‘Muziek’ in Infant Mental Health 2017

Margré van Gestel

Muziek kan uitdrukken wat we niet kunnen zeggen en waarover we niet kunnen zwijgen *(Victor Hugo)*

Inhoud

Inleiding Historie **3**

Moeder worden **5**

Jonge ouder zijn in de 21e eeuw **5**

Het belang van muziek in de opvoeding **6**

De rol van liedjes en zingen en de bijdrage aan de IMH praktijk **6**

- **Zingen van de moeder**

Liedjes als hulp bij observeren en mentaliseren **7**

De pedagogisch-therapeutische houding **9**

Competenties docenten binnen de muziekeducatie 0-4 jaar **9**

- **Muzikaal, Interpersoonlijk, Pedagogisch, Organisatorisch, Reflectie en professionele ontwikkeling**

Werkwijze muziekeducatie 0-4 en koppeling naar IMH traject **10**

- **Bieden van structuur**
- **Liedjes bij de dagelijkse routine**
- **Herhaling in de thuissituatie; traditionele liedjes**
- **Start met observeren en mentaliseren; eigentijdse liedjes, geïmproviseerde liedjes en melodieën, samen componeren**
- **Vanuit een positieve insteek; er mag veel**
- **Vanuit stilte, rust en ontspanning; luisteren naar muziek en liedjes**
- **Met materiaal wat thuis ook voorhanden kan zijn; gebruik van materiaal**
- **Gebruik maken van de transitionele ruimte-transitionele objecten**
- **Bewegen en spelen; samen spelen en bewegen ouder-kind, bewegingsspel in de ruimte, dansen**

Spiegelneuronen **20**

Synchronisatie via muziek **20**

Spiegelen **21**

Taal geven aan **21**

Ouder-kind groep **22**

Tot slot **22**

Referenties **24**

Titels 17 nieuwe liedjes **25**

Inleiding

Een veilige hechting tussen het jonge kind en ouders wordt steeds meer gezien als basis voor een gezonde ontwikkeling. Vanuit de geestelijke gezondheidszorg, de spel- en muziektherapie en de muziekpedagogiek wordt het aanbod aan interventies en cursussen voor ouder met kind steeds groter.

Vanuit de muziekpedagogiek met jonge kinderen 0-4 is, vanaf 1989, het bevorderen van, in de eerste plaats, de muzikale ontwikkeling van het jonge kind binnen de gezinssituatie de insteek geweest.

In de 20e eeuw kwam er steeds meer informatie over de ontwikkeling van het jonge kind, de invloed van het gezin en de cultuur op de ontwikkeling van het individuele kind. Langzaam maar zeker ontstond het besef van het belang van de eerste duizend dagen in een mensenleven. Ook de (muziek) pedagogisch-didactische kennis en vaardigheden in het werken met jonge kinderen en hun ouders ontwikkelden zich snel. Het belang van structuur, veiligheid, herhaling, spelenderwijs leren, alle zintuigen inschakelen, doelen stellen, variatie en progressie resulteerde in een gedegen opbouw en onderbouwing van iedere muzieksessie met ouder en kind. Was muziekeducatie met baby's en ouders in 1989 nog uniek, vanaf 1996 werd er, mede door papers op de wereldcongressen van ECME (Early Childhood Music Education), een van de commissies van ISME (the International Society for Music Education) bekendheid gegeven aan muziekeducatie 0-4 en anno 2017 zijn er (bijna overal) ter wereld muziekcursussen voor jonge kinderen en hun ouders.

Vanuit de gezondheidszorg was er na WO 2 veel aandacht voor het bereiken van het gezin met opgroeiende kinderen waarbij informatie verschaft werd en tips werden gegeven over de juiste voeding en adviezen als: rust, reinheid en regelmaat. Langzaam maar zeker ontstond het besef dat gezondheid niet op zichzelf staat maar altijd in relatie staat met de sociale en fysieke wereld waarin mensen geboren worden, opgroeien en leven. Bowlby, Fraiberg en Winnicott vroegen aandacht voor de binnenwereld van het kind (Bowlby), de vroege ontwikkeling van het jonge kind (Winnicott) en de intergenerationele overdracht (Fraiberg). Uiteindelijk leidde dit, via de baby observaties van Stern, tot het bewustzijn dat de ouder-kind relatie op gang gebracht en beïnvloed kan worden en dat er zelfs permanente veranderingen teweeg gebracht kunnen worden.

In de muziekpedagogiek 0-4 jarigen werden deze inzichten geïntegreerd. Kennis van de stadia van emotionele ontwikkeling (S. Greenspan) en vaardigheden in het koppelen en onderbouwen van keuzes van liedjes en activiteiten aan de emotionele ontwikkeling zijn al vanaf 1990 onderdeel van het opleidingsprogramma muziekeducatie met 0-4 jarigen. Muziekeducatie met jonge kinderen en een ouder is in Nederland, anno 2017, algemeen bekend.

Historie

In 1987 startte, op aandringen van Annie Langelaar, Marijke Albers en Margré van Gestel met de eerste pilots. In 1989 is door hen het leerplan voor een docentenopleiding geschreven waar musici en pedagogen zich konden scholen in het geven van groepslessen aan ouder en kind

op het terrein van muziekeducatie 0-4 jaar. Jonge ouders kunnen zich nu, bijna overal in Nederland, inschrijven voor een 'Muziek op Schoot' cursus. (Op internet 132.000 resultaten bij zoeken op "Muziek op Schoot cursussen".) In 1990 is de post-hbo opleiding Muziek op Schoot erkend als post-hbo opleiding en heb ik als opleidingsdocent 25 jaar mee mogen werken aan het verder ontwikkelen van de opleiding en het (bij)scholen van musici, pedagogen en pedagogisch medewerkers op het gebied van muziekeducatie met 0-4 jarigen.

De muzikale middelen die ingezet worden in de muziekpraktijk met ouders en heel jonge kinderen (0-4 jaar) komen uit de domeinen: zingen, luisteren, spelen, bewegen op muziek (en soms 'spreken over muziek') en via de ontwikkelingslijnen: ervaren, bewust worden en toepassen.

De cursus- en lesdoelstellingen werden en worden geformuleerd o.a. op het terrein van de emotionele ontwikkeling (naast zintuiglijke- sociale- taal/spraak- muzikale-, motorische- en cognitieve ontwikkeling). De keuze van liedjes en activiteiten zijn niet alleen gerelateerd aan cursus- en lesdoelen maar ook aan de beginsituatie van de groep. In een beginsituatie wordt onder andere beschreven: uit hoeveel kinderen de groep bestaat, de leeftijd van de kinderen, zijn er twee- of meerlingen, komt een kind met mama, papa, oma of een oppas, zijn er ontwikkelingsachterstanden, adoptie en/of andere bijzonderheden. Ouders kunnen zich met hun kind inschrijven voor de baby groep (vanaf 4 maanden), dreumesgroep (1 jarigen), jongste peuters (2-3 jarigen) en oudste peuters (3-4 jarigen).

Ook in België beginnen de cursussen 'Kinderklanken', 'uit de grond' te schieten. In België (Muzes/ Klankendaal in Mechelen) wordt, binnen het post-graduaat 0-4, de kennis en vaardigheden aangereikt om te kunnen werken met en via de muziek in allerlei settings waar jonge kinderen, soms met en soms zonder, ouders aanwezig zijn. www.muzes.be

Vanuit de muziektherapie zijn er inmiddels speciale cursussen om de hechting tussen ouder en kind te bevorderen: zie ook www.zingengroei.nl (Naar Australisch voorbeeld : Sing and Grow)

Vanuit de speltherapie is er via Thera@-play therapeuten een spelaanbod voor kinderen en ouders (meestal) vanaf 4 jaar. Ook de Sherborne methode wordt steeds meer aangeboden; vergroten van het zelfvertrouwen en het versterken van de hechting van het kind met zijn verzorgers. www.sherbornesamenspel.nl

Binnen de muziekeducatie wordt er (preventief) gewerkt aan de hechting/ band ouder-kind, door muziek spelenderwijs te integreren in de dagelijkse gezinsroutine.

De werkwijze welke vanuit de muziekpedagogiek met jonge kinderen 0-4 en hun ouders sinds 1989 ontwikkeld is, heeft raakvlakken met de IMH praktijk. De tijd is wellicht rijp om liedjes en muzikaal spel alsmede de opgedane kennis en vaardigheden in de muziekeducatie met ouder-kind bewuster in te zetten in de preventie, de vroegtijdige signalering maar ook bij de behandeling van risicogroepen.

