

"In goede handen" (1)

Margré van Gestel

Lichamelijke en muzikale aanraking in de opvoeding

Lichamelijke en muzikale aanraking in de opvoeding is een terrein waarvan het belang steeds meer wordt onderkend. Margré van Gestel hield over dit onderwerp een workshop tijdens het congres van de Early Childhood Music Education (ECME), dat in augustus 2002 in Kopenhagen werd gehouden.

Handen van mensen vertellen iets zonder dat ze kunnen spreken. De aanraking van sommigen is een brutaliteit. Er zijn handen die zonnestralen in zich hebben, zodat je door hun aanraking verwarmd wordt. (Helen Keller)

De kracht van aanraking met de handen is al eeuwenlang universeel bekend. In de Ebers Smith Papyrus (daterend uit de vroegste geschiedenis van Egypte) lezen we al het gebruik van de handen als therapie.

Aanraken gebeurt niet alleen door handen, ook door muziek worden mensen geraakt. Muziek en geluiden komen, zonder zich aan grenzen te houden, via het oor ons systeem binnen. We horen met ons hele lichaam (je voelt de klank van een instrument in je lichaam resoneren). *Met het gehoor begint tevens het sociale element in de cultuur. (Albert Soesman)*

De kracht van de aanraking van muziek vinden we door de eeuwen heen in alle culturen terug; zeker ook in onze tegenwoordige muziekcultuur. Niet alleen in de wiegeliedjes en de muziektherapie maar bijvoorbeeld ook in de harde rock, waardoor pubers het verblijf dicht bij moeders hart simuleren. Ook door een symfonie of lied kunnen mensen, tot tranen toe, bewogen worden.

Aangerakt worden, we kunnen niet zonder

Jonge kinderen ontwikkelen zich in interactie met hun omgeving, waarbij hun lichaam het instrument is. Het tastzintuig en het gehoor zijn de zintuigen die de foetus als eerste informatie over de omgeving verschaffen. In het fysieke contact met anderen ervaren zij wat prettig is, wat veilig is, maar ook wat onprettig is, pijn doet en afschrikt.

Decennia geleden was onze gezinssituatie en de maatschappij vol aanraking. Ouders waren thuis en kinderen zaten regelmatig op schoot waarbij dan gespeeld en gezongen werd. Grootouders vervulden een belangrijke taak in het doorgeven van muziek en affectie. De behuizing van de meeste mensen was klein, grootouders woonden in huis of om de hoek en kinderen sliepen bij elkaar in bed. Nu wonen bejaarden in een verzorgingstehuis, heeft bijna ieder gezinslid de luxe van een eigen kamer, een eigen bed, een eigen tv, een eigen stereo. De momenten van samen zingen en liefdevol de aanrakingsspelletjes spelen die daarbij horen behoren tot de verleden tijd. Kinderen worden steeds meer alleen maar aangerakt voor de snelle dagelijkse verzorging. Peuters van drie brengen veel tijd door voor de tv of achter de computer. Tijd voor een liefdevolle aanraking gecombineerd met muziek is niet meer aanwezig en de kennis en vaardigheden op die gebieden verdwijnen. Jonge ouders worden geleefd, jonge kinderen zijn niet meer gewend aan communicatie en aanraking en zitten daardoor niet meer goed in hun vel. Dit uit zich in emotionele ondervoeding, mentale overbelasting, ontwikkelingsstoornissen, pesten en criminaliteit.

In Nederland zien we een toenemende vraag naar sociale weerbaarheidstrainingen, waar kinderen leren om in hun omgang met anderen zekerder in hun schoenen te staan, op een gezonde manier op te komen voor zichzelf en aan te geven waar de grenzen liggen.

De kranten staan er dagelijks vol van: berichten over pesten, bravouregedrag dat uit de hand loopt en bevolkingsgroepen die elkaar voortdurend provoceren. Dit gedrag lijkt een tegenpool van sociaal niet weerbaar zijn, maar heeft dezelfde wortels. De gevolgen: steeds meer agressie en overvolle wachtkamers van therapeutische instellingen. Daarnaast probeert het onderwijs zich aan te passen aan de eisen van de huidige maatschappij. Onbewust werkt het mee aan de neergaande spiraal van ontwrichting van de basale levensbehoeften van iedere mens.

Weer aangeraakt worden

In Nederland mogen de cursussen babymassage zich verheugen op een grote populariteit. Een op de vier ouders neemt al deel. Muziek op Schoot-cursussen hebben een vaste plek in het aanbod van veel muziekscholen. In beide soorten cursussen spelen aanraken en muziek, muziek en aanraking, een belangrijke rol.

Zowel naar de effecten van aanraking en massage als naar de effecten van muziek op jonge kinderen is wereldwijd veel onderzoek gedaan. Het Touch Research Institute in Miami heeft veel onderzoeken naar de effecten van aanraking en gezondheid op zijn naam staan (www.miami.edu/touch-research). In Zweden ontwikkelde Gunilla Birkestad de methode Taktiel Stimulering. In kinderdagverblijven in België werkt men al enige tijd met onderlinge kindermassage in het project Verbondenheid (Anouk Depuydt). In Nederlandse Muziek op Schoot-cursussen zijn liedjes op schoot met aanrakingsmomenten en knuffelmomenten een vast onderdeel van de lessen.

