##

**Verslag van de conferentie, georganiseerd door de Vereniging Antroposofische Kinderopvang**

Op 20 en 21 april, op een zonovergoten prachtige locatie met een uitstekende verzorging, werd de Slaapconferentie van de VAK gehouden.
Er waren inspirerende sprekers, goede workshops en een muzikale omlijsting.

De eerste spreker was Edmond Schoorel.
Hij stelde een aantal interessante vragen, zoals:
Wie ontmoeten wij in de nacht?
Je droomt veelal over jezelf in vaak heftige situaties, is het “jezelf” die je in de slaap ontmoet?
Leer je ’s nachts hoe je je verder kan ontwikkelen?
Een zuigeling droomt zich de wereld in, vanuit zijn “vorig leven” naar dit leven, zij dromen zich op aarde.
Hebben wij in de slaap geen bewustzijn of een verruimd bewustzijn, waar we overdag geen bewustzijn van hebben?

Alles gaat in het ritmische, de ademhaling, de bloedsomloop , de hersengolven, de spieren en natuurlijk ook het waak en het slaap ritme.
Edmond vertelde veel over het ritme gedurende de nacht.
Ik heb begrepen dat de nacht cyclus bestaat uit 90 minuten en dat deze cyclus zich voortzet gedurende de dag.
Alle organen hebben een eigen ritme.

Het komt de slaap meer dan ten goede dat we een ritmische dag beleving hebben.
Bij problemen met het inslapen, doorslapen is het zaak om het ritme van de dag te herstellen.
Het helpt een kind wanneer je als volwassenen de dag innerlijk vorm kan geven in het ritmische.
Ik begreep het zo dat het helpt zowel voor het kind als voor jezelf om de dag in grote lijnen te overzien.
Slaapproblemen bij kinderen kunnen “direct” opgelost worden door een ritmisch bewustzijn van de ouders.
In de eerste fase van de slaap is het een voorbereiding op de nacht en het loslaten van de dag.
Soms komt daar angst bij kijken.
Er is vertrouwen nodig dat de nacht je draagt naar de volgende ochtend.
Word ik wel weer wakker als mijzelf?
Jonge kinderen kunnen niet anders dan meegaan in het etherlichaam van hun ouders.
Vanaf 10 jaar vormen zij hun eigen etherlichaam en kunnen zij langzaam aan de regie krijgen met hulp van de ouders over hun eigen etherlichaam.

Baby’s en jonge kinderen mogen het slapen nog leren.
Vaak zijn jonge baby’s een aantal keren gedurende de nacht even wakker, soms hoor je hen even huilen. Edmonds advies is reageer niet op elke kik van je kind, je verstoort daar mogelijk zijn slaaprime mee en het langzaam aan leren doorslapen .
Dus als je kind geen koorts, pijn ed. heeft laat hem even worstelen om te leren door te slapen.
Het uitgangspunt is dat kinderen vanaf 3 maanden door zouden moeten kunnen in/door slapen.
Sommigen kinderen hebben langere tijd nodig of hebben ongemakken.
Soms is het nodig dat je hen stap voor stap leert hoe door te slapen of in te slapen.
Laten we met gepaste mildheid en met gepast leiderschap ons kind begeleiden naar de slaap.

Helle Heckman.

Family life all over de world are very much alike.
Children all over de world are exhausted.
And their parents as well.
This has huge consequences.
Sleep has a very low status.

Children need us to be present and aware.
A lack of sleep gives us digestive problems, impatience, less concentration, lack of memory,
a lack of vitality and more.
When we adults want to be a role model we have to be “fris, fruitig en uitgerust “.
When we move about without energy and are tired this is what we show our children.
And that is what they see and copy.
It is easier for a young child to follow at home with one\two care keepers than outside the home with several care keepers.
The first year coming down to earth there is so much to learn and so much that disturbs the daily rhythm
such as the constant development, teeth, different food and so on.
A child needs a lot of sleep.
All science shows that you cannot have enough sleep!
A young child needs 12 hours in the night and sleep from 12.00/14.00.
In the night it need to be dark in the room.
The sleep during the day is of importance for the process and the memory.
The daily rhythm gives a child the security to fall asleep.
Same rhythm, same bed, same place, same bed clothing.

To have a good sleep the child needs to have enough exercise, feel secure, have proper food,

When you bring your child to bed make enough time but max 15/20 minutes, do not put the light on in the bedroom and make your child be secure.
Maybe you can do some housekeeping in the surrounding of the child.

De conferentie is voor mij geslaagd geweest in haar opzet om aandacht te vragen voor de slaap.
Wereldwijd is er aandacht voor de slaap nodig.
Zowel voor de kwaliteit van slaap als voor de hoeveelheid.
Al na drie dagen zonder slaap krijgen wij ernstige gezondheidsproblemen en na vijf dagen zonder slaap is het einde nabij.
Het is nodig dat wij het mysterie van de slaap zeer serieus nemen.
Voldoende goede slaap geeft ons meer weerstand, ook op de lange termijn, meer levenslust en zorgt ervoor dat wij meer aanwezig kunnen zijn voor het kleine kind en voor hen een goed voorbeeld te zijn.
Voor een klein kind kunnen goede slaap en slaap gewoontes een bijdrage zijn aan de vitaliteit en gezondheid zowel geestelijk als lichamelijk voor de rest van zijn leven.

Karin Henschien, april 2018