Moeder worden

Aan het eind van de zwangerschap ontwikkelt zich een verhoogde gevoeligheid bij de aanstaande moeder, Winnicott noemt het 'a very special psychiatric condition', welke tot een paar weken (of zelfs maanden) na de geboorte blijft bestaan. Het blijkt dat moeders zich deze verhoogde gevoeligheid achteraf niet meer kunnen herinneren omdat ze 'er van herstelt zijn'. Deze periode kenmerkt zich door een verhoogde gevoeligheid en het zich terugtrekken (dissociated state) waardoor ze zich in de allereerste weken beter kunnen afstemmen op en gevoeliger zijn voor wat de baby nodig heeft. Zo zorgt de natuur ervoor dat de zorg die de moeder biedt tegemoet komt aan de behoefte van de baby (primary maternal preoccupation). De zorg die de baby nodig heeft dient betrouwbaar te zijn, tegemoet te komen aan de psychologische behoefte van de baby en de baby lichamelijke veiligheid te bieden. Het omvat alle aspecten van de dagelijkse verzorging van de baby, wordt 'als vanzelfsprekend' ervaren en zelden echt opgemerkt en het is een natuurlijke en duidelijke manier voor de moeder om de baby te laten zien en voelen dat ze van hem houdt. Winnicott omschrijft dit als 'holding' en het vormt de basis voor 'goed genoeg moederschap'. *Holding: het fysieke vasthouden van het intra-uterine leven, wat zich geleidelijk aan uitbreidt tot de hele adaptieve zorg voor het kind, met inbegrip van het aanraken en vasthouden. Ten slotte kan het worden uitgebreid en de functie van het gezin omvatten […]; nodig is een vermogen tot identificeren, tot weten hoe de baby zich voelt (Winnicott).*

Jonge ouder zijn in de 21 e eeuw

Zorgt moeder natuur al eeuwen voor biologische processen die ouderschap ondersteunen, toch lijken er maatschappelijke veranderingen te zijn die heel wat invloed uitoefenen op jonge gezinnen. Jonge ouders van nu leven in een heel andere maatschappij dan vijftig (of zelfs twintig) jaar geleden. De druk om te blijven werken is groot, de kennis over opvoeden en begeleiden van jonge baby's ebt weg. Jonge ouders hebben door de kleiner wordende gezinnen minder voorbeelden en daarnaast slurpt de overal aanwezige technologie veel aandacht op. Het opvoedproces in de 21^{e} eeuw lijkt kwetsbaarder en steeds meer jonge gezinnen zullen wellicht vanuit andere (en professionele) hoek ondersteuning nodig hebben om te komen tot 'goed genoeg' ouderschap. Een eerste stap zou kunnen zijn om jonge ouders op de hoogte te brengen wat er allemaal verandert in je leven wanneer je moeder en vader wordt, wat er allemaal komt kijken in het proces van het ontwikkelen van een goede hechting met de baby en welke signalen er zijn zowel bij de ouders als bij het kindje wanneer de relatie zich niet helemaal vanzelf ontwikkelt. Een tweede stap zou een regulier en overal aanwezig én gemakkelijk te bereiken aanbod kunnen zijn. Een aanbod, wat zich in eerste instantie richt op informatie en preventie, maar met de mogelijkheid tot doorverwijzing wanneer het duidelijk wordt dat het probleem dieper geworteld of omvangrijker is. Wanneer jonge ouders op deze manier 'de weg vinden' en handvatten aangereikt krijgen die ze spelenderwijs en binnen de dagelijkse opvoedpraktijk in kunnen zetten, zullen zij gemakkelijker stappen kunnen zetten in het ontwikkelen van 'goed genoeg' ouderschap.

Het belang van muziek in de opvoeding

Direct na de geboorte zijn baby's in staat om te communiceren en kunnen ze klanken exact 'nazingen' (mits ze op een voor hen geschikte toonhoogte worden aangeboden). Ze maken allerlei klanken en gebruiken mimiek en hun hele lijfje om contact te maken. Wanneer de ouders zich goed genoeg (leren) afstemmen op de baby en de baby zich goed genoeg kan afstemmen op zijn ouders worden draden van hechting geweven. In het communiceren is de baby een competente partner en ook in staat om de eerste stap tot communiceren en contact maken te zetten.

Stern spreekt over het 'vitality effect': een stem die intonatie en stemming weergeeft. Een baby die nog niet spreekt of zich uit kan drukken met woorden begrijpt wel de essentie van de tegen hem gesproken taal, (Eerste hulp bij hechting blz. 62) maar haalt nog meer informatie uit de muzikale elementen in de taal. Wanneer ouders tegen hun baby praten, ontstaat er een dialoog, ouders spreken ook tegen hun baby op een hogere toon, maken kortere zinnen en hun gezichtsuitdrukking spreekt boekdelen. Zij zetten meteen behoorlijk wat muzikale middelen in zoals toonhoogte, ritme, dalende of stijgende melodiepatronen, toonsoorten, klankenspel, tegenstellingen en pauzes om de communicatie op gang te brengen.

Vanaf het begin delen ouder en kind een soort 'voortalig' alfabet of code in de vorm van muzikale elementen die zowel het zogenoemde 'infant directed speech' als de klanken en geluiden die baby's kunnen produceren gemeen hebben. De muzikale communicatie tussen de ouders en de baby wordt vaak ondersteund door tactiele, zintuiglijke en bewegingsstimulatie.

Wat is de rol van liedjes en muzikaal spel in de relatie ouder-kind en welke bijdrage kunnen ze leveren aan het mentaliseren binnen de IMH praktijk

Zingen van de moeder

In iedere cultuur zingen moeders voor hun kinderen en vaak wordt de baby dan ook gedragen, gewiegd en aangeraakt. We weten dat dit allemaal effectieve regulatoren van stress zijn. Een zingende mama zorgt voor een snellere daling van het stress niveau van de baby dan wanneer ze tegen de baby spreekt (Trehub). Baby's luisteren langer naar het zingen en worden kalm van wiegeliedjes. Wanneer ze ook ritmisch in beweging worden gezet kalmeren dreumesen sneller. Iets oudere kinderen reageren bij stress beter op 'paardrijliedjes' dan op wiegeliedjes. Een ander aspect wat helpt kalmeren is de voorspelbaarheid van een liedje en het bijbehorende spel. Zeker met een beetje hulp van professionals kan zingen en muzikaal spel opvoeding-ondersteunend werken.

Reactie uit de praktijk

In ieder geval merk ik dat Jairo het erg leuk vindt om naar muziek en zang te luisteren en zolang hij dit leuk vindt zal ik hem daarin begeleiden en stimuleren.

Liedjes als hulp bij observeren en mentaliseren

In 1978 werd door Mary Ainsworth het verband gelegd tussen veilige gehechtheid en sensitieve responsiviteit. De kern van een sensitief responsief ouderschap wordt mede gevormd door het mentaliseren van de ouders, in het bijzonder van de emoties. Ouders kunnen betekenis geven aan geobserveerd gedrag maar over het algemeen staat niemand hier bij stil. Toch is het mentaliseren voor niet alle jonge ouders een vanzelfsprekende vaardigheid.

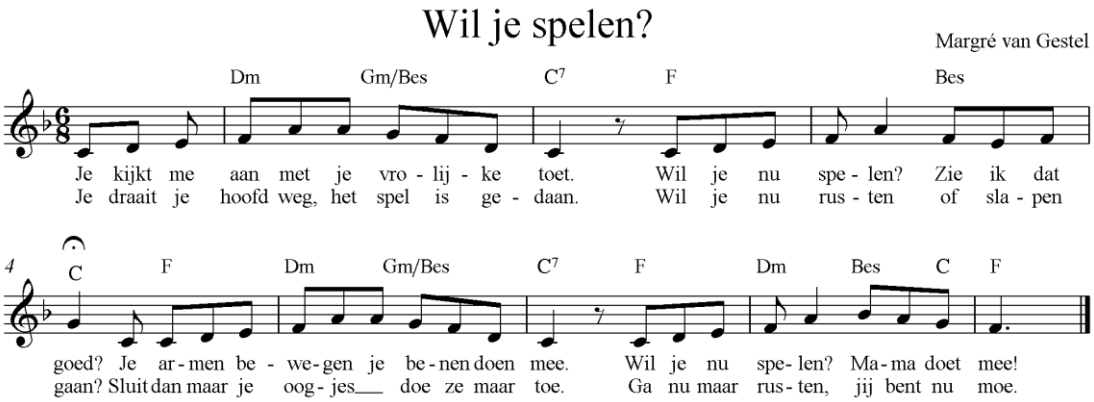
Jonge moeders en vaders hebben anno 2017 meestal weinig ervaring met baby's. Ze moeten hun unieke baby sowieso leren kennen en 'adopteren'. Door ze vertrouwd te maken met wat ze kunnen zien en wat het gedrag van de baby zou kunnen betekenen geef je ouders handvatten in het observeren van de baby, zo goed mogelijk in te spelen op het gedrag van de baby en te mentaliseren, ofwel de binnenwereld van de baby te leren interpreteren. Vanuit de IMH praktijk weten we dat het praten met je kind over wat er gebeurt, wat er gaat gebeuren of wat mama en, en/of kind voelt of beleeft, in het hechtingsproces heel belangrijk is.

