

Een oplossingsgericht antwoord op stress en faalangst op school



Inge Janssens

Eindwerk ingediend ter afronding van de 4-jarige opleiding tot cognitief oplossingsgericht systeemtherapeut aan het Korzybski-instituut Antwerpen/Brugge

Bij de foto op de voorzijde

Ren!

Ren niet weg

van jezelf;

je angst zal je achtervolgen.

Ren!

Ren niet weg

van de ander;

die kan mee voor je zorgen.

Ga!

Vind je eigen, soms steile pad.

Word je bewust van al je kracht.

Ze is niet meer verborgen;

beschermt je de dag van morgen.

(Inge Janssens)

Foto op de voorzijde: kunstwerk: "Lopend meisje" van Kurt Gebauer in openluchtmuseum Middelheim

Foto: Inge Janssens

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1: Faalangst en stress

- 1.1 Definitie
- 1.2 Gevolgen
- 1.3 Oorzaken
- 1.4 Angst biologisch bekeken: de polyvagaaltheorie

Hoofdstuk 2: Hoe omgaan met faalangst en stress in schoolse context

Hoofdstuk 3: Acties op schoolniveau

- 3.1 De gouden weken
- 3.2 Het MOS-plan
 - 3.2.1 De zachte overdracht
 - 3.2.2 Rustige hoek op de speelplaats
 - 3.2.3 Het babbelbankje
- 3.3 Peter-en meterschap
- 3.4 Het tempo en niveau van het kind: homogene versus heterogene groepen

Hoofdstuk 4: Acties op klasniveau

- 4.1 Growth mindset
- 4.2 Modeling
- 4.3 Taalgebruik
- 4.4 Relaxatieoefeningen als tussendoortje
- 4.5 Afsluiting van de dag
- 4.6 Rustige hoek in de klas

Hoofdstuk 5: Acties op kindniveau

- 5.1 De vier premissen
 - 5.1.1 Autopoietische krachten
 - 5.1.2 Mandaat
 - 5.1.3 Oplossing in plaats van probleem
 - 5.1.4 Keuzes maken en uitbreiden
- 5.2 Het 15- stappenplan van kids' skills

5.3 Helpende interventies en technieken om in dit stappenplan te gebruiken

5.3.1 Het voordeel van het symptoom

5.3.2 Psycho educatie op kindniveau

5.3.3 Uitzonderingsvragen en observatie-opdracht

5.3.4 Mirakelvraag voor kinderen

5.3.5 Schaalvragen op kindermaat

5.3.6 Gevisualiseerde 5-4-3-2-1

5.3.7 De derde stoel : de GVS

5.3.8 Rustbevorderende en ontspannende technieken: ademhaling, mindfulness , meditatie, beweging , yoga

5.3.9 De container

5.3.10 De safe place

5.3.11 Act: het mannetje op de schouder

5.3.12 De drie vragen voor een leven vol vertrouwen

5.3.13 Positieve boodschap met de linkerhand

5.3.14 Visualisatie-oefening

5.3.15 Voeding

5.3.16 Borgen

Literatuurlijst

Bijlagen

Mijn dank aan

Inleiding

Bij het werken met kinderen loopt men maar al te vaak het gevaar uit te gaan van de “knowing position”. De therapeut/leerkracht weet hoe het probleem van het kind opgelost moet worden. Resultaat? Teleurstelling; zelfs moedeloosheid want “het werkt niet”. Ik liep daar in mijn werk maar al te vaak tegenaan.

Bij Korzybski leerde ik uit die rol te stappen en me in te leven vanuit de “not-knowing position”; walking from one step behind. Een positie die kind (en ouders) in ere laat en beroep doet op hun autopoietische krachten en eigen resources. Onze taak bestaat er dan niet in de oplossing op te leggen maar de oplossingen uit het kind en zijn systeem boven te halen en/of hun eigen oplossingen en keuzes te verruimen met dingen die bij hen passen. Deze oplossingsgerichte visie wil ik graag in het onderwijs verder uitdragen.

In dit werk probeer ik daar dieper en concreter op in te gaan met betrekking tot faalangst en stress in een schoolse context. Ik voor een zeer beperkt theoretisch deel in hoofdstuk 1 en 2 en een ruimer uitgewerkt praktisch deel waarmee hulpverleners in en ook buiten het onderwijs aan de slag kunnen in hoofdstukken 3, 4 en 5. Door middel van de bijlagen trachtte ik dit op een kindvriendelijke manier voor te stellen.

Hoofdstuk 1: Faalangst en stress

1.1 Definitie

Wanneer we op zoek gaan naar een definitie van faalangst bij van Dale vinden we het volgende:

Faalangst (de; m) vrees om tekort te schieten

Falen (faalde, heeft gefaald) Tekortschieten, mislukken, fouten begaan, zijn doel niet bereiken

Angst (de; m; meervoud angsten) Gevoel van beklemming, vrees, onveiligheid of onzekerheid.

Als we naar die ruimere betekenis “onzekerheid” kijken, dan kunnen we stellen dat iedereen regelmatig wel eens kampt met faalangst en dat dit eigenlijk een normaal en veel voorkomend gegeven is. Het wordt pas een probleem als het onvrijwillig zulke grote proporties aanneemt dat de persoon in kwestie er onder lijdt.

1.2 Gevolgen

Dat lijden manifesteert zich bij kinderen in zeer uiteenlopend gedrag. We zien uitschieters in totaal tegengestelde richtingen op een continuüm gaande van volledig dichtklappen, bevrozen, niets durven, onderpresteren, vluchten (freeze and flight) tot druk die zich uit in verhoogde prikkelbaarheid en zelfs agressie (fight). Twee totaal verschillende manieren waarop mensen die te kampen krijgen met een te veel aan stress zich uiten.

Stress kunnen we omschrijven als een toestand van emotionele en fysieke spanning die ontstaat als reactie op een eis of uitdaging. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam op verandering of druk en kan zowel positief als negatief zijn.

Positieve stress helpt ons te motiveren en te concentreren en goed doen presteren in tijden van hoge druk.

Negatieve stress (dystress) die erg hevig is of te lang aanhoudt kan leiden tot emotionele en fysieke problemen zoals daar zijn:

Fysiek: hoofdpijn, slaapproblemen, concentratieproblemen, spierpijn, zweten, beven, verhoogde hartslag, snellere ademhaling, misselijkheid, drukkend gevoel (keel, borst), duizeligheid, verdoofd gevoel of tintelend gevoel

Emotioneel: verhoogde prikkelbaarheid, angst, vermijding, onderpresteren, uitstelgedrag en zelfs agressie en depressie

1.3 Oorzaken

We zijn in het westen immers getraind om steeds te denken in oorzaak- gevolg-modus. Nochtans zijn het vaak de gevolgen die het eerst gesignaleerd of opgemerkt worden. Deze gevolgen die lijden veroorzaken dienen dus onze prioriteit te krijgen.

Naar de echte oorzaken blijft het vaak gissen. We kunnen een aantal hypothesen vooropstellen over wat de mogelijke oorzaken zouden kunnen (geweest) zijn. Echter het wegnemen van de oorzaak; leidt niet noodzakelijk tot het oplossen of het verlichten van het lijden. Het SF gedachtegoed verkiest dan ook de focus te leggen op de oplossing: Hoe leren we omgaan met deze angst en met die stress in plaats van de focus te leggen op het ontstaan ervan en het probleem te gaan analyseren.

Net als bij volwassenen zie je -vaak bij faalangst- piekerende kinderen die zich blijven afvragen waar die angst/stress vandaan komt. Hoewel het zoeken naar een oorzaak niet noodzakelijk en zelfs overbodig is; kan je die vraag wel respecteren door er kort op in te gaan. Een eerste optie is kind/ouders zelf een hypothese te laten formuleren. Waar denken zij /hun ouders dat het vandaan komt? En kunnen we daarmee dan aan de slag naar verandering toe? Daarnaast kan je zelf ook een hypothese formuleren. Deze dient dan wel aan een paar voorwaarden te voldoen:

Hypothesen kunnen nuttig en bruikbaar zijn: indien ze positief geformuleerd zijn, bruikbaar zijn om oplossingsgericht mee aan de slag te gaan en allocentrisch zijn d.w.z. de hypothese richt zich op iets positiefs voor de ander of het systeem waartoe het kind behoort.

Mogelijke oorzaken:

-Kindeigenschappen :

- * onveilige hechting
- * perfectionisme
- * pleasen/aan verwachtingen willen voldoen
- * een strenge innerlijke criticus
- * het gevoel "er niet te mogen zijn, niet goed genoeg te zijn"
- * succes toeschrijven aan geluk, falen toeschrijven aan het eigen tekortschieten
- * genetisch

-Eigenschappen van de ouders :

- * voorgeleefd eigen perfectionisme
- * eigen angst van de ouders
- * het stellen van te hoge eisen en verwachtingen aan het kind

- * dreigen met straffen
- * onrealistische beloningen in het vooruitzicht stellen
- * een te druk programma van kind (en ouders)

-Culturele eisen:

- * willen vermijden van gezichtsverlies en belang van prestaties die veel aanzien opleveren
- * heel veel “moeten”
- * de behoeften en noden van het individu ondergeschikt aan de noden van “de groep”
- * seksegebonden bias (jongens kunnen dit wel, meisjes niet of omgekeerd)

-Maatschappelijke eisen

Het Neoliberalistisch gedachtegoed: de druk van de maatschappij: “Je moet/kan het maken als je maar hard genoeg werkt. Succes en falen heb je volledig aan je zelf te danken.” De gedachte dat het leven maakbaar is klopt niet met de werkelijkheid en brengt ook kinderen in de problemen. Als je succes hebt, heb je dat aan jezelf te danken, als je dus faalt is dat ook je eigen “schuld”. Met andere woorden: Het is verboden te falen; anders ben je “een loser”. Het is ontstellend en tevens verontrustend hoe vaak je dat reeds uit een kindermond te horen krijgt.

Wat de oorzaak ook moge zijn; verandering is zeker mogelijk zolang het doel realistisch is. We hoeven geen compleet ander mens te worden; hopelijk wel een gelukkiger mens. Als je last hebt van je faalangst, hoef je niet te leren om je nooit meer faalangstig of gestrest te voelen. Je kunt je angst en stress wel leren hanteren!

1.4 Angst biologisch bekeken: de polyvagaaltheorie

De rol van ons zenuwstelsel bij stress, angst en trauma

Het zenuwstelsel heeft een belangrijke werking binnen ons lichaam. Het is als een netwerk waarbij informatie van de hersenen naar verschillende delen van het lichaam wordt gestuurd en andersom. Men onderscheidt het animale zenuwstelsel en het autonome zenuwstelsel. Het animale zenuwstelsel staat in verbinding met de gedachten en vrije wil: bv het sturen van de ledematen. Het autonome zenuwstelsel, dat automatisch functioneert, regelt de zaken in het lichaam waarover men niet hoeft na te denken: bv. de spijsvertering en de hartslag.

Polyvagaaltheorie door Stephen W. Porges

Ons autonome zenuwstelsel treedt ook in werking bij stressprikkel: het herkent gevaar en zoekt een passende reactie. De polyvagaaltheorie, waarbij ‘poly’ staat voor ‘meer’, gaat ervan uit dat ons zenuwstelsel verschillende verdedigingsstrategieën hanteert (freeze, fight, flight) wanneer we stress ervaren. We kiezen niet vrijwillig voor één van deze reacties bij de dreiging van gevaar. Het zenuwstelsel kiest wat er op een bepaald moment het best is om onze veiligheid te waarborgen.

Er zijn volgens de polyvagaaltheorie drie systemen waarnaar we kunnen handelen. Die werken als een hiërarchische ladder. Eén systeem betreft een veilige situatie, twee systemen betreffen een onveilige situatie. Werkt het bovenste systeem niet? Dan zakt men een traprede omlaag. Werk het middelste systeem ook niet? Dan zakt men nog een trede. Is het gevaar voorbij? Dan kan men weer een trede omhoog.

Deze systemen bevinden zich binnen ons zenuwstelsel op verschillende plekken in het lichaam en werken ieder op een eigen manier.

1. Het ventrale vagale systeem treedt op als we ons veilig voelen. Het maakt dat iemand sociaal en betrokken kan zijn, zich kan verbinden, kan leren en creatief kan zijn.

Dit systeem wordt geregeld door de ventrale nervus vagus. De ventrale nervus vagus is onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel en loopt van het hart en de borst naar het gezicht en de kaken.

Onze aandacht is in het bovenste systeem gericht op verbinding. Dit organiseren we middels co-regulatie: noodzakelijk in ons leven voor troost, geruststelling en veiligheid. Co-regulatie vindt plaats tussen baby's/ jonge kinderen en hun ouders: het zenuwstelselsysteem is nog niet (voldoende) ontwikkeld waardoor kleine kinderen zichzelf nog niet kunnen reguleren. Ze leren dit via de ouders. Co-regulatie vindt ook plaats bij volwassenen: in positieve relaties met derden. Dit is binnen ons zenuwstelsel een relatief nieuw ontwikkeld systeem, dat niet altijd heeft bestaan in ons lichaam.

2. Het sympathisch systeem treedt op als we ons enigszins onveilig voelen en kan een vecht-of-vluchtreactie in gang zetten.

Dit systeem wordt geregeld door activatie van het sympathische zenuwstelsel (aansturing van actie, in beweging komen door de nervus sympathicus). Zodra er een stressvolle situatie ontstaat, komen onder andere adrenaline en cortisol vrij in het lichaam. De hartslag neemt toe en de bloeddruk verhoogt. Het sympathische zenuwstelsel stelt ons in staat om actie te ondernemen en kan gezien worden als het gaspedaal van het lichaam. Dit is positief want het maakt bijvoorbeeld dat we vechten of vluchten bij reëel gevaar. Deze staat kan echter ook optreden wanneer er een stressprikkel ontstaat op een moment dat die niet wenselijk is: bv. bij een examen. In onze moderne samenleving hoeven we meestal niet letterlijk te vechten of te vluchten maar uiten we een gedragsverandering: we komen dan gestrest, geagiteerd of gehaast over.

3. Het dorsale vagale systeem treedt op als we ons sterk onveilig voelen en kan leiden tot een bevroeringsreactie.

Dit systeem wordt geregeld door de dorsale nervus vagus. De dorsale nervus vagus is (net als de ventrale nervus vagus) onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel, en bevindt zich wat dieper in het lichaam, in de buik. Dit is binnen ons zenuwstelsel het oudste systeem, dat al in de oertijd heeft bestaan en regelt de bevroeringsreactie. Het bewustzijn wordt uitgeschakeld, het lichaam spaart energie en het beschermt op die manier tegen lichamelijke en psychische pijn. Het wordt gezien als een bewustzijnsverlagingsstrategie of overlevingsstrategie om te doen alsof men dood is. Het lichaam trapt volledig op de rem.

Men komt in dit onderste systeem terecht wanneer het middelste systeem niet effectief genoeg is. Dit gebeurt bij dreigende situaties, bijvoorbeeld wanneer men betrokken is bij een ongeval. Bij trauma zie je dit als iemand dissocieert. Maar ook bij minder levensbedreigende situaties treedt dit systeem op: bv. een black-out bij een examen of wanneer iemand onverwachts voor het blok wordt gezet. Men bevroert.

Reactie op stress of trauma is voor iedereen verschillend

In de polyvagaaltheorie wordt benadrukt dat de reactie op stress of trauma verschillend is van persoon tot persoon. Allereerst verschilt de inhoud van een stressvolle situatie voor iedereen. Verder bepaalt het zenuwstelsel welke reactie volgt. Men kiest dus niet bewust voor een mobiliserende vecht-of-vluchtreactie of juist een immobiliserende bevroeringsreactie bij stress of onveiligheid. Nog voordat men bewust kan redeneren over een bepaalde reactie, heeft het zenuwstelsel al gehandeld door een

inschatting te maken van het mogelijke gevaar. Bij sommige mensen creëert een trigger vanuit de omgeving een vecht-of-vluchtreactie, maar andere mensen bevriezen door diezelfde trigger.

Vanuit welk systeem het zenuwstelsel reguleert bij bepaalde situaties, wordt gedurende ons leven ingericht; soms al op jonge leeftijd. Door vroegkinderlijk trauma of een gebrek aan co-regulatie schiet iemand gedurende de rest van het leven al dan niet sneller in systeem twee of drie. Ook trauma en/of langdurige stress op latere leeftijd hebben een negatieve invloed. Het zenuwstelsel staat dan alerter afgesteld. Gevaar wordt bij triggers sneller (soms te snel) gedetecteerd en overlevingsresponsen worden sneller (soms te snel) geactiveerd. Hierdoor is de ene mens gevoeliger voor angst of stress dan de andere. Deze reacties kunnen echter ook optreden zonder dat men iets ernstigs heeft meegemaakt. Het lichaam reageert namelijk op stress: dat is een oeroud systeem. Waar er in de oertijd nog reële gevaren waren waartegen we echt moesten vechten, vluchten of bevriezen, is dat in de moderne samenleving nog maar nauwelijks het geval. Toch handelt ons zenuwstelsel nog altijd snel en heftig op stressvolle situaties; ook als deze niet levensbedreigend zijn. Die intense lichamelijke reacties vanuit het zenuwstelsel kunnen echter erg vervelend zijn in het dagelijks leven.

Hierbij dient opgemerkt

De polyvagaaltheorie is een theorie van waaruit getracht wordt verklaringen (die allemaal hypothesen zijn) te zoeken voor ons menselijk handelen.

Bij verschillende klachten (zoals stress of burn-out, angst, trauma en depressie maar ook wanneer men niet goed in zijn vel zit of vastloopt in het leven) kan deze hypothese nuttig zijn en gedeeltelijk mee onze aanpak bepalen. In de polyvagaaltheorie wordt vooropgesteld dat een gevoel van veiligheid, co-en zelfregulatie belangrijk zijn bij genezingsprocessen.

