



EXPRESSIEVE KINDER COACHING

Energiek werken
met kinderen
in de praktijk

LILIAN DEKKERS

Boom

LILIAN DEKKERS

EXPRESSIEVE KINDER COACHING

Energiek werken
met kinderen
in de praktijk

Boom

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

Inleiding 9

Hoe expressief coachen het verschil kan maken 10

Hoe kun je dit boek gebruiken? 13

1 De basis van kindercoaching 15

Wat is coachen? 15

Coaching als empowerment 16

Het verschil tussen coaching en therapie 28

Tot slot 29

2 Stromingen in kindercoaching 33

Het pedagogisch perspectief 35

Het sociaal-agogisch perspectief 38

Proactief en preventief coachen 46

Systeembenadering 48

Tot slot 52

3 Expressiviteit 55

Wat is expressiviteit? 56

Emotionele intelligentie 61

Het belang van expressiviteit 63

Expressiviteit als middel 68

Expressief zijn als professional 69

Tot slot 75

4 Expressieve kindercoaching als methodiek 77

Voor wie is expressieve kindercoaching? 77

Het theoretisch kader van expressieve kindercoaching 78

Van wat naar hoe in zes fases 82

Tot slot 88

5 De vier modi in expressieve kindercoaching 91

Indeling van de sessies 91

De expressieve thema's 1: Beweging & dans 92

De expressieve thema's 2: Creatief & artistiek 96

De expressieve thema's 3: Theater & drama 103

De expressieve thema's 4: Ontspanning & relaxed-zijn 109

Tot slot 113

6 Verhalen uit de praktijk van de kindercoach 115

CASUS 1 Melissa, de eerste serie expressieve kindercoachingsessies 115

CASUS 2 Powerrrr uit een zakje voor Thomas 117

CASUS 3 Bakkertje Bart en het auto-ongeluk 119

CASUS 4 Melle en zijn kankerboek 121

CASUS 5 De drukte in Rutgers hoofd 123

7 Kindercoaching als beroep 127

Een romantisch beroep? 128

Opleiding tot (kinder)coach 131

Ethische code, algemene voorwaarden en klachtenregeling 133

Professionalisering 135