Mentaliseren is een psychologisch proces dat het vermogen beschrijft om gedrag van jezelf en anderen te zien als voortkomend uit behoeftes, wensen, gevoelens, overtuigingen, verlangens etc. (Handboek IMH 2.4). Het bestaat uit denken over gedachten en gevoelens als abstracties en mentaliseren, spreekt ook geheugenprocessen, zoals herinneren, aan. Mentaliseren is belangrijk in de relatie ouder kind omdat het een denken is over het feit dat anderen andere gedachten, gevoelens en uitgangspunten hebben dan jij zelf. Mentaliseren is ook van het grootste belang bij de ontwikkeling van het zelfgevoel bij het kind. Betrokkenheid en hechting zijn basaal om zelfgevoel te kunnen ontwikkelen. Betrokkenheid, wat het basisgevoel van veiligheid, zelfvertrouwen en eigenheid voedt. Hechting, wat zich o.a. ontwikkelt door aangeraakt te worden, anderen deelgenoot te maken van je gevoelens, leren nare gevoelens te accepteren/reguleren en keuzes kunnen/ leren maken. Doordat ouders-verzorgers fysiek en emotioneel aanwezig zijn leert het kind over zichzelf en de wereld. Zijn ouders (emotioneel) afwezig dan ontbreekt de contingente spiegeling van beleving van het jonge kind door de ouder en krijgt het kind te weinig informatie over het ontwikkelende zelf, over belangrijke anderen en over de rest van de wereld.

Mentaliseren leren kinderen van hun opvoeders. Ouders/ verzorgers geven in eerste instantie aan welke gevoelens en gedachten een kind heeft: honger, een vieze luier, slaap. Een moeder 'spiegelt' de baby (atunement), probeert de baby 'te lezen' en geeft daar ook taal aan: ' je hebt honger, nog even wachten dan maak ik je flesje klaar'. Door veel te herhalen leren baby's zo gevoelens herkennen en leren ze woorden te koppelen aan het gevoel. Belangrijk is dat de moeder de baby 'leest' en niet de emoties van de baby overneemt en zelf in de stress raakt of, in haar reacties, helemaal niet aansluit bij de emoties van de baby. Voorwaarde voor een goed 'emotioneel spiegelen' is dus dat de baby zichzelf herkent in de spiegeling van de ouder, anders vervreemdt hij van zichzelf.
Het (samen) spelen is essentieel voor de ontwikkeling van het mentaliserend vermogen. Het gaat om de manier waarop de interne belevingswereld gekoppeld wordt aan de externe realiteit. Het kind verwacht dat anderen hetzelfde ervaren als hijzelf (equivalentiemodus).

In het eerste levensjaar maakt een baby geen onderscheid tussen levende en levenloze dingen, is gericht op beweging en ontdekt de eigen bewegingsmogelijkheden. Oorzaak en gevolg zijn afhankelijk van concrete zaken, niet van bedoelingen.
In het tweede levensjaar gaat de dreumes beseffen dat er ook iets van mentale toestanden zijn, zoals bedoelingen. Dit uit zich in iets aanwijzen en 'wat is dat' spelletjes. Vervolgens ontdekken ze dat je niet alleen iets fysiek kunt veranderen maar ook mentaal: gezichten trekken, lachspelletjes, doen alsof. Er ontstaat onderscheid tussen ik en de ander. Kinderen vanaf twee jaar beginnen mentaal de eigen emoties en bedoelingen te begrijpen. Dat wordt gekoppeld aan situaties, oorzaak en gevolg en gaandeweg ontstaan er patronen van denken, voelen, willen en doen. Iets hoeft niet meer zichtbaar te zijn om erover na te kunnen denken en te kunnen praten.
Wanneer ouders de baby niet goed of gebrekkig spiegelen/ lezen en ze ook moeite hebben om op een speelse manier met het jonge kind om te gaan ligt het hechtingsproces onder druk.

Vanuit de muziekeducatie en gekoppeld aan de kennis van Infant Mental Health kunnen we via liedjes jonge ouders helpen om betekenis te zoeken (of te geven) en gedrag (aan)sturen wat het mentaliseren en adequaat reageren op wat het kind op dat moment aangeeft, bevordert.



Wil de baby spelen dan zing je in een sneller tempo. Dat nodigt uit tot actie.
Zorg er wel voor dat je niet te snel te dicht bij komt en niet te luid zingt. Daar schrikt een baby van.
Baby's houden van spelletjes met klanken en kunnen al heel goed zelf verschillende klanken maken en zo met je "praten".

Is er lang genoeg gespeeld en wordt de baby moe of zijn er te veel prikkels,
dan draait de baby het hoofd weg of doet de ogen dicht.
Dan neem je de tweede tekst. Je laat de baby zo merken dat je snapt wat de lichaamstaal betekent.
Door wat langzamer, en wat zachter, te zingen breng je meteen rust.

Reactie uit de praktijk

Anne vindt de muzieklessen geweldig.
Ze gaat dansen als ik thuis voor haar zing. Ik zing nu meer en vaker voor haar. De lessen zijn dan ook eigenlijk voor mij bedoeld 😉*.*

De pedagogisch- therapeutische houding

De muziekdocente/muziektherapeut/IMH specialist staan, met èn via taalgebruik, lichaamshouding en attitude **model** in het interactie proces. Sleutelwoorden hierbij: positief, respectvol, luisterend, nieuwsgierig, ondersteunend, zonder waardeoordeel, betrouwbaar, sensitief, responsief, mentaliserend en gericht op de veerkracht van jonge kinderen en hun ouders.

Reactie uit de praktijk:

Ik wil even melden hoe fantastisch ik deze Klok dag heb ervaren. Ik wist niet wat ik zou beleven bij Muziek op schoot. Deze dame heeft mij een ervaring laten beleven met de kinderen die ongekend was. De ergste stakkers wist ze met haar belevingsritueel zo goed en mooi te bereiken. Dit is zo hartverwarmend hoe ze dit doet met zulke eenvoudige attributen als lege colaflesjes gevuld met plastic kraaltjes, bloemen toveren uit haar hand met kleine shawltjes met muziek erbij. De liefde straalde er vanaf en de kinderen (zwaar gehandicapt door een IQ van een kind van 1 jaar) hierop reageerden.*
Ze heeft ze ("gemasseerd") met zachte spulletjes en liedjes, ongelooflijk hoe deze kinderen hierop reageerden. Alle familieleden deden mee. Voor herhaling vatbaar voor deze groepen kinderen.
** Super Opkikkerdag voor langdurig zieke kinderen*

Competenties van docenten binnen de muziekeducatie met 0-4 jarigen en hun ouders

Binnen de muziekeducatie zijn de competenties van docenten die werken met kinderen 0-4 jaar en hun ouders, beschreven op verschillende terreinen. Binnen dit werkstuk gaat het te ver om deze allemaal uit te werken, maar ik wil ze wel even noemen en kort omschrijven.

Bekwaamheidseisen zijn geordend in vijf competenties:

Muzikaal

Muzikaal vakmanschap
De docent beschikt over muziektheoretische basiskennis en beheerst een breed scala aan instrumentale en vocale vaardigheden. Zij is in staat om deze kennis en vaardigheden efficiënt, effectief, muzikaal en creatief toe te passen.
Uitdagende muzikale leeromgeving
De docent bezit het vermogen om een stimulerende en uitdagende muzikale leeromgeving te scheppen voor kinderen, hun ouders e/o pedagogisch medewerkers. Zij stimuleert kinderen om te komen tot muzikaal spel en creëert mogelijkheden om muziek te integreren in de dagelijkse routine van gezins- en andere opvoedingssituaties. Daarbij wordt nadrukkelijk aandacht geschonken aan cultuuroverdracht.
Muzikale ontwikkeling
De docent kan bijdragen aan de muzikale ontwikkeling van individuele kinderen door met muzikale werkvormen en een passende didactische benadering aan te sluiten waardoor kinderen muzikale ervaringen opdoen die leiden tot ontwikkelingsimpulsen. De docent signaleert muzikale uitingen van kinderen, maakt ouders e/o pedagogisch medewerkers daarop attent en geeft ouders handreikingen hoe zij de muzikale ontwikkeling van de kinderen kunnen stimuleren.

Interpersoonlijk

Communicatie

De docent is in staat tot een open en respectvolle communicatie met aandacht voor de eigenheid van een ieder. De docent is zich hierbij bewust van het effect van haar eigen communicatie.

Positieve en evenwichtige omgang met groepen

De docent is in staat tot een positieve, evenwichtige omgang met groepen met oog voor verschillen. Zij is door een open en respectvolle basishouding in staat een veilige en plezierige sfeer te scheppen. Zij kan een goede balans vinden tussen initiatief nemen, ruimte geven en stimuleren.

Pedagogisch

Ontwikkeling

De docent heeft kennis van alle ontwikkelingsgebieden en is in staat de kinderen aan te spreken op hun vermogens en te stimuleren in hun ontwikkeling.

De docent is in staat afwijkende ontwikkeling te signaleren en waar nodig te verwijzen naar deskundigen.

Opvoeding

De docent is zich bewust van de eigen waarden en normen.

Zij heeft inzicht in de dagelijkse routine van het gezin, de kinderopvang en de peuterspeelzaal en is in staat muzikale werkvormen aan te bieden die binnen de dagelijkse routine een rol kunnen spelen teneinde de totale ontwikkeling, maar met name de muzikale ontwikkeling, van kinderen te stimuleren.

De docent heeft inzicht in opvoedingsrelaties en kan door het stimuleren van (muzikale) interactie een bijdrage leveren aan het intensiveren hiervan.

Veilige stimulerende leeromgeving

De docent is in staat door een sensitieve en responsieve benadering een veilig en open klimaat te scheppen waarin aandacht en waardering is voor de uniciteit van het kind.

