

Lezing van Lonneke Winters.

Lonneke is logopediste, zintuigtherapeut en traumatherapeut bij het kindtherapeuticum in Zeist

In het najaar komt er boekje uit van haar en Edmond Schoorel over "Overgevoeligheid".

Veel ouders melden hun kinderen aan bij het therapeuticum en beschrijven hun kind als prikkelgevoelig, vaak in combinatie met andere problemen bij slapen, eten, driftbuien e.d. Veel kinderen zitten op wiebelkussens, liggen onder een verzwarringsdeken.

Hoe kijken we hier tegenaan? Vanuit de antroposofie moet het kind in de eerste 7 jaar een anker in zijn eigen lijf vinden. We kennen 12 zintuigen, de onderste 4 zintuigen zijn vooral een manier om je te verbinden aan jezelf. Tussen 0 en 7 jaar gaat het hechten aan je eigen lichamelijke samen met de het ontwikkelen van de onderste 4 zintuigen: tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin.

Speerpunten:

- 0-1 jaar: tastzin
- 0-2 jaar: levenszin
- 0-3 jaar: bewegingszin
- 0-4 jaar: evenwichtszin

Kinderen tussen 0-7 jaar ontdekken de wereld met alle 4 de zintuigen, maar speerpunten liggen zo over de eerste 4 jaar verdeeld.

Bij een gezonde ontwikkeling bewegen kinderen zich in de middenruimte. Zij schieten niet door in terugwijking of juist overmoed. Zij bewegen zich in het middengebied, dit is de ruimte waar gezonde ontwikkeling plaats vindt.

Maar veel kinderen zitten daarbuiten:

- Groep kinderen die terugwijken/terugtrekken
- Groep kinderen die in overmoed zitten

Kan de ontwikkelruimte zich rustig ontvouwen, dan heeft ieder zintuig een geschenk in zich.

TASTZIN

Geschenk: basisveiligheid

Het is een gegeven dat je huid je grens is, daarbinnen woon je. Door aanraken of aangeraakt worden, leert het kind de wereld kennen.

Bij jonge kinderen zie je hier soms al problemen: eczeem. Dit kan een kind hebben vanuit zijn constitutiebeeld, maar ook doordat het basisveiligheid mist. Dit kan door allerlei redenen ontstaan zijn zoals adoptie, problemen bij zwangerschap en geboorte.

De eerste maanden heeft het kind veel omhulling nodig, zodat het kind zich kan hechten aan zichzelf en zijn verzorgers. Dit verzorg je door: zorgvuldig oppakken, zorgvuldig kleding uitzoeken, ritme verzorgen, hoe praten we tegen het kind. Zo kan de tastzin zich uitrijpen en ontvangt het kind basisveiligheid.

Lukt dit niet dat ontstaat er basisangst.

Kinderen reageren dan met terugwijking of overmoed.

Lonneke heeft voorbeeld van een geadopteerde jongen van 8 jaar, die niet naar school wil: terugwijking. Ze geeft hem allerlei tastervaringen, zodat hij als nog basisveiligheid kan opbouwen.

Deze kinderen kunnen ook moeite hebben met overgangen, angst ervaren.

Overmoed: dan zie je een vorm van dwingendheid. Lonneke vertelt van meisje van 2 jaar, dat al binnenkomt met: "Mama, jij moet mee" en "Mama, jij moet mij dragen".

Lonneke gaf het kind tastbak om daarmee te spelen. Meteen gaat moeder erbij zitten, vragen stellen, suggesties doen. Lonneke vraagt nu moeder om achter haar kind te gaan zitten en het kind te laten spelen en echt te kijken naar wat haar kind doet.

Lonneke ziet steeds meer ouders die veel vragen stellen aan hun kind, keuzes geven, druk zijn. Hoe fijn voor een kind als er een ritme is van in- en uitademen. Dat er ook momenten van rust mogen zijn. Als ouder echte aandacht heeft voor het kind, niet op mobiel zit. Het spel niet overneemt, maar met aandacht volgt en er is als dat nodig is.

Levenszin

Geschenk: oeververtrouwen

Levenszin is het zintuig waarmee jij je binnenwereld ervaart (honger/dorst, moe/fit, koud/warm, behaaglijk/pijn).

Het oeververtrouwen dat er voor je gezorgd wordt. Een dragend en troostend besef van heelheid. Ouders die met sensitieve responsiviteit reageren. Die kunnen luisteren naar het onbehagen van het kind en zijn tevredenheid. Dat betekent niet dat je meteen op alles wat het kind aangeeft moet reageren. Juist niet. Je geeft het kind vertrouwen dat het ook zelf dingen kan. Je leert het kind goed kennen, door echt te kijken en dan aan te voelen, wanneer je wel moet reageren of juist niet. En dan betekent het 'niet reageren' NIET dat je uit contact gaat!

Terugwijking: kinderen die terugwijken omdat er geen oeververtrouwen is zijn onzeker. 'Je weet immers maar nooit'.

Normale hechting is goed te zien bij Cirkels van gehechtheid.



Links zitten de ouders. Zij bieden basisveiligheid, waardoor het kind kan gaan exploreren. En zodra het kind terug komt bij de ouder, biedt de ouder een veilige haven.

Kinderen die terugwijken: lopen maar in hele kleine cirkels. Kinderen met overmoed lopen helemaal weg.

Waarbij Lonneke opmerkt dat het kind laten exploreren het fijnst is in bv. natuur of in de tuin, niet bij grote drukken plekken als Ballorig of een kermis.

