

Ieder zijn vak... Weerbaarheidstrainer



De kinderen vinden het jammer als de lessen afgelopen zijn (Foto: Gerard Boersen)

Anneke Veelen (54) leert kinderen omgaan met hun emoties. Deze eigen emoties herkennen en een plaats geven maar ook bij andere mensen emoties herkennen door middel van lichaamstaal.

Leg eens uit wat een weerbaarheidstrainer doet?

Anneke: "Het betekent eigenlijk dat je kinderen weerbaar maakt, niet alleen op het fysieke vlak, daar ligt niet zo zeer mijn stuk, maar op het sociaal emotionele vlak. Ik werk voornamelijk met kinderen maar het kan ook met volwassenen. Ik geef ook coaching aan volwassenen."

Hoe gaat een en ander in z'n werk?

"Ik ben vanuit mijn eigen praktijk gestart met deze vraag van mensen. Ik heb daar goed over nagedacht of ik dat wilde en ook of ik daar de capaciteiten voor had.

Ik heb een programma ontwikkeld wat betreft weerbaarheidstraining. Daarin begeleid ik ook de ouders intensief. Het is heel belangrijk dat ik niet alleen in tien trainingen de kinderen weerbaar probeer te maken, maar dat ouders daarmee door kunnen. Indien nodig maak ik ook een rapport voor school. Zodat ook leerkrachten daarmee aan de gang kunnen."

Werkt het?

"Het gaf zoveel goede resultaten dat ik steeds weer nieuwe aanmeldingen kreeg. Mijn man kwam op het idee om eens te gaan praten met school."

Op die manier heb ik de overstap naar het basisonderwijs gemaakt. Dat is de kleutergroep tot groep acht op de basisschool in Posterholt, ik werk zelfstandig, de school huurt mij in. Ik werk daar groepsgericht en in mijn eigen praktijk werk ik individueel."

Welke kinderen komen bij jou?

"In de praktijk werk ik probleemgericht. Liefst met jonge kinderen. Er komen kinderen bij mij met het syndroom van Gilles de la Tourettes met ADHD, ook vanuit school.

Als er op school over gesproken wordt, ben ik ook betrokken bij het overleg. Ik hoor gewoon bij het team. Het is bijzonder dat de school mij er bij betreft. Dat heeft te maken met de goede resultaten die mijn weerbaarheidskursus de afgelopen jaren afgeworpen heeft."

Welke problemen hebben de kinderen zoal?

"Een kind kan te agressief zijn in zijn benadering. Het is niet assertief genoeg. Deze kinderen kunnen gaan pesten maar ook gepest worden.

Ik werk daarnaast met kinderen die juist heel verlegen zijn en veel moeite hebben om zich staande te houden. Ook met kinderen die faalangstig zijn, dus die de lat voor zichzelf heel hoog leggen.

Zij komen daardoor alleen maar in verliessituaties want ze halen nooit elke dag een tien! Ieder kind heeft er baat bij als het leert hoe het zelf is, wat emoties zijn, dat het zich leert verplaatsen in emoties van anderen."

Waar let u als eerste op in een klas?

"Ik kijk in een klas eerst hoe de sfeer is. Hoe gaan de kinderen met elkaar om, wat zijn de karakters.

Het is altijd een wisselwerking. Als je een klas hebt met heel veel leiders met veel kinderen die daar oppositie tegen voeren, dan geeft dat botsingen. Daar heb je altijd een 'grijze' groep omheen.

Op scholen komt veel pestgedrag voor.

Een op de vier kinderen wordt wel eens gepest. Dat heeft te maken met het niet assertief om kunnen gaan met situaties. Er zijn kinderen die er gewoon alles uitgooien. Zij moeten leren om eerst te denken en dan te praten."

Hoe pak je dat aan?

"Ik leer de kinderen de 'innerlijke dialoog'. Dus met jezelf overleggen. Tot tien tellen is niet altijd genoeg. Wat mij intrigeert is waarom is iemand zoals hij is. Hoe kun je je eigen kracht vinden en wat niet zo sterk is, versterken. Waar je echt niet goed in bent, opeen andere manier opvangen.

Dat laat ik de kinderen ervaren op verschillende manieren. Kinderen leren op verschillende manieren. De één door te lezen, de ander door te doen door middel van een spel en weer een ander door te luisteren. Mijn programma is heel afwisselend. Ik maak gebruik van een poppenspel, spelletjes en tekeningen, daar haal ik veel uit. Dat is een specialisatie van mij. Daarnaast heb ik gesprekjes met de kinderen."