

"In goede handen" (2)

Een kijkje in de keuken van Muziek op Schoot

In aansluiting op haar artikel in De Pyramide 57-1, januari 2003, geeft Margré van Gestel hieronder een praktijkvoorbeeld van de integratie van bewuste aanrakingsmomenten in een Muziek op Schoot-les aan baby's met ouders.

Margré van Gestel

U krijgt een kijkje in de keuken. Wilt u het geheim van de kok leren kennen? Schrijft u zich dan in voor de docentenopleiding Muziek op Schoot.

De boodschappen

De start van een Muziek op Schoot-cursus voor baby's van 4 tot 8 maanden.

Negen stoelen in een kring in een goed verwarmd lokaal. De eerste les start nog zittend op stoelen, maar gedurende de les verhuizen we van de stoel naar de grond. Daar ligt een vloerkleed, lekker warm en zacht. Ook is er voor ieder kind een handdoek of box kleed voor die momenten waarbij de allerkleinsten bij de spelletjes, tussen de benen van de ouders, op de grond zitten of liggen. De piano staat op een strategische plek; de schriftelijke lesvoorbereiding en de stemvork zijn onder handbereik van de docent.

Op een tafel alle verdere benodigdheden: een cassetterecorder, blokfluit, een kleurige doos met allerlei belletjes en een baby pop.

Kopjes en thermoskannen koffie en thee staan klaar voor na de les. Het liedmateriaal ligt gereed om aan het eind van de eerste bijeenkomst mee naar huis te geven. Als voorbeeld ligt er een fotomapje met daarin liedjes voor deze groep en enkele boekjes met liedmateriaal.

Het menu

Het voorafje

Recept: juiste toonhoogte, om de kring heen, afstand houden, observeren.

In het leven is structuur en ritme een noodzakelijkheid. Door ritme, structuur en herhaling voelen mensen zich veilig. Daarom worden alle baby's in een Muziek op Schoot-les eerst persoonlijk begroet en toegezongen. Ouders en kinderen genieten van de aandacht en het zingen tijdens het *Hallo-liedje*. In de eerste les zingt de docent de kinderen toe, maar na enige tijd kunnen de ouders worden uitgenodigd om mee te zingen. Een goede docent zal rekening houden met de vocale vaardigheden van de ouders. Als ouders uitgenodigd worden om mee te zingen, zorgt de docent voor een begintoon die misschien wel enkele toontjes lager ligt dan genoteerd is, vooral de eerste les, maar: oefening baart kunst! Het *Hallo-liedje* wordt voor ieder kind twee keer gezongen. Na enkele keren luisteren - en voorzichtig meedoen - zingen de meeste ouders na een aantal lessen dit lied zonder problemen (zuiver) mee.

Tijdens deze eerste begroeting verrassen de jonge kinderen ons vaak met hun vocale vaardigheden, bijvoorbeeld een baby van vijf maanden die precies de voorgezongen toonhoogte van "Hallo" in klank terug-zingt. Fantastisch!

Het eerste gerecht

Hoe het precies klaargemaakt moet worden en wat u naast de boodschappen nog extra nodig heeft.

Recept: cultuuroverdracht, veiligheid bieden, contact ouder kind, maat gevoel, lichaamsbesef,

zingen van de ouders.

Kriebelspelletjes, paardrijdversjes en schootspelletjes komen van oudsher in de Nederlandse cultuur veel voor. Het belang van deze spelletjes is tweeledig.

