

WENDY DE PREE,
ontwikkelingspsychologe en
gedragstherapeute

‘Alles begint met benoemen wat je voelt’



Wendy De Pree ontwikkelde de cognitieve training ‘Eigen baas over je gedachten’, om het probleemoplossend vermogen van kinderen in het vierde leerjaar

te stimuleren.

Leren kinderen dat niet automatisch?

Wendy De Pree: ‘Niet genoeg. Uren zitten mokken op je kamer helpt je niet vooruit, en toch doen heel veel kinderen het. Als je eenmaal weet hoe je gericht naar oplossingen kan zoeken zal dat een waardevolle vaardigheid zijn voor de rest van je leven.’

Positief denken is cruciaal in de training?

WDP: ‘Dat klopt. Want alles begint met het kunnen erkennen en benoemen van wat je voelt. Als je je zorgen maakt kan je dat afchecken aan de realiteit. “Ik heb iets stoms gezegd”, bijvoorbeeld. Maar is dat wel zo? Als het antwoord op die vraag “nee” is dan ben je de vervelende gedachte sneller kwijt. Is het een “ja” - dat kan ook - dan kan je op zoek gaan naar een oplossing.’

Jongens zouden het moeilijker hebben met benoemen en erkennen?

WDP: ‘Toen we de training voor het eerst testten in samenwerking met de Hogeschool Thomas More in Antwerpen kregen we een positieve respons van 83 %. En de leerlingen die het maar niks vonden waren inderdaad jongens. Dus hebben we het iets minder verbaal gemaakt, en hebben we meer filmpjes en muziek toegevoegd. Jongens zijn dikwijls sensitiever dan meisjes, het is harder werken om hen mee te krijgen.’ **BS**