Aan de slag in je eigen praktijk 138

FAQ – veelgestelde vragen over kindercoaching 141

Literatuur 147

Over de auteur 150

Bijlagen 151

BIJLAGE A Screening cliënt 153

BIJLAGE B Protocol nieuwe cliënt 155

BIJLAGE C Intakeformulier 156

BIJLAGE D Vragenlijst intake voor kinderen 4-14 jaar 157

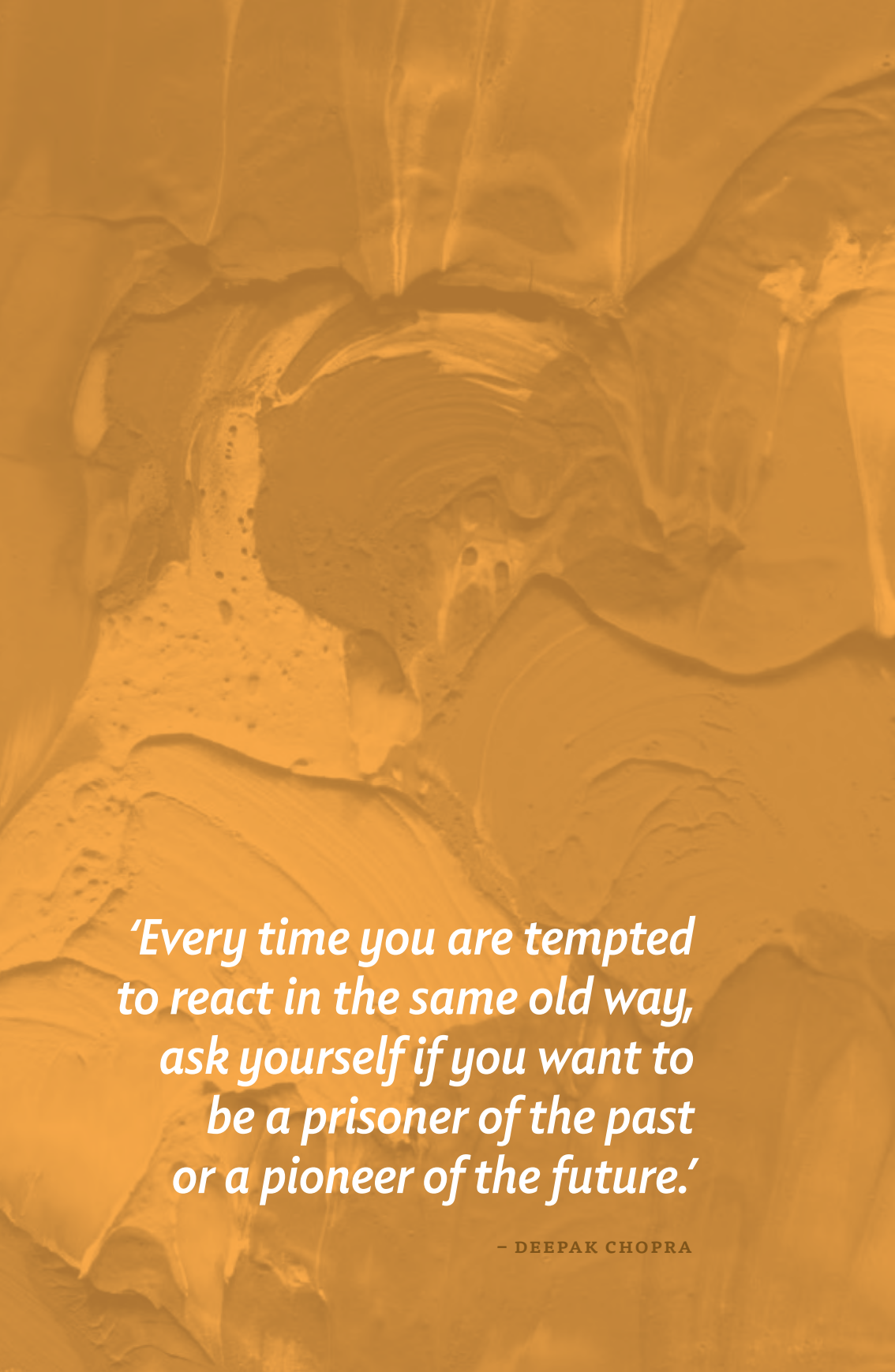
BIJLAGE E Algemene voorwaarden 163

BIJLAGE F Informed Consent 167

BIJLAGE G Zorgovereenkomst 169

BIJLAGE H Enquête exit 171

BIJLAGE I Materialen per modus 173



*'Every time you are tempted
to react in the same old way,
ask yourself if you want to
be a prisoner of the past
or a pioneer of the future.'*

– DEEPAK CHOPRA

Inleiding

Kinderen en praten is niet vaak een makkelijke combinatie, al helemaal niet als er 'dingen aan de hand zijn'. Veel kinderen vinden praten moeilijk of niet leuk. Kinderen voelen haarfijn aan hoe of wat en geven nogal eens sociaal wenselijke antwoorden. Daarbij komt: hoe moet je iets vertellen als je nog niet zoveel woorden kent of kunt gebruiken? Of als je amper de tijd krijgt om een antwoord te verzinnen? Dan herhaal je gewoon het voorbeeld dat is aangehaald door de 'vrager'.

Met 'expressief coachen' kun je deze praatcultuur volledig omzeilen. Kinderen hoeven niet te praten over wat hen bezighoudt; ze kunnen het laten zien. En terwijl ze het laten zien (zich uiten), wordt de verwerking – de stressrelease – al in gang gezet. Vaak is een kind na enkele sessies al meer ontspannen en wordt herstel (voorzichtig) zichtbaar. Expressief coachen is een interventie, een methode, om te komen tot volledige 'verwerking' van emotionele en/of fysieke spanningsklachten die zich uiten in 'ander gedrag'. Ook kan hierbij gedacht worden aan psychosomatische klachten als buikpijn, zere benen, oorpijn, veel verkouden zijn.

