Speltherapie

Een therapie voor kinderen die hen helpt emotionele problemen te verwerken



Speltherapie is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar, met emotionele problemen die hun ontwikkeling belemmeren. Kinderen kunnen om verschillende redenen onzeker of angstig zijn, of met boosheid of verdriet rondlopen. Vaak hebben ze nare ervaringen opgedaan, waardoor ze uit balans geraakt zijn.

Dat kunnen duidelijk aanwijsbare trauma's zijn zoals het verlies van een geliefd persoon, een ongeluk of seksueel misbruik. Maar het kunnen ook minder ernstig ogende redenen zijn waarom een kind niet lekker in zijn vel zit. Je merkt bijvoorbeeld dat jouw kind veel huilt, weinig zelfvertrouwen heeft, veel buikpijn of andere lichamelijke klachten heeft, veel piekert of nare dromen heeft.

Wat houdt speltherapie globaal in?

Speltherapie vindt plaats in een spelkamer waarin allerlei speelgoed en ander materiaal is. Spelen is een natuurlijke uitlaatklep voor kinderen. Praten over problemen is vaak te moeilijk of te bedreigend. Spel geeft de mogelijkheid om te kunnen doen alsof. Op die manier kunnen kinderen ruimte geven aan hun gevoelens en kunnen ze met nieuw, ander gedrag experimenteren.

Met bijvoorbeeld ridders en kastelen, met vader en moedertje spel, met dieren in de zandbak of in het poppenhuis vertelt het kind al spelend zijn verhaal. De kinderen koppelen hun gevoelens en emoties aan spelfiguren. De therapeut sluit aan bij het spel en benoemt wat de spelfiguren meemaken. De therapeut helpt al doende de problemen te verwerken en oplossingen te vinden voor de dingen die jouw kind moeilijk vindt. Jouw kind voelt zich daardoor erkend, het wordt gezien en gehoord.

Wat gebeurt er in de spelkamer?

Als een kind de eerste keer naar therapie komt, wordt er afgesproken dat alles wat er gespeeld of gezegd wordt vertrouwelijk is. Dat is nodig omdat het kind in de therapie vaak de problemen uit waarmee het worstelt. Om zich volledig te kunnen uiten, moet jouw kind de therapeut kunnen vertrouwen en zich in de therapieruimte veilig voelen.

De meeste kinderen komen graag naar therapie, toch is het anders dan gewoon spelen of creatief bezig zijn. Er zijn ook kinderen waarbij 'praten over jezelf' een ingang is. De therapeut sluit aan op wat het beste bij jouw kind past. Vaak is dit een combinatie van spel, creatieve werkvormen en gesprek.

entrea
lindenhout
samen voor kind en gezin

In de spelkamer zijn er minder regels dan in het gewone leven, waar de volwassene het kind moet opvoeden en daarom vaak moet beperken in zijn gedrag. In de therapie gaat het om vormgeven aan emoties en verwerking, waarbij het vaak nodig is dat jouw kind zich niet hoeft te houden aan wat wel en niet 'hoort'. Wel wordt er vooraf afgesproken dat het kind geen dingen doet die gevaarlijk zijn voor zichzelf of de therapeut. Ook wordt afgesproken dat er geen dingen onnodig stuk worden gemaakt en dat er elkaar geen pijn wordt gedaan.

Een therapiesessie duurt 45 minuten en is meestal één keer per week op een vaste tijd. De therapie van jouw kind kan onder schooltijd plaatsvinden. Het plannen van de therapie gaat altijd in overleg met de jou als ouder, de leerkracht en eventueel andere hulpverleners.

Samen met ouders

Om de ontwikkeling van het kind te begrijpen en te ondersteunen/stimuleren, is een regelmatig overleg met u van groot belang. Voor u is het belangrijk om te horen welke ontwikkeling uw kind in de therapie doormaakt. Voor de therapeut is het belangrijk om te weten hoe het met uw kind thuis gaat. Het gedrag van uw kind zal gaan veranderen en daarmee wordt ook iets anders van u als opvoeder gevraagd. Oude patronen moeten soms worden doorbroken en het is zoeken naar nieuwe vormen om uw kind te kunnen bieden wat het nodig heeft.

Uw kind vertelt mogelijk weinig over de therapie. Ook kan het zijn dat hij na afloop onrustig is of moe door het intens bezig zijn. Het is goed om uw kind met rust te laten. Probeer uw kind niet uit te horen, maar tevreden te zijn met wat het kind zelf kwijt wil. Veel ouders vertellen dat in het begin van de therapie de klachten van hun kind juist toenemen. Dit komt omdat het kind werkt aan spanningen en problemen die soms in jaren zijn opgebouwd. In dit proces is uw kind kwetsbaar en moet weer een nieuw evenwicht gaan vinden. In de bekende thuissituatie zal uw kind mogelijk spanningen afreageren. Ook kan uw kind gaan experimenteren met allerlei uitersten van (nieuw) gedrag. Dit kan voor de omgeving belastend zijn. Het is belangrijk voor u als opvoeder te weten dat uw kind dit 'lastige' gedrag tijdelijk nodig heeft om weer in evenwicht te komen. Dit houdt niet in dat u thuis van alles moet goedkeuren; juist in deze periode heeft uw kind vaste, maar redelijke regels nodig.

Contact

Telefoon **088 356 30 00**
E-mail **entreeteam@entrealindenhout.nl**
Internet **entrealindenhout.nl**

© Entrea Lindenhout, juni 2025

Volg ons ook op

entrea lindenhout
samen voor kind en gezin