

Potje STOEIEN?

Knutselen, koekjes bakken, tekenen en met auto's en poppen spelen. Allemaal leuke, leerzame activiteiten. Maar kinderen hebben ook behoefte aan iets wilders. Stoeien! En het is nog nuttig ook. Waarom? Mariska Beenhakker, specialist bewegingsonderwijs met kleuters, legt het uit.

TEKST **WEIJA STEFFENS** FOTO'S **ADOBESTOCK**

Waarom stoeien kinderen?

'Het is eigenlijk een natuurlijke drang, zeker voor jongens. Voor hen is het een manier om te communiceren. Mannen ventileren zich nu eenmaal meer dan vrouwen door fysiek contact. Maar voor beide seksen is stoeien belangrijk. Want stoeien is meer dan fysiek contact. Het heeft ook een positief effect op de totale ontwikkeling van kinderen. Niet alleen lichamelijk en motorisch, ook op emotioneel, sociaal en cognitief vlak. Stoeien maakt een kind bewust van zijn eigen lichaam, de mogelijkheden ervan en het leren luisteren ernaar.'

Hoe herken je de dunne scheidslijn tussen stoeien en vechten?

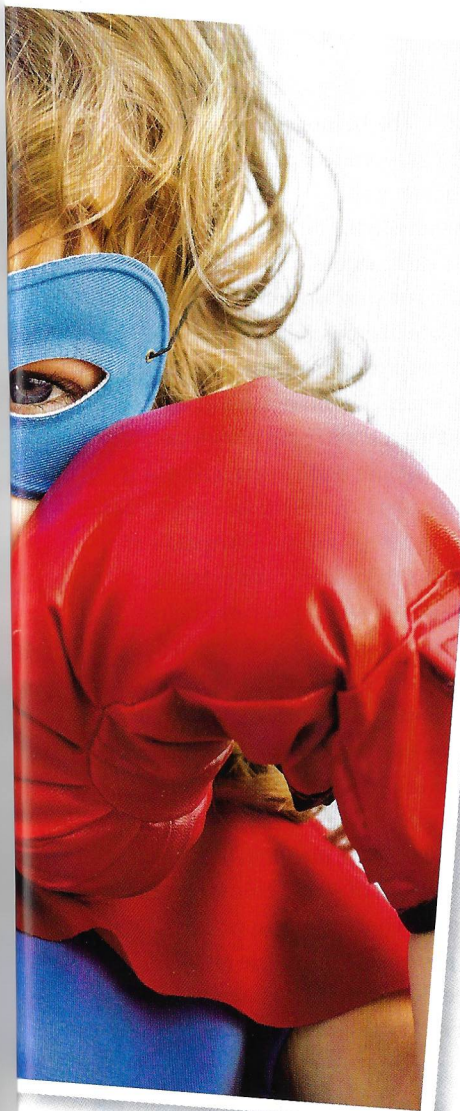
'Stoeien is in de eerste plaats een spel.

Met regels en afspraken die voor alle deelnemers hetzelfde zijn en van tevoren met elkaar zijn afgesproken. Bij stoeien is het de bedoeling om je krachten te meten en niet om de ander expres pijn te doen. Vechten doe je vanuit een conflict en is gebaseerd op agressie. De zelfbeheersing is er veel minder en de intentie om de ander pijn te doen is er wel degelijk.'

Wanneer kleuters spelend vechten, denk aan cowboy-tje of 'schieten met geweren', beschouwen volwassenen dit soms als agressief gedrag en niet zo zeer als ontwikkelingspel. Is dat terecht?

'Niet helemaal. Generaties lang spelen kinderen al boefje, politieagentje of soldaatje met elkaar. Tegenwoordig is het een meer beladen onderwerp. Het woord 'dood' heeft veel meer lading, waardoor het eerder wordt afgekapt als kinderen dergelijk spel laten zien. Het is belangrijk dat kinderen zich kunnen uiten in dit soort rollenspellen. Spelend vechten hoort bij de ontwikkeling van kinderen. Zo leren kinderen in het klein hoe het in de grote wereld werkt. Het draait om rolverdeling, taken, afspraken, spel. Dat is heel wat anders dan agressief gedrag. Spelend vechten





draagt bij in de totale ontwikkeling, agressie absoluut niet.'

Hoe is te verklaren dat meisjes minder vaak stoeispelen dan jongens?

'Jongens communiceren vaker fysiek, meiden meer verbaal. En stoeien is fysiek, dus ja, jongens zullen dit gedrag vaker laten zien. Ook testosteron speelt hierin een rol. Dit hormoon is niet alleen maar seksueel, het is een bak aan energie die ergens heen moet. Het is niet voor niks dat veel jongens veel aan elkaar zitten en moeite hebben met lang stilzitten en voortdurend concentreren.'

Waarom remmen vrouwelijke pm'ers kinderen vaker dan mannen af in het stoeien?

