

Zo ontdek ik het!

Hoe ouders hun blinde baby kunnen helpen.



BARTIMEÛS REEKS

Bartiméus wil kennis en ervaring over de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking vastleggen en verspreiden. De Bartiméus reeks is daar een voorbeeld van.

Colofon

Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
Tel. 088 - 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Auteurs:

Katinka Bakker
Minette Roza

Met dank aan:

Ellen Bosdijk, Liduin van Schaik, Anjoke Roetink, Eric van Rijn, Jannemieke van Wolferen, Annelies en Merijn Bosman Yvonne Leeman, Diety Gringhuis.

Fotografie:

Mary Janssen, Inge Dijkstra, Masja Consen, Katinka Bakker.

Eerste druk
ISBN 978-90-71534-64-5

Copyright 2010 Bartiméus

Alle rechten voorbehouden. Niets uit de ze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Woord vooraf

Bij het opgroeien van onze dochter Anne zijn we ons er erg bewust van geworden hoezeer een ernstige visuele beperking invloed heeft op de ontwikkeling van een kind. We hadden ons dat van tevoren nooit zo kunnen voorstellen.

Ontwikkelingen als hoofd optillen, pakken, lachen, zitten en staan, blijken niet zo vanzelf te verlopen als bij haar drie oudere broers. Als ouders weet je niet wat je daaraan kunt doen.

Ook het verkrijgen van zelfvertrouwen ging bij Anne niet vanzelf, omdat dingen snel onbekend en daardoor bedreigend over konden komen. We merkten in het begin dat we haar vaak niet goed konden begrijpen, en zij ons waarschijnlijk niet. Door de begeleiding die we mochten ontvangen, werden we langzaam ingewijd in een wereld die voor ons onbekend was, maar die wel de wereld was waarin Anne leefde. We merkten dat we echt met andere ogen moesten leren kijken en moesten begrijpen dat veel dingen die voor ons heel vanzelfsprekend zijn, dat voor haar niet zijn. Door de vele praktische voorbeelden en adviezen die we gedurende de begeleiding ontvingen en door de gesprekken die we voerden over hoe zij dingen zou kunnen beleven, raakten we bekend in de wereld van Anne.

Heel veel van die praktische adviezen en beschrijvingen, over hoe een kind met een visuele beperking geholpen zou kunnen worden en dingen kan ervaren, zijn opgenomen in dit boekje. Het zijn veel adviezen, maar wij denken dat het met minder niet kan, omdat de beperking ingrijpt op zoveel aspecten van de ontwikkeling. Het zijn vaak dingen die je zelf niet kunt bedenken, omdat je vanuit zo'n ander, onbekend kader moet leren kijken.

Dit boekje kan misschien de indruk geven dat er heel veel 'moet'. Het besef op hoeveel aspecten in de ontwikkeling en het dagelijkse leven de visuele beperking invloed heeft, kan moedeloos maken. Wij hebben dat zelf in periodes ook wel eens zo ervaren. Soms heb je er gewoon even de tijd, energie en het geduld niet voor. Bedenk dan dat niet alles hoeft. Zie dit boekje als naslagwerk: als er iets misgaat, kun je kijken wat je kunt doen. Heel veel dingen gaan gelukkig ook 'vanzelf' goed; dat is bij ieder kind verschillend. Veel praktische voorbeelden en inzicht in de belevingswereld van je kind maken dat je op een gegeven moment thuis raakt in die andere wereld. Daardoor kun je zelf ook oplossingen vinden voor situaties die níet in het boekje zijn terug te vinden. Het wordt op een gegeven moment een tweede natuur. Als je dan thuis bent in die wereld heb je de 'plattegrond' daarvan veel minder of helemaal niet meer nodig. Anne is nu bijna 5 jaar. De eerste jaren zijn intensief geweest en hebben soms veel geduld van ons gevraagd. Wij hebben ook frustraties gekend als we niet begrepen waarom Anne ergens zo bang voor kon zijn, als we zagen dat ze werkelijk niet kon begrijpen hoe dingen in elkaar zaten, of als ze iets niet kon nadoen, omdat ze het niet kon zien. Langzaam merkten we echter dat we door meer inzicht in haar wereld, haar

steeds beter konden helpen en begeleiden. Anne heeft zich kunnen ontwikkelen tot een positief, nieuwsgierig meisje met een groot basisvertrouwen, dat graag aan nieuwe dingen begint. En als wij maar rekening houden met hoe we haar daarbij kunnen helpen, gaat dat heel goed. Voor ons is het een soms ingewikkelde, maar ook boeiende reis geweest, zonder meer van onschatbare waarde. Wij wensen de andere ouders, familie en verzorgers/begeleiders van een kind met een ernstige visuele beperking ook een goede reis toe, met deze reisgids in de hand!

Annelies en Merijn Bosman

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1 De blinde baby	
1.1 Wanneer is een baby blind?	12
1.2 Ontbreken van een zichtbaar voorbeeld	12
1.3 Gebruik van de andere zintuigen	13
1.4 Blindisme	13
2 Omgang en benadering	
2.1 Benadering	16
2.2 Omgang	18
2.2.1 Gebruik laten maken van al zijn zintuigen	18
2.2.2 Gebruik verbale ondersteuning	18
2.2.3 Laat de hele handeling voelen	18
2.2.4 Tijd en herhaling	18
3 Contact en communicatie	
3.1 Lichaamstaal	20
3.2 Hechting	20
3.3 Contact	21
3.3.1 De eerste lach	22
3.3.2 Contact met anderen	22
3.3.3 Contact met andere kinderen	23
3.3.4 Contact buiten	24
3.4 Taal	25
3.4.1 De eerste woordjes	25
3.4.2 Liedjes zingen, rijmpjes opzeggen	25
3.4.3 Zweeftaal	26
3.4.4 Echolalie	27
4 Verzorging	
Algemeen	30
4.1 In bad	30
4.1.1 Voorbereidingen	30
4.1.2 In bad doen	31
4.1.3 Wassen en haren wassen	32
4.1.4 Na het bad	32
4.1.5 Onder de douche	33
4.2 Aan- en uitgekleeft worden	33
4.3 Luiers verschonen	34
4.4 Haren kammen	35

4.5 Tandens poetsen	35
4.6 Neus afvegen	36
4.7 Nagels knippen	36
4.8 Haren knippen	36
4.9 Ongelukjes	37
4.10 Zindelijk worden	38
5 Eten en drinken	
5.1 Voeding in de eerste maanden	40
5.2 Vast voedsel	41
5.3 Zelf eten en drinken	42
5.4 Aan tafel	44
6 Je kind en zijn omgeving	
6.1 Oriëntatie	46
6.1.1 Oriëntatie ten opzichte van andere mensen (wie)	46
6.1.2 Oriëntatie ten opzichte van de ruimte (waar)	49
6.1.3 Oriëntatie ten opzichte van het materiaal (wat ligt er om hem heen)	51
6.1.4 Oriëntatie ten opzichte van de tijd (wanneer)	51
7 Bewegen	
7.1 Bewogen worden	54
7.1.1 De eerste maanden	54
7.1.2 De oudere baby	55
7.1.3 De dreumes	56
7.2 Zelf bewegen	56
7.2.1 Vasthouden	57
7.2.2 Loslaten	60
7.2.3 Zelf doen	62
7.3 Vallen	64
8 Spelen	
8.1 Spel bij blinde baby's	66
8.1.1 Spelen in de box	68
8.1.2 Spelen buiten de box	68
8.1.3 Little room	69
8.2 Spel bij de blinde dreumes	70
8.2.1 Objectpermanentie	71
8.3 Omgeving	71
8.4 Samen spelen	72
8.4.1 Spelen met volwassenen	72
8.5 Speelgoed	73

8.6 Buiten spelen	75
8.6.1 In de zandbak	75
8.6.2 Met water spelen	76
8.6.3 Schommelen	77
9 Op eigen benen	
9.1 Aanleren van nieuwe handelingen	80
9.2 Zelf doen	81
9.2.1 Sokken uittrekken	82
9.2.2 Eten en drinken	82
9.2.3 Zwaaien	82
9.2.4 Uitkleden	82
9.2.5 Handen wassen en afdrogen	82
9.2.6 Haren kammen	84
9.2.7 Telefoon	84
9.2.8 Meehelpen	84
10 Slapen	
10.1 Overgang van wieg naar ledikantje	87
10.2 Aanhoudende slaaproblemen	88
11 Eropuit	
11.1 Naar buiten	90
11.2 Boodschappen doen	91
11.3 Op visite	91
11.4 Speeltuin	92
11.5 Bos	92
11.6 Kinderboerderij	93
11.7 Zwemmen	93
11.8 Strand	93
12 Feestjes	
12.1 Verjaardagsfeestjes	96
12.2 Sinterklaas	97
12.3 Kerstmis	98
12.4 Cadeautjes	99
13 Naar de dokter	
14 Twijfels	
Adressen	107
Literatuur	108

Inleiding

Wanneer je als ouder te horen krijgt dat je baby niet kan zien, kunnen er allerlei vragen naar boven komen. Hoe kun je het beste met je kind omgaan? Waar moet je allemaal rekening mee houden? Moet je van alles aanpassen of juist zo gewoon mogelijk doen?

Een baby leert spelenderwijs zijn omgeving ontdekken en vertrouwen. Via zijn zintuigen wordt hij zich bewust van de wereld om zich heen. Dit is voor een blinde baby niet anders. Er is echter wel een verschil in de wijze waarop hij de wereld om zich heen ervaart, en de manier waarop hij leert.

Om ouders te helpen hun blinde baby te begrijpen en te ondersteunen, hebben we dit boek geschreven.

Het boek bevat vooral praktische informatie over wat ouders tegenkomen in het dagelijks leven thuis. Het is bedoeld als naslagwerk om ideeën op te doen. Hoe ga je met je kind op een plezierige manier om en hoe kun je hem helpen om te bewegen, te spelen en de wereld om zich heen te ontdekken en te begrijpen.

Alle hoofdstukken zijn afzonderlijk van elkaar te lezen. Het eerste hoofdstuk bevat algemene informatie over blindheid. Daarna volgen hoofdstukken die betrekking hebben op de dagelijkse omgang met je blinde baby.

Wij hebben ervoor gekozen om de baby als 'hij' aan te duiden. Echter, overal waar 'hij' staat, kan ook 'zij' worden gelezen. Verder spreken wij in dit boek vooral over blinde baby's, hiermee bedoelen wij ook de baby's die ernstig slechtziend zijn.

Minette Roza en Katinka Bakker

1 De blinde baby

Bart van één jaar zit naast de koude verwarming op de grond. Hiervermaakt hij zich langdurig. Afwisselend maakt hij met een blokje en zijn handen verschillende geluiden op de verwarming, vanwege het mooie geluid.

Baby's ontwikkelen zich de eerste twee jaar in een razend tempo; van een afhankelijk klein mensje naar een ondeugende, actieve dreumes. Voor een blinde baby hoeft dit niet anders te zijn. Het niet kunnen zien heeft echter wel veel invloed op de manier waarop het kind de wereld om zich heen leert kennen. Ouders zullen veel vragen hebben; hoe moeten we met onze baby omgaan, hoe zal de toekomst er voor hem uitzien, wat moet er allemaal gebeuren?

1.1 Wanneer is een baby blind?

De eerste weken na de geboorte is er vaak weinig verschil te zien tussen een baby die goed ziet en een blinde baby. Dit komt vooral omdat alle pasgeboren kinderen nog weinig zien. Na een paar weken wordt het verschil duidelijker en vaak ontstaan er op dat moment twijfels bij de ouders. Het komt geregeld voor dat het dan nog enige tijd duurt voordat echt duidelijk wordt dat de baby erg weinig of helemaal niets ziet.

Een baby wordt als blind beschouwd als er sprake is van:

- Volledige blindheid. Dit betekent dat er geen gezichtsvermogen is. Er is geen licht/donker waarneming.
- Maatschappelijke blindheid. Er is dan sprake van zeer ernstige slechtziendheid. Het gezichtsvermogen beperkt zich tot het kunnen waarnemen van licht en donker en mogelijk enige kleur en vorm. Zeer ernstig slechtziende kinderen zijn later, net als volledig blinde kinderen, aangewezen op braille.

Het grootste verschil tussen beide vormen is bij baby's te zien als bijvoorbeeld een lamp aangaat. Een volledig blinde baby reageert hier niet op. Een baby, die nog iets ziet, richt zich naar de lichtbron.

Kinderen die licht/donker waarnemen, kunnen zich gemakkelijker door een ruimte verplaatsen omdat ze nog enigszins zichtbare oriëntatiepunten hebben, zoals het licht dat door een raam schijnt.

1.2 Ontbreken van een zichtbaar voorbeeld

Jonge kinderen leren veel door naar anderen te kijken en hen na te doen. Een baby probeert al na een aantal weken je te imiteren.

Blinde kinderen missen deze mogelijkheid. Ze zullen veel vanzelfsprekende handelingen op een andere manier moeten leren om deze zich eigen te maken. Veel activiteiten en handelingen zal een blind kind nooit uit zichzelf leren omdat hij niet ziet hoe anderen dat doen, zoals uit een beker drinken en met een lepel eten.



1.3 Gebruik van de andere zintuigen

Kleine kinderen leren door hun zintuigen te gebruiken. Onder zintuigen worden het zicht, de tast, het gehoor, de reuk en de smaak verstaan. Wanneer één van de zintuigen helemaal of gedeeltelijk ontbreekt, worden de andere zintuigen niet plotseling beter. Wanneer je een blind kind helpt om het zien te compenseren door voelen, luisteren en ruiken, stimuleer je hem om deze zintuigen bewust te gebruiken.

In veel gevallen zal een blind kind dit ook al uit zichzelf doen.

1.4 Blindisme

Blinde kinderen kunnen opvallend gedrag laten zien dat kan worden samengevat onder de naam blindisme. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Wiegen met de romp, van voor naar achter, zowel zittend als staand.
- Rondjes draaien met het hoofd, soms in combinatie met het bovenlichaam.
- Fladderen met de handen op schouderhoogte.
- Op en neer springen, meestal in combinatie met fladderen met de handen.
- Oogboren, dat wil zeggen met een of meer vingers of de vuist tegen een of beide ogen duwen.

Daarnaast proberen maatschappelijk blinde kinderen, die nog iets zien, soms licht op te vangen of met licht te spelen. Ze kunnen hierbij vreemde oogbewegingen maken en met hun vingers voor hun ogen wapperen.

Kenmerkend voor blindisme is dat het kind bewegingen maakt waar het zich niet van bewust is. De bewegingen worden steeds herhaald en lijken geen doel te dienen. Deze gedragingen bij blinde kinderen lijken toe te nemen in de eerste paar jaar, maar tussen de leeftijd van drie tot zes jaar neemt dit gedrag weer af. Ze komen vooral voor als de kinderen zich vervelen, als ze bepaalde situaties willen ontlopen, maar ook als teken van opwinding en enthousiasme.

De meeste blindismes zijn onschadelijk, behalve het oogboren. Dit kan het oog beschadigen.



2 Omgang en benadering

De vader van Tom heeft een nieuwe aftershave opgedaan. Als hij Tom een kus wil geven, duwt hij zijn vader weg. Het lijkt of hij zijn vader niet herkent.

Als ouder ben je heel wat uren per dag met je baby bezig. Dat geeft de gelegenheid om hem te leren kennen en begrijpen. Hierdoor leer je als ouder om op een juiste manier op hem in te spelen.

Blinde baby's hebben vaak meer moeite om de wereld om zich heen te begrijpen dan ziende kinderen. Dit komt omdat ze belangrijke visuele informatie missen. Een blinde baby kan bijvoorbeeld schrikken als er iets gebeurt wat hij niet heeft horen aankomen.

Door in de dagelijkse omgang en benadering van het blinde kind rekening te houden met zijn visuele beperking kun je hem helpen zich veilig te voelen en meer grip te krijgen op zijn omgeving. In dit hoofdstuk beschrijven we in het kort een aantal algemene aandachtspunten dat je kunt gebruiken in de benadering en omgang met je baby. In de volgende hoofdstukken worden deze punten verder uitgewerkt.

2.1 Benadering

Het is prettig voor een blinde baby als je jezelf laat horen, voelen en ruiken. Zo ontstaat er een zekere voorspelbaarheid voor de baby waarop hij zich kan richten en die vertrouwen geeft. Dit kan bijvoorbeeld op de volgende wijze:

Als ouder ben je de veilige basis voor je baby. Laat hem van daaruit de wereld ontdekken. Kijk steeds goed naar je kind of hij je nabijheid nodig heeft of zelf op onderzoek uit kan gaan. Realiseer je dat je baby meer signalen uitzendt dan lachen en huilen, om aan te tonen dat iets zijn aandacht heeft of dat hij iets niet prettig vindt. Hierbij kun je denken aan het wenden van één oor naar een geluidsbron, heel rustig worden (verstillen), de adem inhouden, geluiden maken, de handjes openen bij ontspanning en de handjes sluiten bij spanning.

Praat regelmatig tegen hem, zodat hij weet dat je in de buurt bent. Realiseer je dat het geluid van radio en televisie het moeilijker maakt om te luisteren en zich te oriënteren op de stem van vertrouwde personen en omgevingsgeluiden. Vertel wat er gaat gebeuren, zodat je kind wordt voorbereid en niet hoeft te schrikken van onverwachtse gebeurtenissen. Bijvoorbeeld: "Ruben, ik ga je uit de box tillen". Laat jezelf hierbij ook voelen en ruiken en noem de baby bij zijn naam.

Probeer je baby niet direct vast te pakken aan de handen en het hoofd. Dit kan beangstigend voor hem zijn.

Door een eigen, steeds dezelfde, geur te dragen ben je herkenbaar als vaste verzorger. Je baby jouw vaste armband, ring of horloge te laten voelen geeft ook herkenning.



2.2 Omgang

In de dagelijkse omgang met je baby kun je hem allerlei ervaringen laten opdoen. Dit kun je op de volgende manier doen:

2.2.1 Gebruik laten maken van al zijn zintuigen

Je blinde baby mist weliswaar zijn gezichtsvermogen, maar kan dit voor een groot deel compenseren met zijn andere zintuigen. Door het gebruik van gehoor, tast en reuk te stimuleren, krijgt hij veel informatie. Laat hem ruiken aan de baby lotion, voelen aan zijn luier en luisteren naar het vollopen van het bad. Tik de hand van je baby aan om aan te kondigen dat je iets aan gaat geven. Speelgoed, een fles of een lepel kun je met een tik neerzetten of neerleggen, zodat je kind hoort waar het is.

2.2.2 Gebruik verbale ondersteuning

Vertel wat er gebeurt of wat er gaat komen. Liefst in korte zinnen en steeds op dezelfde wijze. Hoe jong een baby ook is, er komt altijd iets van de boodschap over. Kinderen begrijpen vaak al veel meer dan ouders denken, ook al zijn ze de taal nog niet machtig. Gebruik begrippen zoals 'onder en boven', 'in en uit', 'op en neer' en 'heen en terug'. Gebruik geen woorden zoals 'hier en daar'. Dit is voor een blind kind veel te abstract en zegt weinig. Zeg liever: "Je knuffel ligt in de hoek van de bank".

2.2.3 Laat de hele handeling voelen

Door het voelen van de hele handeling krijgt de baby inzicht in het verloop van de aan te leren vaardigheid. Je kunt een handeling laten ervaren door achter je kind te gaan zitten en je eigen handen over zijn handen heen te leggen en hem te sturen. Zo kun je samen blokken in een blokkenstoof doen, samen een lepel naar de mond van je baby brengen en samen een bal weggrollen. Samen voer je als het ware de beweging uit. Kondig wel aan dat je je eigen handen over de handen van het kind gaat leggen. Wanneer je kind de beweging beter gaat beheersen, kun je hem sturen aan zijn polsen en later aan de ellebogen.

2.2.4 Tijd en herhaling

Een kind heeft tijd en herhaling nodig om zich een vaardigheid eigen te maken. Tijd om de te gebruiken voorwerpen uitgebreid te onderzoeken met de handen, voeten en de mond. Herhaling om uiteindelijk de handeling zelfstandig te beheersen.

Aanmoedigingen en complimenten helpen hem om het nog eens te doen en te blijven herhalen.

3 Contact en communicatie

Iris ligt in de box. Iedere keer als haar moeder naar haar toe loopt en tegen haar praat, draait Iris haar gezicht van haar af. Haar moeder denkt dat ze geen contact met haar wil en wordt hier verdrietig van.

Alle pasgeboren baby's zien maar weinig. Het gezichtsvermogen ontwikkelt zich bij de meeste kinderen echter snel. Binnen een paar weken maken zij oogcontact met hun ouders. Is je baby blind dan blijft het oogcontact uit en zullen aanrakingen en taal de belangrijkste manieren worden waarop je contact hebt met elkaar. Om een goede band op te bouwen is het daarom erg belangrijk om het gedrag van je blinde baby goed te leren kennen en herkennen.

Hoe ouder kinderen worden, hoe meer ze zelf ondernemen. Ook in het contact met hun ouders en omgeving. Bij blinde kinderen is dit moeilijker omdat ze niet kunnen zien waar hun ouders zijn. Ze kunnen minder makkelijk contact zoeken omdat ze niet altijd weten of er een ouder in de buurt is. Je zult daarom als ouder actiever en duidelijker moeten zijn om je kind te laten weten waar je bent. Hoe duidelijker dit is, hoe gemakkelijker het voor je kind zal zijn om zelf initiatieven te nemen in het contact. Het afhankelijk zijn van de ouder duurt langer dan bij een kind dat kan zien.

