zenuwuiteinden in de mond zijn heel gevoelig. Prikkelers via deze zenuwuiteinden worden in het geheugen opgeslagen. Zo vormen baby's zich indrukken van hun omgeving via het gevoel: hard/zacht, ruw/glad, koud/warm, groot/klein et cetera. Voor de cognitieve ontwikkeling is dit een eerste aanzet: het verstandelijke opslaan van kennis over vormen en consistentie begint hier.

Geven we een kindje overdag een speen in de mond, dan ontnemen we het vele mogelijkheden om op deze manier de wereld af te tasten en te ontdekken. Na ongeveer zes maanden openen de handjes zich en worden ze een belangrijk tastzintuig; de handen bouwen dan verder op de gevoelservaringen met de mond opgedaan.

Onze grootste tastzintuig is de huid. Ons lichaam bestaat voor 20% uit huid.

Onze huid heeft vele functies:

- ze voorkomt uitdroging
- ze beschermt ons tegen schadelijke stoffen
- ze helpt bij het regelen van onze lichaamstemperatuur
- ze zorgt voor de uitscheiding van afvalstoffen (zweeten)
- ze houdt ons lichaam bij elkaar
- ze heeft vele zenuwuiteinden
- ze is onze grens met de buitenwereld
- ze toont onze gevoelens.

In het leven moeten we onze grenzen kunnen aangeven, 'nee' kunnen zeggen. Dit leren we onder andere door ons bewust te zijn van onze huid, onze fysieke grens. Je kunt heel jonge kinderen dit al laten ervaren en ontdekken. Het bewust ervaren van hun huidje en dus hun grens, helpt hen om een beeld te krijgen van wie ze zelf zijn en hoe ze zichzelf zien ten opzichte van de buitenwereld. Daarom is het goed om (jonge) kinderen regelmatig in te smeren met - bijvoorbeeld - bodylotion. Ook het bewust (laten) ervaren van stromend water uit de douchekop op hun huidje heeft dit effect.

Doe dit met zorg en aandacht en in alle rust.

Aan de ene kant ervaart het kind hierdoor waar de buitenwereld begint en hij zelf eindigt, aan de andere kant ervaart het dat het geliefd is. Er wordt tijd en aandacht aan hem geschonken en hij wordt bevestigd in wie hij is. Dit is

een positieve stimulans voor de emotionele ontwikkeling, zijn zelfvertrouwen mag zo groeien. Zo bouw je ook kostbare herinneringen op! Gaat een kind over zijn grenzen heen, dan vertoont het overheersend gedrag. Trekt het kind zich in zichzelf terug, dan vertoont het slaafs gedrag en laat het over zich lopen.

In ons geheugen liggen onze tast- en gevoelservaringen opgeslagen. Vertelt iemand dat hij op vakantie zo heerlijk in de zon lag, dan voel je bij wijze van spreken de zon op je eigen huid. En het gevoel van een koele duik na een warme dag, haal je zó weer terug.

Natuurlijk slaat het geheugen positieve én negatieve prikkels op. De hete kachel, de doornen aan een roos...

De aanrakingen waarbij een ander over onze grenzen heen ging, blijven op onze huid gebrand.

De huid toont ook onze emoties:

- we zien rood van kwaadheid
- we zien groen bij misselijkheid
- we zien bleek van schrik
- we zweeten van angst
- we krijgen kippenveld van de kou
- we zien blauw van benauwdheid...



Problemen in de tastzin

In deze tijd, waarin we in heel hoog tempo leven, hebben kinderen vaak niet meer de gelegenheid om prikkels in alle rust te ervaren en te verwerken.

Een kind dat aan te veel stress bloot staat, ervaart een dreiging vanuit de wereld om zich heen. Het voelt zich machteloos. De draaglast is groter dan de draagkracht en het kind raakt uitgeput. Dit uit zich in het overgevoelig reageren op allerlei prikkels of juist in ondergevoelig reageren; dan trekt het kind zich in zijn eigen wereld terug.

Overgevoeligheid:

Bij een kind dat te veel prikkels krijgt, ontstaan paniek en concentratieproblemen. Hierdoor neemt de overgevoeligheid voor prikkels toe:

- Een fel temperament kenmerkt zich in een vaak felle reactie van de huid.

- Bij premature kinderen (te vroeg geboren) is vaak een overgevoeligheid zichtbaar. Het onderscheid tussen positieve en negatieve prikkels is bij deze jonge kinderen nog niet zo ontwikkeld.
- Overgevoeligheid in de tastzin is ook zichtbaar als een kind zich moe voelt of bang is.
- Bij orgaanproblemen zien we verandering van doorbloeding in de huid en er ontstaat overgevoeligheid.
- We zien een afkeer van bepaalde voorwerpen.

Overgevoeligheid van de huid is zichtbaar als felle rode vlekken bij aanraking. De doorbloeding wordt minder bij spanning en dergelijke. De huid wordt strak, rood en is snel geïrriteerd.

