

Blij met MIJ! geeft kinderen veerkracht en vertrouwen

Interview met Els Pronk

De 'Blij met MIJ!'-kindertraining is waardevol voor alle kinderen, en met name voor kinderen die in de knoop zitten met hun gevoelens en/of gedrag. Sinds kort zijn er ook Blij met MIJ!-specials, onder andere voor hoogbegaafde kinderen. Zie het artikel elders in dit nummer voor een impressie. Els Pronk ontwikkelde deze training. Ze heeft inmiddels, samen met Elke Busschots, 38 trainers opgeleid in Nederland en België en heeft zelf bijna tien jaar ervaring met het geven van Blij met MIJ!. Wat ziet zij als de kracht van deze benadering?

door Marianne Rietveld

Hoe draagt Blij met MIJ! bij aan veerkracht en zelfvertrouwen?

'Doen waar je talent voor hebt geeft veerkracht. Dat is gebleken uit heel veel onderzoeken. In Blij met MIJ! is dat de belangrijkste taak voor ouders en opvoeders: bouwen aan veerkracht bij kinderen. Activiteiten doen waar je je talent bij inzet geeft energie.

Ik zie dat er op dit moment veel mensen bezig zijn met

talent. En dat het dan vaak gaat over "talent in actie", dus hoe talent zich uit in activiteiten waarin kinderen uitblinken. Men heeft het dan vaak over toptalenten. Ik vind dat een beperkte kijk en ik wil daar graag een ander geluid in laten horen. Voor mij is de kern dat iederéén talent heeft. En dat het eigenlijke talent soms juist niet zo zichtbaar is. Dat vind ik een heel belangrijke boodschap. Talent is wie je bént, daar gaat het over in Blij met MIJ!.'

Talent ontdekken staat dus centraal in de training?

'In Blij met MIJ! ervaren kinderen dat een talent iets is wat jou uniek maakt. En dat je, als je dat mag inzetten, er nog blij van wordt ook. Iets wat je misschien ervaren hebt als een lastige eigenschap, bijvoorbeeld dingen kloppend willen maken, iets even recht leggen, wordt nu benoemd als *mooimaker*. En dan mag het er ineens zijn. Want een talent inzetten gaat vanzelf, dat is wie je bent. Dat hou je niet tegen.

Ouders en kinderen gaan in Blij met MIJ! samen op weg om hun talenten te (her)ontdekken en deze positief te benoemen. Daar zit de kracht van de training: in positief taalgebruik. We benoemen wat er wél goed gaat. Wat we zien is dat kinderen en ouders, door de positieve en waarderende houding die we in Blij met MIJ! voordoen, veerkracht en positieve emoties erva-

Na twintig jaar als leerkracht in het basisonderwijs maakte Els Pronk jaren geleden de stap naar het individueel begeleiden van kinderen in haar eigen praktijk, Grootklein. In haar werk maakt ze onder andere gebruik van methodes als waarderende benadering, oplossingsgericht werken en systemisch werk. Verder ontwikkelde ze de Blij met MIJ!-training, waarmee zij al bijna tien jaar lang kinderen helpt te groeien vanuit talent. Els is mede-auteur van de 'Toolbox voor Jong Talent'.



ren. In de training komen ouders en kinderen samen om in gezelschap van elkaar te leren hoe je deze veerkracht en het zelfvertrouwen laat groeien.'

Hoe moet ik dat voor me zien, het eigenlijke talent bij kinderen ontdekken en zichtbaar maken?

'In de eerste bijeenkomst van Blij met MIJ! zit altijd het talentenonderzoek. Een talent is dat wat je heel goed kunt én waar je passie voor hebt. Dus die twee moeten er echt in zitten. Dat bespreken we ook met de kinderen. Als je er alleen maar heel goed in bent, dan is het een competentie.