Waar je allemaal op kunt letten in het goed opbouwen van contact met je baby, wordt beschreven in dit hoofdstuk.

3.1 Lichaamstaal

Voordat je met je baby kan praten, heb je al veel contact met elkaar en communiceer je uitgebreid. Vaak zonder dat je er zelf bewust van bent. De eerste taal waarmee je baby communiceert is lichaamstaal. Door goed op de lichaamstaal van je baby te letten, kom je veel te weten.

De handen van je baby laten dikwijls zien hoe hij zich voelt. Zijn de handen open? Dat kan betekenen dat hij contact wil of dat hij het prettig vindt wat je aan het doen bent. Zijn de handen gesloten en zelfs samengeknepen? Dat kan dan betekenen dat hij zich onprettig voelt of iets spannend vindt.

Een verstilde lichaamshouding en even de adem inhouden kan duiden op concentratie. Het wegdraaien van het hoofd en tegelijkertijd het toedraaien van een oor betekent niet dat hij niets van je wil weten. Het betekent juist dat hij goed naar je luistert en geïnteresseerd is. Door op de ademhaling van je kind te letten, kun je te weten komen of hij ontspannen is. Op dat moment zal hij rustig ademen. Bij spannende gebeurtenissen gaat hij sneller ademen.

3.2 Hechting

Door zoveel mogelijk op een passende manier in te gaan op de signalen die je baby geeft, ontstaat er een emotionele binding tussen jou en je baby.

De eerste weken is huilen de belangrijkste manier voor je baby om zich te laten horen, daarna begint hij de eerste geluiden te maken. Adequaat reageren op zijn huilen is essentieel om je baby een basisgevoel van veiligheid te geven, zodat je kind zich aan jou kan hechten. Een veilige hechting geeft je kind de basis om

zelfvertrouwen te krijgen en emotionele relaties aan te gaan met anderen. Voor een goede hechting is het aan te raden om je baby veel aan te raken, bij je te dragen, te knuffelen, op schoot te nemen en tegen hem te praten. Het geeft hem een veilig gevoel en hij gaat jou herkennen en onderscheiden van anderen. Realiseer je dat hij je ook herkent aan je geur. Het is voor je baby daarom prettig om niet van een luchtje, zoals parfum of aftershave, te wisselen.

De baby zal gaan lachen bij het horen van jouw stem en het ruiken van je geur, en op een gegeven moment ook afwijzend gaan reageren op vreemden. Deze zogenaamde eenkennigheid is een normale fase in de ontwikkeling van alle kinderen. Het betekent dat je kind zich aan jou aan het hechten is. Blinde kinderen komen over het algemeen later in deze eenkennigheidfase, namelijk rond het eerste levensjaar. Ziende kinderen komen rond de achtste maand in deze fase terecht.



3.3 Contact

Een pasgeboren baby is nog erg afhankelijk van zijn ouders. Hij wil graag dicht bij hen zijn. Deze nabijheid is van belang om een goed contact met elkaar op te bouwen en een goede hechting tot stand te laten komen.

De eerste maanden zul je, als ouder, degene zijn die het contact begint. Vanaf ongeveer twee maanden, kan je blinde baby ook contact met jou zoeken. Hij doet dit door zijn handen uit te strekken en je proberen te voelen als je dicht bij hem bent. Als je kind een maand of vijf is, gaat hij je gezicht aftasten.

Een blind kind mist jouw oogcontact. Als je wat tegen hem zegt, weet hij niet dat het voor hem is bedoeld. Het is nodig om op een andere manier contact te maken. Door dit steeds op dezelfde manier te doen, herkent je kind jou sneller. Je kunt bijvoorbeeld zijn naam noemen en hem even op een vaste plek aanraken. Liever niet de binnenkant van zijn handen of zijn gezicht. Hij kan hiervan schrikken omdat dit erg gevoelige delen van zijn lichaam zijn.

3.3.1 De eerste lach

Bij ziende kinderen is de eerste lach een belangrijke mijlpaal in hun ontwikkeling en in het contact met hun omgeving. Gemiddeld is dit bij op tijd geboren kinderen na ongeveer 6 weken. De baby gaat vaak lachen omdat hij zijn moeder of vader ziet. Voor de ouders is deze lach motiverend om contact te maken en te reageren op hun baby. Ouders en hun baby hechten zich op deze manier gemakkelijk aan elkaar.

Een blinde baby zal pas gaan lachen als hij een bekende stem hoort of een vertrouwde aanraking voelt. Laat je kind weten dat je blij bent met zijn lach door hier positief op te reageren. Je kunt iets liefs tegen hem te zeggen of hem even kietelen.

Als je baby ouder is, kun je hem ook met zijn handen je lach laten voelen. Het duurt alleen langer voordat hij dit herkent en hier betekenis aan verleent.

3.3.2 Contact met anderen

Een blinde baby voelt zich vrij lang één met zijn verzorgers, langer dan ziende kinderen. Het is voor hem moeilijk om onderscheid te maken tussen zichzelf en een ander. Vanaf ongeveer de vijfde maand laat hij merken dat hij het liefst door zijn vader of moeder wordt opgepakt en gedragen. Hij zal dan ontspannen zijn. Pakt een vreemde hem op dan kan hij gespannen reageren en misschien wel gaan huilen.

Je kunt je baby leren wennen aan andere volwassenen, door hem af en toe door andere vertrouwde personen te laten oppakken en dragen in een bekende omgeving. Hij leert dan dat andere personen ook veilig en vertrouwd kunnen zijn. Hij ontdekt dat andere stemmen dezelfde woorden gebruiken en geluiden maken. Het kennismaken met andere volwassenen, accepteert je kind beter als je hier zorgvuldig mee omgaat. Je kunt vragen of de andere persoon zich eerst wil laten horen, zodat je kind aan zijn stem kan wennen. Geef je kind de gelegenheid om de ander te voelen, het liefst als je hem zelf op schoot of op de arm hebt. Dit kan door je kind te helpen om samen een hand of het gezicht van de ander te betasten. Eventueel kan de ander over het been of de arm van je kind strelen om contact te maken.



3.3.3 Contact met andere kinderen

Heeft je baby een broertje of zusje, dan leert hij al vroeg dat er andere kinderen zijn om mee om te gaan. Zij zullen op een andere manier hun blinde broertje of zusje benaderen dan jij. Wellicht heel voorzichtig, of juist nergens rekening mee houdend. Laat je kinderen vooral veel contact met elkaar hebben.

Naarmate je kind ouder wordt, wordt onderling contact belangrijker. Wanneer je kind geen broertje of zusje heeft, zal je zelf iets moeten ondernemen om je kind in contact te brengen met andere kinderen. Kinderen gaan immers op een andere manier met elkaar om dan volwassenen met een kind. Een kind kan hier veel van leren. Denk aan aandacht delen, op je beurt wachten en elkaar nadoen op het gebied van taal. Daarnaast is het waardevol voor je kind om te leren hoe je contact maakt met elkaar. Je blinde kind kan betekenis leren geven aan de geluiden die een ander kind maakt.

Blinde kinderen hebben extra hulp nodig om gevoelens van anderen te leren kennen. Zij kunnen immers gezichtsuitdrukkingen niet waarnemen en op deze manier gevoelens niet aflezen en leren herkennen. Ondersteun je kind door emoties te verwoorden met de bijbehorende intonatie van je stem. Vertel wat

andere kinderen doen, hoe ze kijken en hoe ze hun gevoelens uitdrukken. “Hoor je dat Kim huilt? Ze is boos, want ze krijgt geen koekje”.

3.3.4 Contact buiten

Baby's vinden het over het algemeen fijn om naar buiten te gaan. Voor blinde kinderen geldt dit ook, maar buiten zijn is niet altijd prettig. Geluiden en geuren zijn er anders dan binnen. Het is daarom van belang dat je ook buiten contact maakt en in contact blijft met je kind. Dit kan lastiger zijn dan binnen. Door de wind kun je elkaar soms moeilijker verstaan en de afstand waarop je tegen elkaar praat, kan groter zijn. Misschien is het een idee om een wandelwagen te gebruiken waarbij je kind naar jou toe zit, in plaats van jou af. Je ziet zo goed hoe hij reageert en hij kan je makkelijker horen. Op deze manier praat je ook meer met je kind. Bedenk dat een muts over de oren van je kind het horen van je stem kan belemmeren.

Misschien vind je het zelf moeilijker om buiten veel tegen je kind te praten. Andere mensen kunnen er raar van opkijken. Toch is het juist belangrijk om buiten veel van je te laten horen. Aan de ene kant om je baby te laten weten dat je nog steeds in zijn buurt bent, aan de andere kant om hem de geluiden buiten beter te laten begrijpen. Wanneer je steeds op dezelfde manier het geluid aankondigt, kan je baby op den duur minder schrikken van onverwachtse geluiden, zoals een langsrijdende brommer.



3.4 Taal

Voor blinde kinderen is gesproken taal een belangrijk middel om de mensen en de wereld om hen heen te leren kennen en begrijpen.

Als ze ongeveer een half jaar oud zijn, beginnen baby's met brabbelen. Eerst alleen voor hun eigen plezier en later ook als reactie op hun ouders. Dit brabbelen bestaat nog niet uit woorden en het heeft nog weinig betekenis. De klanken worden wel vaak al bewust gemaakt. Als ouder kun je op deze geluiden reageren door ze na te doen. Hier kan de baby veel plezier aan beleven. Van dichtbij geluiden tegen je baby maken en hem laten voelen waar die geluiden vandaan komen, kan een interessant spelletje zijn dat jouw contact met hem versterkt. Ga eens met je benen wat omhoog zitten, met je baby op je benen en jullie gezichten naar elkaar toe. Zing of praat tegen je kind en laat hem met zijn handen je gezicht en mond voelen. Als hij zelf ook geluiden maakt, doe hem dan na. Geluiden die je zelf voor hem maakt, zoals een liedje zingen, zijn in deze fase belangrijk voor de ontwikkeling van de taal.

Een blind kind is soms opvallend stil. Dit komt doordat hij geconcentreerd aan het luisteren is. Hij is van geluiden afhankelijk om te weten of je nog in zijn buurt bent en om te volgen wat er om hem heen gebeurt. In een omgeving die hij kent en waar vertrouwde geluiden zijn, zal hij eerder gaan brabbelen. Het geluid van een radio of televisie die aanstaat, kan dit soort geluiden overstemmen. Wees er verder van bewust, dat het voor een blind kind lastiger is om goed te luisteren als er veel afleidende geluiden zijn. Het maakt het voor hem moeilijker om zijn omgeving te begrijpen.

3.4.1 De eerste woordjes

Op een gegeven moment, meestal zo na de eerste verjaardag, zegt je baby zijn eerste woordje. Vaak is dat mama of papa of een belangrijk voorwerp uit zijn omgeving. Probeer bij de eerste woordjes uit te vinden wat je kind precies wil zeggen en beloon hem voor zijn praten door te laten merken dat je hem begrijpt. Je kunt dagelijkse handelingen begeleiden met korte zinnen. Leg het accent op het belangrijkste woord en laat je kind dit voelen. Bijvoorbeeld: "Hier is de ZEEP, nu was ik je VOET". Door op deze manier het woord te koppelen aan iets tastbaars, krijgt de taal betekenis.

Wanneer je kind woorden gaat gebruiken, is het fijn als hij de juiste woorden kent. Gebruik als ouder de precieze benaming voor een voorwerp. Liever gewoon 'auto' in plaats van 'broem, broem'. Liever 'ik' als je het over jezelf hebt, in plaats van 'mama' of 'papa'.

3.4.2 Liedjes zingen, rijmpjes opzeggen

De meeste jonge kinderen genieten van liedjes die voor hen gezongen worden. Het is een manier om spelenderwijs met taal bezig te zijn. Vanwege de vaste volgorde en het ritme herkennen kinderen al snel enkele woorden van een liedje.

Liedjes spreken nog meer aan als het over een duidelijk onderwerp gaat, zoals: "Deze vuist op deze vuist" of "Klap eens in je handjes".



3.4.3 Zweeftaal

Een blind kind leert veel woorden kennen en nazeggen, maar weet soms onvoldoende wat de betekenis ervan is. We noemen dat zweeftaal. Een koelkast is alleen maar een geluid dat af en toe te horen is. Dat dit ook een apparaat is, ontgaat de meeste blinde kinderen als er niet nadrukkelijk aandacht aan wordt besteed. Laat je kind, als het wat groter is, zo veel mogelijk voelen. Hierdoor krijgt een woord pas echt betekenis. Je kind zal de wereld om zich heen en de woorden die erbij horen pas goed begrijpen en leren gebruiken als hij zo veel mogelijk concrete situaties zal ervaren. In uiteenlopende situaties kan hij de verbanden tussen voorwerpen, begrippen en werkwoorden leren kennen. Geef je kind daarom de gelegenheid om zoveel mogelijk voorwerpen te voelen waar je over praat. Leg daarbij op een eenvoudige manier uit waar het voorwerp voor wordt gebruikt. "Kijk Mees, je tandenborstel, voel maar. Hier gaan we tanden mee poetsen".

3.4.4 Echolalie

Soms komt het voor dat blinde kinderen, veel langer dan andere kinderen, woorden of zinnen blijven herhalen of mensen napraten. Dit wordt echolalie genoemd. Ze gebruiken de taal dan niet om te communiceren, maar als vorm van spelen en het oefenen van klanken. De eerste paar jaar hoef je je hier als ouder niet ongerust over te maken. Na verloop van tijd moet taal bij je kind wel meer inhoud gaan krijgen dan alleen maar het nazeggen van woorden.

4 Verzorging

De oma van Peter is op bezoek. Samen met zijn moeder stopt ze Peter in bad. Oma en de moeder van Peter praten ondertussen over van alles en nog wat. Peter begint luidkeels te huilen, terwijl hij het anders heerlijk vindt om in bad te gaan.

Kleine kinderen hebben veel verzorging nodig, van wassen en aankleden tot tanden poetsen en luiers verschoneren. Naarmate ze ouder worden gaan ze steeds meer zelf doen. Deels omdat ze zien dat anderen dat ook doen en het graag na willen doen, deels omdat ze daartoe uitgelokt en aangemoedigd worden. Wanneer de baby niet ziet wat er gaat gebeuren, zal het meeste hem overkomen en kan hij zich snel gespannen en onveilig gaan voelen. Over het algemeen hebben blinde kinderen langduriger verzorging en directe aandacht nodig. Zij kunnen immers niet zien hoe anderen iets doen en kunnen daardoor een handeling minder makkelijk nadoen. Soms hebben ze er geen idee van wat er van hen wordt verwacht. Dit vraagt dat zij op een andere manier bij de verzorging betrokken worden.

Dit hoofdstuk gaat in op de vraag hoe je in de verzorging rekening kunt houden met je blinde baby en hoe je met hem om kan gaan. Hierdoor weet hij beter wat er gaat gebeuren, waardoor hij zich prettiger zal voelen.

Algemeen

Bij alle verzorgende handelingen is het van belang dat ze worden aangekondigd. Het niet kunnen zien aankomen wat er gaat gebeuren, moet gecompenseerd worden. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door tegen je kind te praten en door hem de tijd te geven om indrukken op te doen over waar hij zich bevindt. Je kunt de baby ook laten voelen wat je gaat gebruiken, en hem laten ruiken aan de bijbehorende geuren. Een vaste volgorde van handelingen maakt op den duur voorspelbaar voor het kind wat er gaat gebeuren. Hieronder gaan we verder in op de afzonderlijke verzorgingsmomenten.

4.1 In bad

Baby's gaan vaak in bad, de meesten vinden het heerlijk. Het vraagt van de ouders wel de nodige voorbereidingen. Waar moet je allemaal aan denken?

4.1.1 Voorbereidingen

Leg van te voren alles klaar wat je nodig hebt, zodat je niet voor verrassingen komt te staan als je baby al in het water is. Is je baby wakker en bij de voorbereiding aanwezig, praat dan over wat je aan het doen bent. Vertel dat het geluid wat hij hoort de kraan is die openstaat en waar water uitkomt, vertel dat je de schone kleren en de handdoek uit de kast hebt gepakt en klaarlegt.

Doe je baby zo veel mogelijk op dezelfde plaats in bad. Zo leert hij de ruimte kennen en herkennen en weet hij dat hij daar in bad gaat. Er zijn andere geluiden in de badkamer en ze klinken immers anders dan de geluiden in zijn slaapkamer. Zorg voor een aangename temperatuur van de omgeving en van het badwater.

Vindt je baby het onprettig in het babybad dan is een tummietub (grote emmer) een goed alternatief. Veel blinde baby's lijken de kleinere, meer omsloten tummietub prettiger te vinden.

4.1.2 In bad doen

Net voor het moment dat je baby in bad gaat, kun je eventueel wat waterdruppels op zijn hand of voet laten voelen.

Houd je kind stevig vast als je hem oppakt en in bad doet. Het geeft je kind een veilig gevoel als je hem onder zijn billen vasthoudt en zijn nek ondersteunt. Laat voorzichtig eerst de voeten in het water komen zodat hij kan wennen aan het water en de temperatuur. Ga niet te snel en let goed op de reactie van je kind. Zijn de handjes open, is hij ontspannen, of schrikt hij van het water? Praat geruststellend tegen hem, vertel wat jij doet en wat hij voelt en ruikt.

Speelgoed is in het begin niet nodig. Laat hem vooral ervaren hoe zijn lichaam in het water beweegt. Als hij wat ouder is, gaat hij voelen waar de randen van het bad zijn. Je kunt hem helpen om dit te ontdekken.

Neem de rust en de tijd. Heb je die niet, sla het badden dan liever een keer over.

Voor je blinde kind is het belangrijk dat de handelingen in een vaste volgorde gebeuren. Zo gaat hij herkennen wat er komen gaat. Zing eventueel een passend liedje bij het badden. Zorg dat je de aandacht bij je kind houdt en laat je niet te veel afleiden.



Is je kind al wat groter dan kan hij met bakjes en (stapel)bekers spelen in bad. Overgieten en voelen hoe zwaar een volle en een lege beker is, zijn leuke spelletjes. Laat je baby op het water slaan en in zijn natte handen klappen. Een spons en een washand zijn leuke voorwerpen om te ontdekken en om mee te spelen.

Je kind kan op zijn manier leren meehelpen. Moedig hem aan om zelf de buik te wassen, mee te helpen om de washand vast te houden. Zelf doen en meedoen geeft hem een zekere controle over wat er gebeurt.

Het is aan te raden om lang van het babybadje gebruik te maken. Zelfs als je kind al zelfstandig kan zitten. De kleine omsloten omvang van het babybad geeft je kind houvast. Bovendien kan hij gemakkelijk zijn speelgoed terugvinden.

Eventueel kun je het badje in het grote bad of in de doucheruimte zetten.

4.1.3 Wassen en haren wassen

De meeste kleine kinderen vinden het leuk om lekker gewassen te worden. Ook al begrijpen jonge kinderen nog niet wat er tegen hen wordt gezegd, het geeft een vertrouwd gevoel als er tijdens het badderen tegen hen wordt gepraat. Denk hierbij aan: "Ik heb zeep op de washand gedaan, ik ga nu je buik wassen". Je kunt je kind dan laten ervaren hoe de zeep op de washand ruikt en hem het verschil tussen een droge en een natte washand laten voelen.

Als de baby wat groter is, kan hij zelf de zeep ontdekken. Is het vloeibare zeep uit een fles, geef de fles dan in zijn handen. Laat hem voelen hoe je de zeep op je hand of washand doet. Een stuk zeep is gemakkelijker te hanteren als het nog droog is. Schenk aandacht aan de geur van de zeep, ruik er zelf ook eens bewust aan met je ogen dicht. Ruikt het echt wel aangenaam, of is de geur te sterk en overheersend? Overweeg dan om voor een ander merk te kiezen. Veel kleine kinderen houden niet van haren wassen. Wanneer je kind er groot genoeg voor is, betrek hem dan zo veel mogelijk bij wat er gaat gebeuren. Hij kan best aan zijn haren voelen als er shampoo in zit. Laat hem eens zijn hand op de jouwe leggen om de beweging mee te doen.

Bij het uitspoelen van de shampoo is het soms nodig dat je baby in een andere houding komt te liggen. Er zijn kinderen die hier angstig van worden. Vertel op een rustige manier wat je gaat doen, terwijl je jouw kind stevig vasthoudt. Het is aan te raden om een beker warm water of een natte washand te gebruiken om de haren uit te spoelen. Je kind kan schrikken als je hiervoor een douche gebruikt. Doe eens een washandje over de douchekop. Dit maakt de straal dikker en kan daardoor minder vervelend aanvoelen.

Merk je dat je kind toch in paniek raakt, blijf dan zelf rustig en maak af wat echt nodig is.

4.1.4 Na het bad

Zeg tegen je kind dat je hem uit bad gaat tillen, wanneer het badderen klaar is. Zorg dat een handdoek bij de hand is, zodat je deze snel om hem heen kan doen. Probeer een vaste volgorde aan te houden in de manier waarop je hem afdroogt.

Dat maakt op den duur voorspelbaar wat je gaat doen. Benoem zo veel mogelijk de lichaamsdelen die je aan het afdrogen bent. Enerzijds om jezelf er aan te wennen en anderzijds om je baby aan de woorden te laten wennen zodat het later vanzelfsprekende begrippen voor hem worden.

Neem geregeld uitgebreid de tijd om je kind te masseren of in te smeren met bodylotion. Voor je kind is deze aanraking fijn. Hij ervaart op deze manier al zijn lichaamsdelen en wordt zich zo meer bewust van zijn eigen lijf. Bovendien is het goed voor de hechting tussen jou en je kind.

