

# Kinderopvang

INSPIREREND BETROUWBAAR PRAKTISCH

10

OKTOBER 2018

**BUITENTIJD =  
ONTWIKKELTIJD!**

**ZAKMESLES**

**DE NIEUWE MELDCODE  
WAT MOET JE WETEN?**



# REIS DOOR HET LICHAAM



## LEER KINDEREN NAAR HUN LICHAAM TE LUISTEREN

*We worden elke dag overladen met prikkels - ook kinderen. En we stellen ook mentaal steeds hogere eisen aan jonge kinderen. Wat we ze vaak niet leren is de taal van hun lijf. Reis door het Lichaam is een nieuwe methode die kinderen spelenderwijs leert luisteren naar hun lichaam. Door aan de slag te gaan met mindfulness, beweging, dans, yoga en tekenen.*

TEKST **LILIAN ROOS** FOTO'S **ISTOCK, ADOBESTOCK**

**H**oe vaak denk je tijdens een werkdag: hoe gaat het met me? Kan ik iets doen om me comfortabeler te voelen? Dat valt waarschijnlijk tegen, zegt Esther Arends, grondlegger van de training *Reis door het Lichaam*. Meestal razen we maar door, zonder te luisteren naar de signalen van ons lichaam. Esther: 'Het werk moet natuurlijk doorgaan, maar vaak kun je het aangenamer maken door een kleine aanpassing. Als je fruit snijdt, wees je dan bewust of je wel lekker zit. Pas je houding aan, als dat fijner voelt. Zorg voor comfort en plezier tijdens het werk. Zet een muziekje op, maak een dansje. Plezier en ontspanning straalt je uit op de kinderen. Dit merk je gelijk aan de sfeer op de groep.'

Uit onderzoek blijkt dat steeds meer kinderen onrust, stess en concentratieproblemen ervaren. Daarom ontwikkelde Esther *Reis door het Lichaam*. De methode is bedoeld voor kinderen van vier tot en met acht jaar oud en combineert mindfulness, beweging, dans, yoga en tekenen. Dit vergroot het lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn en de eigenwaarde. Esther: 'Door kinderen al jong een gezonde houding richting hun lichaam aan te leren, kunnen ze beter omgaan met stress. Ze leren spelenderwijs hun lichaam

ervaren en verkennen, en zo hun aandacht naar binnen te richten. Dat geeft rust en ruimte. Kinderen leren om te voelen waar hun lichaam behoefte aan heeft en om er voor te zorgen.'

Een belangrijke vaardigheid, zegt Esther, zeker voor later: 'Alles gaat steeds sneller. We zijn niet meer gewend om rust te nemen. We doen pas iets bij 'crisis': als je angst voelt of pijn. Ons lijf moet echt schreeuwen om onze aandacht. We negeren signalen van vermoeidheid of overbelasting net zo lang, tot we pijnklachten of

### TIPS VOOR LICHAAMSBEWUSTE PM'ERS

Voordat de kinderen binnen komen rennen, is het goed om eerst zelf aan te komen in je lijf. Ga rustig zitten, volg je ademhaling en voel je lichaam. Vraag je vervolgens af: hoe gaat het en wat heb ik nu nodig? Vraag je gedurende dag ook zo nu en dan af: wat kan ik aanpassen in mijn werk of lichaamshouding voor meer comfort en plezier?

