

# Psychomotorische therapie

## Lichaams- en bewegingsgerichte interventies in de ggz

Onder redactie van  
Jan de Lange



Boom

Publicatie in:

Lange de, J., (2010) *Psychomotorische therapie. Lichaams- en bewegingsgerichte interventies in de GGZ* (pp. 95 – 114), Uitgeverij Boom, Amsterdam

## 5. Weerbare kinderen, betrokken ouders

Het vergroten van de psychosociale  
weerbaarheid van kinderen

*Jooske Kool en Hans Krot*

Een fragment uit het hoofdstuk 5, terug te vinden op bladzijde 105-107 van het boek

### 5.4.4 Programmaopbouw per sessie

De sessies hebben een vaste structuur. Begonnen wordt steeds met een warming up, waarna een kringgesprek over het thema van die sessie volgt. In het daaropvolgende centrale deel wordt het thema door middel van oefenmomenten uitgediept. De bijeenkomst wordt met een afsluitende activiteit afgerond.

#### Warming-up

Elke sessie start met een warming-up. Vanuit een parallel-bewegen wordt in toenemende mate toegewerkt naar contact maken en samen bewegen. Het doel is om de energie van de deelnemers op elkaar af te stemmen: de aandacht van de kinderen naar het hier en nu te brengen, klaar om samen aan het werk te gaan. In de warming-up wordt het thema van de sessie spelenderwijs voelbaar, zonder hier al te diep op in te gaan.

#### Kringgesprek

Kinderen leren in hun dagelijks leven van alles te doen en niet te doen. Ze leren echter zelden te kijken naar hoe ze zichzelf 'gebruiken' in alles wat ze doen. Het kringgesprek versterkt de meer cognitieve verwerking: het waarnemen in het kind zelf waarmee het zich bewust wordt van zichzelf, de eigen gevoelens, gedachten, gedrag en de gevolgen van het gedrag. Het vergroten van het zelfinzicht draagt bij aan het verantwoording nemen voor het eigen gedrag en daarmee aan het vermogen aan zelfsturing.

Het kringgesprek biedt mogelijkheden om terug te kijken op de ervaringen van eerdere bijeenkomsten. Kinderen brengen persoonlijke ervaringen in en delen deze met elkaar. Deze ervaringen kunnen een volgende keer als 'oefenstof' in het bewegingsspel aandacht krijgen. Vanuit de basishouding: 'Wij zijn allemaal anders en van elkaar kunnen we leren', worden de kinderen uitgenodigd om opdrachten uit de werkboeken aan elkaar te laten zien of te bespreken.

#### Oefenmomenten: competenties en vaardigheden ontwikkelen en integreren

Het centrale deel van de sessie bestaat uit functioneel-oefengerichte of meer belevingsgerichte activiteiten. Horen, zien en voelen zijn belangrijk bij het ontwikkelen van weerbaar gedrag. Het kind wordt als geheel aangesproken, de ervaring doet een beroep op de emotionele, relationele, cognitieve en motorische competenties van het kind. Niet-effectief gedrag wordt zichtbaar en alternatief gedrag kan direct worden geoefend. Tijdens de oefenmomenten werken de kinderen vaak in (steeds wisselende) tweetallen, waarbij ze elkaars 'maatje' zijn. Ze helpen elkaar om naar ieders vermogen de eigen kracht in te zetten en succes te behalen. Zo nodig geven ze elkaar tips. Dit vraagt om aandacht voor zichzelf én elkaar. Elk vanuit de eigen positie oefenen ze met een andere vaardigheid. Ze zijn blij en trots met elkaars resultaat.