Zorg voor een aangename omgevingstemperatuur. Wil je je meer verdiepen in babymassage dan zijn er speciale boeken over te lezen. Daarnaast zijn er cursussen babymassage die soms op het consultatiebureau worden gegeven.

4.1.5 Onder de douche

Het is ook mogelijk om samen met je baby onder de douche te gaan. Sommige kinderen kunnen hier erg van genieten, anderen vinden het heel spannend. Je kind goed en stevig vasthouden helpt hem zich veilig en vertrouwd te voelen onder de douche. Realiseer je dat de douche veel geluid maakt als hij aanstaat en dat alles hierdoor anders klinkt. Bovendien kan je baby water in zijn oor krijgen waardoor hij minder goed kan horen.

Probeer ervoor te zorgen dat de douchestraal niet direct op het hoofdje terecht komt. De douche kan ook zacht worden gezet als de stralen te hard zijn. Let erop dat je baby niet koud wordt, als je hem niet direct onder de straal houdt. Laat ook onder de douche merken dat je dichtbij bent door tegen hem te praten en te zingen. Zorg voor een ontspannen stemming, dan heeft je kind er al gauw plezier in.

Als je kind eraan toe is, kun je hem de doucheruimte van de binnen- en buitenkant laten voelen. De kraan, de doucheslang en de voorwerpen die in de douche staan, zoals flessen shampoo en doucheschuim, zijn interessant om te ontdekken.

4.2 Aan- en uitgekled worden

Aan- en uitkleden hoort bij de dagelijkse handelingen. Dat begint al op de eerste levensdag. In het begin ben je als ouder vaak nog wat onhandig, maar al snel wordt het bijna een routine. Omdat het voor jezelf zo vanzelfsprekend wordt, vergeet je vaak dat het voor je baby helemaal niet zo hoeft te zijn. Zeker als hij niet kan zien wat er gebeurt en gaat gebeuren. Bij kleine baby's is het handig als je de kleren klaar hebt liggen. Vertel wat je hebt gepakt om aan te doen. Probeer een vaste volgorde van aankleden aan te houden.

Een wat ouder kind kun je de kleren laten voelen. Een spijkerbroek voelt anders dan de sokken of het rompertje. Ook al kan je kind niet zien, je kan hem wel vertellen dat hij de blauwe spijkerbroek en het rode T-shirt aan krijgt. Sommige blinde kinderen kunnen van heel dichtbij nog enige kleurwaarneming hebben. Kinderen die niets kunnen zien, leren op deze manier dat er kleuren zijn.

Wanneer je kind eenmaal een dreumes is, kan hij regelmatig helpen om kleren uit de kast te pakken, of in de was te gooien. Op deze manier krijgt hij door waar de kleren zijn voordat hij ze aantrekt en waar ze blijven als ze vies zijn. Stimuleer je kind als hij wil helpen met sokken uittrekken. Laat hem voelen aan zijn voeten met en zonder sok.

4.3 Luier verschonen

Totdat kinderen een jaar of drie zijn, dragen ze een luier. Deze moet meerdere keren per dag verschoond worden. Dat is bij blinde kinderen niet anders dan bij ziende kinderen. Meestal verschoon je de baby op een commode of een vaste plek. Het is een idee om die plek herkenbaar te maken door er iets op te hangen wat geluid maakt. Denk aan een muziekdooosje of een windgong. In het begin luistert je baby alleen naar het geluid, als hij ouder is kan hij het zelf aanraken of ermee spelen. Hoewel een jonge baby nog niet begrijpt wat je tegen hem zegt, is het wel goed om te vertellen dat je zijn luier gaat verschonen. Het praten ervaart hij als geruststellend en later gaat hij de woorden herkennen. Wees er alert op dat je geen koude handen hebt als je hem op zijn blote huid aanraakt, hij kan hier erg van schrikken. Ook een koude klodder crème op de billen of een nat luierdoekje kunnen dit effect hebben. Je kunt hem er eventueel op voorbereiden door het even aan de bovenkant van zijn handen te laten voelen.

Kan je kind eenmaal wat vastpakken, geef hem dan de schone luier in handen om deze af te tasten en te luisteren naar wat voor geluid het maakt. Laat hem ruiken aan de crème en de lotiondoekjes die je gebruikt. Hoe ruikt de vieze luier als deze moet worden verschoond?

Het luier verschonen is vaak een mooie gelegenheid om extra contact te maken met je baby en om spelletjes te doen. Als hij ouder is dan een half jaar is het leuk om hem zonder de 'belemmerende' luier met de voetjes te laten spelen. Breng de voetjes omhoog zodat zijn handjes ze kunnen pakken en ontdekken.

Schrik er niet van als je kind een keer aan zijn geslachtsdelen voelt, het hoort ook bij zijn lijfje dat hij aan het ontdekken is. Benoem rustig wat hij voelt, en ga daarna door met de luier omdoen.

Kan je kind inmiddels lopen, dan kun je hem mee laten helpen om de vieze luier weg te gooien, of in een emmer te doen. Maak eens samen het pak met luiers open. Hij zal zo gaan begrijpen waar de luiers vandaan komen en waar ze blijven als ze vies zijn.



4.4 Haren kammen

Sommige kinderen worden met enorm veel haar geboren, anderen zijn het eerste jaar kaal. Maar bij elk kind komt een moment dat de haren gekamd moeten worden. Voordat je haren gaat kammen, is het belangrijk om aan te kondigen wat je gaat doen. Bij een wat oudere baby kun je de kam of borstel even laten voelen. Is je kind eraan toe, dan kan hij het zelf proberen bij jou, de pop of zichzelf. Vertel het ook als jij je haren aan het kammen of borstelen bent. Zo gaat hij op den duur begrijpen dat het een handeling is die iedereen doet en die dagelijks terugkomt. Om het een vanzelfsprekende handeling te laten worden, kun je ervoor kiezen om het op een vast moment te doen, bijvoorbeeld altijd als je klaar bent met aankleden.

Wanneer je haarspeldjes en elastiekjes in de haren doet, kondig dit dan aan en laat ze van te voren voelen.

Leg de kam, de borstel, de elastiekjes en speldjes zo veel mogelijk op een vaste plaats, zodat je kind weet waar ze vandaan komen en waar hij ze zelf op den duur weer terug kan vinden. Pak zo veel mogelijk samen met je kind deze spullen. Dat vergroot zijn begrip van waar alles vandaan komt en dat niet alles zo maar naar hem toekomt.

4.5 Tandens poetsen

Zodra de eerste tandjes doorkomen, moet er al worden gepoetst. Als een kind nooit heeft gezien dat een ander zijn tanden poetst, kan het een rare gewaarwording zijn om plotseling een tandenborstel in de mond te krijgen. Het is handig om je kind al eerder de tandenborstel in handen te geven en hem er uitgebreid met zijn handen en mond aan te laten voelen. Tandpasta komt later

wel. Laat je kind eens voelen en ruiken als jij je tanden aan het poetsen bent. Hoe klinkt dat, hoe ruikt de tandpasta? Ga je eenmaal de tanden van je kind poetsen, kondig dit dan duidelijk aan en raakt eerst de lippen van je kind aan met de tandenborstel. Heeft je kind een broertje of zusje dan kun je ze samen de tanden laten poetsen. Is je kind al bijna een peuter, dan wordt tanden poetsen meer dan de beweging van de tandenborstel in de mond. Tandpasta op de tandenborstel doen en het schoonmaken van de tandenborstel na afloop hoort er ook bij. Waar blijft de tandenborstel, van wie zijn de andere tandenborstels en waar wordt de tandpasta teruggelegd? Als je kind zelf de borstel vast kan houden kun je hem ook even 'zelf laten poetsen'.

Het is duidelijk voor je kind om het tanden poetsen altijd op dezelfde plaats en dezelfde momenten te doen, bijvoorbeeld in de badkamer, na het aan- en uitkleden.

4.6 Neus afvegen

Kleine kinderen snotteren heel wat af. De neus afvegen wordt vaak 'even snel' tussendoor gedaan. Een blind kind ziet de hand met de zakdoek niet aankomen en kan ervan schrikken als hij plotseling een zakdoek in zijn gezicht voelt. Hij zal minder schrikken als je van te voren rustig laat weten dat je met de zakdoek zijn neus gaat afvegen. Als hij ouder is, zal hij misschien willen helpen of het 'zelf willen doen'. Gebruik het liefst geurloze doekjes, de geur van een lotiondoekje kan lang blijven hangen en kan het overige ruiken belemmeren.

4.7 Nagels knippen

Bij de verzorging hoort dat ook de nagels regelmatig worden geknipt. Bij het nagels knippen geldt: vertel kort van te voren wat je gaat doen. Laat je kind, als het wat ouder is, eens voorzichtig aan het nagelschaartje voelen.

Knip zo veel mogelijk op een vaste plaats en op een vast moment. Op deze manier wordt het enigszins voorspelbaar en door de regelmatige herhaling raakt je kind eraan gewend.

4.8 Haren knippen

Haren knippen zal in het begin een vreemde gewaarwording zijn voor je blinde kind. Omdat hij niet kan zien dat het bij anderen ook weleens gebeurt, is het maar moeilijk te begrijpen waarom het nodig is.

Voorafgaand aan het haren knippen kun je vertellen wat er gaat gebeuren. Laat je kind aan de haren voelen. Is hij wat ouder dan begrijpt hij beter wat de bedoeling is als je het hem vertelt.

Leuke muziek of een verhaal dat wordt voorgelezen, kan je kind helpen om stil te blijven zitten. Blijf dan wel aankondigen wat je doet. Bij de kapper is het belangrijk om de tijd te nemen om je kind aan de ongewone omgeving en spullen te laten wennen. "Hé, een hoge stoel die kan draaien en dat rare geluid is een föhn".

Probeer wat eerder naar de kapper te gaan, zodat je kind niet direct aan de beurt is. Zo kan hij aan de nieuwe omgeving wennen. Misschien mag hij al even voelen aan de speciale stoel en wat kappersattributen. Vertel de kapper dat je kind niet kan zien. Vergeet niet om de tijd te nemen om kennis met elkaar te maken. Het is belangrijk voor je kind om te weten wie er aan zijn hoofd zit om zijn haren te knippen. Vertel zelf, of laat de kapper vertellen wat er op dat moment gaat gebeuren. "Marije, ik ga nu eerst je haren natspuiten, voel maar". En als dat gebeurd is: "Nu ga ik je haren kammen". Kleine kinderen kunnen een reeks van aankondigingen niet overzien, dus is het fijn om per handeling te zeggen wat er gebeurt. Als de kapper die je kind geknipt heeft goed bevalt, vraag dan naar de naam zodat je de volgende keer weer naar hem kan vragen. Steeds dezelfde persoon is voor je kind prettig.

Wanneer je kind het knippen heel erg vervelend vindt, blijf dan zelf rustig, maak het noodzakelijke af, en geef je kind complimentjes over wat wel goed ging. Het is te overwegen om een keer naar de kapper te gaan als je kind niet zelf geknipt hoeft te worden, maar zijn vader, broertje of zusje. Op die manier kan hij in de gaten krijgen dat iedereen op zijn tijd naar de kapper gaat en wordt het een gebeurtenis die erbij hoort.

4.9 Ongelukjes

Helaas komen kleine ongelukjes in alle gezinnen voor. Je kind heeft een vinger tussen de deur, of stoot of snijdt zich ergens aan. Leg je kind uit wat er gebeurd is. Soms is het nodig om een pleister te plakken. Voor een blind kind kan dat een overrompelende gebeurtenis zijn. "Waar komt zo'n ding ineens vandaan en waarom blijft dat op mij plakken"? Sommige kinderen houden hier helemaal niet van. Ze vinden het vervelend om iets opgeplakt te krijgen en begrijpen er niks van waarom dat nodig is. Neem de tijd om je kind aan een pleister te laten wennen. Waar zitten de plakrandjes, hoe voelt en ruikt het? Plak eens een pleister bij jezelf en laat je kind hieraan voelen. Is hij wat groter dan kan hij de pleister misschien een keer bij jou of bij zichzelf opdoen. Ook als het op dat moment niet nodig is. Maak eens een doosje waar verschillende pleisters, watten en verband in zitten. Op die manier kan je kind het op een speelse manier leren kennen en kent hij deze voorwerpen als ze echt gebruikt moeten worden.

4.10 Zindelijk worden

Kinderen worden over het algemeen tussen hun tweede en derde jaar zindelijk. Voor die tijd hebben ze geen controle over de spieren die ze hierbij moeten gebruiken.

Om de overgang van luier naar wc geleidelijker te laten verlopen, kun je je blinde kind vanaf dat hij ongeveer anderhalf jaar is kennis laten maken met het potje of de wc. Anders heeft hij er geen idee van wat er op een gegeven moment van hem wordt verwacht.

Als je kind een ouder broertje of zusje heeft die op het potje of naar de wc gaat, is het makkelijker voor hem om er een idee van te krijgen. Betrek hem bij wat er gebeurt, neem hem mee naar de wc als je er zelf heen gaat, of laat hem het potje voelen. De wc voelen kan het beste op een moment dat je hem net hebt schoongemaakt. Laat hem wennen aan de andere geluiden in dat kleine kamertje. Voel samen eens aan de toiletrol, het wasbakje en de handdoek die er hangt. Vertel waar het allemaal voor dient. Door langs de muren te lopen en geluiden te maken kan hij ontdekken hoe groot of klein de wc-ruimte is.

De zomer is een goed seizoen om je kind buiten zonder luier rond te laten lopen. Op deze manier krijgt hij een idee van waar zijn plas vandaan komt. Zet het potje klaar, zodat je je dreumes erop kan zetten zodra je merkt dat er een plas of poep aankomt.

Om aan de zindelijkheidsstraining te beginnen kun je hem op een vast moment op het potje zetten, bijvoorbeeld 's morgens bij het aankleden. Wacht niet tot er wat komt, het geeft niets als dit in het begin niet zo is. Neem een vaste tijd, een paar minuten en laat hem dan weer van het potje afkomen. Prijs hem enthousiast als er wat gekomen is.



5 Eten en drinken

Lisa krijgt voor het eerst een fruithapje. Haar moeder heeft dit zelf gemaakt. Lisa spuugt de hapjes keer op keer uit. Haar moeder begrijpt niet hoe dit komt. Ze had verwacht dat Lisa het lekker zou vinden.

Drinken is een vaardigheid die de meeste baby's direct na hun geboorte al beheersen. Het ruiken en het voelen met de mond zijn in het begin de belangrijkste informatiebronnen van de baby, zoals de geur van de moedermelk en het happen naar de borst of fles.

Op een gegeven moment weten ziende kinderen dat ze te drinken krijgen als ze de borst of fles zien aankomen. Een blinde baby ziet dit echter niet. Je kunt hem toch voorbereiden op wat er komen gaat door gebruik te maken van zijn andere zintuigen. Zo wordt hij actief betrokken bij het drinken en krijgt hij inzicht in het hele gebeuren. Hieronder volgt een uitleg.

5.1 Voeding in de eerste maanden

Een baby heeft vaak al in de gaten dat hij te drinken krijgt door de manier waarop hij wordt vastgehouden.

Bij het aanbieden van de fles kun je gebruik maken van de andere zintuigen die de baby informatie geven. Zo kun je vooraf de fles laten voelen, liefst aan de bovenkant van de handen van de baby. De binnenkant van de handjes is vaak heel gevoelig. Laat de melk daarna eerst ruiken en breng dan met de speen een beetje melk op de lippen. Raak daarna de mondhoek aan zodat de baby actief kan happen in de richting van de speen.

Probeer zoveel mogelijk onder woorden te brengen wat er gebeurt, liefst in steeds dezelfde korte zinnen. Je baby herkent op een gegeven moment wat er wordt bedoeld.

Bij het geven van borstvoeding kun je op dezelfde manier te werk gaan, maar dan laat je de borst voelen en de baby actief happen in de richting van de tepel.

Zelf de fles vasthouden

Als de baby zich verder ontwikkelt, gaat hij meehelpen met het vasthouden van de fles. Soms is het nodig om hem hierbij te helpen. Dit kan op de volgende wijze:

- Neem in het begin een niet te zware fles.
- Gebruik eventueel een fles die door zijn vorm makkelijker kan worden vastgehouden en breng onder woorden wat er gebeurt.
- Neem je kind op schoot met zijn rug tegen jouw buik. Op deze manier kun je zijn handen het beste begeleiden.
- Plaats de handen van je kind om de fles. Houd de fles eerst samen vast. Plaats jouw handen om zijn handen en laat het kind langzaam het gewicht overnemen.
- Breng de fles langzaam naar zijn mond.
- Laat hem de hele fles eens aftasten.

In de loop van de tijd kun je je kind steeds meer zelf laten doen.

Waar komt de fles vandaan?

Al op jonge leeftijd kan een baby worden geleerd waar zijn drinken vandaan komt. Je doet dit door hem te betrekken bij de voorbereidingen. Heb je een flesje melk in de koelkast staan, laat hem dan de kou van de koelkast voelen en het open- en dichtgaan van de deur van de magnetron horen. Gebruik je water bij het bereiden van poedermelk, laat je baby het stromen van de kraan voelen en horen en het geluid van de waterkoker of de flessenwarmer.

Waar is de keuken en waar is de woonkamer? Laat je baby de afstand ervaren door hem mee te dragen. Probeer veel bewegingen samen te doen, terwijl je vertelt wat er gebeurt.

Indien je kind in zithouding zijn armen vrij kan bewegen, leer hem dan om zijn eigen fles van de tafel te pakken. Doe dit eerst weer samen. Tik op de fles om te laten horen waar deze zich bevindt. Zo leert je kind te reiken richting een geluid. Ook leert hij begrijpen dat een fles op een tafel kan staan en niet in de lucht hangt. Na afloop zet je de fles weer samen terug op tafel, zodat je kind leert dat de fles ergens blijft.

5.2 Vast voedsel

Een kind eet met zijn mond. Hierbij is het voelen een belangrijke functie van de mond. Dit om hem tijdens het eten te beschermen voor mogelijk gevaar, bijvoorbeeld te warme melk. Wanneer een kind iets nieuws te eten krijgt, zoals een broodkorst, zal hij het eerst van alle kanten bestuderen, eraan ruiken, kijken of anderen het eten, voordat hij het in zijn mond durft te stoppen.

Een blinde baby mist veel van deze informatie. Het overgaan van de fles op vast voedsel kan daarom moeilijk zijn voor hem. Hij moet zijn andere zintuigen gebruiken, zodat hij nieuw eten durft te proeven. Je kunt je baby op de volgende manieren stimuleren.

Door het eten eerst met de handen te mogen onderzoeken, krijgt het kind informatie over de structuur en temperatuur voordat het in de mond komt. Dat geldt voor een broodkorst, maar zeker ook voor een fruit- of groentehapje. Kinderen stoppen vaak zelf al hun vingers in de mond met het fruithapje eraan. Soms kan het helpen om het fruithapje in het begin iets op te warmen, zodat het temperatuurverschil tussen flesvoeding en het nieuwe eten niet zoveel verschilt. Laat het kind ruiken aan het eten. Zo leert hij op den duur het voedsel herkennen aan de geur en weet hij wat hij krijgt. Door de lip eerst even aan te raken met het lepeltje, kondig je aan dat er wat komt. Vertel erbij wat dat is. Wees bij een wat ouder kind gedetailleerder. Vlees is niet alleen maar vlees, maar gehakt of een stukje worst.

Het is prettig als je steeds de lepel in de mond stopt met de aankondiging van hetzelfde woord, bijvoorbeeld 'hap'. Vertel een ouder kind hoe het eten smaakt. Een koekje is zoet en de yoghurt is zuur.

Over het algemeen is het plezierig voor een blind kind om voedsel te krijgen met een duidelijke structuur, dat wil zeggen glad of vast, indien het hieraan toe is qua leeftijd. Blinde kinderen kunnen moeite hebben met gepureerd voedsel waar nog stukjes inzitten. Dit komt door de gevoeligheid van de mond en doordat een blind kind niet kan zien dat er stukjes inzitten. Potjesvoeding is meestal erg glad. Maak je zelf het eten voor je kind dan kun je overwegen om het eten, behalve te pureren, ook nog te zeven.

Broodkorstjes, lange vingers en soepstengels zijn ideaal om je kind aan vast voedsel te laten wennen. Door hem dit in de hand te geven, kan hij zelf de controle houden. Het wordt niet zomaar in zijn mond gestopt. Het kan zijn dat je dit in het begin samen moet doen, omdat je kind niet door heeft dat hij de soepstengel ook op kan eten. Hij heeft dat immers nooit bij een ander gezien. Na het eten is het afvegen van de mond vaak een onverwachte vervelende aanraking. Door het doekje even aan de handen te laten voelen en aan te kondigen: "Ik ga je mond afvegen" is de aanraking al niet meer zo onverwacht. Stevig deppen van de mond wordt vaak prettiger gevonden dan afvegen. Realiseer je dat kant-en-klare natte doekjes vaak een doordringende geur hebben. Dit kan onplezierig zijn voor je kind.

5.3 Zelf eten en drinken

Voordat je begint met het aanleren van zelf eten en drinken, hoort je kind de gelegenheid te krijgen om de te gebruiken voorwerpen uitgebreid te verkennen. Laat hem als voorbereiding op het zelfstandig eten en drinken met het lepeltje, met het bord en de beker spelen. Wat is de boven- en onderkant, hoe voelt het? Bekers zijn ook op een speelse manier in bad aan te bieden.