Om de aanraking te begeleiden maakt men, meestal, gebruik van liedjes uit de eigen cultuur, draait men rustige klassieke muziek of maakt men gebruik van de new-agemuziek. Het resultaat laat zich raden. Kinderen die op een affectieve wijze aangeraakt worden en aanraken ontwikkelen zich sneller. Het gewicht van te vroeg geboren baby's stijgt sneller (47 % meer gewichtstoename in de eerste drie weken), ze ontwikkelen een goede vertrouwensband met de ouder. Doordat peuters elkaar op een goede manier leren aanraken tijdens de lied- en spelmomenten zijn ze minder agressief en leren ze sneller rekening te houden met de ander. Kleuters slaan elkaar niet meer. Over het algemeen spelen ze intensiever en reageren ze alerter op hun omgeving. Regelmatige aanraking/massages geven een structurele positieve aandacht en een (niet te onderschatten) verandering in de lichaamsbiochemie.

Een belangrijke rol spelen hierin de hormonen oxytocine en serotonine. Bij aanraken en strelen (ook van huisdieren) komt dit hormoon vrij. Hieruit blijkt overduidelijk dat aangeraakt worden en aanraken een eerste levensbehoefte is.

In het onderwijs vinden we stromingen die het belang van het aanspreken van de zintuigen onderschrijven. Rudolf Steiner onderscheidde o.a. de tastzin en de levenszin als onderdelen van de fysieke zintuigen. Het belang van de balans, waarbij de twaalf zintuigen als zes polariteiten gezien worden tussen tastzin, levenszin, uiten van jezelf (zelfbewegingszin), zien, horen, reuk, smaak en temperatuurszin, het leren waar de grenzen liggen, het onderscheiden van waarheid en onwaarheid, werd uitgewerkt in Steiners antroposofisch denken (Beitrage zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe 58/59, herfst 1977). Ook in de stromingen ontwikkelingsgericht onderwijs en Howard Gardner's meervoudige intelligentie waarbij de zintuigen veelal een duidelijke relatie hebben met een intelligentie, worden de van nature aanwezige nieuwsgierigheid en leergierigheid weer aangesproken. Daardoor sluit onderwijs aan bij het kind, zodat het zich op een harmonische manier kan ontwikkelen.

De taak van de volwassenen en de invloed op het leven van de jonge kinderen

Mensen ontwikkelen sociale vaardigheden door contact en communicatie met de ander. Er is altijd sprake van een zender en een ontvanger. De ene partner communiceert met de andere partner, een ouder met een kind, een peuter en een ouder, een spreker en een luisteraar, een schrijver en een lezer, een zanger en publiek. Met andere woorden: communicatie is wederzijds contact. De mogelijkheden tot contact hebben we met ons gehele lichaam en met al onze intelligenties: we hebben alleen werkelijk contact als we elkaar aanraken.

Realisatie

Veel ouders zijn al overtuigd van het belang van liefdevolle aanraking via tast en via geluid. Babymassage en Muziek op Schoot hebben al een permanente plek gekregen in het cursusaanbod van veel instellingen. Een eerste aanzet tot samenwerking in Nederland op het gebied van aanraking, tactiele stimulering, onderlinge kindermassage en muziek is gelegd in een bijeenkomst in juni 2001 in Utrecht.

In allerlei opleidingen en nascholingscursussen is de combinatie van muziek en aanraking reeds geïmplementeerd, waardoor kinderen, studenten, ouders, ouderen en partners vaardigheden ontwikkelen in het omgaan met aanraking, zowel naar zichzelf als naar de ander. Pedagogisch medewerkers, leerkrachten en Muziek op Schoot docenten die zelf kennis hebben gemaakt met het structureel combineren van affectieve aanrakingsmomenten en muziek dragen dit in hun eigen lessen weer uit. Zij vormen samen als het ware heel veel zonnestrallen waar velen zich aan zullen warmen.

Literatuurlijst

- Pollmann-Wardenier, W., Verkenningen in de haptonomie. ISBN 90-229-5457-9 (1986)
- Soesman, Albert, De Twaalf zintuigen. ISBN 90-6038-424-5 (1998) (Vertalingen beschikbaar in Engels, Duits, Frans en Japans.)
- Langedijk, Pieter, Strelen, masseren en aanraken. Deventer ISBN 90-202-0090-9 (1996)
- Verhulst, F.C., De Ontwikkeling van het kind. ISBN 90-232-2642 ñ9 (1991)
- Gardner, H., Frames of mind; the theory of multiple intelligences. New York, Basic Books (1983)
- Greenspan, Dr. S. & Lewis N. Breslau, Building healthy minds. (Ned. Vertaling: Wat gaat er in dat hoofdje om) ISBN 90-215-9771-3 (1999)
- Albers, M. & R. Rikhof, Muziek tussen schoot en school. ISBN 90-6020-738-6 (1998)
- Albers, M., M. van Gestel, M. van Maurik, Cursusmateriaal docentenopleiding Muziek op Schoot (2000)

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot de auteur Margré van Gestel info@zingendoemaarmee.nl