Op scholen wil ik vanuit dit theoretisch model dan ook pleiten voor het streven naar en het creëren van een veilige omgeving (fysiek en psychisch) op school-klas-en kindniveau waarin kinderen en jongeren zich ten volle kunnen ontwikkelen. Dit des te meer in een grootstedelijke context waar bij heel wat jongeren dat veiligheidsgevoel thuis ontbreekt. Door oefeningen die leiden tot zelfregulatie in een veilige therapeutische context mede bepaald door de flowchart en door het samen zoeken naar passende resources is het immers mogelijk om stap voor stap de patronen die optraden te veranderen naar een meer gewenste situatie. We creëren vervolgens nieuwe patronen van veiligheid en verbinding. Zo wordt het steeds makkelijker om in moeilijke situaties terug te schakelen naar het bovenste, veilige systeem. Het gevoel van continue alertheid neemt af. Dit maakt dat iemand zijn leven op een meer gewenste manier kan inrichten en zich socialer, creatiever, vrijer, optimistischer en veerkrachtiger kan gedragen.

Het zou echter te kort door de bocht zijn aan de hand van deze hypothese te stellen dat in een onveilige omgeving geen groeikansen mogelijk zijn. Copingmechanismen ontstaan immers vaak in een context van onveiligheid of frustratie en worden juist ingezet om met die moeilijke situaties om te gaan. Daarnaast kan menig mens getuigen van het feit nieuwe mogelijkheden en groeikansen ontdekt te hebben in zichzelf, juist op momenten waarop het leven moeilijker liep...

De Franse filosoof Frédéric Lenoir (1962) verwoordde het als volgt: “In het voetspoor van veel filosofen heb ik geleerd dat je desondanks “ja” moet blijven zeggen tegen het leven. De beproevingen die ik te verduren heb gekregen, bleken achteraf heel mooie kansen om vooruit te komen.” Door elke moeilijke situatie kan je immers heengroeien. Een veilige therapeutische of schoolse context kan dat “erdoorheen groeien” echter wel vergemakkelijken.

Op deze manier denk ik de polyvagaaltheorie en het SF-gedachtegoed verenigd te hebben. En dit biedt in de eerste plaats hoop. De hoop dat - in welke context ook - mensen in staat zijn tot verandering én dat we daar als school en als therapeut ons steentje kunnen toe bijdragen door een veilige omgeving te scheppen.

Hoofdstuk 2: Hoe omgaan met faalangst en stress in een schoolse context?

Het eerste alarmsignaal kan uit verschillende hoeken komen.

Het kind geeft aan zich niet lekker in zijn vel te voelen of vertelt letterlijk dat het bang is om naar school te komen en niet te kunnen voldoen aan wat van hem gevraagd wordt. Het kind vertelt dit aan de leerkracht of de ouders. Daarmee kan je aan de slag: Er is dan een hulpvraag van het kind zelf.

Vaak zien we echter dat een kind zijn ongemak in zijn gedrag laat zien. Het is enerzijds teruggetrokken en somber of anderzijds snel geïrriteerd tot agressief. Kinderen uiten hun onbehagen vaker in gedrag dan in woorden. Kunst is dan om samen te zoeken waar het schoentje knelt en waarvoor juist hulp gevraagd wordt.

Soms zijn het **de ouders** die vanuit een bezorgdheid voortkomend uit het gedrag van hun kind aan de alarmbel trekken: “Er scheelt iets maar we weten niet wat.”

Regelmatig is het **de leerkracht** die symptomen opmerkt die de ouders zijn ontgaan en die aangeeft “dat er iets moet gebeuren.” Niet zelden bij rapportcijfers die om onverklaarbare reden de diepte ingaan of gedrag dat vraagtekens of verontrusting oproept.

Vaak betreft het een combinatie. Wie ook de “aanmelder” is; de neiging bestaat om heel snel in de richting van het kind te kijken. Het kind heeft een probleem; met het kind is iets mis, het kind heeft hulp nodig. Het kind verdient uiteraard onze hulp.

Wat echter geregeld over het hoofd wordt gezien, is dat het kind, met zijn eigen persoonlijkheid, meedraait in een schools systeem (en gezin) waar eigenlijk preventief veel kan gebeuren om te voorkomen dat faalangst en stress zich op een ongezonde manier ontwikkelen.

Daarom wil ik in dit werk niet alleen een manier aanreiken waarop we therapeutisch met het kind aan de slag kunnen gaan (zie hoofdstuk 5: kindniveau) maar wil ik dit werk uitbreiden door eerst te gaan kijken hoe we op scholen op school- en klasniveau zowel preventief als curatief oplossingsgerichte zorg kunnen bieden rond dit thema.

“Failure is the opportunity to begin again more intelligently”

(Henry Ford)

Hoofdstuk 3: Acties op schoolniveau

3.1 De gouden weken

Onder “de gouden weken” worden de eerste vier tot 6 weken van het schooljaar gerekend; de weken waarin de nieuwe groep zich vormt.

Het boek “de gouden weken 2.0.” geeft voorstellen om deze eerste anderhalve maand zo goed mogelijk te gebruiken om preventief problemen te ondervangen. Deze acties zijn onder te verdelen in 2 belangrijke items:

3.1.1 Energizers en evaluatiegesprekken

Energizers zijn groepsactiviteiten in spelvorm die de klasleerkracht toestaan om de dynamiek in de groep te herkennen en tijdig bij te sturen. Wie neemt de leiding? Maar ook: Wie blijft op de achtergrond? Wie neemt spontaan het woord? En wie durft dat niet goed? Wordt er iemand buiten gesloten? Hoe gaat de groep daarmee om? Hoe lost de groep een probleem op?

Van de klasleerkracht wordt verwacht dat ze deze dynamiek goed observeert én achteraf ook samen met de groep evalueert in een kringgesprek. Dat kringgesprek zie ik graag verlopen op een oplossingsgerichte manier.

Volgende oplossingsgerichte vragen als suggestie:

Wat ging er goed?

Wat hebben jullie gedaan om dat zo goed te laten verlopen? Wie hielp daarbij?

Waar liep het mis?

Hoe hebben jullie dat aangepakt? Wie hielp daarbij? Werkte die aanpak?

Zo ja, doe zo verder en onthoud dat voor wanneer er zich nog eens zo’n gelijkaardig probleem voordoet.

Zo neen, hoe gaan we dat volgende keer anders aanpakken?

Bij een volgende activiteit:

Wat ging er beter? Hoe kwam dat? Wat deden jullie dan? Wie had daarbij een belangrijke inbreng? Wat deed, zei die dan? Hoe voelde dat ?

Bedoeling is om tijdens die gouden weken dagelijks met de klas zo’n energizer te doen en zeker de nabespreking niet over te slaan. Tijdens die evaluatiegesprekken is het belangrijk dat de leerkracht ook ‘de stillere kinderen’ voldoende aan het woord laat.

Om de evolutie in de groep weer te geven kan bij elke evaluatie een schaalvraag gebruikt worden. (zie verder 5.3.5)

Voor een opsomming van de energizers verwijs ik naar het boek “de gouden weken 2.0” (zie bibliografie).

3.1.2 Oudergesprekken

In het begin van het schooljaar, wanneer er zich nog geen problemen hebben voorgedaan, doet de leerkracht een “omgekeerd oudercontact” waarbij het niet de leerkracht is die info geeft aan de leerling maar waarbij het vooral de ouders en de leerling zijn die info geven aan de leerkracht. Zo bekomt de

leerkracht meer te weten over het kind en zijn systeem. Belangrijk is dat dat eerste contact positief verloopt. Daarvoor maakte ik een voorbereidend formulier dat ouders met hun kind thuis kunnen bekijken en/of invullen en waarin vooral de resources van het kind en zijn systeem bevraagd worden. (zie bijlage 1)

Voordelen van deze oudergesprekken:

- de leerkracht komt veel te weten over de sterktes van de leerling (resources)
- de leerkracht krijgt info over hoe de ouders bepaalde dingen reeds aanpakken of aangepakt hebben in het gezin (autopoietische krachten van het systeem)
- de leerkracht krijgt de gelegenheid deze resources te valoriseren en zodoende te joinen met de ouders en het kind
- de leerkracht krijgt zicht op de interactie binnen het gezin (systeem)
- de leerkracht komt in een gelijkwaardige positie met de ouders en zal gezien worden als een medestander i.p.v. als een beterveter

Zo wordt een prima basis gelegd voor het bespreken van een mogelijk probleem in het verder verloop van het schooljaar als zich dat zou voordoen. (mandaat ouders)

Hoewel het in het (lager) onderwijs nog steeds niet de gewoonte is, durf ik ervoor te pleiten het kind hierbij aanwezig te laten zijn. Het hoort hier op een complimenteuzen manier over zichzelf praten en het kan zelf een bijdrage leveren aan het gesprek. Dit zorgt ook voor meer mandaat van het kind indien zich later een probleem stelt.

3.2 Het MOS-plan

De meeste scholen hebben vandaag de dag een Mos-plan. (Milieu Op School). Het vertrok oorspronkelijk van een houding van meer respect voor de natuur en kreeg op onze school vorm in het personage van 'Tuur Natuur'. Het breidde zich verder uit naar milieubeleid in de vorm van 'Griet Verspil Niet' (zuinig omspringen met papier, water, afval sorteren, fietsgebruik, openbaar vervoer,...)

'Marij Gezond en Blij' opende de laatste jaren de deur naar gezonde tussendoortjes en het drinken van (meer) water. Dit is makkelijk door te trekken naar het mentaal welzijn op school.

Dit werk wil daarin een verdere uitbreiding zijn omdat ik blijf geloven in het nut van een preventieve aanpak. Volgende suggesties kunnen deel uitmaken van een beleid dat niet alleen faalangstige kinderen tegemoetkomt maar ook stress reducerend kan werken voor alle kinderen op school.

3.2.1 De zachte overdracht

De overstap van de kleuterschool naar het eerste leerjaar is erg spannend. Met volgende activiteiten kan getracht worden die overstap **voor alle kleuters** minder bruusk te laten verlopen:

*Samen met hun klasgenootjes en hun kleuterjuf komen de kleuters van de derde kleuterklas tijdens het tweede trimester op bezoek in het eerste leerjaar voor een letterspel met de klappop van het eerste leerjaar.

*Samen met de zorgcoördinator van de kleuterschool komen ze bij het begin van het derde trimester in de klasjes van het eerste leerjaar deelnemen aan 3 doorschuifactiviteiten rond voorbereidend rekenen en lezen.

Activiteit 1: Ze leren hun eerste woordje (het woordje “ik”) “lezen” en “tekenen” vertellen daarrond over zichzelf bij een spiegel.

Activiteit 2: Ze tellen en tekenen voorwerpen tot 5 en oefenen op het begrip “evenveel”.

Activiteit 3: Ze krijgen een oefening voorbereidend schrijven in de vorm van een tekening waarbij ze krullen, lussen en gofbewegingen tekenen van groot naar steeds kleiner.

*Samen met hun ouders komen ze eind mei opnieuw naar de eerste klas voor enkele activiteiten. Ze gaan dan ook al eens turnen met hulp van een klas van de derde graad.

Voor de kleuters die erg faalangstig zijn

*Er wordt eind juni een vragenuurtje ingelast waarbij ze hun vragen en twijfels op een blad tekenen en bij de zorgcoördinator van de lagere school antwoord krijgen op hun vragen. De zoco van de kleuterschool is hierbij aanwezig en maakt een schema van alle antwoorden. Dat schema mag nadien mee naar huis.

*Vervolgens gaan deze kleuters reeds kennismaken met hun leerkracht van het eerste leerjaar. Zo weten ze zeker bij wie ze terecht kunnen op die eerste spannende schooldag.

*Sommige kleuters komen nog eens terug met een zorgleerkracht om onder diens begeleiding al eens een activiteitje mee te doen met de kinderen van het eerste leerjaar. Zij kunnen zelf kiezen uit een aantal activiteiten: vertelkwartier, hoekenwerkuur, computeropdracht, knutseluur, speelkwartier,... Er worden enkele foto's gemaakt en verstuurd naar het thuisfront zodat ook de ouders gerust gesteld zijn.

Deze aanpak ondervangt heel wat onnodige tranen en stress op 1 september bij de kleinsten maar kan evenzo geïnstalleerd worden bij de overstap naar andere leerjaren.

3.2.2 Rustige hoek op de speelplaats

Uit gesprekken met kinderen met stress/faalangst komt heel vaak naar voor dat de speeltijden moeilijk overbrugbare momenten zijn. Door het installeren van een afgebakende plek op de speelplaats waar alleen rustige activiteiten mogen plaatsvinden met een koffer vol strips en boekjes, kleurplaten en stiften wordt aan de noden van deze kinderen tegemoet gekomen.

3.2.3 Ik wil mijn verhaal kwijt-bankje/ vriendenbankje/babbelbankje

Kinderen met faalangst vinden het vaak moeilijk om op de speelplaats de stap naar anderen toe te zetten. Om het hen iets makkelijker te maken kan er op de speelplaats een herkenbare bank geplaatst worden. Wie plaats neemt op deze bank geeft aan graag wat gezelschap te willen. Een laagdrempelige manier om hulp te vragen.

3.3 Peter-en meterschap

Op de tweede dag van het schooljaar, krijgt elke leerling van het eerste leerjaar een peter of meter van het vijfde leerjaar toegewezen: Taken van deze peters en meters:

*de leerling van 1 opvangen bij het binnen komen van de schoolpoort

*de leerling van 1 begeleiden tijdens de eerste speeltijden, toiletbezoekjes, richting koekenbak, fruitbak, eetzaal,...

*de leerling van 1 beter leren kennen door de vragen aan het kind te bespreken (zie opnieuw bijlage 1)

*de leerling individueel voorlezen tijdens de voorleesweek

*de leerling in de klas een keertje komen helpen bij een moeilijke knutselopdracht (co-teaching met leerkrachten van 1 en 5) of tijdens een zoekspel

*tussen februari (het moment waarop de leerling al zijn lettertjes kent) en juni, de leerling individueel bijstaan tijdens het tutorlezen. De meters en peters krijgen hiervoor voorbereidende lessen. Vaak heeft dit niet alleen een positief effect op de leerling van het eerste leerjaar die zich gesteund voelt maar ook op de (faalangstige) leerlingen van 5, die groeien in zelfvertrouwen door deze verantwoordelijke taak.

3.4 Het tempo en niveau van het kind: homogene versus heterogene groepen

Geregeld laaien er in het onderwijs discussies op rond veranderingen die al dan niet doorgevoerd moeten worden. Het valt me dan telkens op dat die discussies erg zwart-wit gevoerd worden met weinig ruimte voor nuance. Ofwel is iets nog maar eens de nieuwste deus ex machina en moet het onmiddellijk ingevoerd worden, ofwel is iets dat al jaren redelijk goed loopt opeens uit den boze en dient afgeschaft. Het is als met de slinger van Foucault die eerst helemaal de ene richting uitslaat om vervolgens naar het compleet tegenovergestelde te kantelen om uiteindelijk (meestal) ergens in het midden te eindigen.

Zo ook met de discussie rond groepsindeling. Kinderen zitten in klassen qua leeftijd in homogene groepen maar qua talent en intelligentie zijn die groepen uiteraard heterogeen. Er werd jarenlang geadviseerd om kinderen voor (stukken van) bepaalde vakken (op sommige momenten) in homogene groepen te plaatsen om bepaalde stukken leerstof op hun eigen tempo en moeilijkheidsgraad onder de knie konden krijgen. Daar was jarenlang niks mis mee en dat liep best goed. Tot “uit onderzoek” dit plots uit den boze bleek te zijn. Afschaffen dus want die groepsindeling zou “stigmatiserend” zijn. De leerkracht moest binnen de heterogeniteit van de klasgroep maar voldoende “differentiëren” waardoor diezelfde leerkracht handen en ogen te kort kwam om van hot naar her verschillende instructies te geven. Kinderen met faalangst haken vaak af in dit systeem. De leuze dat de sterken de zwakkeren wel “meetrekken” gaat echt niet altijd op. Als het water tot aan de lippen reikt, dan haken zwakkere en faalangstige kinderen af en ook sterke leerlingen gaan onvoldoende vooruit omdat te veel tijd verloren gaat aan “wachten”. Het idee dat sterke leerlingen “hun plan wel kunnen trekken” klopt ook niet in de praktijk. Ook sterke kinderen hebben instructie en begeleiding nodig; zeker als ze faalangstig zijn.

Van daaruit ontstond een nieuwe aanpak: kinderen mochten zelf kiezen welk niveau van werkblad ze maakten. Op zich een goede insteek want kinderen zijn vrij goed in staat om te bepalen wat ze wel of niet aankunnen. Uitzondering daarop: het kind met faalangst dat veiligheidshalve vaak liever een makkelijke taak kiest die het volledig juist zal maken dan wel een taak die enig risico op fouten inhoudt maar meer groeikansen biedt... Zoals steeds ben ik geneigd te pleiten voor de middenweg: namelijk een combinatie van verschillende werkvormen. Immers; in elke werkvorm schuilt wel iets goeds en elke werkvorm komt tegemoet aan de behoeften van weer andere kinderen. In de praktijk heb ik gemerkt dat kinderen met faalangst wel varen bij:

*een heterogene groep waarbij de leerkracht tijd en ruimte kan maken ter geruststelling en verlengde instructie geeft.

*een homogene groep waarbij de leerling op eigen tempo en niveau vol vertrouwen stapjes vooruit kan zetten.

*eigen keuze waarbij de leerling gestimuleerd wordt voldoende uitdaging te (durven) kiezen.

