

FOCUSING MET KINDEREN

**De kunst van communiceren
met kinderen op school en thuis**

Erik Verliefde & Marta Stapert

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord bij de herdruk | 9 |
| Woord vooraf | 11 |
| Hoe lees je dit boek? | 13 |
| Luisteren begint bij jezelf | 14 |
| Luisteren is een communicatief proces | 14 |
| Kinderen luisteren naar zichzelf | 15 |
| 1 Ieder kind wil gehoord worden | 17 |
| 1.1. De balans tussen afstand en nabijheid | 18 |
| 1.1.1. Het prille begin | 18 |
| 1.1.2. Naar school | 20 |
| 1.1.3. De puberteit | 24 |
| 1.2. De ontwikkeling van het zelfbeeld | 24 |
| 1.3. Luisteren naar wat dieper ligt dan denken en emoties | 27 |
| 2 Focusing | 31 |
| 2.1. De wijsheid van je lichaam | 31 |
| 2.2. De Felt Sense | 34 |
| 2.3. Luisteren naar jezelf | 36 |
| 3 Het focusproces | 41 |
| 3.1. Een overzicht van de stappen | 42 |
| 3.2. De aandacht naar binnen laten gaan | 43 |
| 3.3. De kernstappen | 44 |
| 3.3.1. Het ontdekken van een Felt Sense | 44 |
| 3.3.2. Het vinden van een handvat | 45 |
| 3.3.3. Het resoneren | 46 |
| 3.3.4. Het ontvangen | 47 |
| 3.4. Verdere stappen | 48 |
| 3.4.1. Het vragen en exploreren | 48 |
| 3.4.2. Het Ruimte maken | 50 |
| 3.5. Focusing met een begeleider | 51 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4 | Volwassenen luisteren naar kinderen | 55 |
| 4.1. | Een experiment | 55 |
| 4.2. | Luisteren als basisvaardigheid voor het communiceren | 57 |
| 4.2.1. | Het waarnemen | 58 |
| 4.2.2. | Het communiceren | 60 |
| 4.3. | Luisteren, accepteren en vertrouwen | 64 |
| 4.3.1. | De taal die acceptatie tegenhoudt | 65 |
| 4.3.2. | Acceptatie en er stil bij durven zijn | 66 |
| 4.4. | 'Erbij zijn' tijdens het luisteren en spiegelen | 69 |
| 4.4.1. | Er zijn | 69 |
| 4.4.2. | Spiegelend luisteren | 70 |
| 4.4.3. | Spiegelen is meer dan papegaaien | 73 |
| 4.4.4. | Constateren tijdens het spiegelen | 75 |
| 5 | Kinderen luisteren naar binnen | 79 |
| 5.1. | De ontdekking van Focusing bij kinderen | 80 |
| 5.2. | Focusing met volwassenen en kinderen: verschillen en overeenkomsten | 83 |
| 5.3. | Waarom dient Focusing met kinderen? | 84 |
| 5.3.1. | Contact maken met de Felt Sense | 85 |
| 5.3.2. | Ook moeilijke gevoelens worden toegelaten | 86 |
| 5.3.3. | Emoties worden uitgedrukt | 86 |
| 5.3.4. | Zelfcontrole is mogelijk | 88 |
| 5.3.4. | Concentratie wordt verhoogd | 89 |
| 5.3.5. | Kinderen leren zichzelf beter kennen | 90 |
| 5.4. | Grondhouding als kinderen naar binnen luisteren | 91 |
| 5.4.1. | Hoe ben je bij het kind dat focust? | 92 |
| 5.4.2. | Nee zeggen wordt gehonoreerd | 93 |
| 5.4.3. | Wat je beter niet kan doen en zeggen | 97 |
| 5.4.4. | 'Erbij zijn', luisteren en spiegelen | 98 |
| 5.4.5. | Kinderen spiegelen elkaar | 103 |
| 5.5. | Symboliseren door kinderen | 104 |
| 5.5.1. | Verwoorden van het innerlijke verhaal | 107 |
| 5.5.2. | Schrijven | 108 |
| 5.5.3. | Tekenen en schilderen | 109 |
| 5.5.4. | Spel | 112 |
| 5.5.5. | Bewegen en klank | 113 |
| 5.6. | Focusing op verschillende leeftijden | 115 |
| 5.6.1. | Baby's | 115 |
| 5.6.2. | Kinderen van 2 tot 6 jaar oud | 117 |
| 5.6.3. | Kinderen van 6 tot 12 jaar oud | 119 |
| 5.6.4. | Jongeren van 12 tot 16 jaar oud | 123 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 6 | Focusproces door kinderen | 127 |
| 6.1. | Een manier om Focusing uit te leggen aan kinderen | 128 |
| 6.2. | Het begeleiden van een kind | 130 |
| 6.2.1. | Een overzicht van de stappen | 132 |
| 6.2.2. | De voorbereiding | 132 |
| 6.2.3. | De stappen in het begeleiden van een kind | 133 |
| 6.2. | Het aanleren van focussen in een groepsprogramma | 136 |
| 6.2.1. | Een overzicht van de leerstappen | 137 |
| 6.2.2. | De voorbereiding | 137 |
| 6.2.3. | De leerstappen in een volledig groepsprogramma | 138 |
| 6.4. | Het ruimte maken | 149 |
| 6.4.1. | Het hele proces ruimte maken | 151 |
| 6.4.2. | Het effect van ruimte maken | 153 |
| 6.5. | Aandachtspunten bij het focusproces door kinderen | 155 |
| 6.5.1. | De tekeningen bewaren en opvouwen | 155 |
| 6.5.2. | Afronden en napraten | 156 |
| 6.5.3. | Als kinderen niet mee willen of mogen doen | 158 |
| 6.5.4. | Als er niets komt | 158 |
| 6.5.5. | Als kinderen elkaar storen | 159 |
| 6.5.6. | Als meer kinderen tegelijk beginnen te huilen | 160 |
| 7 | De reikwijdte van Focusing | 163 |
| 7.1. | Focusing in verschillende leef- en werkgebieden | 164 |
| 7.1.1. | Wanneer kan je beginnen? | 165 |
| 7.1.2. | De introductie van Focusing op school en in de instelling | 168 |
| 7.1.3. | Tijdgebrek | 172 |
| 7.1.4. | Samenwerking tussen school, kinderdagverblijf en ouders | 173 |
| 7.1.5. | Een procedure als iets 'ernstigs' tevoorschijn komt | 175 |
| 7.2. | Focusing in gezin en familie | 177 |
| 7.2.1. | De sfeer verandert ten goede | 178 |
| 7.2.2. | De grondhouding werkt preventief | 180 |
| 7.2.3. | Als het gezin samen focust en tekent | 182 |
| 8 | Verrijkingstof | 185 |
| 8.1. | Het gebruik van creatieve middelen in Focusing | 185 |
| 8.1.1. | Schilderen | 188 |
| 8.1.2. | Werken met klei | 190 |
| 8.1.3. | Een veilige plek creëren met knutselmateriaal | 191 |
| 8.2. | Miniprocessen | 192 |
| 8.3. | Sociale vaardigheden | 194 |
| 8.4. | Focussend omgaan met grenzen, ruzie, pesten en agressief gedrag | 197 |
| 8.5. | Focusing met een opdracht | 202 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 8.5.1. | Ruimte maken op de plattegrond van je lijf | 202 |
| 8.5.2. | Je naam schrijven, versieren en uitspreken | 203 |
| 8.5.3. | Zelfportret maken van het gezicht | 204 |
| 8.5.4. | Zorgen en problemen aan de boom hangen | 205 |
| 8.5.5. | De beren dromen | 206 |
| 8.5.6. | Het leeuwenspel | 206 |
| 8.5.7. | Het verhaal symboliseren | 207 |
| 8.5.8. | Elevator ride | 207 |
| 8.5.9. | Speciale onderwerpen | 208 |
| 8.5.10. | Vorbereiden op proefwerken, toetsen en examens | 209 |
| 8.6. | Dromen en nachtmerries | 210 |

