****

**Voor het samenzijn met de kinderen tijdens de Corona tijd.**

In deze tijd waar het corona virus ons in de greep houdt, waar de scholen en kinderopvang grotendeels dicht zijn, is het voor iedereen die in deze dagen de zorg voor de kinderen heeft des te belangrijker om hen stevigheid en veiligheid te geven. Het is tegelijk het moeilijkste wat er is, we zijn immers zelf zo in onzekerheid. Niemand van ons heeft ooit een dergelijke situatie in Nederland meegemaakt en we weten ook nog niets van hoe de wereld er uit ziet als we hier uitkomen.

Dus in een periode waarin het moeilijk, wordt ook nog eens het moeilijkste van ons gevraagd met betrekking tot de kinderen.

In de eerste 7 jaar van de ontwikkeling van een kind, heeft het kind er het allermeeste aan als de volwassenen die voor hem zorgen, dit doen vanuit het principe : “de wereld in goed”

En dan is “goed’’ behapbaar, overzichtelijk en veilig. Als een kind kan ontspannen omdat het leven overzichtelijk, voorspelbaar en veilig is kan het alle energie die het heeft gebruiken voor zijn eigen ontwikkeling. Dat zelfde geldt overigens ook voor : Goed uitgerust, goed gevoed en in de warmte verzorgd, maar dit terzijde.

Kinderen in deze fase leren vanuit de nabootsing, dat is niet een simpel nadoen. Kinderen bootsen dat na, wat hen het meest intrigeert, waar het zich ten diepste mee wil verbinden.

De gezonde wil om het leven te willen leren kennen.

De rol van de opvoeder is dus een hele belangrijke.

Voor deze periode waar het gewone leven, wat ons houvast gaf, is verdwenen hieronder wat inhoudelijk onderbouwde tips om dat houvast weer te hervinden.

**Rituelen en gewoontes.**

Gewoonten en rituelen dragen ons het leven door en geven houvast, voorspelbaarheid, veiligheid en rust. Ze zijn vaste, voor het kleine kind herkenbare ijkpunten in de stroom van de dag. Samen vormen ze de structuur (bedding) waarin de stroom van de dag zich kan voltrekken.

*Krachtig kindbeeld*

De antroposofie gaat ervan uit dat ieder mensen kind naar de aarde komt met de eigen expliciete wens om een plan ten uitvoer te brengen. Een plan dat de individualiteit van het kind een stapje verder brengt in zijn ontwikkeling, wat tegelijkertijd inhoudt dat het een bijdrage levert aan de algehele mensheidsontwikkeling. En ieder kind is – zo de overtuiging binnen de antroposofische pedagogiek - in principe goed toegerust is om dat plan tot ontwikkeling te brengen.

Men gaat dus uit van een krachtig kindbeeld. Het kind vraagt vanuit dit perspectief eigenlijk alleen om een voorwaarde scheppende omgeving, die hem in staat stelt toegang te krijgen tot zijn eigen vermogens en contact te houden met zijn eigen plan, maar die hem ook in staat stelt inzicht te krijgen in de wereld om hem heen en de sociale omgeving waar hij zich in bevindt leert begrijpen.

*Voorwaarden scheppen voor ontwikkeling*

Als volwassene heb je dus vooral de taak om de goede voorwaarde te scheppen zodat een kind zijn intrinsieke wil tot ontwikkeling ook in praktijk kan brengen. Een van de belangrijkste voorwaarde hierbij is om in onze complexe wereld een omgeving te scheppen die afgestemd is op de behoefte en vermogens van het kleine kind. Om te kunnen ontwikkelen heeft een kind namelijk overschot­krachten nodig. Kinderen die overweldigd worden door een voor hen te complexe, te drukke en te snelle grote-mensen-wereld, hebben al hun energie nodig, om lichamelijk en psychisch overeind te blijven. Kleine kinderen hebben een volwassene nodig die hun lichamelijk welzijn goed verzorgd en hun wereld klein, overzichtelijk, voorspelbaar en veilig maakt.

En dat doe je met name door een herkenbare ritme en structuur in de dag (in de week en in het jaar) aan te brengen.