In het SF-gedachtegoed heb ik daarin bevestiging gevonden in een artikel van Carol Dweck over de growth and fixed mindset. (zie verder hoofdstuk 4.1)

Hoofdstuk 4: Acties op klasniveau

4.1 Growth mindset

In haar artikel “the summary of two mindsets” maakt Carol Dweck het onderscheid tussen de fixed en de growth mindset.

Kort samengevat: Wie een fixed mindset heeft:

- is ervan overtuigd dat hij zelf weinig kan veranderen aan wat hij kan of niet kan.
- zal weinig inspanningen leveren om iets nieuws te leren
- zal sneller opgeven bij tegenslag
- zal eerder de veilige weg kiezen en op safe spelen uit angst om fouten te maken
- zal zijn fouten trachten te verdoezelen en er daardoor weinig van leren.

Iemand met een growth mindset daarentegen is ervan overtuigd dat hij altijd kan bijleren en is daardoor bereid meer inspanningen te leveren. Zo iemand zal blijven volhouden en op zoek gaan naar oplossingen als hij op moeilijkheden stuit tijdens een opdracht of taak. De nieuwsgierigheid naar de gemaakte fouten maakt dat hij uit fouten zal leren.

Hoe kan een leerkracht bij de leerling een growth mindset stimuleren?

-Door een leerling NIET te prijzen voor gegeven talent of intelligentie. Daar heeft ie zelf immers geen verdienste aan.

Maar wél:

*door een leerling te complimenteren voor

- de geleverde inspanning
- de volgehouden aandacht
- het doorzettingsvermogen
- zijn nieuwsgierigheid/leergierigheid
- de aanpak die hij hanteerde
- het proces waarvan men getuige was
- de groei die de leerling doormaakte
- de wil om te leren uit zijn fouten

Samengevat: de leerling wordt niet geprezen om zijn talent maar wel om wat hij met dat talent DOET!

*door de not yet-houding uit te dragen

Indien een leerling iets niet kan en teleurgesteld is in zichzelf, kan je dit als leerkracht simpelweg “hertalen” in : “Je kan dat “NOG niet”. Carol Dweck benoemt dat als de “not yet-houding”. Zulke hertaling kost weinig inspanning en verlegt de focus van falen (ik kan het niet) naar behalen: Ik kan het NU nog niet maar bij verdere oefening zal ik het later wel kunnen!

Kinderen met faalangst (en vaak met een fixed mindset) kunnen veel baat ondervinden bij deze aanpak die weinig moeite kost. Ook in de schriftelijke rapportering op het schoolrapport dient hiermee rekening gehouden te worden.

Uit de praktijk:

Antonia is een meisje van 6 jaar dat met een bang hartje van de kleuterschool de overstap naar het eerste leerjaar maakt. Al vrij snel merkt de leerkracht op dat ze bang is om fouten te maken en daardoor onder presteert. Ze durft daardoor geen nieuwe uitdagingen aan en komt wat in een neerwaartse spiraal terecht. Na enkele maanden individuele begeleiding toon ik haar in één van de laatste sessies 2 werkjes waaruit ze er slechts 1 mag kiezen. Ik vertel haar het volgende:

Werkje A is een werkje dat ze foutloos kan maken omdat dat alleen maar leerstof bevat uit het eerste trimester en waarop ze haast zeker 10/10 zal halen. Werkje B is een taak die ze nog aan het leren is en waarvan ze al een deel kan maar waarbij het risico op fouten groter is omdat daar moeilijke dingen in staan waarover ze goed zal moeten nadenken maar waardoor ze wel iets nieuws kan leren.

Antonia kiest (wel na enige aarzeling) voor werkje B. Ik laat het haar maken in mijn bijzijn maar zonder iets te zeggen. Ze maakt een deel juist maar ook effectief enkele fouten. Ik help haar om samen die fouten te bekijken. Ze ziet waar haar denkwijze verkeerd liep en is in staat om na enkele tips haar eigen fouten te verbeteren. “Die zal ik de volgende keer niet meer maken”, lacht ze, “daar trap ik niet meer in!” want “Van foutjes kan je leren!”

Wanneer ze terug de klas instapt zegt ze met een brede glimlach aan haar juf: “Daarjuist kon ik het nog niet, maar nu wel!”. Wanneer ze me de volgende dag tegen komt roept ze van ver: “Van foutjes kan je leren!”. Dat is nu haar nieuwe lijfspreuk.

4.2 Modeling

***Van fouten kan je leren**

In het hierboven geschreven voorbeeld staat de leuze “Van fouten maken (falen) kan je leren (behalen)” centraal. Aan leerkrachten met een kind met faalangst in de klas (maar ook aan anderen) kan gevraagd worden om expliciet deze leuze voor te leven in de dagdagelijkse klaspraktijk. Leerkrachten maken daarbij met opzet een fout aan het bord. Verwoorden luidop hun vergissing en de gedachtegang dat dat niet erg is. Integendeel zelfs; dat het belangrijk is om goed te kijken hoe de vergissing tot stand kwam en beter nog; hoe die rechtgezet kan worden en wat daaruit geleerd kan worden. Dit modelgedrag; namelijk op een ontspannen en constructieve manier omgaan met fouten komt alle kinderen ten goede.

***Je kan jezelf tot rust brengen**

Ook in het omgaan met stress, kan een leerkracht door luidop te denken een rolmodel zijn. Bv.: *Het wordt vandaag een drukke dag. Ik voel me een beetje zenuwachtig. Dat is niet erg. Als ik deze ademhalingsoefening doe, dan word ik daar rustig van. Wie doet met me mee? Wie heeft al eens andere dingen uitgeprobeerd waar hij/zij rustig van wordt? Kan je die voordoen/aan ons leren? Zo leren we van elkaar en ontdekken we wat bij ieder van ons helpt want dat is niet voor iedereen hetzelfde.*

***constructief omgaan met toetsen**

De leerkracht verwoordt aan ouders en kinderen dat we toetsen:

- om na te gaan waarin we al vooruit zijn gegaan

-om na te gaan waar we nog wat extra oefening voor nodig hebben; waar we nog groeipotentieel hebben

-om te kijken naar het proces dat we doorlopen

De “punten op het rapport” zijn daar slechts een deel van de weerspiegeling van.

4.3 Taalgebruik

De taal die leerkrachten hierbij hanteren wordt soms wel eens over het hoofd gezien. Leerkrachten zijn zich vaak nog niet voldoende bewust van de impact van taal op het mentaal welbevinden. Zowel van dat van hun leerlingen als van dat van henzelf.

Wat daarin eerste oplossingsgerichte stappen kunnen zijn:

- *Positief herformuleren van doelen, van gewenst gedrag
- * Uitspraken als “Niet, nooit, altijd, niemand, niets, iedereen” nuanceren en herformuleren
- * Uitspraak van een leerling :”Ik kan het niet” hertalen in: “Je kan het nog niet”
- * Uitspraken als “Ik moet...” herformuleren in “Ik wil...”

4.4 Relaxatieoefeningen als tussendoortje

Leerkrachten worden aangespoord om tussen twee moeilijke lessen de leerlingen even te doen ontspannen met de zogeheten tussendoortjes. Het betreft hier dan meestal een kort spelletje dat er even voor zorgt dat de geest zich ontspant. Op heel wat scholen circuleren daarvoor de tussendoortjeskalenders. Leuk voor de kinderen. In rumoerige groepen zijn er heel wat leerkrachten die na die tussendoortjes struggelen om de kalmte/aandacht opnieuw te doen terugkeren. Leerlingen zijn vaker opgehitst dan wel ontspannen. Daarom pleit ik ervoor om regelmatig relaxatieoefeningen aan te bieden die je makkelijk klassikaal kan doen zoals:

***Startup voor eerste en tweede leerjaar: slapen als katten**

Lk: Alle katten slapen. (leerlingen leggen hoofd op de bank op hun armen). Ze zijn erg lui en liggen muisstil zoals echte katten doen. Ze worden pas wakker en kunnen pas bewegen bij het geluid van.... (dit geluid werd op voorhand afgesproken bv een zacht belletje) De leerkracht laat verschillende “verkeerde” zachte geluiden horen. De katten mogen dan niet bewegen maar blijven doodstil liggen. Pas bij het belletje rekken ze zich langzaam uit en doen de ogen weer open. De eerste keer doet de lkr de oefening kort en kan verlengd worden naarmate de lln het meer en meer gewoon zijn.

***Vervolg oefening voor tweede en derde leerjaar: paddenstoelen**

De leerlingen werken per twee. Leerling 1 gaat met de rug naar leerling 2 zitten. Leerling twee tekent op de rug van leerling 1 wat de leerkracht zegt. Na de oefening wordt van rol gewisseld.

Lk: Teken een grote hoed van een paddenstoel. Kleur de hoed helemaal rood door met je vlakke hand heel langzaam over de rug te wrijven. We maken met drie vingers zachtjes grote witte stippen op de hoed. Onze stippen worden kleiner en kleiner.

We nemen onze handen weg en blazen zachtjes alle stippen weg. Daarna vegen we met onze volle hand opnieuw de rug schoon van links naar rechts. .

***Gevorderde oefening voor bovenbouw: high five**

Lk: *Zit ontspannen op je stoel met beide voeten op de grond. Voel je stoel drukken tegen je billen, voel je rug tegen de leuning. Leg de hand waar je NIET mee schrijft rustig voor je op de bank. Spreid je vingers. Ga traag met de wijsvinger van je schrijfhand langs je pink omhoog en adem in. Ga langs de andere kant van je pink naar beneden en adem uit. Ga langs je ringvinger omhoog en adem in, ga langs je ringvinger omlaag en adem uit; ga langs je middelvinger omhoog en adem in, ga naar beneden langs de andere kant en adem uit. Idem met wijsvinger en duim.*

4.5 Afsluiting van de dag

Ons menselijk brein is erop ingesteld om te zoeken naar wat er niet goed gaat. We kijken te weinig naar wat er wel goed gaat waardoor we een dag vaak ontevreden over onszelf of anderen afsluiten. Het kan echter ook anders en als leerkracht kan je daarin een voorbeeldfunctie aannemen door volgende klasgewoonte te installeren:

Wijs de leerlingen er 's morgens op dat je op het einde van de dag 1 leerling zal aanduiden om drie dingen op te sommen die die dag goed gelopen zijn in de klas. Zeg niet op voorhand welke leerling je zal aanduiden zodat alle leerlingen erop getraind raken te zoeken naar wat goed gelopen is. Dit stimuleert een positievere sfeer in de klas bij het afsluiten van de dag en zal ervoor zorgen dat leerlingen in de loop van de dag ook opmerkzamer worden voor wat goed loopt wat het zelfvertrouwen van elke leerling ten goede komt. De aandacht wordt gericht op het positieve. Houd daarvan eventueel een klasdagboek bij door die dingen te noteren.

4.6 Rustige hoek in de klas

In heel wat klassen is een rustige hoek aanwezig in allerlei vormen waar kinderen met veel stress of overprikkeling even tot rust kunnen komen. Zij kunnen uit eigen beweging naar de hoek gaan of op signaal van de leerkracht daar even gaan afkoelen. Er dient duidelijk op voorhand besproken te worden dat dat een hulpmiddel is en geen straf. Een zandloper in de hoek zorgt ervoor dat de tijd beperkt wordt tot naar keuze 5; 10, 15 minuten. De hoek kan bestaan uit een zithoek met kussens onder een tafeltje, een afgeschermd ruimte achter een kast, een tentje, een tafeltje met een study buddy ,...

In de hoek zijn naast de zandloper aanwezig:

- *een gelamineerde kaart met stressbestrijders waaruit het kind kan kiezen (zie bijlage 2: keuzekaart rustige hoek)

- *een hoofdtelefoon

- *een stressbal, tangels, bijtblokjes

- *een flesje water

- *een knuffel

- *een kussen

Kinderen kunnen hieruit zelf een keuze maken en ondervinden en leren zo wat voor hen helpend is.

Hoofdstuk 5: Acties op kindniveau

Wanneer de acties op school-en klasniveau onvoldoende zijn en een kind gebukt blijft gaan onder stress, dan is het goed om individueel met het kind aan de slag te gaan. Dan slaan we de 'therapeutische weg' in. Wat kan je in een schoolse context als zorgleerkracht of zorgcoördinator of ondersteuningsnetwerker dan doen op een oplossingsgerichte manier?

5.1 De vier premissen van SFT kort samengevat

5.1.1 We gaan uit van de autopoietische krachten van het kind

Zoals ik in de inleiding schreef, bestaat het gevaar, zeker wanneer je met kinderen werkt; dat je als therapeut er te weinig vanuit gaat dat ze voldoende zelfredzaam zijn. Het resulteert in het aanreiken/opleggen van allerlei hulpmiddeltjes die vaak niet blijken te werken. We verhinderen het kind zijn eigen unieke handleiding te ontdekken, te gebruiken en uit te breiden waarmee het zelf zijn angst en stress de baas kan worden. Solution focused werken gaat uit van de krachten, resources die het kind al bezit.

5.1.2 We werken oplossingsgericht in plaats van probleemgericht

Het kind dat binnenstapt met een verhaal van angst om te falen en de daarbij horende stress wordt vaak probleemgericht benaderd. De therapeut gaat dieper in op de angst wanneer, waar en hoe die zich voordoet en leeft mee met de angstgevoelens waardoor het gevaar bestaat dat deze versterkt worden. Een SFT-benadering waakt erover wel voldoende mee te voelen met het kind zodat het zich begrepen voelt. Dit door te joinen en door in taalgebruik en houding wel aan te sluiten bij de gevoelens van angst en stress maar niet op een victimiserend empathische manier waardoor het kind zich nog meer slachtoffer van zijn faalangst gaat voelen. Een SFT-therapeut kiest voor een oplossingsgerichte empathische manier. Het verschil ligt in de manier waarop de therapeut het probleem bevraagt. De vraagstelling zal erop gericht zijn op zoek te gaan naar hoe het kind zich uit het probleem kan manoeuvreren in plaats van te focussen op vragen die de nadruk leggen op hoe het kind zich in de problemen gewerkt heeft.

Oplossingsgerichte vragen kunnen hier dan zijn:

Je voelt je angstig tijdens een toets; Goh, dat moet lastig voor je zijn.

Wat doe je dan als je je zo voelt?

Hoe hou je dat dan vol?

Wat doe je om door die toets door te komen? En wat nog meer?

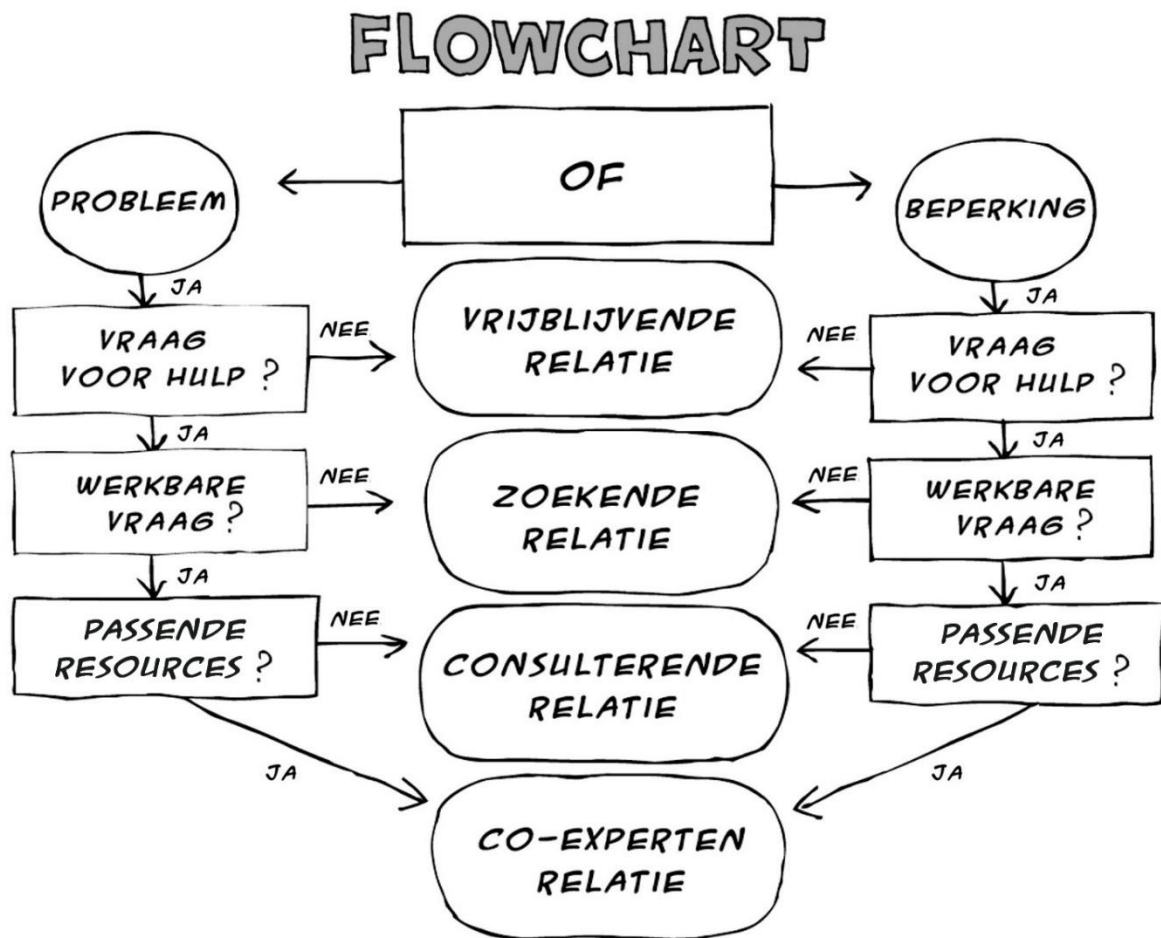
Hoe slaag je erin toch nog (een aantal) vragen te beantwoorden? Hoe doe je dat dan?

