**Opzet sessies ouder-kind-groep, Plons:**

Er is tijdens de bijenkomsten een vaste structuur t.b.v. regelmaat en veiligheid.

* Welkom:

Een kwartier voor de start van het blok kunnen ouders en kinderen binnen komen lopen. Er staat koffie, thee, drinken voor kinderen. Speelgoed, speelkleed/matjes voor op de grond.

* Opening:

Ouders en kind komen samen in een kring zitten. De ruimte is zo ingericht dat kinderen binnen en buiten de cirkel zich kunnen bewegen. Er is geen over/onder prikkeling van speelgoed. Het is voor iedereen duidelijk wat er die bijeenkomst gaat gebeuren. Dit kan evt. op het whiteboard genoteerd worden.

Er wordt gestart met een mindfulness-oefening die ongeveer 3 minuten duurt. We bespreken deze kort na waarbij geoefend wordt om woorden te geven aan de ervaring.

* Mededelingen van groepsleden en therapeuten
* Bespreking van het huiswerk waarbij de groep gestimuleerd wordt om feedback te geven.
* Het thema en doel van de bijeenkomst wordt uitgelegd. Theorie wordt besproken en er volgt uitleg over het praktijkgedeelte.
* Pauze: therapeuten trekken zich terug en er is ruimte voor groepsleden om onderling contact te leggen. Therapeuten bespreken de groepsinteractie en bepalen het vervolg voor de bijeenkomst.
* Werkvormen die volgen op het theoretische gedeelte.
* Kijken naar je kindje en samen spelen als vast onderdeel.

Om de ouder-kind interacties , die met het thema zijn verbonden, positief te beïnvloeden en te spiegelen aan het eigen handelen.

Therapeuten zoeken actief contact met de ouder en kijken mee:

Voorbeelden van vragen die gesteld kunnen worden aan de ouder;

* + Hoe is dit voor jou?
		- Wat voel je? Waar voel je dat?
		- Wat is het gevolg van dit gevoel?
	+ Hoe zou het voor je kind zijn?
* Wat gaat er in je kindje om, in het hoofd en in het hart? (Meerdere alternatieven bedenken, Zou het ook kunnen dat..?)
	+ - Hoe zie je dat in zijn gedrag terug?
		- Hoe voelt dat?
* Waar heeft je kind op dit moment behoefte aan?
* Leg eens uit.
	+ Merk je dat je kindje op jou reageert?
* waar zie je dit aan?
* Wat is jou reactie op je kindje?
* Hoe is de interactie? (gaat het “heen en weer”?)
	+ Wat is handig in een situatie als deze?

Wat zou bruikbaar voor jou zijn?

* + Wat heb jij nodig in deze situatie?
* Opruimen:

Opruimen is vaak een lastig moment met kinderen en kan soms tot frustraties leiden. Het is daarmee een goed oefenmoment met realiteit en grenzen aanbieden. Ouders worden geholpen om dit succesvol te laten verlopen. (verwoorden van de overgang, samenwerking stimuleren; ook bij jas aantrekken)

* Terug in de kring wordt huiswerk voor komende keer opgegeven en vragen hierover beantwoord.
* Gedag zeggen: Hier kan een ritueel voor worden ontwikkeld, bijv. samen een liedje zingen of muziekje laten horen.

Over het verloop van de bijeenkomst:

* Er wordt van ouders een actieve opstelling verwacht en dit wordt op positieve wijze gestimuleerd.
* De ruimte is veilig ingericht waardoor het mogelijk wordt dat kinderen rondkruipen/lopen. De basis is in de kring maar het is geen probleem als de kinderen uit de kring gaan. Hierdoor krijgen ze geen negatieve aandacht en hoeven ouders zich niet opgelaten te voelen en hun kinderen te corrigeren.
* Met elkaar bewaken we de veiligheid en zorgen we ervoor dat de kinderen niet teveel afleidende dingen doen.
* Mobiele telefoons staan uit.

Indien noodzakelijk kan een groepslid even de ruimte verlaten met het kindje. Eventueel kan 1 therapeut mee.

Voor de theoretische verantwoording:

Er is gekozen voor zoveel mogelijk aanwezigheid van de kinderen. Het kind is nodig als actieve gesprekspartner, om werkelijk verandering in de interactie te bewerken. Alleen behandeling van de ouder, geeft onvoldoende verbetering van de ouder-kind-relatie. Tijdens de groep wordt het kind uitgenodigd tot contact, soms zullen we spreken voor het kind en soms zal voor de kinderen worden verwoordt wat er in de ouders omgaat.

In de opzet van de sessies proberen we zoveel mogelijk een voorspelbaar ritme aan te houden voor de ouders en kinderen met vaste, zich steeds herhalende onderdelen, die zo gewoonte kunnen worden. Ritme en voorspelbaarheid is een basisvoorwaarde voor een goede ontwikkeling van kinderen. Door de dagelijkse zich steeds herhalende ervaringen tussen kind en ouder, bouwt het kind verwachtingspatronen op, en zo groeit een besef van veiligheid, weten wat er komt, zo gaat het immers altijd. Voor ouders met persoonlijkheidsproblematiek is het vasthouden van een ritme geen vanzelfsprekendheid, hun vaak impulsieve gedrag kan het in de weg staan. Een vast ritme in de groep kan helpen ook thuis meer vaste patronen te ontwikkelen.

Er is in de sessies vooral gelegenheid gewoon om te gaan met de kinderen. Er zal enkele keren gebruik gemaakt worden van video-feedback. De video kan belevingen zichtbaar maken, dan kun je observeren vanuit de 3e positie. Voor mensen met ph-problematiek is dit extern gebaseerde mentaliseren, gemakkelijker dan het intern gebaseerde mentaliseren.

Houding van de therap**e**uten:

- Mentaliseren bevorderend: zelf ruimte maken om te kunnen blijven denken ook op momenten waarop stress oploopt, gericht blijven op het proces ter plekke dat benoemen en samen gaan verkennen en begrijpen. Minder verklaren en meer beschrijven, goed stil staan bij de zintuiglijke ervaringen. Alert zijn op niet mentaliseren (projecties, angsten en fantasieën) en dan stimuleren tot alternatieve gedachten.

- Stimuleren van nieuwsgierigheid (waarom zou je kindje je zo gedragen? Is het echt tiranniseren? Welke alternatieve mogelijkheden kun je bedenken?)

- Ouders containen

- Ruimte maken voor de beleving van het kind

- Veel prikkels verdragen zonder teveel te gaan structureren. Bij actuele stress: stoppen en terugspoelen, wat gebeurde er daarnet?

