**Bram Bakker “Verademing”**

Een kind kan op twee manieren een verkeerde ademhaling hebben: het ademt veel te weinig of het ademt te snel.

Een kind dat zich ongewenst voelt, zal zijn adem inhouden in een poging om onzichtbaar of onhoorbaar te worden. Het ademt te weinig om zichzelf weg te cijferen.

Ook een te snelle ademhaling komt bij kinderen al voor. Drukke kinderen, die moeite hebben met hun concentratie en zich moeilijk voegen naar gezag, ademen bijvoorbeeld

vaak te snel. Dit zijn uiteraard niet de kinderen die zich stil in een hoekje onzichtbaar proberen te maken, maar degenen die juist de aandacht trekken met veel herrie en drukke

gebaren.

Vermoeidheid, concentratieproblemen en hoofdpijn zijn drie veelvoorkomende klachten

bij kinderen met een hoge ademfrequentie.

Als je kind geen van deze klachten heeft, kun je makkelijk het aantal ademhalingen

tellen als het kind slaapt. Kinderen ademen vaak zeer hoorbaar, dus dan is het niet moeilijk om de ademfrequentie te meten. Tel zestig seconden het aantal inademingen en je weet wat zijn of haar ademfrequentie per minuut is. Heeft een kind van zes of ouder tijdens het slapen een ademfrequentie van meer dan twaalf, dan is het raadzaam

om de volgende avond voor het slapen gaan eens een ontspanningsoefening (zie hieronder de oefening “de boot”) te doen. Een frequentie van twaalf of meer gedurende de nacht is namelijk voor een kind hoger dan nodig. Het kind zal daardoor ook minder goed uitrusten tijdens de slaap.

Als je uitademt, adem je afvalstoffen uit je lichaam. Bij het inademen adem je zuurstof in. Je lichaam heeft zuurstof nodig om goed te functioneren. Als je boos of gespannen bent adem je vaak veel sneller en minder diep dan wanneer je ontspannen bent. Een ademhalingsoefening kan je helpen om rustig te worden.

Belangrijk om te weten:

1. Een hoge ademfrequentie is niet erfelijk bepaald.

2. Een hoge ademfrequentie is niet onomkeerbaar.

3. Kinderen tot zes jaar hebben een onregelmatige, luidruchtige ademhaling.

4. Vanaf zes jaar is het zinvol om ontspanningsoefeningen bij kinderen te overwegen.

5. Pillen die worden voorgeschreven bij adhd zijn allerminst zonder bijwerkingen, probeer eerst je zonder medicijnen te ontspannen.

6. Tijdens de zwangerschap krijgen ademhalingsoefeningen een extra dimensie

**Oefening De boot**

*Uitleg*

**• Vouw een bootje van papier.**

**• Ga ontspannen op je rug liggen.**

**• Leg je benen iets uit elkaar en laat je tenen naar buiten vallen. Wanneer je je voeten weer naar binnen draait, raken je grote tenen elkaar net niet. Laat je voeten weer naar buiten vallen.**

**• Leg je armen recht en ontspannen naast je lichaam. Je handen en armen raken je lichaam niet.**

**• Je handpalmen wijzen naar boven.**

**• Je mag je ogen dichtdoen; houd je ze liever open, dan mag dat ook.**

**• Zet het bootje dat je gevouwen hebt op je buik.**

**• Ontspan je gezicht, laat je tong los in je mond liggen.**

**• Doe je mond dicht, zodat je lippen elkaar net raken.**

**• Adem rustig uit door je mond en adem rustig in door je neus.**

**• Je lippen gaan nu een klein stukje van elkaar.**

**• Sluit je lippen weer en adem weer rustig in door je neus.**

**• Als je rustig uitademt, adem je daarna vanzelf weer rustig in.**

**• Stel je voor dat je buik de golven van de zee zijn.**

**• Als je inademt komt er een golf, je buik wordt dan boller.**

**• Bij een uitademing wordt je buik weer dunner en gaat het bootje weer naar beneden.**

**• Voel maar eens hoe jouw bootje beweegt op de golven van jouw adem. Verander er niets aan, je adem is goed zoals die is.**