'Ik denk dat vrouwen te weinig kennis hebben van de ontwikkeling van jongens en te weinig oog voor wat zij nodig hebben. Daardoor denken en handelen we te vaak puur vanuit ons vrouw zijn. Persoonlijk vind ik dat heel jammer. Vrouwen vinden stoeien vaak te veel gedoe, of ze denken dat er gedoe van komt. Ze vinden het lastig, te onrustig. Maar als je jongens geen ruimte geeft, dan ontken je ze in hun eigenheid en dat kan nadelig zijn voor hun ontwikkeling tot man.'

Hoe kun je als pm'er stoeispelletjes in goede banen leiden?

'Kleuters kun je al echt leren stoeien. Begin met het aanleren van spelregels.

Bijvoorbeeld: stoeien doen we op een vaste plek, bijvoorbeeld op een matje, met onze schoenen uit, we zitten op onze billen of knieën en stop = stop. Als je kinderen dat aanleert, maak je het in essentie veilig voor ieder kind. Huilen is geen duidelijk signaal, au roepen ook niet. Als je

'Door te stoeien met de kinderen, kun je ze op een veilige manier laten kennismaken met het verkennen, respecteren en bewaken van eigen grenzen'

niet meer wilt, zeg je stop. Dan moet de ander ook stoppen. Maar dat is een leerproces, je kunt kinderen daarin niet gelijk loslaten. Daarom is het handig in het begin een oogje in het zeil te houden. Maar ga het vooral begeleiden en niet leiden. Als ieder kind zich aan de regels houdt, zich veilig genoeg voelt en de vrijheid heeft om wel of niet in te stappen, dan kun je het van een grotere afstand in de gaten houden. Ongelukjes gaan gebeuren; ruzie ongetwijfeld ook. Ik zie dat soort momenten allemaal als prachtige kansen om iets te leren hoe het in het leven werkt. Geef kinderen die kans en ruimte.' >

3X VEILIG STOEIEN

1 Stoeien om de bal

Het ene kind (of jij als pm'er) heeft de bal, de ander probeert de bal af te pakken. Er is een duidelijke rolverdeling en het gaat om het veroveren van de bal, niet om het aanraken van een kind. Dat geeft veiligheid.

2 Broodje worst

Vouw een zachte gymmat dubbel. Het ene kind – het worstje – gaat liggen over de smalle kant van de mat. Hoofd en voeten steken uit. Het broodje wordt dubbelgevouwen en het andere kind gaat erop liggen. Het worstje moet proberen uit het broodje te kruipen. Ook dit is een heel veilig spel, maar met iets meer weerstand van de ander.

3 Zandloperstoeien

Neem een zandloper van 1 minuut (of zet de wekker). Als de scheidsrechter (een kind) start zegt, gaan twee kinderen stoeien; uiteraard volgens de afgesproken regels. Is de tijd om, dan zegt de scheids: stop. De scheidsrechter kiest een nieuw stoeimaatje, degene die overblijft wordt scheids. Enzovoorts.

VEILIG BOKSEN EN STOEIEN IN DE RING

Bij De Eerste Stap, locatie Laantje 6 in Wijchen hebben ze een toffe stoeihoek gecreëerd met gymmatten en een boksbal. 'Stoom afblazen hebben kinderen af en toe gewoon nodig', weet vestigingsmanager Femke van Kolck.

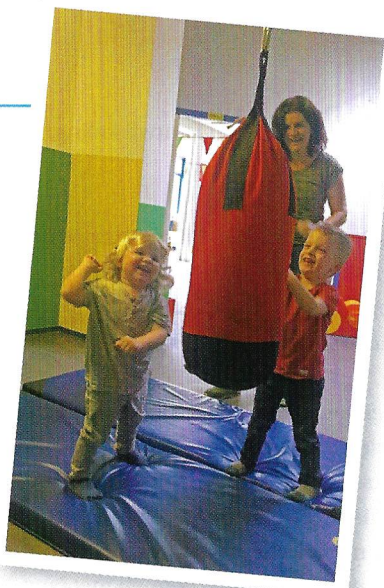
'Alweer acht jaar geleden hebben wij de stoeihoek in het leven geroepen, omdat we merkten dat vooral peuters rond drieënhalve, vier jaar behoefte hadden aan wat wilder spel. We zagen de drang dat ze hun krachten wilden meten aan anderen. Daar wilden we iets mee. Een stoeihoek met wat zachte maten en een boksbal leek ons de oplossing. Het bleek een schot in de roos, het werkt heel goed!'

TEGEN EEN STOOTJE KUNNEN

'We zien het stoeien echt als een activiteit waarvan kinderen iets kunnen leren. Hoe is het om te stoeien met een jonger kind? Of met iemand van dezelfde leeftijd? En wat doe je als je het stoeien niet meer leuk vindt? Of als een ander stop zegt? Zo leren kinderen spelenderwijs hun eigen grenzen aangeven, die van een ander accepteren en natuurlijk hun eigen lichaam en kracht kennen.'

