



Praktijk voor Psychomotorische therapie

Praktijk voor PMT
Luitvoort 20
5706 HC Helmond
Tel: 0492-520031
www.pm-therapie.nl

Weerbaarheidstraining

Doelgroep

De training richt zich op kinderen die verstandelijk op een leeftijd tussen 7 tot 12 jaar functioneren. Voor kinderen ouder dan twaalf jaar kan deze training in aangepaste versie aangeboden worden. De training blijkt bijzonder geschikt voor kinderen met problemen. Te denken valt aan problemen ten gevolge van pesten, kinderen met sociale angst of bewegingsangst en kinderen met psychosomatische klachten. Ook sommige kinderen met kenmerken van ADHD, NLD of milde vormen van contactstoornissen binnen het autistische spectrum kunnen baat hebben bij deze training.

Indicaties

De training is bijzonder geschikt voor kinderen:

- die verlegen en teruggetrokken zijn.
- met een negatief zelfbeeld of laag gevoel van eigenwaarde.
- Met speciale problemen in de sociale omgang:
 - o Omgang met leeftijdgenootjes
 - o Moeite met ruimte innemen, zich presenteren
 - o Angst om vragen te stellen
 - o Oogcontact ontwijken, zacht praten
 - o Weinig initiatieven nemen
 - o Weinig assertief zijn
- die moeite hebben met het omgaan met grenzen, zowel te weinig grensaangevend als grensoverschrijdend gedrag.

In combinatie met een of meerdere van de genoemde indicaties:

- kinderen die zich makkelijker uiten in beweging dan verbaal;
- kinderen die geremd zijn in het bewegen, maar van wie verwacht kan worden dat zij door meer bewegingservaringen hierin juist losser worden.

Contra indicaties

- acting-outgedrag, het kind kan zichzelf niet begrenzen of is niet te begrenzen in een groep;
- te grote individuele (gedrags)problematiek. Een kind dat bijvoorbeeld door opgedane ervaringen getraumatiseerd of zeer sociaal angstig is, krijgt eerst individuele hulp aangeboden;
- te weinig normbesef; onvoldoende of gestoorde gewetensfunctie; een kind dat zich totaal niet kan of wil inleven in een ander, of rekening wenst te houden met de ander; een kind dat zich niet aan regels of normen kan houden.

Werkwijze

De cursus bestaat uit een kindertraining en mogelijk uit een viertal avonden voor de ouders (oudercursus). In het kader van weerbaarheid en sociale vaardigheden is gekozen voor het



Praktijk voor Psychomotorische therapie

werken met kleine groepen, 4 tot 6 kinderen, waarin optimale voorwaarden aanwezig zijn om te leren.

Of de training in de groep werkelijk oplevert wat wordt beoogd, hangt sterk af van de condities waaronder het contact gelegd en de groep begeleid wordt. Hierop is een aantal factoren van invloed, onder andere de voorbereiding op deelname, de samenstelling van de groep, het programma met daarin de timing van interventies op individueel en groepsniveau en het zorg dragen voor een veilig klimaat. Dit is de reden waarom de cursus altijd gegeven wordt door een ervaren Psychomotorisch Kindertherapeut.

Theoretisch kader

Gekozen is voor een cursorische aanpak, vanuit een leertheoretische achtergrond, waarbij het ervaringsgerichte leren een belangrijke plaats inneemt.

Uitgangspunt is kinderen een leerervaring aan te reiken waarbij de therapeut die de training begeleidt, structurend, voorwaardenscheppend en mediërend aanwezig is. Feuerstein e.a. (1993) spreken van een gemedieerde leerervaring, waarbij aan drie voorwaarden moet worden voldaan:

- intentionaliteit en wederkerigheid,
- transfer (generaliseren),
- zingeving.

Binnen de training zelf wordt gebruikgemaakt van diverse (theoretische) invalshoeken, die in dienst staan van de elementen waarop de training zich richt om haar doel te bereiken. Jackson (1994) spreekt van de vier sleutelementen die een kader bieden aan interventies die gericht zijn op het vergroten van de sociale cognitie en de sociale competentie:

- aandacht voor de wijze waarop het kind of de ouder zichzelf en betekenisvolle elementen in zijn/haar sociale wereld ervaart.
- Aandacht voor vaardigheden die co-regulatieve activiteit mogelijk maken (theorie of mind).
- De noodzaak het kind altijd te beschouwen binnen de context van zijn/haar omgeving, naast het begrijpen van het kind en de ouders met zijn/haar specifieke problemen, ook het erkennen van de factoren uit de omgeving die hierop van invloed zijn.
- Aandacht voor de individuele historie, vooral met betrekking tot die gebieden die nauw verband houden met de problemen die tot aanmelding hebben geleid. Het is van belang hierbij te onderkennen dat sociale incompetentie niet alleen een kwestie is van wat er niet geleerd is, maar ook verwijst naar wat er wel geleerd is.

