

■ GEDRAGSTHERAPEUTE WENDY DE PREE

"Leer kinderen kiezen voor de gedachten die hen blij maken"

Kinderen die positief denken zijn gelukkiger, hebben meer vrienden, worden minder gepest en doen het beter op school. En wie wenst zijn kind al dat goeds niet toe? "Het zit voor een stuk in de genen of je door het leven huppelt dan wel wat zwaarder op de hand bent, maar toch kunnen we onze gedachten en onze gevoelens ook sturen", meent ontwikkelingspsychologe en gedrags-therapeute Wendy de Pree. Ze ontwikkelde de cursus 'Eigen baas over je gedachten' voor het vierde leerjaar. Wij waren benieuwd.

"Veel kinderen (en volwassenen) hebben het gevoel dat hun hoofd vaak met hen op de loop gaat", zegt Wendy de Pree. "De gedachten blijven malen, ook in bed, terwijl je met piekeren niet vooruitkomt. Bij kinderen en adolescenten die bij mij op individuele therapie komen, merkte ik dat zij nog vrij snel kunnen leren om negatieve gedachten te stoppen en een positiever gedachtenpatroon aan te nemen. Ik vond het jammer dat het eerst zorgwekkend moest zijn en ze de hogere drempel naar een psycholoog over moesten voor er iets aan gedaan werd. De inzichten en ervaringen vanuit mijn opleiding en werk wilde ik dichterbij de mensen brengen. In de eerste plaats bij kinderen, in de hoop zo preventief te kunnen werken. België scoort immers slecht wat betreft depressies en zelfdoding, ook bij kinderen en adolescenten. De genen en omstandigheden zijn er nochtans niet zo anders dan in de buurlanden, maar wel de manier van omgaan met de dingen. Vlamingen zijn zo weinig trots op zichzelf en op wat ze kunnen, en braaf zijn wordt hier geprezen. Het zijn ook meer 'binnenvetters', ze houden het voor zich als iets niet gaat. In Nederland – waar ik vandaan kom – worden kinderen aangemoedigd om in debat te gaan en hun mening te geven én mogen ze tonen wat ze kunnen. En als hen iets tegenzit, dan schamen ze zich er niet voor om hulp te zoeken."

Realistisch positief denken

"In positieve psychologie pak je niet zozeer de problemen aan, je focust op de kracht en weerbaarheid van mensen en vergroot die zodat ze beter gewaagd zijn voor de moeilijkheden die op hun pad komen. Het is die 'coping' die we in ons programma *Eigen baas over je gedachten* aanleren. Zulke programma's voor scholen bestaan al langer in Australië en de Verenigde Staten, maar hier is het nieuw.

Of je optimistisch of pessimistisch bent, ligt voor vijftig procent vast van bij de geboorte. De omstandigheden kunnen de slinger nog voor tien procent in de ene of andere richting laten bewegen, veertig procent heb je zelf in de hand. Het is op die veertig procent dat wij werken.

Vroeger werd er korte metten gemaakt met gevoelens. Was een kind bang of verdrietig dan luidde het: niet zeuren, dat is niet erg, doordoen. Het is ook een vorm van relativiseren, maar als gevoelens genegeerd worden, kunnen ze wel eens onderhuids een eigen leven gaan leiden. Het komt erop aan het evenwicht te vinden tussen erkennen van moeilijke gevoelens en beletten dat ze je naar beneden trekken. En dat doen we door de positieve, helpende gedachten aan te wakkeren. Op school, met kinderen van het vierde leerjaar. Op die leeftijd zijn ze immers al in staat om vanop enige afstand naar zichzelf en hoe ze denken en handelen te kijken, ze hebben voldoende taal om erover te spreken en zijn nog jong genoeg om relatief vlot nieuwe denkpatronen aan te leren.



Als kinderen van tien jaar de vaardigheden voor optimistisch denken worden aangeleerd, halveert hun vatbaarheid voor depressies tijdens de puberteit. Positieve gedachten voeden betekent niet jezelf iets wijsmaken. Je moet niet zeggen tegen jezelf: 'ik kan het', over

iets waar je niet goed in bent. We helpen kinderen om een realistisch beeld te vormen van hun mindere én hun sterke kanten. Je mag blij zijn om wat je kan en het is niet zo erg als je in sommige dingen geen krak bent. Want ook dat is positief denken: 'Ik ben niet zo goed in turnen,

Tip voor ouders: wees lief voor jezelf. Gelukkige ouders zijn een geschenk voor kinderen

maar dat is oké, en tekenen kan ik wel goed.' Als we in de training aan kinderen vragen om helpende gedachten te formuleren bij iets waar ze bang voor zijn, zeggen ze soms 'dat zal niet gebeuren'. Maar sommige dingen kunnen wel gebeuren, en dan moet je ook weten hoe je daar positief mee omgaat. Als ik zenuwachtig ben voor een lezing kan ik mezelf wel helpen met 'ik weet dat ik het kan', ik heb het immers al vaker gedaan, en ik heb me goed voorbereid. Dan is weerwerk bieden aan die ondermijnende stem 'het zal niet lukken' heel realistisch."