Nawoord **212**

1

Ieder kind wil gehoord worden

Ieder kind is een uniek wezen dat opgroeit tussen mensen. Elk kind heeft zijn eigen besef, zijn eigen plaats in de wereld. Een kind wordt een sociaal wezen door zich te ontwikkelen in de omgang met andere mensen. Je merkt al vanaf de geboorte dat een kind zich richt naar mensen, dat een kind wil gehoord worden. Het is niet altijd eenvoudig om de juiste afstand tot je kind te vinden. Sta je te dicht bij het kind, dan bestaat de kans op verwenning; sta je te ver van het kind, dan bestaat de kans op verwaarlozing.

Luisteren naar kinderen vergt enig inzicht in hun ontwikkeling. Er zijn accentverschillen bij het luisteren naar een baby en naar een puber van 14 jaar. Dit heeft onder andere te maken met de groei naar zelfstandigheid die je vanaf de geboorte bij kinderen merkt. Een kind heeft vanaf de geboorte vaardigheden en mogelijkheden om uit te groeien tot een zelfstandige persoon, tenzij er belemmerende factoren zijn. Jij kan samen met andere volwassenen een veilige omgeving voor het kind scheppen. Als luisteren in deze omgeving centraal staat, dan krijgt het kind kansen tot verdere ontplooiing. De vraag blijft wel: hoe dichtbij of veraf sta je als volwassene het beste?

1.1. De balans tussen afstand en nabijheid

Tijdens de ontwikkeling van het kind neem je als opvoeder een bepaalde positie in. Om het kind zichzelf te laten ontplooiën is een goede balans nodig tussen afstand en nabijheid. Het ligt niet zo voor de hand om een goede afstand te vinden tijdens de groei naar zelfstandigheid van kinderen. De zelfontwikkeling van kinderen stopt niet, ze gaat maar door, en er zijn vaak onrustperiodes gedurende de ontwikkeling. Vandaar dat er vaak strijd is tussen opvoeders en kinderen.

