

# Muziek reguleert prikkels

*Een mama en een papa 'in wording' die met spanning en vol blijdschap uitkijken naar het zo gewenste kind. Al tijdens de zwangerschap werken ze als 'bijna ouders' aan de relatie met de baby. Dan dient de bevalling zich aan en verkleurt de roze wolk weleens. Het inzetten van 'mentaliserende liedjes' kan jonge ouders helpen bij het lezen van het gedrag van hun baby.*

Margré van Gestel

Wanneer mama en papa de binnenwereld van de baby goed interpreteren, herkennen hoe de baby zich voelt en hier woorden aan geven, zorgen ze ervoor dat hun kind rustig kan worden en kan wennen aan de wereld. Dan zijn de eerste stappen gezet op weg naar een goede relatie met de baby en een veilige hechting.

## Spelbrekers

Vaak loopt het echter anders. Veel mensen vinden het weliswaar vanzelfsprekend dat de ouder-kindrelatie zich goed ontwikkelt. Maar in de huidige maatschappij zijn er veel factoren die 'roet in het eten kunnen gooien'. Vaders en moeders werken en hebben maar kort verlof, de mobiel/computer slokt veel van de tijd op, kennis komt van internet, ervaring met een echte baby is er weinig of niet en grootouders zijn minder beschikbaar. Soms zijn hormonen spelbreker en zorgt een postnatale depressie voor een stressvolle periode waardoor de ouder-kindrelatie meteen behoorlijk onder druk staat.

## Gevoelens spiegelen

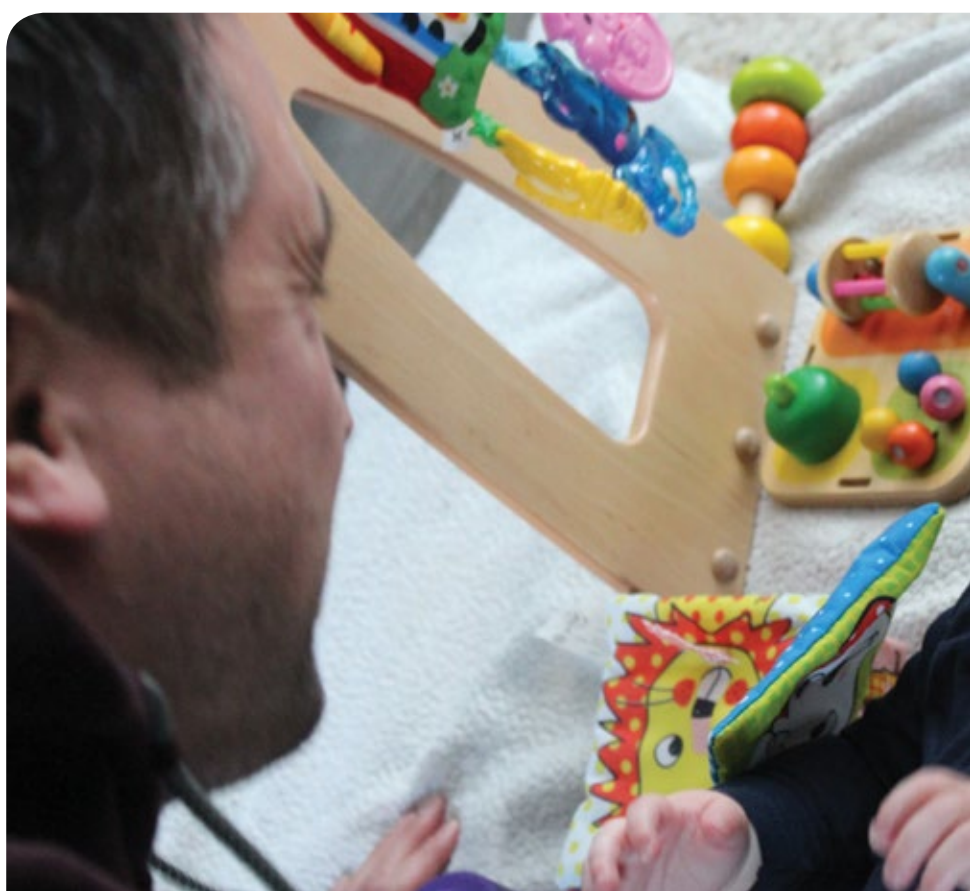
Als jonge ouder heb je ervaring, kennis, tijd, rust en 'hulptroepen' nodig om je kindje 'te leren lezen', te herkennen wat er aan de hand is en je hande-

len daarop aan te passen. Met name in de eerste drie maanden kost het tijd en energie om te wennen aan de baby met zijn eigen zintuiglijke voorkeuren, zijn eigen temperament en gevoeligheden. Door geluid te maken en te bewegen geeft een baby aan dat hij iets nodig heeft, maar om te ontdekken wat dat dan precies is, dat valt voor onervaren ouders niet altijd mee. Door hardop te verwoorden wat de ouder denkt dat er aan de hand is, leer je een baby betekenis te geven aan zijn

gevoelens en ervaringen: 'je hebt vast alweer honger' of 'heb je een natte luier, dat voelt natuurlijk niet zo prettig'. Wanneer jonge ouders met woorden de gevoelens van de baby 'spiegelen', ervaart de baby dat hij begrepen wordt en dat zorgt voor een gevoel van veiligheid. De baby wordt rustig en oplettend en kan zich gaan richten op de omgeving.