* hardop nadenken over wat er in de groep gebeurd.
* Feedback op elkaar stimuleren
* Aanpassen aan de gehechtheidsstijl vd ouder, vermijdend: stimuleren afhankelijkheid te verdragen, gepreoccupeerd: ordenen, containen.
* Balans in aandacht voor krachten van de ouder en kwetsbaarheden. Benoemen van schuldgevoelens, deze verkennen zonder moraliseren, niet minimaliseren. Mismatch normaliseren.
* Transparant en eigen fouten kunnen benoemen.
* Aandacht voor aanwezigheid crisisplan. Wat heb ik te doen met de baby als ik zelf emotioneel ontregeld ben?
* Goede tijdsplanning maken, mededelingen en huiswerk proberen kort te bespreken.

**Sessie 1** (zonder kinderen): ***kennismaking*** *met de groep, informeren over de groepsbehandeling, zo mogelijk met partner/steunfiguur*

* Welkom
* op het whiteboard staat het programma van deze bijeenkomst waar we even naar kijken.
* Therapeuten stellen zich voor.
* Korte uitleg over mindfulness
* mindfulnessoefening
* Korte uitleg doel van de groep
* We willen vroeg bij de start van de ouder-kind-relatie jonge ouders met eigen problematiek ondersteunen. Daarmee hopen we te bereiken dat de ouder zelf meer rust vindt bij nieuwe taken en verantwoordelijkheden als moeder of vader, dat er een goede band met het kindje kan ontstaan en dat het kindje zich goed kan ontwikkelen. We weten dat de start van de ouder-kind-relatie belangrijk is voor een gevoel van veiligheid. Baby’s zijn afhankelijk van goede zorg, ouders verantwoordelijk om dat te bieden.

Doel van deze groep is dat de ouder-kind-relatie verstevigt en dat voorkomen wordt dat psychische problematiek wordt doorgegeven aan kinderen.

* I.p. hebben we een programma met verschillende thema’s voor de bijeenkomsten vastgesteld, maar als jullie graag een bepaald thema aan de orde willen stellen kunnen we kijken of hier ruimte gemaakt voor kan worden.
* Uitleg over veiligheid en groepsregels
* Vanaf een kwartier voor de start is de ruimte open en is er een inloop met koffie en thee. Leg uit: Het helpt om met je aandacht in deze ruimte te zijn na al een drukke ochtend.
* Er wordt vertrouwelijk met informatie omgegaan. Wat besproken wordt blijft in deze ruimte en het is niet de bedoeling om met anderen over personen in deze groep te praten. Privacy moet gewaarborgd zijn. Er wordt niet geroddeld.
* Therapeuten leggen uit hoe de informatie over de behandeling gedeeld wordt met andere behandelaren
* Contact buiten de groep om: hierover moeten duidelijke afspraken gemaakt worden. Overweging is om het wel toe te laten, sociaal netwerkopbouw dit kan meerwaarde hebben.
* Er is een pauze en toiletbezoek het liefst dan. Als er om wat voor reden dan ook een noodzaak is om even uit de ruimte te gaan, dan kan dit en kan er evt. een therapeut meelopen. Terugkomen kan ook, doe dit zachtjes zodat het niet stoort.
* Graag telefonisch van te voren afmelden. De groep gaat altijd door, ook als er maar twee zijn.
* Uitleg over de gang van zaken m.b.t. de kinderen: rondkruipen, veiligheid bewaken we samen.
* Mobiele telefoons staan uit.
* Regels afhankelijk van deelnemers (acting out, temperament, enz.)
* …
* Voorstellen
* groepsleden stellen zichzelf voor en laten een foto van hun kindje zien (in de brief vooraf wordt gevraagd deze mee te nemen). Ze vertellen kort over de reden van deelname aan deze groep en eigen problematiek. Hoe was het om zwanger te zijn, moeder/vader te worden?
* Uitleg over gang van zaken rondom de pauze. De therapeuten trekken zich dan terug, om even stil te staan bij hoe het loopt en geven daar iets van terug aan de groep.
* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Werkvorm gericht op kennismaking (bij voldoende tijd)
* Groepslid kiest materiaal uit wat die persoon symboliseert en presenteert dit aan de groep. Hier kan kort over in gesprek gegaan worden.
* Groepslid kiest materiaal uit waarbij het proces van vader/moeder worden gesymboliseerd wordt. Dit presenteren aan de groep. Zoek naar herkenning tussen de verhalen van groepsleden
* Stuiteren met bal, bal van ander afpakken (elkaar op nonverbale en speelse wijze tegenkomen)
* Uitleg over de groepsbehandeling en verschillende bijeenkomsten:
* Structuur van de bijeenkomsten
* Welke onderwerpen komen aan de orde
* Gebruik van video en samen terugkijken
* Korte inleiding over ontwikkeling van kinderen en belang van beschikbaarheid ouders.
* Wat doen/ denken/ voelen baby’s? Baby’s hebben hun eigen beleving, die kan verschillen van de beleving die je hebt als ouder. Breinontwikkeling.
* Samen kijken naar filmpje over babytaal. (The social baby,3: me and my family, 4 lets chat, 5 who is a happy baby, samen ongeveer een kwartier). Afhankelijk van de tijd kort nabespreken.
* Wat kun je van een kind verwachten?
* Belang van voorspelbaarheid, weten wat er komen gaat en hoe je dingen samen doet, rituelen.
* Eventueel Film The social baby: 6, wat te doen bij huilen en 7.hoe helpen met slapen) totaal ruim 10 min, dit kan ook naar sessie 10.
* Huiswerk volgende keer
* Bereid een korte introductie over je kindje voor. Wat kan je en wil je over hem/haar zeggen?
* Kort stil staan bij hoe het is volgende keer met de kinderen samen te komen.
* Uitdelen mapjes waarin huiswerk verzameld kan worden.
* Neem vast knuffeltje voor je kind mee.
* Introductie gezamenlijke afsluiting
* liedje, muziekje luisteren andere ideeën?
* Heeft iedereen videoverklaring getekend?

**Benodigdheden bijeenkomst:**

* whiteboard + stift
* DVD met afspeel Tv toestel.
* mapjes om aan groepsleden uit te delen

**Sessie 2:** *kennismaken met kinderen*: ***observeren en cirkels van veiligheid, hechting***.

Vertrouwd raken met de groep en de aanwezigheid van de kinderen.

