

AANRAKEN: EEN LEVENSBEOEFENING

Aanraakspel in kinderopvang en school

Marijke Sluiter

Eerste druk (2002) tot en met zevende druk (2013) zijn verschenen onder
ISBN 978 90 6665 435 8
Achtste druk 2017

Aanraken: een levensbehoefte
Aanraakspel in kinderopvang en school
Marijke Sluijter

ISBN 978 90 8850 752 6
NUR 847

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
1 Werken aan verbondenheid	11
2 Wat zegt de wetenschap?	19
3 Nestwarmte in school en kinderopvang	23
4 Het verband tussen tast- en levenszin	29
5 Huidhonger en huidafweer	33
6 Angst voor seksueel misbruik	39
7 De kwaliteit van de aandacht	45
8 0-2 jaar: huidstimulatie bij baby's en peuters	55
9 2-3 jaar: voorzichtig met elkaar!	59
10 3-5 jaar: aanraken is kinderspel	73
11 5-6 jaar: wat kan ik voor je doen?	81
12 6-8 jaar: ik leer met mijn lijf	89
13 8-10 jaar: ik ga zorgzaam met je om	103
14 10-12 jaar: respect voor seksualiteit	115
15 Gesprekssuggesties voor pubers	125
Noten	131
Over de auteur	135
Dankwoord	137
Opleidingen en materialen	139

Voorwoord

Mijn eerste ervaring met massage heeft een diepe indruk nagelaten. Als jonge moeder zocht ik naar een behandeling voor mijn baby, die zich motorisch niet goed ontwikkelde. Hij was licht spastisch, tenminste, zo noemde ik het. De arts van het consultatiebureau had het over overheersing van de grote spieren, waardoor de fijne motoriek niet op gang kwam. Zij maakte zich zorgen, maar wist niet direct een oplossing. Toen mijn zoontje vijf maanden oud was kon hij zich niet omrollen, terwijl hij daar toch zijn uiterste best voor deed. Ook kreeg hij het niet voor elkaar zijn duim in zijn mond te houden. Telkens als hij hem kwijtraakte sloeg hij met zijn handje in de richting van zijn hoofd en zocht krampachtig naar zijn mond. Gelukkig leefde ik toen op Aruba, waar men veel meer op de hoogte was van massagetechnieken dan hier in Nederland. Jacqueline van Ommeren, een Surinaamse psychoanalytica, zag de frustratie van mijn zoontje en gaf me de raad hem te helpen ontspannen door licht drukkend met de vingertoppen kleine cirkelvormige bewegingen op zijn voetzolen te maken. Een handeling die nog geen minuut duurde. Ze benadrukte het belang van een herkenbaar ritme. Toen ik hem daarna neerlegde, rolde hij zich tot mijn verbazing moeiteloos om en stak tevreden zijn duim in zijn mond om hem daar voorlopig niet meer uit te halen! Mijn interesse was gewekt.

Met mijn andere zoon lag het iets moeilijker, maar het resultaat was niet minder spectaculair. Hij was een adoptiekind, getraumatiseerd en emotioneel onbereikbaar. Ik kreeg hem toen hij vijf weken oud was en hij heeft het eerste jaar nog enkele maanden in het ziekenhuis moeten doorbrengen. Toen hij anderhalf jaar oud was, was op zijn gezichtje nauwelijks enige reactie te lezen. Hij was onnatuurlijk zelfstandig en liet zich niet knuffelen. Een kind zonder bodem, die aanraking vermeed. Aangemoedigd door het succes van mijn eerste massage probeerde ik op aanraden van Jacqueline bij hem een andere techniek: vlinderlichte aanrakingen aan de buitenkant naast de ogen, de neusvleugels, achter de oorlelletjes en langs de keel. Op deze plaatsen bevinden zich veel receptoren in de huid die ons gevoel van liefde en afhankelijkheid wekken. Hij gaf zich niet gemakkelijk

over. Het zou kunnen dat de emoties die ik hierdoor probeerde op te roepen zo bedreigend waren dat hij er niets van wilde weten. Ik zette door, het was nu of nooit. Bij elke gelegenheid die zich voordeed, raakte ik hem licht aan, telkens met hetzelfde resultaat: hij wist niet hoe snel hij moest wegduiken! De beloning kwam na drie dagen toen hij opeens recht op me af kwam lopen, zijn hoofdje ophief, zijn oogjes dicht deed en 'mmmm' zei. Vanaf dat moment mocht ik hem strelen en later ook knuffelen.

