**Meisje van zes in groep 2 die uren nodig heeft om in te kunnen slapen.**

*Met beide ouders een voorgesprek gehad waarin veel besproken werd. De avond na dit gesprek sliep het meisje meteen goed in. Ze was blij dat haar vader en moeder het probleem gingen oplossen. De dag na het gesprek kwam ze bij mij en hiervan een verslag aan de ouders.*

*Het EFT gedeelte van de sessie kun je ook beluisteren*

Lieve Linda en Sjors,

Hierbij het verslag van de mooie afspraak met Bloem.

Ze wilde eerst niet alleen met mij zijn maar vond het ook prima dat Linda even Tijn ging wegbrengen.

Toen Linda weg was en ik begon te praten werd ze meteen vrolijk en toen ik vroeg of ze toch alleen wilde zei ze JA.

We gingen naar boven met een glaasje limonade en ik begon met te vragen waarom ze was gekomen en wat ze zou willen.

Haar antwoord was dat ze goed wilde gaan slapen elke avond en op mijn vraag waarom dat dan niet lukt antwoordde ze dat haar hoofd vol zit.
Ze gaf aan dat het haar overdag meer vrolijkheid zou opleveren als ze elke avond goed zou kunnen slapen.

Ik heb haar volle hoofd getekend en daarbij hebben we alle dingen geschreven die haar hoofd vol maken.
Deze dingen kwamen naar boven tijdens de andere vragen die ik haar stelde.

Hieronder een opsomming van de dingen die haar stress bezorgen of bezorgden:

* Ik ben bang dat er een rode mier het huis insluipt en in mijn kamer komt en mij bijt. Tijn laat vaak kruimels achter en rode mieren houden van kruimels dus dat maakt de kans nog groter.
Een vriendinnetje op school is ooit in haar bijzijn gebeten door een rode mier.
* Ik wil heel graag veel meer eenhoorns want in de wereld van de eenhoorns wil ik leven. Maar iedereen om mij heen vindt 5 genoeg.
Het liefste zou ik op een eenhoorn naar school gaan>
* In de klas zit ik vaak in dromenland bij de eenhoorns en daar ben ik het liefst want ik vind het werk op school moeilijk en ik maak me zorgen of het leren lezen in groep 3 niet veel te moeilijk voor mij is.
Het is wel vervelend dat de juf steeds een beetje bozig of geirriteerd is dat ik mijn werk niet af heb omdat ik in mijn eigen dromenland zit.
In bed lukt het niet makkelijk om in de wereld van de eenhoorn te gaan en op school wel maar dat wil ik wel kunnen in bed.
* Ik wil graag altijd mijn zin hebben maar snap wel dat dat niet altijd kan.
* Ik weet geen oplossingen voor als ik niet kan slapen.
* Ik heb vaak buikpijn
* Ik vind het jammer dat Bente nu in groep 3 zit en ik in groep 2. Wel fijn dat ik haar op maandag zie op de BSO.
* Donker vind ik eng.
* Ik vind het niet leuk als mamma en pappa boos op mij zijn terwijl ik verdrietig ben.

Zo’n waslijst aan dingen ervaart een mens als een brij van spanning en gedoe in zijn hoofd/lijf en daardoor kun je niet ontspannen en dus niet slapen.

Met EFT heb ik daar aan gewerkt en met deze techniek ga je juist even helemaal naar alles wat je niet fijn vindt om aan te denken en juist wegstopt. Dat wegstoppen veroorzaakt juist stress en met EFT krijg je het weg en maak je ruimte voor wat je wil.
Ze deed dat buitengewoon goed en dat is best bijzonder voor zo’n jong kind.

Tijdens EFT komen er dan ook vaak nog andere herinneringen en één ervan was dat ze soms op kleine straatjes moet rijden waar hobbels zijn en dat vindt ze niet fijn. Dan wil ze eigenlijk terug naar huis maar dat durft ze dan niet te zeggen.