Mister Black en Mister Happy

"We leren kinderen hoe een gebeurtenis leidt tot een bepaalde reactie aan de hand van de vier G's: een gebeurtenis roept een gedachte op, die beïnvloedt onze gevoelens, wat dan op zijn beurt leidt tot een bepaald gedrag. Niet de Efteling op zich maakt je blij, maar jij die denkt: ik kan al die leuke dingen doen en straks krijg ik nog een ijsje. Als je denkt: morgen zit ik weer keisaai thuis, dan ben je niet blij in de Efteling. Je kunt bij een langdurig vervelend gevoel nagaan: 'Wat denk ik?' en 'Kloppen deze gedachten met de werkelijkheid?', om vervolgens bij te sturen naar meer helpende gedachten. Het lijkt aanvanke-lijk wat kunstmatig, maar naarmate je er vaardiger in wordt, gaan de gedachten steeds sneller de positieve richting uit, tot het je zo eigen wordt dat je opkijkt als anderen het niet doen.

In de klas maken we daarvoor gebruik van twee knuffels – mister Happy en mister Black – als we merken dat mister

Black het voor het zeggen heeft, roepen we de hulp in van mister Happy, die altijd wel steunende en opbeurende gedachten weet te verzinnen."

"Tot nu toe hebben we met enkele psychologen de cursussen zelf gegeven in de scholen, maar in oktober start een opleiding 'Train de trainer' waarin leerkrachten vierde leerjaar leren hoe ze zelf met hun klas aan de slag kunnen. Op die manier kunnen we veel meer kinderen bereiken en wordt het betaalbaar voor hen. Bovendien kan een leerkracht dan ook het hele jaar door aandacht hebben voor dat positieve denken en kinderen helpen om er steeds vaardiger in te worden. Intussen hebben onderzoekers van de hogeschool Thomas More ook nagegaan wat het effect is van de training op welbevinden en 'coping'-vaardigheden van kinderen en de resultaten waren veelbelovend. De training verhoogt het zelfbeeld en zorgt ervoor dat kinderen beter kunnen omgaan met negatieve gevoelens."

Wat ouders kunnen doen

"We proberen ook ouders te betrekken. Op de website kunnen ze volgen waar hun kind mee bezig is in de training en krijgen ze ook tips voor zichzelf, want ouders zijn belangrijke rolmodellen. Onze grootste tip voor ouders is: wees lief voor jezelf. Doe elke dag iets wat je fijn vindt, zonder schuldgevoelens, dan krijgen kinderen mee dat zoiets mag en zullen ze ook durven kiezen voor wat hen blij maakt. Zoals Erica Jong het ooit zei: 'Gelukkige ouders zijn een groot geschenk voor kinderen.' Op de website staat een lijstje van 33 tips voor ouders." "Het positieve zien in het mindere, als iedereen daar zou op letten, zou er zoveel minder gezeur zijn. De hele dag is toch niet om zeep omdat het eens regent? Het weer doet er weinig toe als je toch binnen zit en de natuur is zo mooi groen na een fikse bui. Jammer niet over het werk als je met de kinderen aan tafel zit, maar maak er een fijn moment van en noem de plezante ervaringen. En als je een stresserende dag had, wijs er dan op hoe je daarmee bent omgegaan. 'Er was zoveel werk maar ik dacht: rustig blijven. Ik ben naar de baas gegaan om te zeggen: dit krijg ik niet af, en toen heb ik stevig doorge- werkt en ben best trots over wat ik allemaal gedaan heb.' Het perspectief verbreden en zien dat er mogelijkheden zijn om grip te krijgen op situaties die je dreigen te overspoelen."

"Op de facebookpagina post ik elke dag een helpende gedachte. Meest geliked is 'Vanaf nu doe ik wat ik wil, niet wat anderen verwachten'. Ik raad ook iedereen aan: wacht niet tot je pensioen om te gaan schilderen, maar doe het nu.

En dat geldt ook voor kinderen: als ze zo goed kunnen omgaan met dieren, laat hen dan nu dat talent ontplooiën. Want van bezig zijn met je talenten, word je gelukkig.