Vanwege dit succes ben ik halverwege de jaren tachtig van de vorige eeuw cursussen babymassage gaan geven. De eerste cursussen werden met argwaan bekeken. Wist ik wel genoeg van het tere babylijfje? Zette je zo de deur niet open naar incest? Was het wel goed dat moeders zich met 'medische handelingen' bezighielden?

Inmiddels is babymassage heel gewoon en volgt jaarlijks ruim een kwart van de moeders een cursus. Ook zijn we een multiculturele samenleving geworden. Veel nieuwe medelanders gebruiken traditiegetrouw allerlei massagetechnieken om hun gezondheid en die van hun gezinsleden te onderhouden. Massage krijgt ook steeds meer betekenis binnen ons streven naar gezondheid en welbevinden.

Waarom nu een boek over huidstimulering van peuter tot puber in kinderopvang en op school? Is het niet voldoende dat baby's en peuters worden geknuffeld? Is het daarna nog wel nodig? Hoort onderlinge kindermassage op school thuis? Is aanraken van oudere kinderen en jongeren niet ongewenst? Tal van vragen komen op als je bent opgegroeid in een maatschappij waar aanraken vrijwel taboe is.

Het is goed daarover na te denken. Maar wel met de kennis over huidstimulatie die inmiddels voorhanden is en de ervaring die de afgelopen jaren in Zweden met onderlinge kindermassage is opgedaan.

De meeste vragen zal ik in de komende hoofdstukken behandelen. Maar ik wil nu alvast vertellen waarom ik vanuit mijn ervaring met onderwijs het belang van onderlinge kindermassage wil benadrukken. Mijn belangstelling gaat in de eerste plaats uit naar leerprocessen. Na vijfenveertig jaar ervaring staan enkele basisvoorwaarden voor leren me glashelder voor ogen. De eerste is *welbevinden*: je moet lekker in je vel zitten om te kunnen leren. De tweede is *samenwerking*: kinde-

ren leren het gemakkelijkst van en met elkaar, daarvoor is een prettige onderlinge band onontbeerlijk. De derde is *kinderen leren met hun lichaam*: het lichaam is aanknopingspunt en referentiekader voor leren. Herinneringen worden in het lichaam opgeslagen. Helder lichaamsbesef blijkt noodzakelijk voor het denkproces. Hieruit vloeit voort dat onverwerkte negatieve emoties het denken vertroebelen. Een niet vervulde basisbehoefte – en dat is aanraken, zoals wij dankzij onderzoeken van de laatste jaren weten – veroorzaakt irritatie en ongenoegen, dikwijls zonder dat de persoon die basisbehoefte kent. Een langdurig niet-vervulde behoefte verdwijnt naar het onderbewuste en wordt met allerlei schijnbehoeften opgevuld. Bijvoorbeeld: 'ik heb behoefte aan een sigaret' in plaats van 'ik heb behoefte aan rust'. Niet-vervulde behoeften leveren stress op, zowel voor de leerling als voor de leraar en dat belast de onderlinge relaties. Dat die relatie van cruciaal belang is voor leren, laat prof. dr. Luc Stevens in zijn pleidooi voor 'adaptief' onderwijs weten. Dat het ook voor de opbouw van de samenleving van uitzonderlijk belang is, weten wij dankzij het onderzoek van Anouk Depuydt en Johan Deklerck.¹ Zij ontdekten dat aan respectloos gedrag en criminaliteit een gebrek aan verbondenheid ten grondslag ligt. Een gebrek aan verbondenheid met de existentiële kern van het leven, van onszelf, van de anderen en van de omgeving. Het ontbreken van linken of banden: 'de-link-wentie', vraagt om 're-ligie', in de breedste betekenis van het woord: het opnieuw verbinden.

Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan de gezondheid en het welbevinden van kinderen die al jong een groot deel van hun tijd in kinderopvang en op school doorbrengen. Op den duur hoop ik een generatie te zien opgroeien die vanuit een warme, respectvolle houding met elkaar omgaat en zich intens met elkaar verbonden weet.

1 Werken aan verbondenheid

Waarom zou je kinderen stimuleren elkaar te ‘masseren’? Om die vraag te beantwoorden moeten we vooraf vaststellen wat we in dit verband met het woord masseren bedoelen. Bij onderlinge kindermassage gaat het niet om het manipuleren van de spieren, maar om het leren omgaan met aanraking en het stimuleren van de huid. Met onderlinge kindermassage willen we bereiken dat kinderen gevoel krijgen voor kwaliteit, zowel in datgene wat zij geven als wat zij ontvangen. We willen dat kinderen zich bewust zijn van hun lichaam en goed in hun vel zitten. We willen hen leren hun grenzen af te bakenen, deze te beschermen en te vragen om wat zij nodig hebben. Onderlinge kindermassage en aanraakspel is speels huidcontact, gestructureerd aangeboden door middel van spelvormen en liedjes die het gemakkelijker maken om de mogelijkheden van massage te verkennen.

Aanraken is tweerichtingsverkeer met een zender en een ontvanger. Bij onderlinge kindermassage is gelijkwaardige uitwisseling heel belangrijk. Sommige kinderen groeien op als ‘kleine prinsjes met flink wat personeel’. Als alles om hen draait, leren zij niet dat dienstbaarheid en respect wederkerige begrippen zijn. Het masseren van een ander en de ervaring dat je een ander een plezier kunt doen, is dan ook net zo waardevol als zelf liefdevol aangeraakt worden. Via de huid voeren wij namelijk een uiterst subtiele vorm van communicatie. Die communicatie gaat aan het spreken vooraf en speelt daar altijd op de achtergrond in mee.

Huidcontact, we kunnen niet zonder

Uit steeds meer publicaties blijkt hoe belangrijk liefdevolle aanraking voor het welzijn van mensen is. Al in 1970 verscheen het boek *Mammalian neuroendocrinology* van Bernhard T. Donovan² waarin de auteur een onderzoek noemt waaruit blijkt dat stimulering van de huid invloed heeft op de hersenontwikkeling.

De tastzin van Montagu³ was het eerste populair-wetenschappelijke werk waarin op het belang van huidcontact werd gewezen. Ook ouders en verzorgers konden zo kennisnemen van het belang van huidcontact voor het welzijn en de gezondheid van hun kinderen. Dat was hard nodig. Niet lang geleden was het – net als nu nog in ontwikkelingslanden – ook in Noord-Europa heel gewoon om dicht op elkaar te leven. De huizen waren klein en koud, de gezinnen waren groot. Er was een lange zoogtijd. Broertjes en zusjes droegen elkaar en sliepen samen in één bed. In heel veel landen is dit nog steeds zo. Met onze beter verwarmde en grotere huizen, kleinere gezinnen en toenemende welvaart wordt onze onderlinge afstand groter. De luxe van een eigen bed en een eigen kamer, met als gevolg weinig lijfelijke nabijheid, doet heel wat kinderen (en volwassenen) verkommen.

De laatste jaren is er in veel gezinnen gelukkig weer meer gelegenheid voor natuurlijk huidcontact, gestimuleerd door onder andere de thuisbevalling, de draagzak voor baby's, langdurig doorgaan met borstvoeding, samen slapen en babymassage. Ook ziekenhuizen werken met babymassage en zij moedigen ouders aan hun kind dicht tegen zich aan te houden en als dat kan borstvoeding te geven.