#### **Casus Marije en Jasper: eigen plek verdedigen en opkomen voor jezelf**

*Marije (9 jaar) werkt samen met Jasper (10 jaar). Ze is een verlegen teruggetrokken meisje. Ze staat in elkaar gedoken, heeft een zachte stem, plaatst zich niet op de voorgrond en laat niet weten wat ze leuk vindt en wat niet. Marije wil leren opkomen voor zichzelf. Jasper is een beweeglijke, impulsieve jongen, laat zich opvallend zien en horen. Met roepen en schreeuwen*

*vraagt hij de aandacht, hij neemt veel 'ruimte' in. Jasper houdt geen rekening met wat anderen van zijn gedrag vinden, hij is vooral op zichzelf gericht. Jasper wil leren om meer rekening te houden met anderen.*

*Jasper roept zonder overleg dat hij als eerste op de mat start. Hij verdedigt de mat tegen Marije die met haar knieën op de mat moet zien te komen. Als dat lukt, wisselen ze van plaats. De bedoeling is dat beide kinderen een succeservaring opdoen.*

*Elke voorzichtige poging van Marije weerstaat Jasper met gemak. De trainer verwoordt dat Marije héél goed kijkt of ze een mogelijkheid ziet: een goede strategie. Hij zegt ook: 'Niet alleen goed kijken helpt, het kan ook helpen als je iets gaat doen – proberen hoe je je knieën op de mat krijgt.' Hij geeft concrete aanwijzingen. Ook herinnert hij Marije aan spelmomenten waarin ze eerder haar kracht heeft laten zien. Tegen Jasper: 'Tjonge, jij kijkt heel goed naar Marije, je let op en blijft rustig op de mat wachten. Als Marije dichtbij komt, reageer je snel. Je zorgt goed voor je eigen plek en bent ook voorzichtig met Marije!'*

*Na een poosje vraagt de trainer: 'Kan jij Marije helpen, zó dat het haar gaat lukken? Heb je misschien een tip?' Jasper heeft direct een idee. Hij heeft er plezier in, voelt zich belangrijk. Hij helpt Marije zijn idee uit te proberen, waarbij hij het nét moeilijk genoeg maakt. Met lang doorduwen heeft Marije succes! Zij juicht en lacht van blijdschap. Jasper ook!*

*'Het is gelukt! Jasper, jij hebt heel goed je grens bewaakt en jullie hebben allebei meer gedaan dan je dacht te kunnen! Jasper, jij hield rekening met Marije en hielp haar. Marije, jij hebt doorgezet en de tips gebruikt om je doel te bereiken! Jullie hebben allebei gedaan wat je kon! Goed voor jezelf gezorgd én ook voor de ander!'*

*De kinderen wisselen van partner, zodat elk kind ook andere ervaringen opdoet. Bij het ene kind meer succesvol dan bij het andere. Zo krijgt het kind op basis van meerdere ervaringen een beeld van eigen kracht en mogelijkheden. Na afronding van het spel zijn alle kinderen trots op hun succes!*

In de nabespreking vraagt de trainer naar de strategieën die het kind gevolgd heeft. Wat hielp je? Wat hielp je niet? Waarmee had je uiteindelijk succes? Wat moest je doen om de ander te helpen? Wat was daar moeilijk aan? Lukt dat ook als je op thuis of op school bent? Waar en bij wie wil je dit eens toepassen?

Na elke sessie verwerken de kinderen het geleerde door te tekenen of te schrijven in het werkboek. Dit boek geeft kind en ouders tevens de mogelijkheid om ook samen rondom bepaalde thema's of onderwerpen stil te staan.

### **Afsluiting van de bijeenkomst**

De afsluitende activiteit richt zich op het ontladen na de inspanning of mogelijk opgebouwde spanning.

Krachtig en energiek bewegen, waarmee de lichaamsbeleving, in het hier en nu met zichzelf en elkaar in contact zijn en plezier beleven, centraal staan. De afsluitende activiteit bestaat vaak uit bewegingsvormen waarin krachtig en energiek wordt bewogen, waarmee de lichaamsbeleving wordt aangesproken. De werkvormen zijn zo gekozen dat er veel interactie is tussen de deelnemers en plezier wordt bevordert. Niet-competitieve spelletjes, zoals tikspelletjes, zijn hiervoor heel geschikt. Belangrijk is dat elk kind tot het laatst aan het spel kan deelnemen in een veilige context.

Een ander aspect van de afsluiting is het gezamenlijk terugblikken op het thema en de leermomenten: de gelegenheid om ervaringen te delen, feedback te geven en het gebeuren te plaatsen in een meer cognitief kader. Na het aangeven van de nieuwe pagina's in het werkboek, gaat iedereen met een voldaan gevoel naar huis.