AN CANDAELE

■ **Meer tips, titels van boeken, liedjes en info over de cursus 'Eigen baas over je gedachten' en over 'Train de trainer' voor leerkrachten op www.leerpositief-denken.be**

■ **Facebookpagina Leer Positief Denken**

Boeken die helpen:

- Het lukt toch niet... Effectieve en praktische strategieën om negatief denken bij kinderen te verminderen, Chamsky, Hogrefe Uitgevers
- Ik kan denken, voelen wat ik wil, Diekstra, Hartcourt Assessment
- Bouwen aan zelfvertrouwen, Marijke Bisschop, Lannoo, een boek voor tieners



Tips voor ouders

Als rolmodel

- Verwacht niet te veel van jezelf als ouders: je hoeft niet perfect te zijn
- Probeer elke dag iets te doen waar je echt van geniet, je eigen geluismomentje
- Denk wat minder vaak 'moeten' en wat meer 'willen'
- Zoek positieve mensen op en praat vriendelijk over andere mensen
- Vertel aan je kind hoe je problemen actief aanpakt
- Geniet van je kind

Samen oefenen met je kind

- Luister echt en zonder te oordelen naar je kind
- Leer het kind het leven te zien als een uitdaging
- Geef complimentjes over wat het goed doet en kan
- Help het realistische, positieve gedachten te bedenken
- Help het zijn sterke en mindere kanten te leren kennen
- Vraag advies of hulp als je je zorgen maakt over jezelf of je kind; dat is moedig



Pimp je speelplaats

Speelplaatsen van Vlaamse scholen zijn vaak grijs, saai, verhard en zelden open voor gebruik door de buurt. In onze buurlanden daarentegen maken groene speelplaatsen al jarenlang opgang. Avontuurlijke en natuurlijke speelplaatsen bieden immers tal van positieve effecten: gevarieerde speelkansen om te bewegen én rustig bezig te zijn, dagelijks contact met de natuur, een positief buurtgevoel en minder negatief gedrag zoals pesten of agressie...

Vlaanderen kent een nijpend tekort aan klaslokalen, die nu snel worden bijgebouwd. Helaas is er daarbij te weinig aandacht voor de buitenspeelruimte. In beeldtaal: 'Het huis wordt steeds groter, maar de tuin steeds kleiner.'

Bij schooldirecties, leerkrachten en oudercomités leeft nochtans enthousiasme voor vergroening van hun schoolspeelplaats. Zij hebben vooral behoefte aan ondersteuning en middelen om hun ideeën concreet te maken. Op Vlaams niveau blijken weinig of geen richtlijnen voorhanden en er is nood aan een toekomstvisie voor schoolspeelplaatsen. Met het project 'Pimp je speelplaats' willen de initiatiefnemers ARGUS, Cera, KBC en Klasse aan deze noden tegemoetkomen. Bedoeling is om beleidsmakers in contact te brengen

met de lokale kennis en ervaring, en in overleg tot een onderbouwde visie en stimulerend beleid te komen. Plaatselijke scholen maken komend schooljaar kans op 3.500 euro steun voor hun eigen speelplaatsproject en mogen daarbij rekenen op informatie en advies.

Onze kinderen en tieners kunnen beginnen dromen van avontuurlijke en natuurlijke schoolspeelplaatsen met klimbomen, zandheuvels, fluisterhoekjes, bloemenweiden en vlinderstruiken, klauterrotsen, takkenkampen of andere natuurlijke elementen om actief te ontdekken, te chillen en te ravotten.

C.D.

■ **De projectoproep start op 1 oktober. Tot 10 januari 2015 kan elke Vlaamse en Brusselse Nederlandstalige school (kleuter, lager of middelbaar) een aanvraagformulier indienen. In het voorjaar bekroont de jury een zestiental laureaten.**

■ **Alle informatie is vanaf 1 oktober te vinden op www.pimpjespeelplaats.be. Wie intussen meer informatie wenst, suggesties heeft of een mooi voorbeeld van een 'groene school' kent, kan het pimp-team contacteren via contact@pimpjespeelplaats.be of tel. 03-202.91.21 (ARGUS).**

**Grote Oxfam-
inzamelactie:**

**vanaf maandag 8 t.e.m.
zaterdag 13 september 2014.**



**Breng uw herbruikbare kleding naar e5
en ontvang kortingsbonnen van € 5 of € 10.**

Meer info en winkelpunten: www.oxfamsol.be

e5 MODE



OXFAM
Solidariteit