

# Weg met nachtmerries in de opvang!

## Slaap snel, droom wel!

Op het afgelopen KinderopvangCongres gaf Lia Timmer een workshop over nachtmerries bij kinderen. Ook in de opvang zijn er kinderen die slecht slapen. Lia is ervan overtuigd dat ieder kind dat begrip en acceptatie voelt, zélf in staat is om zijn slaapangst te overwinnen en zich veilig overgeeft aan zijn rustmomenten.

Lia Timmer, initiatiefneemster van trainingsadviesbureau Xalia, is een vrouw uit de praktijk. Ze studeerde psychologie, werkte tien jaar binnen de jeugdzorg en zette een eigen peuterspeelzaal op. Het fenomeen 'moeilijke slapers' binnen de kinderopvang is haar bekend. Hieraan besteedt ze dan ook veel aandacht in haar training *Ken het Kind*, speciaal voor professionals in de kinderopvang. De rode draad binnen deze training is het verbeteren van de verbale én de non-verbale communicatie tussen de volwassene en het kind. In de module *Slaap snel, droom wel* besteedt Lia aandacht aan slechte slapers.

Vanuit haar motto 'Leer het kind verstaan' daagt Lia professionals uit hun eigen kennis, behoeften en oplossingen opzij te zetten en zich te verdiepen in die van het kind.

Bevatten waarom een kind bepaald gedrag vertoont, ziet Lia als voorwaarde om het kind adequaat te helpen: onderzoek waarom het kind verzet biedt bij het slapen!

### Een ambassadeur van het kind

Lia Timmer: 'Tijdens de slaap verwerken wij gebeurtenissen via dromen. Zijn die gebeurtenissen beladen, dan ontstaan er soms enge dromen of zelfs nachtmerries. Kinderen vanaf een jaar of twee kunnen dat verbaliseren. Baby's kunnen nog niet praten en communiceren via huilen. Zo kan een huilende baby aangeven dat hij niet wil of durft te slapen. Te vaak willen wij als volwassenen onze rationele oplossing aanbieden. We volgen, bijvoorbeeld, de veelgehoorde tip van een consultatiebureau op en laten het kind een uurtje huilen of jengelen voor we het oppakken. Ik vind dat een onzinnig advies, helemaal voor de kinderopvang. Wie bepaalt hoelang een kind nodig heeft om te huilen? Door het kind in eenzaamheid achter te laten, kan het helemaal niet duidelijk maken met welke emotie het worstelt. Volwassenen kunnen vervelende emoties niet negeren; waarom vragen wij dat dan wel van onze kinderen? Soms verlangen we zelfs dat zij moeilijke emoties een plek geven binnen een bepaald tijdsbestek!

Onderzoek wees uit dat ook baby's dromen en last kunnen hebben van terugkerende nachtmerries. Huilen voor het slapen gaan, kan duiden op angst, onvrede of pijn. Als een kind regelmatig huilend wordt achtergelaten, zal het idee ontwikkelen: "Ik word niet gehoord, er ontbreekt wezenlijke belangstelling voor mij." Dit kan zelfs leiden tot een negatief zelfbeeld. Het gaat er dus vooral om dat je het kind laat voelen: "Ik ben er voor je, ik accepteer jouw onvrede en ik wil je begrijpen." Reken maar dat kinderen zo'n sterke intuïtie hebben dat ze weten dat jij dit op dat moment echt meent!

Je komt al een heel eind door als leidster het kind even bij je op schoot nemen, te knuffelen of de voetjes te masseren. Een zacht gesprekje kalmeert: "Ik weet dat je het heel moeilijk vindt om te gaan slapen, vertel me maar wat er is."



Lia Timmer

Door te kijken naar kinderen, krijg je veel non-verbale informatie. Hoe huilt een kind? Is het gezichtje verkramp van woede? Lees je angst of verdriet in de ogen? Zijn de vuistjes gebald van pijn of van boosheid? Voel je krampen in het buikje? Leg dan je hand er een tijdje op en masseer de kramp een beetje weg.

Het is belangrijk dat professionals alert zijn op de totale communicatie en zien wat het kind bedoelt en nodig heeft. Voor die behoeften moeten ze vervolgens energie en tijd vrijmaken. Bijvoorbeeld door het inbouwen van vaste sfeermomenten voor het slapen gaan. Kinderen vinden rust en vertrouwen in het slaapmoment en gaan gemakkelijker mee in het ritme van de opvang.

