

Jacqueline
Besseling
Kinderpraktij



kéi



neem vrijblijvend contact op:
06-12584348

jacqueline.besseling@gmail.com

www.kinderpraktijkoke.nl

www.jacquelinebesseling.nl

Psychomotorische kindtherapie

Psychomotoriek geeft aan dat bewegen meer is dan motoriek.

De processen in het lichaam, het waarnemen, de emoties, het denken en de sociale omgang zijn bij bewegen betrokken.

Er is aandacht voor

de verschillende aspecten die de ontwikkeling en daarmee het gedrag beïnvloeden, en de samenhang tussen deze aspecten.

Voorbeeld:

- **Motoriekontwikkeling** die trager verloopt kost vaak meer moeite dan gemiddeld, dit is van invloed op:
 - **Lichaamssignalen**
wat te voelen is in lichaam, de inspanning, de vermoeidheid
- **Emoties**
boosheid, angst en verdriet om wat niet lukt
- **Cognitie**
het zelfidee dat wordt opgebouwd vanuit de reactie van anderen en de eigen gedachten daarover
- **Interactie**
het aan kunnen en durven gaan van contact met anderen mee kunnen doen

- De psychomotorische kindtherapie biedt de mogelijkheid om
 - nieuwe ervaringen op te doen
 - negatieve ervaringen te verwerken
 - en ander gedrag te laten zien

Startpunt in de therapie is het werken vanuit de sterke kanten van het kind!!

- Het is belangrijk dat kinderen ervaren dat ze de **veerkracht** hebben en de mogelijkheden hebben om zich verder te ontwikkelen en weer door te gaan.

Hoe moeilijk het ook is of was.

Veerkracht

- Veerkracht is het vermogen om
 - stress,
 - gevoelens van b.v. boosheid, angst en hulpeloosheiden
 - (overweldigende) ervaringen te verwerken.

De hersenen als computer

- Input, wat binnen komt, de waarneming
- Scannen op eerdere ervaringen en hun reacties

=> Bij veilig,

– code **groen**

=> Bij een vermoeden van gevaar,

– code **oranje**

=> Bij een label dit gaat verkeerd aflopen,

– code **rood**

- Rood
- Oranje
- Groen

te hoge activering / hyper arousal

adequaat kunnen reageren

dat kunnen wat nodig is,

- handig is,
- wat je wilt doen en
- moet doen

spanning en stress goed kunnen laten komen en gaan

- Oranje
- Rood

afgesloten / hypo arousal

- Code **groen** is oke, je voelt je goed en kunt aanpakken.
 - adequaat reageren
 - spanning en stress goed laten komen en gaan
 - activering en ontspanning wisselen af

- Code **oranje**: je lichaam maakt zich klaar voor de reactie op mogelijke dreiging, *dat wat spannend of negatief ervaren wordt.*
- Er ontwikkelt zich een stressreactie
- Lichaamssignalen:
 - je ademt sneller
 - je hart gaat sneller kloppen
 - je zintuigen worden gevoeliger
 - je spieren raken meer gespannenJe lichaam wordt klaar gemaakt voor actie

Je kunt de stress nog wel verdragen,
het stress niveau is nog binnen wat je aankan.
Je kunt er mee omgaan en je lichaam en
zenuwstelsel komen weer tot rust.

- Code **rood**:

Nu loopt de stress **te hoog** op en komt buiten wat je aankan.

Je lichaam is nu alleen nog gericht op overleven.

Op vechten of vluchten.

En als beiden niet mogelijk zijn op je dood stilhouden.

Je hersenen zijn nu niet meer in staat om logisch te denken, **het logisch denken wordt geblokkeerd**.

Je lichaam staat op scherp en beschikt over veel energie.