1.1.1. Het prille begin

Kinderen raken zeer jong emotioneel gehecht aan een of meerdere personen. De ouders en directe verzorgers geven een kind een basisgevoel van veiligheid. Op het moment dat een kind zich veilig voelt, durft het de omgeving te exploreren. De intense en blijvende gevoelsband die een kind en zijn verzorger samen ontwikkelen, wordt hechting genoemd: het heeft te maken met een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Een kind hecht zich aan zijn verzorger en niet omgekeerd.

Deze band concretiseert zich eerst door lichamelijk contact. Voor een baby is zijn lichaam de meest tastbare manier van zijn. Contact maken met een baby is voornamelijk lichamelijk: je neemt de baby vast, je legt de baby aan de borst voor het voeden, je wast en verzorgt de baby, je troost de baby bij het huilen door zachtjes over zijn wang te wrijven enzovoort. Op deze lijfelijke wijze geef je erkenning aan de behoeften van een kind. Door jouw reacties op de lijfelijke gewaarwordingen van het kind, krijgen zijn lichaamsreacties betekenis.

Voorbeeld: Op bezoek

Bedoeling: Nadia weet zelf waar ze naartoe wil en wanneer

Nadia is anderhalf jaar en gaat met papa, mama en haar oudere zusje op bezoek bij opa. Het is de verjaardag van opa. Haar ouders vertellen van tevoren wie daar allemaal zal zijn: opa, oma, ooms, tantes en haar nichtjes. Als ze de kamer binnenkomen, blijft Nadia eerst bij haar moeder op de arm. Ze wil nog niet op de grond gezet worden. Nadia merkt haar lievelingsoom op. Die oom kent ze heel goed, want hij heeft samen met tante vaak op haar gepast. Nadia maakt zich los van haar moeder en kruipt bij haar oom op schoot. Vandaar bekijkt ze rustig de drukte om zich heen. Enkele minuten later ziet ze haar nichtje Cloë spelen met de blokken. Ze kruipt van de schoot en kruipt naar Cloë toe.

Reflectie

Je merkt dat Nadia haar eigen tempo bepaalt. Haar moeder duwt haar niet de volle kamer in. Nadia gebruikt eerst de veiligheid van haar oom om de overgang naar zelfstandig ontdekken te maken.

De binding tussen kind en ouder is gegroeid uit de biologische functie om het kind te beschermen tegen mogelijk gevaar. Het resultaat is dat het kind in nood een gevoel van zekerheid ervaart als de ouder fysiek en emotioneel beschikbaar is. In de loop van de ontwikkeling verandert wel de kijk van het kind op de beschikbaarheid van de ouder: eerst is er nood aan lichamelijk contact, daarna volstaat het om moeder of vader te kunnen zien. Oudere kinderen hoeven hun ouders niet meer te zien, maar het volstaat te weten dat een van hen aanwezig is in de kamer. Uiteindelijk vertaalt de beschikbaarheid van de ouder zich in het feit dat het kind weet dat zij niet weggaan, zelfs als zij de kamer verlaten. In het begin van zijn leven raakt een kind emotioneel afhankelijk van een of meerdere personen. Dit hechtingsproces sluit echter niet uit dat je het kind voldoende ruimte geeft voor zijn eigen ontplooiing.

Voorbeeld: Eindelijk tijd

Bedoeling: Hoe de vader zijn kind volgt

Het is de eerste keer deze maand dat de papa van Goedele erin slaagt om voor zeven uur thuis te zijn. Hij is twee uur vroeger gestopt dan gewoonlijk om vanavond bij Goedele te zijn. Hij haalt zijn dochter op van school en neemt zich voor thuis niet de krant te lezen, niet naar de televisie te kijken, maar alleen aandacht te hebben voor zijn dochter. Thuisgekomen begint Goedele met haar poppen te spelen. Ze gaat zo op in haar spel dat ze geen oor of oog heeft voor vader.

Vader staat voor een dilemma: laat hij haar nu haar gang gaan en spelen zonder dat hij ertussen komt? Of moet hij ingrijpen en spelen met Goedele? Vader geeft Goedele alle ruimte om alleen te spelen, maar hij blijft aandachtig in de buurt, zonder krant, zonder televisie.

Reflectie

Je merkt dat de vader van Goedele haar de ruimte geeft. Hoe zou Goedele zich voelen indien haar vader haar verplicht om met hem te spelen? De vader blijft wel aanwezig en als Goedele wil dat hij meespeelt, dan is hij beschikbaar.