Om zich goed te kunnen concentreren op het eten en zich te oriënteren op wat er om hem heen gebeurt, is het belangrijk dat je kind niet wordt afgeleid door onnodige omgevingsgeluiden. Denk eraan om de radio, tv of cd uit te zetten. Het is belangrijk dat je kind lang de kans krijgt om met zijn handen te eten, voordat je hem met een lepel leert eten. Hij kan zo veel informatie opdoen via de tast. Je hebt kans dat hij zo meer dingen durft uit te proberen, omdat hij kan voelen wat hij in zijn mond gaat stoppen.

Door samen de hele handeling van het nemen van een slok of hap met je kind uit te voeren, krijgt hij inzicht in het verloop ervan. Je kunt een handeling laten voelen door je eigen handen over de handen van je kind heen te leggen en hem zo te sturen. Samen voer je de beweging uit. Als je kind in de kinderstoel zit, ga jij erachter staan om zijn handen te begeleiden. Een andere mogelijkheid is om je kind aan tafel bij jou op schoot te laten zitten. Wanneer je kind de beweging beter gaat beheersen, kun je hem sturen aan de polsen en later aan de ellebogen. Laat hem ook eens voelen hoe je zelf drinkt en eet en waaruit dit gebeurt. Voor een blind kind is het niet vanzelfsprekend dat anderen ook drinken uit een beker, mok of glas en eten van een bord of uit een kom.

Hieronder volgen nog een aantal ideeën waar je gebruik van kunt maken om het hele proces zo soepel mogelijk te laten verlopen:

- Overweeg om de stap tussen fles en tuitbeker over te slaan en je kind direct te leren drinken uit een gewone beker. Blinde kinderen hebben soms moeite met nieuwe overgangen.
- Gebruik liever een half gevulde beker dan een volle bij het aanleren van zelfstandig drinken. Dit is makkelijker voor je kind. Een dikkere substantie, zoals yoghurt, is makkelijker om te leren drinken uit een beker dan een dunne, zoals limonade of melk.
- Laat je kind bij het drinken voelen of de beker vol of leeg is. Kun je horen dat het drinken in de beker wordt geschonken? Hoe voelt de vloeistof, hoe zwaar is een volle beker?
- Gebruik bij voorkeur een babylepel met de lepel haaks op het handvat. Je kind hoeft zodoende zijn pols niet te draaien om de lepel in zijn mond te stoppen. In de winkel zijn deze babylepeltjes te koop.
- Leer je kind om van een bord te eten. Dit wordt later van hem verwacht als hij ouder is. Bovendien vormt een bord een afgebakend gebied waar hij zijn eten gemakkelijk terug kan vinden.
- Gebruik een antislipmatje onder het bord of de papkom. Dit voorkomt dat het bord of de kom verschuift ten opzichte van de onderlaag.
- Stimuleer je kind om het blad van de kinderstoel of tafel af te tasten. Zo leert hij dat zijn lepel, bord en beker niet in de lucht hangen, maar een vaste plek hebben waar hij ze kan pakken en terug kan vinden.

Je kind hoeft in het begin natuurlijk niet de hele maaltijd zelfstandig te eten. Begin met een paar happen en breidt dit langzaam verder uit.



5.4 Aan tafel

Op een gegeven moment gaat je kind mee-eten aan tafel.

Tijdens het eten is er meestal een vaste volgorde van activiteiten. Het is goed om deze volgorde bewust aan te houden. Dit helpt je kind om te begrijpen wat er komen gaat. Steeds een vaste plaats voor iedereen aan tafel geeft je kind het besef waar iedereen zit. Misschien kun je ook eens met hem een rondje om de tafel lopen om dit van dichtbij te ervaren.

Benoem de geluiden die te horen zijn bij het eten, zoals het neerzetten van een bord, het inschenken van het drinken en het opscheppen van het eten.

Het is prettig indien je duidelijk aangeeft wanneer het eten en drinken op is. Je kind ziet immers niet wat er om hem heen gebeurt en waarop hij wacht. Zijn de andere gezinsleden nog aan het eten en is je kind al klaar, geef hem dan iets in handen waar hij mee kan spelen.

Tot slot: bij het aanleren van zelfstandig drinken en eten geldt, dat je kind pas door veel herhaling en oefening de vaardigheid gaat beheersen. Haak daarom niet te snel af, als het in een paar keer niet lukt. Ongelukjes, zoals het omvallen van een volle beker, horen er immers bij.

Leg desnoods een groot stuk plastic of oude kranten onder de kinderstoel, dan kan je kind volop oefenen en knoeien.

6 Je kind en zijn omgeving

Nu Suze net kan lopen wil ze steeds naar de hal om op de houten vloer te stampen. Haar vader haalt haar steeds weer terug naar de woonkamer en zet haar op het kleed.

Je hoopt als ouder van een blinde baby dat je kind uiteindelijk zelfstandig zijn weg vindt in de maatschappij. Belangrijke voorwaarden hiervoor zijn, dat je kind een ruimte in durft te gaan, nieuwsgierig is naar de wereld om zich heen, en op zoek wil naar nieuwe uitdagingen. Stimuleer je kind om zelf zijn omgeving te ontdekken. Zelf iets kunnen, ook al is het iets kleins, geeft kinderen een groot gevoel van eigenwaarde.

Een blinde baby die zijn omgeving en de mensen om zich heen goed leert kennen, voelt zich meestal veilig genoeg om in beweging te komen. Hij zal een ruimte ingaan om iets te voelen, te pakken of te ontdekken. Spelenderwijs en met hulp van anderen leert hij waar hij zich bevindt. Kortom, hij leert zich te oriënteren.

6.1 Oriëntatie

Volgens het woordenboek is oriëntatie onder andere: 'de plaats nagaan, of bepalen waar men zich bevindt'. Er is een groot verschil tussen blinde en ziende kinderen in de manier waarop ze zich oriënteren. Ziende kinderen zien in één oogopslag waar ze zijn, hoe ze ergens kunnen komen en of er iemand in de buurt aanwezig is.

Bij blinde kinderen is dit allemaal niet vanzelfsprekend. Ze moeten op een andere manier hun plaats leren bepalen door de ruimte letterlijk af te tasten, of door af te gaan op de geluiden die ze horen. Dit neemt meer tijd in beslag dan bij een ziend kind, want overzicht krijgen door te kijken gaat veel sneller. Het onderzoeken door het gebruik van de tast kost veel meer tijd. Een eerste aanraking is immers niet genoeg. Door het aftasten van losse stukjes wordt uiteindelijk een heel beeld gevormd.

Een blind kind oriënteert zich in de loop van de tijd op verschillende manieren, namelijk:

Ten opzichte van mensen: wie bevindt zich op welke plaats?

Ten opzichte van de ruimte: waar bevindt hij zich in de ruimte?

Ten opzichte van het materiaal: wat ligt er om hem heen?

Ten opzichte van de tijd: wanneer is het ochtend of middag, dag of nacht?

6.1.1 Oriëntatie ten opzichte van andere mensen (wie)

Bij een jonge blinde baby is het ontdekken van het eigen lichaam en die van zijn vader en moeder als eerste van belang. De wereld begint immers hier voor hem. Hij voelt zich lange tijd één met zijn ouders. Het is moeilijk voor hem om een onderscheid te maken tussen zichzelf en zijn vader of moeder, omdat hij zichzelf en zijn ouders niet kan zien. Door spelletjes te doen met het eigen lijf en het voelen van de ander doet de baby hiermee ervaring op.

Ideeën om te doen

Hier volgt een aantal ideeën dat het bewustzijn van het eigen lijfje van je kind bevordert.

Voor de jonge baby:

- Masseer je baby met afwisselend zachte en wat hardere druk over zijn lijfje. Het is prettig om hiervoor massageolie te gebruiken. Je kunt ook masseren over zijn kleren heen.
- Geef je baby de kans om zijn hele lijf te voelen in contact met jou of verschillende oppervlaktes. Leg hem op je buik of neem hem op schoot. Leg je baby op verschillende ondergronden, zoals een kleed, een handdoek, de vloerbedekking of een schapenvachtje. Zonder sokken kan je kind met zijn blote voeten de ondergrond nog beter voelen.
- Beweeg je baby door rond te lopen met hem in je armen, hem te wiegen of op zijn buik over je onderarm te dragen.
- Laat hem zijn lijfje ervaren door spelletjes te doen, zoals 'daar komt een muisje aangelopen'. Je kunt hem ook over zijn buik blazen.



- Leg hem ook eens in een andere houding in de box, bijvoorbeeld op zijn rug, buik of zij. Eventueel kun je een opgerolde handdoek in zijn rug leggen als hij op zijn zij ligt, zodat hij niet terug kan rollen. Door het boxkleed een stukje terug te slaan kan hij met zijn voetjes trappelen op de houten ondergrond. Dat geeft een leuk geluidseffect.

- Zing schoot- en wiegeliëdjes waarbij je de baby op het ritme van het liedje meebeweëgt.
- Laat je kind je gezicht aftasten. Dit kun je ook samen doen door de hand van je kind te begeleiden. Door dit vaak te herhalen, gaat je kind jouw gezicht herkennen.

Voor de dreumes:

- Laat je kind hobbelen op je schoot. Het liedje 'Boerenpaarden' is daar een bekend voorbeeld van.
- Stoei met je kind op het grote bed. Kondig daarbij steeds aan wat je gaat doen: "Ik ga je kietelen!"
- Ga op de grond zitten en zet je kind tussen je benen in. Je kunt dan samen zijwaarts schommelen, samen omvallen naar de zijkant, samen rondjes draaien en samen schuiven door de ruimte.
- Laat je kind paardjerijden op je rug, vanaf het moment dat hij goed kan zitten. Ondersteun hem daarbij goed, zodat hij niet kan vallen.



In het eerste levensjaar heeft de baby de stem en de aanraking van zijn ouders nodig om te weten dat zij in de buurt zijn. Het is daarom fijn als je regelmatig tegen hem praat en hem even aanraakt. Dit geldt bijvoorbeeld ook tijdens het wandelen in de wandelwagen. Als de baby je niet meer hoort, kan hij angstig worden omdat hij denkt dat zijn ouder niet meer in de buurt is.

Realiseer je dat het geluid van radio en tv het voor hem moeilijker maakt om te luisteren en zich te oriënteren op de stem van vertrouwde personen.

Een wat ouder kind gaat je uit zichzelf roepen om te horen waar je bent. Het is voor hem prettig wanneer je vertelt waar je bent of heen gaat, zoals: "Ik ga even naar de keuken".

6.1.2 Oriëntatie ten opzichte van de ruimte (waar)

Een ziend kind leert wat ruimte is door om zich heen te kijken. Een blind kind heeft vaak moeite om betekenis te verlenen aan het begrip ruimte. Om te beseffen waar hij zich ergens in de ruimte bevindt, moet hij eerst begrijpen wat 'ruimte' eigenlijk is. Hij kan dit immers niet zien.

Door een ruimte letterlijk voelbaar te maken voor het kind, kan hij hier een begrip van opbouwen en overzicht krijgen. Dit kun je bewerkstelligen door het verkleinen en afbakenen van een ruimte, of door het kind te laten spelen op een vaste, niet te grote plek. Een bijkomend voordeel van het spelen in een kleinere ruimte is dat het kind zijn speelgoed makkelijker terugvindt.

Ideeën voor een kleine ruimte:

Met de onderstaande materialen kun je een kleine ruimte maken waar je baby in kan spelen:

- Box. Maak in de hoeken van de box materiaal vast dat de baby op den duur kan herkennen als hij dit voelt, zoals een knuffel, tamboerijn, rammelaar. Zo weet hij op een gegeven moment waar hij zich in de box bevindt. Leg je baby afwisselend in de lengte en in de breedte van de box, zodat hij de box leert kennen vanuit verschillende posities.
- Hangmatje. Een babyhangmatje kan in de box worden opgehangen.
- Babybadje of grote stevige krat. In een babybadje dat op de grond staat en waar geen water in zit, kun je je kind lekker laten spelen.
- Little room: een kleine ruimte op maat die over het kind wordt gezet. Aan de bovenkant hangen verscheidene materialen en de zijwanden zijn verschillend bekleed. Aan de voorkant is de little room open.

Voor de baby die goed kan zitten en zich kan voortbewegen, kun je ook nog aan het volgende denken:

- Grote doos, krat of wasmand.
- Tentje.
- Zandbak zonder zand.
- Opblaasbadje of babybadje zonder water.
- Begrenzingring: een grote ring van schuimrubber om een ruimte mee te begrenzen.

Als je kind groter wordt, gaat hij zich meer bewegen door de ruimte. De omgeving wordt groter en wordt anders waargenomen. Laat het kind voelen wat hij tegenkomt en benoem wat het is. "Je rolt nu tegen de tafel, dit is een tafelpoot. Voel maar hoe hard hij is". Ga eens op niet te grote afstand van je kind zitten en nodig hem uit om naar je toe te bewegen door zijn naam te noemen. In het begin kun je hem daarbij ook even aanraken. Zorg er in ieder geval voor dat je ondertussen niet de afstand vergroot. Hierdoor zou je kind in de war kunnen raken, terwijl je hem juist wilt leren om een goede inschatting te maken van de afstand tussen jou en hem, op basis van je stemgeluid.

Kan hij eenmaal lopen, verken dan regelmatig samen de kamer waar jullie vaak zijn. Kies daarbij een veilige weg en vertrek steeds vanuit hetzelfde startpunt. Ga eens langs de muren de kamer helemaal rond. Zo krijgt het kind een idee van de ruimte waarin hij zich bevindt. Duidelijk voelbare herkenningspunten kunnen het kind helpen om uiteindelijk zelf zijn weg te zoeken. Denk daarbij aan de bank of een kleed op de grond. Ook een kast met speelgoed of de overgang van vloerbedekking naar een gladde vloer kunnen duidelijk herkenbaar zijn. Zelfs geuren en geluiden in een ruimte zijn een dankbaar hulpmiddel. De badkamer ruikt anders dan de keuken, waar op dat moment wordt gekookt. Het piepen van de magnetron geeft de plaats aan waar de melk wordt warm gemaakt en het geluid van de klok is in de woonkamer.

Echolokalisatie

Echolokalisatie is een manier om het niet kunnen zien te compenseren met het gehoor. Hierbij wordt gebruik gemaakt van geluid dat weerkaatst op obstakels. Dit kan worden bewerkstelligd door klikgeluiden te maken met de mond, door in de handen te klappen of met de voeten te stampen. Sommige blinde kinderen doen dit al uit zichzelf, anderen wordt het geleerd.

Door goed naar de echo te luisteren, is het mogelijk om te horen waar een obstakel zich bevindt en zelfs wat het is. De weerkaatsing van een muur klinkt anders dan van een heg. Door het vermogen om zulke verschillen te horen, kan iemand die blind is bepalen waar hij is, waar hij loopt, en wat zich om hem heen bevindt.

Voor jonge kinderen is dit nog te moeilijk. Langzamerhand kan je kind naast het voelen van een ruimte, ook begrip van de ruimte krijgen als je deze ruimte hoorbaar maakt voor hem. Dit kan bijvoorbeeld op de volgende manieren:

- Doe verschillende geluid- en echospelletjes met je kind. Maak samen harde geluiden, bijvoorbeeld klappen of roepen in de badkamer of in een lange gang.
- Stamp met de voeten dicht bij een muur en verder er vanaf.
- Maak geluiden door met de tong te klakken, te sissen of "Hallo" te zeggen met een dienblad vlak voor het gezicht en wat verder weg.
- Maak geluiden in een grote emmer.
- Maak geluiden in een hoek, naar de muren toe en van de muren af.
- Maak geluiden onder de tafel en naast de tafel.

Je kunt je kind al op jonge leeftijd bewustmaken van de geluiden die in verschillende ruimtes te horen zijn. "We zijn nu in de badkamer, het klinkt hier anders dan in de gang". Of: "We staan onder het afdakje bij de voordeur, hoor je hoe dat klinkt"?

6.1.3 Oriëntatie ten opzichte van het materiaal (wat ligt er om hem heen)

Blinde kinderen moeten leren waar de dingen om hen heen zijn ten opzichte van hun lichaam. Hoe ver weg is de fles, waar is mijn knuffel en kan ik omrollen zonder me te stoten?

Bij blinde baby's tot 6 maanden oud heeft het geluid van een speelgoedje nog geen enkele betekenis. Er is nog geen grijpen naar materiaal als reactie op geluid. De combinatie van luisteren en tasten is nodig om te begrijpen dat er iets is om naar te zoeken. Dit betekent dat je veel samen moet doen met je baby. Je kunt zijn handen of voeten aanraken met geluidmakend speelgoed, zoals kraakboekjes, lege chipszakjes, een zacht opgeblazen strandbal met rijst, of piepbeestjes. Probeer na verloop van tijd de afstand tussen handen of voeten, en het materiaal wat te vergroten om je baby uit te lokken om richting het geluid te reiken. Hierbij kun je de handen of voeten van het kind met je eigen handen leiden.

Zo rond het eerste levensjaar gaat je kind zelf op ontdekking als hij zijn favoriete speeltje hoort. Daarna zal hij zich ook gaan verplaatsen om ergens op af te gaan.

Blinde baby's zijn bij het ontdekken van allerlei materiaal erg afhankelijk van wat ze aangeboden krijgen en waar ze mee in aanraking komen. Een begrensde omgeving, zoals hierboven beschreven, maakt het voor de baby makkelijker om speelgoed tegen te komen. Speelgoed dat geluid maakt of prettig aanvoelt, is interessant om op te zoeken, bijvoorbeeld rammelaars, voorwerpen met belletjes eraan, een knisperboekje of materiaal dat trilt of kraakt.

Ideeën om te doen:

- Span eens over de box knoopsgatenelastiek met voorwerpen eraan die geluid maken. Als je baby hier toevallig tegenaan komt met zijn armen en handen geeft dit een spannend effect. Op den duur zal je baby dit effect zelf gaan opzoeken. Rammelaars, een windgong, een zakje met noten of belletjes zijn voorbeelden om aan het elastiek te hangen.
- Ga samen eens op zoek naar geluidmakende materialen, zoals een rinkelbal. Dit is vooral leuk als je kind zich eenmaal kan voortbewegen. Houd de bal eerst dichtbij en later verder weg.
- Zet de fles met een tik op de tafel en leidt de handen van je baby daarheen.
- Zit je baby op schoot en er valt iets, raap het dan op door samen met je kind de beweging te maken.

6.1.4 Oriëntatie ten opzichte van de tijd (wanneer)

Baby's hebben geen idee van tijd. Het meeste overkomt hen nog. Door gebruik te maken van vaste rituelen, zoals liedjes, kun je de baby helpen om te herkennen wanneer er iets gaat gebeuren. Een voorbeeld hiervan is het aanzetten van een muziekje als hij in zijn wieg wordt gelegd om te gaan slapen. Hierdoor zal hij zich veiliger voelen.

Realiseer je dat een regelmatige indeling van de dag een wat oudere baby helpt grip te krijgen op wat er komen gaat. Vooral vaste eet- en slaapmomenten geven een besef van tijd. Brood eten hoort bijvoorbeeld bij de middag en warm eten bij de avond.

Pas na veel herhaling krijgt je baby in de gaten dat er een vaste volgorde is van gebeurtenissen die op een dag plaatsvinden.

7 Bewegen

Lars is 6 maanden. Als Lars bij zijn moeder op schoot zit, houdt hij zijn hoofd keurig rechtop. Op zijn buik in de box is hij niet te bewegen om zijn hoofd op te tillen.

Wie kent er niet het plezier van een jonge baby die ervan geniet opgepakt en rondgedragen te worden? De meeste jonge baby's vinden het prettig om bewogen te worden en pas later zelf in beweging te komen. Een dreumes van anderhalf is al volop aan het kruipen en maakt vaak zijn eerste stapjes. Een blinde baby houdt er ook van om te bewegen en bewogen te worden. Alleen de spontane wil om zelf in beweging te komen, is bij hem minder sterk aanwezig. Hij wordt minder uitgelokt om zijn hoofd op te tillen en te reiken naar speelgoed of naar bekende personen, omdat hij deze niet kan zien. Omrollen en zichzelf voortbewegen zijn om dezelfde reden moeilijk. Om dit te leren heeft hij veel steun en hulp van zijn ouders nodig.

7.1 Bewogen worden

Opgetild, meegedragen en gewiegd worden, zijn de eerste bewegingservaringen die een pasgeboren baby opdoet. Niet alle blinde baby's houden hiervan. Ze zullen moeten wennen aan de standsverandering van hun hoofd in de ruimte. Probeer je baby te laten ervaren dat het fijn is om bewogen te worden. Lichamelijk contact, knuffelen, tegen je baby praten of liedjes voor hem zingen tijdens bewegingsspelletjes kunnen daarbij helpen. Je baby recht van voren benaderen, helpt hem om te ontdekken waar het lichamelijke contact gaat beginnen. Zeker als je dit inleidt door zijn naam te noemen en tegen hem te praten. Zo lok je ook het eigen initiatief uit van je kind. Uiteindelijk strekt hij misschien al zijn armen naar je uit als je tegen hem begint te praten.

7.1.1 De eerste maanden

De eerste maanden zul je veel lichaamscontact hebben met je baby. Hij heeft daar ook veel behoefte aan. Tijdens dit lichamelijke contact kun je de baby in beweging brengen.