*Met aandacht en liefde verzorgde gewoonte en rituelen als elementen voor een ontwikkelgerichte structuur*

Voorspelbaarheid en houvast zou je ook met restrictieve structuren en militaire discipline kunnen bereiken. Maar dat is nu juist geen omgeving die uitnodigt tot ontwikkeling. Voor het kleine kind zijn daarom met trouw en aandacht opgevolgde gewoonte en goed verzorgde en liefdevolle rituelen de passende structuurelementen. Ook deze structuurelementen scheppen door herhaling, begrenzing en inkadering de nodige rust en veiligheid, maar stralen tegelijkertijd warmte, liefde en vertrouwen uit. Waar de militaire discipline gericht is op de onderwerping van het individu door het systeem, wil een structuur die om pedagogische redenen ingericht wordt de individuele ontwikkeling juist stimuleren.

Als jezelf nog zoekende bent wat een goede dag-, week of jaarstructuur is en welke gewoonte en rituelen erbij horen, is het ook goed om te kijken, wat jij als individu vanuit jezelf met warmte en aandacht kunt verzorgen. Als je een structuur bedenkt die niet bij je past, gewoontes wilt creëren die je zelf lastig vind of rituelen wilt invoeren die je uiterlijk blijven is dat niet alleen een heel zware klus voor jou als opvoeder, maar ook verwarrend voor de kinderen. Uiteraard moeten de behoefte van de kinderen prevaleren in hoe je de dag inricht en moet je als opvoeder tijdelijk in staat en bereid zijn om je eigen leven (gedeeltelijk) ook binnen de pedagogische structuren te laten verlopen, maar je moet dat wat je neer wilt zetten voor je kind ook daadwerkelijk van binnenuit kunnen vullen en waarmaken.

Zo is het bijvoorbeeld bij het vieren van de jaarfeesten belangrijk te kijken wat bij jou en je gezin past, met welke tradities jezelf bent opgegroeid en hoe je het zelf graag zou willen. In het ene gezin krijgen de seizoenen en jaarfeesten door uitgebreide knutselwerkzaamheden vorm, in een ander gezin door het maken van lekkere gerechten en baksels.

Ook is het belangrijk niet door te schieten in het bedenken en implementeren van gewoonten en rituelen. Het moeten als het ware bouwstenen zijn in de dag (de week, het jaar), die het kind helpen om een gevoel voor de tijd te krijgen, herkenbaarheid, voorspelbaarheid en veiligheid te creëren. Als er te veel gewoonten en rituelen zijn is de dag als het ware dichtgetimmerd en is er te weinig vrije ruimte voor ontwikkeling. De rituelen en gewoonten moeten als het ware een bedding geven waarin een dag speels doorheen kan stromen en niet een gebetonneerde kanaal waarin alles en iedereen in een voorgegeven tempo doorheen moet gaan.

Een overdaad aan rituelen en gewoonten kan bovendien ook het tegendeel teweegbrengen van wat er uiteindelijk bereikt wilde worden, namelijk overprikkeling in plaats van bescherming voor te veel complexiteit en indrukken. Zo lijkt het bijvoorbeeld in de Vrije School soms erop als of er steeds meer feesten steeds uitbundiger en groter worden gevierd met als gevolg dat ze voor het kleine kind geen stabiliserende factor meer zijn, maar eerde iets wat onrust brengt en de alledaagse stroom van het leven verstoord. Aandacht geven aan een jaarfeest hoeft niet altijd letterlijk "feesten" te betekenen. Waar je met grotere kinderen misschien wel een soort Michaelsfeest viert, kan het voor kleine kinderen al voldoende zijn om op een stormachtig dag buiten de kracht van de elementen te beleven en in het bos kastanjes en beukennootjes te verzamelen.

*Het werken met gewoonten en rituelen vraagt van een opvoeder vasthoudendheid en flexibiliteit*

Gewoonten moeten regelmatig herzien worden zodat ze aan blijven sluiten bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Hiervoor is goed observeren en er met aandacht bijblijven een noodzaak. Doe je dit als opvoeder niet, creëer je op den duur een structuur die de ontwikkeling van de kinderen niet ondersteunt, maar beperkt.

Aan de andere kant vraagt het inrichten van rituelen en gewoonten ook een bepaalde vasthoudendheid. Gewoonten moeten geoefend worden en het duurt minstens vier weken (= ritme van het etherlichaam) voor een gewoonte ook echt een vanzelfsprekendheid is. Een nieuwe gewoonte zal pas echt goed doorwerken als het niet alleen in je hoofd zit maar ook echt in je handelen.

Voor jezelf als opvoeder is het dan wel handig om te weten of je eerder geneigd bent om te flexibel te zijn of te vasthoudend. Als je dat van jezelf weet kun je namelijk zelf beter corrigeren. Hoort consequentie niet bij je kerncompetenties en heb je de neiging om snel een uitzondering te maken, ligt jouw uitdaging in de omgang met kleine kinderen juist in het vasthouden aan bepaalde gewoonten en rituelen. Houd je ervan dat dingen steeds op dezelfde manier gaan en heb je de neiging om te lang aan bepaalde gewoontes en rituelen vast te houden, dien je re regelmatig af te vragen of de structuur die je hebt neergezet nog wel past bij wat de kinderen nodig hebben.