Na een piek rond de leeftijd van anderhalf jaar wanneer de afhankelijkheid groot is, komt een periode waarbij het kind zelfstandiger wordt. Als het kind weet dat het op zijn ouders kan terugvallen, dan vermindert dit de angst en onzekerheid tijdens het ontdekken van de omgeving. Een kind dat zich niet veilig voelt, blijft bij voorbaat dicht bij zijn ouders en beperkt zo zijn eigen groei. In plaats van hechting als tussenstation naar zelfstandigheid, houdt deze vorm van aanhankelijkheid de kinderen afhankelijk. Het is dan moeilijker het vertrouwen in de eigen mogelijkheden te ontplooien.

Naarmate het kind ouder wordt, merkt het dat vader en moeder ook een eigen leven hebben, een leven waar het zelf buitenstaat. Als moeder of vader er niet is, gaat het leven gewoon verder. Het kruipen en stappen zorgt ervoor dat een kind de omgeving zelfstandig kan ontdekken. Zonder ouder ervaart het kind zijn eigenheid. Een veilige hechting blijkt in positief verband te staan met een onbezorgd contact met leeftijdsgenoten in peuter- en kleutertijd.

Ouders die zelfstandigheid aanmoedigen, terwijl ze het kind wel laten merken dat het gehoord wordt en dat ze er voor hem zijn, verstevigen een veilige gehechtheid.

Op een gegeven moment durft een veilig gehecht kind zelfs tegen zijn ouders op te staan, dingen te doen die zij niet goedkeuren, zijn 'ik' proberen door te drukken. Dit is voor een kind een groot risico en gaat vaak rond de leeftijd van twee jaar gepaard met veel angst.

Hoe een ouder reageert op dit opstaan van het kind tegen zijn gezag, is medebepalend voor de verdere ontplooiing van het kind. De ontwikkeling naar zelfstandigheid wordt versterkt als de ouders laten merken dat ze er zijn en dat het kind wordt gehoord.

1.1.2. **Naar school**

Op het ogenblik dat een kind naar school gaat, is er een serieuze stuwning in het zelfstandig worden. Net als in de eerste levensjaren is er een interactie tussen de ontwikkeling van het kind en de invloed van zijn omgeving.

Kinderen met zelfvertrouwen zijn kinderen die hun eigen waarneming vertrouwen en die geloven dat ze door inspanningen te leveren effect verkrijgen. De ervaring dat hun handelen effect heeft op de omgeving, wekt het gevoel van competentie. Het zelfvertrouwen wordt beïnvloed door de reacties van buitenaf, maar ook door bijvoorbeeld het plezier in eigen kunnen. Zelfvertrouwen is aldus gedeeltelijk gebaseerd op concrete ervaringen van falen en slagen op drie verschillende niveaus: cognitief, sociaal en fysiek. Om tot zelfstandigheid te komen moet het kind in een bepaalde mate competent

zijn. Ook op school wordt van kinderen competentie verwacht. Er wordt verwacht dat ze gemotiveerd naar school gaan en leren.

De schoolstructuur legt bij ons vooral de nadruk op cognitieve competentie: het weten. Het taalgebruik van jonge kinderen sluit hier nauw bij aan. In de basisschool is taal belangrijk en worden kinderen die taalachterstand hebben vaak als niet-competent gezien. Daarnaast kan een kind zich sociaal en fysiek waarmaken ten opzichte van zijn leeftijdsgenoten, terwijl de onzekerheid in het kind blijft of het wel of niet bij de groep hoort.

Waar tijdens de eerste levensjaren ouders en opvoeders het sociaal systeem zijn, nemen nu leeftijdsgenoten een grotere plaats in. De school is het systeem bij uitstek waar kinderen in contact komen met leeftijdsgenoten. Dit heeft zijn invloed op de zelfstandigheid van het kind. Het thuismilieu blijft op deze leeftijd nog steeds de belangrijkste factor in hun leven, maar dit is niet altijd merkbaar. Doordat de sociale ervaringen van kinderen sterk toenemen, worden ouders verplicht om stil te staan bij hun eigen gewoonten en regels en ze eventueel aan te passen.

Hoe vaak zeg je als ouder niet: 'Nee, niet doen' of: 'Doe dit, doe dat, doe het op mijn manier'? Hiermee geef je het kind een negatieve inperkende impuls, waarmee je het gevoel van incompetentie bevordert: 'Het is toch nooit goed'. Het gevolg is vaak dat het kind nog sterker zijn wil probeert door te zetten. Kinderen kunnen eindeloos zijn in hun vragen en eisen. Ze tasten vaak de grenzen af van het toelaatbare:

'Mag ik een snoepje?'

'Ik wil nu naar mijn vriendinnetje.'

'Ik ruim mijn tas nu niet op.'

'Ik wil niet naar bed.'

Het gevoel van irritatie neemt toe bij jou. Je vindt dat de kinderen ook moeten leren dat jij je eigen ruimte hebt, dat je niet altijd beschikbaar moet zijn. Dit betekent dat er regels en grenzen nodig zijn waar zowel jij als de kinderen zich aan houden. Je bent model voor het kind. Door deze regels leert een kind samenleven met anderen.