Organisatorisch

De docent is in staat om alle voorzieningen te treffen om als docent binnen de muziekeducatie 0-4 jarigen werkzaam te zijn en een veilige en uitdagende leeromgeving in te richten en te beheren en de lessen en cursussen te plannen.

Reflectie en professionele ontwikkeling

Reflectie

De docent beschikt over het vermogen om op haar eigen competenties te reflecteren en kan omgaan met feedback.

Professionele ontwikkeling

De docent heeft een onderzoekende houding waarmee zij in staat is om relevante en nieuwe informatie te verzamelen die bijdraagt aan verbreding en verdieping in het vakgebied muziek met jonge kinderen en zij kan dit vertalen naar de eigen lespraktijk.

Werkwijze bijeenkomsten Muziekeducatie 0-4 jaar en de koppeling naar een IMH behandelingstraject.

Kijken we naar de bijeenkomsten/ cursussen/ groepslessen dan vallen de volgende kenmerken van een muziekeducatie bijeenkomst op die van waarde zouden kunnen zijn en geïntegreerd zouden kunnen worden in een IMH behandelingstraject.

1. Bieden van structuur

Iedere groepssessie (met 5 tot maximaal 8 ouder-kind koppels) heeft een duidelijke **structuur**: begroeting, verschillende activiteiten en een afscheidsliedje. Structuur, voorspelbaarheid en herhaling dragen bij aan het scheppen van veiligheid en het genereren van vertrouwen. De groep zit op de grond op de (ronde) mat of er worden kleine matjes of kussens gebruikt. Sommige docenten zetten een bak met speelgoed klaar zodat de kinderen bij binnenkomst al even kunnen spelen. Opruimen gebeurt over het algemeen met een vertrouwd opruimliedje wat in ieder geval binnen een cursus hetzelfde blijft.

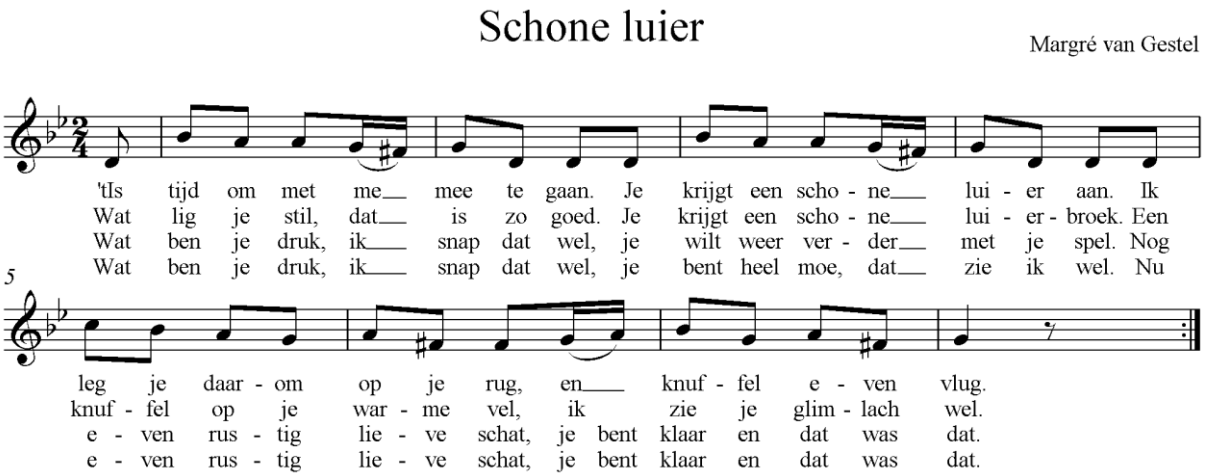
Liedje: Fijn dat jij er bent

2. Liedjes bij de dagelijkse routine geven houvast. Zingen trekt de aandacht maar kan ook zorgen voor rust, intimiteit en, bij een te rustige baby, kan een liedje met een activiteit voor wat extra prikkels zorgen

Zeker wanneer het even niet lekker loopt is praten met de baby het eerste wat stopt. Zijn er dan al liedjes die bij de dagelijkse routine passen en die al een tijdje 'geautomatiseerd zijn' dan is het gemakkelijker om dit te blijven doen. Ook de techniek van nu kan daarin ondersteunen. De mobiel aanzetten om het liedje mee te zingen kan net die stap zijn tot het uiten van emoties en weer gaan praten, waardoor de communicatie weer op gang kan komen.

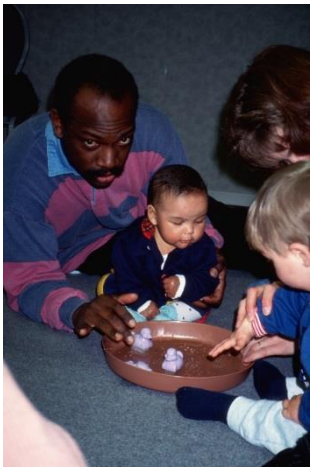
Liedjes voor bij de dagelijkse handelingen:

Zeepsopkindje, In goede handen, Schone luier, Fruithapje, Eetliedje, Slaap maar lekker.



3. Herhaling in de thuissituatie

Traditionele cultuur liedjes



Ouders maar ook grootouders kennen deze liedjes en ze zijn zeer geschikt om in de thuissituatie samen te spelen en te zingen. De 'kunst' kan afgekeken worden en doorgegeven. Liedjes uit de cultuur hebben de eeuwen doorstaan en sluiten aan bij de thuissituatie, de ontwikkeling en de interesses van het kind en geven tegelijkertijd de normen en waarden van een cultuur door aan de nieuwe generatie.

Voorbeeld: 'Naar bed naar bed zei Duimelot', waarbij de vingers van de baby, vanuit de handpalm, een voor een gemasseerd worden.

Ook 'Alle eendjes zwemmen in het water' is favoriet.

Reactie uit de praktijk

Thuis is ze iets vrijer dan in de les omdat ze in de les ook veel op de andere kindjes let en hier mee bezig is. Hierdoor concentreert ze zich thuis iets beter. Maar de interactie met andere kinderen vinden zij en ik wel erg leuk!

4. Start maken met observeren, benoemen van wat men kan zien en mentaliseren

Eigentijdse liedjes

Met nieuw gecomponeerde liedjes kan je helemaal aansluiten bij wat het ouder-kind koppel op dit moment nodig heeft. Je kunt de mogelijkheid bieden om ouders te leren zien wat een kindje (en ook de moeder) nodig heeft. Iedere hechtingsband is er een met 'gaten en knopen' en vaak snappen zowel kind als ouder hun eigen gevoelens en gedrag niet (Kuipers). Het muzikale spel rondom voorwerpen geeft ouder en kind de gelegenheid om samen met voorwerpen te spelen (Joint object play, Stern MC blz 71).

Met een kiekeboe spel sluiten we aan bij het 'face to face' spel. De voorkeur van de baby voor gezichten, stemmen, aanraking en beweging zijn belangrijke bouwstenen. Het reguleren van de emoties is ook sterk gebonden aan gezicht en stem en in dit spel zien we een interactie tussen twee personen waarbij beiden de regie hebben. De wederzijdse regulatie van de interactie is begonnen.

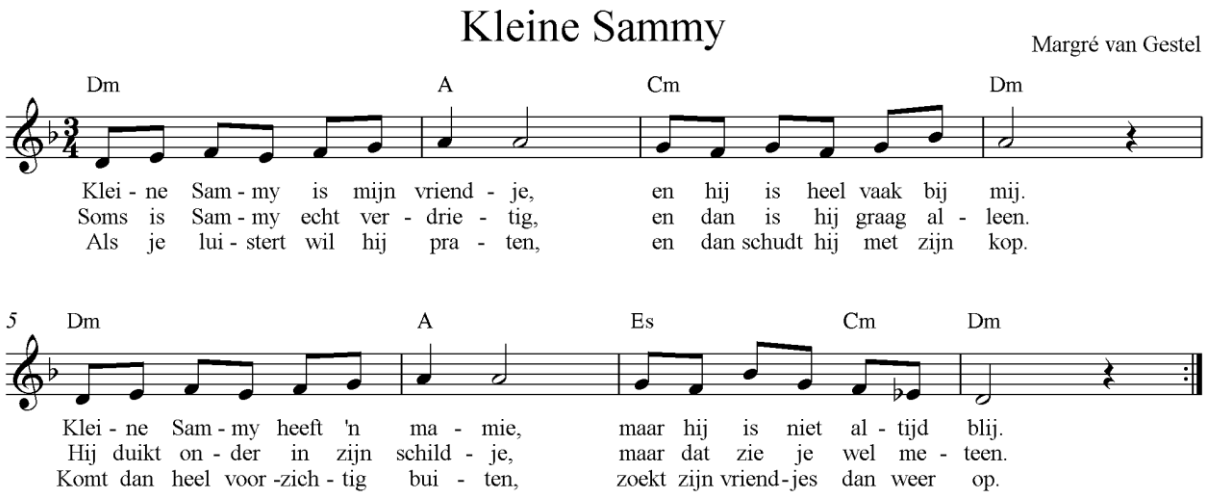
Bij het bouwen van een toren, (vanaf 5,5 maand) kan bijvoorbeeld het liedje 'Blokken bouwen' gezongen worden. Naast samenwerken, timing en een gezamenlijke focus kunnen een

positieve benadering en samen plezier maken bijdragen aan de ontwikkeling van de ouder-kind relatie.