## Om de beurt

Klanken en geluiden, stemmen, taal, beweging, melodie, ritme, emotie, alles komt via de zintuigen bij de baby terecht. Baby's zijn ingesteld om via zintuiglijke prikkels de wereld en zichzelf te leren kennen maar kunnen een overvloed aan prikkels (nog) niet verwerken. Luisteren en kijken tegelijkertijd kost energie en vaak doen ze dat dus 'om de beurt'. Bij een teveel aan prikkels draait de baby het hoofdje weg en geeft zo aan dat het even genoeg is.



Jonge ouders hebben nog niet geleerd om de juiste betekenis te geven aan dit gedrag. Gevolg is dat zij hun kind weer tot spel uitlokken, terwijl de baby aangeeft dat er genoeg prikkels zijn en er even een pauze ingelast

lens en gedachten van de ander. Het is het resultaat van een ontwikkelingsproces dat gefaciliteerd wordt door een veilige hechtingsrelatie met een ouderfiguur. Belangrijk is dat de ouder de emoties van de baby 'leest' maar

klaar. Gevolgd door de handeling en het verwoorden van wat er dan volgt: je gaat rusten.

Het liedje 'Slaap nog maar even' (zie pagina 28) is nog een voorbeeld waarbij ouders hulp krijgen bij het observeren en hoe er eventueel gehandeld kan worden. Daarnaast krijgen jonge ouders informatie over de slaapcyclus van de baby.

## 'Baby's leren via zintuiglijke prikkels de wereld en zichzelf kennen'

moet worden om zich te kunnen reguleren. Moeders met een depressie geven soms een negatieve betekenis aan het wegdraaien: 'mijn baby moet me niet' of 'zie je wel, mijn baby geeft niets om me'.

Het is dus van belang om jonge ouders te helpen bij het lezen van het gedrag van de baby. Dit kan door ze spelenderwijs te laten weten hoe ze dan zouden kunnen handelen. Een beproefd hupmiddel, ook in een Infant Mental Health (IMH) behandeltraject, is het inzetten van 'mentaliserende liedjes'.

### Emoties lezen

Mentaliseren is het vermogen om na te denken over de intenties, gevoe-

deze niet overneemt en/of zelf in de stress raakt. Een andere voorwaarde voor goed 'emotioneel spiegelen' is dat de baby zichzelf herkent in de ander, anders vervreemdt hij van zichzelf.

### Ondersteunende liedjes

Liedjes kunnen ouders ondersteunen bij het observeren en betekenis en taal leren geven aan het gedrag. Geschikte voorbeelden van in te zetten liedjes zijn<sup>1</sup>:

Een jonge baby heeft een slaapcyclus van ongeveer 45-50 minuten die bestaat uit verschillende stadia. Bij jonge baby's begint de slaapcyclus met actieve slaap of REM-slaap, daarna volgt de diepe slaap. Tijdens de REM-slaap lijkt het of baby wakker wordt, maar dat is niet zo. Wanneer we ze rustig laten liggen, slapen ze verder en maken de slaapcyclus af. Haal je de baby meteen uit bed wanneer er snelle oogbeweging, en vaak ook bewegende handen en voeten te

**Wil je spelen?** Margré van Gestel



Je kijkt me aan met je vrolijke toet. Wil je nu spelen? Zie ik dat je draait je hoofd weg, het spel is gedaan. Wil je nu rusten of slapen goed? Je armen bewegen je benen doen mee. Wil je nu spelen? Ma-ma doet mee! Gaan? Shuit dan maar je oogjes, doe ze maar toe. Ga nu maar rusten, jij bent nu moe.

De eerste stap is beschrijven wat er geobserveerd kan worden: een baby kijkt je aan met een vrolijke toet en staat open voor communicatie en spel. Dan komt de fase van het herkennen wat dat betekent (mentaliseren): wil je spelen? Kennelijk is de baby er klaar voor: benen en armen bewegen, alsof ze zeggen wil: toe maar!

zien zijn, dan verstoor je de cyclus. Gevolg is dat de baby de prikkels en ervaringen niet meer goed kan verwerken.

