



2.1. Mindfulness voor ouders én hun psychisch kwetsbare jonge kind

Martine van Dongen-Boomsma en Carin Demmers

Om ons mentaal telkens weer te kunnen verhouden naar de veranderingen in onze binnen- en buitenwereld, is mentaal adaptatievermogen nodig. Met voldoende adaptatievermogen, ervaren we veerkracht, grip op de veranderlijkheid van dit bestaan en de onzekerheid die het leven met zich meebrengt.

Zelfregulatie is nodig voor het kunnen adapteren; anders gezegd, zelfregulatie bepaalt in belangrijke mate onze psychische weerbaarheid en dus ook onze kwetsbaarheid. Een ontwikkelingstaak vanaf de prille ontwikkeling. Voorbeelden van regulatievaardigheden zijn bij een baby het leren zichzelf te kalmeren door het sabbelen op een speentje bij (overmatige) prikkels, bij een kleuter rustig zelf tot spelen te komen, bij een adolescent de bewuste keuze te maken 'offline' te gaan (uit een prikkelrijke virtuele omgeving).

Het tot regulatie kunnen komen van een kind is een samenspel vanuit kind, ouders en de relatie tussen beiden binnen de specifieke leefomgeving. Neurobiologische kwetsbaarheid bij het kind, pedagogische tekorten, een verstoorde ouder-kind relatie en een suboptimale omgeving zijn zodoende risicofactoren voor het ontwikkelen van regulatieproblematiek.

Al op zeer jonge leeftijd lijkt zelfregulatie van vitaal belang voor de ontwikkeling van een goede psychische en fysieke gezondheid in de kindertijd en later in het leven (Pandey e.a., 2018; Moffitt ea., 2011; Caspi ea., 1996). Het bevorderen van het regulatievermogen is onontbeerlijk én zinvol, wanneer het regulatievermogen zich niet vanzelfsprekend ontvouwt. Mindfulness biedt hoopvol perspectief om deze kwetsbare kinderen met regulatieproblematiek én hun ouders te helpen door in de behandeling zowel op kindniveau, ouder niveau en ouder-kindniveau aan te sluiten en zodoende het zelfregulerend vermogen van het kind te verstevigen.

In deze workshop wordt stilgestaan bij de achtergrond van zelfregulatie bij het jonge kind, de huidige kennis over mindfulness bij kinderen met regulatieproblematiek en hun ouders en nemen we u mee in onze ervaringen ten aanzien van de in ontwikkeling zijnde mindfulness-module gericht op deze doelgroep.



Dr. Martine van Dongen-Boomsma is kinder- en jeugdpsychiater, inhoudelijk leidinggevende van het Centrum Jonge Kind Karakter UC en mindfulnesstrainer (cat.1, VMBN).



Drs. Carin Demmers is Gz-psycholoog en mindfulnesstrainer bij het Centrum Jonge Kind Karakter UC.