Het programma van de training is opgebouwd uit een aantal sociale thema's. De volgorde en inhoud van de thema's zijn gebaseerd op de theorie van de basisbehoeften, zoals lichaamsgericht psychotherapeut Albert Pesso (van Attekum, 1998) die hanteert. Pesso beschrijft de vijf basisbehoeften als voorwaarden waaraan in de fundering van de persoonlijkheid voldaan moet worden: een plaats, voeding, steun, bescherming en begrenzing. De vervulling van deze behoeften is in de vroege jeugd essentieel, maar blijft gedurende het hele leven van wezenlijk belang.

- Veiligheid, een eigen plek. Het gaat vooral om het 'je thuis voelen': je thuis voelen bij jezelf, in je gezin, op school en hier met name in de groep.



Praktijk voor Psychomotorische therapie

- Voeding. Er wordt in de training niet letterlijk gevoed, maar wel op symbolische en lijfelijk ervaarbare wijze. Het kind met weinig eigenwaarde en identiteit, het kind dat zich tekort gedaan voelt, het kind dat uiterst gekwetst is, of het kind dat sociaal onhandig is, krijgt voedsel in de vorm van positieve ervaringen in de interactie met de anderen in de groep.
- Steun. De ervaring van vastgehouden en gedragen te worden gaat noodzakelijk vooraf aan het onafhankelijk, op eigen benen kunnen staan. In de training krijgen de kinderen op verschillende manieren houvast en ondersteuning. Dat geldt voor de begeleiding, de omgangsregels, de structuur en inhoud van het programma. Ook leren zij zoveel mogelijk elkaar te steunen bij het zich kwetsbaar opstellen en risico's nemen, ten behoeve van hun eigen ontwikkeling.
- Bescherming. Ieder mens heeft behoefte aan bescherming van zichzelf tegen de buitenwereld. Het is belangrijk om een innerlijk scherm te ontwikkelen dat als een schild fungeert tussen de zachte, kwetsbare 'binnenwereld' en de harde 'kwetsende' buitenwereld. Bij gemis aan bescherming voelen kinderen zich hulpeloos en kwetsbaar, zij zullen zich vaak angstig voelen. Bij over bescherming is het kind bang voor de boze buitenwereld en heeft het niet de kans gehad om de eigen kracht te ontdekken. In de training leren kinderen zichzelf en de anderen in bescherming te nemen en te respecteren. In spelsituaties wordt onder meer geoefend met beschermd en niet-beschermd zijn.
- Begrenzing. Begrenzing is noodzakelijk om te 'weten' hoe groot of hoe sterk je bent. Begrenzing bevordert de realiteitszin. Grenzen kanaliseren energie, waardoor een kind leert zijn eigen krachten te hanteren. Begrenzing leidt tot afbakening tussen het zelf en de ander. Je leert jezelf kennen, je ontwikkelt een gevoel van eigenwaarde, een identiteit. In de training wordt veel geëxperimenteerd met de eigen kracht, zowel letterlijk als figuurlijk. Regels, spel- en bewegingsactiviteiten en de liefde- en respectvolle benadering van de begeleider vormen een begrenzing van buitenaf, waardoor heftige impulsen van het kind een veilige 'leefruimte' krijgen en hanteerbaar worden.

Methodische invalshoeken

Het belang van het werken vanuit meerdere invalshoeken wordt treffend verwoord in een oud Chinees spreekwoord:

Als ik hoor dan vergeet ik
als ik zie dan onthoud ik
als ik doe dan begrijp ik.

