

# Ontwikkeling van het kind

Een kind ontwikkelt zich razendsnel, maar elk kind doet dit op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Naarmate het kind ouder wordt, zal het tot steeds meer in staat zijn. In elke leeftijdsfase krijgt het kind weer nieuwe vaardigheden onder de knie. Deze vaardigheden zijn onder te verdelen in een aantal ontwikkelingsgebieden. Ontwikkelingen binnen het ene gebied gaan vaak samen met ontwikkelingen binnen een ander ontwikkelingsgebied. Hier onderscheiden we de volgende 3 gebieden: lichamenlijk, verstandelijk en sociaal-emotioneel. Laten we eens kijken welke positieve bijdrage yoga kan leveren binnen deze ontwikkelingsgebieden.

*Lichamenlijk* gezien gebeurt er veel in de leeftijd 0-4 jaar van het kind: het wordt langer en zwaarder, leert lopen, krijgt kiezen en wordt zindelijk. Yoga ondersteunt het kind in zijn lichamenlijke ontwikkeling en stimuleert beweging, coördinatie en evenwicht. Het kind leert zijn lichaam beheersen en ontdekt nieuwe mogelijkheden. Ook worden de zintuigen betrokken in het yogaspel: via de ogen, oren, neus, mond en huid neemt het kind de prikkels van de buitenwereld waar en ervaart beelden, geluiden, geuren, smaken en gevoelens. Zo voelt het kind bijvoorbeeld de aanraking van de ouder en hoort het de hartslag als hij dicht tegen de ouder aan ligt.

*Verstandelijk* gezien ontwikkelt het kind in de leeftijd 0-4 jaar zijn denken, geheugen en leervermogen, dankzij de ontwikkeling van spraak en taal. Yoga biedt ook hier een stimulans en leert het kind zijn lichamelijke ervaringen om te zetten in verstandelijk begrijpen. Het kind ontwikkelt zo bijvoorbeeld een gevoel van richting, voor hoog en laag, ver en dichtbij. De oefeningen waarbij het kind tijdens de yoga in verschillende richtingen wordt bewogen zijn hier uitermate geschikt voor.

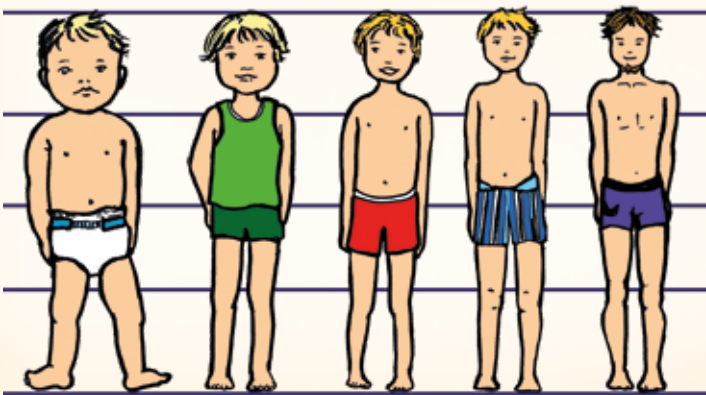
*Sociaal-emotioneel* gezien ontwikkelt het kind zich in de leeftijd 0-4 jaar door zich aan zijn verzorgers te hechten en vriend-

schappen te sluiten. Het kind leert omgaan met emoties als schaamte, verlegenheid of angst. Het ontwikkelt een ik-gevoel en zijn persoonlijkheid komt steeds meer tot uiting. Yoga biedt het kind de kans om de sociale regels te leren kennen, waarbij het volop kan oefenen met communiceren en sociale omgang. Bovendien levert yoga een positieve bijdrage aan een veilige hechting en het aangaan van een emotionele binding tussen ouder en kind.

# Leeftijd fases

Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo naar volwassenheid. Naarmate het kind ouder wordt, zal het tot steeds meer in staat zijn. In elke leeftijdsfase krijgt het kind weer nieuwe vaardigheden onder de knie. Door je te verdiepen in de verschillende ontwikkelingsfasen krijg je inzicht in de mogelijkheden en beperkingen van het kind. Als begeleider creëer je een veilige omgeving en kiest oefeningen uit die aansluiten bij de

ontwikkeling van het kind. Alle oefeningen moedigen het kind aan om zelf stap-voor-stap zijn ontwikkeling aan te gaan en moeilijkheden te overwinnen. Ontwikkelingsgericht yogaën met het kind betekent vertrekken vanuit een basisvertrouwen. Wanneer het kind zich goed voelt in zijn lijf begint het leren vanzelf. Respect voor de bewegingsontwikkeling betekent respect voor de eigenheid van het kind.



