



standvastigheid ontstaat. Allemaal kwaliteiten die we wel hoog waarderen in onze cultuur.

Je moet rustig aanwezig durven blijven

Gedrag roept gedrag op. Woede is een enorme kracht die, in goede banen geleid, een kind in contact kan brengen met enorm veel energie, daadkracht, standvastigheid en doorzettingsvermogen. Hiervoor moet de leerkracht rustig aanwezig kunnen blijven bij de woede en zelf vrij blijven van zijn of haar eigen impulsieve schrikreacties. De wijze waarop de leerkracht reageert, bepaalt voor een groot

deel de 'kracht en richting' van de tegenreactie van het kind.

Het is een 'meesterlijke' kunst te zien wat de onderliggende vraag of frustratie is. Wat is de behoefte van het kind? Waar vraagt het kind eigenlijk naar? Wat heeft het kind juist nu nodig? Ga ik onderdrukken of omvormen? Eis ik sociaal wenselijk gedrag of mag het kind authentiek reageren? Het 'meesterschap' van de leerkracht is essentieel.

Gelukkig is dit iets dat wij allemaal kunnen leren en oefenen. Zoals Jan Ligthart zei: "Opvoeden is een kwestie van liefde, geduld en wijsheid. De laatste twee groeien waar de eerste heerst". ◀

Lichaam én geest

Heel veel bestaande programma's voor sociale vaardigheden en weerbaarheid zijn nog erg gericht op het hoofd. Kinderen die al goed met gevoelens en woorden overweg kunnen, hebben er veel baat bij. Helaas zijn ze voor 'beschadigde' kinderen, die al onze hulp nodig hebben, niet zo geschikt. Deze kinderen reageren veel impulsiever, directer en vanuit het lichaam, met handen en vuisten. Zij moeten eerst veel meer leren omgaan met emoties, spanning en druk, zonder terug te vallen in vecht- of vluchtgedrag.

Gelukkig zijn er vanaf 1990 programma's zoals Marietje Kessels Project en Rots&Water ontwikkeld. Deze programma's gebruiken een psycho-fysieke didactiek met

onderdelen vanuit de krijgskunst, zoals Karate en T'ai Chi. Het Nederlandse Rots&Water programma kent ondertussen meer dan 20.000 trainers wereldwijd en wordt al in 7 landen gegeven. Het is een buitengewoon krachtig en ook leuk programma voor kinderen vanaf 9 jaar. Op basis van elementen uit dit programma zijn momenteel ook aparte versies in ontwikkeling voor verschillende leeftijdsgroepen. Voorbeelden hiervan zijn: Rots&Water werken met meisjes/vrouwen, Kiezel en Druppel, Steentje en Spetter, T'ai Chi for Kids, Chi Kung for Kids en Diervormen voor kinderen. De eerste twee programma's worden ook ondersteund door het Rots&Water instituut.

Meer weten

www.weerbaarheidnoordlimburg.nl

www.rotsenwater.nl

www.balanstraining.com

www.berthaverschueren.nl