Hoe onze hersenen zijn opgebouwd

- Drie hersengebieden
 - Het reptielenbrein onbewust
 - met als taal de lichamelijke sensaties
 - Het zoogdierenbrein onbewust
 - met als taal de emoties
 - Het mensenbrein bewust
 - met als taal de woorden

De gevolgen van aanhoudende stress

- Bij onverwerkte stress worden de hersenen steeds stress gevoeliger
- Bij chronische stress wordt de alarmknop in de hersenen steeds scherper afgesteld en het groene gebied waarbinnen de stress en de spanning goed kunnen worden opgevangen wordt steeds kleiner.
- Bij aanhoudende stress blijft het lichaam in een staat van paraatheid.

Het **groene** gebied wordt verkleind, code **oranje** en **rood** worden eerder ingang gezet.

The diagram illustrates a bell curve representing a distribution of stress levels. A green highlight is drawn under the peak of the curve, indicating the current state. The text explains that as stress becomes more prolonged, the green area (representing optimal stress) shrinks, and the system moves towards either high activation (hyper-arousal) or low activation (hypo-arousal).

- **Rood** te hoge activering / hyper arousal
- **Oranje** -----
- **Groen** door aanhoudende stress is het groene gebied kleiner geworden, en is spanning en stress moeilijker op te vangen. ervaringen komen vaker in het rood.
- **Oranje** -----
- **Rood** afgesloten / hypo arousal

een filmpje over code oranje

- De amygdala is de plek in de hersenen waar op dreiging en gevaar wordt gescand.
- In het filmpje iemand die voor zich op het pad in het bos iets ziet liggen. Hij is bang voor slangen, en is bang er in het bos een tegen te komen. Wat hij ziet is lang en dun.
- De amygdala scant, labelt : slang! En zet een stressreactie in gang. Dan gaat de informatie door naar de voorhersenen. Het beeld wordt nu goed bekeken. Dan is duidelijk dat het een tak is. De stressreactie kan weer worden afgeblazen.

The Brain's Response To Fear

- Bij stress maakt het lichaam energie vrij om te vechten of te vluchten.
- Naast het weer tot rust brengen van het stresssysteem is het ook belangrijk de energie te ontladen!!

Veerkracht

- Veerkracht is het vermogen om
 - stress,
 - gevoelens van angst en hulpeloosheid en
 - overweldigende ervaringen te verwerken.
- Een kind wordt veerkrachtiger wanneer zijn lichaam leert om spanning los te laten, energie te ontladen en steeds weer in balans te komen.
- Een zenuwstelsel dat gewend is aan het ervaren en loslaten van spanning is gezonder en veerkrachtiger dan een zenuwstelsel dat continue belast is met een aanhoudend en toenemend spanningsniveau.

Veerkracht ontwikkelt

- In reactie op gebeurtenissen en ervaringen.
- Met aandacht voor lichamelijke gewaarwording, lichamenlijk sensatie, dat wat het reptielenbrein laat weten.
- Met ruimte voor het ontladen van het overschot aan energie. (huilen, bibberen, stampen)
- Met het geven van woorden aan gewaarwording.
- Met aandacht en steun van anderen, die helpen bij het tot rust brengen van het zenuwstelsel.

Veerkracht

- Vergroot 'het groene gebied'
- Kinderen worden capabele veerkrachtige levendige personen als ze vervelende ervaringen, emoties, de schokken en verliezen in het leven te boven leren komen.
- Het vermogen tot herstel is aangeboren.

- Wanneer je opvalt
 - door je uiterlijk
 - door je (on) mogelijkheden
 - of wanneer je meer lichamelijke, medische problemen hebt
- zijn er meer gebeurtenissen die een negatieve ervaring kunnen opleveren.
- Je hebt er dan een grotere klus aan, je veerkracht te ontwikkelen en te behouden.

Veerkracht, hoe pak je het aan?

- Bij het versterken van veerkracht is het belangrijk dat kinderen hulpbronnen leren kennen en gebruiken.
- Hulpbronnen hebben we in onszelf, interne hulpbronnen en kunnen we vinden in onze omgeving, externe hulpbronnen.