## Een kind dat terugkerende nachtmerries heeft zal er alles aan doen om niet naar bed te hoeven

Vanzelfsprekend is het overleg met ouders heel belangrijk. Liggen de slaaprituelen thuis en op de opvang op één lijn, dan herkent het kind sneller de vertrouwde sfeer. Een kind dat thuis niet gemakkelijk slaapt, vertoont dit slaapgedrag ook op de kinderopvang. Dan kan een hoes-

lakentje met geuren van de ouders in het bedje van de opvang al wonderen doen.

Ik vind dat je kinderen nooit genoeg aandacht kunt geven. Wat dat betreft noem ik mezelf een ambassadeur van het kind.'

### Respecteer het kind

'Voor kinderen, zeker voor hele jonge, is de grens tussen fantasie en werkelijkheid niet scherp. Een kind met nachtmerries beleeft werkelijke angst. Als een kind droomt over een terugkerend monster, is het dus zinloos te blijven ontkennen dat monsters bestaan. Laat kinderen liever vertellen hoe hun monster eruit ziet, wat het doet, wanneer en waarom het komt. Door de beleving van het kind serieus te nemen, zal het kind zich gekend én gesteund voelen. Het krijgt de kans zijn eerst een plek te geven en vervolgens deze zelf te laten verdwijnen. Zo raakt het monster in de vergetelheid.

Op een consult sprak ik een meisje van vier jaar. Zij had al lange tijd nachtmerries over een droevige prinses. Na een inleidend gesprek liet ik haar de prinses tekenen. Ze tekende een prinsesje met een grote mond waarvan de mondhoeken extreem naar beneden bogen. Dit prinsesje was duidelijk verdrietig. Nog opmerkelijker was dat zij het prinsesje tekende zonder armen. Door respectvol naar het meisje te luisteren en over haar tekening te praten, ontdekte ik dat het meisje op school behoorlijk werd gepest. Ze werd weliswaar niet geslagen maar verbaal



aangevallen en was niet mondig genoeg om zich te verweren. Door dit meisje te respecteren, voelde zij zich al sterker. Van lieverlee werden de tekeningen anders: het prinsesje kreeg zelfs een grote lachende mond, maar haar armen bleven ontbreken. Ik stelde de vierjarige dame de vraag: hoe kunnen we de prinses toch helpen? Op zulke momenten zou je wel willen roepen: joh, geef haar toch twee armen, dan mept ze de pestkoppen wel van zich af. De volgende sessie gaf het meisje zélf haar prinses twee grote armen met enorme spierballen.

Conclusie? Door het meisje te gunnen op haar eigen wijze met haar angst om te gaan en deze angst te delen, loste ze het zelf op. Door respect en vertrouwen kon ze werken aan haar weerbaarheid. Zo sterk dat ze non-verbaal verzet bood aan de plaaggeesten. Het prinsesje en de nachtmerries maakten plaats voor zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid. Ze werd niet langer geplaagd!

### Ken en wees jezelf

'Leren kijken vanuit de ogen van het kind, dat is voor menig volwassene nog wel eens lastig. Wil je beter contact maken met het kind, dan moet je ook weten waar jij als professional staat en wat jouw krachten zijn. Hoe communiceer ik verbaal en non-verbaal naar kinderen? Hoe kom ik over? Hoe luister en hoe reageer ik? Wat zijn mijn overtuigingen? Welk innerlijk kind zit er in mij? Hoe raak ik weer (net als

in mijn kindertijd) dichter bij mijn gevoelens en versterk ik mijn intuïtie?

Net als ieder kind is iedere volwassene uniek. Het kan de kwaliteit van de opvang verbeteren als je die variëteit benut. Een rustig en kalme persoonlijkheid zal beter een huilbaby kunnen opvangen. Een andere leidster is wellicht meer opgewassen tegen een kind met bijgedrag of koppigheid. Verdeel de begeleiding van kinderen naar ieders talent. Het vergroot het werkplezier en voorkomt frustratie.

Cruciaal is dat je met elkaar een vertrouwenssfeer opbouwt waarin ieder kind zich durft te uiten en zich begrepen voelt. Bij de kleintjes kun je goed inspelen op de fantasie. Laat ze tekenen, spelen of hun verhaal vertellen tegen een lievelingspop. Bij grotere kinderen werkt een vast onderonsje uitstekend! Investeer veel in het bespreken van goede en minder goede emoties. Het zal zeker escalaties voorkomen.' •

### Informatie

Wil je meer lezen over de visie van Lia, haar lezingen, consulten of trainingen? Of wil je wellicht reageren?

Kijk dan op: [www.xalia.nl](http://www.xalia.nl).