We laten kinderen schilderen over hun talent, over dat waar ze blij van worden én goed in zijn. Dat varieert van voetballen, paardrijden en dansen tot zorgzaam zijn voor anderen. De gesprekjes eromheen maken dat ze op deze manier ontdekken wat hun echte talent is, dat waarin ze authentiek zijn. Ze vertellen aan elkaar waarom ze er goed in zijn én blij van worden. Dan zie en hoor je de passie al in hun verhalen. Dan kom je bij hun echte talent. Dan ontdekt een kind dat hij een groepsdier en een grenzenverlegger is als hij het over voetballen heeft. Het is zo mooi om te zien wat die ontdekking al met kinderen doet in de eerste bijeenkomst. Bij dit talentenonderzoek kijken we dus dieper dan alleen naar het gedrag.'



Wat zijn, naast het talentenonderzoek, nog meer kenmerken die Blij met MIJ! zo uniek maken?

'Blij met MIJ! heeft belangrijke pijlers van waaruit we werken:

- talentenonderzoek
- zelfbeeld en overtuigingen
- mindset
- kijken achter het gedrag van het kind
- kinderen groeien samen met de ouders.'

Kun je een inkijkje geven in hoe jullie dat doen?

'Laat ik beginnen met zelfbeeld en overtuigingen. Talenten, zoals wij ernaar kijken, hangen sterk samen met over-tuigingen, gedachtepatronen, identiteit en zelfbeeld. Ze bevinden zich in een laag die vaak niet zichtbaar is aan de buitenkant. Daarom helpen we kinderen en hun ouders om ze bij zichzelf en bij elkaar te

ontdekken. Want als je weet wat je overtuigingen zijn, snap je ook beter je eigen gedrag en de mogelijkheden die je hebt om dat gedrag te veranderen.

In Blij met MIJ! noemen we de gedachten en overtuigingen die we over onszelf hebben "zwarte en gekleurde gedachten". De zwarte gedachten staan voor oordelen en negatieve overtuigingen. De gekleurde gedachten zijn helpend, ze staan voor vertrouwen, hoop en waardering. Voor kinderen spreken deze termen voor zich: je hoeft hun dit niet uit te leggen!

We "oefenen" dit met de kinderen door het spelen van verschillende kleine toneelstukjes, waarbij eerst een zwarte gedachte de overhand heeft. Samen gaan we dan op zoek naar een gekleurde gedachte die helpend kan zijn in dit toneelstukje. Er ontstaan mooie gesprekken tussen de kinderen onderling.'



En mindset?

'Carol Dweck heeft veel geschreven over het begrip mind-set. Haar theorie over leren is diep in de training verankerd. Wij vertalen dat naar "groeidenken" en "vastdenken". Door het groeidenken te stimuleren maken we ruimte om flexibeler te denken. Dat is niet zomaar een kwestie van "de knop omzetten", want een andere mindset vraagt om inspanning. Het is een heel proces, dat gestimuleerd moet worden door veerkracht te mobiliseren, talenten aan te boren en groei-

taal te gebruiken. “Groeizinnestjes” zoals “Ik zie dat je al steeds vaker durft te...” en “Ik merk dat het je steeds beter lukt om...” zijn een mooi voorbeeld van groeitaal, evenals complimenten die gericht zijn op inspanning en kleine stapjes vooruit doen.

We oefenen dit ook samen met de ouders en kinderen. Dat is heel belangrijk! Het specifieke binnen Blij met MIJ! is het eerst woorden geven aan de zwarte gedachte, dat die er mag zijn. Daarna gaan we er samen een gekleurde gedachte bij zoeken die kan helpen anders naar de dingen te kijken, vanuit de overtuiging van het kind dat hij iets wél kan. Dat is wat we met mindset doen. Een gekleurde gedachte kan bijvoorbeeld zijn: “Kleine stapjes, dan kom ik er ook,” of “Hier ben ik, leuk hè?” (Vooral die laatste spreekt kinderen erg aan.) Die gaan we dan heel vaak gebruiken. En daar is de omgeving dan weer belangrijk voor, om dat te stimuleren en voor te doen. Dat is de kracht van de training. Wij leven ouders daarin voor, we vertellen hoe ze deze gedachte echt van het kind kunnen laten worden. En de ouders gaan zelf een stukje in dit proces mee tijdens de ouderavonden. Zo voelen ze wat groeidenken met je kan doen.’

Wat bedoel je met kijken achter het gedrag?