* Opening
* Mindfulnessoef. met kinderen er bij -> b.v. gericht op zintuigen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden oa, dat nu we samen zijn met de kinderen, we onze aandacht moeten verdelen. We hebben een programma, maar als tussendoor je kindje je nodig heeft, doe je gewoon wat je thuis ook zou doen.
* Kennismaking met de kinderen aan de hand van het huiswerk van vorige keer. Er is een kort verhaaltje over het kindje voorbereid en dit wordt samen gepresenteerd.
* Vragen die gesteld kunnen worden: wat zie je aan je kindje? Wat vind je kenmerkend in gedrag en uiterlijk? Wat zien anderen?
* **Cirkels van gehechtheid** worden uitgelegd: (met afbeeldingen, van Carla Brok en M de Zeeuw)

Kort gezegd gaat het bij een veilige band met je kind om de vraag of je er als ouder bent als je kind je nodig heeft. En het kind heeft twee basale behoeften:

* Het kind wil op onderzoek uitgaan als het zich vertrouwd voelt, de wereld ontdekken en nieuwe dingen leren. Kun je het kind laten gaan? Ga maar!
* Het kind zal je nabijheid zoeken als het van slag is, zich pijn heeft gedaan of is geschrokken. Kan het kind als het nodig is bij je terecht? Kom maar!

Door alles heen kun je deze terugkerende cirkel herkennen: je kind gaat spelen, valt, kruipt even bij je op schoot, gaat weer spelen, wordt moe, komt weer bij je, enzovoorts. Steeds weer wordt de cirkel rond gemaakt. Je baby is alert, kijkt naar je, lacht als je gekke geluiden maakt en kijkt weg als het moe wordt, na een paar minuten kijkt hij je weer aan.

Als het kind ouder wordt, wordt de cirkel steeds groter en kan het langer zonder de aanwezigheid van de ouder. De stem van de ouder, die kalmeert en geruststelt heeft het zich dan eigen gemaakt en nu kan het kind zichzelf kalmeren en geruststellen.

**Verstoringen van de veiligheid**

Door verschillende redenen kan deze cirkel van veiligheid verstoord en uit balans raken. Er zijn twee typische valkuilen, waarbij het kind zijn ouder misleidt over zijn behoeften.

Het kind kan vooral op onderzoek uitgaan, is al erg zelfstandig en vermijdt de nabijheid van de ouder, dat noemen we vermijdende gehechtheid. Het heeft wel behoefte aan nabijheid, maar omdat ouder en kind zich daar niet lekker bij voelen, doet het alsof het vooral behoefte heeft aan afstand en gaat het zelfstandig zijn gang.

Het kind kan ook vooral nabijheid zoeken, klampend zijn. Het schenkt dan weinig aandacht aan de omgeving, dit noemen we ambivalente gehechtheid. Het kind heeft de ouder nodig om ook zijn op onderzoek uitgaan te ondersteunen, maar omdat ouder en kind zich daar niet lekker bij voelen, doet het alsof het vooral behoefte heeft aan troost en bescherming.

Als het kind ouder wordt, wordt de cirkel steeds groter en kan het langer zonder de aanwezigheid van de ouder. De stem van de ouder, die kalmeert en geruststelt heeft het zich dan eigen gemaakt en nu kan het kind zichzelf kalmeren en geruststellen.

Bij gedesorganiseerde gehechtheid is het kind verward, vanwege angstig of beangstigend oudergedrag. Het gedrag van het kind mist een doel, het kind kan met zijn emotie bij niemand terecht en weet niet wat het moet doen.

**Ouders verschillen, afhankelijk van je eigen levenservaringen**

Elke ouder heeft zijn eigen sterke en zwakke kanten, mede gevormd door je eigen opvoeding en levenservaringen. De ene ouder is vooral goed in het aanmoedigen van het kind als het op onderzoek uitgaat en heeft meer moeite met intimiteit, het delen van gevoelens en kalmeren. Kinderen zullen dan hun gevoelens minder laten zien, zich minder laten troosten. Andere, bijvoorbeeld angstige ouders willen graag hun kind dichtbij hebben en laten het minder gemakkelijk op onderzoek uitgaan. Sommige ouders zijn dan geneigd om er boven op te duiken, veel controle uit te oefenen en het kind krijgt weinig ruimte om zelf te ontdekken en op zijn eigen manier dingen te doen. Andere ouders haken af, ze laten het maar gaan, geven veel toe, stellen weinig grenzen.

Het is goed om je als ouder de vraag te stellen wat voor kind jezelf was, welke ervaringen heb jij met je ouders gehad? Ook om je bewust te worden van wat jezelf moeilijk verdragen kan.

* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Spelen met je kind en observeren (eventueel opdracht eerst alleen observeren?)
* Uitleg over doel hiervan

Het is goed om ruimte te nemen om gewoon eens naar je kind te kijken, hoe doet hij/zij dingen, waar houdt hij van, en waar heeft het een hekel aan. Ruimte nemen om eerst te kijken, na te denken en niet automatisch al op een bepaalde manier te reageren.

Verband leggen tussen spelen met je kind en emotieregulatie, als we aandacht geven aan het spelen gaat het beter met de regulatie. Al spelend ontdek je elkaar en kom je elkaar tegen. Je “leert elkaar te lezen”.

Observeren (feitelijke waarneming onderscheiden van fantasieën en angsten)

* Als je wilt weten wat er in je kind omgaat, neem dan de tijd om op je kind te letten. Of neem de tijd voor een gesprekje of spel.
* Vertel voor jezelf het verhaal van wat er gebeurt, ondertitel als het ware wat je ziet.
* Oogcontact met je kind is heel wezenlijk voor jou en je kind.
* Bedenk wat er in het hoofd van je kind omgaat.
* Stem af op het gevoel van je kind (blij, boos, bang, verdrietig).
* Let op de lichaamstaal van je kind: kinderen vragen met hun ogen, gezicht, lijf, stem vaak om aandacht, troost, aanraking, vastgehouden worden, losgelaten willen worden, hun eigen gang willen gaan, je steun.
* Als het nodig is help je je kind, zodat het kan slagen.

Bij spelen volgende aandachtspunten op flap:

* Kijk naar je kind
* Wacht op zijn/haar initiatief
* Bedenk intussen wat er in je kind omgaat
* Benoem dat
* Sluit aan en speel mee
* Na het spelen, in de kring, kan er kort terug gekoppeld worden. Wat vond je kindje prettig, wat niet? Wat vond jij prettig en wat niet?
* Opruimen en terug in de kring (was bij jonge baby’s minder aan de orde)
* Introduceer het samen opruimen: stoppen en opruimen is leren dat ergens ook weer een einde aan kan komen. Het is het aanbieden van een grens. Dit kan voor frustraties zorgen waarbij het kindje kan leren dat dit er bij hoort. Je kan oefenen om dit succesvol te laten verlopen.
* Huiswerk: neem komende week een aantal keer de tijd om te spelen met je kind waarbij je heel bewust kijkt naar het spel en registreert wat je er bij voelt. “Ondertitel” wat er gebeurt en schrijf hier wat over op het formulier in je map. Sta stil bij vast moment kiezen, waarin je niet gestoord wordt, en je alleen op je kind kunt richten.
* Gezamenlijke afsluiting, hiervoor samen een ritueel bedenken (jassen aan ed, ook oefenmomenten)

**Benodigdheden bijeenkomst:**

* Speelgoed, rammelaars, ook verzoek zelf wat mee te nemen, verschillende ballen
* matten
* Boxkleden, vragen we zelf mee te nemen
* Muziekinstrumenten
* Kopieën huiswerk, met uitleg cirkels van veiligheid en de cartoons

**Huiswerkopdrachten voor sessie 3**

Neem een vast tijdstip per dag om tien minuten met je kind te spelen.