Uit recente onderzoeken⁴ wordt duidelijk dat kinderen die te weinig of alleen liefdeloos worden aangeraakt slechter groeien, minder goed leren, kwetsbaarder zijn voor ziektes, zich minder in anderen kunnen inleven en eerder slachtoffer worden van seksueel misbruik. Als volwassene hebben ze meer moeite met intimiteit en ontgaat hen de subtiele lichamelijke behoeftes van hun partner en hun kinderen.

Onvoldoende huidcontact kan leiden tot onrust, verdriet of angst. Verminderde groei, bevattelijkheid voor ziektes en de teleurstelling vanwege leerproblemen maken het nog moeilijker. Voor deze mensen is het moeilijk hun draai in het leven te vinden; ze zitten 'niet lekker in hun vel'.

Van stamverband naar 'géén-ouder-kind'

De opvoeding is van de groep of stam verschoven via de grootfamilie – met meerdere generaties onder één dak – en het gezin dat steeds kleiner werd naar het eenoudergezin. We zien zelfs al het 'géén-ouder-kind': het kind dat nog wel bij iemand woont, maar waar niemand meer naar omkijkt.

Hechte gemeenschappen met sterke territoriumdrang waren tienduizenden jaren zeer nuttig. Het individu was opgenomen in de groep, samen hadden ze alle kwaliteiten in huis om te overleven. Buitenstaanders waren potentiële vijanden, tenzij bleek dat er voordeel te behalen was.

Van de stam zijn we gegroeid naar dorpen, steden, landen en naties. Door de snelle bevolkingsaanwas, toenemende emigratie- en vluchtelingenstromen, interraciale en interculturele contacten en dankzij internet en de toegenomen reismogelijkheden raken mensenlevens steeds meer met elkaar verweven. Maar: enerzijds sluiten we instinctief vreemden buiten, anderzijds willen we ons opgenomen voelen in een gemeenschap. Op dit moment zijn deze twee basisbehoeftes met elkaar in conflict. De groep waar we van nature bij hoorden is uiteen gevallen, om ons te binden moeten we ons tot 'anderen' richten. Dat stelt ons voor nieuwe uitdagingen. We zullen hiervoor een oplossing moeten vinden die in deze tijd past.

Het ontwikkelen van gezond wereldburgerschap

Voor het voortbestaan van de mensheid is het van essentieel belang dat kinderen vanuit een levenshouding van verbondenheid opgroeien. Een maatschappij die onderlinge concurrentie voorstaat is ten dode opgeschreven omdat uitsluiting en frustratie zich uiteindelijk tegen de 'winnaars' zullen keren. Met de kwetsbaarheid van onze samenleving kunnen we ons niet meer permitteren dat er 'verliezers' zijn.

De toenemende institutionalisering van de opvoeding maakt dat kinderen steeds jonger en per dag langer in institutionele groepen leven. Daar zijn vaak te veel verschillende verzorgers en leerkrachten waarmee ze geen band kunnen opbouwen. Zowel ouders als beroepsopvoeders zullen moeten gaan nadenken over hoe zij kunnen voldoen aan de behoefte van kinderen aan aanraking. Nestwarmte beperkt zich vaak tot het uurtje 's avonds voor het slapen gaan of ontbreekt volkomen. Tijd dus dat ook kinderopvang en scholen zich gaan verdiepen in het belang van huidcontact en waar nodig maatregelen treffen.

Wat kunnen wij binnen onderwijs en kinderopvang doen om kinderen in verbondenheid met elkaar te laten opgroeien? Als we deze vraag alleen binnen mentale structuren opvatten, zullen we doorgaans denken aan lesprogramma's over andere culturen, natuur- en milieueducatie en aangepaste geschiedenis. We missen met

dergelijke programma's echter doorgaans het persoonlijke ervaringsgebied. Het besef van eenheid en verbondenheid kan namelijk alleen ontstaan vanuit leven-sechte ervaring. De druk op het leveren van prestaties is groot, waardoor we dik-wijls onvoldoende tijd nemen om met hart en ziel te leren. Leerstof die alleen via het mentale systeem wordt verwerkt, beklijft slecht en zet op zichzelf niet aan tot handelen. Daarom pleit ik ervoor ook het emotionele en lichamelijke gebied in het leerproces te betrekken. Aan de andere kant, vanuit de emotie – wat afstamt van het woord 'movere' dat beweging betekent – kom je wel tot handelen, maar zonder informatie ben je niet erg effectief.