Bewegen als aangrijpingspunt

De manier van bewegen is van invloed op hoe het kind zijn omgeving ervaart. Een kind dat in elkaar gedoken staat, het hoofd tussen de schouders en de wereld inkijkt van onder zijn wenkbrauwen, ervaart de omgeving anders dan een kind dat een opgerichte, ontspannen houding heeft en de omgeving rechtstreeks en open bekijkt. De manier waarop het kind ten opzichte van de ander beweegt, kan leiden tot contact, maar ook tot isolatie; tot samenwerking of tot conflict.

Kinderen worden in de training uitgenodigd en aangemoedigd om op meerdere manieren te bewegen; al ervarend krijgen ze zicht op zichzelf, op de eigen houding en beweging. Ze krijgen de kans ander gedrag uit te proberen; zij krijgen meer keuze mogelijkheden.



Praktijk voor Psychomotorische therapie

Sociale cognitie als aangrijpingspunt

Met behulp van de cognitieve gedragstechnieken wordt de aandacht niet alleen gericht op het waarneembare gedrag – stilstaan bij jezelf en de ander maar ook op het zo nodig veranderen van (disfunctionele) beelden en gedachten voer zichzelf en de omgeving. Ook beschikken veel kinderen nauwelijks over vaardigheden om goede alternatieve oplossingen te bedenken. Hier wordt in het verloop van de cursus veel aandacht aan besteed. De meest gebruikte technieken zijn modeling, zelfcontrole, behavior rehearsal, shaping en individuele en groepscontingenties.

NLP (neurolinguïstisch programmeren)

Mensen komen, als het om hun beleving gaat en contacten gaat, dagelijks tal van vragen, verlangens en problemen tegen. Hoe leg ik beter contact met iemand? Hoe heeft mijn manier van denken te maken met wat er goed gaat in mijn leven? En vooral ook: hoe heeft het te maken met wat er niet goed gaat? Wat is de invloed van mijn taalgebruik op mijn emoties? Kan je van buiten echt zien wat iemand van binnen denkt? Hoe maak ik mensen duidelijk wat ik echt bedoel? Hoe is het mogelijk dat ik iets dolgraag wil, maar er niet toe kom? Op deze en vele andere vragen geeft NLP praktische, doeltreffende antwoorden. Er wordt onder meer gebruikgemaakt van modeling, afstemming en rapport, non-verbale signalen, innerlijke hulpbronnen en strategieën.

Imaginatie

Imaginatie is een effectief middel om leerprocessen te bevorderen en is breed toepasbaar. Imaginatie wordt bijvoorbeeld ook ingezet bij het bevorderen van genezingsprocessen, waaronder kanker. Zaken- en sportmensen maken met succes gebruik van deze techniek om hun vaardigheden te vergroten en hun doel te bereiken.

Imaginatie kan gebruikt worden voor het verbeteren van allerlei soorten vaardigheden. Het gebruik ervan gaat altijd samen met ontspannen, waarbij het ritme van de hersengolven vertraagd wordt en (nieuwe) informatie beter wordt opgenomen.

In de training wordt imaginatie gebruikt om het kind te leren afstemmen op zichzelf (intuïtie), bepaalde vaardigheden te oefenen en hulpbronnen in zichzelf te leren aanboren en gebruiken (zelfcontrole).

Focussen

Focussen is een zorgvuldig opgebouwd veranderingsproces, waardoor je op een heel natuurlijke wijze toegang kunt krijgen tot wat er werkelijk in je omgaat. Door te focussen kom je in contact met 'iets' dat lijfelijk voelbaar is en dat dieper is dan gedachten en emoties. Het gaat erom in contact te komen met een ervaren gevoel (felt sense). Door met je innerlijke aandacht te blijven bij de lijfelijke beleving van dat wat je bezighoudt, raakt, kwetst, komt er van binnen ruimte voor ontdekking en verandering. Tijdens het focusproces kan men de momenten ervaren en herkennen waarop zich innerlijk daadwerkelijke verandering voordoet. Het lijfelijk gevoelde verschuiving waarin de innerlijke verander waargenomen wordt.

Focussen is goed te combineren met andere processen, zoals therapie, meditatie, lichaamswerk of welk ander genezend proces dan ook. Delen uit het focusproces laten zich goed inpassen in de dagelijkse omgang met zichzelf en de ander. In de cursus wordt af en toe gebruik gemaakt van delen van het focusproces. Meer informatie is te vinden in *Focussen: Gevoel en je lijf* van Eugene Gendlin (1981) en *Kinderen focussen*, een artikelbundel van Anneke Broertjes en Martha Stapert (1997).