Een huilbaby is gevoelig voor tastprikkel. De oorzaak van het huilen is niet altijd te achterhalen. Dit kan gebrek aan veiligheid zijn, te veel prikkels, honger, een 'lege' emotionele tank, temperament, eenzaamheid, stress, gebrek aan prikkels, darmkrampjes, kou...

Ondergevoeligheid:

Bij een kind dat ondergevoelig is, lijken aanrakingen niet over te komen. Ze wren vaak lichamelijk contact af omdat ze er geen raad mee weten. Het kind lijkt niet benaderbaar. Het zit soms in zichzelf opgesloten.

- Een oorzaak kan zijn het karakter, het temperament van het kind. Het kind trekt zich veel in zichzelf terug, heeft een sterke concentratie of beschermt zich tegen de buitenwereld bij vermoeidheid.
- Het kan een reactie zijn op negatieve tastervaringen.
- Ondergevoeligheid kan ook ontstaan als een kind het leven als bedreigend ervaart. Het sluit zich dan voor prikkels van buiten af.
- We zien ondergevoeligheid ook ontstaan bij pijn, verdriet, te grote vermoeidheid.

Aandachtspunten bij aanraken

Met aanraken laat je het kind voelen dat je van het kind houdt en dat het er mag zijn.

De hersenen slaan ook deze ervaringen op, waardoor het kind vertrouwen én zelfvertrouwen kan ontwikkelen.

- Raak een kind echter nooit zo maar aan, maak eerst oogcontact. Kijk ook tijdens de aanraking het kind aan. Anders krijgt een kind het gevoel dat je over hem heen kan lopen, dat het niet veel waard is, dat een ander met hem kan doen wat hij wil. Belangrijk is dat je kijkt, maar ook luistert naar het kind. Wil het kind wel aangeraakt worden? Respect is hier het sleutelwoord. Kinderen leren respect te tonen voor anderen, door de manier waarop ze zelf respect van anderen ervaren. Wat kan een achteloze aanraking te weeg brengen bij kinderen? Enkele voorbeelden:
Een tikje op het hoofd zonder oogcontact: geeft een denigrerend gevoel.

Het kind bij het achterhoofd duwen om door te lopen: geeft een machteloos gevoel.

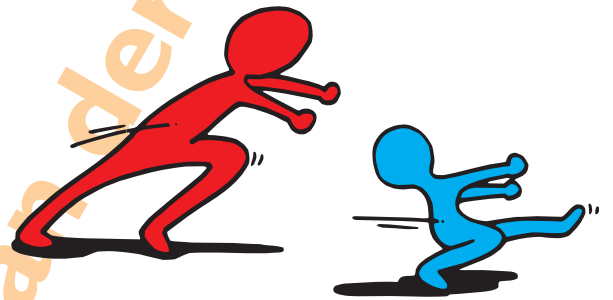
Een arm om de schouder van het kind leggen zonder oogcontact of verklaring: het gevoel er niet toe te doen, van geen waarde te zijn. Je gaat over de grenzen van het kind heen.

Het kind optillen en omhelzen zonder uitnodiging en bereidheid van het kind: roept angst en agressie op. Een sterke volwassene kan met je doen wat hij wil.

Een hand in de nek: geeft een dwingend gevoel.

Aan de arm meetrekken: geeft het gevoel van respectloosheid.

Raak een kind pas aan als je oogcontact hebt gemaakt en als het kind je er zelf toe uitnodigt!



- Aanraken in een sfeer van rust geeft warmte en geborgenheid. Bevestig het kind en bemoedig het zo. Geef het de ervaring van positieve en respectvolle prikkels en het kind beleeft plezier aan zijn eigen lijf en aan bewegen. Het doet zo ook lichaamskennis op.
- Positieve aanraking stimuleert de ontwikkeling op alle gebieden:
 - de natuurlijke afweer wordt opgebouwd, die het kind tegen ziekte beschermt.
 - de emotionele ontwikkeling: het vullen van de emotionele tank, de bevestiging dat het kind geliefd is en er mag zijn.
 - de cognitieve ontwikkeling: het kind leert hoe de wereld eruit ziet, leert zijn grenzen voelen.
 - de sociale ontwikkeling: het leert contact te leggen met de mensen om zich heen.
 - de sensomotorische ontwikkeling: aanraken brengt het kind tot bewegen, waardoor het weer nieuwe prikkels ervaart.
 - de lichamelijke ontwikkeling: aanraken bevordert de doorbloeding, dit stimuleert de ontwikkeling van het hele lichaam.

En bij jonge baby's is de aanraking de belangrijkste mogelijkheid voor contact en communicatie.

Inspelen op de tastzin

Bij tillen en dragen

De kinderen die je draagt, voelen letterlijk aan den lijve of ze veilig bij je zijn.