Als alle stress weg is dan komt er ruimte voor wat je wel wil. En het mooie bij Bloem was dat er niet alleen uit haarzelf kwam dat ze voortaan goed zou kunnen slapen maar ook dat ze daardoor vrolijker zou zijn én dat ze daardoor haar broodje in de ochtend snel zou kunnen opeten; zelfs nog zou kunnen spelen én op school door zou kunnen werken!!!! Met andere woorden een heleboel klappen in één!

Ze heeft in haar hoofd een eenhoorn gevonden die haar elke avond meeneemt naar dromenland en die zou ze thuis nog even gaan tekenen.
Ook heeft ze een steentje uitgezocht dat haar ook gaat helpen met het slapen en met de andere dingen.

Kortom een topsessie!! Die zeker resultaat zal hebben!

Wat is nu behulpzaam voor jullie :

* Fijn dat ze gisteren na ons gesprek al meteen goed heeft geslapen! Dat getuigt ook van dat jullie houding/ rol ook een belangrijke element is bij dit issue.. Zij heeft zeker al gevoeld dat wij goed over van alles hebben gesproken en dat de oplossing in zicht was. Dat gaf zeker rust van binnen.
* “Zie “haar dus vanaf nu helemaal in staat om snel en makkelijk in slaap te vallen en kijk dus met een verse nieuwe blik! Benoem het oude probleem verder helemaal niet behalve als zij er zelf over begint.
* Sluit aan bij haar belevingswereld. Dat ze zo uit haar stekker ging in de dierentuin en alleen een dierentuindier kon uitzoeken veroorzaakte een enorme stress omdat zij echt in haar hoofd heel afhankelijk is van de eenhoornwereld en die zijn haar echt tot steun. Begrip hiervoor is voor haar superbelangrijk. Betekent niet dat ze altijd haar zin hoeft te krijgen maar laten blijken dat je haar begrijpt is belangrijk omdat ze zich daardoor begrepen voelt. Ik vermoed dat ze nu vaak dingen niet zegt omdat ze zich niet altijd begrepen voelt. Dus sluit lekker aan bij haar belevingswereld en neem die wereld even helemaal serieus.
* Zorg dat de eenhoorns allemaal bij haar in bed liggen als ze gaat slapen en vertel dat je weet dat zij lekker in die wereld gaat slapen.
Laat haar steentje even in haar hand houden en de kracht voelen van de steen die haar ook gaat helpen.
* Bemoei je vanaf nu niet meer met eventuele ruzies tussen de kids zodat Noortje zelf haar power moet gaan ontdekken zonder dat jullie haar helpen.
Om dit proces verder te versterken wil ik jullie aanraden om op een bepaalde manier aan tafel te gaan zitten:
Sjors en aan zijn linkerzijde Linda; tegenover Linda Noortje en naast Noortje Gijs. Zo heeft Bloem de plek van de oudste en kan ze die plek ook voelen. Zeg ook geregeld dat Noortje jullie oudste en eerste kind is. Dat helpt om haar kracht te pakken.
* Bloem moet als ware verder landen op deze wereld en de dingen die ze lastig en moeilijk vindt aangaan in plaats van te verdwijnen in de wereld van eenhoorns. Alle bovenstaande dingen helpen daarbij. Het kan zijn dat het in de loop van de tijd nog eens fijn is om af te spreken om haar te leren elke avond de dingen die haar dwars zitten en haar hoofd vol maken los te laten.
Een andere of aanvullende mogelijkheid is om een aantal afspraken te maken bij Agneta Zwang . Zij is oefentherapeute bij Robeys Gym in het gebouw en doet van allerlei dingen met het lichaam waardoor er meer aarding ontstaat. Maar wacht eerst even af hoe het nu verder gaat na onze afspraak van vandaag.

Voor wat betreft de opvoeddingen kan ik jullie nog verdere ondersteuning geven en dingen mailen maar mijn gevoel zegt me nu niet dat dit helemaal invloed zal hebben op het slaapprobleem.
Wel is het heel fijn om als ouders eens samen de boel op een rijtje te zetten. Dus als jullie dat willen dan kun je een aantal oefeningen vinden op de onderstaande link. Zijn leuk om te doen.

https://inbloei.nu/voor-kindercoaches/ouders-coachen/balans-in-huis

Houden jullie mij op de hoogte?

Lieve groet,

Wouthiera