AFSPRAKEN

De lijn tussen stoeien en spelend vechten is best dun. Daarom maken we van tevoren afspraken met de kinderen wat wel en niet mag en houden we altijd een oogje in het zeil. Het draait uiteindelijk wel om hun veiligheid. Wanneer we ingrijpen, scheelt per kind en per pm'er. Het ene kind kan meer hebben dan het andere. Dat geldt ook voor de pm'ers. De ene kijkt het langer aan, de ander haalt ze sneller uit elkaar. Maar elkaar expres pijn doen is de grens. Dan is het over en uit.'

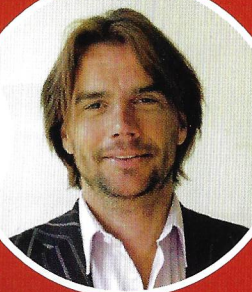


Is het dan ook belangrijk als pm'er om met de kinderen te stoeien, zodat je het kunt voorleven?

'Jaaaaaaa, zou ik bijna willen uitschreeuwen! Ga vaker stoeien met de kinderen! Als pm'er kun jij ze op een hele veilige manier laten kennismaken met het verkennen, respecteren en bewaken van eigen grenzen. En dus ook nooit als 'grapje' over grenzen gaan; dat is voor peuters/kleuters nog niet te snappen. Zelf doe ik veel vragenderwijs. "Wil je met mij samen stoeien? Zal ik jou duwen/ vastpakken? Pak jij de bal bij mij af? Vind je het nog leuk? Deed het zeer?" Daarmee help ik het bewustzijn op gang en leer ik woorden geven aan wat ze willen of voelen. Wat ze vandaag met jouw hulp leren, kunnen ze morgen wellicht zelf oplossen. Als ze iets ouder zijn, stel ik mijn vragen meer richting keuzes. "Wil je afpakken of vasthouden? Wil je met hem of met haar? Zeg je dan start of stop?" Hoe ouder het kind, hoe opener de vragen worden. "Met wie wil je stoeien? Wat zeg je als je het niet meer leuk vindt?" Zo leren ze zelf denken en keuzes maken.' <



PUNTJE VAN PONT



Nationale stoeidag

Ontwikkelingspsycholoog Steven Pont geeft elke maand zijn visie bij een van de pedagogische artikelen in Kinderopvang.

We zijn het misschien een beetje kwijt, maar we zijn in de eerste plaats geen psychologisch of spiritueel wezen. We hebben allemaal een lijf en voordat we ook maar een gedachte of een hogere emotie hebben, zijn we vooraleerst een lichamelijk wezen. Er is dan ook weinig in de geest, dat niet eerst door het lijf is geweest. En hoe jonger je bent, hoe nauwkeuriger die uitspraak is. Het ontdekken van de zwaartekracht zelf is allereerst een lijfelijke ervaring. Als je bijvoorbeeld merkt dat je beker, als je hem laat vallen, niet blijft zweven, maar valt. Dat is een ontdekking die logisch lijkt, maar hoe logisch is het nog als je ervaart dat een

ballon wel omhoog gaat als je die loslaat? Dus alles moet worden geleerd door ervaringen op te doen.

Ook sociale vaardigheid is om te beginnen een lichamelijk proces. Of iemand van je houdt, voel je in het begin van het leven doordat iemand je oppakt (en niet omdat die zegt 'Ik hou van je'). En daarna leer je dat andere mensen pijn kunnen hebben als je ze iets lichamelijks aandoet (dat woorden ook pijn kunnen doen, leer je ook pas weer later). Het lijf van een kind is zijn toegangspoort naar de buitenwereld.

En dus moet je stoeien en ravotten. Je moet de grenzen van jezelf leren kennen,

omdat dat de enige manier is waarop je de (pijn)grenzen van anderen leert kennen en hoe je daar vervolgens mee moet omgaan. En dat kan alleen als dat mag van de pedagogen in je omgeving, die niet overal van in de paniek schieten en denken dat een schram of bult het einde van de wereld (of van hun baan) is. Elke bult of schram die kinderen niet aan de buitenkant oplopen, lopen ze aan de binnenkant op. Ik ben daarom ook voor een Nationale Stoeidag. Bovendien denk ik dat je later ook betere seks hebt, als je aan het begin van je leven niet bang bent gemaakt voor lijfelijk contact met je leeftijdsgenoten. En dat is toch ook wat waard. <

DAG VAN DE GEZONDE KINDEROPVANG

Natuurlijk: **gezond**, **voeding** en **bewegen**!

15 juni 2018, Landgoed Zonheuvel, Doorn



EEN BRUISENDE DAG

met kennissessies, workshops en (groene) activiteiten

Aan het einde van de dag ga je naar huis met nieuwe kennis en inspiratie voor een kinderopvang waar gezonde voeding, beweging en natuur voorop staat.

Voor managers en pedagogische medewerkers:
kom samen en ontvang teamkorting!



WWW.KINDEROPVANGTOTAAL.NL/CONGRESSEN

Met binnen en
buiten sessies

kinder
opvang

MANAGEMENT
kinder
opvang