Sta je stevig, ben je blij of boos? Het kind voelt je emoties

en zal er op reageren. Een klein kind voelt totaal. Voelt het boosheid bij jou, dan vertaalt het dit naar zichzelf. Heb je net een woordenwisseling gehad met iemand en pak je erna geïrriteerd een kind op om het te gaan verschoneren, dan ervaart het kindje dit als een afwijzing. Vaak strибbelt het dan tegen, hetgeen je stemming ook niet verbetert! Pak je een kind op, neem er dan de tijd voor. Vertel het kind wat je van plan bent, nodig het uit om mee te gaan. Vertel het ook als je boos of geïrriteerd bent, maar dat dit niet op het kind gericht is. Hoe klein het kind ook is, het is goed om het te vertellen.

Als je een kind oppakt, tilt of draagt, doe dat dan met beide handen en armen. Ondersteun het daarbij altijd bij de schouders en de billen. Til je een kind alleen onder de oksels op - uit bedje, box of wieg - dan zweeft het tussen hemel en aarde en dat geeft een onveilig gevoel.

Bij kinderen die op tastprikkel overgevoelig reageren

Deze kinderen voelen één prikkel als vele prikkels. Strelen en kriebelen zijn voor hen dan ook zeer onaangenaam. Het beste kun je deze kinderen stevig vastpakken met je hele hand, niet met je vingertoppen. Rustige en stevig drukkingen geven over hun lijfje is de beste wijze om hen te laten ontspannen en tot rust te brengen. Een warm bad kan ook heel ontspannend zijn, evenals een warme waterzak.

Bij overgevoeligheid gaat de ademhaling steeds oppervlakkiger worden, waardoor het nog moeilijker is voor het kindje om tot ontspanning te komen. Een warmwaterzak op de buik stimuleert het dan om naar de warmte toe te ademen en zo de ademhaling te verdiepen. Zo kan het ontspannen en komt het tot rust.

Juist bij deze overgevoelige kinderen is het belangrijk om hen aan te kijken vóór je hen aanraakt, hen op de aanraking voor te bereiden. Neem er de tijd voor, toon respect en heb geduld. Stevig met een borsteltje het lichaam borstelen (eerst de armen en de benen, later de romp) kan ook heel ontspannend zijn voor ze. Doe dit altijd van boven naar beneden.

Bij kinderen die op tastprikkel ondergevoelig reageren

Deze kindjes ervaren vele prikkels als één. Voor hen is het belangrijk om vele prikkels te kunnen ervaren. Maar ook dit vraagt langzaam opbouwen en dus veel geduld. Je kunt een lange aanlooptijd nodig hebben om van stevig vastpakken te komen naar strelen en kriebelen, maar dat is de moeite meer dan waard. Ze hebben vele tastervaringen nodig. Betoon ook deze kindjes veel respect en vertel steeds wat je doet. Materialen als scheerschium, zand, water, klei en modder zijn goede stimuli.

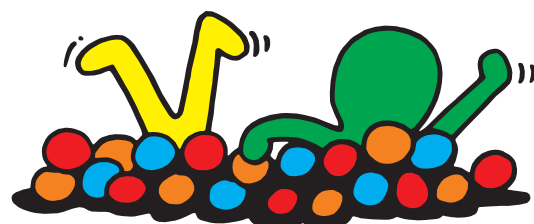


Hoe kun je de tastzin stimuleren?

- Tastspelletjes bieden een scala aan mogelijkheden. Spelletjes met warm/koud, hard/zacht, hoog/laag, glad/ruw, kleverig/nat zijn geweldige prikkels.

- Rollen in zand, gras, modder, een bak met kastanjes, erwten, rijst, een baal hooi, een stapel bladeren, door de sneeuw, over stenen, door grind et cetera. De wind die blaast, de zon die schijnt, de regen op je gezicht, de temperatuur in de schaduw én in de zon: ga er heerlijk mee spelen. Je kunt het de kinderen eindeloos aanreiken. Je kunt ze deze ervaringen op laten doen met hun handen, hun armen, hun voeten, hun benen en hun hele lijf (een ballenbad is niet voor niets zo populair!). Laten het gezicht en de wangen hierbij betrokken worden, want deze blijven heel gevoelig voor tastprikkel.
- Spelletjes met liedjes waardoor ze hun eigen lichaam leren kennen en ervaren, zijn goede stimulansen voor de tastzin en de lichaamskennis. Dit kun je hen ook met en bij elkaar laten doen; het klimaat in de groep kan heel erg verbeteren als kinderen elkaar regelmatig op een plezierige manier aanraken. Er zijn vele liedjes waar het aanraken van elkaar een rol in speelt. Zijn ze wat ouder, dan kun je dit stimuleren met schminken, bodypainting, samen scheerschuimen, vinger- en voetverven et cetera.
- Je kunt kinderen op verschillende manieren tastprikkel geven: stevig vastpakken, strelen, kriebelen, zachte drukkingen, lichte tikjes op de billen... Als je dit begeleidt met praten, zingen, neuriën of een speciaal muziekje, bouw je hiermee kostbare herinneringen voor de kinderen op.
- Denk ook aan een goede ondersteuning, zodat de kindjes zich veilig voelen. Voor de allerkleinsten is de vloer de meest veilige plek. Je schoot kun je vergroten met een aankleedkussen. Veiligheid geeft het kind de rust om de tastprikkel ontspannen te ervaren, te verwerken en ervan te genieten.
- Denk ook aan massage! Op de groep is het uitgebreid masseren van een kindje niet zo gemakkelijk, maar daar tegenover staan talloze momenten die uitstekend te benutten zijn om de kinderen positieve prikkels te geven in de vorm van hand- en voetmassage. Bij het verschoneren of als een kindje even lekker bij je komt zitten, is het goed de handjes en de voetjes te kneden, de tenen en de vingers stevig vast te pakken, te strelen en aan te drukken. Dit biedt veel ontspanning, terwijl je de bewustwording van het lichaam vergroot en bovendien de huid prikkelt, waardoor de doorbloeding verbetert.