**Aandachtspunten voor het samen spelen met je kind:**

* Kijk naar je kind
* Wacht op zijn/haar initiatief
* Bedenk intussen wat er in je kind omgaat
* Benoem dat
* Sluit aan en speel mee

Probeer allereerst je kind te volgen, door tijd nemen om te kijken, vraag jezelf af wat hij zou denken, willen en voelen, wat gaat er in hem om?

Pas je eigen houding aan, gericht op oogcontact, toegewend, op de zelfde hoogte als je kind.

**Schrijf eens op:**

**- wat doet je kind?**

Moeder:

Vader:

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

*Vaardigheden van de ouder bij de Cirkel van veiligheid:*

*Welke vaardigheden gaan best aardig en welke hebben nog aandacht nodig?*

|  |  |
| --- | --- |
| *Vaardigheden ouder* | *Oordeel ouder* |
| * *Ruimte laten om zelf te ontdekken*
 |  |
| * *Vooruitlopen op situaties*
 |  |
| * *Grenzen stellen*
 |  |
| * *Helpen indien nodig*
 |  |
| * *Trots zijn en complimenten geven*
 |  |
| * *Troosten*
 |  |
| * *Beschermen*
 |  |
| * *Boosheid in goede banen leiden*
 |  |
| * *Kalmeren*
 |  |
| * *Relatie hertellen na onbegrip*
 |  |
| * *Plezier delen*
 |  |

*Wat vind je prettiger? Ga maar! of Kom maar!*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

**Sessie 3:** ***mentaliseren, reflectief ouderschap,*** *met kinderen, zonder partners*

* Opening
* Mindfulnessoefening
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 2, hoe ging het samen spelen? Is het gelukt elke dag 10 minuten vrij te maken? Met aandacht bij je kindje zijn.
* Uitleg over mentaliseren

Je kindje gedraagt zich op een bepaalde manier. Je ziet dat hij dingen doet, dat hij reageert op dingen. Hij huilt, lacht en alles wat er tussen zit. Dit gedrag komt voort uit allerlei gevoelens, intenties en “gedachten” die het kindje heeft (bij baby’s nog heel basaal), kortom, jouw kindje heeft een eigen binnenwereld waar van alles gebeurt wat niet direct zichtbaar is.

Het gedrag wat jij van je kindje ziet betekent voor jou iets. Jij geeft betekenis aan dit gedrag en denkt er vervolgens op een bepaalde manier over. Vaak komt dit overeen met de binnenwereld van je kindje, maar soms, zeker als je zelf meer stress ervaart kan het zo zijn dat je niet goed in staat bent om je te verplaatsen in de binnenwereld van je kindje. De betekenis die jij aan dat gedrag geeft, wordt dan de werkelijkheid: bijv. je kindje huilt op je arm en duwt zich wat weg. Jij kan dit interpreteren als zie je wel, hij vind me helemaal niet leuk. Terwijl het zo kan zijn dat hij b.v. buikkrampjes heeft en zich daar ongemakkelijk bij voelt.

Het proces van het begrijpen van het gedrag van je kindje in termen van zijn eigen gevoelens en gedachten, zijn eigen binnenwereld, noemen we mentaliseren.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een bepaalde persoonlijkheidsstoornis dit vaak moeilijk vinden en o.a. door snel oplopende spanning niet altijd goed in staat zijn om dit te doen. Voor de een gaat het tijdelijk minder en anderen hebben het in hun leven nauwelijks kunnen ontwikkelen, bijv. door een traumatische voorgeschiedenis, doordat er toen jij zelf klein was ook niet zo naar jou gekeken werd.

Het gedrag van de ander wordt dan vaak heel letterlijk genomen en dan kan de betekenis die jij geeft aan dat gedrag “de waarheid” voor je worden. Je denkt dan echt dat dat omgaat in je kindje terwijl dit veel meer over jou gaat. Je kan je als ouder dan echt onthand voelen. Het contact met je baby kan zoveel oude stress en woede oproepen dat de stress bij jou oploopt. Dit vermindert het mentaliserend vermogen.

Het doel van deze groep is dan ook dat je nieuwsgierig wordt/blijft naar de binnenwereld van je kindje. Dat hij iemand is met eigen wensen, behoeften, verlangen en gevoelens. Wat wil hij met zijn gedrag en stemming uitdrukken aan gevoelens en/of wensen. We hopen dat je opnieuw gaat mijmeren over de binnenwereld van je kindje. Dit maakt je gevoeliger voor de behoeften van je kind en dat is goed voor zijn ontwikkeling!

* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Spelen met je kind. Aandachtspunten op flap
* Kijk naar je kind
* Wacht op zijn/haar initiatief
* Bedenk intussen wat er in je kind omgaat
* Benoem dat
* Sluit aan en speel mee
* Leg uit dat er principes zijn voor een positief contact met je kind: de vijf principes voor positief contact met je kind: (of we houden het bij de aandachtspunten)
* vriendelijke toon
* Toewending (positie waarin je zit, afstand, gerichtheid, hoogte)
* Oogcontact
* Vriendelijke gezichtsuitdrukking
* Ja-knikken, ja of oh-zeggen.
* In de nabespreking is er aandacht voor de theorie van het mentaliseren
* Maak onderscheid tussen wat heb je zelf ervaren en wat dacht je dat er in je kindje omging. Het accent ligt op het onderscheiden van de beleving van de ouder en van het kind. Gedrag kan meer betekenissen hebben. Voor niet mentaliseren, alternatieven benoemen.
* Als speelt dat ouders het erg goed willen doen: gewoon is goed genoeg, het gaat zoals het gaat, na mismatch kun je contact herstellen. Misschien helpt het ook om te benoemen dat voor het ontwikkelen van een veilige hechting 35 % van de interactie goede matches zijn. Repareren na mismatch belangrijk. Daar een voorbeeld van geven misschien?
* Werkvorm gericht op mentaliseren: oefenen met het uitbeelden van emoties via lichaamshoudingen op speelse wijze.
* Opruimen
* Huiswerk
* Leren mentaliseren is oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Neem eens een aantal momenten en bedenk wat er omgaat in je kindje, maar ook in je partner of een vriend(in) of familielid. Doe dit minstens drie keer en schrijf er iets over op in je map.

