

# VROUWEN

## MET VAART

www.kvlv.be

I nr. 7 - september 2014 | ledenblad kvlv vzw | maandelijks niet in februari en augustus | 101ste jaargang | afgiftekantoor antwerpen x | P4A9098

kvlv  
vzw



Blind date  
helpt clichés  
de wereld uit

Dames en heren,  
appelen en peren!

Bodymap  
leert kinderen  
weer bewegen

# bodymap leert kinderen weer bewegen

Liesbeth en Ann waren altijd al gefascineerd door de ontwikkeling van jonge kinderen. Na enkele gezamenlijke projecten richtten ze samen een vereniging op, Bodymap, die nu jaarlijks in 100 à 150 scholen en kinderdagverblijven komt om het belang van beweging uit te leggen. "Want enkel door te spelen kunnen je hersenen groeien."

## Moeten kinderen dan leren spelen?

Liesbeth: "Twintig jaar geleden ging dat automatisch, maar de speelcultuur is helemaal veranderd. Kinderen mogen zich niet meer vuilmaken, ze mogen geen lawaai meer maken, zitten veel meer stil achter een tv en iPad. En dat mag natuurlijk, maar je moet als opvoeder wel weten dat kinderen alleen maar kunnen ontwikkelen als ze in het echte leven ervaringen opdoen."

Ann: "Vroeger hebben we allemaal 'bloemekes' op onze knieën gehad

hé, dat hoort erbij. Je moet de kans krijgen om goed te leren vallen, en dat kan alleen als je regelmatig mag ravotten. Wat Bodymap eigenlijk doet, is opnieuw promoten wat wij vroeger allemaal gedaan hebben. Van school komen, en buiten gaan spelen. Met rolschaatsen, een springtouw, met de burel, tot mama riep dat het tijd was. We keken ook wel wat tv, Tita Tovenaar en Pipi Langkous, maar de programma's die daarna kwamen waren zo saai dat we al snel weer iets anders gingen doen. Nu speelt tv een veel grotere rol, vaak blijft ze zelfs

opstaan terwijl de kinderen iets anders aan het doen zijn."

Liesbeth: "We leggen ook duidelijk de cognitieve link. Kinderen moeten in het eerste leerjaar leren lezen en schrijven, maar die vaardigheden komen niet vanzelf, je moet ze ontwikkelen. Je twee ogen moeten bijvoorbeeld in je eerste levensjaren leren samenwerken. Balspelletjes zijn daar goed voor, een bal leren vangen vraagt dezelfde vaardigheden als van een bord iets overschrijven in een schrift."

---

Liesbeth Verhoeven en Ann De Wilde van Bodymap willen kinderen terug leren spelen.

## Dus de bewegingen die je in je kindertijd maakt, doen je hersenen letterlijk ontwikkelen?

Liesbeth: "Ja, dat is zo. De natuur heeft heel wat fundamentele bewegingspatronen voorgeprogrammeerd in ons brein. Daarom zijn onze eerste levensjaren essentieel. Baby's moeten bijvoorbeeld leren rollen, sluipen, kruipen... Die bewegingen moeten ze enorm veel herhalen, want ze leggen belangrijke verbindingen. Tijdens het kruipen kijken baby's voortdurend van hun handjes naar hun doel. Op dat moment zijn ze aan het trainen om scherp te zien van dichtbij en van ver. Er zijn veel kindjes die dat kruipen overslaan. Op zich geen drama, maar de hersenverbindingen die tijdens die fase worden aangelegd, moeten ze achteraf wel nog aangeleerd krijgen op een andere manier. Met de juiste prikkels kun je dat snel weer op het goede spoor krijgen. Hoe kleiner ze zijn, hoe vlotter dat gaat."

**Het gebrek aan beweging zit er al vanaf de babytijd in, zeggen jullie. En dat is voor een stuk te wijten aan de hedendaagse technologie.**

Liesbeth: "We hebben allerlei dingen uitgevonden om ons leven en dat van onze kinderen gemakkelijker te maken. Neem nu een maxicosi. Eigenlijk is dat een autostoel, maar omdat daar nu makkelijke onderstellen voor

---

**Ann:** "Wat Bodymap doet, is opnieuw promoten wat wij vroeger allemaal gedaan hebben"



## Kinderen mogen zich niet meer vuilmaken, ze mogen geen lawaai meer maken

bestaan, gebruiken we ze ook om mee te gaan shoppen, of een terrasje te doen. Alleen: kinderen liggen daar volledig ingepakt in, ze kunnen er bijna niet in verroeren. En baby's liggen ook van nature met hun hoofd opzij, meestal altijd aan dezelfde kant. Dat blokkeert de ontwikkeling al voor een stuk. Hetzelfde met bumbostoeltjes, waar kinderen geforceerd in rechtzitten. Ouders willen kindjes zo leren zitten, maar een kind léér je niet zitten. Dat komt vanzelf als ze voldoende speelruimte op de grond hebben. Leg dus gewoon een speelmat neer waarop ze kunnen rollen en zitten en hun spierspanning opbouwen."