Wat doe je voor, tijdens, na die toets?

Wat/wie helpt je daarbij?

Hoe is dat helpend voor jou?

5.1.3 We vertrekken vanuit het mandaat dat ons gegeven wordt en houden daar rekening mee (flow chart)



Wanneer we op school met kinderen werken, werken we nooit met hen alleen. Zij maken deel uit van het systeem van hun gezin (de ouders en broers en zussen) en van hun klas (hun medeleerlingen en leerkrachten). Dat maakt het vaak makkelijker (je kan als begeleider hun hulp inschakelen) of soms ook moeilijker (de anderen van het systeem hebben andere verwachtingen en doelen of geven je meer of net minder mandaat). Faalangst en stress zijn problemen waarvoor oplossingen gezocht kunnen worden. Het gaat dus niet om een beperking.

Noot: Van een beperking spreken we als iemand een probleem heeft waarvoor geen oplossing bestaat. Bv. Een echtscheiding van de ouders, een overleden dierbare...de wens dat alles terug wordt als vroeger is een beperking want dat gaat niet. De therapie bestaat er dan in op een manier die bij de persoon past te leren omgaan met deze beperking.

Mandaat van leerkracht-kind-ouders

Het zal zelden volstaan om alleen met het kind te werken. Bij voorkeur gaan we in gesprek met alle partijen. Wie heeft een probleem? Wat ervaart die als verontrustend?

Dit gesprek aangaan omvat meerdere valkuilen waarvoor de therapeut waakzaam moet zijn. Zowel ouders als leerkrachten ervaren een kind met een probleem vaak als een persoonlijk falen. “Wat doe ik verkeerd?” “Doe ik het niet goed dan?”. Er heerst onder die vragen heel wat onzekerheid. De eerste taak van de therapeut zal er in bestaan deze mensen te bedanken voor de inspanning van hun komst, met hen te joinen, al hun reeds gedane inspanningen te valoriseren en negatieve gedachten en uitspraken positief te hertalen. Zo ontstaat een ontspannen sfeer waarin op zoek kan gegaan worden naar een werkbare hulpvraag; een gemeenschappelijk doel waarbij hoop op verbetering kan gecreëerd worden.

Doel van leerkracht-kind -ouders

Regelmatig komt het voor dat een partij geen hulpvraag heeft. We spreken dan van een **vrijblijvende relatie**. De hulpverlener zal zich dan beperken tot joinen, indirect complimenteren, interesse tonen, inzetten op verbinding, geruststellen via copingvragen (Hoe hou je het vol?), behoudsvragen (Wat wil je zeker dat er hetzelfde blijft?) en uitzonderingsvragen om zo te komen tot een hulpvraag en op te schuiven naar **een zoekende relatie**.

Ouders, kind en leerkracht gaan dan samen op zoek naar een haalbaar te bereiken doel. (een werkbare hulpvraag. Belangrijk is dat dit doel zo concreet mogelijk omschreven wordt; dat het haalbaar is en in kleine stapjes geformuleerd kan worden. Idealiter kan het doel gevisualiseerd worden doordat zo veel mogelijk details omschreven worden. Het visualiseren van het doel zorgt voor de inductie van een self fulfilling prophecy.

Door dit samen te doen met ouders, kind en leerkracht voorkom je als hulpverlener achteraf misverstanden. Door het samen zoeken naar wat het beste is voor de toekomst van het kind en anderen van het systeem, bekomt men van alle partijen meer medewerking en aldus meer mandaat zodat we komen tot een duidelijke concrete hulpvraag aan de hand van de mirakelvraag, schaalvragen, uitzonderingsvragen, behoudsvragen, observatie-opdrachten.

Is de hulpvraag concreet en gaan we op zoek naar de resources van het kind en zijn systeem dan spreken we over een **consulerende relatie**. Pas dan zullen therapeutische interventies aanvaard worden. Stuit men op weerstand, dan is het altijd raadzaam een stapje terug te doen in de flowchart.

In kids' skills, een oplossingsgerichte benadering om met kinderen te werken (zie verder 5.2), wordt het als volgt samengavat:

*Ga op zoek welke vaardigheid het kind wil leren (doel)

*Laat het kind zijn supporters benoemen zodat ze zich ondersteund voelen door hun sociaal netwerk

Het heeft soms nadelen om in een schoolse context te werken maar in dit opzicht heeft men als school het voordeel dat heel wat van deze supporters op school (aan de schoolpoort) aanwezig zijn wat deze opdracht een stuk makkelijker maakt.

5.1.4 We breiden de keuzemogelijkheden uit en laten het kind en begeleiders hun eigen keuzes maken

In een consulterende relatie zullen kind en ouders openstaan om op zoek te gaan naar hun eigen oplossingen en zo de sterktes van zichzelf en het systeem, die reeds aanwezig zijn, herontdekken en toepassen.. Ook de bereidheid op zoek te gaan naar uitzonderingen en wat er al aanwezig is door middel van schaalvragen en uitzonderingsvragen is dan aanwezig. In een consulterende relatie is er ruimte voor interventies en suggesties die kunnen leiden tot uitbreiding van de keuzemogelijkheden. Belangrijk hierbij is dat kind/ouders steeds de keuze hebben hiermee aan de slag te gaan of niet.

In **de co-expertrelatie** passen kinderen en hun systeem de gevonden hulpmiddelen toe en worden die steviger verankerd.

5.2 Het stappenplan van kids' skills

(De letter T staat in volgende paragrafen voor wat de therapeut/hulpverlener zegt.)

In zijn boek "Kids' skills" beschrijft kinderpsychiater Ben Furman een stappenplan waarmee je kindvriendelijk en oplossingsgericht aan de slag kan. Een stappenplan waarbinnen de vier bovengenoemde premissen perfect geïncorporeerd worden. Een stappenplan dat je chronologisch kan volgen of waarmee je (eenmaal je het onder de knie hebt) creatief mee verder kan. Dit stappenplan kadert binnen de zoekende consulterende relatie en co-expertrelatie

Stap 1: Het probleem wordt vertaald in een te leren vaardigheid = doel

We gaan eerst uitzoeken welke vaardigheid het kind moet hebben om het probleem op te lossen of hanteerbaar te maken. Deze te leren vaardigheid naar ouders communiceren werkt ontschuldigend. Ouders zullen eerder geneigd zijn mee te werken in plaats van defensief te reageren wat vaak het geval is als je een probleem aankaart. Deze manier van communiceren namelijk: het probleem zien en herformuleren als een vaardigheid die nog geleerd moet worden, is gericht op en leidt eerder tot constructieve samenwerking. Bij meerdere problemen is het geruststellend te kunnen afspreken dat je één voor één nieuwe vaardigheden gaat aanleren. Door het kind en ouders wordt dan gekozen met welke vaardigheid eerst begonnen wordt. Als zorgverlener kan je suggereren om met iets makkelijk te beginnen zodat er snel succes wordt ervaren. Een groot probleem kan opgedeeld worden in verschillende te ontwikkelen deelvaardigheden zodat men in verschillende kleine stappen tot succes komt. De vaardigheid dient positief geformuleerd te worden. Een vaardigheid aanleren is dus **niét** het leren ophouden het verkeerde te doen maar **wél** om te leren het goede te doen.

NIET: Ik wil van de stress af of ik wil dat de angst ophoudt of ik wil niet meer bang zijn om te spreken voor de klas,...

WEL: Ik wil leren me te ontspannen zodat ik dat kan gebruiken op een moment waarop ik veel stress ervaar. of Ik wil met vertrouwen aan een taak beginnen. of Ik durf vooraan spreken in de klas.

De vaardigheid " bv. leren ontspannen" kan dan weer opgedeeld worden in verschillende kleinere vaardigheden en technieken die tot ontspanning kunnen leiden, steeds weer uitgaande van wat het kind al kan, de kwaliteiten die het al in zich heeft en de richting die het kind wil uitgaan.

Stap 2: Het eens worden over te leren vaardigheid

Kind en zorgverlener bespreken de te leren vaardigheid en raken het daarover eens. Een gesprek daarrond kan als volgt verlopen indien de hulpvraag van buiten het kind komt:

T: Je ouders/leerkracht maken zich wat zorgen over jou. We hebben daar samen over gesproken en nagedacht en denken dat het goed is als je je in stressvolle situaties beter kan ontspannen. Er zijn nog wel kinderen in je klas waar dat goed voor kan zijn, denken we. Wat denk jij? Is dat iets dat goed is voor jou om te leren? Ook nog voor anderen? Kunnen jullie elkaar daarbij helpen?

Indien het kind de te leren vaardigheid afwijst kan de T vragen welke andere vaardigheid het dan wel wil leren; welke betere suggestie het kind heeft.

Een gesprek daarrond kan als volgt verlopen indien de hulpvraag van het kind zelf komt:

T: Je vertelde dat je vaak bang bent en klamme handen hebt tijdens een spreekbeurt. Wat wil je graag anders zien, wat wil je bij leren? Waarin wil je beter worden?

Noot: Het is niet omdat een kind instemt met het feit dat het aanleren van een vaardigheid goed is, dat het ook al voldoende gemotiveerd is. Dat gebeurt in de volgende stappen.

Stap 3: De voordelen van de vaardigheid onderzoeken

Het kind wordt er zich van bewust wat de voordelen zijn van de vaardigheid die het gaat leren. Dit versterkt de wil/motivatie om zich er ook werkelijk voor in te zetten. Het begrip 'voordeel' is vrij abstract en soms vinden kinderen het moeilijk om voordelen te vinden of zien ze het nut van de vaardigheid niet in. Als je het gesprek begint met bv het opsommen van wat het 'oplevert' of 'wat er goed is' aan bijvoorbeeld kunnen zwemmen. Vinden ze nadien naar analogie met het makkelijke voorbeeld ook vaak voordelen van moeilijkere vaardigheden. Ook vriendjes, ouders, leerkracht kunnen "meezoeken" naar voordelen voor het kind maar ook voor henzelf als het kind de vaardigheid beheerst.

Stap 4: De vaardigheid een naam geven

De fantasie van kinderen hierin is heerlijk om mee te maken. Het is werkelijk grappig om te zien hoe creatief kinderen zijn en het maakt 'therapie' ook allemaal wat minder beladen

Een jongen die bij me op gesprek kwam om "rustiger om te gaan met woede" noemde zijn vaardigheid 'relax koffiekletsj' naar aanleiding van het thermosje koffie dat op mijn bureau stond. Een meisje dat bij me kwam wegens huilbuien bij stress tijdens de speeltijd noemde haar vaardigheid om rustig in de rij te kunnen gaan staan 'stille steen' en nam een steentje met een smiley mee in haar jaszak.

Vaak halen kinderen hun namen ook bij Disney of andere figuren. Dat kan je als tip geven als een kind "niks kan vinden." Dan zoek je bijvoorbeeld eerst het totemfiguur uit stap 5 en volgt er nadien vaak snel een naam voor de vaardigheid aan de hand van een eigenschap van de totem.

Stap 5: Een totemfiguur kiezen

Het kind kiest een figuur, een dier, een held die helpt bij het leren van de vaardigheid. Deze totem laat je beschrijven, tekenen, knutselen of je laat een prent of foto ervan opzoeken. Dit maakt de totem tastbaar aanwezig. Vervolgens laat je het kind verwoorden waarmee de totem kan helpen. Een totem kan:

*vertrouwen geven dat het gaat lukken

*kracht en moed geven

*laten terugdenken aan een moment waarop het de vaardigheid wél beheerste

*laten volhouden bij het oefenen, laten herinneren dat het tijd is om te oefenen

*het kind opvangen bij terugval of tegenslag: troost en steun bieden

Bv Het meisje met de stille steen-vaardigheid had het stenenmonster als totem en verzamelde een heleboel stenen in een kistje. Toen ze op een dag herviel en opnieuw bang huilend in de rij stond spraken we af dat ze aan haar stenenmonster zou vertellen dat zijn taak nog niet helemaal klaar was en hij terug opnieuw zijn best moest doen om haar te helpen. Zo kwam een steen uit het kistje in haar jaszak terecht en kwam ze op die manier het herviel te boven.

Stap 6: Supporters verwerven

Naast een totem hebben kinderen ook echte mensen nodig die hen steunen en voor hen supporteren net zoals bij sportatleten. Het kind vraagt een aantal mensen om zijn supporter te worden op een manier die bij hem past. Dit kan mondeling, via een mail, brief, kaartje; eventueel met hulp van een volwassene. Supporters hebben als taak het kind te stimuleren, te bevestigen in hun keuze om de vaardigheid aan te leren, het vertrouwen te geven dat het gaat lukken, aan te moedigen terug het goede spoor te kiezen bij herviel, mee te vieren als het lukt. De zorgverlener kan helpen het kind supporters te laten kiezen uit verschillende context en van verschillende leeftijden:

Familie: (groot)ouders, tantes/ooms, broertjes/zusjes of nichtjes/neefjes.

School: (zorg) leerkracht, sportleraar maar ook vriendjes of meter/peter

Vrije tijd: leiding jeugdbeweging, trainer sportclub of vriendjes uit de club

Mensen verder weg of zelfs dierbare overledenen

+ Bespreking met deze supporters :Deze supporters dienen te weten dat ze de aan te leren vaardigheid op verschillende manieren kunnen ondersteunen. Dit is mogelijk door te beamen dat deze vaardigheid nuttig is, door bij het kind naar de geboekte vooruitgang te vragen, door mee op zoek te gaan naar praktische tips, door de inspanningen van het kind te valoriseren, door het kind regelmatig te herinneren aan het doel, door elke stap vooruit te complimenteren, door het doel samen te vieren als het behaald wordt en door een reminder te zijn bij een kleine terugval. In de praktijk heb ik gemerkt dat supporters vaak niet goed weten waaruit hun taak bestaat of dat ze het te bereiken doel vaak negatief blijven formuleren. Daarom ontwierp ik de supporterskaart (zie bijlage 3) waarop het doel zoals afgesproken positief geformuleerd wordt en de supporters op de achterzijde een reminder vinden van wat ze zoal kunnen doen.

Stap 7: Zelfvertrouwen opbouwen

Als je aan een kind vraagt of het denkt dat het iets (dat binnen zijn bereik ligt) kan leren zullen de meeste kinderen daar positief op antwoorden. Kinderen met een probleem dat al een tijdje aansleept raakten echter soms de moed kwijt en zijn ervan overtuigd dat ze het niet kunnen, dat het niet gaat lukken en uiten dat ook vaak zo. Dit soms onder invloed van volwassenen die de hoop ook al hebben opgegeven, gefrustreerd raakten en openlijk uiting hebben gegeven aan hun teleurstelling

in het kind. Het kind vertrouwen geven dat het de nieuwe vaardigheid kan leren is dan uiterst belangrijk en wordt niet bereikt door de bezorgdheden van het kind weg te wuiven. Goede uitspraken zijn dan:

-Het kan enerzijds wat tijd vragen om dit te leren; anderzijds gaat het wel lukken.

-Als je het blijft oefenen dan kom je er wel, ook al is dit niet zo makkelijk om te leren.

-Iets bereiken dat spotgemakkelijk is daar ga je waarschijnlijk niet heel trots op zijn, dus het mag best wat moeilijker zijn, toch?

*-In het bijzijn van het kind kan de zorgverlener aan de supporters vragen of zij denken of het kind de vaardigheid kan leren zodat het kind een volmondig “ja” hoort. Vervolgens vraagt de zorgverlener **waarom** de supporter denkt dat het kind de vaardigheid kan leren wat resulteert in een aantal onrechtstreekse complimenten.*

-“Ja, jij kan het” wordt toegevoegd aan de supporterskaart en ondertekend door de supporter. Vermits ik meestal werk met anderstalige ouders, laat ik hen dat zinnetje vertaald in hun moedertaal er onder schrijven. Daarvoor is een extra lijntje voorzien.

Stap 8: Een plan maken om het te vieren wanneer het doel bereikt wordt

Met het kind wordt besproken hoe het “vieren” eruit gaat zien wanneer de vaardigheid verworven is. Het in een vroege fase plannen van dit moment bevestigt onrechtstreeks dat we geloven dat dit moment ook zal plaatsvinden; met andere woorden dat het kind zal slagen in het aanleren van de vaardigheid. De ceremonie of het feestje kan groot of klein zijn. Om echter te weten wanneer het moment om te vieren is aangebroken, is het belangrijk om de vaardigheid concreet en in detail te omschrijven.

Stap 9: De vaardigheid omschrijven

In detail wordt eerst besproken hoe iemand met de aan te leren vaardigheid zich gedraagt. Hoe, wat, waar, wanneer, met wie, hoe lang -vragen komen hier aan bod.

T: Stel je eens voor dat jij dat ook kan. Laten we er eens van uit gaan dat je “naam vaardigheid noemen” al kan. Doe eens voor wat je dan doet/zegt/vraagt. Waar ben je dan? Hoe doe je dat dan? Wie is daar dan bij? Hoe reageert die? Doe dat eens na? Hoe voel je je dan? Hoe kijk je dan? Hoe reageer je dan?

Het kind vertelt, doet voor, beeldt uit, visualiseert hoe het zich gedraagt als het de vaardigheid beheerst. Dit rollenspel geeft het kind niet alleen een beeld over hoe het is en voelt om de aan te leren vaardigheid te kunnen; het helpt ook een idee te vormen over hoe de toekomst er kan uitzien en hoe de vaardigheid in praktijk kan gebracht worden. Eigenlijk wordt op deze manier al een deel van het doel bereikt.

