

door Gemma van de Kamp (journaliste bij oa. De Witte Wereld) – nov. 2009

‘Met een rugzak vol basisbagage kun je de wereld aan’

‘Doe je best, kom op voor jezelf; je kunt het echt wel’, schreeuwt onze prestatie­maatschappij kinderen al vanaf jonge leeftijd toe. Kinderen varen waar de grote mast vaart totdat faalangst en onzekerheid de kop opsteken en ze niet meer zo makkelijk meevaren. Het vergt veel van kinderen dit te veranderen en de gevoelens die hierbij komen kijken te vertalen naar de buitenwereld: volwassenen. Dus blijven de gordijnen dicht. Dit leidt tot frustraties bij ouders en leerkrachten die niet begrijpen waarom een kind gesloten of defensief is en het kind overladen met vragen en adviezen.

Janneke van Staalduinen en Marloes Zuiderwijk ontwikkelden een sociaal- emotionele kindercoachopleiding, de SEO-kindercoachopleiding. In deze opleiding leren onderwijskrachten, kindertherapeuten en medewerkers van Buitenschoolse Opvang kinderen hoe ze op henzelf kunnen bouwen om van daaruit hun zelfvertrouwen te vergroten. De veilige plek binnen jezelf, de basisrust, staat centraal. Op die veilige plek kan een kind altijd terugvallen als het even niet zo goed gaat; terugvallen op jezelf dus in feite. Als de rust is gevonden en de eigen ‘ik’ geaccepteerd, kan met de kinderen gewerkt worden aan externe competenties: je uiten, concentratie. Deze competenties worden op school, in huis en in contact met vriendjes van kinderen veel gevraagd. Maar daar is eerst een flinke basisbagage voor nodig.

Bagage vol lucht en ruimte

‘Ga met de ruggen tegen elkaar zitten’, gebaart Van Staalduinen op de eerstedag de cursisten van de kindercoachopleiding. ‘Eén van jullie twee tekent op een A-viertje driehoeken, cirkels en vierkanten. Als je klaar bent vertel je de ander precies wat je waar hebt getekend en diegene tekent dit op zijn lege papier.’ De resultaten: sommige tekeningen lijken op elkaar, maar de meeste helemaal niet.

Verbazing alom onder de cursisten en dat is de bedoeling: Het is een zichtbaar bewijs dat informatie bij iedereen heel verschillend binnenkomt, hoe gedetailleerd je het ook beschrijft. De essentie van de kindercoachopleiding is niet het uit je hoofd leren van knellende begrippen en leerstellingen om een kind te kunnen helpen. Het begint bij bewustwording van de verschillen tussen jezelf en de ander. De cursisten in de coachopleiding doorlopen dan ook bijna hetzelfde traject als de kinderen die ze uiteindelijk trainen. Het gaat om de ervaring: zolang je niet zelf hebt ervaren wat je kinderen wilt laten ervaren – dat jij bent zoals je bent en de ander is zoals hij is – kun je dit ook niet overdragen.

Je creëert ruimte en lucht en daar bestaat die basisbagage voornamelijk uit. Focussen met een open kijk, zodat je kinderen van binnenuit weerbaar kunt maken voor de buitenwereld.

Cursiste:

‘Met een notitieblok en een pen zat ik gespannen klaar tijdens de eerste trainingsdag: ik wilde alles opschrijven uit angst iets niet te kunnen onthouden. Al snel bleek dat het daar helemaal niet om gaat. Kijk eerst maar eens goed naar binnen, naar jezelf, was de boodschap. Ik kwam erachter dat ik vanuit mijn eigen perfectionisme, ideaalbeelden had gecreëerd. Het idee dat ik alle touwtjes in handen moest hebben. Door de trainingen gingen er radertjes bij me werken: ik realiseerde me dat mijn manier van doen niet per se de juiste is. Door open te communiceren met begrip voor de ander zijn overtuigingen en denkbeelden kun je mensen laten, in plaats van erbovenop te gaan zitten. “

Maak plaats voor de veilige plek

Leerkracht Irma volgde de kindercoachopleiding nadat ze terugkerende problemen signaleerde in haar klassen: pestgedrag, huilende kinderen en ruzie. Een oefening die ze direct kon toepassen in haar klas na de eerste opleidingsdag was de oefening 'rotsvast'. In deze oefening sta je met beide benen op de grond staan en probeert een enorme kracht vanuit jezelf op te bouwen. Niet vanuit het idee dat je tegen de omgeving zegt: kom niet aan mij – dus eigenlijk heel defensief. Je toont juist je échte ik aan de wereld door een open, stevige houding. Die basisrust vertaalt zich dan vanzelf in een open houding, ruimte aan anderen laten en voor jezelf durven opkomen.

'Deze oefening gaat de eerste paar keren gepaard met gedraai en gegiechel', vertelt Irma, maar inmiddels besteed ik de eerste twee weken van een nieuw schooljaar aan oefeningen om de kinderen hun eigen rust en balans te laten ontdekken.'

Meneertje Anders

Irma ziet resultaat. Een meisje dat vorig jaar opvallend schuchter was, durft nu een dansje in haar eentje voor de klas te doen. De sfeer in de klas is ontspannen en schoolresultaten verbeteren. Irma ervaart dat voor de kinderen vooral 'meneertje anders' een ontdekking is. Meneertje Anders zit altijd op je schouder en vertelt dat het soms ook anders kan dan dat jij gewend bent. Irma: 'In plaats van een gereedschapskist vol materiaal dat je kunt gebruiken om meer zelfvertrouwen te krijgen, ben je zelf je eigen gereedschapskist waar je regelmatig in moet kijken. Je vraagt jezelf af: hoe los ik dit op met hoe ik ben en wat ik in me heb?'

De kindercoachopleiding bestaat uit elf dagen: acht trainingdagen waarin de vijf centrale thema's worden behandeld, de basis; vervolgens drie dagen voor verdieping en verfijning, de brugklastraining 'de overstap' en hoe zet ik eea op in de praktijk of in de school. Tussen de trainingdagen door is voldoende ruimte om de praktische inzichten je eigen te maken. De training is heel praktisch: al na de eerste trainingdagen kunnen cursisten de oefeningen toepassen in de klas of thuis.

Natuurlijk is het niet de bedoeling dat je kinderen onbeperkt ruimte geeft in wat hij of zij specifiek nodig heeft of wil. Regels in de opvoeding en in de klas zijn er en die moeten worden nageleefd. Daarbij moet je juist een kind stimuleren zijn best te doen. Maar het gaat vaak mis helemaal aan het begin: tekenen van kwetsbaarheid door kinderen worden vaak opgevangen door heel direct te stimuleren tot externe competenties: bijt van je af en kijk mensen aan!

Je mist op dat moment het sociaal- en emotionele gedeelte . En dat stuk is wat de coachopleiding niet alleen bij de cursist leert te ontdekken maar ook leert op te laten borrelen bij kinderen. Je leert kinderen beseffen: je kunt de wereld aan met jezelf. Je geeft een kind net even dat steuntje in de rug, de handvatten om voor zichzelf op te komen.

Informatie:

De sociaal- emotionele kindercoachopleiding is onderdeel van Leren is Zijn. Na het afronden van de volledige opleiding , zijn cursisten bevoegd de training 'ik ben ik en jij bent jij' bedoeld voor basisschoolleerlingen van 5-13 en de brugklastraining "de overstap" voor kinderen die op het punt staan over te stappen naar de middelbare school, te geven.