We adviseren om de oefeningen in dit boek te starten als je baby drie maanden oud is. Pasgeborenen hebben al zoveel nieuwe indrukken te verwerken.

# Baby

(0 – 1 jaar)

In deze periode vinden naar verhouding de meeste motorische ontwikkelingen plaats. Een baby kan zich enkel uiten via lichaamsbewegingen, communiceren met taal zal nog een tijdje op zich laten wachten. In de eerste levensmaanden vinden de bewegingen van een baby nog reflexmatig plaats. Vanaf een maand of vier kan hij zich doelbewuster gaan bewegen. Op zijn rug kijkt hij om zich heen en krijgt steeds meer belangstelling voor zijn omgeving. Na het draaien van zijn hoofd zal hij ook met zijn romp beweeglijk worden en zich op zijn zij draaien en oprichten. Zo leert hij balanceren en doorrollen naar zijn buik. Vanuit de buikligging kan hij zijn gewicht op zijn onderarmen dragen en zijn kin en schouders optillen. Hij probeert vooruit te komen en achteruit te schuiven. Van tijgeren gaat de baby

kruipen door de ruimte. Als de romp van een baby meer stabiel wordt, kan hij zitten. Langzamerhand gaat de baby meer kracht ervaren in zijn benen en heupen. Vanuit buikligging kan de baby zijn onderlichaam optillen zodat hij ondersteboven staat. Dit is een bekende houding in de yoga die 'de hond' heet. Dit bewijst maar weer dat baby's geboren yogi's zijn.



# Dreumes

*(1 – 2,5 jaar)*

In deze periode zijn de bewegingsmogelijkheden al wat verder ontwikkeld dan die van een baby. Een dreumes heeft plezier in het bewegen, begint met lopen, woordjes zeggen en onderzoekt zijn bewegingsmogelijkheden. Om te kunnen lopen, heeft hij een gevoel voor ritme en balans nodig.



Door tijdens de yoga ritmisch te bewegen, door te schommelen en te wiegen, leert het kind dit ritme te voelen en ervaren. Leren lopen stelt een dreumes in staat meer van de wereld in zich op te nemen. Zijn ogen gaan meer samenwerken en bepalen steeds beter afstand en diepte. Een goed lichaamsbesef en zelfvertrouwen zijn belangrijke voorwaarden om te durven lopen. Een dreumes krijgt steeds meer vertrouwen in zijn eigen lijf. Dit stelt hem in staat om nieuwe vaardigheden te leren.

# Peuter

(2 - 4 jaar)

In deze periode gaat het kind rennen, springen en klauteren. Lichaamsbewegingen worden vloeiender en evenwichtiger. Een peuter kan ook achteruit lopen, even op een been staan, op de tenen lopen, schopt voorwerpen voort en kan een voorwerp vangen, zegt zinnnetjes en begint met zingen. Een peuter begint steeds meer zijn eigen 'ik' te ontwikkelen en zijn eigen wil door te drijven. Hij is bezig om zijn plaats in de wereld te verkennen en gaat op zoek naar grenzen. Een peuter heeft een zeer levendige fantasiewereld.

Hij kan onthouden waar een voorwerp is verstopt. Hij is zich bewust van het onderscheid tussen jongens en meisjes. Peuters kunnen eenvoudige tekeningen maken.



# Opgroeien met yoga

Yoga is een paar duizend jaar geleden ontstaan in India. Het is een methode om zowel het lichaam als de geest in balans te brengen. Yoga is een holistische manier om naar de mens te kijken. Binnen de holistische visie wordt het lichaam en geest beschouwd als een eenheid die niet los van elkaar kan worden gezien. Je kijkt dus naar het kind en zijn mogelijkheden zodat het gezond en gelukkig kan worden. Dit hadden ze lang geleden in India goed gezien. Het is daar heel gewoon om met een baby al vanaf de geboorte yoga te doen. De moeder rekt en strekt op een liefdevolle manier het lichaam van haar kind. Yoga voor kinderen bevat net als bij de yoga voor volwassenen houdingen om lichaamsbewustwording te bevorderen. Aansluiting bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind is daarbij belangrijk.

