

Ergonomie en PEDAGOGIEK

'Wij zeggen tegen pedagogisch medewerkers: 'Doe veel activiteiten, praat meer met de kinderen, werk vanuit onze pedagogische visie, communiceer met ouders, maak verslagen, houd je aan het dagritme, volg alle protocollen...' Maar pedagogisch medewerkers verzuchten: 'Het is zoooo druk op de groep!' We zitten aan de keukentafel bij kinderfysiotherapeut Tineke van Westerop en praten over de verbinding tussen pedagogiek en ergonomie. 'Het gaat erom dat pedagogisch medewerkers aandacht krijgen voor de grondhouding van waaruit ze hun werk doen.'

TEKST **INGE VAN RIJN** ILLUSTRATIE **LEN MUNNIK**
FOTO **WILBERT VAN WOENSEL**

Tineke van Westerop is kinderfysiotherapeut en werkt al heel lang in de kinderopvang: als manager, als trainer en als adviseur. Ze ziet vaak dat pedagogisch medewerkers in de vroege ochtend al lopen te rennen: 'Dit moet gebeuren, dat moet genoteerd, daar gaat de telefoon!' Terwijl een rustig welkom voor ieder kind zo belangrijk is om de groep goed op te starten. Tineke: 'Het allermooiste cadeau dat je een kind kunt geven is: tijd. En de tijd en de rust die we voor kinderen willen, moet er ook zijn voor de pedagogisch medewerkers.'

Het gaat erom dat pedagogisch medewerkers aandacht krijgen voor de grondhouding van waaruit ze hun werk doen: sta je de hele dag in de regelstand of ben je afwachtend en alleen actief waar nodig? Na één bijeenkomst van mijn cursus ergonomie zijn ze vaak al gemotiveerd, omdat ze zien dat het echt effect heeft op de kinderen.'

Wat leren ze op zo'n bijeenkomst?

'Allereerst hun tempo omlaag brengen. Niet lopen rennen, daar worden de kinderen ook onrustig van. Wanneer je rustig beweegt, kunnen je spieren zich instellen op de beweging en daarmee voorkom je overbelasting en blessures. En: als je rustig beweegt, wordt het ook rustig in je hoofd.'



Een ander belangrijk principe is: beweeg samen met het kind. Je denkt dat dingen sneller gaan als je ze zelf doet: een kind van tafel optillen, op het aankleedkussen tillen... of het echt sneller gaat weet ik niet. Maar ik zie hier zoveel mogelijkheden om kinderen uit te dagen in hun ontwikkeling en om zelf minder uitgeput te raken.'

Kan je een concreet voorbeeld geven van samen bewegen?

'Nodig een kind uit om zelf op te staan. Help een handje als het nodig is, maar neem de beweging van het kind niet over. Een kind wil graag zelf bewegen. Nodig de baby op het aankleedkussen uit om zelf mee te doen met aankleden. Wacht af tot het kind z'n arm uitstrekt en help dan om de arm in de romper te krijgen. Zo beweeg je samen met aandacht en ontstaat er positieve interactie. Jij toont respect voor de autonomie van het kind en je zorgt goed voor je eigen lijf. Als je een kind in bed legt, zwiep dan niet naar voren, maar doe het stapje voor stapje en kijk wat het kind al zelf kan. Kijk, zo!' Tineke neemt een grote baby pop in haar armen en houdt die dicht tegen zich aan. Heel rustig legt ze de pop 'in bed' zonder haar armen te strekken.

Misschien denken we bij 'activiteiten' te veel aan knutselwerkjes en voorlezen?

'Denk bij activiteit aan beweging! Een grote baby kan zelf naar de slaapkamer kruipen, een dreumes kan met wat hulp zelf in bed klimmen. Dit zijn allemaal activiteiten die het kind in z'n ontwikkeling stimuleren en waar je samen plezier aan beleeft. Een peuter die zijn T-shirt zelf aantrekt, al is het binnenstebuiten en achterstevoren, doet een activiteit waar je trots op kan zijn! Pedagogisch medewerkers leren dat ze de hele dag alles moeten benoemen. Maar jonge kinderen reageren vaak beter op non-verbale interacties dan op al dat gepraat. Als we onze lichaamstaal gebruiken, snappen kinderen snel wat de bedoeling is. Bijvoorbeeld: nee



schudden met je hoofd in plaats van 'nee' zeggen. Je hand uitstrekken in plaats van: 'Kom maar' zeggen. Even je arm om het kind heen slaan om te laten weten dat je hem hebt opgemerkt, maar dat hij nog even moet wachten.'

Heb je nog tips voor het vrij spelen van de baby's en dreumesen?

De belangrijkste tip is: laat de kinderen zoveel mogelijk zelf doen. Alles wat zij zelf kunnen hoeft jij niet te doen. Baby's kunnen prima zelf spelen. We leggen baby's vaak op hun rug of in een stoeltje. Daardoor gebruikt hij zijn spieren aan de voorkant meer dan zijn rugspieren. Door een baby, als hij wakker is, steeds op de buik te leggen, geef je hem de kans zijn nek- en rugspieren te gebruiken en te versterken. Laat kleine baby's na het verschonen altijd even op de buik spelen. Als ze wat groter zijn, kunnen ze lekker op de grond op hun buik rondscharrelen. Ga er zelf ontspannen bij zitten en sluit aan bij het spel van de kinderen. Je hoeft ze niet te leren spelen, ze gaan zelf op onderzoek uit. Als je het kind observeert, zie je dat het in het vrije spel nooit lang in dezelfde houding speelt, maar voortdurend van houding wisselt. Dat is heel slim want zo word je minder gauw moe.' <

'GEZELLIG' AAN TAFEL

Wij willen kinderen 'leren zitten' maar dat is een misvatting. Een kind dat de ruimte krijgt, leert uit zichzelf zitten. Vanuit de zijligging een beetje opduwen of vanuit kruiphouding je kontje opzij, dat is het. Wij zetten het kind aan tafel, omdat we dat 'gezellig' en gemakkelijk vinden. Ook peuters zijn niet dol op zitten, dus kijk hoe je die tijd aan tafel beperkt kan houden. Ga eens op een kleedje op de grond eten, buiten of binnen. Zo creëer je een relaxed vakantiegevoel voor de kinderen en voor jezelf. Tineke klapt haar laptop open en laat haar site zien: www.tinekevanwesterop.nl. Onder het kopje *Ergonomie* staan nog veel meer voorbeelden van rustig en samen bewegen. Ook over de motoriek van baby's vind je veel informatie op de site. Tineke benadrukt dat de teksten - met bronvermelding - gratis gebruikt mogen worden. De kaarten met *Baby houd je rug recht* mag je downloaden en uitdelen, graag ook aan ouders!