Misschien speelt ook bij jou de vraag: hoe leer je kinderen dat er gedragsregels zijn zonder dat je ze het gevoel geeft dat ze zelf niets goed kunnen doen? Hoe kan je aansluiten bij de ontwikkeling naar zelfstandigheid van de kinderen? Er zijn twee richtingen in het kind: de eerste is de wens, de wil, de drang vanbinnen. De tweede is dat deze wens nu niet kan.

Hoe zou het zijn als je beide benoemt?

'Je wilt graag een snoepje en dat kan nu niet.'

Je erkent het kind in zijn streven. Zijn wens wordt niet afgekeurd. Een kind accepteert dan vlugger dat een snoepje nu niet kan.

Hieruit volgt dat het niet nodig is om alles aan het kind te vragen: 'Wil je de tafel dekken? Wil je aan tafel komen? Wil je je schoenen opruimen?' Een kind heeft tijd nodig om hierover na te denken, een antwoord te geven of het wel of niet iets wil. Je kan er als ouder beter vanuit gaan dat er taken voor de kinderen zijn, omdat het een gewoonte is in het gezin samen voor iets te zorgen.



Op die manier benader jij het kind net zoals je een volwassene benadert. Je schreeuwt toch ook niet als een volwassene de afwas is vergeten?

Hoe zou het zijn om eerst informatie te vragen aan het kind en daarna pas te wijzen op de afspraak?

'Ik merk dat de afwas nog op het aanrecht staat. Ik heb die ruimte wel nodig. Het is jouw taak. Hoe komt het dat het nog niet gebeurd is? Je hebt nog vijf minuten.'

Er is nog een andere kant aan het opgroeien tot zelfstandigheid. In de basisschoolleeftijd weten kinderen steeds meer hun eigen zaken te regelen. Het is goed als ouders daarin ook meegaan.

Eruit

Voorbeeld 1: Vera heeft haar eigen tempo

Bedoeling: Hoe kan je rekening houden met het tempo van het kind?

De dochter van Jacques is 10 jaar. Ze weet 's morgens precies hoeveel tijd ze nodig heeft vóór ze goed gehumeurd op de fiets stapt naar school. Maar als Jacques haar tien minuten te laat wekt gaat alles verkeerd. Dan kan zij niet in een hoger tempo opschieten. Zij wordt er ongelukkig van en stapt uiteindelijk met een gefronst voorhoofd in elkaar gedoken op de fiets.

Voorbeeld 2: Victor heeft zijn eigen tempo

Bedoeling: Hoe kan je het tempo van het kind volgen?

Victor van 10 jaar is een treuzelaar bij het opstaan. Soms krijgt de vader Victor echt niet uit zijn bed. Vader wil het anders aanpakken. Samen met Victor rekent hij uit hoeveel tijd Victor nodig heeft om zich rustig klaar te maken. Zijn zoon, niet de vader, schrijft het op een lijstje. Het gevolg is dat vader en zoon een half uur vroeger opstaan. De vader heeft extra tijd voor zichzelf. Na een paar dagen komt Victor met een nieuw lijstje. Hij kan het best vlugger.

Reflectie

Merk je dat je een beroep kan doen op het zelfsturend vermogen van een kind? Kinderen zijn op een andere manier competent dan volwassenen. Ze kunnen wel zelf dagelijkse dingen oplossen, als je ze de kans geeft.

De toenemende zelfstandigheid van kinderen maakt dat je als ouder beseft dat loslaten nodig is, dat je niet altijd en overal je kind kan beschermen. Dit betekent echter niet dat je verdwijnt uit het leven van opgroeiende kinderen. Je aanwezigheid functioneert als een kapstok bij moeilijke momenten. Op deze leeftijd is het belangrijk dat je samen met je kind dingen doet en beleeft. Je kan meeleven met je kind zonder te verzanden in overbezorgdheid.

Indien kinderen hun emoties kunnen delen met ouders, en indien ouders hun emoties kunnen delen met kinderen, ontstaat een hecht fundament voor het gezin. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat als ouders emoties delen met kinderen – wat vaak te weinig gebeurt – dit aangepast moet zijn aan de

emotionele kindermaat. Naast het samen dingen doen, dient er ook wederzijdse erkenning te zijn van ouders en kinderen in verband met de bijdrage die zij leveren voor het gezin.

1.1.3. De puberteit

De groei naar zelfstandigheid is een continu proces met pieken. Net als in de eerste levensjaren ontstaat er een proces van losmaking bij de adolescent. Dit gaat gepaard met angst. Net als het meisje van twee jaar dat zich losmaakt van moeders rok en zelf haar 'ik' wil doordrukken, is er een zelfde proces bij de adolescent. Het zich heftig verzetten tegen de ouderlijke regels, het zich aansluiten bij actieve bewegingen waarvan de waarden ver afstaan van de waarden van de ouders, rammelen aan de deur van de ziel van de ouders...

