

“Waar is juf naartoe?”

Het belang van houvast voor (hoog)gevoelige kinderen in de kinderopvang

door Erienne van der Veen

Tegenwoordig is een kinderopvang voor veel ouders dé oplossing om het hebben van een kind te combineren met werk. Niet alleen baby's en peuters gaan erheen, ook kinderen in de basisschoolleeftijd. Na school worden ze keurig opgehaald en zijn ze de hele middag samen met leeftijdsgenootjes. Hierdoor leren ze rekening te houden met andere kinderen. Ook worden ze begeleid door speciaal opgeleide mensen die verstand hebben van opvoeding en kunnen ze zich goed vermaken dankzij de ruime keuze aan speelgoed. Ondertussen kunnen ouders rustig werken, waardoor ze op de momenten dat ze thuis zijn extra kunnen genieten van het ouderschap. Kortom: zowel voor het kind als voor de ouder is een kinderopvang ideaal.

Toch voelt niet ieder kind zich thuis op een kinderopvang. Als je als kind een gevoelige aard hebt en daardoor behoefte hebt aan duidelijkheid, een vertrouwd persoon en een harmonische omgeving is een kinderopvang niet altijd de beste plek. Tijdens mijn stage op de kinderopvang heb ik dit van dichtbij kunnen zien.

Zoals iedere dag worden de kinderen die naar de kinderopvang moeten van school gehaald. Ik sta met hun leidster te wachten op de parkeerplaats. Normaal gesproken gaan we direct uit school naar de opvang om daar wat te eten en er de rest van de middag door te brengen. Vandaag was het idee echter om naar de kinderboerderij te gaan. We zouden dan eerst de dependance in het dorp ernaast bezoeken om wat te eten, dan konden de kinderen van daar ook gezellig mee. De kinderen rennen de school uit en zien het busje van de opvang al staan. Ze stappen allemaal in, ook de vierjarige Jasmijn. De leidster kijkt even achterom en zegt: “We gaan iets heel leuks doen vandaag.” “Wat dan juf?”, roepen de kinderen enthousiast. De leidster vertelt het plan. Vanaf de achterbank klinkt gejuich. Ik kijk om en hoor ze enthousiast praten over de dieren die te zien zullen zijn en de lekkere ijsjes die ze misschien wel krijgen. Jasmijn is de enige die niet blij lijkt. Ze praat niet mee en kijkt uit het raam. Zodra we aankomen bij de dependance rennen alle kinderen naar de deur. “Was jullie handen en zoek een plekje uit aan tafel”, zegt de leidster. De meeste kinderen volgen dat op, maar Jasmijn staat stil in de deuropening en kijkt de ruimte rond. Ik sta naast haar. “Toe maar Jasmijn, ga je handen maar wassen.” De leidster van de dependance wijst naar de wastafel. Jasmijn pakt mijn hand en blijft stil staan. “Zullen we het samen doen?”, vraag ik. Ze loopt mee, maar zet kleine stapjes. Als we bij de wastafel staan is ze niet met haar aandacht bij het handen wassen. Ze bekijkt nog steeds de kinderen en de ruimte. Ze lijkt amper te durven bewegen, want als ik haar mouwen op probeer te stropen trekt ze haar armen in. Als we aan tafel kunnen gaan, laat ik Jasmijn naast mij zitten. Tijdens het eten blijft ze op de achtergrond. Ze glimlacht een paar keer om grapjes van andere kinderen, maar houdt verder haar mond. Als haar glas melk leeg is zegt ze niets, terwijl ze op de normale opvang altijd vraagt om een tweede glas.

(Hoog)sensitieve kinderen hebben moeite met nieuwe situaties. 'Iedere verandering betekent dat er informatie moet worden verwerkt die er eerst niet was. Het hele denkproces dat zich heeft afgespeeld ter voorbereiding en bij de uitvoering van A moet nu opnieuw worden doorlopen en aangepast om B te kunnen doen, en als B nieuw is, betekent dat nog meer informatie verwerken en plannen. (...) Het zal voor dit type HSK hoe dan ook nog moeten blijken of de situatie veilig is en hoe hij er zelf, gezien zijn aard, op een succesvolle en bevredigende manier in kan functioneren.' (Aron in 'Het hoogsensitieve kind', 2002)