Let op met kietelen, zeker als het je eigen kind niet is. Kietelen prikkelt de zwakke plekken stevig. Je gaat snel over de grenzen van het kind heen.



DE OREN



horen en luisteren

10

Van alle geluidsprakkers uit onze omgeving, registreren onze oren er zo'n 75% bewust.

We hebben het vermogen om aan langdurige geluiden te wennen. Ook geluiden met bepaalde frequenties kunnen we onderdrukken. Dit is maar goed ook, anders zouden we gebombardeerd worden door geluiden en overprikkeld raken. We kunnen selectief luisteren, wat ook wel 'oost-indisch doof' genoemd wordt.

Als een kind onvoldoende geluiden kan buitensluiten, ontstaat overprikkeling. Het kind wordt druk, gaat steeds harder praten - tot schreeuwen toe - en kan zich moeilijk concentreren.

Al die prikkelers gaan via de evenwichtsorganen naar de hersenen en hebben ook een grote invloed op de emotionele ontwikkeling.

Geluid prikkelt tot bewegen. Geluid stimuleert een kind om op ontdekkingstocht te gaan. De stem van moeder, een speeldoes, een knuffel met een geluidje erin, een liedje: het zijn even zovele stimuli voor het kind om er naar toe te bewegen.

Ook via het gehoor bouwen we belangrijke herinneringen op. Een bepaald liedje brengt je direct bij de gebeurtenis waarin dit liedje een rol speelde en roept ook de bijbehorende beelden en gevoelens terug. En we weten hoe een glas klinkt dat op de plavuizen kapot valt, omdat we dat ooit eerder hebben gehoord.

Baby's ontdekken vanaf het prille begin de wereld ook via het gehoor. Dingen laten vallen op de grond, ergens tegenaan slaan, gooien en tikken met verschillende voorwerpen, alles heeft zijn eigen geluid en dit levert fascinerende ontdekkingen op. Ga de uitdaging maar eens aan en ontdek samen met een klein kind de muziek die in elk voorwerp zit. Als een boek plat op de grond valt, klinkt het heel anders dan als het op de zijkant terecht komt. Kinderen kunnen een speeltje dan ook telkens opnieuw op de grond gooien, geboeid door de verschillende geluiden die dat produceert.



De rol van muziek

Vroeger werden de drie R's gepromoot in de verzorging en opvoeding van kinderen: Rust, Reinheid en Regelmaat. Rust en regelmaat komen vele jonge kinderen tegenwoordig

tekort. Ze leven in een hoog tempo, er wordt veel van hen gevraagd. Maar ieder kind heeft een eigen 'ritme'. En alleen als het in zijn eigen ritme zit, kan het de wereld tegemoet treden op zijn eigen wijze en in zijn eigen tempo. Muziek is daarbij een waardevol hulpmiddel. Muziek bestaat uit ritme, melodie en harmonie. Ritme en melodie zijn onafscheidelijk, de combinatie kennen we in vele contrasten en levert ook heel verschillende gevoelseffecten op.

Zo spreekt de overheersende dreun van housemuziek de bastoon aan, de grondtoon in onszelf.

Dit brengt vervlakking teweeg bij het kind in zijn emoties. Mooie, melodieuze, harmonieuze muziek leidt tot positieve emoties. Samen zingen en muziek maken is voor de kinderen altijd een feest.

Problemen bij het ontvangen van geluid

- Als kinderen moeite hebben met horen, heeft dit gevolgen voor hun hele ontwikkeling. Omdat geluiden prikkelen tot verkenning en tot verdere ontwikkeling, zijn deze kinderen aangewezen op andere prikkelers om in beweging te komen.
- Omdat het gehoor zo'n nauwe relatie heeft met het evenwicht, leiden problemen met de oren tot het zogenaamde "oorgedrag", het uit evenwicht zijn van het kind.
- Zowel ondergevoeligheid als overgevoeligheid voor geluid, hebben effect op de emotionele ontwikkeling. Ondergevoeligheid - niet goed kunnen horen - kan leiden tot onzekerheid, eenzaamheid, wantrouwen en faalangst. Overgevoeligheid - te veel geluiden registreren - leidt tot geïrriteerdheid, overprikkelde emoties en grote vermoeidheid.