De jongere zoekt naar een eigen identiteit, net als de peuter van twee jaar. Het vanzelfsprekende 'ik ben wie ik ben' is weg en de jongere gaat op zoek naar een eigen ik. In de adolescentie wordt het ik-begrip in vraag gesteld door de grote sociale, cognitieve en fysieke veranderingen die een jongere doormaakt. Tijdens de adolescentie maakt de jongere zich los van zijn ouders. De mate waarin en de manier waarop dit losmaken gebeurt bepalen hoeveel betekenis die anderen voor de jongere krijgen. Het doel van dit losmakingsproces is het bereiken van werkelijke autonomie, taakgerichte en emotionele zelfstandigheid. De bindingen drukken hun stempel op de relaties die de adolescent ontwikkelt met andere personen

Tijdens de puberteit neem je als ouder voldoende afstand. De jongere krijgt de kans naar zelfstandigheid te groeien. Dit betekent niet dat je als ouder verdwijnt. Je blijft ter beschikking wanneer het nodig is. De jongere ervaart dat je er bent, maar dat je je niet opdringt in zijn proces.

1.2. De ontwikkeling van het zelfbeeld

Als ouder, als leerkracht, als groepsleider bepaal je mee het klimaat waarin een kind zich ontwikkelt. Tijdens deze ontwikkeling is het ook van belang hoe een kind zichzelf ervaart, hoe een kind naar zichzelf kijkt.

Erik Verliepde beschrijft in het boek *Groeipijnen in sociaal contact* (Acco, 1999) het zelfbeeld als een voorwaarde om te komen tot sociaal vaardig gedrag. Hij somt zes voorwaarden op, die de basis vormen voor sociaal vaardig om gaan met elkaar:

- een goede waarneming
- een positief zelfbeeld

- probleemoplossend kunnen denken
- kunnen omgaan met gevoelens van zichzelf en van andere mensen
- voldoende sociale cognitie bezitten
- inzicht in het communicatieproces

Hier gaan we dieper in op het zelfbeeld.

In de ontwikkeling wordt een kind zich eerst bewust van zichzelf. De baby leert dat zijn hand— die schijnbaar geen deel uitmaakt van zijn lichaam, maar eerder een los voorwerp is— aan hem toebehoort. De baby ervaart dat hij zelf verantwoordelijk is voor het bewegen van die hand. Dit *zelfbewustzijn* is bij zeer jonge kinderen lichamelijk gericht. Maar het is wel zichtbaar in de omgang met andere mensen. Een kind leert zijn ik kennen door onder andere het beseft dat hij bepaalde gebeurtenissen kan veroorzaken. Het zelfbewustzijn wordt ondersteund en beïnvloed door de taalontwikkeling. Het kind kan de dingen benoemen waar het vat op heeft.

Zelfbewustzijn is jezelf ervaren als 'ik ben'.

Zelfkennis ontstaat als kinderen deze continuïteit in vraag stellen: Hoe zie ik eruit? Wat denken andere mensen van mij? Wat zijn mijn sterke kanten, mijn zwakke kanten?

Zelfkennis is het kritisch bekijken van en het kennen van je sterke punten en beperkingen. Je zelfkennis wordt mee opgebouwd door andere mensen. Ze communiceren over jou:

'Je ziet er goed gekleed uit vandaag.'

'Jij bent een geboren leider.'

'Jij kan toch lief zijn voor andere mensen.'

Zelfkennis wordt niet alleen bepaald door de meningen van buitenaf, ook door de eigen binnenkant. En deze binnenkant ken jij alleen:

Ik droom ervan een sportvrouw te worden.

Ik verlang naar een lieve vriend.

Ik ben bang als de directeur mij in de ogen kijkt.

Gedachten, dromen, verlangens, gevoelens maken ook deel uit van je zelfkennis.

Als een kind zichzelf kent, dan zal het goede en minder goede eigenschappen bij zichzelf ontdekken. De waarde die kinderen aan deze eigenschappen toe kennen, is het *zelfbeeld*. Kinderen die enkel negatieve eigenschappen 'waarderen' hebben een negatief zelfbeeld, bijvoorbeeld:

Ik vind het erg dat ik niet goed studeer.

Ik denk altijd dan niemand mij graag mag.

Mijn haar is niet mooi.

Kinderen leren waarde hechten aan bepaalde eigenschappen door om te gaan met andere mensen. Een kind zal vaak overnemen wat de gemeenschap belangrijk vindt. Bijvoorbeeld: goed studeren in onze familie moet. Het kind zal zichzelf daaraan toetsen: 'In vergelijking met mijn neven en nichten haal ik geen goede punten op school'.

De ontwikkelingspsycholoog Stern zegt dat er voorafgaand aan het zelfbewustzijn en de taalontwikkeling er een *zelfbesef* aanwezig is bij kinderen. Dit betekent:

- zelfbesef
- zelfbewustzijn
- zelfkennis
- zelfbeeld

Baby's en jonge kinderen (tot ongeveer 18 maanden) hebben een eerder globale beleving. Ze maken geen onderscheid tussen gewaarwordingen, percepties, handelingen, denken of bewustzijnstoestanden, maar ervaren alles als een geheel.