Ideeën om hem te bewegen zijn:

- Meedragen in een draagdoek.
- Heen en weer wiegen.
- Optillen en neerleggen. Je kunt je kind optillen als hij op zijn rug ligt, maar draai hem ook eens eerst op zijn zij of buik voordat je hem optilt. Ditzelfde kan bij het neerleggen. Leg hem regelmatig terug op zijn zij of op zijn buik in plaats van op zijn rug. Realiseer je hierbij dat je kind twee zijden heeft.
- Met je meedragen op je schouder of je onderarm terwijl je baby op zijn buik ligt.
- Schommelen in een hangmatje.
- Zijn beentjes heen en weer fietsen terwijl hij op zijn rug ligt, op je schoot of op een kussen. Het is vaak leuk voor je baby als je hierbij zingt.
- Op zijn buik over je benen leggen en zachtjes je benen heen en weer bewegen.

- Eén voor één buigen en strekken van zijn vingertjes. Dit kan op het moment dat je kind zijn handen wat meer open heeft.
- Optrekken tot zit. Leg je baby op zijn rug en pak zijn armpjes vast. Trek hem voorzichtig op terwijl je hem aanmoedigt te komen zitten. Dit kan pas als je baby zelf zijn hoofd al wat optilt.
- Heen en weer bewegen als de baby op je schoot zit met zijn rug tegen je aan.
- Wandelen met de kinderwagen.



7.1.2 De oudere baby

Kan je baby eenmaal een beetje zitten en zijn armen en benen soepeler bewegen, dan zijn er andere mogelijkheden om hem te laten meebewegen. Je kunt denken aan allerlei schootspelletjes, zoals 'Hop paardje hop', 'Schuitje varen', 'Boerenpaarden', en 'Klap eens in de handjes'. Er zijn legio spelletjes waarbij je als ouder een liedje zingt en je de lichaamsdelen van je baby beweegt. Baby's genieten vaak erg van dit soort contactgerichte spelletjes.

Veel kinderen vinden het ook fijn om te springen of op en neer te dansen. Als je de baby onder zijn armen vastpakt, laat hij zich door de knieën zakken en zet zich dan weer af door de benen te strekken.

Je kunt proberen of je kind het leuk vindt om boven je hoofd te 'vliegen'. Kijk goed naar zijn reactie. Hij kan het in het begin heel spannend vinden.

Vaak speelt je kind op een zachte ondergrond, zoals het boxkleed. Wanneer de ondergrond harder is, bijvoorbeeld door het boxkleed voor een deel weg te halen, hoort en ervaart hij op een andere manier zijn bewegingen.

7.1.3 De dreumes

Een dreumes kan, naast wat tot nu toe al genoemd is, veel plezier hebben in het stoeien op een zachte ondergrond, zoals een groot bed. Als hij zit, kun je hem omduwen en als hij ligt omrollen. Je kunt hem ook ronddraaien of oppakken en zachtjes 'weggooien'. De ondergrond is immers lekker zacht en veilig. Kondig steeds aan wat je doet, zodat je kind niet hoeft te schrikken. Hij doet hierdoor ervaring op in het evenwicht bewaren, het vallen en zichzelf opvangen.

Andere bewegingsspelletjes zijn bijvoorbeeld:

- Ga in kleermakerszit zitten en neem hem op schoot. Schommel heen en weer, van links naar rechts. Hetzelfde kan van voor naar achteren. Je kunt je ook samen opzij laten vallen. Hierbij kan je zijn arm 'sturen' om zichzelf te leren opvangen.
- Leg hem op een opgeblazen luchtbed en laat het luchtbed bewegen door er op te duwen.
- Zet je dreumes in een grote doos of krat en beweeg deze heen en weer.
- Sleep je kind op een deken de kamer rond.
- Laat hem schommelen in een schommel. Je kunt eventueel binnen een schommel ophangen tussen de deurposten. Hang de schommel zo laag dat hij zelf met zijn voeten bij de grond kan.
- Glijd samen van een glijbaantje.
- Laat hem 'paardrijden' op jouw rug. Eerst als je op je buik ligt, daarna kom je steeds meer omhoog.

Een dreumes kan over het algemeen al stevig zitten. Dit is een goed moment om hem mee te nemen in de rugdrager of voorop de fiets. Hij kan zo de beweging van het lopen of fietsen meevoelen en is ook zo dicht bij je dat hij je goed kan horen.

7.2 Zelf bewegen

Om een baby te leren zelf te bewegen, heeft hij ondersteuning en aanmoediging nodig. Een ziende baby tilt zijn hoofdje op om zijn omgeving beter te kunnen bekijken. Later grijpt hij gericht naar speelgoed dat hij ziet of wil hij zich naar iets toe bewegen. Een blinde baby wordt niet op deze manier door zijn omgeving uitgelokt. Hij moet leren dat er van alles te ontdekken valt als hij zich, op wat voor manier dan ook, gaat verplaatsen.

Blinde kinderen bewegen over het algemeen minder dan ziende kinderen. Het kan zijn dat de bewegingen die ze maken, er niet zo vrij en soepel uitzien. Ook kan het zijn dat ze moeite hebben om van de ene houding in de andere te komen. Denk aan het gaan zitten vanuit het liggen op de rug.

In de ontwikkeling van het bewegen van een blind kind zijn drie fases te onderscheiden (M. Vink, 1994), namelijk:

- Vasthouden.
- Loslaten.
- Zelf doen.

Hieronder volgt een uitleg over de verschillende fases en hoe je als ouder het bewegen van je kind stap voor stap kunt stimuleren. In alle fases is het van belang dat je je als ouder afstemt op je kind. Begin niet te vroeg met een volgende stap. Geef je kind een gevoel van veiligheid, dat nodig is om te gaan bewegen. Die veiligheid geef je door hem in het begin veel vast te houden, daarna steeds meer los te laten totdat hij het zelf kan doen.

7.2.1 Vasthouden

De baby maakt in dit stadium al zijn bewegingen vanuit een zo groot mogelijk contact van zijn lichaam met de ondergrond. Deze ondergrond kan van alles zijn: de box, het bedje, een babyzitje of een hangmat, maar ook het lichaam van de ouder. Vanuit het contact met de ondergrond kan je baby zijn handen, armen, voeten en benen ontdekken. Door gebruik te maken van geluid, aanraking en beweging kun je hem hierbij stimuleren. Het is prettig als je kind niet te dik is aangekleed, zodat hij zich vrij kan bewegen. Doe het liefst ook sokken en schoentjes uit, zodat je baby goed kan voelen met zijn voeten.



Ideeën om te doen:

- Doe je baby eens een polsbandje om met een belletje eraan. Dit kan om zijn pols of enkel. Als hij met zijn handen gaat zwaaien en met zijn voeten gaat trappelen, klinkt er geluid. Zo wordt hij zich bewust van de bewegingen die hij zelf maakt. Een stuk aluminium reddingsdeken tussen zijn handen, of onder zijn voeten, heeft hetzelfde effect door het lekker krakende geluid dat het maakt. Laat je baby ervaren dat de dingen die geluid maken ook zelf te pakken zijn. Dit doe je door het eerst in zijn handen te geven en later op een afstandje te laten horen.
- Masseer zijn handen en voeten eens, geef er kusjes op of blaas erop. Laat je kind met zijn eigen handen zijn voeten voelen.
- Leg je baby op zijn zij of in een hangmatje in de box. Dit vergroot de kans dat hij zijn eigen handen ontdekt. In deze houding komen zijn schouders en zijn armpjes meer naar voren en komen de handen bij elkaar. Leg je de baby op zijn zij, dan kun je een opgerolde handdoek achter zijn rug leggen om terugrollen te voorkomen.
- Maak een speelboog of babygym boven de box vast op het moment dat je kind actief met zijn armen gaat zwaaien. Bevestig hier materiaal aan dat verschillend is om te voelen en dat geluid maakt. Denk bijvoorbeeld aan rammelaars, stoffen zakje met walnoten, pluche bal met een belletje, half opgeblazen strandbal met rijst erin, of een kraakboekje. Hang in het begin de materialen dicht bij zijn handen. In plaats van een speelboog kun je natuurlijk ook een dik (knoopsgat)elastiek spannen over de box waar je het speelgoed aan vastmaakt.
- Leg je iets in de box waar je baby tegenaan kan schoppen, als hij gaat trappelen in de box. Een strandbal met een belletje of een opblaasbare rol zijn hiervoor geschikt.

Bij alle gegeven voorbeelden kun je nog variëren door verschil in ondergrond en houding aan te bieden. Denk aan een schapenvacht, handdoek, deken, op de rug, op de buik, op de zij, en zittend waarbij je baby tegen je aan leunt. Door de plek waar je baby ligt klein te houden, zal hij met zijn handen en voeten eerder materiaal tegenkomen. Verder is het van belang dat er weinig omgevingsgeluiden zijn, zodat je kind goed hoort welk geluid hij zelf maakt. Je kunt bijvoorbeeld de radio en tv uitzetten als je baby actief is.

Omrollen

Kan je baby eenmaal vastpakken, dan gaat hij zich ook omrollen. Eerst van zijn rug naar zijn buik en later andersom. In het begin kan hij de arm waar hij over rolt nog niet onder zich weghalen. Je kunt hem helpen door zijn armen naast zijn oren te brengen om zo makkelijker te kunnen omrollen.

Heeft je kind eenmaal de beweging door, probeer hem dan uit te lokken om naar je toe te rollen door aan de zijkant van hem geluidjes te maken. Het is leuk om

hierbij liedjes te zingen. Na het omrollen komt je stem van een hele andere kant. Zo moet je kind steeds opnieuw ontdekken waar je bent.

Zitten

Je blinde baby zal moeten ontdekken wat zitten eigenlijk is, door hem die bewegingservaring te laten opdoen. Hij kan immers anderen niet imiteren door naar hen te kijken. Laat hem zitten op je schoot, of tussen je benen in, terwijl je zelf op de grond zit. Je kunt hem ook op de rand van de tafel zetten, terwijl je hem ondersteunt.

Op een gegeven moment zet je je kind neer op de grond en merk je dat hij zelf even kan blijven zitten. Hij doet dit met gespreide benen om een zo groot mogelijk steunvlak te hebben en hij houdt zijn bovenlichaam stijf.

Nu moet hij leren zijn evenwicht te bewaren. Hem neerzetten op een vlakke en stevige ondergrond maakt het voor hem makkelijker om dit te doen. Door in spreidzit achter hem te gaan zitten, kan hij steunen op je benen of je buik als hij omvalt. Een kussen achter zijn rug en aan de zijkant is een andere mogelijkheid om ervoor te zorgen dat hij zich niet bezeert als hij omvalt.

Zodra de rug van je kind sterk genoeg is, kan hij het leuk vinden om in een binnenband van een auto of een kartonnen doos te zitten. De doos en de binnenband geven steun en dagen uit tot spelen. Je kunt er bijvoorbeeld op tikken en krabbelen. Bovendien blijft het speelgoed dat je erin doet in de buurt.



7.2.2 Loslaten

In deze fase gaat de baby meer variëren in houding. Hij heeft steeds minder nodig en kan beter zijn evenwicht bewaren. Hij zal gaan zitten of op handen en knieën gaan staan.

Op de buik liggen

Pas in deze fase gaat je baby liggend op zijn buik zijn hoofd optillen en daarna zijn borst. Dit alles gebeurt heel wat later dan bij ziende baby's, meestal pas na negen maanden. Ziende baby's tillen hun hoofd op om iets te zien. Een blinde baby richt zijn oor naar het geluid.

Leg je baby eens op zijn buik en ga dicht bij en recht voor hem zitten of liggen. Praat tegen hem, blaas zachtjes in zijn gezicht of kietel hem onder zijn kin om hem te stimuleren zijn hoofd op te tillen.

Je kunt het hem makkelijker maken door een opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen. Een andere mogelijkheid is om hem op zijn buik op je borst te leggen en zelf half opgericht te gaan zitten.

Je kunt je kind ook op zijn buik over je knieën heen leggen. Zo leer je hem spelenderwijs wennen aan het liggen op zijn buik. Dit is belangrijk voor hem, omdat hij in deze houding zijn rugspieren ontwikkelt. Het is tegelijkertijd een voorbereiding op het omrollen, gaan zitten en kruipen.

Als hij eenmaal zijn hoofd kan optillen, leg dan eens zijn gebogen armen onder zijn borst, zodat hij zich nog verder kan oprichten. Dit kun je stimuleren door tegen hem te praten of geluidjes te maken. Speelgoed voor hem neerleggen waar hij op kan slaan, zoals een kussensloop met papier dat knispert, een koekjesblik of een tamboerijn is ook een mogelijkheid.

Gaan zitten

Kan je baby eenmaal zitten, lok hem dan uit om jou of een speelgoedje dat geluid maakt aan te raken. Dit kun je van zijn voorkant of zijkant aanbieden. Hierdoor zal hij iets uit balans moeten komen. Houd eens de armen van je kind vast en wieg van links naar rechts en van voor naar achter. Help hem om links en rechts de vloer aan te raken.

Dit soort spelletjes leert hem om zijn evenwicht te zoeken en te herstellen. Je kunt de afstand steeds verder vergroten. Uiteindelijk zal je kind durven omvallen en zichzelf leren opvangen met zijn armen. De volgende stap is dat hij zich weer opduwt om te gaan zitten. Nog later komt hij van omrollen tot zitten.

Op handen en knieën

Vanuit de buikligging zal je kind op handen en knieën gaan steunen. Hij gaat vanuit deze houding heen en weer bewegen, omdat het voor- achterwaartse gewiebel hem veel plezier geeft.

Optrekken tot staan en los staan

Je laat je kind vaak al heel vroeg ervaren dat hij op zijn beentjes kan staan en dat hij kan steunen op zijn voeten. Meestal houd je hem dan onder zijn oksels vast en laat je hem steunen met zijn voeten op je schoot. Kan je kind eenmaal een beetje zitten, neem hem dan eens op je schoot met zijn gezicht naar je toe en trek hem langzaam aan zijn armen recht op. Geef hem een kus of knuffel en laat hem dan langzaam weer gaan zitten. In het begin zal je kind dit met stijve beentjes doen, maar na enige tijd zal hij zijn knieën gaan buigen en strekken. Door schuin boven het hoofd van je kind te praten en hem aan te raken lok je hem uit om omhoog te komen.

Andere ideeën om het optrekken tot staan uit te lokken zijn:

- Trek je kind op als hij op zijn (handen en) knieën staat. Breng daarvoor als hulp eerst één knie naar voren en omhoog (schuttershouding) en trek hem dan pas op.
- Ga op de grond op je knieën voor je staande kind zitten. Zet zijn handen op je bovenbenen, zodat hij voorover- gebogen staat. Hierna begeleid je hem weer tot staan op zijn knieën. Dit kun je ook andersom doen. Na veel herhalen leert je kind zelf om zijn handen te verplaatsen en zich op te trekken aan je kleren.
- Ga op de grond op je knieën zitten en laat je kind op één van je bovenbenen naar je toe zitten. Terwijl hij zich aan je vasthoudt, kan hij zich optrekken tot hij staat. Hem in het begin goed vasthouden, zal helpen het steeds weer opnieuw te proberen, terwijl hij zich steeds minder hoeft vast te houden.
- Ga eens op de grond op je knieën zitten voor de box. Zet je kind op je bovenbenen met zijn gezicht naar de box en breng de handen van je kind naar de spijlen. Geef hem een duwtje onder zijn billen omhoog tot hij recht staat en laat hem daarna weer terug op je been zitten.
- Zet je kind naast de box en breng zijn beide handen naar de spijlen, zodat zijn bovenlijf meedraait. Buig zijn benen zodat hij naast zijn benen zit. Hier vanuit kun je een zetje onder zijn billen geven en komt hij op zijn knieën te staan. Breng dan één voetje naar voren en duw hem omhoog tot staan. Daarna dezelfde weg weer terug.

Heeft je kind het optrekken tot staan eenmaal door, biedt hem dan ook andere spullen aan om zich aan op te trekken, zoals een stevige stoel of tafel.

Staat je kind eenmaal stevig met beide handen gesteund, moedig hem dan aan om met één hand een voorwerp vast te pakken, zoals een rammelaar of een bekende knuffel. Hierna kun je hem uitlokken om grotere voorwerpen te pakken, waarbij hij beide handen moet gebruiken. Denk aan een strandbal met wat rijst erin of een ballon met een belletje eraan. Zorg dat hij snel steun kan vinden, mocht hij zijn evenwicht verliezen. Dit kan jij zelf zijn, maar ook een bank, stevige stoel of de spijlen van de box.



7.2.3 Zelf doen

De blinde baby gaat zich zelf nu voortbewegen en verplaatsen zonder de hulp van zijn ouders of anderen. Hij gaat tijgeren, kruipen en los lopen.

Kruipen

Blinde kinderen slaan regelmatig het kruipen over of hebben een voorliefde om achteruit te kruipen. Het is immers eng om met je hoofd als eerste de ruimte in te gaan en de kans te hebben deze te stoten. Een alternatieve vorm van zich verplaatsen in de ruimte wordt vaak het billenschuiven.

Lopen

Het zelf gaan lopen van je kind is een bijzonder moment. Een blind kind gaat meestal later lopen dan een ziend kind. Hij moet zich immers op een klein wiebelend vlak gaan voortbewegen, terwijl hij niet ziet waar hij heengaat. Je kunt je kind op je eigen voeten zetten en samen stapjes maken om hem te laten ervaren wat lopen nu eigenlijk is. Heeft hij dat eenmaal door, dan kun je hem ondersteunen bij het lopen. In het begin is het voor hem een veilig gevoel als je allebei zijn handen vasthoudt en voor hem staat. Hij kan dan naar jou toelopen. Later kun je hem aan één hand begeleiden, terwijl hij met zijn andere hand de bank, muur of de rand van de tafel voelt. De steun van je eigen hand kun je steeds minder laten worden. Vertel wat hij met zijn andere hand allemaal tegenkomt. Is hij al zover dat hij nog net niet zelf kan lopen, geef hem dan eens een duwkar of poppenwagen. Zorg er wel voor dat je deze verzwaart met bijvoorbeeld een steen. Zo voorkom je dat de wagen harder gaat rijden dan je kind kan lopen. Het

leuke hiervan is dat dit speelgoed je kind beschermt tegen botsen. Hij komt weer allerlei nieuwe dingen tegen. "Hé, je botst ergens tegenaan. Dat is een deur. Voel maar, hij kan open en dicht".

Het zelf lopen begint meestal met stapjes opzij. Een bank kan daarvoor goed worden gebruikt. Ga dan eens aan de zijkant van je kind zitten en praat tegen hem of raak even zijn arm aan om hem te stimuleren naar je toe te komen. Heeft je kind een favoriet voorwerp dat geluid maakt, dan kun je hem daarmee motiveren om naar je toe te komen. Zet je kind eens tegen de bank, stoel of een muur aan, ga voor hem zitten en lok hem uit om in een paar stappen naar je toe te komen. Laat ook nu weer je stem horen en raak hem aan, zodat hij merkt dat je dichtbij bent.

Kan je kind een paar stappen los zetten, vergroot dan steeds meer de afstand. Het blijft voor hem aantrekkelijk om naar jouw stemgeluid toe te komen en geprezen te worden als hij bij je is aangeland.

Hoe meer je kind zijn evenwicht kan bewaren tijdens het lopen, hoe meer je kunt variëren in de plek waar je gaat staan om hem te roepen. Kies eens voor een plaats naast je kind of achter je kind. Zo leert je kind zich te oriënteren op jouw stemgeluid.



Loopt je kind eenmaal stabiel en heeft het geen steun meer nodig, dan is het aan te raden om hem te leren lopen met twee handen vooruit. Dit als eerste bescherming tegen het botsen tegen obstakels. Veel kinderen doen dit niet uit zichzelf.

7.3 Vallen

Iedereen die iets moeilijks moet leren, heeft veel aanmoediging en bevestiging nodig. Je kind zal misschien regelmatig protesteren bij het aanleren van nieuwe bewegingen. Laat je daardoor niet ontmoedigen, dit is heel gewoon in het begin. Probeer het de volgende dag opnieuw. Ieder kind leert met vallen en opstaan. Ouders van blinde kinderen hebben soms de neiging om hun kind voor het vallen te behoeden en het kind op te vangen voordat het valt. Zo leert je kind dat er altijd iemand klaarstaat om hem op te vangen. Als hij dan echt een keer valt, kan hij zich lelijk bezeeren. Leer je kind daarom vallen door dit samen te doen tijdens stoeispelletjes, zoals eerder beschreven werd in dit hoofdstuk. Ondersteun je kind bij het aanleren van een valbeweging.

Besteed zo vroeg mogelijk aandacht aan het komen van de ene houding in de andere. Zo voorkom je dat je kind hulpeloos in een houding blijft zitten of staan en geen kant meer op kan.

8 Spelen

Hanna ligt in een box vol speelgoed. Haar moeder heeft het net opgeruimd en alles netjes aan de randen van de box gezet. Hanna ligt stil in de box en valt uiteindelijk in slaap.