Hoe bied je een veilige haven? Welke woorden/gebaren maak je als het kind terug komt? Door het kind meteen op schoot te trekken als het weer bij je komt? Of laat je de verbinding met de wereld open en zoek je naar passende woorden? Vul niet meteen in als het bij je komt dat het op schoot wil of honger heeft. Toon belangstelling, gebruik niet te veel taal (dat is normaal tussen volwassenen, maar past niet bij een kind). Kinderen zijn heel erg in het hier en nu, probeer daar bij aan te sluiten. Ga er ook van uit dat het kind zelf competenties heeft, schiet niet meteen in reddersmodus.

Hoe is het met jouw eigen levenszin als ouder/PM'er? Het kind resoneert immers nog mee met je, het tunet in op jouw levenszin, jouw etherlichaam. Lonneke vraagt ouders vaak: "Waar heb jij behoefte aan?" En dan vertelt ze ouders ook over in- en uitademen in de dag. Maar ook over je eigen ademhaling als ouder, doe eens een korte meditatie/bodyscan. Maak verbinding met jezelf, vandaaruit maak je verbinding met het kind.

Sommige ouders zitten helemaal in hun werk of juist helemaal in hun kind. In die zin is de levenszin de plek waar nu, in deze tijd, de meeste vragen liggen. Ouders leven erg aan de buitenkant van zichzelf.

Voor ons de uitdaging om verbinding met ouders te zoeken en met hen dit gebied in te gaan. Ieder ouder heeft de wens dat zijn kind evenwichtig mag opgroeien. Hier ligt de gezamenlijkheid.

En dan hebben we het nog niet eens over schermtijd gehad. Onderzoek laat zien dat kinderen onder de 3 jaar al gemiddeld een uur schermtijd per dag hebben en dat dit 10 punten van hun IQ afhaalt en taalachterstand veroorzaakt. En wat doet het in de verbinding met ouders? Zeker als een ouder zelf regelmatig op zijn mobiel kijkt. In de jaren 80 werd er onderzoek gedaan naar effect als ouder interactief reageert op zijn kind en dan zonder enige mimiek naar het kind kijkt. Je ziet dat hoe het kind alles uit de kast trekt om weer reactie van de ouder te krijgen, hoe het door fases gaat en op een gegeven moment opgeeft en terugtrekt. Zie filmpje:

https://youtu.be/vmE3NfB_HhE?si=C91PH_nI5_UbH8LX

Dit gebeurt ook als wij ineens op mobiel gaan zitten kijken. En wat doet dat met de levenszin? De wereld verkennen gaat met het lichaam!

Kinderen in overmoed: gaan over op dwang, dan zijn er in de routines dwang geslopen: "Ik slaap niet/eet niet als jij niet dat en dat doet..."

Ritmische massages kunnen helpen bij deze kinderen.

Bewegingszin

Geschenk: vreugde van de vrijheid

Met bewegingszin ervaart het kind dat het een lichaam, waardoor hij kan doen wat hij wil doen. Door zelf te doen, maar ook door naar anderen te kijken, leert het kind over de wereld.

Je kunt er vanuit gaan dat het kind zelf in beweging komt. Als het goed gaat, dan is dit terug te zien in het vrije spel van het kind.

Kinderen in de overmoed: stormen vooruit, trekken letterlijke en figuurlijk alles uit de kast. Kunnen niet wachten, maken niets af. Het kunnen kinderen zijn die verzamelen, maar dan niet met een doel. Ouders reageren hierop door hun kinderen goed af te matten. Kopen trampoline, laten ze racen op loopfiets, Ballorig e.d.

Trampolines zijn trouwens niet per se geen goed idee, als het maar doelgericht gebruikt wordt. Voor terugwijkende kinderen, kan het juist fijn zijn om even te springen. Kijk naar de kinderen of zij buiten zichzelf raken.

Het kan helpend zijn om deze kinderen heel klein spel te gaan doen, met focus op kleine werkjes. En kinderen met voeten op de aarde: lekker met zand en water spelen.

Evenwichtszin

Geschenk: Zelfgevoel

Met het evenwichtszin leert het kind dat er een driedimensionale ruimte is, er is een voor/achter, boven/onder. Maar waar het kind ook is, er is altijd je IK.

Evenwichtszin is dus gekoppeld aan de IK-zin. Het kind wordt zelf-stand-ig, het letterlijk staan en ergens voor staan. Pas jaren later wordt zichtbaar of kinderen zich goed ontwikkeld hebben in dit gebied, dat ze een IK geworden zijn. Als ouder/opvoeder hoef je in dit gebied niet eens zo veel te doen. Wel ruimte maken voor het unieke van het kind. Kijk naar het kind met verwondering en verbazing, naar de speelruimte die hij/zij inneemt.

Kinderen die in dit gebied terugwijken: angst om eigen ruimte in te nemen, om samen te spelen. Er is angst, geen autonomie. Kinderen kunnen niet voor zichzelf opkomen, worden vaak gepest.

Lonneke heeft een terugwijkend meisje van 11 jaar. Juist haar laat ze trampoline springen en tegelijk een ballon overgooien.

Andere mooie evenwichtsoefeningen: wiebelkruk, op ladder klimmen, over balk lopen e.d.



Wiebelkruk

Het gaat er om dat het kind zichzelf in de ruimte kan waarnemen, positie kan innemen, ergens voor gaat staan.

Kinderen in overmoed: dan kom je richting tirannie: kinderen die te veel ruimte innemen. Dit kind bepaalt het spel, verandert halverwege de regels, kan soms veel volgers/fans hebben. Maar kan ook doorschieten naar grensoverschrijdend gedrag.

Aan ons dan om deze kinderen te helpen zakken/tot rust te komen. Zelf kunnen ze dat niet. Zodat momenten van druk spel afgewisseld worden met rust.