1. Kinderen komen al eeuwenlang via deze van generatie op generatie overgeleverde spelletjes in aanraking met de ander en ze leren de culturele normen en waarden kennen en hanteren. Leren doe je namelijk altijd in het sociale contact met een ander. Sociale contacten zorgen ervoor dat kinderen gaan imiteren, variëren en improviseren. Opgroeien in contact met elkaar en met zorg voor elkaar vormt kinderen, zorgt ervoor dat ze in balans zijn, grenzen kennen en zich eraan houden. In de spelontwikkeling van jonge kinderen zie je dan ook een ontwikkeling via samen spelen naar spelvormen met regels. Spelen is leren en leren is spelen!
2. Kinderen krijgen besef van hun lichaam door de huidstimulering via aanraking. Ze gaan voelen en begrijpen waar hun armen en benen zijn. Ze leren de woorden voor lichaamsdelen kennen en ze ervaren - letterlijk - waar hun grenzen liggen, waar het eigen lichaam eindigt. Als ouders voor hun kinderen zingen voelen deze kinderen de speciale band, de liefdevolle emotie die aanwezig is in dit zingen. Tevens ervaren ze de maat terwijl door ritmische druk en streling allerlei processen in het lichaam gestimuleerd worden. Na korte tijd zie je jonge kinderen al vragen om herhaling van spel en zang. Niemand is dan ook verbaasd als een dreumes dit spel even later met een knuffelbeer herhaalt.

Tweede voorgerecht

Recept: lichaamsbesef, omgaan met spanning, wel en geen muziek, knuffelmoment.

Liedjes en spelletjes over spinnen. Een manier om al jong om te leren gaan met spannende momenten. Verwachtingsvol en een beetje griezelend door al dat gekriebel over je lijf. Waar en wanneer zal het eindigen? Vol spanning wacht het kind op de knuffel die er, aan het eind, natuurlijk bijhoort! Het voelt zich veilig in de armen van vader of moeder. De melodelijnen van deze liedjes geven vaak de spanning en een verwachtingsvol einde weer.

Muziekfragmenten zijn als de kruiden van de kok. De hand van de meester bepaalt of, hoe en wanneer iets volledig tot zijn recht komt.

De spanning, verwachting en muzikale inhoud kunnen nog verhoogd worden door er een spel met wel en geen muziek van te maken. Zet korte fragmenten (15 ± 20 seconden, met in lengte variërende stiltemomenten) van het Rondo Allegro uit Eine Kleine Nachtmusik op een cassettebandje. Daarmee krijg je een prachtig luister- en spelmoment voor jonge kinderen en hun ouder. Het gebruik van goed gekozen muziekfragmenten voegt iets toe aan de les. Het zorgt mede voor afwisseling en balans; het kan rust geven die afgewisseld wordt met actie.

Het hoofdgerecht

Rijst, of liever gebakken en gefrituurde aardappeltjes?

Recept: oogcontact, aanraking, lichaamsbesef, maatgevoel, stemvorming, thuissituatie.

Zat de baby tijdens de vorige activiteit bij de ouder op schoot, nu verhuizen we van de stoel naar de grond. Iedere ouder krijgt een handdoek en legt deze in de lengterichting voor zich neer. Sommige ouders vinden het prettig om op hun knieën te zitten, anderen gaan in een lichte spreidzit zitten zodat de baby tussen hun benen in ligt met de voetjes naar de ouder. Deze uitleg vindt in een les niet of summier plaats. De docent heeft namelijk een (verzwaarde) pop die als voorbeeldkind gebruikt wordt. Er wordt dus geen tijd gependeed aan overbodige uitleg. Evenals kinderen zijn ouders zeer goed in het imiteren. Als een docent het voorbeeld geeft met de pop volgen de meeste ouders dit voorbeeld.

Ligt het kind op de juiste manier dan heeft de ouder meteen oogcontact. Het liedje *Dit zijn je voetjes* is een liedje dat thuis gezongen kan worden tijdens het in bad doen of verschonen van de baby. In de volgende les gebruiken we washandjes. De (ruwe of zachte) stof zorgt dan voor een andere tastsensatie. Deze eerste les zingen we het liedje en raken we de voetzolen stevig aan door met de duimen vanuit de hiel naar de tenen toe te masseren. We nemen een voetje in beide handen en masseren afwisselend met de duimen. Daarna de andere voet. Sommige kinderen moeten hier even aan wennen, maar over het algemeen is er goed (oog)contact met de ouder, wordt er al snel meegezongen en ligt de baby te genieten van dit alles. Als we na afloop van het lied tegen de voetzolen blazen creëren we voor de ouders een stemvormingsmoment en geniet iedereen. We nemen ruim de tijd voor dit spel en mede door deze herhalingen is herhaling van dit liedje in de thuissituatie gegarandeerd!