Interne hulpbronnen

zoals:

- lichamelijke gewaarwording
- ademhaling
- ontspanning

- verbeelding / fantasie

Externe hulpbronnen

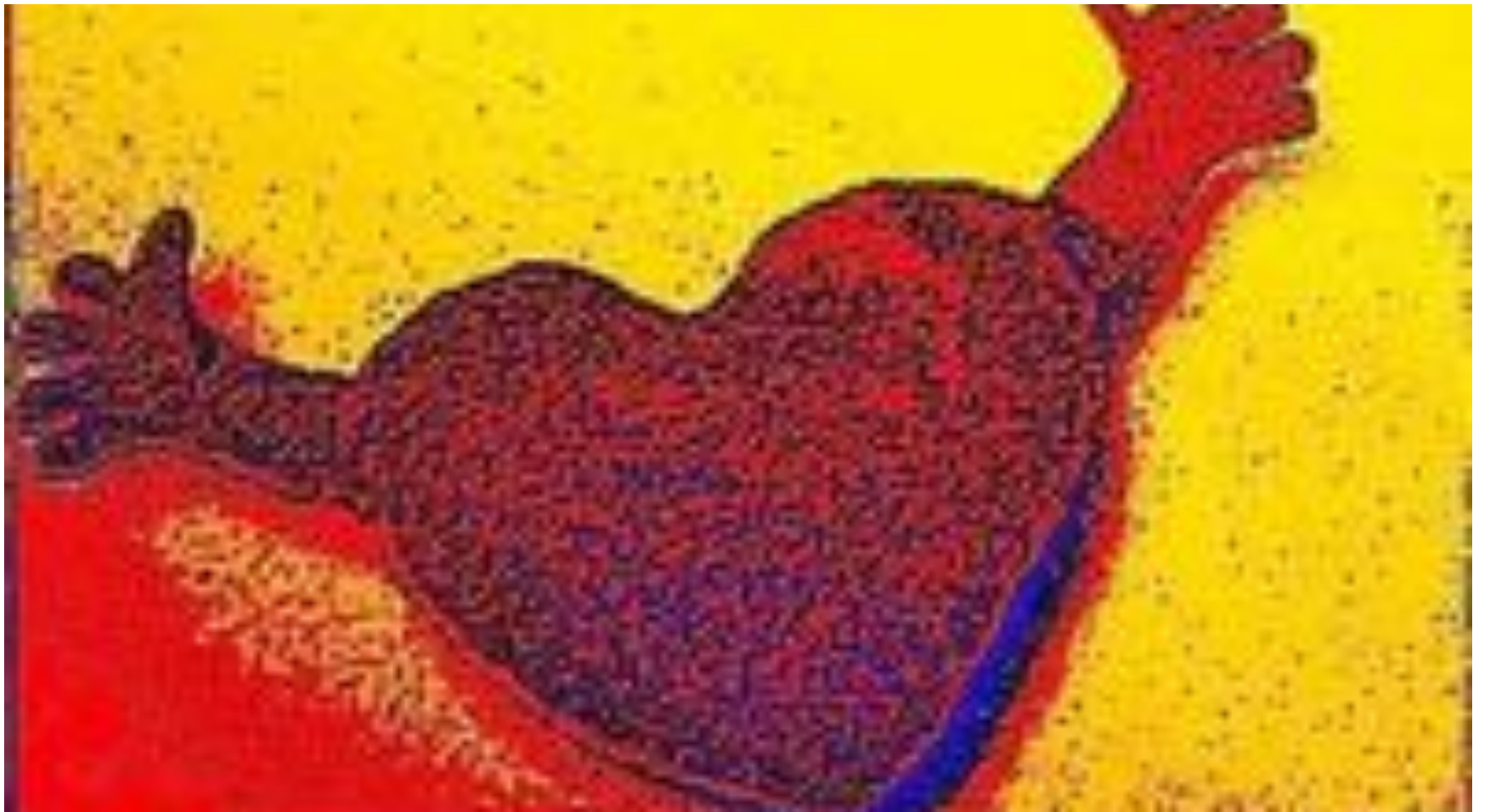
zoals:

- Steun kunnen vragen bij een vertrouwd persoon met
 - aandacht
 - troostende helende woorden
 - positieve aanraking

Lichamelijke gewaarwording, voelen van binnen.