Kinderen en spelen, dat hoort bij elkaar. Overal spelen kinderen, eerst vooral alleen, later ook met elkaar. In hun spel doen kinderen na wat om hen heen gebeurt en komen ze tot nieuwe ontdekkingen. Ze raken vertrouwd met hun omgeving. Voor kinderen staat voorop dat spelen leuk is en plezier geeft! Spelen is voor jonge blinde kinderen vooral de wereld om zich heen ontdekken. Het spel van een jong blind kind ziet er anders uit dan dat van een ziend kind. Het kost hem meer tijd om alles om zich heen te ontdekken en ermee te gaan spelen. Hij ervaart de wereld om zich heen op een andere manier. Blinde kinderen hebben vaker hulp van volwassenen nodig om het spel op gang te brengen. Voor een kind is het belangrijk om veel positieve reacties te krijgen op hetgeen hij doet. Dat kun je doen door hem veel te prijzen, te knuffelen en aan te moedigen bij wat hij doet. "Vooral de reacties die een kind van mensen krijgt, blijken de aangeboren drang om te onderzoeken en iets te bereiken in stand te houden en te versterken." (M. Riksen- Walraven, 1996)

Kenmerkend voor een blinde baby is dat hij niet vaak uit zichzelf bezig is met speelgoed. Wanneer hij ligt of zit te luisteren naar wat er allemaal om hem heen gebeurt, heeft hij geen speelgoed nodig. Het lijkt dan alsof hij niets doet. Heeft hij wel speelgoed dan zal hij het nieuwe voorwerp langdurig aftasten met zijn handen en mond, er geluiden mee maken en eraan ruiken. Een ziende baby zal het eerst kijkend onderzoeken, het dan proberen te pakken en het in zijn mond doen. Opvallend is dat een blind kind veel langer dan zijn ziende leeftijdsgenoten voorwerpen in de mond stopt. Dit doet hij onder andere omdat hij met de mond goed kan voelen.

Het weggooiën van speelgoed is voor een jong blind kind een eindeloos leuk spelletje. Hij luistert naar het geluid dat het geeft wanneer het neer komt op de houten vloer of op het kleed. Later leert hij dat hij naar het speeltje op zoek kan gaan, omdat hij gehoord heeft waar het is neergekomen.

8.1 Spel bij blinde baby's

De eerste weken na de geboorte is je baby vooral bezig met het vinden van zijn evenwicht en het aanpassen aan de nieuwe buitenwereld. Hier heeft hij veel rust voor nodig. Je baby reageert vooral reflexmatig op prikkels van buitenaf. Te veel prikkels kunnen hem in deze periode storen. Echt speelgoed is in de eerste maanden nauwelijks nodig. Voor ouders is het belangrijk om in deze periode dicht bij hun kind te zijn en goed naar hem te kijken en zijn reacties te leren kennen. Vanuit deze veilige basis zal je baby steeds meer zijn omgeving gaan ontdekken. Het is een idee om voor je baby een lekker aanvoelend doekje met een belletje of knuffeltje bij hem te leggen. Dit krijgt na verloop van tijd een eigen geur, waardoor het voorwerp heel vertrouwd gaat worden.

Voor je baby zijn, zo rond de derde of vierde maand, de eigen handen leuk om mee te spelen. Je kunt je kind hierbij helpen door de handjes bij elkaar te brengen

en één voor één de vingers aan te raken, te buigen en zachtjes te wrijven. Hij krijgt nu meer plezier in het gebruik van zijn handen om dingen vast te houden. Voorwerpen die in deze periode fijn zijn om vast te houden en te voelen zijn: lapjes stof, zoals een schone zakdoek, een spuugdoekje of een washand, kleine popjes of beestjes van stof eventueel met een belletje erin. Lichtgewicht ander speelgoed waaraan hij zich niet kan bezeren is ook geschikt, denk hierbij aan een bijtring of een lichte rammelaar. Een bandje om de pols of om de enkel met een belletje eraan kan je kind veel plezier geven. Je kind krijgt al snel in de gaten dat hij het belletje hoort als hij zijn arm of been beweegt. Hij krijgt zo nog meer aandacht voor zijn armen en benen. Voor jonge blinde kinderen is een babygym aan te raden. Het speelgoed dat er aanhangt, kan hij niet kwijtraken, is steeds binnen handbereik en komt op dezelfde plaats terug als er tegenaan wordt geslagen. Het kind leert zo dat zijn toevallige handelingen effect kunnen hebben. Laat je baby voelen dat hij er goed bij kan, anders weet hij niet dat hij ermee kan spelen. De babygym kan zowel in de box, op een speelkleed of bij het wipstoeltje worden gebruikt. Door er af en toe wat nieuws aan te hangen, kan je kind steeds weer wat anders ontdekken.

In de box kun je eenvoudig een soort babygym zelf maken door een knoopsgatenelastiek te spannen boven de baby en hier een aantal geluidmakende voorwerpen aan te hangen. Een voordeel hiervan is dat deze zowel naast als boven de baby kan worden gehangen.



In het tweede halfjaar staat meestal de motorische ontwikkeling op de voorgrond. Voor een blinde baby is het heel spannend om in beweging te komen. Hij heeft hierbij de hulp van zijn ouders zeker nodig. Aantrekkelijk speelgoed in zijn directe

omgeving kan hem goed helpen om in beweging te komen en op onderzoek uit te gaan. (Zie hoofdstuk 7 'Bewegen'.)

Tussen de negen maanden en het eerste jaar kan een kind een geluidsbron dichtbij bepalen. Ook deze ontwikkeling is door samen te spelen te stimuleren. Reikt hij naar je gezicht als je geluiden dicht bij hem maakt? Gaat hij op zoek naar de rammelaar die je naast en achter hem laat horen?

8.1.1 Spelen in de box

Jonge kinderen liggen regelmatig in de box. Om de baby uit te lokken om te gaan spelen en zich te bewegen, is het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan hoe de box is ingericht. Wat hangt er aan de zijkanten, wat voor boxkleed ligt erin en hangt er ook iets boven het kind waar het naar kan reiken of tegenaan kan slaan?

Voor een baby die niet kan zien, is het fijn om speelgoed snel tegen te komen. Daarnaast is het belangrijk voor de baby dat het meeste speelgoed een vaste plaats heeft. De bellenrammelaar is altijd in dezelfde hoek terug te vinden. Een opgerolde handdoek tussen de spijlen van de box voorkomt dat het speelgoed tussen de spijlen door op de grond kan vallen.

Een boxkleed waar van alles aan te beleven is, zorgt ervoor dat de baby actief kan gaan ontdekken. Te denken valt aan stof die verschillend aanvoelt. Er zijn ook boxkleden in de winkel waar allerlei speelvoorwerpen aan vastzitten. Het kan een leuke ervaring voor je baby zijn om een keer de harde boxbodem te voelen. Dit kan je doen door het kleed dubbel te vouwen, waardoor aan een kant het boxkleed ligt en de andere kant de houten boxbodem. Door de harde ondergrond wordt het geluid wat hij maakt versterkt. Op een kleed worden de meeste handelingen en geluiden die het kind maakt gedempt. Spelen met geluid doen blinde kinderen graag.

Het is voor de bewegingservaringen en voor de gehele ontwikkeling van de baby belangrijk dat hij niet alleen maar op zijn rug speelt, maar ook op zijn buik en zij. En later natuurlijk ook zittend. Varieer met zijn houding en met de plaats waar je hem in de box legt.

8.1.2 Spelen buiten de box

Er zijn talloze plekken waar je met je jonge kind kan spelen. Op de grond, op een kleed, op het grote bed, in het gras, in het water en zittend op schoot.

Je kunt de schootspelletjes en contactspelletjes doen die beschreven staan in hoofdstuk 3. Bewe- gingsspelletjes zijn terug te vinden in hoofdstuk 7. Voor een blind kind is het fijn om binnen een afgebakende ruimte te spelen. Dat kan een kleed zijn, een hoek van de kamer, een leeg babybadje, of een speelring waarbinnen de baby kan spelen. Je kind kan zich beter oriënteren en gemakkelijker zijn speelgoed terugvinden. Een afbakening kan ook zijn dat je achter je kindje op de grond zit. Hij hoeft zich dan alleen maar te richten op wat voor hem gebeurt, je schermt hem als het ware van achteren af.



8.1.3 Little room

Speciaal voor jonge blinde kinderen bestaat er een zogenaamde little room. Dit is een huisje van ongeveer een meter bij een meter, dat aan één kant open is. Omdat het klein is en gesloten aan de bovenkant lukt het je kind uit om actief de ruimte te verkennen. Het is in een kleine ruimte gemakkelijk om op zoek te gaan naar wat er zich bevindt, speelgoed is weer terug te vinden omdat het altijd binnen handbereik is (zie foto pagina 48). Aan de bovenkant zijn allerlei spullen vast te maken om mee te spelen. Dit heeft hetzelfde effect als de babygym, namelijk dat het speelgoed steeds weer op dezelfde plaats terugkomt. Een afgesloten ruimte, zoals de little room, houdt een groot deel van de omgevingsgeluiden buiten.

De geluiden die er binnenin gemaakt worden, zijn op deze manier beter te horen en klinken bovendien luider. Dit kan je kind stimuleren om zelf geluiden te maken. De little room kun je zelf namaken of lenen bij instellingen die visueel beperkte mensen begeleiden. Deze adressen staan achter in dit boek.

8.2 Spel bij de blinde dreumes

De baby wordt steeds groter en zijn mogelijkheden om te spelen nemen snel toe. Zo zal hij over het algemeen in de loop van zijn eerste jaar kunnen zitten. Vanuit deze houding zal hij de omgeving op een andere manier ontdekken. Daardoor wordt zijn spel uitgebreider. Toch blijven veel blinde kinderen het liefst liggend spelen. Liggend blijft het kind beter in balans. Tijdens zijn spel kan hij zich zo beter concentreren op wat hij in zijn handen heeft. Is het nog moeilijk voor je kind om zelfstandig te zitten, dan kun je hem op schoot nemen. Je kunt hem op schoot gemakkelijk helpen door zijn armen van achteren te sturen.

Houd er rekening mee dat je dreumes nog veel in zijn mond zal stoppen. Let goed op wat je aan hem geeft en houd het goed in de gaten. Je kind vindt het prettig om dit te doen, het mondgebied is erg gevoelig. Hij krijgt op deze manier veel informatie over wat hij in handen heeft. Het kan daarnaast een prettig gevoel geven als er tanden doorkomen.

Ideeën om te doen:

- Geef je kind een oude schoendoos of een bakje waarin je een aantal voorwerpen doet. Denk hierbij aan een zakdoek, een schuursponsje, een spuugdoekje, een oude cd en eventueel nog wat andere verschillend aanvoelende spullen. Wissel de voorwerpen af, maar doe er niet teveel tegelijk in. Geef je kind de tijd om deze voorwerpen uitgebreid te onderzoeken. Dit kan terwijl je achter je kind zit, maar het kan ook als je kind bij jou op schoot aan tafel zit.
- Geef je kind eens een oud tijdschrift of een folder om te ontdekken, hoe klinkt dat, hoe voelt dat? Blijf wel in de buurt, je kind kan het in zijn mond stoppen.
- Maak een ketting van grote kralen en knopen, verschillend van vorm en materiaal, eventueel een belletje ertussen. Deze kan je kind uitgebreid ontdekken. Je kunt de ketting in zijn handen geven, om doen of aan de box vastmaken.
- Laat je kind spelen met bakjes en bekers, die geven altijd veel plezier. Ze kunnen op elkaar en in elkaar. Eerst heeft je kind de tijd nodig om te ontdekken wat het voorwerp is. Hoe groot is het, welke vorm heeft het, hoe voelt het, hoe ruikt het, hoe smaakt het, en hoe klinkt het als je het laat vallen of als je het weggooit?
- Laat je kind een dienblad gebruiken als het aan tafel speelt. De spullen waar je kind mee speelt, zijn daar makkelijk terug te vinden en ze rollen minder snel van de tafel af.
- Laat je kind spelen in een grote doos, een klein tentje of een grote krat. Veel kinderen genieten daarvan.
- Speel met je kind een eenvoudig spelletje, zoals met een bal over rollen. Ga tegenover elkaar zitten, een extra volwassene achter het blinde kind. Zet de voeten tegen elkaar en dan over rollen met een bal die geluid geeft. Een bal met een geluid is gemakkelijk zelf te maken door rijst of iets dergelijks in een

strandbal te doen, of er een belletje aan te bevestigen. Een ander idee is om de bal in een krakende plastic zak te doen. De bal is zo goed te horen. Er zijn ook speciale rinkelballen in de handel (te bestellen bij World Wide Vision. www.worldwidevision.nl).

8.2.1 Objectpermanentie

In deze periode begint je kind te beseffen dat spullen en mensen blijven bestaan als hij ze niet meer voelt of hoort. Dit wordt objectpermanentie genoemd. Heeft je kind dit eenmaal ontdekt, dan kan hij actief op zoek gaan naar wat er om hem heen is. Dit besef is voor blinde kinderen veel moeilijker dan voor ziende kinderen. Het duurt lang voordat blinde kinderen dat besef helemaal ontwikkeld hebben. Het is belangrijk om hier met spelen aandacht aan te besteden.

Ideeën om te doen:

- Maak voorwerpen op een vaste plaats in de box of speelhoek vast, zodat je kind leert dat hij op die plek altijd hetzelfde voorwerp kan terugvinden.
- Zoek samen de rammelaar die je kind zojuist heeft weggegooid. Laat hem zelf ontdekken waar de rammelaar gebleven is.
- Ga samen op zoek naar de andere ouder die in dezelfde ruimte is, maar zich even niet laat horen.
- Ga achter je kind op de grond zitten en geef hem een sleutelbos (twee of drie sleutels zijn voldoende). Vallen ze op de grond, 'stuur' zijn armen dan richting de sleutelbos om ze terug te vinden. Herhaal dit spelletje aan de voorkant en aan de zijkanten. Probeer ook de linkerarm naar de rechterkant te sturen, en andersom.
- Ga samen op zoek naar een voorwerp dat is weggerold. Je kind leert op die manier dat niet alles zomaar naar hem toekomt, maar dat hij zelf op zoek moet gaan. Dat kan door bijvoorbeeld samen op de billen ergens naar toe te schuiven, of, als het voorwerp binnen handbereik ligt, de arm van je kind ernaar toe te begeleiden.
- Maak een rammelaar met een zuignap op het blad van de kinderstoel of tafel vast, dit geeft veel plezier. Dit soort rammelaars zijn in de gewone speelgoedwinkel te koop.

8.3 Omgeving

Lekker spelen wordt uitgelokt door een omgeving die daartoe uitnodigt. Dat betekent voor een blinde baby een omgeving waarin hij niet veel moeite hoeft te doen om speelgoed te vinden. Een overzichtelijke ruimte waarin materialen en speelhoeken een vaste plek hebben is prettig, evenals speelgoed dat fris ruikt en makkelijk hanteerbaar is. In deze periode kun je jezelf eraan wennen om het speelgoed op een vaste plaats op te ruimen in een kast. Je kind kan op een

gegeven moment hierin zelf zijn spullen terugvinden. Denk hierbij aan een aparte bak voor blokken, een andere bak voor ballen, en dergelijke. De omgeving moet daarnaast veilig zijn voor je kind. Let erop dat hij zich niet kan bezeren. Als hij net kan zitten, kun je een paar kussens om hem heen leggen of een niet-gladde, opgevouwen slaapzak.

8.4 Samen spelen

Ouders zien hun kinderen graag samenspelen met andere kinderen. Wees je er alleen van bewust dat het echte samenspelen pas aan het begin van de kleutertijd ontstaat. Tot die tijd spelen kinderen nog vooral naast elkaar. Dit naast elkaar spelen met andere kinderen is voor je blinde kind onvoorspelbaar. Hij kan immers niet zien wat de ander doet en waar de ander is. Hij kan onverwacht aangeraakt worden en het speelgoed kan bij hem worden weggepakt. Voor de ontwikkeling van je kind is het echter wel goed dat hij went aan de nabijheid en het gedrag van andere kinderen.

Soms heeft een blind kind het extra nodig om dicht bij je te zijn en zich veilig te voelen als er anderen zijn. Het kan nodig zijn om goed in de gaten te houden wat er gebeurt als er andere kinderen in de omgeving zijn, om vervelende ervaringen te voorkomen. Dat vraagt over en weer uitleg op een begrijpelijke manier. Bijvoorbeeld: "Thijs kan jou niet zien, maar hij wil wel even aan je handen voelen. Wil je dat"? En: "Bas vindt jouw bal zo mooi, hij heeft hem even bij je weggepakt, hoor je dat? Je krijgt hem zo weer terug".

8.4.1 Spelen met volwassenen

Het geeft veel plezier om met je zoon of dochter samen te spelen. Met je kind op schoot zijn er allerlei leuke spelletjes te doen. Geef hem veel tijd om jou te ontdekken: waar is je gezicht, waar je rug en je haren, waar zijn je benen, hoe voelen je kleren? Hoewel het goed is om veel te vertellen over wat hij op dat moment voelt, is het belangrijk om soms even stil te zijn. Je kind kan zich dan concentreren op het aftasten en de geluiden die hij hoort.

Je kind zal er vast van genieten om op schoot liedjes te zingen en hier bewegingen bij te maken. Denk hierbij aan liedjes zoals 'Hop, hop, hop, paardje in galop' en 'Een boerenpaard'.

Spelletjes waarbij je elkaar nadoet, kan je kind als hij wat ouder is. Jij klapt een keer in je handen en moedigt hem aan dat ook te doen. Doet hij je ook na als je op de tafel of een trommel slaat?

Hoewel het in het begin nog moeilijk kan zijn voor je dreumes, kun je hem aan moedigen iets aan jou te geven. Over en weer de bal geven, kan een leuk spelletje worden. Dit spel is gemakkelijker als er nog een andere volwassene bij is aan wie je samen de bal of een voorwerp kunt geven. Jij kunt dan de handen van je kind sturen.

8.5 Speelgoed

Voor blinde kinderen is spelen met allerlei voorwerpen uit het dagelijks leven meestal veel interessanter dan speelgoed uit de speelgoedwinkel. Dreumesen kunnen veel plezier beleven aan een leeg flesje. Daarnaast zijn een pollepel, een garde, lege diepvriesbakjes, een oud tijdschrift, oude cd's, een mandje met wasknijpers, takken en stenen van buiten en (bijna) lege verpakkingen, zoals een crèmepot of pak hagelslag, zo leuk dat ze er een hele tijd mee bezig kunnen zijn. In de meeste speelgoedwinkels zijn veel plastic spullen te koop. Voor je blinde baby is het belangrijk dat hij meer materialen leert kennen dan alleen plastic. Stof, hout en metaal voelen en klinken allemaal verschillend. Harde en zachte, ruwe en gladde materialen, koud en warm aanvoelend, je kind moet het allemaal leren kennen. Bovendien merk je dat je kind vooral behoefte heeft om met de voorwerpen uit zijn directe omgeving te spelen. Omdat hij ze niet in één oogopslag kan zien, zal hij alles op een andere manier moeten ontdekken. Dat doet hij door het in zijn handen te houden, ermee te bewegen, te laten vallen, ermee te slaan en het in of tegen zijn mond te houden.



Het komt regelmatig voor dat blinde kinderen harde materialen prettiger vinden om vast te houden en te onderzoeken dan zachte. Ze kunnen zelfs schrikken als ze een zacht voorwerp in de handen krijgen; ze gooien het direct weer weg. Zachte voorwerpen kunnen van vorm veranderen en daardoor beangstigend zijn. Harde, vormvaste materialen lokken het kind uit om het helemaal te voelen.

Heeft je kind moeite met zachte materialen, leer hem er dan langzaam aan wennen. Liever eerst zacht materiaal dat niet van vorm verandert, zoals een stevige knuffel. Daarna materiaal dat wel van vorm verandert, zoals een washandje. Laat het initiatief om het voorwerp te pakken, zoveel mogelijk bij je kind zelf. Wil je kind niet, probeer het later een aantal keren opnieuw.

Ideeën voor geschikt speelgoed:

- Geluidmakend speelgoed, zoals eenvoudige muziekinstrumenten. Denk aan een trommel, een sambabal of een xylofoon, als je kind wat groter is een mondharmonica.
- Ballen van allerlei formaat, van groot tot klein. Dreumesen vinden dit leuk. Een opblaasbal hoeft niet erg hard te worden opgeblazen. Deze is gemakkelijker te pakken en rolt minder snel weg als hij nog een beetje zacht is.
- Ronde stapelbekers geven vaak veel plezier. Passen en meten, in en uit elkaar halen en de toren omgooien die jij voor je kind hebt gestapeld.
- Duplo-Primo is geschikt om op elkaar te passen en te meten. Je kunt de blokjes ook in een lege eierdoos stoppen.
- Magnetische blokken op een metalen blad. Het voordeel van magnetische blokken is dat ze niet snel vallen, en dus makkelijk terug te vinden zijn. Je kind zal het in het begin leuk vinden om er geluiden mee te maken.
- Potten en pannen uit de keuken, met een pollepel, een garde en dergelijke keukenspullen kunnen dreumesen heerlijk spelen.
- Een muziekdosje dat je kind zelf kan bedienen.
- Babykralen.



8.6 Buiten spelen

Buiten spelen is een hele andere ervaring dan binnen. Er zijn onbekende geluiden, een andere temperatuur en vaak is de ondergrond waarop je kind speelt anders dan binnen. Je kind heeft veel tijd nodig om al deze nieuwe ervaringen in zich op te nemen, voordat hij tot spelen kan komen. Wen je kind als baby al om buiten in de tuin te zijn. Liggend of zittend in de wandelwagen heeft hij alle tijd om hier aan te wennen.

Het verkennen van de ruimte is buiten moeilijker. Het is er groter en minder overzichtelijk. Om je kind te helpen bij zijn oriëntatie, kun je bij de deur een windgong ophangen.

Voor jonge kinderen is het fijn om buiten een vaste, begrensde plek te hebben om te spelen. Je kunt hierbij denken aan een speelkleed, een opblaasbadje zonder water, of een zandbak, in het begin het liefst zonder zand. Zet je kind liever in een hoek van de tuin dan midden op het grasveld.