Stap 10: Naar buiten treden

Het kind laat zijn omgeving weten dat het die vaardigheid aan het leren is zodat zo veel mogelijk mensen hem daarin kunnen stimuleren om zo de slaagkans te verhogen. Dit steeds met respect voor de privacy van het kind. Toch werkt het vertellen aan derden dat men een vaardigheid aan het leren is heel wat minder stigmatiserend dan het delen ‘dat men een probleem heeft.’

Stap 11: De vaardigheid oefenen

Met het kind wordt afgesproken op welke manieren de vaardigheid geoefend wordt.

-Minstens 1 keer per dag. Waar ? wanneer? Tot de nieuwe gewoonte ingesleten is.

-Vaak genoeg complimenteren met het proces, de moeite die gedaan wordt.

-Met kleine haalbare stapjes/deelvaardigheden.

-Van makkelijk naar moeilijker

-Laat het kind zelf manieren zoeken over hoe die vaardigheid kan geoefend worden en wat daarbij helpend is.

-Complimenten en positieve bekrachtiging geven energie om vol te houden. Iets goeds vertellen over het kind tegen een derde terwijl het kind je hoort is soms meer succesvol dan rechte reeks als het kind moeite heeft om complimenten te aanvaarden.

-In deel 5.3 staan interventies die tijdens het aanleren van de vaardigheid kunnen gebruikt worden.

Stap 12: Geheugensteuntjes bedenken

Wanneer kinderen vaardigheden leren komt er onvermijdelijk een moment in het proces waarop het "uitglijdt"; de vaardigheid even "vergeet." Om al te grote desillusies en teleurstellingen te vermijden, is het raadzaam dit op voorhand met het kind en de begeleiders te bespreken. Uitspraken als "Oh, niet weer hé" en "zie je wel, het lukt nooit"; soms alleen maar non-verbaal geuit, zullen de moedeloosheid vergroten en de kans op succes verkleinen. Als je een terugval op voorhand benoemt als "een mogelijk ongelukje dat normaal is in het leerproces" en met het kind bespreekt hoe het wil dat zijn begeleiders reageren, kan veel onheil voorkomen worden. Ik vergelijk het vaak met leren schaatsen en "uitglijden op het ijs". Vallen is normaal; de kunst bestaat erin dan zo kort mogelijk te blijven liggen en te zoeken hoe je zo snel mogelijk weer recht komt om verder te oefenen.

T: Wat wil je dat je ouders/je leerkracht tegen je zegt bij een "ongelukje, een uitglijder"?

T: Heb je dan liever dat men iets tegen je zegt of spreek je liever een bepaald teken af?

T: Hoe wil je dat je vriendjes je erop wijzen?

Stap 13: Vieren dat het gelukt is.

Het plan uit stap 8 uitvoeren en het kind zijn supporters laten bedanken. Als het kind zijn supporters bedankt, heeft het ook een gunstige invloed op de (voordien minder goede) reputatie van het kind. Bovendien willen we dat kinderen er zich van bewust worden hoe andere mensen hen helpen om vervolgens zelf ook bereidheid te tonen om anderen te helpen en van rol te veranderen.

Stap 14: De vaardigheid aan anderen doorgeven

Het kind wordt dus gestimuleerd zijn vaardigheid aan iemand anders te leren. Het is bekend dat iets aan iemand anders aanleren een van de beste manieren is om het geleerde verder te oefenen en vast te zetten.

Stap 15: Nieuwe te leren vaardigheid aanleren indien nodig

Een groei- en leerproces stopt eigenlijk nooit. Ga verder met andere (deel) vaardigheden die nog op hun beurt wachten.

Wat te doen als een kind de vaardigheid niet leert?

- Vaardigheid opdelen in nog kleinere stappen.
- Nagaan of het kind voldoende begrepen heeft wat de voordelen zijn
- Nagaan of er voldoende oefenmomenten geweest zijn
- Nagaan of de stappen haalbaar waren
- Nagaan of het plan voldoende vanuit het kind kwam en niet “opgelegd” werd door de hulpverlener
- Nagaan of alle supporters voldoende en op de juiste manier meewerkten

5.3 Helpende interventies en technieken

Volgende interventies/technieken kunnen gebruikt worden binnen één of meerdere van de 15 stappen van bovenstaand stappenplan.

5.3.1, 5.3.2, 5.3.3, 5.3.4, 5.3.5 binnen de zoekende relatie

5.3.6 tot 5.3.16 binnen de consulerende en co-expertrelatie

5.3.1 Het voordeel van het symptoom

Vaak wordt door het kind geëist dat de angst/de stress stopt of weg gaat. Hoe meer we echter focussen op het wegwerken van iets, hoe meer het aanwezig is en op de voorgrond zal treden. We gaan daarom op zoek naar de voordelen van het symptoom.

Een gesprek daarrond kan als volgt verlopen:

T: Het klinkt misschien wel wat raar. Toch heeft men al gemerkt dat bang zijn /angst / stress / ook op een goede manier kan werken; iemand zelfs een beetje beschermt; zeg maar als een soort bodyguard/engelbewaarder/vriend.

Een bodyguard is iets goeds; het helpt en is kostbaar. Dat willen we niet zomaar wegkieperen.

Als die stress een soort bodyguard zou zijn, hoe helpt die stress jou dan?

Kan angst ook voordelen hebben?

Wat vertellen die kriebels jou?

Zie je het zitten om daar samen eens over na te denken?

5.3.2 Psycho educatie

Als het kind vragen heeft als 'Is dat normaal zoals ik me voel' of 'Waarom gebeurt dit met mij?' kan men de informatie uit hoofdstuk 1 vertalen naar kinderen toe. Zo komen stress en angst wat uit de negativiteit, wat normaliserend werkt.

**Het verkeerslicht voor jongere kinderen (bijlage 4: mijn verkeerslicht)*

T: "Alle mensen, ook volwassenen hebben regelmatig last van angst/stress. Dat is normaal en zelfs goed want het zorgt ervoor dat je lichaam reageert als er gevaar is. Je kan de reacties van je lichaam bekijken als een stoplicht waarbij rood staat voor bevroren. Je lichaam valt dan stil, oranje voor vechten of vluchten, je lichaam maakt zich dan klaar om dat te doen en groen voor rustig kunnen nadenken en leuke contacten met vriendjes en andere mensen. Het is lastig als je licht te vaak of te lang op rood springt/ op oranje springt of blijft staan. Kunnen we samen zoeken naar manieren om bij het groene licht te blijven of om weer terug naar het groene licht te keren als het even moeilijker gaat? Zullen we samen uitzoeken wat goed voor jou werkt?"

**The window of tolerance voor iets oudere kinderen (Bijlage 4: mijn raam)*

T: Stress en angst zijn het gevoelens die iedere mens ervaart en hebben een beschermende bodyguard functie. Het is dus goed dat iedere mens regelmatig een zekere mate van stress gewaar wordt. Zolang die stress hanteerbaar is en binnen het raampje blijft is dat oké. Het wordt echter vervelend als dit stressniveau buiten het raam komt. (eventueel bijlage 4 tonen)

Wat voel je dan? Waar/ wanneer voel je dat?

Wat doe je dan? Hoe doe je dat?

Wat had je graag anders gezien?

Wat zijn de momenten waarop je "binnen je raampje kan blijven?"/"bij het groene licht kon blijven"

Hoe zorg je daar dan voor? Wat doe je dan anders? Wat denk je dan?

5.3.3 Uitzonderingsvragen en observatie-opdracht

Therapeut, kind en ouders gaan op zoek naar momenten wanneer de angst om te falen, de stress zich niet of minder voordoet. Belangrijk hierbij is in detail door te (blijven) vragen.

T: Wanneer (in welke situaties) is het al voorgekomen dat je je wél zelfzeker voelde?

Wanneer ervaar je minder stress?

Waar ben je dan? In welke situaties gebeurt dat dan?

Wat doe je dan? Hoe doe je dat dan?

Wat voel je dan? Hoe voelt dat anders?

Wat denk je dan bij jezelf?

Wie is daar dan bij?

Hoe zie, merk, weet je dat zelf?

Hoe zien, merken anderen dat aan jou?

Een observatie opdracht voor kind en ouders en leerkracht kan aangeboden worden.

T: Zie je het zitten om de komende week eens op te schrijven wanneer je geen of minder stress ervaart? (zie bijlage 5 observatie opdracht)

5.3.4 Mirakelvraag gevisualiseerd op kinderniveau

De mirakelvraag onderzoekt de gewenste situatie en visualiseert het uiteindelijke doel. Hoe zal het zijn als het probleem (voldoende) opgelost is? Therapeut en kind gaan na hoe het kind zich zal voelen, wat het zal denken, wie daarbij betrokken is wanneer het probleem als bij een mirakel opgelost zal zijn.

Om dit makkelijker bespreekbaar te maken koos ik ervoor om dit uit te werken in een mini-boekje waarbij kind en hulpverlener de mirakelvraag stap voor stap visueel maken als in een soort “samenleesverhaaltje. Het boekje werd ontworpen met verwisselbare figuurtjes in velcro die aanpasbaar zijn aan het kind. (zie bijlage 5)

Het gesprek daarbij kan als volgt verlopen:

*T: **Bij voorblad:** Dit wordt jouw verhaal dat we samen gaan schrijven. Wil je je naam eraan toevoegen?(kaartje met velcro voorzien en kleven op pagina “Het wonder van...”*

*T: **Bij p.1 :** Kijk hier op de eerste bladzijde van het boek. Dit ben jij. Kleef je foto of tekening op het hoofdje. Je bent op een avond bij je thuis. Wat doe je dan allemaal voor je gaat slapen? Om hoe laat is het bedtijd? Je kruipt in bed en valt in een diepe slaap.*

*T: **Bij p1+.2:** Zonder dat je het weet komt er een figuur met toverkracht naast je bed staan. Wie kies je? (kind kan figuurtje naast bed op p.1 plakken van fee, tovenaar, Zorro, neutraal,...**zie p.2**) Jouw figuur met toverkracht betovert je in de nacht zonder dat je er iets van weet. Verzin maar een spreuk waarmee jouw figuurtje dat doet. Je moeilijkheden zijn daardoor plots een heel pak makkelijker geworden zodat je ermee overweg kunt. Het is helemaal oké; je kan voort.*

*T: **bij p.3 :** ‘s Morgens word je wakker. Kijk je staat op. Maar je weet niet dat er ‘s nachts getoverd is.*

Wat is er dan anders?

Wat zal het eerste zijn waaraan je merkt dat er een wonder gebeurd is?

Hoe merk je dat nog?

*T: **bij p.4:** Hoe zie je dat? Hoe voel je dat?*

Wat doe jij dan? Wat nog?

*T: **bij p.5:** Wat ziet mama/papa /broer/zus/vriendje/ leerkracht aan jou dat er nu anders is?*

Wat zien ze/merken ze nog? Hoe reageren ze? Wat zeggen ze/ doen ze? Hoe voelt dat voor jou?

Zo wordt de gewenste situatie gedetailleerd in kaart gebracht en gevisualiseerd.

Verder verloop:

T: Is het mogelijk dat er al een heel klein stukje van dat wonder gebeurd is?

Hoe zie, merk, weet je dat?

Hoe zien, merken anderen dat aan jou?

Kan je dat tekenen als vervolg van je boekje? (leeg blad)

Aanvullingen:

T: Is het mogelijk om de volgende weken al eens" te doen alsof " dat wonder al gebeurd is?

Op welk moment kan je dat dan doen?

Hoeveel dagen in de week zal het lukken om dat te doen?

Antwoord bv: 2 dagen) 2 dagen is al supergoed, 1 dag is ook OK.

Kunnen we er een geheim van maken op welke dagen je dat gaat doen? Dan vragen we aan je ouders/ leerkracht te raden welke dagen dat geweest zijn. Wie kan de wedstrijd winnen?

T: Zie je het zitten op te schrijven wanneer en hoe lang het gelukt is? (observatieopdracht bijlage)

Bij het weerzien.

T: Wat ging er beter? Anders? Juist geraden? Hoe verder? Uittekenen op p.5?

5.3.5 Schaalvragen

Schalen kunnen gebruikt worden om de mate van angst en stress bij het kind te bespreken en de resources boven te halen.

Laat het kind kiezen met welke schaal het wil werken: Schema op gelamineerd papier (zie bijlage 6), de ladder (zie foto) hinkel op de speelplaats. (zie foto)

Een gesprek kan als volgt verlopen:

Stap 1: Screening van het huidige level en wat dat inhoudt.

T: Voor jou zie je een soort van meter die vertelt hoe het nu met je gaat. Als nul wil zeggen heel angstig en zoveel stress dat er echt niks meer lukt en 10 wil zeggen, ik heb nog wel wat angst en stress maar dat is niet erg want alles lukt wel; zo is het oké. Waar ergens op de meter ben je dan nu?

In de veronderstelling dat het kind getal 3 aangeeft.

T: Ok. Je duidt een 3 aan. Gelukkig dat het niet 2 of 1 is. Wat maakt dat het nu een 3 is en geen 2 of 1 of nul? Wat doe je dan? Wat denk je dan? Wat voel je dan? En wat nog meer? (doorvragen)

Zo wordt duidelijk dat er al heel wat resources aanwezig zijn.

Stap 2: Behouden wat er al is en terugval bespreekbaar maken

T: Er zijn al heel wat goede dingen die in de drie aanwezig zijn. Hoe gaan we die behouden?

Wat is ervoor nodig om op die drie te blijven staan?

Stel dat het eens een keertje gebeurt dat je terugkeert naar je vroeger gewoonte? Wat doe je dan om terug naar de drie te komen?

Stap 3: Een (haalbaar) stapje verder vooruit

T: Is het in alle situaties een 3 of zijn er momenten waarop het ook al eens een vier is? Welke momenten zijn dat dan? Wat doe/denk/voel je dan?

Zo wordt duidelijk dat een stuk naar de gewenste toekomst al is afgelegd.

T: Stel dat je een stapje hoger op de schaal zit; wat is er dan anders? Wat doe je dan anders?

Wat moet er gebeuren om in een moeilijkere situatie een stapje verder naar de 4 (desgewenst 3,5) op te schuiven? Wat kan je daarvoor doen? Wie kan je daarbij inschakelen? Hoe ziet dat er dan uit?

Belangrijk is dat het beschreven stapje klein en haalbaar is. Gemotiveerde kinderen willen vaak snel (en blijvend naar de 10) Nuanceren is hier belangrijk.

Stap 4: Falen voorkomen

T: Ik ben benieuwd wat je zal ontdekt hebben tegen de tijd dat we elkaar volgende keer weer zien. Kan je in de volgende week/weken eens kijken of dat al een keertje gebeurt? Wil je dat eens onderzoeken en eventueel opschrijven?

Stap 5 Normaliseren

T: Denk je dat andere kinderen of zelfs grote mensen steeds op hetzelfde cijfer staan? Of altijd op de 10 staan?

Veel kinderen antwoorden hierop bevestigend. Ze denken vaak dat volwassen mensen altijd op 10 zonder angst of stress staan. Een inkijk in je eigen functioneren: kan helpen nuanceren. Ook psycho-educatie kan helpen normaliseren.

T: "Ik, (je juf, je mama, papa staat) sta echt niet altijd op de 10 hoor. Dat gaat een beetje op en af. Soms gaat het weer eens even wat minder. Dat is niet erg. Je weet /leert immers wat je kan doen om weer hoger op te raken. En dat is oké.

Dezelfde schalen kunnen gehanteerd worden om de motivatie of de hoop op verandering met het kind te bespreken als evaluatietool.

5.3.6 Techniek 5-4-3-2-1 met hulpkaartje

T: Als andere kinderen en volwassenen erg veel angst of stress voelen, kan deze oefening hen vaak rustig maken. Je kan ze op eender welk moment doen. Zie je het zitten om die oefening te leren?

T: Neem goed waar wat er om je heen gebeurt en antwoord luidop:

Noem 5 voorwerpen die je hier in de ruimte om je heen ziet. (visuele waarnemingen) . Adem diep in en uit.

Noem 5 geluiden (auditieve waarnemingen) die je nu hoort. Adem diep in en uit.

Noem 5 dingen die je met je lichaam voelt .(fysieke waarnemingen) Adem diep in en uit

Vervolgens van elke reeks vier dingen. Dat mogen dezelfde of andere dingen zijn. Vervolgens van alles 3 en zo verder 2 en 1.

Thuis/in de klas kan het kind dit in stilte doen zodat de techniek ten allen tijde toepasbaar is. Om het kind te helpen bij het onthouden ervan ontwierp ik het onthoudkaartje 5-4-3-2-1 (zie bijlage 7)

5.3.7 De derde stoel duidelijker aanwezig

In mijn lokaal staat sinds kort een knalgele stoel: de GVS (naar analogie van het boek de GVR van Roald Dahl). Door zijn grootte en gele kleur valt hij op en maakt kinderen nieuwsgierig.

De GVS is de “Gele Vriendelijke Stoel”. Deze stoel wordt als derde stoel in het gesprek bij geplaatst als symbool voor de persoon die op dat moment belangrijk is voor het kind maar niet aanwezig is.

Op de stoel kleeft men met velcro het symbool of de naam van mama, papa, zus, oma, opa, broer, leerkracht, directeur, vriendje, vriendinnetje, en lege plaatjes om zelf een naam op te schrijven (bv scoutsleider, voetbalcoach, enz.). (zie foto bijlage).

Oplossingsgerichte vragen die daarbij horen zijn:

T:Stel je voor dat X (naam van de gekozen persoon) op de stoel zit...

Welke goede/vriendelijke dingen zegt die over jou?

Wat vindt die dat jij goed kan? Waar jij sterk in bent?

Wat doet X als hij/zij stress heeft of bang is?