*Beperken om mogelijk te maken*

Grenzen stellen is voor vele ouders vandaag geen vanzelfsprekendheid meer. Vanuit onvoorwaardelijke liefde en de behoefte naar natuurlijk ouderschap willen veel ouders de ruimte voor hun kinderen niet onnodig beperken. Ook de antroposofie is gericht op de ontwikkeling van iedere kind tot een vrij mens, maar wijst er steeds weer op dat grenzen stellen noodzakelijk is om in vrijheid te kunnen ontwikkelen. Grenzenloosheid is namelijk geen vrijheid maar chaos, waarin ontwikkeling niet of alleen beperkt mogelijk is. Grenzen en structuren sluiten mogelijkheden uit, beperken dus de opties die er zijn, maar creëren tegelijkertijd een ruimte, waarin vrije ontwikkeling pas mogelijk wordt.

Het fijne aan gewoonten en rituelen is dat het grenzen stellen dan minder snel een persoonlijke machtsstrijd hoeft te worden (IK wil niet dat JIJ van tafel gaat!), maar van de kinderen eerder beleefd wordt als “zo doen we het hier”: Nee, kunt nog niet van tafel, omdat het kaarsje nog brandt. En je weet toch: We mogen pas van tafel als het kaarsje uit is.

Het is niet zo je als opvoeder daardoor nooit meer discussies hoeft te voeren, maar goede gewoontes en rituelen ontlasten de dagelijkse interactie en kunnen veel gedoe voorkomen.

*Kwaliteit van een structuur*

De kwaliteit van een dag-structuur kun je eraan afmeten in hoe verre ze gericht is om polariteiten te verbinden en tegengestelde behoeftes in balans te brengen. Een goede structuur zorgt ervoor dat er ruimte is voor:

* Dingen samen doen en alleen zijn of spelen
* Inademen en uitademen
* Activiteit en rust
* Geleid en vrij spelen
* Spanning en ontspanning
* Opnemen en verwerken

Een ander kenmerk van een goede dag-structuur is of ze erop gericht is de dag rond te maken. Kun jij als opvoeder, maar ook de kinderen de dag als een cyclus ervaren en heb je aan het einde van de dag het gevoel dat er geen open eindjes meer zijn?

Een goede dag-structuur heeft bovendien aandacht voor overgangsmomenten en verzorgt deze goed!

**Opening van de dag**

*Stralend gaat de zon omhoog, lang de lange hemelboog,   
door de donk’re nacht, heeft hij ons het licht gebracht  
Stralend gaan we aan het werk, flink en sterk*

*De nacht is weer geweken  
De dag komt er weer aan  
Kom kinderen aan het werk gegaan  
Dan wassen we de handjes*

*Dan poetsen we de tandjes  
Dan kammen we de haartjes en kaboutermannetjes kammen nog eens hun baardjes  
En dan een broekje aan gedaan en een jasje aangedaan  
Alle knoopjes dicht gedaan  
En keurig net het mutsje opgezet.*

Het is een moment van interactie, van elkaar en jezelf leren kennen, maar ook : wat heb ik aan vandaag, hoe voelt die stof, wat is de kleur enz. enz.

**Opening van de maaltijd**

*De aarde doet het groeien, de zonne doet het bloeien,   
rijp wordt het door de regen, drievoudig draagt het zegen*

of

*Wortel uit de aardegrond, maak mij dapper en gezond.   
Blad en stengel, lucht en licht, geef mijn adem evenwicht.  
Wat mij in de vruchten voedt, dank ik aan de zonne gloed.*

**Afsluiting maaltijd**

*Zon en aarde wat gij bracht, het kieme in ons tot nieuwe kracht. Dat groeien mag ons mensen zijn, tot aardekracht en zonneschijn.*

Gedurende de dag zijn er meer van deze gewoonte en rituelen:

* Een vast moment voor een gezamenlijk verhaal / handge­baren­spel / tafelspelletje.
* Het kaarsje dat aangaat als iedereen aan tafel gaat en de spreuk die voor het eten gezegd wordt.
* De vaste momenten van fruit eten en sap drinken.
* Het middagsslaapje en de verschoonomenten.
* Het naar buiten gaan.
* Etc.