De huidige tendens van praten en pratend hulp vragen of problemen oplossen, is ontstaan doordat wij als samenleving het werken met ons brein tot in de puntjes hebben weten te ontwikkelen. Het contact met ons emotionele zelf en ons lichaam lijkt daarbij soms ondergeschikt geworden te zijn. Voor een volledige verwerking van emotionele en/of fysieke spanningen wordt bij expressief coachen aanspraak gedaan op het emotionele zelf en het lichaam: ervarings- en belevingsgerichtheid. Pas in tweede instantie komen het denken, het brein, de woorden en daarmee de vorm.

Met expressief coachen wordt getracht een kentering binnen de (kinder)hulpverlening te bewerkstelligen; door het kind ruimte te geven om zijn ervaringen en belevingen te uiten, worden emotionele en fysieke veerkracht, weerbaarheid en balans gerealiseerd.

Expressief coachen is overal inzetbaar. Vooral binnen de kindercoachpraktijk, maar ook voor activiteiten binnen socialevaardigheidstrainingen (SoVa) of antipestprogramma's op scholen, kinderdagverblijven, bso's en peuterspeelzalen heeft expressief coachen een meerwaarde. En wat te denken van teamactiviteiten binnen de net genoemde settings? Overal waar woorden normaliter in de weg kunnen zitten, biedt expressief coachen een middel om te komen tot een veel natuurlijkere, (opr)echtere manier van uiten, communicatie.

Hoe expressief coachen het verschil kan maken

Je leest ze vaker, berichten dat mensen met behulp van expressiviteit zichzelf helen, genezen. Dat ze opknappen en zich beter voelen na een flinke schildersessie, zangoefeningen, ademhalings technieken. Bewegen, muziek maken, schrijven, fotograferen, cupcakes bakken en zelfs een goede wandeling werkt. Voor veel mensen werkt iets doen blijkbaar beter dan praten. Hoe zit dat en waardoor komt dat?

Gedachten sturen spraak. Wanneer tijdens een gesprek een vraag gesteld wordt, dan komt er een antwoord dat iemand bewust geformuleerd heeft. Reacties op muziek, op beeld, reuk, klank of kleur komen meestal onbewust en zorgen voor een pure reactie en ervaring. Wanneer iemand op dat pure aangesproken wordt, wordt vaak zichtbaar op welke manier een blokkade zich uit. Het draait dan ook niet zozeer om wat er gemaakt wordt, als wel om hoe, op welke manier, iemand iets maakt. In de creatieve therapie wordt dat het 'creatieve proces' genoemd (Smeijsters, 2003).

Expressief coachen is, zowel voor grote als kleine mensen (volwassenen en kinderen), een uitstekend middel om te komen tot verrassende inzichten. Doordat je de mensen niet rechtstreeks aanspreekt, vermijd je hun overtuigingen, alle denkpatronen en oordelen. Juist omdat je ze uitdaagt binnen een activiteit komen

ze los van hoe ze zaken standaard (al dan niet cognitief) benaderen. Omdat ze als het ware gedwongen worden op gevoel een activiteit in te gaan, worden ze zich op een veel specifiekere wijze bewust van de blokkades die ze ervaren en wat ze eraan kunnen doen. Soms is dat door letterlijk in beweging te komen en door een simpele meditatieve dans, andere keren is dat door stemoefeningen te doen waardoor iemand de kans krijgt zichzelf voor het eerst stem te geven en die te horen. Waar in andere culturen volop gelegenheid is om expressie te geven aan emoties en de innerlijke gevoelswereld, geldt dat in veel mindere mate voor de westerse cultuur. Wij zijn niet gewend aan de aanmoediging om te bewegen – wel om te sporten (gestructureerd bewegen), maar niet om zelf te mogen bepalen hoe je beweegt. We leren netjes spreken, als het even kan met twee woorden. Wanneer schreeuwen we? Wanneer laten we ons gaan?

