Training voor groepsleiding

‘Zelfs tijdens het verschonen nog bewegen’

Spelenderwijs Bewegen. Zo heet de nieuwe training die de Amsterdamse organisatie Confriends geeft aan groepsleiding. De organisatie merkt dat leidsters behoefte hebben om hun kennis over bewegen te vergroten. ‘Je moet de hele dag alert zijn op bewegen, zelfs tijdens het verschonen.’

Foto: CatchLight

Confriends heeft recent een proefproject met de cursus Spelenderwijs Bewegen afgerond. Ze had deze samen met de stichting AKROS in Amsterdam opgezet. De proef verliep succesvol. Confriends gaat er dan ook zeker mee door. ‘De nieuwe training is ontstaan vanuit onze Til-trainingen’, vertelt Eileen Kalkman van Confriends. ‘Daar hoorden we groepsleiding vaak klagen over het feit dat het werk lichamelijk zwaar is. Kinderen worden zwaarder en hun bewegingsontwikkeling lijkt achter te lopen. Je kunt daar wel invloed op uitoefenen door de manier waarop je werkt. Stimuleer kinderen om meer zelf te doen, zoals op de commode klimmen via een trapje. Laat kinderen meer bewegen, zodat ze ook beter leren bewegen. Vergeet niet: kinderen willen ook graag bewegen.’
Ook Eileen Kalkman signaleert dat groepsleiding steeds vaker bewegingsachterstanden bij kinderen ontdekt. Soms ziet de groepsleiding volgens haar een peuter die nog niet kan lopen, maar weet ze toch niet goed hoe daarmee om te gaan. ‘Het gaat vaak nog niet om een ernstig probleem. Het is wel belangrijk om er bewust mee om te gaan. Dat geldt zowel voor ouders als groepsleiding. Bewegen is nodig.’
Kinderen krijgen echter steeds minder beweging, constateert de trainster. ‘Ik zie vaak dat kinderen in een *Maxi-Cosi* worden rondgedragen in plaats van dat ze in de wandelwagen liggen en vrij kunnen bewegen. En ook dat veel oudere peuters in wandelwagens zitten, in plaats van dat ze zelf lopen. Daar krijg ik de kriebels van.’

Elke leeftijd

Bewegen begint al bij baby’s, leert Confriends de groepsleiding. ‘Als leidster vind je het vaak het belangrijkst dat er een rustige, veilige omgeving is voor de kinderen. Dan zet je de baby in een wippertje of in een hang-swing *Maxi-Cosi,* dan lopen de kinderen geen risico om op de grond onder de voet te worden gelopen door oudere kinderen. Daarbij wordt de baby wel gehinderd in zijn motoriek. Juist een kind jonger dan zes maanden moet bewegen. Leg een baby op zijn rug en geef hem bewegingsvrijheid. Dat is niet gevaarlijk als je er een hoek in het kindercentrum voor afschermt.’
Ook tijdens de verzorging moet je alert zijn op beweging, vindt Eileen Kalkman.

‘Spelenderwijs bewegen’

Confriends bestaat uit de oefentherapeuten-Mensendieck Eileen Kalkman en Miranda Rep. Het bedrijf werkt samen met Gonny Gijrath van ROC ASA in Amsterdam. Speciaal voor professionals die met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar werken, hebben ROC ASA en Confriends de training ‘Spelenderwijs bewegen’ ontwikkeld. Een praktisch, groepsgewijs programma, dat je kunt toepassen tijdens je dagelijks werk.
De onderwerpen die worden behandeld: het stimuleren van fijne en grove motoriek, evenwicht, flexibiliteit, houding, lichaamsbewustzijn, tastzin, taalontwikkeling, het prikkelen van de zintuigen, sensomotoriek, het effect van bewegen op emotionele- en sociale ontwikkeling, babymassage en spel-, muziek- en dansvoorbeelden. Ook is de cursus Speelkriebels in het programma opgenomen.
De training richt zich op groepsleiding die werkt met kinderen van 0 tot 2 jaar, van 2 tot 4 jaar en op verticale groepen van 0 tot 4 jaar. De training telt 3 bijeenkomsten van 3,5 uur (maximaal 12 deelnemers). Kijk op www.confriends.nl voor cursusdata.

Tijdens het Kinderopvangcongres op 21 april geeft Confriends twee workshops. Voor meer informatie over het congres en de workshops, zie voorin in het blad.