Het denken heeft, meer dan we beseffen, zijn aangrijpingspunten in het li-chaam. Het woord 'begrijpen' zegt dit al: een kind eigent zich de wereld toe door ernaar te grijpen. Daarom is lijfelijk ervaren zo belangrijk. Het lichaam is het punt waar gevoel en verstand samenkomen.

Wat hier in zijn algemeenheid is gezegd over het leersysteem geldt in bijzon-dere mate voor het leren van sociale vaardigheden. Als we ons beperken tot ver-maningen, gesprekken en invuloefeningen over pesten en respectloosheid zal dit gedrag onverminderd doorgaan.

Leren, je de wereld toe-eigenen

Leren is het in je opnemen van de wereld. Dat doe je niet alleen met je verstand. Het lichaam en je emoties vormen één geheel met het mentale systeem. Wie onvol-doende gelegenheid krijgt nieuwe kennis via deze drie ingangen te onderzoeken, raakt gefrustreerd en gestrest. Remedial Teachers waarschuwen dan ook dat een-zijdige cognitieve overbelasting leidt tot leerstoornissen.⁵ Zij staan voor de moeilijke taak de ontbrekende ervaring naderhand in het emotioneel/mentale systeem te integreren. De enige manier om dat te doen, is de weg van het lichaam opnieuw te gaan. Stap voor stap moeten de onvoldoende ervaren handelingen worden ingeslepen. Pas dan is het neurologische systeem klaar voor optimaal gebruik.

Het is overigens te verwachten dat scholen gaan inzien dat de voortschrijdende technologisering, waardoor we ons steeds minder lichamenlijk hoeven in te span-nen en emoties op grote schaal uit een 'kastje' komen, lijfelijk tegenwicht nood-zakelijk maakt.

Oercommunicatie

Aanraken is de oervorm van communiceren. Observeer maar eens hoe vaak mensen elkaar aanraken in de openbare ruimte. Een klopje op een schouder, met een paar vingers heel kort de arm aanraken, een hand geven of een high five, het zijn universele gebaren die deel uitmaken van onze communicatie. Op het sportveld is het een uiting van vreugde, bij verdriet is de arm om de schouder nog altijd de eerste reactie die in je opkomt, ook als je de persoon in kwestie niet kent.

Wil je kinderen de kans geven om op de juiste wijze met deze oercommunicatie om te gaan, waar moeten ze dat anders leren dan op school? Thuis? Helaas zijn daar nog weinig broertjes en zusjes om mee te ravotten, en ook het aantal uren samen met de ouders staat behoorlijk onder druk.

Is het erg dat hier nog vaak onvoldoende aandacht aan wordt geschonken? Niet voor kinderen die daarin voldoende aan hun trekken komen. De koppeling tussen taal en leven is dan intact.⁶ Het is wel schadelijk voor kinderen die in de kern beschadigd zijn. Hier begint al de tweedeling in de maatschappij. Zij die weten dat ze gewenst zijn en mogen zijn wie ze zijn staan stevig, maar kinderen die zich afgewezen voelen of via de lichaamstaal van hun ouders tegenstrijdige boodschappen krijgen, worden onzeker. De koppeling tussen voelen en denken raakt daardoor beschadigd. Daardoor verzwakt het vermogen om te verklanken wat in je leeft. Dat kan zich overigens in veel lawaai uiten: zichzelf overschreeuwen, voortdurend aandacht vragen of buiten zichzelf zijn. Het is een vervorming van het eigenlijke ik. Dat kost inspanning. En dat verzwakt: om jezelf te zijn hoef je je niet in te spannen.