Wanneer je kind kan lopen, kun je hem helpen bij het verkennen van de tuin. Het geeft houvast om steeds vanuit een vast punt op stap te gaan. Waar staan de tuinmeubels, waar is de zandbak? Houd rekening met op- en afstapjes. Het helpt je dreumes als hij gebruik kan maken van een loopauto, een poppenwagen of iets dergelijks. Zo voelt hij zich minder kwetsbaar en zal niet zo snel ergens tegenaan botsen of over vallen.

Je kunt samen een keer de buitenkant van het huis gaan voelen. Hoe voelen de stenen, waar is het raam? Hoe voelen de spijlen van de leuning van het balkon? De boom in de tuin is ook het onderzoeken waard.

Als je kind niet meer van alles in zijn mond doet, is het erg leuk om buiten te spelen met natuurlijke voorwerpen uit de tuin: takken, bladeren, zand, stenen. Dat kan daarna in een bakje gedaan worden om later nog eens te voelen. Ga ook een keer met je kind naar buiten bij minder goed weer. Het is een hele ervaring om de harde wind te voelen, de regen en de sneeuw. Trek je dreumes zijn laarzen aan en laat hem een keer door de plassen lopen. Zo leert hij kennen waar hij anderen over hoort praten.

8.6.1 In de zandbak

De meeste kinderen hebben veel plezier in de zandbak. Voor het blinde kind is dit echter niet vanzelfsprekend. Het kan zijn dat hij zand onprettig vindt om te voelen en gaat huilen als hij in de zandbak wordt gezet. Dit kan voorkomen worden door met het volgende rekening te houden:

- Zet je blinde kind niet zomaar in de zandbak. Geef hem eerst eens een afwasteiltje met zand erin om te spelen.
- Dwing hem niet om het zand te pakken, maar begeleid hem door het eerst zelf te doen en hem te vertellen wat er in het bakje zit. Geef je kind veel tijd

om het te onderzoeken. Respecteer het als hij het op dat moment niet wil, en bied het later nog eens aan.

- Laat je kind eerst naast de zandbak spelen zodat hij alleen met zijn voeten of met zijn handen het zand kan voelen.
- Bied water bij het zand aan als je kind het prettiger vindt om met nat zand te spelen. Geef hem een kleine gieter of een bakje met water.
- Zet je kind in een hoek van de zandbak. Spelen vanuit een hoek is vaak het prettigste. Het geeft houvast om vanuit een vast punt de zandbak te verkennen.
- Bied je kind eerst droge rijst of macaroni aan als hij helemaal niet met zand wil spelen. Dit heeft een vastere vorm dan zand.



8.6.2 Met water spelen

Het is fijn om lekker met water te spelen. Voor een dreumes is een afwasteiltje met water al genoeg om te spetteren, te gieten en het water te voelen. Een badje om in te zitten, kan erg leuk zijn. Houd met dezelfde aandachtspunten rekening als bij de zandbak.

Het is aangenaam als het water niet te koud is. Laat je kind eerst met zijn handen of voeten de temperatuur van het water voelen. Hij kan schrikken als het water kouder of warmer is dan hij had gedacht. Probeer zo veel mogelijk nare ervaringen te voorkomen, zoals omvallen en onverwacht nat worden. Laat je kind een keer meehelpen bij het begieten van de planten.

8.6.3 Schommelen

Heen en weer bewogen worden, vinden veel kinderen erg plezierig. Als ze jong zijn op de arm van de ouder, als ze wat ouder zijn zelf in een hobbelpaard en nog wat later op de schommel.

Het is goed om met je blinde kind allerlei bewegingen te maken en hier variatie in aan te brengen. Als je merkt dat hij veel van voor naar achteren beweegt, stimuleer hem dan om ook zijwaartse bewegingen te maken. Zet hem dan niet te lang in het hobbelpaard. Dit om zogenaamd 'blindisme' (zie hoofdstuk 1) te voorkomen.

Vindt je kind het erg spannend om op een schommel te zitten? Het kan eraan liggen dat hij houvast van de ondergrond kwijt is. Het geeft je kind een veiliger en prettiger gevoel als hij een stevig stoeltje heeft en zelf met zijn voeten bij de grond kan. Overweeg eens om met je kind op schoot op de schommel te zitten. Maak daarbij niet alleen bewegingen van voor naar achter, varieer eens door te draaien of zijwaarts te schommelen.

9 Op eigen benen

Iris van twee jaar is op zoek naar haar knuffel, die in een stoel ligt. Haar moeder staat in de deuropening van de woonkamer en zegt: "Hij is daar Iris", waarna Iris naar haar moeder toeloopt.

Ziende kinderen leren veel vaardigheden door af te kijken en te imiteren. Als de eenjarige Boris ziet dat zijn moeder een bal naar hem rolt, wil hij dit nadoen. In het begin gaat dit nog ongecontroleerd. Door herhaling en aanmoediging van zijn moeder, leert Boris uiteindelijk om de bal gericht naar zijn moeder te duwen. Voor blinde kinderen ontbreekt deze mogelijkheid tot imitatie. Ze worden daardoor niet snel uitgedaagd om zelfstandig nieuwe dingen te ondernemen. Door veel met de blinde baby samen te doen, te vertellen wat er gebeurt en hem te laten voelen wat je doet, ontdekt hij de wereld om zich heen.

9.1 Aanleren van nieuwe handelingen

Het aanleren van nieuwe vaardigheden, zoals zelf uit een beker drinken, sokken uittrekken en glijden van de glijbaan, kost een blinde baby en dreumes meer tijd dan een ziend leeftijdsgenootje. Er is een aantal vuistregels dat je kunt gebruiken om je kind iets nieuws aan te leren.

1. Gebruik alle zintuigen

Je blinde baby mist weliswaar zijn gezichtsvermogen, maar kan dit voor een groot gedeelte compenseren met zijn andere zintuigen. Door het gebruik van gehoor, tast en reuk te stimuleren, krijgt hij veel informatie. Laat hem ruiken aan de baby lotion, voelen aan zijn luier en luisteren naar het vollopen van het bad.

2. Gebruik verbale ondersteuning

Vertel wat er gebeurt of wat er gaat komen. Liefst in korte zinnen en steeds op dezelfde wijze. Gebruik begrippen zoals 'onder en boven', 'in en uit', 'op en neer' en 'heen en terug'. Gebruik liever geen woorden zoals 'hier' en 'daar'. Dit is voor een blind kind veel te abstract en zegt weinig. Zeg liever: "Je knuffel ligt in de hoek van de bank".

3. Laat de hele handeling voelen

Door het voelen van de hele handeling krijgt het kind inzicht in het verloop van de aan te leren vaardigheid. Tandpoetsen is niet alleen de beweging van de tandenborstel in je mond, maar ook tandpasta op de tandenborstel doen en het schoonmaken van de tandenborstel na afloop. Hierbij gaat het er niet om dat je baby dit al zelfstandig kan, maar inzicht krijgt in datgene wat je als ouder aan het doen bent. Poets ook eens je tanden waar je kind bij is en laat hem daar wat van voelen.

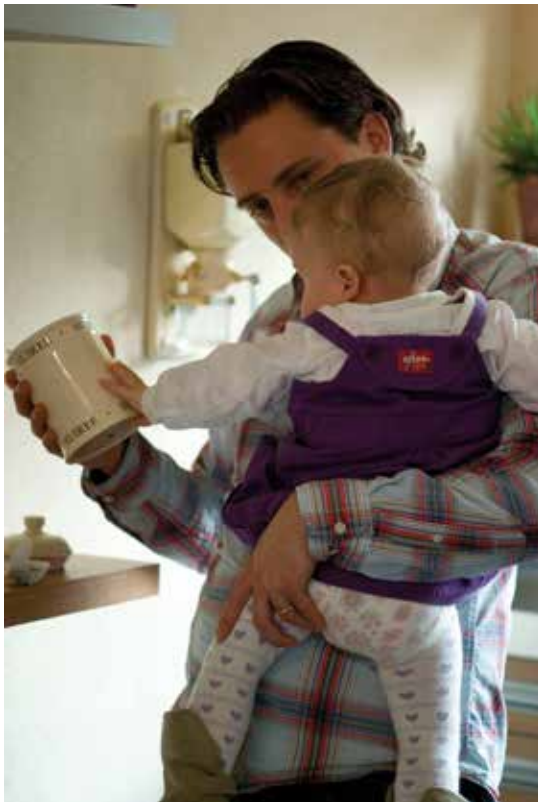
Je kunt een handeling laten ervaren door je eigen handen over de handen van het kind heen te leggen en hem zo te sturen. Samen voer je als het ware de beweging uit. Kondig wel aan dat je jouw eigen handen over de handen van het kind gaat leggen. Sommige blinde kinderen zijn namelijk erg gevoelig voor onverwachte aanrakingen aan hun handen. Voor de wat oudere baby is het prettig als je hem hierbij op schoot neemt of achter hem gaat zitten.

Wanneer het kind de beweging beter gaat beheersen, kun je hem sturen aan zijn polsen en later aan de ellebogen.

4 Tijd en herhaling

Een kind heeft tijd en herhaling nodig om zich een vaardigheid steeds meer eigen te maken. Geef hem de tijd om de te gebruiken voorwerpen uitgebreid te onderzoeken met de handen, voeten en de mond. Herhaling om uiteindelijk de handeling zelfstandig te beheersen.

Aanmoedigen en complimenten helpen hem om het nog eens te doen en te blijven herhalen. Aanraken, knuffelen, juichen en in de handen klappen zijn aanmoedigen die je kind waarneemt. Een bewonderende blik, toelachen of het opsteken van een duim zijn bij een blinde baby minder handig omdat hij je niet kan zien.



9.2 Zelf doen

Een baby ontwikkelt zich snel tot een dreumes, die met een beetje hulp een aantal dingen best zelf kan. Denk hierbij niet aan baanbrekende vaardigheden, zoals zelf je jas ophangen of de planten water geven, maar aan kleine alledaagse handelingen die passen bij deze leeftijd. Schoenen uittrekken en het gezicht

afvegen met een slab kunnen op deze leeftijd worden aangeleerd. Dit helpt je kind om zijn zelfstandigheid te vergroten en later op eigen benen te kunnen staan.

Welke handelingen kun je al op de jonge leeftijd met je kind samen doen? Hieronder volgt een aantal ideeën.

9.2.1 Sokken uittrekken

Het ontdekken van de voeten van je baby kun je stimuleren door zijn voeten aan te raken, bandjes met belletjes om zijn enkels te bevestigen of een aluminium reddingsdeken onder zijn voeten te leggen.

Wanneer je baby zijn voeten eenmaal heeft ontdekt, kun je hem zijn sokken laten uittrekken door de handeling samen uit te voeren. Hierbij kan de baby op je schoot zitten, of liggen in de box of op de commode.

9.2.2 Eten en drinken

Zelfstandig leren drinken en de fles zoeken, zijn vaardigheden die al snel aangeleerd kunnen worden. In hoofdstuk 5 is uitgebreid beschreven hoe je dit kunt aanpakken, evenals het vervolg hierop.

9.2.3 Zwaaien

Papa, mama, broertje, zusje of opa en oma uitzwaaien, doen kinderen al op jonge leeftijd. Een blinde baby heeft hier echter geen voorbeeld van. Samen uitzwaaien leert hem de context van dit begrip. Uitzwaaien wordt voor hem pas interessant als er een actie of gebaar bij komt van de ander, dat hij kan horen of voelen. Denk aan een kus, een liedje of een enthousiast "Daaaag".

Uitzwaaien krijgt pas werkelijk betekenis als degene die afscheid neemt ook daadwerkelijk gaat en niet nog even blijft napraten.

9.2.4 Uitkleden

Uitkleden is makkelijker dan aankleden. In de meeste gevallen zal een blind kind zich pas leren aankleden als hij rond de drie jaar oud is.

Met het leren uitkleden kun je meestal beginnen als je dreumes tegen de twee jaar loopt. Door achter het kind te gaan zitten of te staan, kun je hem helpen volgens de hierboven beschreven vuistregels. Eenvoudige handelingen, zoals sokken uittrekken, muts afzetten en wanten uitdoen zijn het makkelijkst om aan te leren. Ruimzittende kleding uittrekken, waarbij je als ouder de knopen en ritsen hebt opengemaakt, kan daarna aan de orde komen.

Besteed eens aandacht aan de verschillende onderdelen van kleding. Hoe voelt een rits en een knoop, waar zitten zakken, hoe anders voelt een jurk dan een broek.

9.2.5 Handen wassen en afdrogen

De meeste jonge kinderen vinden het heerlijk om met hun handen onder het stromende water van de kraan te spelen. Als je kind wat ouder is, kun je hem de

hele kraan en de wasbak laten voelen. Hé, waar stroomt het water heen, hoor je het geluid dat het water maakt?

Laat hem eens de verschillende wasbakken ontdekken in het huis. De gootsteen en de kraan in de keuken voelen immers anders dan de wasbak en de kraan in de badkamer.

Zelf de kraan mogen opendraaien, is ook vaak leuk, maar wees alert op de warme kraan. Verder kan je kind schrikken als er opeens een harde straal uit de kraan komt.

Bij handen wassen maak je gebruik van zeep en droog je de handen af. Stuur in eerste instantie de bewegingen die je kind moet maken en laat hem langzamerhand steeds meer zelf doen. Lekker ruikende zeep is prettig voor je kind. Sommige kinderen hebben een hekel aan vloeibare zeep uit een pompje, omdat deze substantie van vorm verandert.

Het is handig als de handdoek en de zeep op vaste plekken liggen. Kan je dreumes eenmaal lopen dan is een stromende kraan ook een goed oriëntatiepunt om naar toe te lopen.



9.2.6 Haren kammen

Laat je kind van te voren uitgebreid de kam en borstel onderzoeken waarmee hij zijn haren gaat kammen. Je kunt beginnen met het aanleren van het kammen bij de haren van een pop. Later kan hij het zichzelf of bij jou proberen.

9.2.7 Telefoon

De telefoon kan een grote aantrekkingskracht hebben op kleine kinderen. Er komt een zoemtoon uit en soms ook een stem. Laat je kind de telefoon eens onderzoeken.

Of laat hem de telefoon vasthouden en bel samen eens een bekende op, zoals oma of opa.

9.2.8 Meehelpen

Een aantal kleine klusjes in het huishouden kan je dreumes best uitvoeren als je dit samen doet. Veel kleine kinderen vinden het erg leuk om hun ouders te helpen.

Denk hierbij aan geschildte aardappels in de pan doen, samen boontjes breken of de was in de wasmachine stoppen. Je kunt je kind leren jou iets te geven. "Geef je bekertje maar aan mij".



10 Slapen

De ouders van Koen van acht maanden zijn doodmoe. Koen valt steeds aan het eind van de middag in de box in slaap. Hij is dan niet meer wakker te krijgen. 's Nachts is hij wakker en zet de hele boel op stelten.

Het grootste deel van de dag brengen baby's slapend door. In het begin moeten ze ook 's nachts nog geregeld worden gevoed en zullen dan even wakker zijn. Naarmate ze ouder worden, zijn ze een groter deel van de dag wakker en slapen ze 's nachts meer door. Bij de blinde baby is dat niet anders. Hij heeft ook behoefte aan veel slaap in het begin en zal later meer wakker zijn. Echter, een kind dat helemaal niets ziet, kan het onderscheid tussen licht en donker niet maken. Het kan daarom voorkomen dat hij in de war raakt en geen goed dag- en nachtritme opbouwt. Dat is vervelend voor het kind én voor de ouders.

Wat kun je als ouder hieraan doen?

- Houd je kind rustig wanneer hij 's nachts nog wordt gevoed en doe alleen het noodzakelijke. Geen extra geluiden of overbodige handelingen. Het moet je baby duidelijk worden dat het 's nachts rustig is.
- Zorg dat je kind ontspannen is voordat je hem naar bed brengt. Probeer veel drukte voor het slapengaan te vermijden. Stoeispelletjes kunnen beter op een ander moment plaatsvinden.
- Doe alleen overdag activiteiten: spelen, buiten wandelen, drinken. Natuurlijk wordt er ook overdag geslapen. Merk je dat je kind overdag meer slaapt dan 's nachts, betrek hem dan vaker bij de activiteiten die je doet. Probeer hem overdag langer wakker te houden door met hem te spelen of hem mee te nemen naar buiten. Ga na of je kind zich overdag niet verveelt en daarom in slaap valt.
- Zorg zelf voor een vaste regelmaat in het dagritme. Op vaste tijden eten, drinken en slapen.
- Laat je baby op een vaste plek slapen, in de wagen of in zijn bedje. Liefst een andere plek dan waar hij speelt. Merk je dat hij ergens anders in slaap valt, leg hem dan in zijn bed of de kinderwagen.
- Gebruik vaste rituelen voor het slapengaan. Ze maken de overgang van de ene gebeurtenis naar de andere duidelijk. Het wordt voor het kind voorspelbaar wat er gaat gebeuren en wat er van hem wordt verwacht. Bij vaste rituelen kun je denken aan: een vaste volgorde van de handelingen die je doet, een muziekdoosje laten horen, een slaapliedje zingen, een gebedje of een versje opzeggen, samen de gordijnen dichtdoen en vertellen wat je doet.
- Geef je kind zijn eigen vertrouwde knuffel met herkenbare geur.

Grotere kinderen worden actiever. Ze kruipen, gaan staan en lopen. Bij blinde kinderen kan dit langer duren. Het is voor hen lastiger om lichamelijk actief te zijn om allerlei redenen die in andere hoofdstukken worden besproken. Hierdoor kan het zijn dat ze minder moe worden waardoor ze minder behoefte aan slaap hebben. Gebeurt dit, ga dan eens na wat je kind allemaal doet op een dag en waar hij moe van kan worden. Probeer eventueel extra activiteiten te doen en het slapen overdag te beperken. Je kunt er ook voor kiezen om je kind 's avonds wat later naar bed te brengen.

Merk je dat je kind angstig wordt als het tijd is om te gaan slapen? Probeer dan na te gaan waar hij bang van wordt. Is hij bang omdat hij je niet meer kan horen? Is hij bang omdat hij geluiden hoort die hij geen betekenis kan geven?



Het is belangrijk om rustig te blijven en samen te luisteren naar de geluiden die er zijn. Vertel wat deze geluiden inhouden en waar ze vandaan komen.

Is het de televisie die aanstaat in de woonkamer of een knetterende brommer buiten? Hoe ver weg is het geluid, en hoe dichtbij kan het komen? Jonge blinde kinderen kunnen vaak nog geen inschatting maken van wat ze horen. Hoe groot is die mug eigenlijk die hij steeds hoort, wat gebeurt er met een verwarming die geluiden maakt?

In de zomer bij warm weer staat het raam misschien een stukje open. Dan klinken de geluiden van buiten heel anders en zijn beter te horen. Je kind kan gaan luisteren in plaats van slapen of er angstig van worden.

Als het de bedoeling is dat je kind gaat slapen, kun je op dat moment kort uitleg geven en er de volgende dag op terugkomen. Maak het slaapritueel niet te lang, wees duidelijk en houd vast aan de bekende volgorde van wat je doet.

10.1 Overgang van wieg naar ledikantje

Op een gegeven moment is je baby echt te groot voor zijn wiegje. Het wordt tijd voor een groter bed. In een groot bed kan hij zich alleen en verloren voelen. Een groot bed is minder afgebakend. Voor je baby blijft het prettig om in een klein bedje te liggen vanwege het omsloten gevoel. Dit kun je realiseren door het ledikantje alleen aan de onderkant op te dekken. Zo blijft je baby de onderkant van zijn bedje voelen met zijn voeten.

Vergeet niet zijn eigen knuffel en speeldoosje. In zijn nieuwe bedje zal hij behoefte hebben aan een vertrouwde geur en een bekend geluid. Overweeg een deken te gebruiken in plaats van een dekbedje. Een deken voelt zwaarder aan waardoor je kind zijn lichaam beter voelt.

10.2 Aanhoudende slaapproblemen

Tot slot, mocht een hardnekkige verstoring van het dag- en nachtritme aanhouden, dan is het goed om dit met de begeleidende instantie te bespreken en eventueel met de huisarts of op het consultatiebureau.

11 Eropuit

Floor vindt wandelen in de kinderwagen heerlijk. Haar moeder doet Floor vandaag een muts op omdat het buiten koud is. Tijdens het wandelen is Floor steeds aan het huilen en blijft onrustig.

Voor een baby is het belangrijk om niet alleen zijn eigen omgeving te leren kennen, maar ook langzamerhand de wereld om hem heen. Zo doet hij ervaring op met andere geluiden, geuren, stemmen en tastindrukken. Hoe ouder je baby wordt, hoe meer interesse hij krijgt in wat er om hem heen gebeurt. Neem daarom je kind regelmatig mee naar buiten. Ga met hem uit wandelen en neem hem mee naar plaatsen waar voor hem wat te beleven valt. Bij de bakker ruikt het lekker naar brood, in het bos kun je het ruisen van de bladeren horen en bij de vijver hoor je het gesnater van de eendjes. Hieronder volgt een aantal ideeën dat je samen met je baby kunt doen en waarvan hij met een beetje hulp kan genieten. Ga je een uitstapje doen, kies dan voor een moment waarop het niet te druk is. Houd rekening met onverwachte gebeurtenissen en de reactie van je kind hierop.

