

07 Balans en Motoriek helpt bij slaapproblemen

In nieuwsbrief nummer 6 hebben wij nog wat speltips gegeven met springtouw voor het trainen van een goede **balans**. Wij hopen dat jullie kid(s) hier enthousiast mee aan de gang zijn gegaan! Zoals aangegeven, zouden we nu wat informatie geven over slaapproblemen. Regelmatig krijgen wij van ouders de vraag of wij ook daar iets mee kunnen. Het antwoord is ja!

Te weinig of niet goed slapen kan het dagelijks functioneren van kinderen (en hun ouders) ernstig belemmeren.

Vaak leiden slaapproblemen tot allerlei lichamelijke en mentale problemen zoals concentratiestoornissen, spanningen thuis en op school, een slecht humeur en moeilijk gedrag, verlaagde weerstand, (meer) pijn, angst, overgewicht of diabetes.

Het belang van een gezonde nachtrust bij kinderen is groot. Juist gezond aangeleerd slaapgedrag op jeugdige leeftijd verkleint de kans op slaapproblemen in de pubertijd en later in het leven. Hier geldt dus zeker: "jong geleerd is oud gedaan".

De Slaapoefentherapeut kijkt multidimensionaal naar slaapproblemen. Bio-, psychosociale- en kwetsbaarheidsfactoren beïnvloeden namelijk het kind en de slaap. Ieder kind is uniek en zijn persoonlijkheid, (hoog)gevoeligheid, prikkelverwerking, lichaamsgevoel, weerbaarheid zijn elementen waar de Slaapoefentherapeut rekening mee houdt en handvatten voor aanreikt. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck legt niet alleen theoretisch uit wat redenen of oorzaken kunnen zijn van het slechte slapen bij je kind(eren), zij legt ook uit wat je er als ouders praktisch gedragsmatig zelf aan kunt doen. Dit is een belangrijk ingrediënt van de Slaapoefentherapie. Zowel het kind als de ouders krijgen praktische handvatten om adequaat om te gaan met het (probleem)gedrag, te ontspannen, het hoofd stil te maken, op een aangename manier voelend in het lichaam aanwezig te zijn, te focussen op prettige zaken die de slaap bevorderen, omdenken van disfunctionele gedachten naar helpende gedachten. Oftewel zowel het lijf als het brein weer in grip te krijgen ten goede van voldoende nachtrust.

De dag beïnvloedt de nacht. Een dagje Efteling, een invaljuf, een ruzie/pesten op school, faalangst, drukte/overprikkeling, spanningen thuis en overmatig schermgebruik zijn voorbeelden van slaapverstorende dagelijkse zaken. Wat kun je als ouders doen om deze factoren bij je kind te verzachten en de kans te vergroten op een gezonde nachtrust? Hierbij kun je denken aan ontspanningsmomenten creëren in de dag, de dag alvast "verwerken" ruim voordat je kind gaat slapen, tijdig opslomen in de avond, beeldschermgebruik en prikkels beperken, zorgen voor gewenste gewoontevorming waardoor slaapritueel, regelmatige slaaptijden en slaapgedrag helpend zijn voor de slaap.

Sowieso betreft de Slaapoefentherapeut de ouders, school en andere direct betrokken in het proces naar beter slapen. Indien het nodig blijkt te zijn dat meerdere disciplines meedenken en samenwerken aan het verhelpen van de slaapproblemen dan werkt de Slaapoefentherapeut multidisciplinair. Dit kan zijn een orthopedagoog, psycholoog, huisarts of kinderarts, logopediste, speltherapeut, systeemtherapeut, een haptotherapeut etc.

Voor verdere informatie over Kinder-Slaapoefentherapie zie: www.slaapoefentherapie.nl

Binnen onze praktijk is Alide Zijlstra slaapoefentherapeut.

Voor alle kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben, ben ik er om te helpen en zo de **motoriek** te verbeteren.



Balans & Motoriek kinderoefentherapie: wekelijks op een vast moment aanwezig op school
www.balansenmotoriek.nl