Jasmijn had in haar hoofd dat ze de hele middag zou gaan spelen op de gewone opvang (A). In plaats

daarvan wordt verteld dat ze naar de dependance gaat en daarna naar de kinderboerderij (B). Omdat de verandering al in werking is, moet Jasmijn plotseling de omschakeling maken van A naar B. Waar de meeste andere kinderen dat spannend en gaaf vinden, moet Jasmijn als gevoelig meisje juist wennen aan de nieuwe situatie. Zodra ze in de nieuwe omgeving is observeert ze door aan de zijkant te gaan staan. Zo kijkt ze of het veilig is en hoe ze zichzelf binnen de nieuwe situatie kan plaatsen. Het had Jasmijn geholpen als ze minstens een dag van tevoren had geweten wat er zou gaan gebeuren. De leidster had haar een dag of twee dagen eerder apart kunnen nemen en kunnen vertellen wat ze gingen doen, hoe dat eruit zag en hoe lang het zou duren. Het probleem in een kinderopvang is dat uitjes vaak spontaan gepland worden. Er is dus geen tijd om kinderen zoals Jasmijn mentaal voor te bereiden op de gebeurtenis. In dit soort gevallen is een kinderopvang niet de meest ideale plek voor gevoelige kinderen.

Na het eten mogen de kinderen nog even spelen. Al het nieuwe speelgoed, met name de voetbaltafel, maakt ze helemaal vrolijk. Ondertussen plannen de leidsters het uitje naar de kinderboerderij. "Staat er wel een kinderstoel in het busje?", vraagt de leidster aan haar collega van de dependance. Die weet het niet. "Ik kijk voor de zekerheid even." Ze loopt naar buiten. Alleen de leidster van de dependance en ik zijn nu binnen bij de kinderen. Ze gaan helemaal op in het voetbalspel. De rest speelt op de grond met Playmobil. Ook Jasmijn heeft zichzelf een plekje gegeven tussen de andere kinderen. Zowel de kinderen op de grond als de kinderen bij de voetbaltafel merken niet dat hun leidster wegloupt. Jasmijn daarentegen heeft het gesprek gevolgd en kijkt verschrikt hoe haar leidster naar buiten gaat. Op datzelfde moment komt de leidster van de dependance naar mij toe en vraagt of ik even in de voorraadkast wil zoeken naar crackers. Ik zie Jasmijn opstaan en onze kant op komen. Ik zeg tegen haar dat ik even naar de kamer ernaast ga en dat ik met twee minuten terug ben. Weer pakt ze mijn hand vast en als ik weg loop, loopt ze mee. Ik kan me voorstellen dat het voor haar onveilig is om alleen te spelen, dus laat ik haar meegaan. "Waar is juf naartoe?", vraagt ze. Ik leg haar uit dat juf even naar de auto is om de stoelen te controleren. Ze zegt niets en helpt me zoeken naar de crackers. Zodra we die hebben gevonden, lopen we terug naar de speelkamer. Nog steeds heeft Jasmijn mijn hand vast.

Houvast is belangrijk voor een (hoog)sensitief kind. Als een situatie verandert van A naar B kan een vertrouwd persoon of het kennen van plaats B al een groot gedeelte van de angst wegnemen. Zo wordt de omgeving voor een kind veilig en is de overgang van A naar B minder groot. Een gevoelig kind zal zo sneller uit zijn schulp komen. Voor Jasmijn is haar leidster de meest vertrouwde persoon. Ik kom op plek twee, omdat ze mij ook al een tijdje kent. De leidster van de dependance heeft ze nog nooit eerder gezien en is daarom geen vertrouwd persoon. Zoals in het vorige voorbeeld duidelijk wordt, is de nieuwe situatie in de kinderopvang al erg spannend voor Jasmijn. De aanwezigheid van de leidster is voor haar belangrijk, want het maakt de situatie voor haar verdraagbaar. Zodra de vertrouwde persoon echter weggaat, merk je aan Jasmijn dat ze onrustig wordt. Ze komt naar mij toe, de tweede vertrouwde persoon, om de houvast opnieuw te zoeken. Als ik dan ook nog weg moet is de situatie voor haar onveilig. Dan is ze namelijk alleen in de nieuwe opvang, zonder haar leidster en zonder mij. Wat Jasmijn hier geholpen had was het hebben van een vertrouwd persoon die zich bewust was van haar rol en bijbehorende taken. De leidster had Jasmijn bijvoorbeeld mee kunnen nemen naar de auto om te kijken. Daarnaast had de leidster de gevoelens van Jasmijn kunnen benoemen door te zeggen dat het niet erg is om bang te zijn. Als leidster van de kinderopvang heb je echter meer dan één kind onder je hoede en moet je ze allemaal evenveel aandacht geven. Kun je van een leidster die al voor zeven andere kinderen moet zorgen, verwachten dat ze ook nog een gevoelig kind begeleidt? Ik hoop van wel...

