

SLINGERS & AAPJES

Sensorisch spel

Waarom spelen met het lichaam zoveel rust brengt



Kim Appeltans



Hoi, ik ben Kim.

Mama en jarenlang fascineert door de ontwikkeling van jonge kinderen en wat ze ons met hun gedrag vertellen.

In de Kinderopvang én thuis zag ik hoe kinderen via hun gedrag laten zien waar ze nood aan hebben. Ik zie al jarenlang hetzelfde patroon terugkomen. Kinderen die "lastig" worden genoemd, ouders die alles proberen en een systeem dat zegt: doe het maar anders.

Maar dit is wat ik zie: kinderen doen dit niet om lastig te zijn. Ze doen dit omdat ze iets vertellen wat nog geen woorden heeft. Ik werk niet met trucjes, lijstjes of snelle oplossingen. Ik kijk naar prikkels, ritme en ruimte. Met de boodschap achter het gedrag.

Met slingers en Aapjes help ik ouders op weg, zodat opvoeden weer een feest kan zijn.

'Niet perfect, wel betrokken'

Druk gedrag vraagt niet altijd om woorden.

Soms vraagt het om beweging of een beetje duwen of om voelen. Waar wij vaak Kinderen als "te druk" omschrijven, is niets minder waar. Kinderen die druk gedrag vertonen zitten vol prikkels, indrukken of spanning die nergens heen kan. En die spanning vindt altijd een uitweg.

Sensorisch spel is geen extra gedoe in spelen. Vaak is het echt precies wat een kind nodig heeft om weer tot rust te komen.



Wat is sensorisch spel?

Sensorisch spel is spelen via het lichaam in plaats van via uitleg, regels of denken. Het gaat via voelen, bewegen, drukken, trekken en rollen. Sensorisch spel helpt een kind om, zonder woorden, de spanning zachtjes weg te halen. Voor veel jonge kinderen komt regulatie eerst via het lichaam en later pas via taal of gedrag.

Da's logisch omdat een kind kan pas luisteren wanneer het lichaam rustig is. Als het lichaam vol spanning zit wordt concentratie moeilijker, worden emoties groter en worden grenzen sneller overschreden. Je kind moet dus eerst ontladen voor het echt kan meewerken of luisteren. En daar lieve schat, zal sensorisch spel zonder strijd, uitleg of correctie, elke keer opnieuw voor zorgen. Een rustig, ontspannen kind.



Sensorische bins: zo pak je het aan

Sensorische bins zijn geen Knutselactiviteiten en moeten er bijgevolg niet super mooi uit te zien of af te zijn. Ze hoeven zelfs geen thema te hebben als je daar geen zin in hebt. Ze moeten wel het lichaam iets geven om die spanning te doen zakken. Hou het dus simpel.

1

De basis

- één bak
- één basis
- enkele rustige toevoegingen

Meer is niet altijd beter en in dit geval is meer vaak juist te veel.

2

Kies materialen die:

- mogen vallen
- niet breken
- herhaling toelaten

Rust zit in herhaling, niet in variatie.



Aan de slag!

Je moet niks nieuws Kopen! Ga aan de slag met wat je al in huis hebt.



Start!

Basis: rijst, water, zand, pasta of
KiKKererwten
(taste safe waar mogelijk)

Toevoeging!

- Kleine Kommetjes
- een lepel of schepje
- een pincet of tang

Je zet de bak neer.



Let op!

Je zegt niets, maar blijft in de buurt.

- geen opdrachten
- geen eindresultaat
- geen "doe dit eens"
- geen bijsturing

Wat doe jij tijdens sensorisch spel?

Je hoeft geen grote activiteiten te bedenken. Zware bewegingen, diepe druk of herhalende handelingen helpt veel meer dan je denkt. Net meer of ingewikkelder. Hoe je het aanbiedt, dat is wat telt. En dat doe je best zonder een hoog tempo en zonder doel. Dat is de weg naar ontspannen voor je kind.



Sensorisch spel is geen quick fix. Het zal het gedrag niet ineens wegtoveren, maar het zal wel ruimte maken. Ruimte om te voelen, zonder te ontploffen. Ruimte om te ontprikkelen, zonder te schreeuwen. Soms met snel effect, soms pas late en laat beide ok zijn. Laat de waarde liggen in het feit dat je kind mag voelen, zonder te veel te moeten zijn.

Sensorisch spel is geen aparte activiteit, maar een manier om je kind te helpen, zonder te corrigeren of te forceren. Niet perfect, maar zien wanneer het nodig is. Dat is afgestemd ouderschap.

Goed genoeg, is goed genoeg. Altijd!

Kim Appeltans



info@slingersenaapjes.be