‘Wanneer je bij een baby de luier verschoont, is dat een prima moment om bijvoorbeeld de tastzin te vergroten. Je leert het kind bewegen met een spelletje, maar het betekent ook een moment van aandacht. Denk aan kiekeboe, kietelen, er komt een muisje aangelopen of babymassage. Als je een kind tijdens de verzorging veel aandacht geeft, heeft het even later in de groep minder aandacht nodig. Leidsters hoor ik vaak zeggen dat ze er geen tijd voor hebben. Maar het bespaart juist tijd.’

Beweegles

Hoe zit het met de kinderen boven de zes maanden en jonge peuters? ‘Stimuleer ook bij hen de motoriek bij de verzorging. Laat ze met hulp de trap van de commode oplopen en geef ze daarbij volop aandacht. Zing een liedje of zeg: wat kan jij goed klimmen. De kinderen vinden het leuk, motoriek en zelfstandigheid worden gestimuleerd en jij spaart ondertussen je lijf.’
Verder moet de peuter zo veel mogelijk spelen. ‘Er zijn allerlei manieren om kinderen aan het bewegen te krijgen. Je kunt een speciale beweegles geven. Met de kinderen praten over hun lichaam, over handen en tenen, ze laten aanraken en bewegen. Doe veel met muziek. Een voorbeeld is een spel met bierviltjes. Zet de muziek aan, laat de kinderen ronddansen. Zodra de muziek stopt, moeten ze op een bierviltje springen. Houd estafettes of richt een circuit in, waarbij de kinderen moeten klimmen, rennen, klauteren en springen. Vergeet ook de fijne motoriek niet. Ga eens grove kralen rijgen of maak een puzzel.’
Eileen Kalkman zou ook het buitenspelen willen stimuleren. ‘Kijk eens kritisch naar de buitenruimte. Is die wel uitnodigend? Buiten bewegen kinderen maximaal, er wordt veel gerend. Pas was ik in een kindercentrum met een enorme overkapping van de buitenspeelruimte, zodat kinderen ook naar buiten kunnen als het regent. Dat zijn goede ideeën.’

Beweegcoach

Kindercentra kunnen zich nog veel meer bewust worden van het belang van beweging. Eileen Kalkman zou graag de attitude zien veranderen. ‘Vaak kijk je naar je collega’s. Spreek met elkaar af dat bewegen onderdeel wordt van het pedagogisch plan. Het moet een gewoonte worden om daaraan te denken. Veel leidsters zijn al goed bezig, merk ik tijdens de training. Maar het ontbreekt hen soms aan *knowhow*. De training kan een *eye-opener* zijn.’
Het is belangrijk dat er na afloop ook verder wordt gegaan met bewegen. In de training worden mensen opgeleid tot Beweegcoach. Dat is een leidster die haar collega’s opleidt naar aanleiding van de cursus. Zij zet ook een beweegprogramma op voor het kindercentrum en ze neemt het initiatief voor een ouderavond over bewegen. Eileen Kalkman: ‘Het is heel belangrijk dat je het bewegen opneemt in het pedagogisch beleidsplan. Hiermee kun je je als organisatie onderscheiden. Het past prima in het kwaliteitsbeleid.’

10 eenvoudige tips voor meer beweging

1. **Geef kinderen elke dag de kans om actief te bewegen, liefst een paar keer per dag.**
2. **Wees niet bang dat kinderen te moe worden, dat geven ze zelf wel aan.**
3. **Laat kinderen dagelijks buiten spelen.**
4. **Geef ruimte aan vrij spel, zorg voor voorzieningen: steps, bielzen, klimrek.**
5. **Peuters leren meer van nadoen dan van uitleg. Doe een beweging of spel voor.**
6. **Peuters leren van herhaling. Speel een spel of zing een liedje een paar keer achter elkaar.**
7. **Een jong kind kan nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Kies eenvoudige spelletjes met grote bewegingen.**
8. **Een peuter beweegt met zijn hele lichaam. Laat de peuter lopen, rennen, dansen, springen, klimmen, kruipen en stoeien.**
9. **Speel als groepsleiding regelmatig mee, dat vinden kinderen leuk.**
10. **Stimuleer kinderen tot veel zelf doen: op de commode of het trapje van de glijbaan klimmen, zelf speelgoed opruimen.**