Als een kind moeite heeft om te horen, zorg dan dat de omgeving niet te veel geluiden biedt. Het kost het kind al veel moeite om de 'gewone', noodzakelijke geluiden op te vangen.

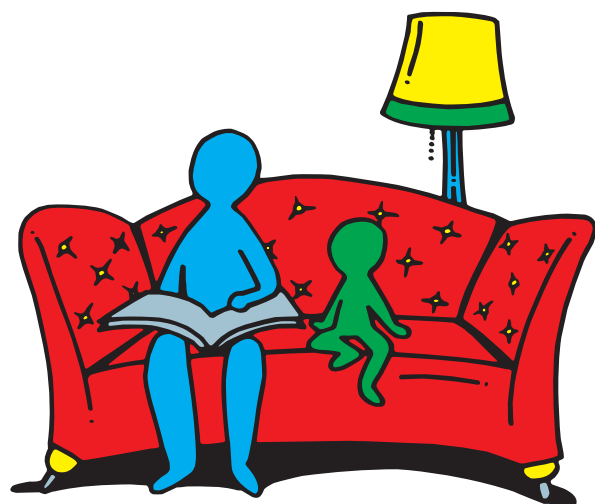
Achtergrondmuziek geeft dan te veel geluidsprakkers om nog te kunnen verstaan .

Op welke manieren kunnen we het gehoor bij kinderen stimuleren?

- Allereerst door zelf goed te luisteren!
Jonge baby's communiceren al heel veel: met hun ogen, mimiek en bewegen.
Ze reageren ook al jong met stemgeluidjes; kraaien en brabbelen 'terug', vaak in hetzelfde tempo als dat van jouw stem.
Als je tegen hen praat en daarna wacht, zodat ze kunnen reageren op hun manier, ontstaat er een dialoog. Geef ze de kans om gehoord te worden, dan luisteren ze ook naar jou.
- Praten tegen het jonge kind, vertellen wat je doet en wat je gaat doen ('Ik ga nu even jouw fruithapje halen'), vertellen wat je ziet en wat je hoort: dit stimuleert het kindje om te luisteren. Je levert hiermee ook een belangrijke bijdrage aan de taalontwikkeling!
- Lees ze voor, ook al zijn ze nog heel klein!
Kinderboekjes - van Dick Bruna, van Annie M.G. Schmidt - hebben bij het voorlezen een eigen ritme. Die verschillende stijlen helpen kinderen bij het ontwikkelen van hun ritmegevoel.
Voorlezen stimuleert ook het luisteren, de taalontwikkeling en de emotionele ontwikkeling.
- Laat ze bewust luisteren naar vogels, naar de wind, de dieren in de kinderboerderij, de trein, naar verschillende muziekinstrumenten, naar elkaar.
- Speel met geluid: met hard en zacht, hoog en laag, snel en langzaam, veel geluid of stilte. Dit activeert de gehoororganen, ze gaan de verschillen onderscheiden en ze merken dat verschillende geluidsimpulsen ook verschillende gevoelens oproepen: dit stimuleert hun emotionele ontwikkeling.
- Laat ze zelf muziek maken.
 - Maak instrumentjes met de kinderen en laat ze die gebruiken bij zingen, vertellen of spel.
 - Gebruik lepels, pannen, deksels et cetera, bijvoorbeeld bij een optocht. Niets is heerlijker dan daarbij veel lawaai te mogen maken.
 - Formeer een orkest: ritmes klappen, spelen op instrumentjes, zingen, gekke geluiden maken en natuurlijk: met een dirigent ervoor.
- Zing op het tempo van het jonge kind.
In de peuterspeelzaal wordt vaak te snel gezongen. Passen we ons aan het tempo van de kinderen aan, dan is dat voor ons gevoel heel langzaam. Maar alleen in dat langzame tempo maken de kinderen het lied echt mee en horen ze wat er gezongen wordt. Heel snel 'Lang zal ze leven' zingen gaat aan peuters voorbij.
- Jonge kinderen horen de hoge tonen het best. Op die toon worden ze ook veelal aangesproken, we doen dat intuïtief. Ook bij zingen is dit echter van belang. We

hebben niet allemaal een hoge stem, maar meestal kun je wél hoger zingen dan je gewend bent!

- Zijn de kinderen onrustig en schreeuwen ze veel en hard, probeer dan zelf langzaam, zacht en laag te gaan praten. Dan komt de groep tot rust. Het verlaagt de ademhaling van borst naar buik en brengt ontspanning.
- En ten slotte: sta er ALTIJD bij stil wát je tegen een kind zegt.
Het is bijna onvermijdelijk dat jonge kinderen af en toe een opmerking of een vermaning te horen krijgen die hen van hun stuk brengt. We zijn allemaal maar mensen. Maar we weten uit eigen ervaring allemaal ook, hoe kwetsend liefdeloze opmerkingen kunnen zijn en hoe je zo'n opmerking in gedachten alsmáar opnieuw kunt 'horen'... Schaamte, angst, schuld en afwijzing zijn moeilijk te verwerken emoties.