Nu is het niet zo dat tijdens expressief coachen een complete chaos ontstaat en wanorde heerst, juist niet. Binnen expressief coachen wordt aanspraak gedaan op de natuurlijke neiging van mensen om te scheppen. Door de eigen geformuleerde doelstelling van de coachee te koppelen aan een activiteit die zowel bij persoon als doelstelling past, wordt de coachee uitgedaagd zijn patronen te doorbreken. Doordat een coachee op deze wijze vanuit zijn werkelijke 'ik' werkt in plaats van zijn aangeleerde 'ik', schept expressief coachen de mogelijkheid om sneller op een dieper niveau te komen waardoor geleerde vaardigheden beter kunnen worden toegepast in het dagelijks leven en de coachee langer profijt heeft van het coachtraject.

Binnen deze vorm van coaching wordt bovendien gestreefd naar zekerheid, vertrouwen en zelfbewustzijn, waardoor een coachee tijdens de coaching leert om zijn net verworven of herontdekte vaardigheden op zijn eigen, solide weg in het dagelijks leven te gaan inzetten. Door de coachee persoonlijk aan te spreken met een activiteit en hem te laten ontdekken (bewust te maken) waar er op onbewust niveau een blokkade zit, krijgt de coachee de kans

dit op een bewuste manier aan te pakken. De sleutel naar de deur van verandering zit aan de binnenkant ... Door het aanspreken van het onbewuste (het bewuste heeft toch allerlei smoesjes en redenen klaar) wordt de route naar de binnenkant verkort en raakt de coachee op 'speelse wijze' bekend met zichzelf wat dé mogelijkheid biedt tot groei en ontwikkeling. Schrijfster Louise Hay zei niet voor niets: *'The thoughts we choose to think are the tools we use to paint the canvas of our lives.'*

De vorm van expressief coachen die in dit boek centraal staat, is expressieve kindercoaching. Voor de doelgroep van drie à vier tot veertien jaar is deze vorm van coaching bij uitstek geschikt. Kinderen ervaren ook blokkades en spanningen. Zeker tijdens en na het meemaken van een heftig life-event hoopt spanning zich op en raken juist kinderen gestrest. Ze gedragen zich anders: ze zijn bijvoorbeeld ineens vaak boos, onhandelbaar, maken ruzie, trekken zichzelf terug, willen niet meer naar buiten, of nemen verzorgende taken over.

Expressieve kindercoaching biedt kinderen een mogelijkheid om de opgebouwde spanningen op een veilige manier te uiten en te verwerken. Het kind wordt de gelegenheid geboden om zichzelf terug te vinden, weer helemaal 'puur' kind te worden. Wanneer het kind de spanningen kwijt is, is het weer op zijn gemak met zichzelf en zijn omgeving en kan er opnieuw gebouwd worden aan een stabiele relatie met ouders en leeftijdsgenoten, waardoor de rust in een gezin kan terugkeren.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken en inzetten zodat het voor jou het meeste biedt.

Ben je zoekende in je activiteiten? Dan is expressieve kindercoaching een geweldige invalshoek om je (kinder)coaching of andere activiteiten vorm te geven. Het daagt jou uit om het beste uit jezelf te halen, jezelf te ontwikkelen en letterlijk met het kind of gezin mee te reizen als zij hun proces aangaan. Dit boek biedt je voorbeelden van uitgewerkte sessies en inspiratie in de vorm van cases uit de praktijk van (kinder)coaching.

Ben je een startende (kinder)coach en heb je behoefte aan een overzichtelijk boek om jouw praktijk vorm te geven? Je kunt het boek dan per hoofdstuk lezen of bekijken welk onderwerp je als eerste aanspreekt. Je groeit dan in het onderwerp en in je praktijkvoering. Daarnaast kunnen de diverse onderwerpen je triggeren om je te specialiseren in een problematiek, thema of expressievorm.

Werk je nu al met kinderen of gezinnen en overweeg je een carrièreswitch? Dan biedt dit boek de perfecte oriëntatie op je eventuele nieuwe werkveld. Je wordt meegenomen in het hele spectrum van kindercoaching en aan de hand van praktijkvoorbeelden kun je vervolgens bij jezelf onderzoeken of je de stap echt wilt zetten. Expressieve kindercoaching verrijkt in elk geval je aanpak en kijk op het aanbieden van activiteiten aan kinderen.