Wat voelt/denkt die daar dan bij?

Welke raad geeft die jou voor de toekomst?

Welke veranderingen zal X bij jou zien?

Ook het kind zelf kan op de stoel plaats nemen en de eigen kwaliteiten/sterktes op die manier benoemen. Voor kinderen met faalangst en verminderd zelfvertrouwen voelt de afwezige derde vaak veiliger/makkelijker om die resources te benoemen dan dat zelf te moeten doen.

De door derden benoemde kwaliteiten en oplossingen kunnen geïnventariseerd worden in een cirkel met alle sterktes en vaardigheden. De te leren vaardigheid komt dan in de cirkel daarbuiten.

5.3.8 Rustbevorderende en ontspannende technieken

5.3.8.1 Ademhalingsoefeningen om tot rust te komen of bij paniek

T:We hebben een keuze om ons oersysteem dat bij stress in gang schiet te beïnvloeden. We kunnen ervoor zorgen dat we zoveel mogelijk in balans reageren, denken en doen. Een weg naar de oplossing is het beseft dat je (autonome) zenuwstelsel wordt aangezet tot gas geven waardoor je gaat reageren met vluchten, vechten of bevriezen.

Je ademhaling is een belangrijk instrument dat je in handen hebt om daar invloed op uit te oefenen. Het is het enige element van het autonome zenuwstelsel dat je kan beïnvloeden met je wil. Je kan je hart niet stilleggen, de vertering van je maag niet stopzetten. Je ademhaling kan je wél bewust

inhouden, versnellen of vertragen.. Deze bewuste beïnvloeding van je ademhaling zal ook je organen, je hormonen, je hart, je stress beïnvloeden. Je hebt dus een keuze!

Wil je een aantal oefeningen proberen om die stresskriebels wat tot rust te brengen?

Probeer enkele van deze technieken uit en oefen verder met de techniek die het kind het leukst vindt. Laat het kind kiezen wat het best bij hem past! Deze manier van aanbieden laat altijd de keuze bij het kind en de ouders.

Houding: Voorovergebogen zitten is in geen van deze oefeningen aan de orde. Immers; je drukt dan je longen plat waardoor er te weinig ruimte ontstaat. Goed rechtop zitten. Zit als een berg, als een koning met rechte rug of halfzittend achterover geleund tegen kussens, zetel, bed of plat liggend op bed of een matje zijn keuzemogelijkheden die je kan aanbieden. Bespreek die houdingen voor je aan de slag gaat. Zo hoef je die niet telkens in je instructie in te bedden. Bij een liggende houding kan een kussentje onder hoofd en/of knieën voor extra comfort zorgen. Belangrijk is dat de houding comfortabel voelt!

Buikademhaling

Doel is van de te hoge borstademhaling over te stappen naar de lagere buikademhaling. Vaak merk ik dat, als je dat aan kinderen probeert uit te leggen, ze denken dat ze hun buik vooruit moeten steken bij het inademen en hun buik weer moeten intrekken bij het uitademen. Dit leidt tot krampachtige houdingen die niet werken. Bij het ademen gebruik je immers geen buikspieren maar wel het middenrif of diafragma. Hoe lager je ademt, hoe meer je met het diafragma zal ademen.

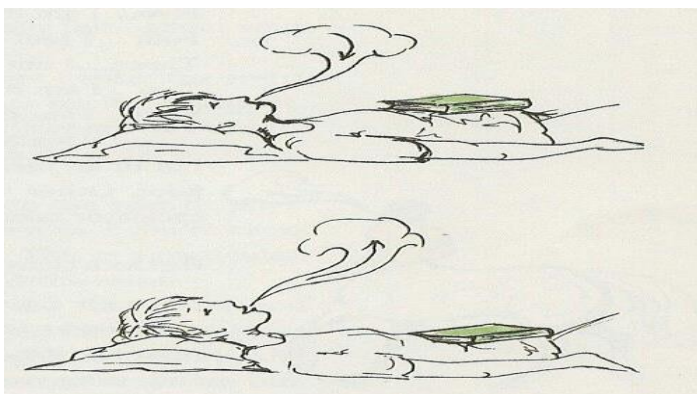
Tip 1: Ruiken : Laat een kind aan iets ruiken zonder het erbij te laten na denken. Wanneer mensen dit doen, gebruiken ze spontaan de juiste buikademhaling!

T: Ruik nu nog eens en probeer te voelen wat er in je lichaam gebeurt. Als je aan iets ruikt; hoe adem je dan? De meeste mensen ademen met hun buik als ze aan iets ruiken. Je kan dat dus eigenlijk al!

Door de associatie met het ruiken zal het kind inademen door de neus. Dit geniet de voorkeur.

Tip 2: Hand of boek op je buik

T: Ga rustig liggen met je armen naast het lichaam. Leg 1 hand op je borst en 1 hand op je buik. Adem zoals gewoonlijk en voel met je handen waar het op en neer gaat. Forceer niets. Adem gewoon verder en probeer te ademen alsof je longen in je buik zitten en het daar op en neer gaat. (Schenk nog geen aandacht aan het ritme; dat komt later wel)



Eenvoudige ademhalingsoefeningen voor kinderen

*koekjes snuiven

T: Sluit je ogen. Denk aan een bakplaat met vers gebakken koekjes die net uit de oven komen. Stel je bij het inademen in dat je de heerlijke geur opsnuift. Bij het uitademen blaas je zachtjes over de koekjes zodat ze een beetje afkoelen. Zoek je eigen ritme. Je hoeft niet dieper of anders te ademen dan je gewoonlijk doet. Als je gedachten afdwalen, denk dan terug aan de koekjes.

*het vierkant:

T: Stel je een vierkant voor als dit. (Therapeut toont vierkant : zie bijlage 8)) Volg met je ogen de pijl naar boven en adem vier tellen in. Volg de pijl naar rechts en pauzeer (indien mogelijk 4 tellen), volg de pijl naar beneden en adem 4 tellen uit. Volg de pijl naar links en pauzeer (indien mogelijk 4 tellen).

*golfjes tekenen

T: Zet je potlood op dit blad en teken mee met de golf die erop staat: Gaat het golfje omhoog, adem dan in, gaat het golfje naar beneden, adem dan uit. Laat tussen elk golfje je ademhaling en je potlood even rusten. Volg de lijnen tot het einde van het blad. Maak nu je eigen golfjes op dezelfde manier. (golfjesblad zie bijlage 9)

Tijdens een ademhalingsoefening kan het stil zijn of kan rustige muziek gespeeld worden naar keuze van het kind.

5.3.8.2 Mindfulness om in het hier en nu te blijven als gedachten alle kanten uit springen

Mindfulness instructie voor kinderen wiens gedachten op de loop gaan. Ogen kunnen naar keuze open blijven of gesloten worden

*de flamingo (als je ergens moet wachten)

T: Sta rechtop. Op je voeten en de onderkant van je voeten. Wat voel je allemaal? Maak het gevoel krachtiger door 1 voet van de grond te tillen en al je gewicht op je andere voet te brengen zodat je rechtop staat als een flamingo. Het moeten bewaren van je evenwicht helpt je te concentreren.

*onder de waterval

T: Ga liggen op de grond met je benen rechtop omhoog tegen de muur en je zitvlak goed tegen de muur gedrukt. Strek je armen opzij en duw je lichaam in de grond. Adem nu een paar keer vier tellen in en zes tellen uit. Haal daarna rustig adem zodat het vanzelf gaat. Stel je voor dat de spanning uit je benen verdwijnt zoals het water uit een waterval naar beneden stroomt. Druk tot slot je voeten zachtjes tegen de muur en rol opzij. Blijf even zitten voor je weer rechtop staat.

*hand op je hart (zittend, liggend of staand)

T: Sluit je ogen (of houd ze open.) Leg je hand op je hart. Haal rustig adem en voel je hartslag. Voel de warmte van je hand op je hart terwijl je op je eigen tempo inademt en uitademt. Laat de dingen die je voelt er gewoon maar zijn. Voel wat je nodig hebt. Benoem het luidop of in jezelf. Laat bij elke inademing wat je nodig hebt langzaam binnenstromen. (ongeveer een minuut aanhouden). Laat je hand voorzichtig weer zakken en open langzaam je ogen.

*Tekenen of kleuren werkt stress verlagend bij heel wat kinderen. Vandaar de mandala's bij de hulpkaartjes in de bijlagen.

5.3.8.3 Meditatie om tot rust te komen

*bodyscan (waarvoor eerst een tijdje hulp nodig is voor een kind dat alleen kan)

T: Soms lijkt het een sneeuwstorm in je hoofd en dwarrelen de gedachten rond als in een sneeuwbal (ook wel glitterbal genoemd). Dan heeft je lichaam rust nodig om net als in de bal alle vlokjes weer te laten gaan liggen. (voordoen met een sneeuwbal). Wil je een oefening leren die wat langer duurt om jezelf rustig te maken?

T: Als het stormt in je hoofd kan je jezelf weer tot rust brengen door een reis te maken door je lichaam. Ga op je rug liggen. Sluit je ogen. Adem in en uit op mijn tellen. We gaan een reis maken door je lichaam. In je lichaam gebeurt er heel wat meer dan je denkt. We gaan daar nu aandachtig naar kijken en voelen wat er gebeurt. We beginnen de reis en zakken naar de tenen van 1 voet. Voel je tenen. Ga met al je aandacht naar elke teen afzonderlijk. Doe dat rustig. Hoe trager hoe beter. Ga nu naar...

Vervolg met voet, enkel, kuit, knie, dijbeen, bekken, buik borstkas, schouder, vingers, hand , arm, nek, keel, gezicht kaken, ogen, kruin (haren)

Kijk wat je tegen komt op je ontdekkingsreis. Voel je daar een kriebel, nog wat spanning, een stukje blijheid,...ga dan verder naar...

Soms voel je veel, soms ook weinig. Dat is allemaal goed. Een gedachte wandelt binnen en weer weg. Een gevoel komt voorbij veraf of dichtbij. Reis dan verder naar...

Soms is een plekje gespannen of onrustig of moe of doet het wat pijn. Zeg tegen jezelf: dat ik oké, dat is wat ik ontdek door mijn reis. Onprettige gevoelens zijn oké, ze mogen er zijn. Adem rustig in en langzaam weer uit. Ga met je gedachten verder naar..

Sommige plekjes voelen zwaar, andere weer licht. Dat is allemaal goed. Reis met je gedachten verder naar...

Als je bij het topje van je haren bent, zijn we klaar. Adem in en adem uit. Blijf nog even liggen als je dat wil. Doe je ogen weer open als je er klaar voor bent.

Nadeel van deze oefening is wel dat een kind daar een andere volwassene voor nodig heeft. Tekst kan wel aan de ouders meegegeven worden indien zij daar voor open staan en kan zo thuis verder gezet worden tot het kind dit alleen kan. Dit vraagt toch wel enige oefening.

*Meditatieoefening die een kind vrij snel alleen kan

T: Als je het liever alleen doet kan je tot rust komen op het ritme van volgende zinnen. Je leest de zin eerst luidop of stil in jezelf. Daarna zeg je ze met gesloten ogen stil in jezelf terwijl je je aandacht richt op je ademhaling.

Ik adem in en ik weet dat ik inadem.

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.

Terwijl de inademing diep gaat,

gaat de uitademing traag.

In: diep.

Uit: traag. (herhaal dit, net zo lang als je er zin in hebt.)

Je bent aangekomen. Welkom in het NU.

De oefening kan eerst onder leiding van de therapeut gebeuren en nadien meegegeven worden.
(kaartje zie bijlag 10)

5.3.8.4 Beweging bij overprikkeling

*Loop een rondje rond de speelplaats

*Push the wall (hulpverlener en kind voeren de oefening samen uit tot de rust is weergekeerd, nadien kan een kind dit alleen)

T: Kan je samen met mij recht staan? Loop je met me mee naar de muur? Kan je je handen op de muur Zetten? Goed zo. Zet één been voorwaarts en het andere been achterwaarts. Duw nu al je kracht de muur in alsof je de muur wel 10 centimeter gaat opschuiven. Blijf duwen. Voel je de kracht in je armen? Voel je de druk van je handen tegen de muur? Wissel nu van been en duw opnieuw. Is de muur opgeschoven? prima. Kan je je omdraaien en in zithouding gaan staan tegen de muur? Voel je je rug tegen de muur? Je voeten op de grond? Ben je weer rustig, dan kunnen we samen terug gaan zitten als je er klaar voor bent.

*Push my hands (idem, maar kind duwt tegen de handen van de hulpverlener i.p.v. tegen de muur)
Deze oefening kan zittend. Op het einde van de oefening neemt de hulpverlener de ellebogen vast en wiegt zacht alternerend heen en weer.

*Walk your chair

Kind en hulpverlener zitten tegenover elkaar op een stoel.

T: Kan je samen met me recht staan? Stap in een kring rond je stoel zoals ik rond mijn stoel stap. (T stapt steeds trager en beïnvloedt zo de snelheid van het rondstappende kind) wanneer kind rustig is en oogcontact zoekt vraagt de hulpverlener of het nog even verder wil stappen of liever terug wil gaan zitten.

*Throw something soft

T: Ik ga heel rustig iets zachts (een knuffel) naar je toegooien. Kan je hem terug naar mij gooien? En nog eens? En nog eens? Tot kind aangeeft rustig te zijn.

*Selfsoothing door bilaterale stimulatie

Hiervoor ga je eerst op zoek naar het voorkeurszintuig van het kind:

Indien tactiel (kinesthetisch)

T: Kan je je handen gekruist op je schouders leggen? Tik beurtelings met je ene en dan met je andere hand op je schouder (hulpverlener doet mee) Adem rustig terwijl je dit doet.

Dit kan ook met de handen op de dijen of de knieën.

Indien voorkeurzintuig auditief: binaural beats



Bij binaural beats wordt een koptelefoon opgezet en wordt afwisselend een klank in het rechtse en vervolgens een iets lagere klank in het linkse oor gehoord. Te vinden op YouTube door binaural beats in te tikken op google.

Indien visueel:

T: Neem deze zachte bal in je handen en beweeg hem van je ene hand naar de andere hand. Volg de bal met je ogen.

5.3.8.5 Stretchen/yoga bij te veel spierspierspanning

T: Als je angstig bent, bouwt er zich vaak spanning op in je spieren; vaak van je rug, je nek en je schouders. Heb jij daar soms last van? Wil je een oefening leren om die terug te ontspannen?

*Ga met je rug tegen de muur staan en beweeg je hoofd en armen langzaam in de richting van je voeten tot alleen nog je zitvlak de muur raakt. Laat jezelf zo hangen en voel hoe de spanning langs je armen wegstroomt uit je lichaam. Adem rustig in en uit. Rol dan langzaam je hoofd en nek weer omhoog tot je weer rechtop staat.

*De kind houding: Ga op je knieën zitten. Breng je zitvlak rustig tot op je hielen. Buig je romp voorover tot je voorhoofd zacht de mat raakt. Keuze: armen naast het lichaam of armen voor je uitgestrekt (geeft meer stretch)



*Spieren met opzet aanspannen en tellend van 10 naar 0 weer lossen.

Om beurten kan gevraagd worden de vuisten, armspieren, beenspieren, buikspieren, schouderspieren, aangezichtsspieren, spieren zitvlak, aan te spannen, de spanning even vast te houden en langzaam weer te lossen.

5.3.9 De container: het tijdelijk opbergen van stress en angst

Geschikt voor kinderen die veel piekeren over het verleden, het heden of de toekomst.

T: Misschien kan het handig zijn om af en toe die piekergedachten op te bergen in een soort kistje. Wil je dat proberen?

Sluit je ogen. Adem diep in, en uit. Zoek in gedachten een kistje, doos, box, ...waarin je dingen kan opbergen. Hoe ziet die kist eruit? Welk materiaal, kleur? Hoe voelt het aan? Groot, klein, vorm? Deksel? Slot?

Kijk naar je zorgen, je piekergedachten die over het verleden gaan. Kan je ze in zakjes, doosjes doen? Hoe zien die er uit? In welk materiaal, kleur, vorm heb je ze ingepakt? Verpak ze rustig verder en als je er klaar voor bent laat je ze langzaam in de kist glijden. Liggen ze daar goed? Zeg tegen je ingepakte gedachten in de kist dat je hen daar rustig laat liggen en bij hen terug komt op een moment dat het voor jou past. Liggen ze daar goed? Hebben ze nog iets nodig om daar comfortabel te liggen? Moet je ze nog toedekken met iets? Als het voor jou in orde is adem dan diep in en adem weer langzaam uit.

(Therapeut doet hetzelfde met de zorgen/piekergedachten uit het heden en vervolgens met die uit de toekomst.)

Kan je de kist nu sluiten of is er eerst nog iets nodig om al die gedachten gerust te stellen? Mag de kist nu toe? Hoe doe je de kist dicht? OK. Hou de sleutel bij en berg die op op een plaats waar je die ten allen tijde kan terug vinden.

Nu gaan we een plaats zoeken waar we de kist veilig kunnen laten staan. Waar kan dat zijn? Beschrijf die plaats.

Weet dat je op elk gewenst moment terug naar de kist kan gaan om daar iets uit het verleden, heden of de toekomst uit weg te halen of bij te doen.

5.3.10 De safe place: het visualiseren van een veilig plekje

T: Je safe place is een plekje dat in het echt bestaat of in je fantasie. De bedoeling is dat je daar op elk moment dat je wenst in gedachten heen kan gaan. Zie je het zitten om zo'n plekje bij jezelf te zoeken en te hebben?