Volgende week staan we stil bij jullie eigen jeugd. Bereid voor dat je iets hierover aan de groep vertelt. Dat kan aan de hand van de volgende vragen:

* Vertel over je gezin van herkomst
* Hoe zag je opvoeding er uit
* Was er aandacht voor jouw binnenwereld
* Als je de cirkel van gehechtheid terug haalt uit een eerdere sessie, hoe ging dit bij jou
* Welke boodschappen heb jij meegekregen en wat betekent dit voor het contact met jouw kindje
* Wat wil jij je kindje meegeven?

Benoemen dat het niet de bedoeling is dat ze er te verdrietig of somber van worden of in een herbeleving terecht komen. Hoe kan je dit thuis op een veilige manier voor jezelf doen. Checken of dit voor iedereen haalbaar is. Idee: kan dit eventueel ook met de behandelaar bij Volwassenen voorbereid worden?

* Gezamenlijke afsluiting: liedje zingen, muziekje luisteren.

**Huiswerk voor sessie 4:**

Leren mentaliseren is oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Neem eens een aantal momenten en bedenk wat er omgaat in je kindje, maar ook in je partner of een vriend(in) of familielid. Doe dit minstens drie keer en schrijf er iets over op in je map.

Schrijf na jullie dagelijkse spelmoment eens op, wat jij dacht dat er in je kindje omging;

Beschrijf kort de situatie, Wat gebeurde er? Waar waren jullie?

En wat ging er in je kindje om? Wat zou het hebben gevoeld en wat zou het hebben gewild?

Moeder:

Vader:

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

Volgende week staan we stil bij jullie eigen jeugd. Bereid voor dat je iets hierover aan de groep vertelt. Dat kan aan de hand van de volgende vragen:

* Vertel over je gezin van herkomst
* Hoe zag je opvoeding er uit
* Was er aandacht voor jouw binnenwereld
* Als je de cirkel van gehechtheid terug haalt uit een eerdere sessie, hoe ging dit bij jou
* Welke boodschappen heb jij meegekregen en wat betekent dit voor het contact met jouw kindje
* Wat wil jij je kindje meegeven?

**Sessie 4: *Welke belasting ervaar jezelf in het leven?*** (zonder kinderen, zonder partners)

* Opening
* Mindfulnessoef.
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 3
* Presentatie door ouders
* Vertel over je gezin van herkomst
* Hoe zag je opvoeding er uit
* Was er aandacht voor jouw binnenwereld
* Als je de cirkel van gehechtheid terug haalt uit een eerdere sessie, hoe ging dit bij jou
* Welke boodschappen heb jij meegekregen en wat betekent dit voor het contact met jouw kindje
* Bij wie heb je je veilig gevoeld?
* Wat wil jij je kindje meegeven?
* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Gesprek nav presentaties en werkvormen daarbij.

Stil staan bij de manieren waarop je eigen jeugd jouw vader/moederschap beinvloedt.

(Moeite met scheiding, loslaten, moeite met huilen, onlustsignalen, schuld, tekortschieten, angst voor afwijzing van je kind, angst geen goede moeder te kunnen zijn etc).

Stil staan bij de eigen kwetsbaarheden vanuit deze ervaringen.

* Motherhood-constellation: van kind van je ouders naar moeder van je kind.
* Hoe doorbreek je het patroon van verwaarlozing, van onveiligheid.

Moeder worden

Er kunnen allerlei redenen zijn voor het verlangen naar een kind. Het is een van de ontwikkelingstaken van volwassenheid: zorgdragen voor een komende generatie.

*Van kind van je ouders naar moeder van je kind*

Met het moeder worden verandert er veel in het leven van een vrouw. Het gaat gepaard met veel wensen, gevoeligheden en vaak ook angsten of onzekerheden. Haar interesses verschuiven naar het moeder worden en zorgen voor een baby.

Drie verhoudingen komen centraal te staan: moeders moeder- moeder- kind. Een jonge moeder is vaak meer bezig met haar moeder als moeder (van haarzelf als kind), en minder met andere aspecten van haar moeder. Moeders zijn vaak meer gericht op groei en ontwikkeling van hun kinderen, dan hun eigen carrière. Ze zijn meer gericht op hun man als vader, dan als seksueel partner.

Voor prille ouders staan vier vragen, vier thema’s centraal:

* Kan ik mijn kind in leven houden?
* Kan ik van mijn baby houden en zal de baby van mij gaan houden?
* Zal er genoeg steun voor mij en mijn kind zijn? Kan ik die steun toelaten?
	+ Kan ik het ouderschap integreren binnen mijn identiteit, naast het feit dat ik partner ben, werknemer en dochter van de eigen ouders?
* Eventueel werkvorm: cirkel opdelen in taartpunten, hoeveel ben ik moeder, hoeveel partner, kind, werknemer, vriendin.
* Huiswerk

Formuleer naar aanleiding van je presentatie en het gesprek van vandaag jouw persoonlijke aandachtspunten in de omgang met je kindje. Wat is voor jou extra lastig, gezien je eigen levenservaringen?

* Gezamenlijke afsluiting: liedje zingen

**Huiswerk bijeenkomst 5**

Voor komende week willen we jullie vragen om weer opnieuw te reflecteren op enkele momenten dat je met je kindje speelt. Neem weer eens heel bewust de tijd om te spelen en probeer voor die tijd in een paar woorden op te schrijven hoe jij je voelt. Na het spleen noteer je weer wat je gemerkt hebt en wat je dacht dat er in je kindje omging. Noteer daarnaast wat er in jou omging.

Eigen stemming, gevoelens voor het spelen:

Gedachten over de beleving van je kindje:

Jouw gedachten en gevoelens tijdens en na het spelen:

Formuleer naar aanleiding van je presentatie en het gesprek van vandaag jouw persoonlijke aandachtspunten in de omgang met je kindje. Wat is voor jou extra lastig, gezien je eigen levenservaringen?

Volgende keer zal er veel aandacht zijn voor het spelen met je kindje. We gaan dan ook videopnames maken.

**Sessie 5:** ***samenzijn/ spelen met kinderen, opnames maken****, zonder partners*

* Opening
* Mindfulnessoefening met kinderen: ga samen de ruimte door en ga ruiken, proeven, voelen, kijken, luisteren
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 4

Persoonlijke aandachtspunten geformuleerd.

* Spelen met je kind (video-opname maken, voor pauze 2 koppels en na pauze 2) aandachtspunten op flap
* Kijk naar je kind
* Wacht op zijn/haar initiatief
* Bedenk intussen wat er in je kind omgaat
* Benoem dat
* Sluit aan en speel mee

Veilig maken van opnemen. Gaat om beter te begrijpen wat er tussen jullie en je kind gebeurt. Jezelf terugzien is een heel goed middel om te leren. Biedt meer mogelijkheden omdat je het beeld stil kunt zetten en terugspoelen.