Welke woorden ?

- wiebelig
- trillerig
- warm
- Koud
- fluffy
- prikkelend
- zonnig
- ijzig
- hard
- blauw
- grijs

- hoe voelt het van binnen als je

verdrietig

boos

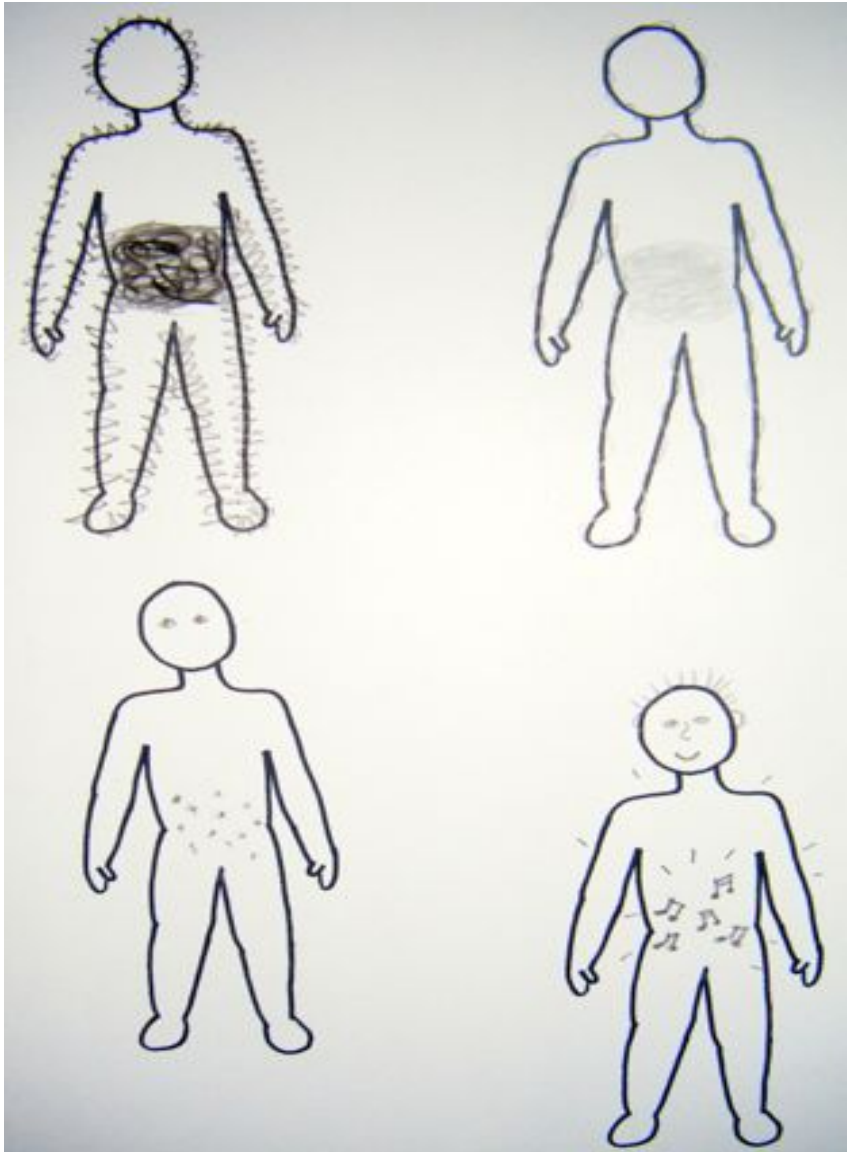
geschrokken

blij

bent



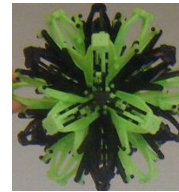
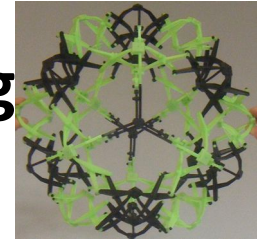






Ademhaling

- **jezelf rustig maken kan met je ademhaling stop..., rust... :**
- adem in door je neus, je buik wordt dik
- adem uit door je neus of mond
je buik wordt weer dun



helemaal rustig



Ontspannen

- in de knoop, uit de knoop om je lijf en je gedachten tot rust te brengen
- rots en slappe pudding
- warm bad, een lekkere douche
- zoek samen naar wat ontspanning geeft:
 - muziek luisteren, kleuren, lekker buitenspelen, voetballen, muziek maken, zingen, de poes aaien, samen koken, knutselen, schrijven, tekenen

Beweging

- laat de energie maar stromen
- lachen
- beetje stoeien en kietelen.
- overgooien met een bal

in contact met elkaar in beweging

Verbeelding en fantasie

- verzin samen verhalen waar veel in te voelen is
- geef ruimte om ervaringen uit te spelen

Externe hulpbronnen

- de vertrouwde ander
 - die aandacht geeft
 - de juiste woorden en klank vindt om gerust te stellen.
 - en heel belangrijk, die ook op heftige momenten letterlijk in contact is.
- Fysiek contact stelt het zenuwstelsel gerust.

Als gebeurtenissen, ervaringen en emoties, aandacht vragen

- Aandacht voor wat het kind voelt, de lichamelijke gewaarwording.
- Aandacht voor de emotie.
- Sta er bij stil, wat er is, is er.