**Toch is jullie uitgangspunt niet om kinderen zo veel mogelijk te laten oefenen. Jullie zeggen eerder: we willen dat elk kind zich goed in zijn vel voelt.**

Liesbeth: "Absoluut. Drillen, daar heeft niemand wat aan. Het moet leuk blijven, het moet spelen zijn. Het is trouwens wetenschappelijk bewezen: als kinderen iets graag doen, leren ze elf keer sneller. Als je kinderen op hun niveau bepaalde spelvormen aanbiedt, dan komt het vanzelf. Ook al geef je oefeningen die voor een vierjarige bestemd zijn, aan je achtjarige

dochter. Want zo gaat je kind succes beleven, voelen dat ze iets aankan, en met zo veel enthousiasme die spelletjes aanleren dat ze in geen tijd haar achterstand heeft ingehaald. We zijn ook voorstander van een vierde kleuterklasje. Dan hebben de kinderen alle tijd om te spelen, hun hersenen te laten rijpen en mentaal klaar te zijn om te lezen en schrijven. Want nu is dat vaak nog niet het geval in het eerste leerjaar."

**Zijn jullie dan ook voorstander van alternatieve scholen zoals Steiner en Freinet, waarin meer wordt uitgegaan van de talenten van de kinderen zelf in plaats van hen bepaalde lessen op te leggen?**

Liesbeth: "Ja, in principe wel. Al moeten het wel goede scholen zijn, waarin de leerlingen worden uitgedaagd en geprikkeld, en niet zomaar hun 'goesting' mogen doen. Want een driejarige die niet graag met de bal speelt, zal er alles aan doen om alle balspelletjes te vermijden. Terwijl dat wel nodig is voor zijn oog- en handcoördinatie. Blijf dat soort spelletjes dus aanbieden, maar op een leuke manier. Doet hij zich pijn aan plastic ballen, gebruik dan strandballen, of zeepbelletjes."

**Is bewegen op zich dan niet belangrijker dan de manier waaróp je beweegt?**

Liesbeth: "Veel bewegen is sowieso belangrijk, maar voor Bodymap geeft de inhoud van de bewegingen toch wel de doorslag. Daarom hebben we een schema gemaakt met allerlei 'flesjes' die gevuld moeten worden bij kinderen van 0 tot 6 jaar, van de evenwichtsreflex over de tijdsperceptie tot de visuele en auditieve vaardigheden. Pas helemaal bovenaan zitten de schoolse vaardigheden, en om die

“Als je elk weekend met je kind de natuur in trekt en regelmatig samen speelt, komen heel veel vaardigheden van nature



aan te kunnen, moeten eerst alle andere flesjes gevuld worden. En dat kan door specifieke spelletjes regelmatig te herhalen.”

“**In een huis dat altijd perfect opgeruimd is, kun je als kind amper ontdekken en experimenteren**”

Ann: “Al die oefeningen hebben we uitgewerkt in scheurkalenders, in een ontwikkelingslab op onze website, pedagogische studiedagen op school en in kinderdagverblijven... Maar ook workshops voor de ouders zelf, want je kind komt nu eenmaal niet met een handleiding! Maar wees gerust, je bent zeker niet verplicht om een ingewikkeld bewegingsplan te volgen. Als je elk weekend met je kind de natuur in trekt en regelmatig samen speelt, komen heel veel vaardigheden van nature. De rode draad van ons verhaal is: geef kinderen de kans om dingen uit te proberen. Zeg niet voortdurend:

---

Liesbeth: “Als kinderen iets graag doen, leren ze elf keer sneller”

## Enkele speeltips voor jonge gezinnen

- Té veel chaos in je speelhoek zorgt voor chaos in het hoofd van je kinderen. Daardoor leren ze zich minder goed concentreren. Maak dus enkele aparte speelhoekjes: een keukentje, een poppenhoek, een verkleedhoek... Zo kunnen ze in een specifieke fantasiesfeer spelen, en écht in hun spel opgaan.
- Laat de televisie nooit spelen op de achtergrond. Kleine kinderen kunnen die 2D-wereld nog niet vatten, en ze hebben interactie nodig met een echt gezicht om hun sociale vaardigheden te vormen. Het feit dat mensen op tv niet reageren op wat ze doen, is voor jonge kinderen verwarrend en afstompend.
- Laat je kinderen zo veel mogelijk buiten spelen. Onze zintuigen zijn geprogrammeerd om in openlucht te ontwikkelen. En de zon hoeft echt niet te schijnen. Het mag motregen, het mag sneeuwen, je mag al eens met laarzen in de plassen springen.
- Je hebt weinig plaats thuis? Geen probleem, als je twee vierkante meter vrijhoudt als speelruimte, is het voldoende. Als het mogelijk is, zet dan een kleine trampoline binnen, zeker in de winter. Kinderen springen heel graag, ze leven zich even uit als ze thuishouden van school, zo kunnen ze al hun spanning meteen kwijt en kunnen ze zich achteraf beter concentreren op huiswerk.
- Zing gerust een liedje voor hen, graag zelfs. Maar niet als tegelijk ook de tv en radio opstaan. Alle geluiden komen bij kinderen even sterk binnen, ze kunnen ze nog niet filteren. Al die geluiden door elkaar zijn dus heel overweldigend.
- Bodymap heeft de 'spooner' ingevoerd uit de Verenigde Staten, een heel leuk en multifunctioneel evenwichtsbord. Maar de meeste spelletjes kunnen met heel eenvoudig materiaal. Ballonnen achtervolgen met vliegenmeppers is bijvoorbeeld een heel leerrijk spelletje.

pas op! Geef hen af en toe wat plasticine, ook al worden ze daar vuil van. In een huis dat altijd perfect opgeruimd is, kun je als kind amper ontdekken en experimenteren. En het is écht broodnodig om dat wel te doen.”

*Meer info via [www.bodymap.be](http://www.bodymap.be) en [www.ontwikkelingslab.be](http://www.ontwikkelingslab.be)*