* Vooraf uitleg over afstemming:

*Afstemming in tempo, ritme en gevoel*

Het is van belang uit te zoeken wat je kind prettig vindt en waar het niet van houdt, welke prikkels je kind het best verdragen kan en welk soort prikkels minder goed. Daarnaast kun je je kind helpen door als ouder je *tempo* aan te passen. Als je iets samen doet ben je om de beurt aan zet. Als de één al begint, terwijl de ander nog niet klaar is, is dat verstorend voor het samen bezig zijn.

Ook is een goede afstemming tussen bewegen en stil zijn van belang, zodat er een *ritme* in de activiteiten ontstaat. Als ouder kun je vaak aflezen aan het gezicht of gedrag van je kind, dat het even genoeg is geweest. Als je zo’n signaal oppakt en er op reageert door even rust te nemen, help je daarmee je kind. Er kan zo een goede afwisseling tussen activiteit, wild mogen doen, en weer kalm worden ontstaan. Een goede timing, als een juist ritme in muziek, maakt samen bezig zijn plezierig.

Daarnaast kun je je kind helpen door af te stemmen op het *gevoel* van je kind, bijvoorbeeld door terug te lachen, of te vragen wat er aan de hand is als je kind sip kijkt. (spiegelen).

Kijken, volgen, afstemmen.

Belangrijk om ook te benoemen dat bij veilige gehechtheidsrelaties maar 35 % van de interactie is afgestemd. Het gaat er om na mismatch en onbegrip het contact weer te herstellen!

* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Spelen met je kind, uitbreiden van cirkels van contact, wat je kind doet, is deels ook reactie op wat ouder doet, interactie.
* Opruimen
* Huiswerk, spelen op vast moment en er iets over opschrijven.

Gezamenlijke afsluiting, lukt het volgende x zonder kinderen?

**Huiswerk voor bijeenkomst 6**

* Neem komende week elke dag even 10 minuten de tijd waarin je alleen met je kind kunt zijn en samen kunt spelen. Zorg dat je niet gestoord wordt door andere bezigheden.

Kijk goed naar je kindje en benoem in ieder geval één positief gevoel van je kind.

Schrijf hier iets over op.

Moeder:

Ook de vaders kunnen hierin meedoen.

Vader:

**Sessie 6: *terugkijken video’s*** *, zonder kinderen, zonder partners*

* Opening
* Mindfulnessoefening zonder kinderen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 5
* Terugkijken video’s van spelen met je kind (ruimte 1.32 reserveren) Goede tijdsbewaking, elk ouder-kindpaar een kwartier; vooraf minuten selecteren.
* Uitleg:

Aandachtspunten voor terugkijken: (tops en tips)

* Wat gaat goed? Wat vindt je kind prettig, wat heeft de interesse van je kind?
* Wat is lastig? Zijn er moeilijke momenten?
* Waar reageert je kind op? Waren jullie afgestemd?
* Hoe heb je je kind geholpen?

Ook nu weer kunnen we tijdens het kijken oefenen met mentaliseren. Wat zou moeder gevoeld hebben, wat geeft het kindje aan, enz.

Stimuleren om op elkaar te reageren, bewaak dat het respectvol gebeurt.

* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Opruimen
* Huiswerk (lees nog een de cirkels van veiligheid door en bedenk wat zijn jouw valkuilen, wat gaat je goed af?
* Gezamenlijke afsluiting Aandacht voor moeders zonder partner voor volgende x.

**Sessie 7:** samenzijn/ spelen met de kinderen met de vaders/steunfiguren erbij. ***Aandacht voor taak als gezin, verandering van met zijn tweeën zijn naar met zijn drieën zijn****. Opname video*

* Opening
* Mindfulnessoef.
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden

Aandacht voor de vaders en de invloed hiervan op de groep

* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 6
* Fatherhoodconstellation.

Uitleg voor de vaders wat we in de groep tot nu toe hebben gedaan. Vraag aan hen te vertellen welke verandering er in hun leven is door de komst van een kindje. Wat hebben zijn inde afgelopen weken gemerkt van Plons, verandering bij de moeders gezien?

Aandacht voor moeders zonder partner.

Voor *vaders eigen taak erbij*: in de eerste maanden op de tweede plaats komen in het leven van je partner, dat kunnen verdragen. Kan oude gevoelens van jaloezie, rivaliteit en incompetentie oproepen. Ouders vaak wel voorbereid op de praktische aspecten van zwangerschap en een kind, maar veel minder op deze emotionele gevolgen. Als een van de ouders moeite heeft de ander toe te laten als derde in de relatie, kunnen er spanningen ontstaan. Het is van belang dat beide ouders kunnen voelen dat de verbondenheid tussen moeder en baby niet inhoudt, dat de vader wordt buitengesloten. Dat stelt nog meer eisen aan de onderlinge communicatie van de partners.

Hoe gaan de ouders om met deze driehoek?

Van Salman Akthar, indiase systeemthp, is de uitspraak: de moeder is het lied, de vader het woord, samen vormen zij het gedicht!

* Uitleg:

Spelen met je kind (video-opname maken, voor pauze en na pauze 2)

* probeer af te stemmen op je kind, let op het tempo en ritme, het beurtnemen
* Maak gebruik van de persoonlijke feedback uit vorige keer
* Breidt de cirkels uit
* Bij nabespreken: Hoe ging het in de driehoek? Moeite van buitengesloten voelen.
* Aandacht voor ritme, vast en voorspelbaar patroon, heel belangrijk voor kinderen. Kinderen hebben voorspelbaarheid nodig! Ingewikkeld vanwege impulsiviteit van ouders.
* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Opruimen
* Huiswerk
* Gezamenlijke afsluiting, lukt het volgende x oppas te regelen?

**Sessie 8: Terugkijken video’s van gezinsspel,** met partners en zonder kinderen

Opening

* Mindfulnessoef. met kinderen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 7
* Spelen met je kind : terugkijken video’s, vervolg?
* Uitleg:

Aandachtspunten voor terugkijken:

* Wat gaat goed? Wat vindt je kind prettig, wat heeft de interesse van je kind?
* Wat is lastig? Zijn er moeilijke momenten?
* Waar reageert je kind op? Waren jullie afgestemd?
* Hoe heb je je kind geholpen?

Ook nu weer kunnen we tijdens het kijken oefenen met mentaliseren. Wat zou moeder/vader gevoeld hebben, wat geeft het kindje aan, enz. Goede tijdsbewaking, per gezin een kwartier. Hoe een goede samenwerking stimuleren? Verschillen mag.