Sluit je ogen en ga in je gedachten naar een plek die goed voelt voor jou. Wandel in je gedachten rond op deze plek. Waar ben je nu? Hoe ziet het daar uit. Wat zie je? Wat voel je? Is het er warm of koel? Welke geluiden hoor je? Welke geuren ruik je? Wat doe je daar? (vragen naar details)

Zit je daar of lig je of sta je, hoe voelt dat voor jou?

Is er iemand bij je of ben je daar alleen?

Welke naam geef je aan die veilige plek? Hoe raak je makkelijk op die plek? Is er een voorwerp of gebaar dat je je kan herinneren aan die plek?

Zet die plek vast in je gedachten en weet dat je daar altijd heen kan om rustig te worden als het even moeilijk gaat.

Zijn er dingen die je in je safe place zegt of denkt die je hier/ thuis/ in de klas ook kan doen om je rustig te voelen?

Je kan de 5-4-3-2-1-oefening ook op je ingebeelde veilige plek doen.

5.3.11 ACT: mannetje op de schouder: op zoek naar acceptatie en een mildere houding

T: Soms lijkt het wel of we twee stemmen in onszelf horen klinken. Het ene stemmetje zegt allerlei goede dingen over onszelf en dat is fijn om te horen. Tegelijkertijd klinkt er soms een anderstemmetje met allerlei minder leuke of ontmoedigende dingen. Heb je dat ook wel eens?

Je kan die twee stemmetjes voorstellen als twee mannetjes die ieder op een andere schouder zitten. Kan je een figuurtje meebrengen van thuis (of uitkiezen uit aangeboden figuurtjes) dat allerlei goede dingen over je zegt? Geef het een naam. Op welke schouder zit het? Wat zegt het daar?

Tegelijkertijd is er ook een mannetje dat wel eens vervelende uitspraken doet. Kies een mannetje uit. Hoe heet het? Waar zit het? Wat zegt het daar? Ook dit mannetje is van belang. Je kan het zien als een soort bodyguard die je beschermt. Waartegen beschermt dat mannetje jou? Wat doet dat voor jou? Wat is daar het voordeel van?

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat beide mannetjes rustig naast elkaar leven en ieder hun taak vervullen? Het mannetje met de oordelende gedachten mag rustig blijven zitten. Zeg hem gewoon, "Ah, daar ben je weer". Kijk dan wat je positieve mannetje kan zeggen.

Kunnen we die positieve gedachten eventueel opschrijven? Hoe kan je je positieve mannetje dicht bij jou dragen en luider laten klinken?

Aansluitende oefening ter relativering: het ergste wat kan gebeuren

T: Wat zegt het lastige mannetje op je schouder dat de allerergste ramp is die er kan gebeuren?:

Als je een schaal hebt van 0 tot 100 en 0 is een aardbeving of orkaan waarin je kan sterven; en 100 wil zeggen: alles is perfect veilig. Waar plaats je dan jouw ramp?

Stel dat jouw ramp toch gebeurt. Wat kan je dan doen om te blijven genieten van alle goede dingen die er wél nog zijn?

Aansluitende oefening: positieve en negatieve gedachten mogen er zijn en staan naast elkaar

T: Sta goed rechtop en adem rustig in en uit. Sluit je ogen. Adem diep in en voel hoe je longen zich vullen met lucht. Voel de lucht in je lichaam en ga met je gedachten naar het centrum van je lichaam, recht onder je navel en concentreer je op die plek. Beeld je in dat je al de gedachten van je beide mannetjes naar dat centrum stuurt. Stel je voor dat je bij elke inademing de positieve gedachten diep in je lichaam vasthoudt en bij elke uitademing de negatieve gedachten rustig laat bestaan, wetende dat ze een soort bodyguard zijn en je beschermen.

5.3.12 De drie vragen voor een leven vol vertrouwen:(kaartje zie bijlage)

Aan het kind wordt gevraagd om voor het slapengaan even stil te staan en (samen met mama of papa) volgende vragen te bespreken of het antwoord op te schrijven in een leuk schriftje. Een kaartje wordt meegegeven om dat niet te vergeten. (Zie bijlage 11)

Op dit kaartje staan de volgende vragen:

1. Wat heb je vandaag zelf gedaan of gezien van jezelf waarbij je dacht: "Dit heb ik goed gedaan!" waarbij je vertrouwen in jezelf had of voelde groeien. Dat kan iets heel kleins zijn.

2. *Wat heeft vandaag iemand anders (leerkracht, zorgleerkracht, vriendje, broer, zus, mama, papa, iemand anders van de familie,...) voor je gedaan of tegen je gezegd waardoor je je goed voelde?*

3. *Hoe heb je dan gereageerd of geantwoord? Heb je dat op zo'n manier gedaan dat de kans groot is dat die persoon dat nog eens voor je doet of tegen je zegt?*

5.3.13 Positieve boodschap met de linkerhand

De hulpverlener voorziet een aantal stroken papier en pennen/stiften waaruit het kind kan kiezen. Op deze stroken worden positieve gedachten over zichzelf geformuleerd of gedachten die voordien negatief waren op een positieve manier geherformuleerd. Het betreft hier uitspraken over de kwaliteiten/oplossingen van het kind of persoon op de derde stoel door het kind zelf geformuleerd, bij voorkeur in de ik-vorm.

Bv Ik weet dat ik het kan want ik heb goed geoefend.

Bv Ik kan rustig verder werken als ik eerst mijn ademhalingsoefening doe.

Bv Ik mag geen fouten maken wordt geherformuleerd naar: Fouten maken mag want ik kan er iets van leren.

Bv Ik kan een toets nooit goed maken wordt geherformuleerd naar soms gaat een deel van de toets goed, soms gaat een deel minder goed. Daar kan ik uit leren.

Bv Ik ben trots op het stuk toets dat ik wel goed heb gemaakt.

Als een kind wordt lastig gevallen door een gedachte aan falen, kan het zo'n strookje overschrijven. Dit gebeurt met de niet-dominante hand zodat het aandacht, focus en inspanning vergt om dat mooi op te schrijven zodat er minder ruimte overblijft voor angst en stress.

De positieve affirmatie kan bewaard worden in een schatkistje en op moeilijke momenten inwendig of luidop herhaald worden als een soort mantra.

5.3.14 Visualisatie-oefening voor kracht en moed

T: Kies een foto uit (of breng een foto mee van thuis) die voor jou een symbool van kracht is.

Sluit je ogen en stel je voor dat jij dat dier/voorwerp/ heldenfiguur /boom bent. Wat ben je ? Hoe heet je? Wat voel je? Wat zie je? Wat ruik je? Wat proef je? Hoe sta je, beweeg je? Wat doe je bij gevaar? Wat nog?

Hou nu de kracht van je figuur vast. Welk gebaar maakt...? Maak dat gebaar. Onthoud het zodat je het zelf ook kan maken als het eens moeilijk gaat. Je hebt dan de kracht van je bij je.

Men kan ook eerst de visualisatie-oefening doen en daarna een foto of prent tekenen of afprinten als "reminder".

5.3.15 Voeding

Ouders zijn vaak op zoek naar alternatieve middelen buiten medicatie en stellen vaak vragen rond voeding. Volgende info kan desgevraagd meegedeeld worden:

Blootstaan aan langdurige stress geeft in het lichaam verhoogde adrenaline-en cortisolwaarden. Het natuurlijk mineraal magnesium zorgt ervoor dat deze stresshormonen opnieuw verlagen. Je vindt magnesium in bladgroenten, avocado, noten, volle granen, peulvruchten, bananen, vette vis, vijgen, pompoenpitten.

Verminder cafeïne houdende dranken als koffie, cola, zwarte en groene thee, tonic, energiedrankjes.

5.3.16 Vastzetten/borgen

Op de vraag hoe het kind wil onthouden welke trucjes het gevonden heeft om te veranderen en met angst/stress om te gaan krijg je vaak verrassende en originele voorstellen en soms een schouderophalen.

De suggestie kan gegeven worden al die trucjes, kaartjes, foto's , poppetjes, steentjes, enz. te verzamelen in een schatkistje, op een prikbord een plakboek,... Dat kan meegebracht worden van thuis. Kinderen uit gezinnen met kansarmoede kunnen kiezen uit een aantal schriftjes of doosjes die aanwezig zijn.

Dit schatkistje verzamelt alle gevonden tools, briefjes, figuurtjes waarnaar het kind kan teruggrijpen als het moeilijk gaat of bij herval. Ook een succesdagboek kan bijgehouden worden indien gewenst. Een sleutelhanger met herinneringskaartjes is ook een mogelijkheid die aangeboden kan worden.

Tot slot

Ik heb dit werk geschreven met in het achterhoofd de kinderen van een basisschool. Ik ben er echter van overtuigd dat het stappenplan van kids' skills perfect bruikbaar is voor jongeren en zelfs voor volwassenen als je het taalgebruik aanpast. Uiteraard kan het ook gebruikt worden bij het aanleren van of nog verdere uitbreiding van de executieve functies zoals impulscontrole, emotieregulatie, leren plannen en organiseren, flexibel denken, leren onthouden, oplossingen zoeken, gedragsevaluatie.

Literatuurlijst/ hulpbronnen:

- Adriaenssens, P. *Mijn kind is bang (en ik ook)*. Lannoo, 1998.
- Archer, E. *Laat het los*. Deltas, 2019.
- Bijleveld, B. *De gouden weken 2.0*. Eduforce, 2019.
- Davies, K. *Rust. 50 mindfulnessoefeningen om tot rust te komen en je balans te vinden*. Librero, 2020.
- De Bisscop, E. *Een alcoholprobleem. Wat nu?* Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2018.
- De Bisscop, E. *Een relatieprobleem. Wat nu?* Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2019.
- De Bisscop, E. *Een slaapprobleem. Wat nu?* Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2020.
- Dweck, C. *The Summary of the two mindsets*. Farnam Street, media Inc., 2021
- Drenth, A. *Angst overwinnen doe je zo*. Altamira, 2021.
- Furmn, B. *De methode kids'skills*. Uitgeverij Nelissen/Soest, 2008.
- Geeraerts K. *Blijven ademen. Hartcoherentie als antwoord op burn-out, hyperventilatie en stress*. Manteau, 2021
- Hendrickx, M. *Zeg me dat ik oké ben*. Antwerpen, Uitgeverij Manteau/ Standaard uitgeverij, 2016.
- Isebeaert, L. *Praktijkboek oplossingsgerichte cognitieve therapie*. De Tijdstroom, Utrecht, 2007.
- Isebaert, L., Lefevere G. *De therapeutische alliantie. Het brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. Gent, Academia Press, 2022.
- Jansen, G., Batink, T. *Time to act! Het basisboek voor professionals*. Thema, Uitgeverij Van Schouten&Nelissen, 2020.
- Karsten, C. *Uit je angst in je kracht*. Kosmos Uitgevers, 2016.
- Le Fevere de Ten Hove, M. Callens, N. Geysen, T. Maene, W. *Survivalkit voor leerkrachten*. Antwerpen-Apeldoorn, Uitgeverij Garant, 2013.
- Le Fevere de ten Hove, M. *Korte therapie. Handleiding bij het Brugs model voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren*. Antwerpen-Apeldoorn, 2013.
- Maes, I. *Stress*. Lannoo, Tielt, 2021.
- Malfait, C. *Groeien in executieve functies. De basis voor zelfsturing en leren leren*. Leuven, Lannoo Campus, 2020.
- Mewe, F. *Goed zoals je bent. De psychologie van zelfvertrouwen*. Utrecht. Ten Have, 2022.
- Schäfer, C.S. *Leef lichter. De positieve kracht van zelfliefde*. Aartselaar, Zuidnederlandse Uitgeverij, 2019.
- Van Essen, T. Schouwenburg, H. *Overwin je faalangst*. Lannoo, 2008.
- Van Santen, N. *Meer jezelf. 5 praktische tools om meer bij jezelf te komen*. E-book.
- Zill.katholiek onderwijs.vlaanderen. *Zin in leren zin in leven*. 2018.

Kinderboeken

Medina, S. *Ik voel me onzeker*. Uitgeverij Ars Sribendi, 2012

O'Neill, P. *Zorgen opzij, helemaal blij. Een kindergids over angst*. Uitgeverij Nieuwezijds, 2018.

Websites:

www.geestelijkgezondvlaanderen.be/angststoornissen

www.mentaalvitaal.nl/angststoornissen

www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/cognitieve-gedragstherapie

www.vvad.be (Vlaamse vereniging angst en dwang)

Uit mijn eigen lessen tijdens cursussen meditatie, mindfulness en yoga koos ik oefeningen die geschikt zijn voor kinderen.

Bijlagen:

Bijlage 1: Formulier kindgericht oudercontact

Bijlage 2: Keuzekaart rustige hoek: Dit kan ik doen om rustig te worden

Bijlage 3: Verschillende soorten supporterskaarten met supporterstips om recto-verso te kopiëren

Bijlage 4: Stoplicht en mijn raampje ter illustratie bij psycho-educatie

Bijlage 5: Mirakelvraag in verhaalvorm met observatie opdracht

Bijlage 6: Schaalvraag hulpmiddel

Bijlage 7: Onthoudkaartje 5-4-3-2-1

Bijlage 8: Ademhalingsoefening vierkant

Bijlage 9: Ademhalingsoefening golfjes

Bijlage 10: Onthoudkaartje meditatieoefening

Bijlage 11: Kaartje: drie vragen voor een leven vol vertrouwen

Bijlage einde: foto's GVS, babbelbank, schaalvraag ladder en hinkel

Beste ouders, beste.....

Met deze brief wil ik u uitnodigen om het eerste oudercontact van het schooljaar anders aan te pakken, zodat ik u en uw zoon/dochter beter leer kennen. Zouden u en uw kind over volgende vragen al eens op voorhand willen nadenken alstublieft? U mag het antwoord opschrijven maar dat moet niet.

Vragen voor mama en/of papa

Wat doet uw kind veel thuis?

Wat doet uw kind in zijn/haar vrije tijd buitenshuis?

Waarin vindt u dat uw kind heel erg goed doet?

Waarbij had u graag gehad dat ik uw kind wat extra doe groeien?

Aan wie of wat is uw kind erg gehecht?

Is er iets dat u me nog graag verteld had?

Vragen voor.....

Wat vind je leuk buiten en op de school?

Wat doe jij erg goed?

Waar zie je soms wat tegenop?

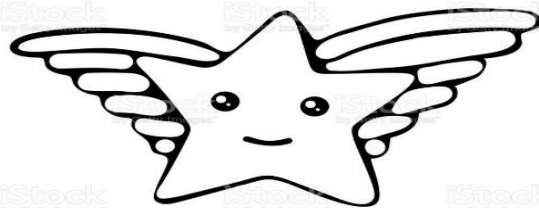
Wat kan je zelf doen om dat wat makkelijker te maken?

Wat kan ik of een klasgenootje doen om dat wat makkelijker te maken?

Wie is jouw grote voorbeeld? Wat bewonder je in hem of haar?

Is er iets dat je me nog graag wil vertellen?

Bedankt en tot ziens!



Dit kan ik doen in de rustige hoek om weer rustig te worden:

Ik kies iets uit dat mij helpt:

Ik drink water in kleine slokjes

Ik nijp in de stressbal of friemel met een tangel

Ik scherm me af van geluid door de hoofdtelefoon op te zetten

Ik teken

Ik neem een knuffel

Ik kleur een mandala

Ik schrijf wat ik voel

Ik lees een boekje

Ik doe de 5-4-3-2-1-oefening

Ik doe een ontspanningsoefening

Ik doe een ademhalingsoefening

Ik doe een meditatieoefening

Ik doe de troost-mezelf-oefening

Ik zet de zandloper. Na vijf minuten kijk ik wat er beter gaat.

Indien ik meer tijd nodig heb, zet ik de zandloper nog een keer.

Ik vraag toestemming om buiten een bewegingsoefening te doen

MIJN SUPPORTERSKAART

Ja, jij kan het!

Yes, you can!



IK GELOOF IN JOU!

Naam supporter:.....

MIJN SUPPORTERSKAART

Ja, jij kan het!

Yes, you can!

IK GELOOF IN JOU!

Naam supporter:.....



SUPPORTERSKAART VAN

Ja, jij kan het!

Yes, you can!

IK GELOOF IN JOU!

Naam supporter:.....



SUPPORTERSKAART van

Ja, jij kan het!

Yes, you can!

IK GELOOF IN JOU!

Namen supporters:

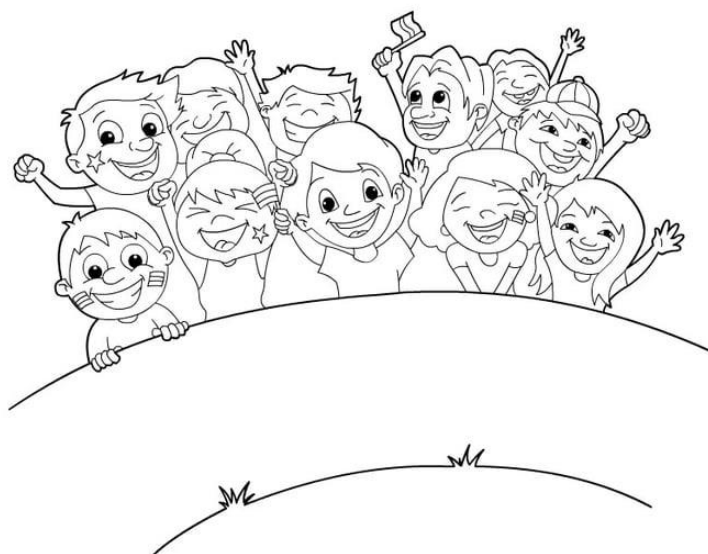
.....

.....

.....

.....

.....