Dit zelfbesef is sterk verbonden met de lijfelijke beleving van het kind: het lijf is het referentiepunt voor het ontwikkelen van zelfbesef. Bij jonge kinderen organiseert en integreert het lijf ervaringen zonder tussenkomst van denken.

Stern maakt nog een opdeling naargelang de leeftijd van deze jonge kinderen. Kinderen rond 9 maanden voelen dat ze een eigen ervaringswereld hebben en dat anderen dit ook hebben. Het delen van bepaalde ervaringen wordt dan mogelijk en de inhoud van de communicatie tussen ouder en kind verandert. Het kind kan zonder woorden communiceren hoe leuk het een boekje vindt, waardoor de ouder het plezier van dit kind kan delen.

Het is duidelijk dat de omgang tussen het kind en de volwassene een serieuze rol speelt in het ontstaan van het zelfbesef van het kind, maar de interne lichamelijke beleving kan gezien worden als een beginpunt. Zelfbesef vertrekt vanuit het kind en niet vanuit de omgeving.

Na de eerste verjaardag begint een kind zich taal eigen te maken. Er ontstaat een totaal nieuwe manier van communiceren tussen de volwassene en het kind. Het hebben van taal is een grote stap voorwaarts in de sociale ontwikkeling. Taal heeft ook haar beperkingen. Het maakt dat sommige delen van de lichamelijke ervaring minder toegankelijk worden voor het kind en voor de anderen. Taal heeft de kracht te verwoorden wat er zich precies bij je vanbinnen afspeelt; maar dit wordt niet zo ontwikkeld. De ontwikkeling van de taal maakt dat er een scheiding kan ontstaan tussen de beleving en de verwoording van deze beleving.

Voorbeeld: Het is niets

Bedoeling: Hoe woorden een scheiding kunnen maken

Carla is een meisje van net 2 jaar. Tijdens het middagmaal, dat Carla altijd lekker oppeuzelt, neemt ze een te grote slok water. Ze hoest en trekt hierbij een lelijke snuit. De mama van Carla reageert met een kwinkslag: “Het is niets, eet nog iets en dan zal je maag het water vergeten zijn.” Carla hoest nog even en stopt dan stukjes aardappel in haar mond. Indien Carla de taal van moeder overneemt, dan wordt een volgende soortgelijke ervaring benoemd als: “Het is ‘niets’, als je iets lekkers eet daarna, dan is alles oké.”

Reflectie

Merk je dat er een scheiding kan ontstaan tussen de lijfelijke beleving van Carla en hoe moeder dit benoemt?

Een kind ontwikkelt zich in onze maatschappij als een talig wezen, maar het niet-talige zelfbesef blijft volgens Stern bestaan. Dit zelfbesef, dit lichamenlijk beleven is een referentiepunt dat ieder kind gedurende zijn ontwikkeling kan blijven gebruiken.

1.3. **Luisteren naar wat dieper ligt dan denken en emoties**

In het omgaan met kinderen word je vooral geconfronteerd met het gedrag. Als je dichter bij het gedrag durft komen, merk je snel dat dit gedrag een achtergrond heeft.

Door te luisteren naar kinderen ervaar je de relatie tussen een gebeurtenis, het denken, het gevoel en het gedrag. Er is een relatie tussen hoe een kind een bepaalde situatie waarneemt, wat het erbij denkt en voelt, en het uiteindelijke gedrag van het kind.

Vanuit de cognitieve gedragstherapie wordt gesteld dat het gedrag niet enkel beïnvloed wordt door de gebeurtenis, maar vooral door het intern verwerkingsproces van het kind. Hoe je denkt en voelt over een bepaalde situatie bepaalt je gedrag. Indien een kind gilt, zich verstopt en daarbij een gezicht trekt waarop angst te lezen is, wordt dit niet veroorzaakt door de gebeurtenis die voorafgaat aan dit gedrag. Het is de manier waarop kinderen de gebeurtenissen waarnemen en interpreteren waarmee ze het zichzelf lastig maken. Het interpreteren van een bepaalde gebeurtenis is een denkproces.

Vanuit een heel andere hoek wordt de relatie tussen het waarnemen van een bepaalde situatie, het innerlijk verwerken ervan en het uiteindelijk gedrag opnieuw beschreven door Goleman (1996, 1998). Hij gebruikt de term ‘emotionele intelligentie’ om de invloed van emoties te verduidelijken. Onze omgang met andere mensen wordt beïnvloed door de emoties van de betrokkenen. Emotionele intelligentie is de capaciteit om onze eigen gevoelens en die van anderen te herkennen, om onszelf te motiveren, om goed om te gaan met eigen emoties en die van anderen. Emotionele intelligentie benadrukt het gebruiken van de eigen emoties en de emoties van de anderen in het communicatieproces. Goleman benadrukt ook het belang van de emoties in het interne verwerkingsproces. De emotie gaat vooraf aan het denken.