## EENVOUDIGE OEFENINGEN MET DE KINDEREN

- > Als de kinderen binnen komen, ga dan ook met hun even rustig zitten. Doe een korte *body scan*. Dat is een oefening uit de mindfulness, waarbij al de verschillende delen van je lijf langsgaat en bewust voelt. Dus je zegt tegen de kinderen: 'Ga rustig zitten, doe je ogen dicht. Voel je billen op de stoel, je voeten op de grond.' Zo ga je heel het lichaam langs.
- > Las bewustwordings-momenten in. Vraag na het eten bijvoorbeeld aan de kinderen: 'Hoe voel je je nu? En: waar voel je dit in je lijf?' Laat elke keer een paar kinderen vertellen.
- > Print voor elk kind een kleurplaat uit van een skelet. Zet muziek op of maak muziek en laat de kinderen dansen. Stop de muziek en laat de kinderen de ogen sluiten. Vervolgens laat je ze hun lichaam voelen: waar voel je nu iets in je lijf? Vervolgens laat je ze die plek op de kleurplaat kleuren. Dit kun je een aantal keer doen. Als kinderen niks voelen om te kleuren, is dat geen probleem. Laat ze wisselen van krijtjes.

angstige gedachten krijgen. Pas bij hevige hoofdpijn nemen we rust. Maar ons lichaam vertelt al veel eerder wat het nodig heeft. Voor onze gezondheid is het belangrijk om de taal van ons lichaam te kennen en daarnaar te luisteren.'

## RITME VAN RENNEN

De oefeningen brengen de kinderen terug in hun lijf. Dat brengt rust. Esther: 'Ook wij volwassenen zijn niet meer gewend aan rust. Gaan zitten en voelen wat er speelt in je lijf is eng. Doorrazen in ons ritme van rennen kan veiliger voelen dan stilstaan. Maar kinderen kopiëren dit rennen. Je hebt dus als pm'er een voorbeeldfunctie.'

Met haar methode wil Esther pm'ers daarom ook vaardigheden meegeven om in hun werk *mindful* en *heartful* te zijn. Wij moeten als volwassenen zelf ook leren om te stoppen als we moe zijn.' Meer vertrouwen op ons lijf, dan alleen op ons hoofd en onze gedachten. Want gedachten en overtuigingen kunnen best onzinnig zijn en je lijf liegt nooit. Luisteren naar je lijf is daarom een belangrijke vaardigheid. Je lichaam is als het ware een persoonlijk kompas. Het laat je voelen wat echt bij jou past en waar je gelukkig van wordt. En door die rust bij jou, ontstaat er vanzelf meer rust bij de kinderen.' <

## EEN REIS IN 5 STAPPEN

Het programma *Reis door het Lichaam* duurt acht weken. Elke week is er een les van een uur, waarin telkens een deel van het lijf wordt verkend. Iedere les bestaat uit 5 stappen:

### • STAP 1 - LEREN

Je leert over het lichaamsdeel dat die les centraal staat. Bijvoorbeeld: waarvoor dienen je voeten? Zo leren kinderen hoe het lichaamsdeel werkt en het prikkelt de nieuwsgierigheid.

### • STAP 2 - BEWEGEN

Het lichaamsdeel wordt verder verkend via beweging: spelletjes, dans en yoga.

### • STAP 3 - DROMEN

Stap drie is een geleide visualisatie. Esther: 'Dat noemen we 'dromen'. Terwijl de kinderen liggen met hun ogen dicht, laat je ze een droomreis maken door het lichaamsdeel.'

### • STAP 4 - TEKENEN

De kinderen maken een levensgrote tekening van hun eigen lijf. In elke les wordt het behandelde lichaamsdeel getekend of gekleurd. Na acht weken hebben ze een complete tekening van hun lijf. Dit is als het ware een logboek van hun reis, waarin ze hebben vastgelegd wat ze hebben ervaren, gevoeld en geleerd.

### • STAP 5 - VIEREN

Esther: 'In de laatste stap geven we elkaar of onszelf een compliment. Dat noemen we 'vieren'. Zo sluiten we positief en bekrachtigend af.'



## MEER WETEN?

Kijk op [www.reisdoorhetlichaam.nl](http://www.reisdoorhetlichaam.nl). Hier kun je het boek bestellen of een gratis hoofdstuk ontvangen. Of de training in-company aanvragen. Op 3 en 4 november 2018 is een Teacher Training in Rotterdam. Ook organiseert Esther regelmatig een gratis introductieworkshop.