Bij het 'ik kom je pakken' spel, biedt herhaling voorspelbaarheid. De variaties die ouders maken houden de aandacht van het kind vast. Bij dit spel kunnen ouders weer regulerend optreden ten aanzien van het kind, maar een kind kan ook de regie zelf in de hand houden door weg te lopen en weer terug te komen en zich te laten vangen.

Geïmproviseerde liedjes/ melodieën

Tijdens de sessies kunnen ook liedjes en spreekteksten ontstaan. Hiermee geef je een voorbeeld aan de ouders zodat ze later zelf de situatie gemakkelijker 'onder woorden kunnen (en durven) brengen'. Zingen heeft altijd te maken met emoties uiten, benoemen van een situatie. Goede teksten kunnen bijdragen aan waarachtig spreken. (bv.: Ja, er is een probleem met Sammy (of mama) maar er komen ook weer mooie momenten (lied: Kleine Sammy) en dat sluit mooi aan bij het leren mentaliseren: het denken over ons eigen voelen en denken en dat van anderen, waardoor je beter kunt communiceren en de wereld om je heen betekenis kan krijgen. Zo leer je dat je gevoelens hebt en dat (en hoe) je ze kunt reguleren.

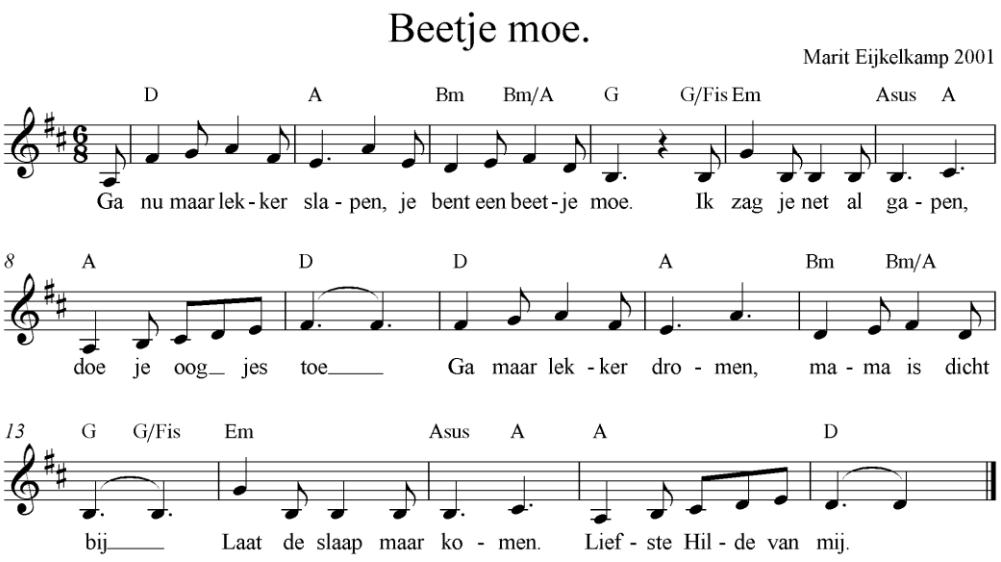


Ook kinderen zingen over dat wat hen bezighoudt. (bv. Verhuizen van Fridolijn, 3 jaar oud)

Wanneer kinderen hun gevoelens kunnen en mogen uiten leren ze ook dat die gevoelens ertoe doen. (lied: Nee, nee, nee)

Samen componeren

In de ‘baby op komst’ cursus is een eigen liedje voor de baby componeren een van de mogelijkheden. Een liedje gecomponeerd door een moeder voor haar kindje.



5. Vanuit een positieve insteek

Er mag veel

Kijken naar kinderen en ouders vanuit de gedachte van ‘goed genoeg’ ouderschap. Vertrouwen op de veerkracht in een gezin. Spelenderwijs werken, via een kindgerichte en zorgvuldig ingeschatte ontwikkelingsgerichte aanpak. Aansluiten bij de zintuiglijke, emotionele, sociale, taal-spraak, muzikale, motorische en cognitieve ontwikkeling van 0-4 jarigen.

Experimenteertijd, improviseren, variatie en progressie, vrij spel, herhaling, structuur, voorspelbaarheid, veiligheid en vertrouwen.

Maar er zijn ook momenten waarop er spelenderwijs opgevoed wordt. Opruimen hoort er bij en kan met een liedje een leuk spel worden. Soms mag je ergens niet aankomen en het liedje ‘Mag niet’ kan daarin zeker ondersteuning bieden.

6. Vanuit stilte, rust en ontspanning

Luisteren naar muziek en liedjes

Er bestaat heel veel muziek en naar eigen smaak of naar de voorkeur van de ouder in een individuele sessie, kan muziek gebruikt worden om de baby op schoot in beweging te zetten, samen door de ruimte te bewegen, te luisteren naar sfeer/ emotie (en deze ook te benoemen)

en het kindje aan te raken en/of te masseren. Door massage vermindert het cortisol niveau en zien we een verhoging van het oxytocine gehalte waardoor een gezond hechtingsproces ondersteund kan worden. Via massageliedjes/ spel bied je de gelegenheid om liefdevol met de baby om te gaan en dat zorgt voor een stimulans binnen het hechtingsproces. Liefdevol aanraken en aangeraakt worden legt (mede) de basis voor een goede emotionele ontwikkeling. (sentireHaptotherapie.nl)

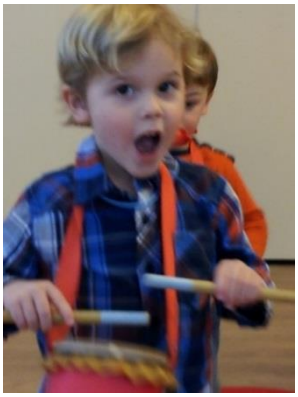
Liedjes: In goede handen, Zachtjes streel ik jou, De waterval, Weer 'n liedje.

7. Met materiaal wat ook thuis voorhanden kan zijn.

Gebruik van materiaal

Muzikaal materiaal (zoals rammelaars, schudflesjes, geluidendoosjes, speeldoosjes) trekken de aandacht van de baby. Ouders krijgen zo sneller de aandacht en communicatie komt, via het materiaal, gemakkelijker op gang. Voor ouders kan het materiaal een bruggetje vormen in het spel met hun kind. Zeker wanneer het communiceren via stem nog een te grote belasting/ uitdaging is voor een ouder slaat het materiaal een brug. Wanneer het materiaal geschikt is om zelf vast te houden zorgt het geluid voor een positieve stimulans. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen, wordt de concentratieboog langer en wordt de motoriek vaker 'getraind'.

Materiaal wat in zichzelf geen geluidsbron is (sjaaltjes, poppetjes, autootjes) sluiten aan bij de 'wereld' van het kind en heeft vaak al een betekenis of krijgt een betekenis via het spel. Dan hebben we ook nog materiaal wat een geluidsbron kan worden wanneer je er zelf iets mee doet zoals blokken, ritmestokje, fluitjes, klankstaven, klokkenspel, mondharmonica enz. Hiermee zijn vraag- en antwoordspel, samen hetzelfde ritme spelen, reageren op wel- en geen muziek allemaal muzikale activiteiten die het samen spelen en verbonden voelen activeren. Spel is een uitdrukking van mentale gezondheid, veerkracht en de capaciteit om ervaringen te verwerken (Winnicott). Materiaal biedt ideeën en houvast binnen het spel tussen ouder en kind.



Reactie uit de praktijk

Wat ik er zo leuk aan vind:

Je bent even 1 op 1 met ze bezig en ze ontdekken diertjes, doekjes, puzzels, muziek op een hele leuke manier. Ook de mama's doen weer ideeën op met bekertjes met lepeltjes, bellenblaas, flesjes met strijkkralen. Ook thuis gebruik ik liedjes in bad, met opruimen "he ha victoria" klinkt dan door het huis. Ook als ze ziek of verdrietig zijn " de maan is rond" en ondertussen lekker knuffelen.

Reactie uit de praktijk

Wij hebben een hele leuke ervaring met Joris met het liedje "Kun je nog wat zeggen." Toen we het net leerden, een aantal maanden geleden, zei hij heel vaak mama maar bijna nooit papa. We zijn dit liedje toen vaak met hem gaan zingen met Papa, en nu reageert hij al als hij de eerste 3 tonen gehoord heeft met Papapapa... Hij zegt tegenwoordig veel vaker papa dan mama!

In de kerstvakantie vroeg zijn oma: "speel het melodietje eens op een xylofoontje". We hadden het toen niet voor hem gezongen, maar toch herkende hij het alweer, aan de melodie dus, en reageerde weer met papapapa. Ook als we het op de piano, het orgel of de viool spelen herkent hij het.