In de psychotherapie wordt de relatie tussen de situatie, het interne verwerkingsproces en het gedrag vaak gehanteerd om toe te werken naar verandering.

Kinderen kunnen meestal goed beschrijven wat er gebeurd is, evenals hun reacties daarbij. Maar dit interne verwerkingsproces verwoorden, is veel minder evident. Dit geldt zowel voor het denken als voor de emoties, zowel voor kinderen, adolescenten als volwassenen.

Voorbeeld: Daar heb ik geen woorden voor

Bedoeling: Hoe moeilijk een intern verwerkingsproces te verwoorden is

Andreas wordt bij de leerkracht zorgverbreding geroepen. Er zijn problemen omtrent pesten en plagerijen. De leerkracht nodigt een aantal jongeren uit om te praten over wat er allemaal gebeurt op de speelplaats.

Tijdens het praten met Andreas wordt het duidelijk dat hij goed weet wat er allemaal op de speelplaats gebeurt. Hij kan de coalities die in de groep gevormd worden goed omschrijven.

De leerkracht vraagt vanuit de gebeurtenis welke gedachten en gevoelens er bij Andreas op dat moment zijn. Hij vraagt: “Wat gebeurt er bij jou vanbinnen als je ziet dat die ene groep Joran uitsluit?”

Andreas haalt zijn schouders op.

De leerkracht probeert: “Gebeurt er dan niets?”

Waarop Andreas laconiek antwoordt: “Natuurlijk zit er dan wel iets in mijn maag, maar wat... Daar heb ik geen woorden voor.

Reflectie

Merk je wel eens een gelijksoortig proces bij jezelf. Natuurlijk zijn er gedachten en emoties, maar dit verwoorden... Hoe kom je daar bij?

Als je niet goed kan verwoorden wat er is, dan kan je aansluiten bij het zelfbesef. Er is een referentiepunt dat dieper zit dan het denken en de emoties, en waar je altijd terecht kan: het lijfelijk beleven.

Dit lijfelijk beleven is bij kinderen impliciet aanwezig, het is alleen de vraag hoe kinderen ermee omgaan, welke taal ze hebben om dit uit te drukken.

Er is wel een relatie tussen de interne belevingswereld van een kind en zijn buitenkant. Hierbij is de buitenkant een signaal voor wat er in het lijf gebeurt. Een kind merkt dat er iets is en begint te huilen. Dat 'iets' situeert zich in de binnenkant, maar is niet altijd duidelijk te maken in gedrag of woorden. Het is een relatie tussen de interne belevingen die een kind bij zichzelf kan waarnemen en het denkend vermogen van het kind. Het denkend vermogen van een kind zorgt ervoor dat er taal komt voor de interne belevingen. Indien een kind gestimuleerd kan worden om te luisteren naar zijn binnenkant en dit om te zetten in een symbool door middel van taal of een tekening of een gebaar, dan wordt het voor het kind en de omgeving duidelijk wat een kind beleeft.

Voorbeeld: Anke wil weg

Bedoeling: De relatie tussen de binnenkant en het gedrag verduidelijken

Moeder komt Anke ophalen na een verjaardagsfeest. Anke is 7 jaar en ze is verschrikkelijk boos. Ze klemt haar tanden op elkaar, ze balt haar handen tot vuisten, haar ogen fixeren zich op haar moeder. Ze roept: "Ik wil hier weg." Voor Anke is het duidelijk hoe het komt dat ze zo boos is: op het feest van Sien is er van alles gebeurd waarbij zij het gevoel kreeg dat de anderen haar uitlachten. Sien en haar vriendin stonden altijd te lachen als Anke naar hen keek.

Reflectie:

- Wat er zich allemaal intern afspeelt is misschien voor Anke aanvankelijk niet zo duidelijk. Er is een gevoel van boosheid dat overheerst, er is de gebeurtenis van die namiddag, haar denken dat ze er niet bij hoort, dat ze zich minder waard voelt in vergelijking met Sien omdat Sien een eigen pony heeft... En misschien nog meer
- Er is wel een innerlijk weten aanwezig bij Anke dat zich wil uiten.
- De moeder van Anke luistert. Ze kan Anke helpen om vanbinnen te horen wat er eigenlijk aan de hand is. Alleen Anke weet wat er in haar binnenste omgaat. Door enige reflectie is het mogelijk dat Anke een aantal zaken kan opdiepen vanuit haar binnenkant, waar het werkelijk om gaat. Dit lucht het meisje op. De moeder krijgt een ander zicht op de situatie en ze kan Anke bij dit proces ondersteunen door te luisteren.

Om meer te weten over wat er dieper zit dan emoties en gedachten, richt je je naar het lijfelijk beleven. Door te vertrekken vanuit je lijf wordt er een eerste stap gezet naar kennis omtrent je eigen innerlijke belevingswereld. Je lijf weet en vertelt veel over jezelf en is een bron van wijsheid en verandering als je er zorgzaam naar luistert.