DE OGEN

zien en kijken

12

Met onze ogen nemen we onze omgeving waar. Oogweefsel bestaat voor het grootste gedeelte uit hersenweefsel. Dit betekent dat alles wat we zien direct naar de hersenen gaat, waar onze visuele impressies in het geheugen worden opgeslagen. Er is dus geen filter tussen wat er binnenkomt, en wat er opgeslagen wordt in de hersenen.

Kijken en 'zien' zijn twee verschillende dingen. Als je iets bewust wilt zien, kijk je daar gericht naar. Op andere momenten registreer je de beelden uit je omgeving nauwelijks: omdat ze je niet interesseren, of omdat je weet dat het niet nodig is om alert te zijn.

Zoals al gezegd, is oogcontact een voorwaarde voor goede, oprechte communicatie tussen mensen. Ieder mens wil gezien worden, ook kinderen. Als een kind je iets vertelt en je kijkt het niet aan, ervaart hij dat alsof je geen interesse hebt in zijn verhaal of zelfs: in hemzelf. En een kind wat iets verkeerd heeft gedaan of iets wil verbloemen, durft je meestal niet aan te kijken.

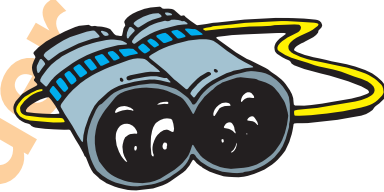
Ogen zijn de spiegels van de ziel, wordt wel gezegd. Dat is betrekkelijk, want wat we in iemands ogen menen te zien, wordt grotendeels bepaald door de gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en mimiek.

De ogen zijn bij uitstek een zintuig dat de evenwichtsorganen steunt.

Met onze ogen schatten we de afstand in tot dingen (diepte-zien), omdat het linkeroog en het rechteroog samenwerken. Dit bepalen van de afstand prikkelt de evenwichtsorganen. Kinderen moeten dit veel oefenen en ervaren. Buiten, waar de wereld telkens verandert, is daarvoor het beste oefenterrein. In de drie-dimensionale wereld ontvangen ze vele evenwichtsprikkels. In de eerste levensjaren leren kinderen vooral in het drie-dimensionale vlak. Ze moeten de wereld ook zoveel mogelijk drie-dimensionaal kunnen ervaren. Televisie kijken en computeren zijn twee-dimensionale media.

De ogen spelen een voornaam rol in de algehele ontwikkeling en het is goed om er alert op te zijn of een kind wel voldoende zicht heeft.

Signalen zoals het niet reageren op kleuren of op voorwerpen in de omgeving, het je niet echt aankijken of snel weggijken, gaan huilen als er iets op ze afkomt, vragen om nader onderzoek.