De andere leidster komt nu ook weer binnen. De kinderen maken zich klaar om te gaan. Als de busjes het erf van de kinderboerderij oprijden, blijkt dat meer mensen bedacht hadden om er naar toe te gaan. Jasmijn stapt het busje uit en ziet ook meteen hoe druk het er is. Een paar jongens stormen op de geiten af en een groepje meisjes gaat naar de konijnen. De rest kiest voor de speeltuin. Jasmijn wacht even en besluit dan om achter de groep meisjes aan te gaan. Ze gaat op een stoeltje in het hok zitten, net als de rest van de kinderen. Van de boerin moeten de kinderen rustig zitten en niet te hard praten, anders schrikken de konijnen en worden ze wild. De boerin tilt de konijnen één voor één op zodat de kinderen ze kunnen aaien. Ook Jasmijn aait een konijn en geniet er duidelijk van. Ze kletst met de andere meisjes over hoe zacht de konijnen voelen. Zo zitten ze een tijdje in het hok. Als er meer kinderen komen, gaat het groepje van Jasmijn wat anders doen. Jasmijn loopt naar het klimrek in de speeltuin, waar een jongetje speelt dat bij haar op de opvang zit. Plots wordt het in de speeltuin heel druk. Ook naar het klimrek komen allemaal onbekende kinderen toe. Ze klimmen, net als Jasmijn en het jongetje, omhoog. Jasmijn krijgt de ene duw na de andere en wil van het klimrek af. Als ik naar haar toe loop om te vertellen dat we terug gaan, zegt ze: "Ik wil zo graag naar de gewone opvang..."

"Eigenlijk kunnen (hoog)sensitieve kinderen te goed waarnemen. Een situatie kan zo veel indrukken te verwerken geven dat ze daardoor overweldigd worden. Te veel opmerken kan daarom leiden tot overprikkeling. (...) misschien werd er in een spel wel veel geduwd en getrokken. Of te veel geschreeuwd. Het zijn allemaal prikkels die een hoogsensitief kind ervaart als 'te veel'." (Van der Veen in 'Wegwijs in hooggevoeligheid', 2012) Jasmijn genoot zichtbaar van het aaien van de konijnen. De kinderen om haar heen waren kalm, ze werd niet onverwacht aangeraakt en de activiteit was rustig. In de speeltuin daarentegen ging het er niet zo rustig aan toe. Jasmijn verkrampde op het moment dat het spel wild werd en er onderling geduwd en getrokken werd. Iedere duw en iedere gil kwam hard bij haar binnen, waardoor ze overweldigd raakte en maar één ding wilde: terug naar een vertrouwde omgeving.

Jasmijn is een voorbeeld van een (hoog)gevoelig meisje. Door haar gevoeligheid kan ze moeilijk omgaan met het dynamische karakter van de kinderopvang. De veranderingen vindt ze moeilijk, ze heeft geen écht vertrouwd persoon om zich heen en de spelletjes zijn vaak te druk. Tegelijkertijd is Jasmijn gescheiden van haar ouders. Elaine Aron beschrijft in haar boek dat kinderen rond de drie jaar, met name gevoelige kinderen, zo min mogelijk gescheiden zouden moeten worden van hun ouders. De scheidingen zouden namelijk traumatische ervaringen kunnen worden. Dit ligt echter al anders als het kind opgevangen wordt op een plek die hij als prettig ervaart. Met simpele aanpassingen binnen de kinderopvang zou een (hoog)sensitief kind al goed geholpen zijn. Als de leidster van de betreffende kinderopvang over kennis beschikt over hooggevoeligheid, kan zij het kind op de juiste manier begeleiden. Zo kan een leidster bijvoorbeeld op sommige momenten extra uitleg en aandacht geven, een rustige plek creëren waar het kind zich kan terugtrekken en het kind bij zich houden als het daar behoefte aan heeft. Een kinderopvang is dan niet alleen handig voor werkende ouders, maar bovenal een veilige plek voor het kind.

Dit artikel verscheen eerder in het magazine Kinderwijz.

©2016, Erienne van der Veen. Op dit artikel berust auteursrecht.