- Onderzoek de gevoelens en gedachten, help het kind er woorden of uitdrukking aan te geven.
- Bedenk samen hoe het de gevoelens en emoties weer kan loslaten.
- **Kijk terug op de ervaring als er weer rust is.**
- **Wat kwam is ook weer overgegaan!**



wat komt dat gaat ook
weer

inspiratie

‘Het weerbare kind’ van Maggie Kline en Peter Levine

‘Stress kids’ van Wendy Peerlings

‘Leer kinderen omgaan met verandering, stress en angst’ van Deborah Plummer

‘Hersenen en emoties in beeld’ van Wilma Brands-Zandvliet

‘Leefboek voor kinderen’, van Theo Legters

‘Stil zitten als een kikker’, van Eline Snel

‘Kinesiologie voor kinderen’, Helga Baureis en Claudia Wagenmann

Uit de kinesiologie



Uit het boek 'stress kids'

Als je in je lijf voelt dat je gestrest raakt.
Of je merkt dat je even niet meer weet wat je moet.



Probeer dit eens...

Leg twee vingers op je voorhoofd, vlak boven je wenkbrauwen. Daar zet je je vingers op en masseert deze punten heel zachtjes. Terwijl je dat doet denk je aan iets fijns.

EFT, Emotional Freedom Techniques

- tikken kloppen tappen
- Een methode gericht op o.a.:
 - loslaten van spanning, onrust en stress
 - omgaan met emoties
 - verwerken van ervaringen
- Een methode die eenvoudig te leren is, en is toe te passen in veel situaties.
 - En ook gericht op het versterken van positieve gedachten

de punten waarop getikt
wordt, zachtjes
met één of twee vingers



Hartelijk dank voor uw aandacht.

Als u nog vragen of opmerkingen heeft neemt u dan gerust contact op!

jacqueline.besseling@gmail.com