Bij oudere baby's (vanaf 3 maanden), kinderen en volwassenen begint een slaapcyclus van 90 tot 120 minuten met indommelen, daarna lichte slaap, diepe slaap en dan volgt pas de REM-slaap.

Bij de tweede stap wordt er weer eerst taal gegeven aan wat geobserveerd kan worden en de situatie beschreven: je draait je hoofd weg. Dan maken we de stap naar het mentaliseren: je bent moe en het spel is

### Angst mag

Ook voor peuters en kleuters zijn er liedjes geschreven waarin een moeilijke situatie verwoord wordt. Via een metafoor, op een speelse maar eerlijke wijze, zonder er omheen te draaien,



Foto: Margré van Gestel

<sup>1</sup> Gestel van, M. (2018) O.K. Zing en doe maar mee, Uitgave 3 [www.zingendoemaarmee.nl](http://www.zingendoemaarmee.nl)



menten kan de ouder-kindrelatie versterkt en verdiept worden. De positieve insteek, de ontspanning en het plezier ondersteunen het proces naar veilige hechting, evenals de ontwikkelingsgerichte aanpak en het aansluiten bij de interesses en mogelijkheden van het kind (en de ouder). Laten we een begin maken om mentaliserende liedjes en muziek in te zetten in de opvoeding en behandeling en zo bou-

wordt het 'probleem' benoemd. Hierdoor maak je het spelenderwijs bespreekbaar, waardoor het kindervaart dat zijn angst er 'mag zijn' en werkelijk is en daardoor meteen gerustgesteld wordt. De situatie wordt sneller hanteerbaar en (be)handelbaar. Melodie, puls, ritme, evenals de gekozen toonsoort en taal, bevestigen, ondersteunen en zetten, vaak onbewust, diepgaande therapeutische processen in gang. Het zingen, de muziek en de muzikale spel- en contactmomenten zijn krachtige middelen.

Heeft een baby een moeder die depressief is, dan laat de tekst zich gemakkelijk variëren. Zijn mammië is niet altijd blij en trekt zich terug in haar schild. Met een schildpadhandpop, waarvan de kop echt onder het schild kan, is dit in een IMH-behandelsessie (Floor-time, Floor Play of in de 'Zing en Groei' bijeenkomsten) ook echt uit te spelen.

## Slaap nog maar even

Margré van Gestel

G Em Am D

Je ligt al een tijd in je wieg - je. Je sliep al snelrust-tig in. Nu  
 Je be - nen en ar - men zijn rus - tig, soms zuig je wel op je speen. Je

6 G Em Am D

zien we je ar - men be - we - gen, je hand - en, je vin - gers, je kin. Je  
 slaapt al weer heer - lijk ver - der, ik laat je nu weer al - leen, Straks

10 G Em Am D

o - gen gaan ook e - ven o - pen, echt wak - ker lijk je nog niet. Ik  
 word je ac - tief en echt wak - ker, je kijkt me dan gui - tig aan: 't's

14 G Em D G

streef heel voor - zich - tig je wan - gen, kijk e - ven naar jou, en ge - niet.  
 tijd om uit bed - je te ko - men en sa - men spe - len te gaan.

## Gedegen fundament

De passende liedjes en spelactiviteiten sluiten ook aan bij de dagelijkse routine in het gezin. Op deze manier zorgen aandacht, betrokkenheid en doelgerichte communicatie voor veiligheid. Via interactie en gedeelde aandacht tijdens de muzikale spelmo-

wen aan een gedegen fundament voor een goede en veilige hechting, als basis voor een gezonde ontwikkeling. ●

*Bij dit artikel horen vijf referenties. Deze zijn opvraagbaar via [vroeg@dgcommunicatie.nl](mailto:vroeg@dgcommunicatie.nl)*

## Kleine Sammy

Margré van Gestel

Dm A Cm Dm

Klei - ne Sam - my is mijn vriend - je, en hij is heel vaak bij mij.  
 Soms is Sam - my echt ver - drie - tig, en dan is hij graag al - leen.  
 Als je lui - stert wil hij pra - ten, en dan schudt hij met zijn kop.

5 Dm A Es Cm Dm

Klei - ne Sam - my heeft 'n ma - mie, maar hij is niet al - tijd blij.  
 Hij duikt on - der in zijn schild - je, maar dat zie je wel me - teen.  
 Komt dan heel voor - zich - tig bui - ten, zoekt zijn vriend - jes dan weer op.

## auteursinformatie

Margré van Gestel is Muziekpedagoge, docente aan opleidingen Muziekeducatie 0-4-jarigen, en Specialist Infant Mental Health. Ze geeft onder meer Kind-Ouder-Muziek (KOM) lessen en 'Zing en Groei' bijeenkomsten in Meierijstad ([info@zingendoemaarmee.nl](mailto:info@zingendoemaarmee.nl)).