Vlees, vis of vegetarisch?

Recept: basisbevestiging, ruimteoriëntatie, maatgevoel, balans.

Tijd om het lokaal eens wat beter te bekijken. De docent neemt de pop op de arm en de ouders imiteren veelal onbewust deze manier van vasthouden. Een basis-ondersteunende manier van dragen (met steun onder de billen) geeft een kind veiligheid en ondersteunt een baby waar dit nodig is. Een nieuw liedje wordt ingezet: *We wandelen door de ruimte*. De baby voelt de maat van het lopen, krijgt de gelegenheid om vanuit de hoogte alles te ontdekken op de veilige arm van papa of mama. De tonen van het liedje begeleiden dit alles.

In de docentenopleiding Muziek op Schoot komt er vaak nog een extra dimensie bij. De cursisten kunnen het meestal niet nalaten om mee te zingen en er een meerstemmig lied van te maken. Dat klinkt natuurlijk fantastisch!

In een reguliere cursus lukt het meestal wel om na een aantal lessen de ouders samen de melodie te laten zingen terwijl de docent een tweede stem voor haar rekening neemt of een begeleiding op de piano speelt.

Het is natuurlijk aantrekkelijk om al je kunnen als musicus al in een eerste les neer zetten, maar het werkt averechts: je overspoelt de ouders en de kinderen met een grote hoeveelheid muziek en het wordt ze bijna onmogelijk gemaakt om de melodie van dit nieuwe liedje goed in zich op te nemen en dit thuis te reproduceren. Het is de bedoeling om in een cursus een opbouw te maken, te herhalen en te variëren en te werken aan steeds meer muzikale diepgang. Met andere woorden: leg niet al je (muzikale) troeven in een les op tafel.

Het is met muziek als in de Franse keuken. Kleine hoeveelheden met smaak opgediend vragen om meer.

Recept: Luistermoment, experimenteertijd, oog-handcoördinatie, kleine motoriek.

Nadat we de ogen de kost hebben gegeven trekken we binnen enkele seconden de aandacht met het liedje *Wat hoor ik hier?* Het rinkelen van de belletjes laat de baby's hun oren spitsen; handen grijpen ogenblikkelijk naar de kleurige belletjes die de docent laat horen. Automatisch zijn de ouders weer in de kring gaan zitten. Vaak op dezelfde plek als daarvoor. Voor de docent was dit tijdens het maken van de lesvoorbereiding het doorslaggevende argument om deze activiteiten in de lesplanning achter elkaar te zetten. Het spaart uitleg en organisatietijd en door deze overgang verloopt de les soepel en gladjes. Een kleurig rinkelend bellenstokje. Ouders en kinderen hebben aandacht voor het rinkelen. De baby grijpt het kleurige rinkelende voorwerp. Gelukkig zijn er ook voor de ouders genoeg belletjes zodat het geluid niet verdwijnt onder invloed van kwijlende mondjes en onderzoekende lippen. De belletjes wisselen in snel tempo van ouder naar baby. Na wat experimenteertijd staat de docent voor een niet gemakkelijke keuze: ruimen we op of geef ik ze nog even extra tijd?

Als het besluit zou vallen om nu op te ruimen hebben de baby's er waarschijnlijk nog lang niet genoeg van en kost het moeite om de belletjes op te halen. De keuze voor een opruimliedje

betekent: weer een nieuw lied. Aan de andere kant maakt een opruimliedje wel duidelijk wat de bedoeling is. De belletjes in de doos! Een andere optie is: de kinderen nog even laten spelen en met de blokfluit de melodie van het volgende lied te laten horen. Een rust- en luistermoment terwijl de mondjes van de kinderen de belletjes weinig gelegenheid geven om luidruchtig te klinken. De keuze is gevallen op de laatste optie.

De kok voegt een vleugje munt toe aan het drankje wat de smaak van het hoofdgerecht zal neutraliseren zodat men weer volop kan genieten van het nagerecht.

Recept: luistermoment, lokaliseren van geluidsbron, overgang.