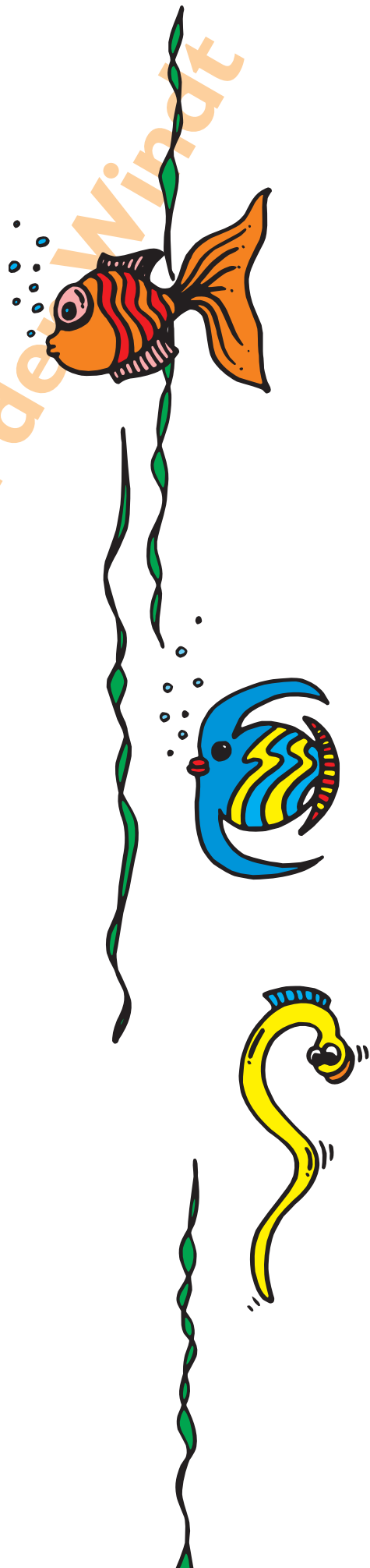


Problemen bij het zien

- Als een kind overgevoelig is voor visuele prikkels reageert het angstig op allerlei veranderingen, is het onzeker, wordt soms overactief of juist teruggetrokken. Deze kinderen zijn gauw moe en geïrriteerd. Hoofdpijn wordt vaak als klacht gehoord. Voor hen is een rustige visuele omgeving belangrijk, met zo weinig mogelijk felle kleuren. Pastelkleuren zijn het beste en voor de enkele dingen die wél de aandacht mogen trekken, kies je dan primaire kleuren.
- Heeft een kind juist problemen met het zien, dan vraagt het om een andere omgeving. Kies opvallende, primaire kleuren voor de dingen die het kind moet kunnen vinden en markeer bepaalde plekken: waar is de WC, waar de kraan, de tafel met de puzzels? Kinderen met een afgeplakt oog hebben hier ook behoefte aan. Deel de ruimte overzichtelijk in en haal regelmatig het losse speelgoed van de vloer.
- Kinderen met beperkter zicht ontwikkelen andere zintuigen, zoals het gehoor en het voelen, sterker om het tekort aan visuele informatie te compenseren. Deze kinderen moeten de belangrijke geluiden kunnen opvangen, dus achtergrondmuziek en -geluiden moeten beperkt blijven.

Hoe kunnen we het kijken bij kinderen stimuleren?

- Een baby is gefascineerd door gezichten. Als ouder of verzorger kun je hier eindeloos mee spelen, samen met het kind.
- Rood is de eerste kleur die een baby leert zien. Later trekken alle felle kleuren de aandacht. Die wetenschap kun je benutten als je de kinderen wilt prikkelen tot actie.
- Samen foto's of prentenboeken bekijken, vinden de meeste kinderen heel leuk. Vooral als je er met hen over praat en zelf vertelt.
- Spelletjes als "ik zie, ik zie wat jij niet ziet", of zoek- en verstopspelletjes.
- Samen in de spiegel kijken en lichaamsdelen aanwijzen.
- Glimmende en gekleurde voorwerpen verstoppen en laten zoeken.
- Met muziek en kleurtjes werken. Op de muziek de kinderen een tekening laten maken.
- De natuur is een onuitputtelijke bron: een bloem bekijken, beestjes zoeken, zaadjes in de grond stoppen en zien opkomen, de vele kleuren van bloemen, fruit, groente. Laat ze ernaar kijken, aan ruiken en - als dat kan - proeven.
- Een aquarium (vissen) en volière (vogels) vinden kinderen geweldig; ze kijken er lang en geboeid naar.
- Samen naar de wolken kijken en daarin figuren ontdekken. Dit kan ook heel leuk met schaduw- of schimmenspel.
- Dia's kijken. Uitgebreid één plaatje tonen en praten over alles wat je er op ziet. Oude video's als van Pipo de Clown hebben meestal een rustiger tempo, waardoor ook jonge kinderen de beelden op zich kunnen laten inwerken.
- Maak regelmatig een seizoentafel en laat de kinderen zich verwonderen over de vele veranderingen in de natuur.



MOND EN NEUS

proeven en ruiken

14

Onder 'smaak' verstaan we alle gewaarwordingen die met het proeven te maken hebben. Die zijn echter niet alleen het gevolg van een prikkeling van de smaaksensoren; bij subtiele smaakgebaarwordingen speelt ook de reuk een zeer belangrijke rol. Er zijn vier kwaliteiten van smaak: zoet, zout, bitter en zuur. Alle andere smaak kwaliteiten berusten hoofdzakelijk op reukgebaarwordingen, doordat vluchtige stoffen via de keelholte in de neusholte komen. De smaaksensoren bevinden zich o.a. op de tong, op het zachte gehemelte en op delen van de keelwand.

De neus kan van verre geuren opvangen en wordt daarom wel een telesensor genoemd.

Bij dieren is dit zintuig veel beter ontwikkeld dan bij ons. Als het reukorgaan onvoldoende werkt - bijvoorbeeld als het neusslijmvlies gezwollen is - smaakt het eten niet zoals gewoonlijk. Je kunt dit effect nabootsen door je neus dicht te knijpen als je eet; de specifieke smaak ontgaat je dan. Zonder de 'hulp' van het ruiken, proeven we alleen zoet, zout, bitter en zuur.

Het eerste wat een baby ervaart die direct na de geboorte bij zijn moeder wordt gelegd, is haar geur.

Die geur hoort heel specifiek bij deze moeder en het herkennen van die geur is voor de baby van levensbelang. Hier kan hij zijn voeding krijgen. En het is de geur van geborgenheid.

Het zintuig 'ruiken' helpt de pasgeboren baby in belangrijke mate om in zijn eerste levensbehoeften te voorzien.

De zoete moedermelk is de eerste smaak waarmee de baby kennismaakt. Als het kindje ouder wordt, stimuleren we het om ander voedsel te eten. We zien dan dat vooral fruit hoog scoort, vanwege de zoete en dus al vertrouwde smaak.

Als groente op het menu komt, worden de smaken bitter en zuur aangereikt en dient ook zout zich aan.

De smaakontwikkeling verloopt vanaf de voorkant van mond en tong naar achteren. Vooraan zitten de zoetsensoren, zout - en zuursensoren zitten op de zijkanten en bitter op de achterkant van de tong.

