



DE KNEIPP-FILOSOFIE

‘Sneeuwtrappelen IS EEN FANTASTISCHE ERVARING’

Eind januari ontstond er nogal wat commotie over in de media: foto's van kinderen die op blote voetjes door de sneeuw stappen bij Hestia Kinderopvang. Het 'sneeuwtrappelen' is gebaseerd op de Kneipp-methode. Wat houdt die Kneipp-filosofie eigenlijk in?

TEKST WEIJA STEFFENS FOTO'S HESTIA EN RONALD HISSINK



Het was best even schrikken voor Hestia-directeur Ileen Purperhart en haar pedagogisch medewerkers. Die enorme ophef over de beelden van sneeuwtrappende kindjes die het kinderdagverblijf op Facebook had geplaatst. 'Natuurlijk is het niet leuk om zoveel negatieve reacties te krijgen. Het komt vaak voort uit onwetendheid. Gelukkig heeft onze openhartigheid ook genoeg moois opgeleverd. Lieve reacties en steunbetuigingen van ouders, een aantal nieuwe aanmeldingen en zelfs open sollicitaties van pedagogisch medewerkers.' Nu de rust is weergekeerd, wil eigenaresse Ileen graag uitleggen wat de holistische gezondheidsfilosofie van Kneipp precies inhoudt.

GEZOND EN NATUURLIJK LEVEN

Haar interesse voor deze methode werd gewekt toen Ileen ruim tien jaar geleden een Kneipp Kindergarten in Berlijn bezocht. 'Daar zag ik kinderen trappelen in water voorafgaand aan hun middagslaapje, ontspannen in de sauna en afspoelen met koud water, genieten van kruidenbadjes en massages. Je zag dat de kinderen lekker in hun vel zaten, relaxt waren en heel ontspannen en lief met elkaar omgingen. Het raakte me diep. In onze maatschappij zijn we nog te veel bezig met alleen de cognitieve, motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. En dat moet ook, natuurlijk. Maar een kind kan zich pas goed ontwikkelen wanneer het lekker in zijn vel zit, ontspannen is en zich veilig en vertrouwd voelt. Daarom sprak de kern van het Kneipp Kindergarten-concept mij enorm aan: kinderen leren daar al op jonge leeftijd een gezonde en natuurlijke manier van leven te ontwikkelen. Bij Kneipp draait alles om het welbevinden van het kind. Het gaat bijvoorbeeld over gezond eten, actief bewegen en de helende werking van water. Ik vond die visie fantastisch mooi passen bij de pedagogiek van Reggio Emilia. Het leek me geweldig om die twee visies in ons pedagogisch beleid te kunnen samenbrengen en uitdragen.'

SMAKEN EN GEUREN

De Kneipp-filosofie (zie ook kader) gaat uit van vijf pijlers: water, kruiden, voeding, beweging en balans/levensritme. Deze elementen heeft Ileen vertaald naar een pedagogische visie. 'Natuurlijk heb ik er goed over nagedacht. Wat wil ik voor de ontwikkeling van het welzijn van de kinderen? Zo vind ik dat de basis voor een gezond voedingspatroon al in de vroege kinderjaren moet worden gelegd. Kinderen moeten leren dat je gezondheid kan worden beïnvloed door ongezond eten. Daarom leren we de kinderen wat een gezonde maaltijd is. We gebruiken alleen biologische producten. Veel groenten en kruiden komen uit onze eigen moestuin. En we laten kinderen kennismaken met smaken en geuren uit allerlei culturen. Uiteraard horen bij een gezond voedingspatroon geen producten met toegevoegde suikers.' Ook geneeskrachtige planten en kruiden spelen een belangrijke rol in de Kneipp-filosofie. 'We plukken bijvoorbeeld kruiden in onze eigen kruidentuin. Van munt en kamille trekken we thee voor de oudere kinderen en van lavendel en eucalyptus maken we heerlijk ruikende kruidenbadjes voor de baby'tjes.'

DE VIJF PIJLERS VAN KNEIPP

De Duitse Sebastian Kneipp (1821-1897) ontwikkelde een holistische gezondheidsfilosofie die stelt dat de mens, zijn levensgewoonten en de natuur met elkaar in verbinding staan. Zijn filosofie bestaat uit vijf elementen: water, kruiden, voeding, beweging en balans. Hestia Kinderopvang heeft deze pijlers vertaald naar een pedagogische visie. Lees ter inspiratie: <https://hestiakinderopvang.nl/.../Kneipp-methode-op-hestia.pdf> of kijk op: https://www.kneipp.com/nl_nl/natures-expert/kneipp-filosofie/.



KDV 't Koetje, Bathmen

BALANS TUSSEN IN- EN ONTSPANNING

Het derde element is beweging. Springende, rennende en dansende kinderen krijgen zelfvertrouwen en levensvreugde, meent Kneipp. Bovendien kunnen stress en overgewicht worden verminderd. 'Wij stimuleren dat kinderen veel bewegen. Baby's moedigen we aan om te draaien, te kruipen en te rollen. En zodra kinderen kunnen lopen, gaan we met ze wandelen. We bouwen het langzaam op, maar als een kleuter naar de basisschool gaat, kan hij een half uur wandelen. Natuurlijk gaat dat op een rustig tempo, we hebben vooral geen haast. Ook doen we met de kinderen aan yoga en capoeira en geven we gymles. En na een drukke of inspannende activiteit zorgen we voor ontspanning, voor rust. Die balans tussen in- en ontspanning, de vierde pijler, is ook heel belangrijk in de filosofie van Kneipp. We zetten klassieke muziek op, gaan mediteren met de kinderen of geven ze een massage. Of de kinderen masseren elkaars voetjes. We merken dat die afwisseling tussen actief zijn en ontspanning kinderen goed doet. En dat is weer belangrijk voor hun ontwikkeling: lekker in je vel zitten. Al gaat je goed voelen niet altijd vanzelf. Wij willen de kinderen daarbij helpen. Daarom observeren we ze goed en houden rekening met hun wil. We stimuleren activiteiten, maar niets is een verplichting.'