Het neerzetten van de kleurige doos voor de bellenstokjes is voor ouders meteen duidelijk genoeg. Zij ruimen de belletjes ogenblikkelijk op. Voor de docent is het nu wel belangrijk om aan te geven dat de kinderen de belletjes nog even vast mogen houden! Dan klinkt rustig en vol gevoel de melodie van het liedje *In goede handen*. De baby's spitsen hun oren. Sommigen laten de belletjes spontaan los en proberen de nieuwe geluidsbron te lokaliseren. Je ziet handen open en dicht gaan van opwinding en beentjes die spartelen. Hun aandacht is door de muziek weer helemaal op de buitenwereld gericht.

Het nagerecht

Tiramisu, ijs, een puddinkje?

Recept: rustmoment, aanraken, vertragen, slaapliedje.

Dan zingt de docent. De woorden van het lied geven aan wat de bedoeling is. Ouders zijn nu al gewend aan de gang van zaken en pakken dit meteen op. Baby's worden gestreeld, opgepakt, geknuffeld en al snel worden flarden van het lied meegezongen. Het tempo van het lied wordt bewust steeds trager. De kinderen worden rustig, sommige oogjes vallen al dicht. De langzame strelingen en het rustige zingen dragen ertoe bij dat de meeste baby's toegeven aan een loom makend gevoel van veiligheid, vertrouwen en liefde en rustig in slaap vallen.

In de reguliere cursus (met lessen van drie kwartier) drinken we een kopje koffie na afloop en maken we ruimte voor het geven van borstvoeding of een flesje. Is een les te druk geweest of hebben we te maken met overgevoelige baby's dan kan het aan het eind van de les wel eens wat onrustiger toegaan dan hierboven beschreven.

Lesopbouw

In een babyles ligt het tempo in opvolging van de activiteiten lager dan in een dreumes- of peuterles. Ook de duur, de hoeveelheid en de soort activiteiten zijn anders. De muziek wordt steeds gekoppeld aan de leeftijd (ontwikkelingsfasen) en de interesse van het jonge kind, waarbij we ook rekening houden met de actualiteit (seizoen, feest). We geven de baby tijd om te kijken, te luisteren, gewiegd en aangeraakt te worden en te experimenteren. Er zijn veel verschillende aanraakvormen en aanrakingsmomenten en het contact ouder kind is erg belangrijk.

Als afsluiting koffie, met een keuze uit verschillende likeuren. Alsof een engeltje over je tong wandelt.

Aan het eind van een les werken we toe naar een rustige afsluiting. Als slotliedje is voor deze cursus gekozen voor de tekstvariatie van *Dit zijn je voetjes*. De tekst is als volgt: "Kom lief klein kindje, ik kleed je nu aan. Dan kunnen we samen naar buiten toe gaan." Zijn de kinderen wat groter dan kunnen we kiezen uit een persoonlijk afscheidsliedje of een liedje dat duidelijk aangeeft dat de les ten einde is en we allemaal naar huis gaan. Ook hier is duidelijkheid en structuur een van de redenen om steeds hetzelfde liedje te gebruiken.

Zoals klanten, na een excellent diner, met een voldaan gevoel naar huis gaan, zo is er in veel gezinnen een snaar gaan trillen en een begin gemaakt voor het verder leren van een taal die iedereen verstaat: *muziek!*

Literatuur

Muziek tussen Schoot en School

M. Albers en R. Rikhof

ISBN 90-6020-738-6

Wij maken muziek met peuters en kleuters

Ingrid Rietveld

ISBN 90-6665-390-6

Zingen met Duimelot

M. van Maurik H. Hopster

ISBN 90-73469-99-9

Zingen met Likkepot

M. van Maurik H. Hopster

ISBN 90-73460-98-0

Aanraken een levensbehoefte

M. Sluijters

ISBN 90 6665 435 x

Liedbundel Vereniging Peuters en Muziek (inclusief 2 aanvullingen en portokosten)

Te bestellen door Euro 32,00 over maken op gironummer 47 44 71 411 ABN AMRO Bleiswijk t.n.v.
Stichting Muziek op Schoot o.v.v. liedbundel en uw naam en adres.