De zintuigen smaak en reuk waarschuwen ons voor bedorven voedsel, voor een verontreinigde lucht, helpen ons om onszelf te beschermen en ongelukken te voorkomen. Recente onderzoeken hebben aangetoond, dat de reuk

ook op onze partnerkeuze van invloed is; of we iemand aantrekkelijk vinden of juist niet, heeft veel te maken met de (onbewuste) gewaarwording van iemands specifieke lichaamsgeur.

Smaak en reuk zijn ook de zintuigen van het genieten, van het plezierige verlangen: ze zijn de smaakmakers van het leven. De geur van zelfgebakken appeltaart, van versgezette koffie, van dat heerlijke parfum...

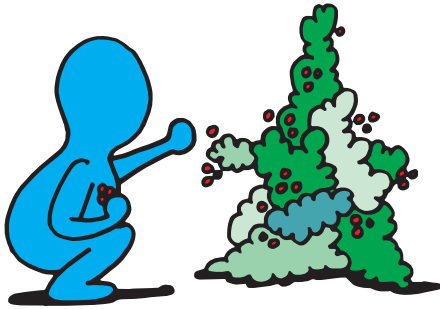
Vele herinneringen aan plezier, liefde en geborgenheid zijn onlosmakelijk van smaak en geur.



Veel kinderen blijken in onze tijd in deze zintuigen problemen te ervaren.

Steeds meer kinderen blijken allergisch te zijn en snel verkouden, ontwikkelen een overgevoeligheid van hun luchtwegen. Dit verhindert de zintuigen reuk en smaak om hun werk nog goed te doen. De kinderen ruiken en proeven slechter en kunnen hun eetlust verliezen. Ze worden lusteloos en dit vermindert hun plezier in spel en bewegen. Ook de ademhaling gaat via mond en neus. Voor kinderen die daarmee problemen hebben, is het essentieel om veel buiten te zijn. Daar is verse en frisse lucht en daardoor neemt ook de doorbloeding toe.

TENSLOTTE



Hoe kun je kinderen stimuleren tot ruiken en proeven?

- Door hen veel en vaak in de frisse lucht te brengen. Buitenspelen, dus! (Let wel op met kinderen met een allergie die door zaadjes en dergelijke geprikkeld wordt). Frisse lucht verhoogt de opname van zuurstof in het bloed. Daardoor verbetert de doorbloeding en komen de slijmklieren tot rust.
- Nodig hen uit om het 'ruiken' te verkennen. Bloemen en kruiden hebben elk een eigen geur. Maar er zijn talloze andere boeiende geurspeltjes: laat ze ruiken aan pindakaas, een appel of aardbei, aan pasgemaaid gras, aan hondenpoep... Bespreek met elkaar wat lekker ruikt en wat niet.
- Geuren wekken associaties op en je kunt er een speciale sfeer mee creëren. Pepernoten of speculaasjes bakken brengt onmiddellijk de speciale sinterklaasfeer in huis, oliebollen die van oudjaar.
- Laat de kinderen kennismaken met allerlei smaken en geuren: van kruiden, vruchten en groenten en breng ze in contact met de manier waarop vruchten groeien. Een aardbeien- of tomatenplant biedt veel plezier.

Onze zintuigen stimuleren elkaar, versterken en vervangen elkaar, hebben elkaar nodig.

En wij zijn afhankelijk van onze zintuigen: voor contact met de buitenwereld, om met die buitenwereld om te kunnen gaan, om te kunnen overleven.

Kinderen leren, spelen en ervaren met hun zintuigen. De uitdaging voor ouders en verzorgers is, om voor het jonge kind een omgeving te creëren waarin het zijn natuurlijke ontdekkingsdrang volop kan ontplooiën. Om al kijkend, luisterend, voelend, proevend en ruikend steeds meer te gaan 'snappen' van de dingen en de mensen om hem heen.

Zintuiglijk leren gaat aan het cognitieve leren vooraf. Het aanvankelijke grijpen is de basis voor het latere BEgrijpen.

Literatuurverwijzing:

Kinderfysiotherapie
*Van Empelen, Nijhuis- van der Sande, Hartman (red.)
Uitgeverij Elsevier, gezondheidszorg.*

Rita Kohnstamm
Ontwikkelingspsychologie van het jonge kind, deel 1 en 2
Uitgeverij Bohn, Stafleu, Van Loghum
Houten/ Diegem, 2002

J. Bernard Netelenbos
Motorische ontwikkeling van kinderen
Handboek 1 en 2
Boom, Amsterdam.



Hanneke Poot - van der Windt

Telefoon: 0317- 618 669

Website: www.sirenevoorkinderen.nl

E-mail: info@sirenevoorkinderen.nl

E-mail: poot.vanderwindt@casema.nl



Postbus 25
5688 ZG OIRSCHOT

Telefoon 0499 - 57 80 40
Fax 0499 - 57 84 27

E-mail: info@kp-kinderopvang.nl
Internet: www.kp-kinderopvang.nl