Op school staat taalverwerving uiteraard hoog in het vaandel, maar omdat taalmethodes zijn ontworpen vanuit de taalwetenschap is taalonderwijs doorgaans niet gericht op het scheppen van voorwaarden om vrijuit te kunnen communiceren. Daarvoor is nodig dat het kind weet dat het geliefd is, dat het mag zijn wie het is, dat het gehoord wordt, dat het erbij hoort en dat aan zijn basisbehoeftes wordt voldaan. En daarin speelt lichaamstaal een grote rol.

Gebrek aan verbondenheid oorzaak respectloos gedrag

Mentale overbelasting samen met emotionele ondervoeding zou wel eens een belangrijke oorzaak kunnen zijn van agressief gedrag. Kinderen komen op steeds

Lieve beer ga slapen

Kerdoel:

- ontspanning.

Subdoelen:

- grove motoriek: schommelende bewegingen;
- taalontwikkeling: woordenschat vergroten, de letter 'W' tactiel leren;
- muzikale ontwikkeling: bewegen op muziek;
- psychomotorische ontwikkeling: integratie linker- en rechterhersenhelft.

*Lieve beer ga slapen, zit niet zo te gapen
Tot aan je kin, stop ik je lekker in
Lieve beer ga slapen, zit niet zo te gapen
Tot aan je kin, stop ik je lekker in*

(uit: Psychomotorische opleiding, Le Bon Départ)

Dromerig zingen, herhaal het liedje, zing steeds zachter, laat aan het eind een stilte vallen.

De kinderen zitten op de grond met een vriendje voor zich. Onder het zingen schommelen ze zachtjes van links naar rechts of van voor naar achter en heen en weer. Een kind dat niet graag anderen aanraakt, kan dit met een grote beer doen.



Variatie:

Dit liedje is ook geschikt als voorbereidende schrijfoefening. Twee kinderen achter elkaar. Met beide handen tekent het achterste kind een hoofdletter W. Begin bovenaan de linkerschouder, glijd naar beneden, ga weer terug naar de nek, glijd naar beneden en weer omhoog naar de rechterschouder. En weer terug. Zing het liedje een aantal keren.³¹

De W verbeeldt het wiegen van de beer. Het gaat hier niet om de schrijfrichting, alleen om vorm en beweging. Zo vormt het kind zich een innerlijk beeld van de W.

Schuitje varen, theetje drinken

Kerdoelen:

- ontspanning;
- nestwarmte ervaren.

Subdoelen:

- sociale vaardigheid: op elkaar afstemmen;
- muzikale vorming: bewegen op muziek;
- taalvaardigheid: woordenschat vergroten.

*Schuitje varen, theetje drinken
Varen we naar de Overtoom
Drinken we zoete melk met room
Zoete melk met brokken
Kindjes mogen niet jokken*

(traditioneel liedje)

De kinderen zitten met zijn vijven of zessen achter elkaar, dicht tegen elkaar aan. Om te voorkomen dat kinderen met hun hoofden naar voren en naar achteren gaan, ga je voor hen staan en wieg nadrukkelijk van links naar rechts. De kinderen nemen jouw beweging dan vanzelf over. Aan het eind vallen ze allemaal uit de boot en rollen ze een eindje over de grond.

Variatie:

Voor oudere kleuters is een wilder spelletje juist wel leuk. Als ze in staat zijn hun bewegingen op elkaar af te stemmen, kun je met tempowisselingen gaan spelen. Eerst vaart de boot heel rustig, maar bij elk volgende lied gaat het harder waaien (en gaan de kinderen harder zingen).

Schuitje varen is dan al wat te kinderachtig. Geschikte liedjes voor wildere spelletjes zijn 'Matroosje mag ik mee, mag ik mee met jou' en 'Over de groene baren, ver van over zee'. Ze zijn te beluisteren op de website van dit boek: www.aanraken-eenlevensbehoefte.nl/liedjes.

Tip:

Pas op dat kinderen naar opzij en niet van voor naar achter bewegen. Daarmee kunnen ze elkaar bezeren. Dit voorkom je door als instructie geen tekst maar lichaamstaal te gebruiken, jonge kinderen begrijpen namelijk nog niet alles wat je zegt.