Bij yoga voor kinderen ligt de focus nooit op de techniek, prestatie en een

goede uitlijning. Een goede uitlijning hoeft alleen verbeterd te worden als de uitvoering voor het kind onveilig is of blessures kan veroorzaken. Bij yoga voor kinderen gaat het om het onderzoeken en leren kennen van je grenzen, om ze daarna heel voorzichtig op te rekken. Bij yoga wordt het lichaam gebruikt als instrument. Als kinderen begrijpen hoe hun lichaam werkt, zijn ze beter in staat om hun lichaam goed te gebruiken. Ze zullen zich ook comfortabeler voelen in hun lijf. Door regelmatige yogabeoefening wordt het kind soepel, sterk, minder snel ziek en slaapt het beter. Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn namelijk de basis voor een gelukkig leven. Omdat het in het Westen niet vanzelfsprekend is om op een holistische manier met een kind aan de slag te gaan hebben wij dit boek geschreven met vrolijke oefeningen die bijdragen om een kind evenwichtig en weerbaar te laten opgroeien.

# Yogamomentjes

Iedereen die kinderen heeft of met kinderen werkt, kan yoga geven op een speelse en veilige manier. Door yogamomenten in te lassen in de dag krijgt het kind extra 'quality time'. Het kind kan het daarna beter opbrengen om een tijdje, zonder aandacht van een volwassene, zijn vrije tijd in te vullen. Je kunt overal yoga doen. Kies een plek uit met weinig afleiding en voldoende ruimte om te bewegen. Je kunt de oefeningen doen op een yogamatje of zachte deken. Zorg dat je een kussen bij de hand hebt ter ondersteuning van bepaalde zitoefeningen. Doe yoga wanneer jij en het kind er zin in hebben. Bijvoorbeeld na het verschonen of als het kind zelf naar je toekomt om te spelen. Bij baby's kun je de yoga het beste doen na het slaapje en niet direct na een voeding. Als je baby een volle maag heeft, kan de yoga

onplezierig voelen. Door je af te stemmen op het kind en in contact te blijven, weet je beter wat wel en niet kan, wanneer het genoeg is, of wanneer je nog even door kunt gaan. Blijf kijken hoe je kind op de oefeningen reageert, en of hij er open voor staat, of juist niet?





## Dragen vanuit de basis

In dit boek staan veel oefeningen die je samen met het kind doet en waarbij je het kind draagt. Een verantwoorde lichaams-houding is daarbij belangrijk. Dit begint al bij hoe je staat als je je kind optilt. Door rechtop en ontspannen te staan, zorg je goed voor je eigen rug.



Benader het kind rustig en pas het basis-bevestigend tillen en dragen toe. Op YouTube kun je filmpjes bekijken hoe je dit precies kunt doen. Door basisbevestigend dragen steun je namelijk het bekken en het hoofdje van het kind goed. Dit is beter voor het ruggetje. Een baby vindt het niet prettig om onder zijn oksels 'opgehesen' te worden. Om hem op te pakken, draai je hem iets op zijn zij, één hand tussen de schouderbladen als ondersteuning van het nekje, en de andere hand onder de billen van je baby; dit is voor hem een veel prettiger manier om opgetild te worden. Elke baby heeft behoefte aan veiligheid en vertrouwen. Door de basis te steunen voelt je baby zich veiliger. Hij kan de beweging dan beter volgen. Ook kan je baby zich op deze manier niet overstrekken.

Deel 3

# Praktijk

# 1. Rikketik

(3 maanden - 3 jaar)



## Doen

Je zit in de kleermakerszit.  
Houd het kind dicht tegen je aan.  
Het kind ligt met zijn oor tegen je hart aan.  
Adem rustig in en uit.  
Wieg zachtjes heen en weer.

## Tip

Neurie een liedje zodat het kind de klanken kan horen. Bijvoorbeeld voor het slapengaan 'Slap kindje, slaap'.

## Effect

Het helpt om af te stemmen op elkaar.  
Het werkt kalmerend en verbindend.  
Het stimuleert de zintuigen.