11.1 Naar buiten

Baby's vinden het vaak heerlijk om naar buiten te gaan. In het begin zal dit in de kinderwagen zijn, later kan je kind ook lopen of voorop de fiets zitten. Blinde baby's kunnen soms angstig reageren als ze naar buiten gaan, want buiten zijn andere, onverwachte geluiden te horen. Het is bovendien een hele ervaring om de weersinvloeden te voelen. Hoe voelt de warmte van de zon, het waaien van de wind en de kou op de wangen? Voor je kind is het fijn als je regelmatig tegen hem praat, hem even aanraakt of onderweg een liedje zingt. Hij weet zo dat je nog dicht in de buurt bent. Je baby dragen in een draagzak of buikdrager is ook een mogelijkheid. Je hebt hierdoor meer lichaamscontact, wat een veilig gevoel is voor je kind. Het kan zijn dat je baby liever geen muts of capuchon draagt, omdat hij zo de geluiden van buiten en jouw stem minder goed hoort. In de meeste wandelwagens zit je kind met zijn gezicht van je af. Kijk eens of hij het prettiger vindt om met zijn gezicht naar je toe te zitten. Je ziet zo beter zijn reacties en hij hoort jou beter. Is je kind wat ouder, vertel dan wat je onderweg aan geluiden hoort, zoals het geluid van een auto, de kerkklok of het geluid van grind waar je overheen rijdt. Kan je kind eenmaal zitten dan kun je hem diverse ondergronden laten ervaren, zoals zand en gras. Bouw dit langzaam op, want jonge blinde kinderen vinden het vaak erg spannend om hiermee in aanraking te komen. Bij jou op schoot of samen op een picknickkleed, kan uitkomst bieden. Van hieruit kan hij in zijn eigen tempo het gras of zand onderzoeken met de voeten of de handen. Langzamerhand kun je hem stimuleren om op deze nieuwe ondergrond rond te kruipen.



11.2 Boodschappen doen

Neem je kind mee naar verschillende winkels. Bij de bakker ruikt het anders dan bij de visboer of de groenteman. Kies een moment dat het rustig is, zodat hij niet wordt overvoerd met allerlei geluiden. Vertel waar je bent en wat je gaat halen. Kan je baby wat vasthouden, geef hem dan iets in handen wat je gaat kopen. Voor een oudere kind kan winkelen in de supermarkt heel leuk zijn. Hij kan voor in het karretje zitten. Vanuit deze positie kun je hem goed allerlei producten in handen geven en vertellen wat het allemaal is.

11.3 Op visite

Je kunt je baby gerust meenemen op visite. Ieder kind reageert verschillend op een andere omgeving en het aantal mensen wat daar is. Bij een hele jonge baby is vaak de nabijheid van moeder of vader voldoende om zich op zijn gemak te voelen. Dit kan worden bewerkstelligd door je baby op schoot te nemen of in een draagzak bij je te dragen. Wil je de baby laten slapen in de andere omgeving dan zorgt de eigen kinderwagen met de vaste speen of knuffel voor een veilig gevoel. Een oudere baby is zich meer bewust van de nieuwe omgeving. Loop eens een rondje door de huiskamer met je baby op de arm. Vertel wat je tegenkomt en wat voor geluiden er zijn. Neem zijn eigen speelkleed en wat bekend speelgoed mee, zodat er iets vertrouwds aanwezig is.

Het is prettig als er tijdens het bezoek tijd is om je met je eigen kind bezig te kunnen houden. Zet je kind niet te snel bij een ander op schoot. Hij zou ervan kunnen schrikken.

Houd tijdens het bezoek in het oog hoeveel je kind aan kan. Is het te veel voor hem, ga dan op tijd naar huis en probeer het op een ander moment nog eens.

11.4 Speeltuin

Een speeltuin wordt voor een blind kind pas interessant als hij al wat kan klimmen en klauteren en goed zelfstandig kan zitten. Door regelmatig een kleine speeltuin te bezoeken, kan hij ervaring opdoen met glijden van de glijbaan en schommelen. Hij kan dit in eerste instantie eng vinden door de balansverstoring die dit tweebrengt. Samen doen en regelmatig herhalen zorgt ervoor dat hij ook deze vaardigheden onder de knie krijgt.

Je kind kan veel bewegingservaring opdoen in een speeltuin. Daarnaast biedt deze plek een veelheid aan ontdekkingservaringen; je kunt je kind de toestellen uitgebreid laten onderzoeken met zijn handen.



11.5 Bos

In een bos valt veel te ontdekken. Hoe ruikt een bos, waar komen de bladeren en de takken vandaan? Hoor je het ruisen van de bomen als het waait, voel je hoe zacht het mos is? Luister samen naar de vogels die je hoort. Vertel hoe het bos eruitziet. Is je kind zo groot dat het al kan lopen, laat hem dan de ondergrond ervaren. Is het een verhard pad of een zachte grond van bladeren?

Loopt je kind tegen de twee jaar dan is het een idee om van te voren een schaal met materiaal uit het bos te vullen en de voorwerpen alvast te betasten en er over te praten.

11.6 Kinderboerderij

De kinderboerderij is vaak een leuk uitstapje voor een dreumes. Vertel vooraf aan je kind welk dier hij gaat aaien en hoe het aanvoelt. Houd het dier zelf vast of laat dit een verzorger van de kinderboerderij doen.

Behalve het aaien van de dieren valt er nog meer te beleven. Wat voor geluiden maken de dieren, hoe ruiken ze en hoe voelt stro aan?

11.7 Zwemmen

Spelen en bewegen in het water is een activiteit waar een oudere baby veel plezier aan kan beleven. Ga je voor de eerste keer met je kind naar een zwembad, dan kunnen de geuren, de akoestiek, de warmte en de geluiden een overweldigend gevoel geven. Kies een moment dat het niet zo druk is. Geef je kind de tijd om te wennen en benoem wat er allemaal te horen, te ruiken en te voelen is. Veel blinde kinderen vinden het fijn om te worden vastgehouden in het water.

Vertel wat je gaat doen. "Kom we gaan samen het water in, voel je hoe koud het is"? Voor je kind is het plezierig om eerst met zijn handen en voeten te voelen wat de temperatuur van het water is. Aan de gezichtsuitdrukking en de lichaamstaal van je kind kun je goed zien of hij het fijn vindt in het zwembad. Speel veel en lang samen in het pierenbadje. Laat merken dat je het zelf heerlijk vindt in het water. Laat je kind bepalen tot hoever hij in het water wil. Probeer zoveel mogelijk nare ervaringen te voorkomen, zoals omvallen en natgooien door anderen.

Door de akoestiek in het zwembad, en soms door water in het oor, kan het zijn dat je kind minder goed hoort wat je zegt.

11.8 Strand

Een geliefd uitstapje is een dagje naar zee. Hoe ruikt de zee, hoe klinken de meeuwen, wat voel je op het strand? Er is veel te beleven.

Realiseer je dat je kind moeite kan hebben met het zand en de onbegrensde omgeving. Dit kun je goed oplossen door hem in zijn kinderwagen te laten zitten of op een kleed te zetten. Vanaf het kleed kun je hem langzaam laten wennen aan het zand. Je kunt ook een strandtentje gebruiken.



12 Feestjes

Op de eerste verjaardag van Anne komt er bezoek, wordt er taart gegeten en krijgt Anne cadeautjes. Alles gaat een beetje anders die dag. Algauw wil Anne alleen nog maar op haar eigen vertrouwde stoeltje zitten en tast deze keer op keer af. Haar broertjes vierden volop feest.

Verjaardagen, Sinterklaas, Kerst; er zijn al heel wat feestjes te vieren voor je jonge kind. Bij een feest hoort in eerste instantie plezier, zowel voor de eventuele jarige als voor degenen die uitgenodigd zijn. Blinde kinderen kunnen net zo veel plezier beleven aan een leuk feest als hun ziende leeftijdgenoten. Er zijn soms wel wat extra aanpassingen voor nodig.

12.1 Verjaardagsfeestjes

- De eerste verjaardag van je kind is meestal heel speciaal. Je kind is alweer één jaar. Een jaar waarin waarschijnlijk veel is gebeurd! Van de verjaardag kun je een speciale dag maken. Waar je rekening mee kan houden, wordt hieronder beschreven.
- Voor je kind is het fijn als de dag vaste herkenningspunten heeft. Denk aan eten, drinken en slapen op de gebruikelijke tijden. Wanneer alles anders is op zo'n dag, kan je kind van slag raken en is het voor hem niet feestelijk meer.
- Ook al ziet je kind het niet, het is wel feestelijk om de kamer te versieren. Laat je kind een slinger en een opgeblazen ballon voelen. Let wel goed op dat hij niet een ballon of slinger in zijn mond stopt. Met zijn lippen aan de ballon voelen waar je bij bent, kan eventueel wel. Hang de slingers en ballonnen niet te hoog op, zodat je kind erbij kan. Ballonnen kunnen gevuld worden met wat rijst of er kan een belletje aan worden bevestigd.
- Bij een verjaardag hoort vaak ook een feestmuts. Niet alle blinde kinderen vinden het prettig om iets op hun hoofd te hebben. Wees dus voorzichtig met een feestmuts. Als alternatief kan voor een ketting worden gekozen met allerlei voelbare voorwerpen eraan.
- Als je bezoek hebt uitgenodigd, is het belangrijk om samen het bezoek te verwelkomen en te vertellen wie er binnenkomt. Je kind kan op die manier beter begrijpen waar alle stemmen en geluiden vandaan komen. Het is meestal niet plezierig voor je kind als hij door veel mensen onverwacht aangeraakt of opgetild wordt. Het is verstandig om dit vooraf aan je bezoek te vertellen.
- Je kind begrijpt waarschijnlijk weinig van een ingepakt cadeautje. Spelen met het krakende papier zal soms net zo leuk zijn als de inhoud van het pakje. Het is niet erg als je kind in het begin weinig belangstelling heeft voor nieuw speelgoed. Hij heeft veel aandacht nodig voor alles wat anders gaat op zo'n dag.
- Op een feestje zal een taart niet snel ontbreken. Laat je kind aan de taart ruiken en laat hem een klein stukje voelen, eventueel kan hij het met zijn vingers op eten. Vertel aan je kind hoe de taart eruitziet. Vertel van de slagroom en laat hem eraan ruiken, voelen en proeven. Je kunt hetzelfde doen met de andere bestanddelen van de taart.

Een tweede verjaardag zal over het algemeen verlopen als de eerste. Je kunt je dreumes nu voorbereiden door een verhaal voor te lezen over jarig zijn. Een leuk boekje is 'Het feest van Nijntje', door Dick Bruna.



12.2 Sinterklaas

Jonge baby's zullen het sinterklaasfeest voor een groot deel nog niet begrijpen. Oudere baby's zullen wel het een en ander van de stemming rond het sinterklaasfeest meekrijgen.

Wat hoort er allemaal bij het Sinterklaas en hoe kan je bij dit feest met je blinde kind rekening houden? Het is in ieder geval aan te raden niet onnodig veel spanning op te bouwen.

Bij het sinterklaasfeest horen Sinterklaas en Zwarte Piet zelf, de attributen die ze bij zich hebben, cadeautjes, pepernoten, sinterklaasliedjes en de schoen zetten. Je kunt je dreumes vertellen hoe Sinterklaas en Zwarte Piet er uitzien, wat ze bij zich hebben en dat er een paard bij is. Misschien kan je kind een keer voelen aan de kleding en de attributen. Een eenvoudig boekje over Sinterklaas voorlezen en je

dreumes kort van te voren vertellen wat hem te wachten staat, is eveneens een idee.

Ook bij de sinterklaascadeautjes kan het zijn dat je kind de verpakking leuker vindt dan de inhoud. Pepernoten horen bij het sinterklaasfeest. Misschien is het een idee om ze een keer zelf te maken. Je dreumes kan dan aan het deeg voelen en de speciale geur ruiken.

Wanneer je een Sinterklaas en Zwarte Piet bij je thuis uitnodigt, realiseer je dan dat blinde kinderen erg goed kunnen zijn in het herkennen van stemmen. Een bekende als Sinterklaas of Zwarte Piet kan dus al snel door de mand vallen. Komt er een onbekende als Sinterklaas of Zwarte Piet, bereid hem dan voor op het feit dat je kind niet kan zien.

Wees voorzichtig om je kind zomaar bij Sinterklaas of Zwarte Piet op schoot te zetten. Vraag het je kind, blijf zo nodig dicht bij hem en dwing hem niet als hij niet wil.

12.3 Kerstmis

Kerstmis is vooral een feest waarbij het creëren van sfeer een centrale rol speelt. Lampjes, kaarsen en een boom zijn onderdelen die bijdragen aan het scheppen van die sfeer. Voor blinde kinderen speelt verlichting geen rol. Kinderen met nog enig gezichtsvermogen kunnen juist erg genieten van kerstverlichting, omdat ze nog iets van de lampjes waarnemen.

Let op dat sfeerverlichting niet per definitie leuk is. Het kind dat nog iets kan zien, zal dat niet meer kunnen als de omgevingsverlichting uitgaat. Aan het gedrag en de lichaamstaal van je kind kun je merken of sfeerverlichting vervelend voor hem is. In principe kan het kerstfeest worden gevierd zoals je bent gewend.

Kerstboom

Een kerstboom in huis is een hele belevenis. Vertel je kind hierover, zodat hij er niet onverwacht mee wordt geconfronteerd. Laat hem ruiken aan de boom en voelen waar deze zich bevindt.

Als je kind wat ouder is, kan hij misschien een paar versierselen voelen. Zo voelt een bal, hé, dat is anders dan een slinger! Het is aan te raden om bij het versieren van de kerstboom onbreekbare ballen te gebruiken. Je kunt je kind er op die manier beter aan laten voelen. Versieren kan met allerlei voorwerpen die verschillend aanvoelen. Denk ook eens aan kerstklokjes die geluid maken, vogeltjes, engeltjes en dennenappels. Betrek je je kind erbij, neem er dan ruim de tijd voor.

Kaarsen

Aan kaarsen valt meer te beleven dan het licht dat ze geven. Laat je dreumes eens voorzichtig de warmte voelen en gebruik eventueel geurkaarsen. Pas extra goed

op, want blinde kinderen zien immers niet waar de kaarsen staan. Laat ook verschillende soorten kaarsen voelen en ruiken als ze niet branden.

12.4 Cadeautjes

Bij een feest horen vaak cadeautjes, voor je kind en voor een ander. Hoe voelt pakpapier en plakband? En wat gebeurt er als je het papier afknipt? Bereid je kind er op voor dat plakband aan je vingers kan plakken. Sommige kinderen vinden dat heel vervelend aanvoelen. Pak een keer iets van je kind samen in en uit. Op deze manier zal hij het idee van inpakken beter gaan begrijpen.



Maar wat kun je geven aan je kind? Ieder kind heeft natuurlijk verschillende voorkeuren voor cadeautjes. Hier volgt toch een aantal suggesties gerangschikt op leeftijd en thema.

Voor kinderen die 1 jaar worden.

Muziek:

- Cd's met muziek of kinderliedjes
- Muziekinstrumenten, zoals: xylofoon, trommel, sambabal, bellenkrans, windorgeltje.

Beweging:

- Blokkenkar.
- Rinkelbal.
- Strandbal met geluid
- Schommel waar je kind goed in kan zitten.
- Hobbelpaard.
- Glijbaantje.

Tastmateriaal:

- Bal met noppen.
- Blokken met verschillend reliëf.
- Voelboekjes, kraakboekjes.

Overig:

- Stapelbekers.
- Koffertje/tasje.
- Ringentoren.
- Rammelaars.
- Springveer.
- Babykralen.



Voor kinderen die 2 jaar worden.

Muziek:

- Cd's met muziek of kinderliedjes.
- Cd's met verhaaltjes uit kinderboeken, zoals Nijntje.
- Muziekinstrumenten zoals hierboven genoemd plus mondharmonica; speelgoed keyboard/piano; tamboerijn.

Passen/meten:

- Constructiemateriaal, zoals Duplo of Nopper.
- Grote kralen (liefst platte kralen) met plastic draad.
- Kralen op stokken.
- Vormenplank.

In/uit/op:

- Stapelbekers.
- Blokken.
- Klein speeltentje.
- Koffertje.
- Blokkenstoof met 1 of 2 gaten.

Bewegen:

- Poppenbuggy.
- Rinkelbal.
- Strandbal met belletje.
- Schommel waar je kind goed in kan zitten.
- Loopauto.
- Loopfiets.
- Kruiptunnel.

Overig:

- Klei.
- Voelzakjes.
- Geurzakjes.
- Zandbak.
- Materiaal voor in bad en in de zandbak.
- Lekker ruikende zeep.
- Pop met toebehoren.
- Serviesje.
- Telefoontje.

13 Naar de dokter

In de eerste twee levensjaren van je kind zijn er regelmatig bezoeken aan het consultatiebureau en de dokter. Voor blinde baby's en dreumesen zijn dit moeilijk te begrijpen gebeurtenissen. Probeer deze bezoeken zo voorspelbaar en veilig mogelijk te maken. Je kunt hierbij aan het volgende denken:

- Probeer de wachttijd in de wachtkamer zo kort mogelijk te houden.
- Houd lichamenlijk contact met je baby. De meeste onderzoeken kunnen verricht worden terwijl je kind bij jou op schoot zit. Kan dit niet, houd dan lichamenlijk contact met je kind door bijvoorbeeld je hand op zijn buik te leggen.
- Praat geruststellend tegen je kind.
- Leg aan de dokter uit dat het voor je kind prettig is als hij zo min mogelijk wordt aangeraakt aan zijn handen en hoofd.
- Laat het liefst zo weinig mogelijk anderen je kind aanraken.
- Moet je kind worden geprikt, dan liever niet in de vingers. De vingers van je kind zijn voor hem belangrijk om de wereld letterlijk af te tasten. Probeer negatieve ervaringen aan de vingers zoveel mogelijk te vermijden. Een prikje in de hiel kan een alternatief zijn.
- Leg kort en begrijpelijk uit wat er gaat gebeuren.

Sommige behandelingen kunnen pijnlijk en vervelend zijn. Probeer als ouder rustig te blijven en troost je kind na afloop.

14 Twijfels

De ontwikkeling van blinde baby's verloopt vaak op een andere manier dan die van ziende kinderen. Dit kan de nodige vragen, zorgen en twijfels geven. Het is belangrijk om je twijfels te bespreken met mensen uit je omgeving en deskundigen op het gebied van visueel gehandicapte kinderen.

Het is daarom goed om je al vroeg bij één van de begeleidende organisaties aan te melden (achter in dit boek zijn de adressen te vinden). Zij kunnen vragen over de ontwikkeling van je kind beantwoorden, mogelijke zorgen wegnemen, adviezen geven en meedenken over de te nemen stappen. Voor een blinde baby is het belangrijk dat hij zo goed mogelijk wordt begeleid in zijn ontwikkeling. Daar is vaak veel extra inzet voor nodig.

Een ontwikkelingsachterstand die op tijd wordt gesignaleerd, veroorzaakt later over het algemeen minder bijkomende problemen. Lang wachten kan echter leiden tot een vergroting van de achterstand en tot steeds meer onzekerheid.

Adressen

Voor vragen op het gebied van visuele (en meervoudige) beperkingen kun je terecht bij:

NETHERLAND

Bartiméus

Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
Tel. 088 - 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
Website: www.bartimeus.nl

Koninklijke Visio

Amersfoortsestraatweg 180
1272 RR Huizen
Telefoon: (035) 698 57 11
Website: www.visio.org

BELGIË

Koninklijk Instituut Spermalie

Snaggaardstraat 9
8000 Brugge
www.ki-spermalie.be

Centrum Ganspoel VZW

Centrum voor ondersteuning van kinderen en volwassenen met visuele beperkingen Ganspoel 2
3040 Huldenberg
Website: www.ganspoel.be

Literatuur

- Brambring, M. (1993) Lehrstunden eines blinden Kindes: Entwicklung und Frühförderung in den ersten Lebensjahren. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Dik, M. (2005) Baby's en peuters met visueel functieverlies: Handboek voor ouders van jonge blinde en slechtziende kinderen. Eemnes: Robert Weijdert.
- Herschkovitz, N., Chapman Herschkovitz, E. (2003) Breintjes van Kleintjes: Ontwikkeling van gedrag en vaardigheden van baby's, peuters en kleuters. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Kohnstamm, R. (2009) Kleine ontwikkelingspsychologie: Deel I: Het jonge kind. Houten: Bohn, Stafleu, Van Loghum.
- Kooyman, Y., Straus, M.L.P. (1995) Wil je me helpen? (Bartiméus uitgave) Doorn: Bartiméus.
- Kooyman, Y., Straus, M.L.P. (1996) Op stap!!! (Bartiméus uitgave) Doorn: Bartiméus.
- Lagerwey, P., Gringhuis, D., IJzerman, J. (2001) Ik zie je! (Bartiméus uitgave Cd-rom) Doorn: Bartiméus.
- Lewis, V. (2003) Development and disability, 2nd ed. How do blind children develop. Blackwell Publishing.
- Riksen-Walraven, M. (1996) Inspelen op baby's en peuters: Ontwikkelingsspelletjes. Houten: Bohn, Stafleu, Van Loghum.
- Roza, M., Bakker, K. & Stokla-Wulfse, M. (2006) Kijk mij eens: Een blinde peuter in de groep. (Bartiméus reeks) Doorn: Bartiméus.
- Roza, M., Bakker, K. & Stokla-Wulfse, M. (2008) Zo zie ik het: Een slechtziende peuter in de groep. (Bartiméus reeks) Doorn: Bartiméus.
- Verrips, M. (1999) De taal van je kind: De verrassende rijkdom van de kindertaal. (Lifetime) Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Vink, M. (1995) Kijk, zo speel ik: Spelen met uw visueel gehandicapte kind. Doorn: Bartiméus.
- Warren, D.H. (1994) Blindness and Children, An individual approach. Cambridge: Cambridge University Press.
- Warren, D.H. (1984) Blindness en Early Childhood Development. New York: American Foundation for the Blind.