* Zo mogelijk tussendoor pauze en terugkoppeling aan de groep
* Huiswerk, persoonlijke aandachtspunten terug laten komen.
* Gezamenlijke afsluiting

**Sessie 9: *emotieregulatie, omgaan met stress*** *(met kinderen, zonder partners)*

* Opening
* Mindfulnessoef. met kinderen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 8
* Thema emotieregulatie, omgaan met oplopende stress.
* Uitleg: vandaag staan we bij dit thema stil. We zullen iets vertellen over stress in het algemeen en de functie van stress. Vervolgens zullen we aandacht hebben voor het lerenm omgaan met stress: hoe herken je dit bij je kindje en wat kun je doen.
* Wat is stress? Hoe zien jullie stress? Stress, spanning heb je nodig om te kunnen functioneren, nieuwe dingen te ontdekken en als signaal om te handelen bij gevaar bijv. Totaal geen spanning werkt niet.
* Vervolgen met raampje en delen uit onderstaande, wat na afloop wordt meegegeven.

#### Het belang van emotionele beschikbaarheid en de invloed van stress

Zelfbeheersing, of controle op onze boosheid, is een handige eigenschap. Als je fijn wilt samenleven, zonder al te veel conflicten, is het handig om regelmatig je even in te kunnen houden en na te kunnen denken over de gevolgen van een te boze reactie. Voor kleuterjuffen is het handig dat kleuters op hun stoel kunnen blijven zitten, ook al vinden ze het even saai of zijn ze klaar met werken. In de omgang met vriendjes en vriendinnetjes is het handig om er niet onmiddellijk boven op te slaan, ook al ben je verontwaardigd dat iemand anders met de duwkar er van door is, die jij had gekozen.

Zelfbeheersing, of controle op je boosheid, moet je leren tijdens je jeugd. En als ouders kun je je kind daarbij helpen, maar het ook moeilijker maken. Zelfbeheersing leren begint al heel jong.
Om goed je boosheid, je angst of je verdriet te controleren is het belangrijk dat kind leert omgaan met lichamelijke spanning vanaf dat hij of zij geboren wordt. Het volgende plaatje laat zien hoe een baby begint met een klein vermogen om lichamelijke spanning te verdragen. Een kind groeit hier geleidelijk in o.a. afhankelijk van de reactie die het krijgt op signalen. Kwetsbare aanleg, veel stress of stressvolle gebeurtenissen zorgen er voor dat je kind langzamer hierin groeit. En bijvoorbeeld het nog lastig vindt om op z’n beurt te wachten, of onzekerheid niet goed kan hebben, bijvoorbeeld of iets leuks wel of niet doorgaat. Een kind groeit hierin sneller als het ouders heeft die goed en op de juiste tijd afstemmen op zijn of haar gevoelens.

Elke keer dat je met redelijk succes je kind weet te troosten, te kalmeren of gerust te stellen groeit het vermogen van je kind om lichamelijk spanning te verdragen: stapje voor stapje, elke dag weer iets. Natuurlijk lukt het niet altijd om je kind snel en gemakkelijk gerust te stellen, die ervaring heeft elke ouder. Toch kun je handiger hierin worden als je merkt dat dit je niet zo gemakkelijk afgaat. Of als je merkt dat je snel boos of in paniek raakt, als je kind overstuur is. Uitleg over het brein, kan je erbij helpen.

Als eerste laten we je het tolerantieraampje (Window of Tolerance) zien, een plaatje dat duidelijk maakt hoe je baby langzaam groeit in z’n vermogen om lichamelijke spanning te verdragen.

 Figuur 2 Windows of Tolerance

Natuurlijk raakt je baby of peuter regelmatig overstuur. Dat kun je zien aan de pieken in het plaatje, dat zijn de momenten dat je baby, peuter of lagere schoolkind uit balans is, en in paniek, gek van verdriet, of in een boze bui. Dit zijn eigenlijk momenten die een kans inhouden. Als je kind goed uit zo’n piek komt, is het een groeimoment voor je kind. Je kind leert dan dat moeilijke gevoelens voorbij gaan en dat je langzaam aan je weer rustig en kalm kunt voelen. Als je niets doet namelijk, gaat zakt zo’n heftige emotie na zo’n 5 á 10 minuten.

Iedereen heeft een tolerantieraampje en voor iedereen is deze ook verschillend.

Wat we weten is dat je buiten de zwarte lijnen (bij te lage of te hoge spanning) niet goed meer in staat bent om te gaan met heftige gebeurtenissen en het vermogen om te mentaliseren stopt, op deze momenten reageer je vanuit je primitieve brein (vechten, vluchten of bevriezen). Het is dus ook voor jou als ouder belangrijk dat je in het contact met je kind binnen je tolerantieraampje blijft. En als je kind in de rode zone komt, is het belangrijk dat je weet hoe je je kind kunt helpen weer rustig te worden.



Wat kan helpen:

* Bij elke heftige emotie in het rode gebied: eerst kalmeren (praten heeft geen zin, je kunt niet helder denken), diep ademhalen
* Niet er bovenop duiken (eisen of commanderen), maar rustig uit laten razen en erbij blijven, contact maken, afstemmen op het gevoel van je kind en dat benoemen
* Stel je kind gerust door een zachte stem, rustige aanraking, meelevend oogcontact en een rustige ademhaling; niet wegwimpelen
* Gevoelens kalmeren door rustig te vertellen wat er is gebeurd
* Herken je eigen emoties en stuur ze zo nodig bij
* Mindfulness oefeningen

Iedereen heeft een Window of Tolerance en voor iedereen is deze ook verschillend.

Wat we weten is dat je buiten de zwarte lijnen (bij te lage of te hoge spanning) niet goed meer in staat bent om om te gaan met heftige gebeurtenissen en het vermogen om te mentaliseren (is dit al uitgelegd, zo nee verwerken in dit verhaal) stopt. Het is dus ook voor jou als ouder belangrijk dat je in het contact met je kind binnen de window of tolerance blijft. (herhaling sessie 1 waarin het gaat over de stress van de ouder in de ouder-kindrelatie).

Evt. wat meer uitleg over verhoogd temperament en emotionele kwetsbaarheid die in aanleg aanwezig is. Dat is ook waarom het ene kind harder huilt, driftiger is, meer op onderzoek uitgaat enz.

Uitleg ook door middel van gesprek, grafiek tekenen en combineren met uitleg over ontwikkeling van brein. Frustratie is normaal, kun je niet voorkomen, het is voor je kind juist een kans om van te leren. Ontspannen afgestemd contact stimuleert nieuwe verbindingen in de hersenen. Stress belemmert de groei.

Bij bespreking de vraag stellen: zit jij en/of je kindje in het rood? En wat is nodig om weer naar groen te komen enz.

* Pauze en terugkoppeling aan de groep

**(Mogelijke werkvormen:**

**Werkvorm 1:**

Opdracht;

Wat denk je; hoe snel en hoe hoog lopen de gevoelens van jouw kind op meestal? Hoe snel zakken de gevoelens van jou kind? Kun je dat tekenen? Kan je ook aangeven wat je dan merkt aan je kind (herhaling observatie sessie 1)?