>





DIEP IN SLAAP

In de Kneipp-filosofie zijn alle vijf elementen belangrijk, maar het allerbelangrijkste is water, vertelt Ileen. 'Ten eerste drinken de kinderen veel water, soms met verse kruiden erin uit de kruidentuin, zoals munt. En iedere dag na de lunch gaan we met de kinderen watertrappelen. We vullen een grote vierkante bak met een laagje koud water dat tot de enkels komt. Beginnende kinderen starten in lauw water. Het werkt als volgt: de kinderen stappen in het water en tillen tien keer hun been hoog op, in en uit het water, als een ooievaar. Daarna drogen we de voeten af en lopen de kinderen over ronde gekleurde matjes die in een cirkel liggen. Vaak zingen we er een liedje bij. Na dit ritueel gaan de kinderen slapen, binnen of buiten. En als er sneeuw ligt in de winter doen we hetzelfde ritueel buiten: dan gaan we sneeuwtrappelen. De eerste keer is best een beetje spannend, maar de kinderen die het vaker hebben gedaan, kunnen niet wachten tot het zover is. Die verse zachte poedersneeuw die je voeten laat tintelen, dat is zo'n sensatie! De kou stimuleert je bloedsomloop en als je weer binnen bent wordt je hele lichaam heerlijk warm. We merken dat kinderen dieper en langer slapen door het sneeuw- en watertrappelen. Vooral de kinderen die behaaglijk warm ingepakt buiten slapen.'

STIMULEREN VAN HET WELZIJN

Alle vijf elementen van de Kneipp-filosofie vind je dagelijks terug in het dagritme van de kinderen, vertelt Ileen. 'Het is puur ontwikkelingsstimulering. Niet alleen leren ze veel over water, de natuur, kruiden, voeding en een gezonde leefstijl, maar ook hoe ze liefdevol en met begrip met elkaar kunnen omgaan. Onze pedagogisch medewerkers leven in het moment, net als de kinderen. Daardoor zijn ze ontspannen en stralen ze rust uit. Dat heeft zo'n positief effect op de kinderen. Ik vind het echt van grote toegevoegde waarde om ook het welbevinden van kinderen bewust te stimuleren. Je geeft ze daarmee zo'n belangrijke basis mee.'

KRIEBELLENDE POEDERSNEEUW

Ook bij de agrarische kinderopvang 't Koetje in Bathmen trappen de kinderen 's winters in vers gevallen sneeuw. Eigenaresse Mireille Rietman: 'Hoe kun je sneeuw beter beleven dan door het te voelen? Het is een heel bijzonder gevoel aan je voeten. Die verse sneeuw kriebelt, is lekker zacht en het blijft een beetje tussen je tenen plakken. Dus als er sneeuw ligt, dan profiteren wij daarvan. We zien dat de kinderen lekkerder slapen als ze na de lunch een kort rondje door de sneeuw lopen. Ze lopen hun voetjes droog in de hal en kruipen daarna heerlijk onder de wol. De koude sneeuw stimuleert de bloedsomloop, de voeten gaan tintelen en worden heerlijk warm.'

ONTDEKKEND LEREN

Een paar jaar geleden werd Mireille geïnspireerd door een lezing van Hestia-directeur Ileen Purperhart over de Kneipp-filosofie. 'Deze methode sprak ons direct aan omdat het in de lijn ligt van

'We merken dat kinderen dieper en langer slapen door het sneeuw- en watertrappelen'

onze groene visie. Op ons kinderdagverblijf staan natuurbeleving, ontdekkend leren en ervaren centraal. Alles draait bij ons om zien, ruiken, voelen en proeven. Zo slapen bij ons de kinderen al enkele jaren buiten. De frisse buitenlucht en de rustgevende geluiden van de dieren en de vogels om hen heen maakt dat ze dieper en langer slapen. Maar we hebben niet, zoals Hestia, de Kneipp-filosofie in ons pedagogisch beleid verankerd. Wel leggen we aan ouders uit waarom we kiezen voor sneeuwtrappelen, buitenslapen, verse en gezonde voeding en peutersyoga. Het is voor de ontwikkeling van kinderen nu eenmaal een verrijking om de verschillende seizoenen te beleven, contact te hebben met dieren, te spelen met natuurlijke materialen als zand, hooi en gehakselde maïs, te helpen fruit en groente te oogsten en buiten de ruimte te hebben om je lekker uit te leven.'

DOORDACHT SNEEUWTRAPPELEN

Natuurlijk zou het leuk zijn als meer kinderdagverblijven kiezen voor sneeuw- en watertrappelen, vindt Mireille. 'Het is voor de kinderen een fantastische, en ook een beetje spannende ervaring' Maar, benadrukt zij: 'Je moet het alleen doen als het bij je visie past en bij de pm'ers, de ouders en de kinderen. Zo kiezen onze ouders bewust voor het belang van ontdekkend leren. Ze zien het sneeuwtrappelen dan ook als een goede manier om de ervaring van sneeuw en kou te voelen en te beleven. Maar niet iedere ouder in Nederland denkt daar hetzelfde over, wat ook prima is. Als je wilt gaan sneeuw- of watertrappelen, dan moet je het wel doordacht doen.' <