‘Veel kinderen komen naar de training omdat zij, of hun omgeving, last hebben van gedrag dat ze maar niet veranderd krijgen. Het is echter van belang om áchter dat gedrag te kijken. Elk kind (en ook elke volwassene) heeft een kwetsbaar deel in zich, het “innerlijke kind”. Soms voelt een kind zich onveilig, gekwetst of ongemakkelijk, wat zich uit in bepaald gedrag. Het kan zijn dat het stil, verlegen of juist luidruchtig wordt, veel ruzie maakt, pest, gepest wordt, dichtslaat bij moeilijke opdrachten of grappig doet als dat niet passend is. Allerlei vormen van gedrag die de natuurlijke ontwikkeling in de weg kunnen zitten, gedrag dat niet authentiek is, maar ongemakkelijk en onecht. Als ouder en begeleider van kinderen word je hiermee geconfronteerd en heb je de keuze hoe je ermee wilt omgaan. Als je (ongewild) aandacht geeft aan onplezierig gedrag, bijvoorbeeld door het kind er in het bijzijn van anderen op aan te spreken, groeit het alleen maar – en daarmee ook weer onze irritatie. Het is van belang om dan bewust áchter het gedrag te kijken en het gedrag zelf géén aandacht te geven. Wat je wél doet is aandacht geven aan het deel van het kind dat authentiek is, bijvoorbeeld zijn talenten. Soms is het helpend om luchtig aan het kind te vragen of hier misschien een kabouterdje aan het woord is... Zo bied je veiligheid en bouw je aan een gelijkwaardige relatie.’

En wat houdt ‘kinderen groeien samen met ouders’ in?

‘Moeilijke veranderingen krijgen kinderen niet alleen voor elkaar. Daarvoor zijn ze aangewezen op onder-

steuning en aanmoediging van de mensen om hen heen. Het erbij betrekken van ouders, leerkrachten, begeleiders vanuit jeugdzorg, maatschappelijk werkers, opa’s en oma’s, broertjes en zusjes is misschien wel het belangrijkste ingrediënt van de Blij met MIJ!-training. Op allerlei manieren doet de kring rondom de kinderen mee in de training: drie bijeenkomsten voor de ouders, mails na afloop van de kindermiddagen, tussengesprekken, veel mail- en telefooncontact. Daarmee is de kindertraining tegelijk ook een begeleidingstraject voor ouders. Het contact met de ouders kost bijna evenveel tijd als het contact met de kinderen.

Door het erbij betrekken van de kring verbetert er veel in de relatie tussen ouders en kinderen. Vanuit een positieve insteek ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten en dynamieken bij de ouders. Dit is van het grootste belang, aangezien zo ook de ouders en de anderen uit de kring weten hoe ze het zelfvertrouwen van het kind blijvend kunnen ondersteunen. Vaak veranderen ouders hun opvoedgedrag, regelmatig verandert zelfs de veerkracht of het zelfvertrouwen van ouders zelf. Ze ontdekken hun eigen talenten, gaan steeds meer groeidenken en krijgen positievere gedachten over zichzelf. Dat is natuurlijk het mooiste voor een kind: voorbeeldgedrag van ouders die zelf ook in ontwikkeling zijn.’

Welke talenten heb je bij jezelf ontdekt de afgelopen jaren?

‘Leuk, die vraag wordt me wel meer gesteld! Nou, ik heb het talent positivo. En ik ben daar nu heel blij mee. Ik heb het lang als heel lastig ervaren. Mensen zeiden: “Els, je moet eens een beetje kritisch zijn, het kan niet alleen maar leuk zijn in het leven.” Nu denk ik: Dit is dus echt mijn talent. Dat ik altijd ergens weer een uitweg of een mogelijkheid kan zien. Of dat ik bij kinderen altijd denk: O, maar dat komt goed, dat krijgen we wel voor elkaar! Daarom ben ik er nu heel blij mee, en ik heb eigenlijk van mijn talent mijn werk gemaakt.’ ■



Talenten van Els Pronk

Zie voor meer informatie www.blijmetmij.nu en zoek op YouTube naar ‘Els Pronk kijken achter gedrag’.