

WEERBAARGEDRAG ONTWIKKELEN IS EEN KWESTIE VAN TIJD

Leren optreden tegen pesten in een veilige sfeer.

Nieuw gedrag aanleren kost tijd. En dat geldt zeker voor het aanleren van handvatten om tegen pestgedrag te gaan optreden. Ton Straver, vaktherapeut spel/drama geeft al bijna 20 jaar weerbaarheidstrainingen aan kinderen die gepest worden. En dat in gemengde groepen jongen/meisje. “Ik vind de opdeling in aparte groepen geen goede zaak” Jongens kunnen ook vaak van de meisjes leren en andersom. Het uiten van stoer gedrag is nou eenmaal voor jongens makkelijker in zijn algemeenheid gesproken, terwijl meisjes weer makkelijker de kwetsbare emoties uiten. Beide aspecten ontwikkelen is van belang om een gezond lid van de samenleving, partner, vriend, werknemer, student te worden. **Het incident van een grensrechter die door 15-jarigen wordt doodgeschot maakt nog eens pijnlijk duidelijk dat jongens moeten leren om over gevoel te praten in plaats van de ander te mishandelen.**

Er wordt in kleine groepen van maximaal 8 kinderen op maat gewerkt. Dat betekent dat ik het kind eerst een uur samen met de ouders in een intakegesprek zie en hierin wordt de puzzel gelegd waarom het kind lastig voor zichzelf opkomt bij pesten. Dan worden in overleg de doelen voor de groepstraining vastgesteld. Bewust worden de kinderen uit hun eigen sociale context gehaald(gezin, school) Het vormt vaak voor het kind een veilig idee dat de anderen op school niet weten dat het op een weerbaarheidstraining zit. Dan ontstaat het juiste klimaat om te gaan oefenen met het nieuwe weerbare gedrag. Niemand lacht je uit als een bepaalde oefening nog niet lukt en je wordt er achteraf ook niet op aangesproken. Een training duurt bij mij ook relatief lang. In drie maanden tijd wordt er dan in ieder geval een omslag bereikt door kind in het weerbaar durven en kunnen optreden. Voorwaarde is wel dat de thuisopdrachten worden uitgevoerd waardoor het geoefende in het eigen leven van het kind beklijft.

Het samen delen van de pijn en frustratie van het slachtoffer geworden zijn van pesten is een belangrijk onderdeel in de training. Het wij-gevoel wordt in de eerste zes bijeenkomsten versterkt waardoor de veiligheid om te gaan vertellen waar jij nou specifiek mee werd gepest vanzelf ontstaat. En bij dat oefenen helpen de kinderen elkaar ook waardoor het geschonden vertrouwen in anderen hersteld kan worden.

Er wordt ook gewerkt aan het ontwikkelen van een stevige lichaamshouding, stemvolume en het maken van oogcontact. Aan het einde van de training oefenen de kinderen ook met fysieke weerbaarheid door een zgn boosdoener die het op je beurs heeft gemunt van je af te leren schudden. De kinderen ervaren hoe sterk ze wel niet zijn. Tenslotte wordt het geleerde in de praktijk gebracht. We gaan dan de stad in waarin ze bij de echte kapper een nep-afpraak voor zichzelf moeten maken.

Ik werk vooral samen met professionele verwijzers van het ziekenhuis en geneeskundige dienst. Veel ziektekostenverzekeringen betalen deze vorm van hulp binnen de aanvullende verzekering. De training met veel rollenspelen valt namelijk onder de vaktherapie spel/drama.