**Werkvorm 2:**

Met kind:

* een vorm waarbij lichte frustratie opgebouwd wordt in het spel door.
* Doel: leren herkennen van oplopende spanning bij het kind.

Zonder kind:

* Verkennen van eigen window of tolerance door werkvorm waarbij de spanning op gaat lopen en lichaamssignalen herkent worden, n.a.v. deze vorm: weet jij wanneer je te hoog in je spanning komt? Hoe en waar voel je dat? Uitwisselen in tweetallen

Doel: herkennen en verkennen van eigen Window of Tolerance )

**Bespreken ervaringen:**

* Spelen met je kind, let op mogelijke signalen van spanning bij je kind en bij jezelf. Hoe wordt die spanning weer minder?.

Huiswerk: Doel: weten wat te doen om te kalmeren.

* Opruimen
* Huiswerk
* Gezamenlijke afsluiting, liedje zingen

**Huiswerk voor sessie 10:**

* Wat zie jij bij je kindje gebeuren als spanning oploopt, er frustratie ontstaat?
* Wat denk je; hoe snel en hoe hoog lopen de gevoelens van jouw kind op meestal? Hoe snel zakken de gevoelens van jou kind? Kun je dat tekenen in een raampje?





* Wat doe jij meestal, of heb je ideeën over wat jij kunt doen, om je kindje te helpen om van overprikkeling weer naar meer kalmte te gaan?

* Wat doe je meestal om zelf van overprikkeling weer naar meer kalmte te gaan?
* Maak een veiligheidsplan: wat doe je met de baby als je zelf ontregeld raakt?

Welke afspraken zijn hierover gemaakt?

Naar wie kan je kindje toe?

Hoe weet je zelf dat dit nodig is?

* Gezamenlijke afsluiting

Vragen wie uitnodigen voor evaluatie.

**Sessie 10**: ***herhalen en samen spelen****, met partners en met kidneren*

* Opening
* Mindfulnessoef. met kinderen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 8: veiligheidsplan
* Herhalen stressregulatie en tolerantieraampje
* Pauze en terugkoppeling aan de groep
* Spelen met zijn drieën: je kind, let op mogelijke signalen van spanning bij je kind en bij jezelf. Hoe wordt die spanning weer minder?
* **Hoe kun je kind troosten geruststellen bij huilen, bevorderen van slapen**

Film The social baby: 6, wat te doen bij huilen en 7.hoe helpen met slapen) totaal ruim 15 min.

* Eventuele werkvorm:

Bijvoorbeeld plek op grafiek invullen bij binnenkomst en na de pauze, zowel voor jezelf als voor je kindje. Waardoor zou het verschil komen, wat heb je in tussentijd gedaan?

* Alvast toewerken naar afscheid. Benoemen.
* Opruimen
* Huiswerk
* Gezamenlijke afsluiting

**Sessie 11:** afscheid, met kinderen en partners

* Opening
* Mindfulnessoef. met kinderen
* Mededelingen van therapeuten en groepsleden
* Bespreken van het huiswerk van bijeenkomst 11
* Wat nemen ze mee?
* Hoe verder?

Pauze en terugkoppeling aan de groep

* Ritueel voor afscheid
* Opruimen
* Huiswerk
* Gezamenlijke afsluiting

Na laatste sessie afspraak met HBR en ouders over de vraag wat en hoe verder?

Werkboek:

**Ontwikkelingstaken per leeftijdsfase:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase van het kind** | **Taken voor het kind** | **Fase en taken voor de ouders** | **Fase en taken voor de grootouders** |
| babytijd | - regelmaat in slapen en eten- ontdekken van eigen lichaam- basisvertrouwen en veiligheid- weten dat mama er nog is, ook al zie je haar niet (objectpermanentie)- onderscheid tussen zelf en anderen. | Fase van de (jong)-volwassenheid. Taken:- constantheid in de zorg opbrengen- vergaande biologische en emotionele afhankelijkheid kunnen verdragen- eigenheid van de baby kunnen accepteren. | Fase van mid-life / 55+.Taken: steun geven met behoud van afstand. |
| peutertijd | - leren lopen en in staat zijn om bij de ouder weg te lopen- leren spreken- leren omgaan met mogelijkheid geliefden te kwetsen- ontdekken van eigen mogelijkheden en beperkingen en eigen wil- accepteren van gevoelens van schaamte en twijfel- besef jongen dan wel meisje te zijn. | Fase van volwassenheidTaken: - zorgvuldig nabijheid en afstand hanteren (ga maar en kom maar!)- respect en gevoel voor zelfwaardering- accepteren persoonlijke eigenschappen en helpen uitzoeken wat past bij dit kind- spel accepteren- spelend oefenen van vaardigheden. | Voor peuter vergroten van ervaringswereld met volwassenen en tijdelijk toevluchtsoord zijn. |
| kleutertijd | - accepteren dat ouders onderling relatie hebben- naast elkaar bestaan van jaloezie, rivaliteit en liefde voor ouders verdragen- normen en waarden gaan leren. | Fase: plaats en rol in samenleving komt meer vast te staan. Taken:- accepteren van geslacht van je kind- duidelijke grenzen tussen ouder/kindrollen aanbrengen- duidelijke regels geven en waarden voorstaan | Zie peuter |
| lagere schooltijd | - andere volwassenen als zorgdragers accepteren- aandacht en zorg met klasgenoten delen- in staat zijn tot omgang met leeftijdgenootjes en hier plezier aan beleven- in staat zijn tot taakgericht werken | - accepteren dat kind buitenshuis relaties met leeftijdsgenootjes en leerkrachten aangaat- aanmoedigen van de interesses van het kind, ook als die anders zijn dan die van de ouder zelf | Vakantieadres bieden, zodat kind af en toe bij ouders weg kan. Aanvullende identificatiemogelijkheden (ander woord?) bieden naast die van de ouders. |
| puberteit  | - loskomen van ouders - school doorlopen - sociaal netwerk creëren- vrije tijd zinvol besteden- omgang met seksualiteit | - ruimte bieden voor eigen keuzes en anderzijds heldere grenzen stellen indien nodig; | - belangstelling tonen |
|  adolescentie, jong volwassenheid | - persoonlijke levensstijl vinden- passende opleiding vinden- zelfstandig wonen- sociaal netwerk creëren- vrije tijd zinvol besteden- omgang met seksualiteit en intieme relaties | - uit huis laten gaan en op afstand contact houden- belangstelling tonen  | - belangstelling tonen |

Naar: Christoffel Dare, 1979, uit: W. Stapert, 1997, Groot-groeien: een klus voor kind en ouders