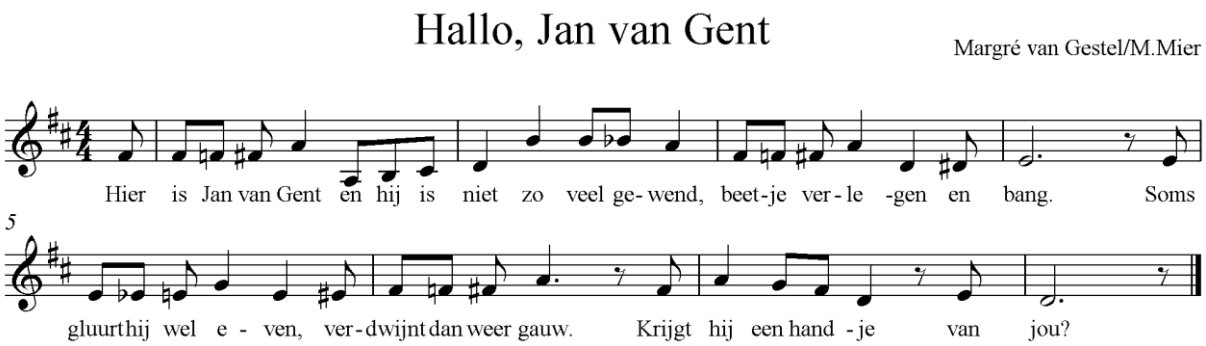
Op een gegeven moment reageerde hij ook een keer toen we een andere melodie voor hem speelden, maar dat was eenmalig. Normaal gesproken reageert hij alleen als we dit liedje spelen of zingen met papapapa.

8. Gebruik maken van de transitionele ruimte/ transitionele objecten

Handpoppen bieden vele mogelijkheden. De handpop die gebruikt wordt bij het begroetings- en afscheidsliedje vanaf dreumes leeftijd, wordt een echt personage en kinderen komen een handje geven, knuffelen, en zwaaien dag. Zowel de handpop als het begroetingsliedje zijn een vorm van spel in de transitionele ruimte. Veel jonge kinderen hebben een knuffel bij zich. Een knuffel (doekje, lapje, zakdoek of soms zelfs een liedje) vormt een transitioneel object wat een brug slaat tussen het kind en de buitenwereld (Winnicott). Dit transitioneel object heeft het kind, meestal voor het einde van het eerste levensjaar, zelf 'ontdekt' vanuit de vroege moeder-baby relatie. Het hoort bij de overgangssfeer van binnen- en buitenwereld, is voor het kind zowel deel van hemzelf en van zijn binnenwereld als van de buitenwereld en representeert de moeder. Het heeft een kalmerende werking en is een houvast tijdens angstige momenten, bijvoorbeeld wanneer de vertrouwde ouder/verzorger niet meer lijfelijk aanwezig is. Voor veel jonge kinderen is een knuffel een hulpmiddel en een onmisbare schakel binnen het individuatie-separatie proces en de ontwikkeling van het besef dat fantasie en werkelijkheid van elkaar gescheiden zijn (realiteitsbesef). Bij oudere kinderen is een transitioneel object of spel in de transitionele ruimte minder noodzakelijk omdat het kind dan al een bepaalde mate van zelfstandigheid en autonomie verworven heeft en het geheugen en de taal/spraak zich verder ontwikkeld heeft (symbolische functies). Aan de andere kant blijven zelfs volwassene behoefte houden aan transitionele ervaringen en dat zien we vooral terug in het op een creatieve wijze verbinden van binnen- en buitenwereld, om zo de harde werkelijkheid wat draaglijker te maken, in de culturele sfeer (w.o. kunst, literatuur en muziek).

Sommige handpoppen kunnen, gekoppeld aan een nieuw gecomponeerd lied, ouder en kind helpen in het 'onder controle' krijgen en benoemen van de emoties. Bij het gebruik van een handpop is een respectvolle en rustige benadering van de kinderen heel belangrijk. Een te snelle toenadering of te plotseling en/of zonder toestemming te dichtbij komen werkt averechts!

Liedjes: Hallo (Bram Pak), Hallo, hallo, hallo (B. Fiselier), Hallo, Jan van Gent



9. Bewegen en spelen

Kinderen en beweging horen bij elkaar. Jonge kinderen moeten bewegen. Jonge baby´s worden in beweging gezet maar langzaam maar zeker krijgen ze steeds meer controle over hun lichaam. De reflexen verdwijnen en het bewust het lichaam zelf in beweging zetten gaat, na wat oefenen, steeds beter. Het evenwicht kunnen bewaren, in balans zijn, een goede grote, kleine en fijne motoriek dragen bij aan de levensvreugde en algehele ontwikkeling van een kind. Bewegen op muziek heeft dan ook een prominente plek in de muziekeducatie. De puls en het ritme zorgt voor beweging en het is bekend dat jonge kinderen 0-3 jaar dan ook niet stil kunnen zitten wanneer er muziek klinkt. De beat van de muziek heeft een activerend effect op gebieden in de hersenstam die signalen doorgeven naar de motorische centra. Het muzikale ritme activeert de motorische gebieden (Scherder). Het kiezen van het juiste tempo van muziek voor het bewegen met jonge kinderen vraagt om enige extra expertise. Meestal is ons volwassen tempo veel te laag voor de jonge kinderen om goed in de maat te kunnen lopen, te synchroniseren (Retra). Voor het goed in de beat mee kunnen schudden, tikken, trommelen en dansen zijn er verschillende muziekjes met verschillende tempi nodig. In de muziekeducatie wordt hier dan ook heel bewust rekening mee gehouden bijvoorbeeld, willen we schudden met schudflesjes met kinderen van 18 maanden, dan zoeken we een muziekje met een metronoom tempo van 160.

Liedjes: Wil je tikken, Klap maar mee (I. Pellens) Klap klap

Samen spelen en bewegen ouder/kind

Het spelen van kinderen is leren en wanneer een ouder of een volwassenen meespeelt en de ontwikkeling van het kind weet te begeleiden wordt tegelijkertijd ook hun relatie versterkt tijdens het samen spelen en communiceren. In het eerste levensjaar is bewegen de manier voor het kind om zichzelf en de wereld om hem heen te leren kennen. Een baby is gericht op contact met anderen en het gezicht van papa of mama biedt al heel veel mogelijkheden tot samen spelen: aangeraakt worden, kijken, luisteren, geluiden maken en ook het imiteren van gezichtsuitdrukkingen. In de loop van het eerste jaar krijgt de baby ook aandacht voor objecten. Die worden vastgepakt, in de mond gestoken en via dit manipulerende spel gaat de ontdekkingstocht naar de wereld verder. Rammelaars, doekjes, knuffels, blokjes, eendjes, bijtringen: alles is spannend spelmateriaal en wanneer de ouder actief meedoet en taal geeft aan het voorwerp en de handeling én meespeelt met blokken bouwen, balletjes rollen, met linten zwaaien en samen dansen op muziek, wordt helemaal tegemoet gekomen aan de spelbehoefte van het kind. Wanneer ouders in staat zijn om de balans te vinden tussen spel en rust (lied: Wil je spelen) zal de baby vol zelfvertrouwen zijn eerste stapjes in het leven zetten en via het bewegingsspel en het rollenspel (doen alsof) komen tot constructiespel.

Doen alsof: De dreumes is al in staat om met een lepel in een beker te roeren en zogenaamd beslag te maken voor lekkere pannenkoeken of poffertjes (lied: Roeren). Wanneer de beker daarna gebruikt wordt als trommel door er op te tikken voegen we in dit doen alsof spel een muzikaal element toe waarbij ouders en kinderen afwisseling, herhaling en vorm ervaren. Met ondersteuning van een muziekje van de cd Peuterdans: ‘Rommelen en trommelen’ werken we dan ook nog aan actief luisteren en op het juiste moment reageren en hebben we in ieder

geval veel plezier. Doordat de attributen ook in de thuissituatie aanwezig zijn is er meer kans dat het thuis ook gespeeld gaat worden.

Bewegingsspel in de ruimte

Bewegen met jonge kinderen moet. Ze hebben veel bewegingsenergie en door te kruipen, rollen, lopen, rennen, klimmen, huppelen en springen, oefenen ze hun fysieke mogelijkheden en krijgen zo een steeds betere controle over hun lichaam. Evenwicht, balans, met twee handen eerst symmetrisch en daarna alternerend kunnen werken zijn aandachtspunten in de muzieksessies. Bewegingsspel voor ouder met kind kan ook het vertrouwen in elkaar versterken (Sherborne). Zelfs voor de dreumes is het reageren op wel en geen muziek al uitvoerbaar en kinderen tot 10 jaar zijn dol op de z.g. 'stopdans'.

Liedje: De wereld op z'n kop

Reactie uit de praktijk

Zelf vind ik de lessen superleuk, heel gezellig even samen bezig zijn en tegelijkertijd werk je ook aan de ontwikkeling omdat je spelenderwijs bepaalde vaardigheden stimuleert/oefent (afhankelijk van de fase waar ze in zijn). Ook ben je je er extra bewust van hoe snel ze zich eigenlijk ontwikkelen. Bv. bij de 1e les kon ze kruipen en bij de laatste les had ze haar eerste stapjes al gezet.