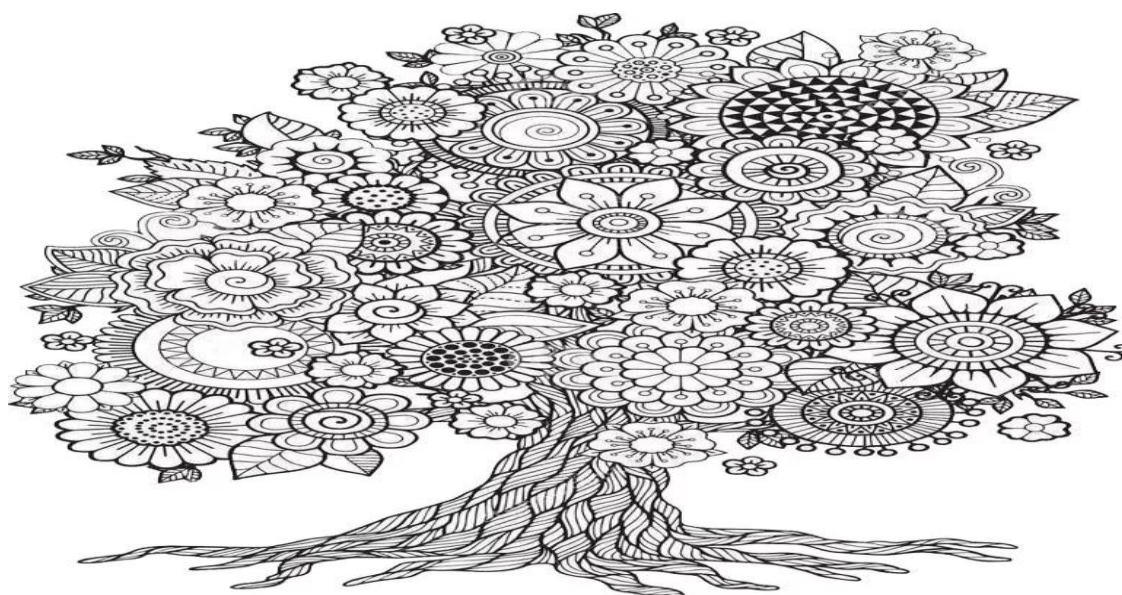
Gefeliciteerd!

U werd uitgekozen als supporter van.....

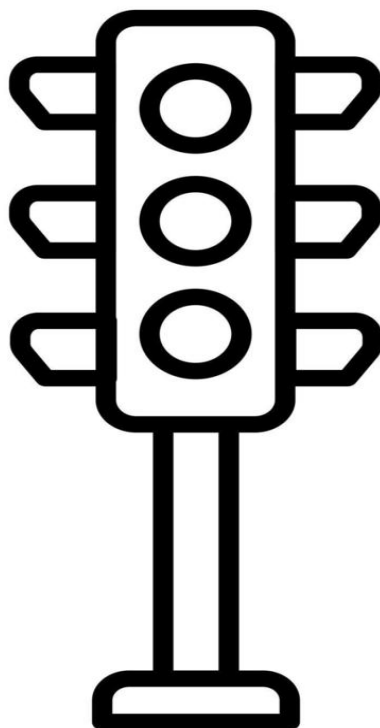
Bij het leren van.....

Hoe kan u helpen ondersteunen? Wat kan u zoal doen om te helpen?

- * Herhaal vaak de vaardigheid die het kind aan het leren is in de bewoordingen van hier boven
- * Stimuleer het kind om het goede te doen
- * Herhaal regelmatig de voordelen die deze vaardigheid oplevert
- * Zeg regelmatig dat je denkt dat het gaat lukken
- * Ga mee op zoek naar praktische tips die kunnen helpen bij het aanleren van de vaardigheid. Tips die bij het kind passen.
- * Vraag dagelijks naar de vooruitgang: Wat gaat al een beetje beter?
- * Geef een compliment voor elk stapje in de goede richting
- * Zorg ervoor dat het kind u positief hoort spreken over hem/haar tegen anderen
- * Verwijs naar het “feestje” of de “ceremonie” die wordt gehouden als het gelukt is
- * Kom “meevieren” als het kind de vaardigheid onder de knie heeft



Mijn verkeerslicht



Mijn licht brandt rood. Ik vries bijna dood.

Dit kan ik doen, zo ga ik terug naar groen:

Mijn licht brandt oranje, ik vecht of ik vlucht.

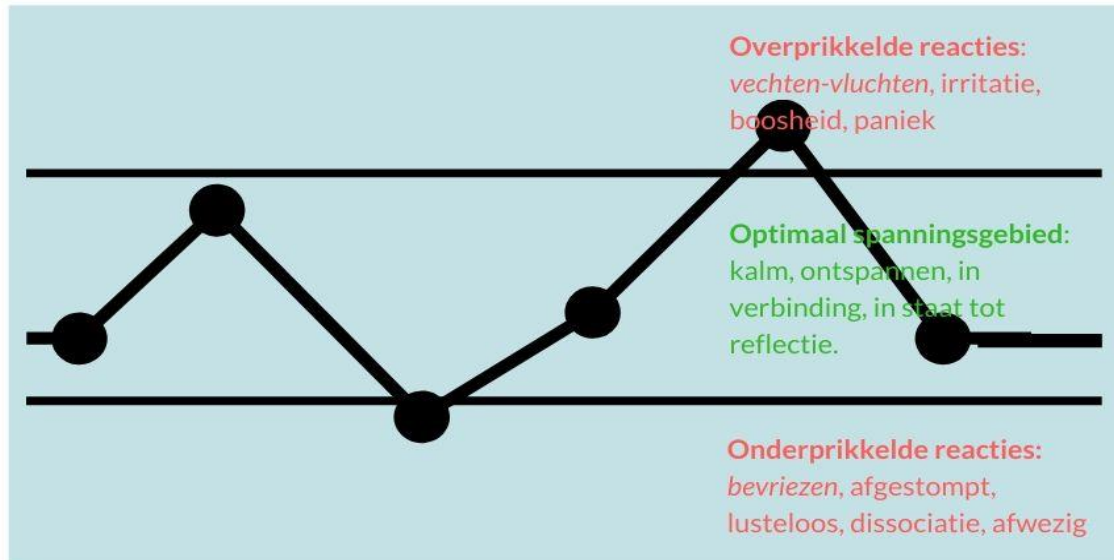
Zo keer ik terug naar groen, ik ben opgelucht.

Mijn licht staat op groen; ik hoef niks speciaals te doen!

Mijn raam:

Window of Tolerance

(naar Siegel, 1999)



HOE BLIJF IK IN MIJN RAAM?

Dit werkt voor mij:

—

—

—

—

—

—

Dit wil ik nog proberen:

—

—

—

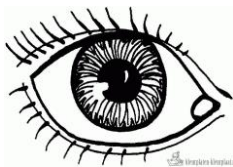
Observatie opdracht: Noteer de situatie waarin je (geen) angst of stress ondervond en wie wat deed om het te verbeteren..

Dag en uur?	Situatie?	Waar?	Wat deed ik? Hoe?	Wat deed X? Hoe?	Erg? 0-10?
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Onthoudkaartje 5-4-3-2-1-oefening

Sluit je ogen of hou ze open.

Noem 5 dingen die je ziet.



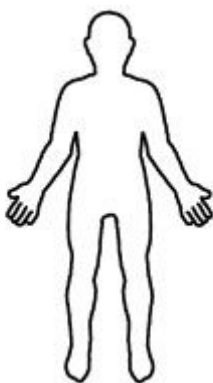
Adem diep in en diep uit.

Noem 5 dingen die je hoort.



Adem diep in en diep uit.

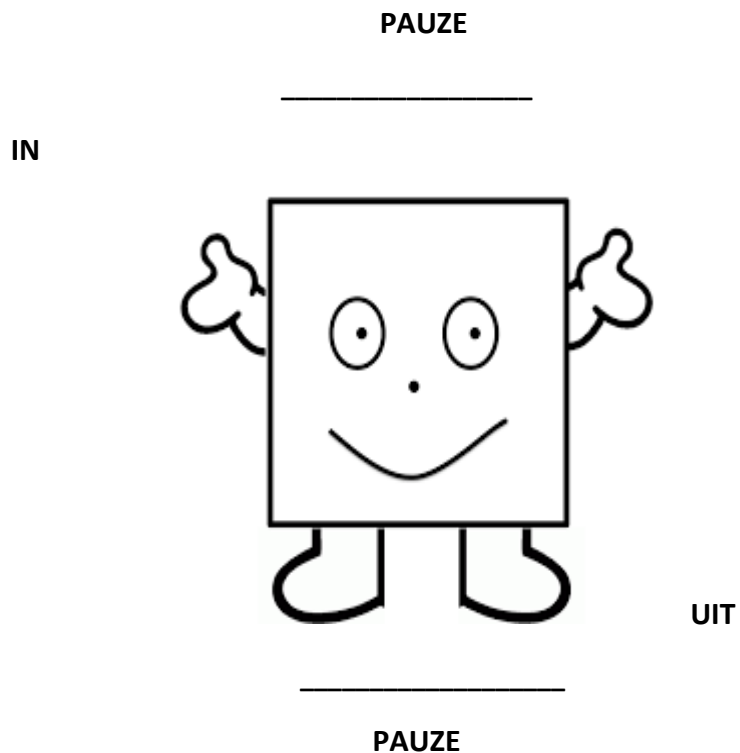
Noem 5 dingen die je voelt in of op je lichaam.



Adem diep in en diep uit.

Doe nu hetzelfde vier keer. Daarna drie keer, twee keer, één keer.

Ademhalingsoefening vierkant



Volg met je ogen de pijl naar boven en adem 4 tellen in.

Volg de pijl naar rechts en pauzeer even (indien mogelijk 4 tellen).

Volg de pijl naar beneden en adem 4 tellen uit.

Volg de pijl naar links en pauzeer (indien mogelijk 4 tellen).

Herhaal.

Moeilijkere variant:

Volg met je ogen de pijl naar boven en adem vier tellen in.

Volg de pijl naar rechts en pauzeer 4 tellen.

Volg de pijl naar beneden en adem 6 tellen uit.

Volg de pijl naar links en pauzeer 4 tellen.

Herhaal

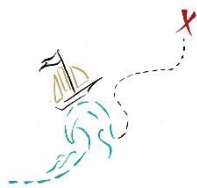
Ademhalingsoefening golfjes

Ik vaar met mijn bootje op de golven. Ik ga met mijn vinger of potlood langzaam langs de golven.

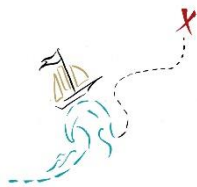
Gaat het bootje omhoog dan adem ik in.

Gaat het bootje omlaag dan adem ik uit.

In de put tussen 2 golfjes wacht mijn bootje even.



Teken vanaf hier verder je eigen golven.



DRIE VRAGEN OP HET EINDE VAN DE DAG:

Een hart voor mezelf !

Vraag 1: Ik?

Wat heb ik vandaag gedaan of wat heb ik gezien van mezelf waarbij ik dacht: "Dit heb ik goed gedaan!"

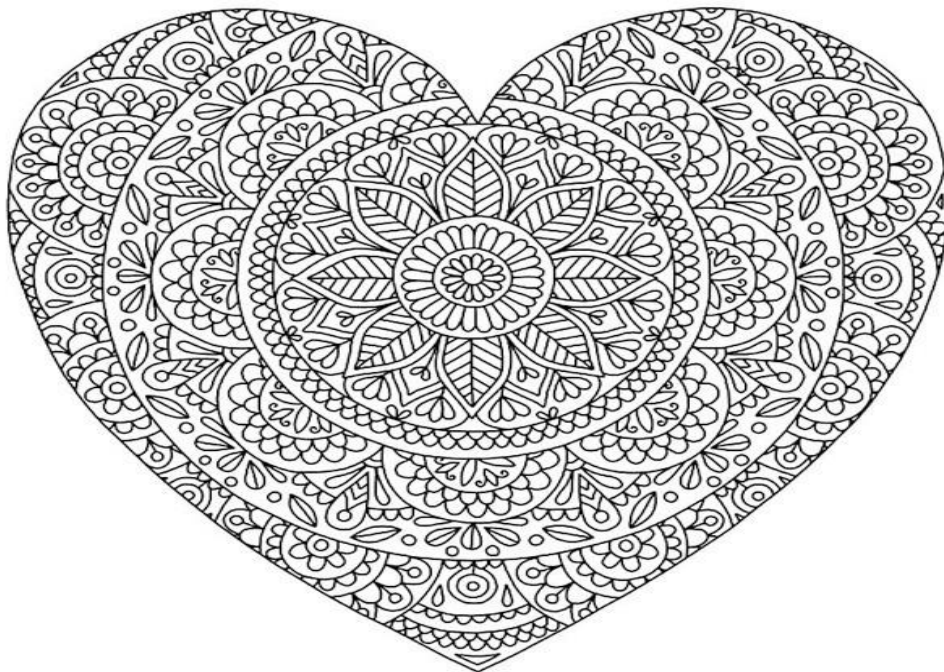
Ik voelde daardoor het vertrouwen groeien, ik voelde me rustig. Dat kan iets heel kleins zijn.

Vraag 2: Iemand anders? Dat kan zijn: mijn leerkracht, zorgleerkracht, vriendje, broer, zus, mama, papa, oma, opa, trainer, leider,...

Wat heeft vandaag iemand anders voor me gedaan of tegen me gezegd waardoor ik me goed en rustig voelde?

Vraag 3: Mijn reactie?

Hoe heb ik dan gereageerd of geantwoord? Heb ik dat op zo'n manier gedaan dat de kans groot is dat die persoon dat nog eens voor me doet of tegen me zegt?

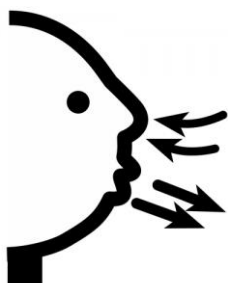


Onthoudkaartje: meditatieoefening om tot rust te komen

Lees de zin eerst luidop of stil in jezelf.

Daarna zeg je ze met gesloten ogen stil in jezelf terwijl je je aandacht richt op je ademhaling.

Adem in door je neus. Adem uit door je mond.



Ik adem in en ik weet dat ik inadem.

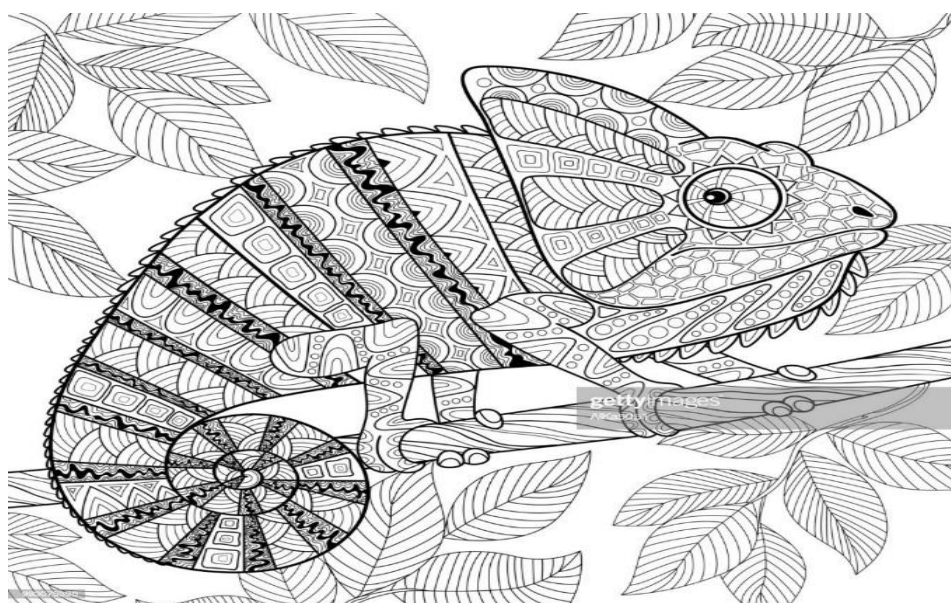
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.

Terwijl de inademing diep gaat,

gaat de uitademing traag.

In: diep.

Uit: traag. (Herhaal dit, net zo lang als je er zin in hebt.)



Mijn dank aan

Mijn ouders die er altijd voor me zijn.

Mijn zonen die begrip opbrachten als mama het weer eens te druk had met de opleiding. In het bijzonder aan zoon Lander die me met zijn expertise als grafisch ontwerper hielp met het kindvriendelijk en visueel maken van de schaalvraag en de mirakelvraag.

Mijn directie en collega's voor het vertrouwen in mij en de mogelijkheid die ze me boden om flexibel met mijn uurrooster om te springen.

Mijn familie en vrienden die interesse toonden, me steunden en aanmoedigden.

De medestudenten van mijn opleidingsjaar voor de positieve feedback bij de supervisies en de nuttige medewerking tijdens oefenmomenten in de lessen.

De mensen uit mijn intervisiegroepje die het geloof in mijn kunnen deden toenemen. Merci Diede, Emilie, Jeroen en Frank voor de fijne gesprekken en intervisies!

De docenten van Korzybski voor hun lessen, aanmoediging, inzichten en feedback. In het bijzonder kinderpsychiater dr. M. Lefevere de Ten Hove voor het nalezen van en de feedback op dit werk.

“Mijn kinderen op school en hun ouders” voor het vertrouwen dat ze in me hebben en voor wat ze me leerden.

**Zoals een parel groeit
in de armen van de zee
uit één enkele korrel zand;**

**zo heb ik jou een woord gedroomd
met een zeldzaam zachte klank
en leg het nu behoedzaam
in de palm van je hand.**

**En als het op een dag
een keer wat minder met je gaat
dan heb je misschien in je hart
mijn warme woord van dank bewaard.
(Inge Janssens)**