

Rijmenam, Mechelen

“Cursus leert kinderen meer positief denken”

Psychologe start met lessenreeks in Mechelse scholen

Kinderpsycholoog en gedragstherapeut Wendy de Pree wil kinderen helpen om op een optimistische, maar ook realistische manier, om te gaan met problemen. Ze stoomde de cursus ‘Eigen baas over je gedachten!’ klaar voor het vierde leerjaar van de lagere school.

• Wendy De Pree uit Rijmenam (Bonheiden) begeleidt al jaar en dag kinderen en jongeren in de Mechelse groepspraktijk Psychologen Associatie. “Ik merkte dat veel kinderen met uiteenlopende problemen al geholpen waren met enkele sessies waarin ik hen manieren aanreikte om met problemen om te gaan. Jongeren van 15 tot 16 jaar verwoordden het zelf en vertelden me dat hun problemen kleinere proporties aangenomen zouden hebben, als ze eerder hadden geleerd hoe ze er mee moesten omgaan.”

De psychologe startte haar zoektocht en ontdekte dat preventieve lessen op het socio-emotionele vlak in Amerika en Australië al langer vanzelfsprekend zijn, maar in onze contreien helemaal niet. “Toch wijst onderzoek uit dat als kinderen van 10 jaar positief leren denken, hun vatbaarheid voor depressies tijdens de puberteit halveert”, vertelt ze.

Ze ging aan de slag en concentreerde zich op tienjarigen. “In het vierde leerjaar kunnen leerlingen al dieper nadenken en gedachten ver-



Wendy De Pree toont enkele knuffels die ze gebruikt tijdens haar sessies met de kinderen. FOTO PATRICK HATTORI

woorden en ook afstand nemen van hun eigen gevoelens en gedachten. De kinderen zijn daarbij nog niet in hun puberteit waarin hun leven ineens veel moeilijker wordt.”

Testklassen

De Pree werkte een zesdelige lessenreeks uit, die vertrekt bij het leren benoemen van gevoelens en die eindigt bij het maken van een eigen actieplan bij problemen. Ze benaderde vijf scholen in de Mechelse regio

om het materiaal te testen, in samenwerking met de Hogeschool Thomas More. “We werken met scholen die twee vierde klassen hebben. Eén klas krijgt de training, een andere niet. We bevragen de kinderen een week voor de start van de lessenreeks, een week erna en nog eens na zes maanden om te kijken of het aangeleerde geholpen heeft. Uit de resultaten moet dan blijken dat kinderen die de lessenreeks doorliepen, na afloop op een adequatere manier hebben leren

Enkele tips uit de cursus

Geef het goede voorbeeld:

- Maak een lijst met aangename activiteiten en maak tijd om er elke dag eentje van te doen.
- Leef in het nu: noteer elke dag drie dingen die de moeite waard waren.
- Zoek positieve mensen op.
- Wees een goed model voor je kind door open over gedachten en gevoelens te vertellen, zodat ze zien hoe problemen actief aangepakt worden.

Oefen met je kind:

- Zend een lieve boodschap naar je puber op een onverwacht moment.
- Leer je kind het leven te zien als een uitdaging.
- Stop een lief briefje met helpende gedachten in de brooddoos.
- Maak een lijstje van leuke dingen voor je kind en laat het ernaar kijken op een minder moment. **IRI**

omgaan met problemen, namelijk op een oplossingsgerichte manier”, legt ze uit. “We verwachten dat deze kinderen hierdoor meer zelfvertrouwen hebben, gelukkiger zijn en beter tegen stress kunnen.”

“Ook ouders zijn zelfs vragende partij voor cursussen, zodat zij ook het instrumentarium aangereikt krijgen om hun kinderen te helpen bij het optimistisch hanteren van moeilijkheden”, zegt ze tot slot.

IRIS RITS

www.leerpositiefdenken.be