Dansen

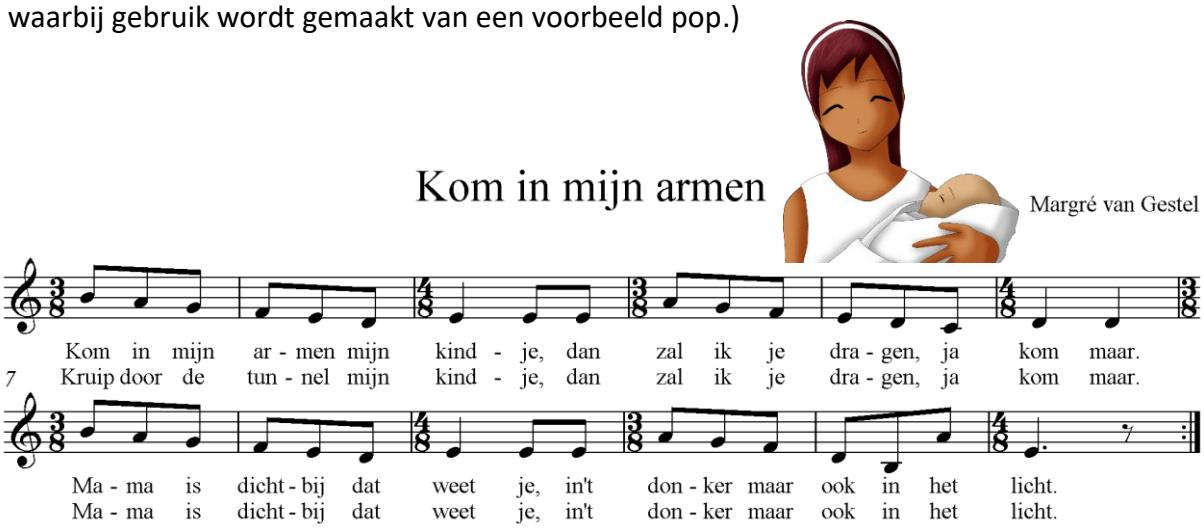
Voor kinderen onder de vier is een dansje met vaste pasjes 'not done'. Wat wel prima kan is het bewegen op muziek. Dit kan met of zonder materiaal en muzikale tegenstelling zoals wel-geen muziek, hard-zacht, snel-langzaam, versnellen-vertragen, bieden heel veel spelmogelijkheden. Zeker in combinatie met materiaal als linten, parachute, vlinders, slangen, stuurtjes enz.

Spiegelneuronen

Kinderen, en ouders zijn prima imitatoren. De ontdekking van de spiegelneuronen heeft ons inzicht gegeven in de mechanismen van het onderling afstemmen (synchronisatie) en in het over en weer overnemen van gevoelens wat zich afspeelt via imitatie van gezichtsuitingen en stemvolumes (Vittorio Gallese).

Spiegelneuronen worden geactiveerd bij een actie die wordt waargenomen. Baby's imiteren gezichtsuitdrukkingen en klanken, dreumesen imiteren bewegingen, gedrag, gaan doen alsof spelen en hun spiegelneuronen worden nog actiever wanneer het 'de bedoeling is om de actie van de ander op een andere manier aan te vullen' (Scherder p.18). Zo zijn kinderen van 1,5 jaar oud al actief in het zingend invullen van het laatste woord van een liedje.

In een sessie met jonge ouders spiegelen de jonge ouders het taalgebruik, lichaamshouding en o.a. de manier van oppakken en het dragen van de baby van de docent, therapeut of behandelaar. (Voorbeeld: oppakken en dragen van de baby tijdens beweegmomenten, waarbij gebruik wordt gemaakt van een voorbeeld pop.)



Synchronisatie via muziek: Entrainment

Muziek lokt spiegelen en synchronisatie uit. Een gedeelde puls/ ritme is onderdeel van de vroege communicatie van ouder en kind. Door geluiden en beweging te synchroniseren in een gedeeld ritme start het proces van begrip van het zelf en de ander. Muziek met een sterk en constant ritmisch patroon zorgt voor een doorgaande cyclische beweging (en is ook in staat om de hartslag van personen binnen een groep op elkaar af te stemmen). Bij dansen en marcheren, zien we heel duidelijk dat de muziek zorgt voor een gesynchroniseerde beweging met een persoon of met 2 of meer personen. Auditieve stimuli en synchronisatie via de motoriek met het ritme en taal zijn nauw met elkaar verbonden. Van kinderen met een spraak-taalprobleem weten we dat het waarnemen en produceren van ritme en de timing verstoord is (Scherder).

(Uit de thesis van B. Kranz) Trost en Vuilleumier (2013) introduceren een meer uitgebreide visie op de biologische basis van synchronisatie via muziek, namelijk het concept van ritmische begeleiding. Entrainment wordt uitgelegd als 'proces waarin twee onafhankelijke oscillators elkaar interageren en elkaar vergrendelen' (Trost & Vuilleumier, 2013, blz. 217), die een andere beschrijving van synchronisatie is. Trost en Vuilleumier onderscheiden vier soorten entrainment, niet alleen in muziekproductie maar ook in muziek luisteren. Perceptuele begeleiding betekent dat in de auditieve cortex en sensorimotorische circuits van de hersenen een neuraal synchronisatieproces plaatsvindt op basis van de meter van de muziek. Motorbegeleiding is het mechanisme dat ook door Thaut (2008) is beschreven en verwijst naar het stimulerende effect van ritme op het motorsysteem. Het mechanisme van fysiologische ingrepen legt het synchroniserende effect van muziek uit op fysiologische kenmerken zoals ademhaling en hartslag, terwijl sociale betrokkenheid het mechanisme beschrijft waarin sociale cohesie wordt gecreëerd door muzikale rituelen en door het genereren van empathische gevoelens. Spiegelneuronen, die verantwoordelijk lijken te zijn voor o.a. het proces van empathie, worden geacht gestimuleerd te worden door ritmes.

Spiegelen

Op de werkvloer kunnen spiegelneuronen, entrainment/ synchronisatie via muziek in vele muzikale spelvormen en bewegingsactiviteiten ingezet worden maar zij liggen ook ten grondslag aan spelvormen om kind en ouder weer in contact te brengen met elkaar bijvoorbeeld bij het spelen van kiekeboe met sjaaltjes of bij het gebruiken van een spiegel (samen ergens naar kijken; joint attention). Een andere vorm van spiegelspel bij ouder-dreumesen of ouder-peuter ontstaat wanneer ouders de opdracht krijgen de bewegingen van hun kind (bv. bij het bewegen met sjaaltjes) exact te imiteren. Wanneer het de ouders lukt, en ze hun eigen drang tot initiëren van beweging kunnen onderdrukken, geven ze hun kind daarmee een gevoel van ‘ik mag er zijn’ en ‘ik kan wat’. Dan krijgt het kind de mogelijkheid om initiatief te nemen in de relatie zodat het de interactie ook (weer) vanuit het kind geïnitieerd wordt.

Taal geven aan

Wanneer we signalen herkennen die wijzen op een onveilige hechting of een probleem in de relatie kan, met begrip voor zowel moeder als kind, via het taalgebruik benoemd worden wat je signaleert. Op deze manier kunnen we de relatie en de communicatie tussen ouder-kind ‘aan de orde stellen’, een spiegel zijn voor de ouder of ‘voor het kind spreken’. Door het verwoorden van de pijn is er een mogelijkheid om de stap te zetten naar het verlangen van een goede relatie. Zo zal een moeder die in het contact met een angstige baby de angst onderkent zonder zelf angstig te worden, het kind tot rust kunnen brengen, omdat het kind zich afstemt op haar emotie en deze langzaam overneemt totdat er weer synchronisatie is. Wanneer een kind niet gedijt, voelen ouders zich meestal tekort schieten. Wanneer de geestelijke gezondheid van (een van) de ouders te wensen overlaat en als gevolg daarvan de relatie ouder-kind niet optimaal is, communiceert de baby dit meestal via zijn lichaam door (niet) eten, (niet) slapen, (niet) bewegen, (niet) huilen. Hierdoor wordt de relatie nog meer onder druk gezet.

Als behandelaar, therapeut, docent spreek je waarachtig en oprecht met de kinderen, hoe jong ze ook zijn (Dolto en Nasia: 'Parler vrai'). Naast 'harttaal' (Kuipers) geven aan de situatie kan ook via een liedje 'taal gegeven worden aan'. Dit kan bijdragen aan het in gang zetten van een bewustwordingsproces bij de ouder(s) en het kan ondersteunend werken doordat de emoties 'gekanaliseerd kunnen worden'. Via het zingen wordt er uitdrukking gegeven aan emoties en dit draagt bij aan het reguleren van die emoties. (Kleine Sammy). Bij het liedje 'Schone Luier' wordt het gedrag van de baby (druk of rustig) benoemd. Het lied geeft verschillende tekstvariaties zodat moeders ook suggesties krijgen en zo ideeën opdoen over wat gedrag zou kunnen betekenen. Zo leren ze het gedrag 'te lezen', het zelf te herkennen en te benoemen. Wanneer dat zou leiden tot eigen tekstvariaties van de ouder, zou dat heel mooi zijn en van pas komen in de thuissituatie.

Ouder-kind groep

Muziekeducatie lessen zijn altijd groepsbijeenkomsten. In de groepsbijeenkomsten en zeker bij het 'koffie kwartiertje' is er een rol weggelegd voor de andere ouder-kind koppels. Tijdens de bijeenkomsten spiegelen ze elkaar en tijdens het koffie kwartiertje praten ze over persoonlijke opvoedingsonhandigheden, delen ervaringen en opperen/bedenken gezamenlijk creatieve oplossingen voor de eigen opvoedingsstrubbelingen. Veel gesprekken tijdens deze momenten gaan over controle en het stellen van grenzen. Vooral de ouder van de dreumes van 1,5 verzucht wel eens hoe lastig het eerste jaar was en hoe graag ze al eerder in aanraking waren gekomen met bijeenkomsten waar zowel muziek als tips over de opvoeding uitgewisseld werden. Ze voelen zich dan ook 'onder gelijken' en dit levert herkenning en het zich verbonden voelen met de groep op waardoor het gevoel van competent ouderschap en de ouderlijke sensitiviteit wordt versterkt. Er wordt een veilige plek gecreëerd voor zowel kind als ouder. Voor de docent ook een moment waarop kinderen extra geobserveerd worden, vooral in hun vrij spel, waar ouders hun verhaal kwijt kunnen of ouder en kind nog even samen spelen met het aanwezige materiaal uit de les. Een luisterend oor en de mogelijkheid om ouders 'nieuwsgierig' te maken naar de binnenwereld, de gedachtes en gevoelens van hun kind om zo het vermogen van de ouder tot mentaliseren verder aan te wakkeren. Op deze manier biedt de docent opvoedingsondersteuning en kan bijdragen aan het (in gang zetten van het) mentaliserend vermogen van jonge ouders, zodat de ouder-kind relatie kan groeien en zich kan verdiepen.

Tot slot

Allan Schore sprak als volgt over psychische gezondheid: "het vermogen om emoties en gedrag op flexibele wijze te reguleren, zowel alleen als in interactie met anderen, in overeenstemming met de eisen van zowel de externe als innerlijke realiteit". Psychische gezondheid is de uitkomst van een proces wat zich al vanaf voor de geboorte ontwikkelt en waarin de omgeving een bepalende factor is.

Ouders handvatten bieden in het observeren en mentaliseren via speciaal gecomponeerde liedjes in groeps- of individuele bijeenkomsten, kan het zich ontwikkelend ouderschap mede

ondersteunen. Het proces om door te groeien naar competent en flexibel ouderschap kan op een muzikale en speelse manier worden begeleid.

Interventies in de IMH praktijk maar ook muziekeducatie brengen veranderingen in de ouder-kind relatie op gang. De snelle ontwikkeling van het jonge kind vraagt ook regelmatig om een verandering binnen de ouderrol. Korte cursussen (6 tot 8 lessen) en kortdurende interventies, waarbij ouders, door een permanent aanbod, op een later tijdstip weer in kunnen stromen wanneer het kind weer in een andere leeftijdsfase is, geven de mogelijkheid om de veranderingen in de ouderrol, bijvoorbeeld wanneer een baby dreumes (14 maanden) wordt, te begeleiden.

Muziek en zingen zorgen altijd voor interactie en kunnen zo wezenlijk bijdragen aan de ouder-kind relatie en goed genoeg ouderschap. Doordat er in groepen, **met** ouder en kind gewerkt wordt, spelenderwijs, aansluitend bij de mogelijkheden, interesses en de leeftijd van het kind en met inachtneming van de relatie ouder-kind, vormt en voedt dit competent ouderschap. Zingen en muziek in de ouder-kind relatie en het integreren van liedjes en muziek binnen de ouder-kind behandeling zou wel eens een 'win-win' situatie kunnen zijn.

In mijn muziekeducatie lessen dus nog meer bewuste aandacht voor de ouder-kind relatie. Mijn bijdrage aan IMH zijn 17 liedjes (zie bijlage 1 t/m 17) die wellicht, samen met de informatie en de spelsuggesties, iets kunnen bijdragen tijdens ouder-kind behandelingen in Infant Mental Health en jonge ouders hulp bieden bij het (leren) mentaliseren.

Daarom is muziek(onderwijs) zo belangrijk. Want niets dringt zo diep in het binnenste van de ziel door als ritme en melodie (Plato)

Margré van Gestel, 2017

Hopveld 31

5482LW Schijndel

073-8889906

v_gestel@hotmail.com

www.zingendoemaarmee.nl

Referenties:

- Deliège, I. & Sloboda, J. (2003) Musical beginnings. ISBN 0-19-852332-7
- Fonagy, I. & Magdics, K. (1963) Emotional patterns in intonation and Music. Zeitschrift fur Phonetiek, 16, 293- 326.
- Gilfoyde, E. Grady, A. & Moore, J. (1972) Children adept. Thorofare; Ch Slack Inc.
- Gordon Edwin E. (2003) A Music Learning Theory for Newborn and Young Children ISBN 1-57999-259-5
- Flohr, J. (2005) The musical lives of young children ISBN 013/048694
- Fraiberg, S. H. (1979) De magische wereld van het kind. ISBN 90 269 2667 7
- Greenspan, S.I. & Breslau Lewis, N. (1999) Wat gaat er in dat hoofdje om. ISBN 90- 215 3859 8
- Greenspan, S.I. & Thorndike Greenspan, N. (1985) De gevoelswereld van uw kind ISBN 90 215 1416 8
- Ibuka Masaru. (1977) Kindergarten is too late. Simon & Schuster ISBN 978- 0671240366
- Kranz, B. (2014) Parent-Infant Music Therapy: The effects, efficacy and practice of music therapy for young children and their caregivers. Matrikel-Number: 20108341 Course: International Master of Arts Therapies
- Kuhl, P.K. (2004) 'Early language acquisition; cracking the speech code'. Nature reviews Neuroscience,5, 831-843
- Kuipers, P. (2015) Eerste hulp bij hechting. ISBN 978 90 5898 283 4
- Mac Pherson. Gary.E. (2006) The child as musician. Oxford Press ISBN 0-19-853032-3\
- Mets, M. (2017) Spelenderwijs verbinden en hechten. ISBN 978 90 8850 693 2
- Peretz, I. & Zatorre, P. (2007) The cognitive neuroscience of music ISBN 978-0-19-852519-6
- Radocy, R.E. & David Boyle, J. (2011) Psychological Foundations for musical behaviour
- **Retra, J.** (2010). Movement is Music. A study into aspects of Movement Representation of Musical Activities among Preschool Children in a Dutch Music Education Setting (Ph.D. thesis). University of Exeter, UK. Retrieved from https://eric.exeter.ac.uk/repository/handle/10036/3189
- Rexwinkel,M & Schmeets,M. & Pannevis, C. & Derkx, B. (2011) Handboek Infant Mental Health. Inleiding in de ouder-kind behandeling. Van Gorcum. ISBN 978 90 232 4849 1
- Scherder, E. (2017) Singing in the brain. ISBN 978 90 253 07035
- Sitshoorn Marijke (2006) Het maakbare brein. ISBN 90-351-3036-7
- Stern, D.N. (2006) The Motherhood Constellation. ISBN 978 1 85575 201 6
- Trainor, L.J. & Zacharias, C.A. (1998) Infants prefer higher-pitched singing. Infant Behavior & Development, 21, 799- 805
- Trehub, S. & Ghazban, N. & Corbeil, M. (2005) Musical affect regulation in infancy. New York Academy of Sciences
- Vihman, M.M. (1996) Phonological development., Oxford; Blackwell
- Winnicott, D.W. (1960) The Theory of the Parent-Infant Relationship. The International Journal of Psychoanalysis, 41: 585-595
- Witte de, H.F.J.(1980) Over de ontwikkeling van het transitional object. Tijdschrift voor psychiatrie 22, 1980/5

Literatuur uitgereikt tijdens de IMH opleiding 2015-2017 RINO Vlaanderen

Geraadpleegde websites:

Schore, A. (2015) http://www.letsgrowkids.org/blog/dr-allan-schore-early-relationships-lifelong-health

http://www.zingengroei.nl

http://www.sherbornesamenspel.nl

http://lilanteerink.nl

Bijlage 1 t/m 17

Nieuwe liedjes voor gebruik in de (Muz)IMH sessie:

1. Fijn dat je er bent
2. Hallo Jan van Gent
3. Slaap nog maar even
4. Wil je spelen?
5. Schone luier
6. Zeepsopkindje
7. De waterval
8. Kom in mijn armen
9. In goede handen
10. Fruithapje
11. Kleine Sammy
12. Kies nu maar
13. Ik kom je pakken
14. Draakje
15. Zing maar mee
16. Dag allemaal
17. Golven
18. De wereld op z'n kop

Nog meer liedjes:

- *Zachtjes streel ik jou (R. Rikhof)*
- *Blokken bouwen (I. Zethof)*
- *Beetje moe (M. Eikelkamp)*
- *Doe maar na (A.Langelaar)*
- *Eetliedje (O. Toonk)*
- *Hallo (B. Pak)*
- *Hallo, hallo, hallo (B. Fiselier)*
- *Klap maar mee (I.Pellens)*
- *Kiekeboe (W.Poot)*
- *Mag niet (A.Ploeg)*
- *Mama beer en babybeer (M. Braam)*
- *Mopperdag (M. van Maurik)*
- *Nee, nee, nee (O. de Boer)*
- *Roeren (M. van Gestel)*
- *Weer ('n) liedje (maak eens een zonnetje) M. Eikelkamp*

www.zingendoemaarmee.nl