Laat dit boek bovenal een bronpunt zijn voor jou als professional. Laat het een uitkomst zijn als je het even niet meer weet. Laat het een uitkomst zijn als je motivatie of inspiratie nodig hebt. Of laat het dienen als een opstapje naar jouw volgende stap als deskundige.

'The famous maxim from Socrates is: "Know thyself." But it should be completed – it is incomplete. Before "Know thyself" another maxim is needed: "Be thyself"; otherwise you may know only some actor that you are pretending to be. Knowing thyself comes second; first is being thyself.'

De basis van kindercoaching

Wat is coachen?

In dit boek ga ik ervan uit dat coachen is: *'Leren van jezelf; door te kijken naar wat je waarom doet, kun je leren hoe je van valkuilen kans maakt.'* Deze definitie van Xpressief Coachen is voor mij de optelsom van een aantal (bekende) definities, die ik hieronder kort weergeef. (Onderstaande definities gaan overigens allemaal over volwassenen als doelgroep.)

John Whitmore (2002) hanteert als definitie van coaching:

'Het vrijmaken van iemands potentieel om zijn prestaties te maximaliseren.'

NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches) hanteert als definitie:

Coaching is die vorm van professionele begeleiding waarbij de coach als gelijkwaardige partner de coachee ondersteunt bij het behalen van zelfgekozen doelen. Coaching is een gestructureerd en doelgericht proces, waarbij de coach op interactieve wijze de gecoachte aanzet tot effectief gedrag door: bewustwording en persoonlijke groei, het vergroten van zelfvertrouwen en het exploreren, ontwikkelen en toepassen van eigen mogelijkheden. Coach en coachee nemen ieder hun verantwoordelijkheid voor het proces.'

Steve Chandlers definitie is:

'Coaching is not therapy. Coaching is not designed to heal psychological wounds. Coaching is for succes. It is proactive and project-oriented. It brings out the best in people.'

Chandler (2011) beschrijft ook dat coaching een krachtig instrument is om te komen tot transformatie. Vooral als zowel de coach als de coachee zich er volledig voor inzetten om die transformatie tot stand te brengen. De kanttekening die hij daarbij maakt, is dat veranderingsbereidheid en de bereidheid tot hulp vragen zowel bij coach als coachee key zijn in het al dan niet slagen van coaching en het realiseren van transformatie.

Stephen Neale, Lisa Spencer-Arnell en Liz Wilson (2009) definiëren coaching als volgt:

‘Coaching is one of the most powerful ways of communicating. When used effectively and appropriately it raises your awareness; it is like a laser in your thinking that cuts through any procrastination and straight to the case. We believe that coaching is about moving forwards. Coaching is about being a catalyst for positive change in a way that is appropriate for individuals, helping them to be the very best they can be.’

Timothy Gallwey's definitie luidt:

‘Coaching is about evoking the best from people, including yourself.’

Coaching als empowerment

Coachen is voor mij empowerment. En de empowerment wordt in expressieve kindercoaching bereikt door hartkracht, flow en awareness te trainen. **Hartkracht** werkt samen met **emotionele intelligentie**. Hoe gaat iemand om met emoties, hoe worden de emoties gemanaged? **Flow** is het natuurlijke ritme. Iedereen heeft zijn eigen (bio)ritme. Dit uit zich ook in stemmingen, moeite hebben met bepaalde momenten (of juist niet) en patronen in zowel gedrag als interactie. Om onze flow vrijelijk te kunnen laten stromen, is een bepaalde speelruimte nodig. Gunnen we die onszelf

en anderen? **Awareness** heeft alles te maken met bewustzijn, het afgestemd zijn op jezelf en het af kunnen stemmen op de ander, de omgeving. Kunnen we onszelf verbinden met onze kern en van daaruit objectief handelen?

Aan de basis van kindercoaching staat voor mij een gezonde, gebalanceerde verhouding tussen de gezonde volwassene en het behoeftige kind in de coach. Waarom wil je zo graag kinderen coachen of helpen? Is dat vanwege ervaringen die je hebt opgedaan? Omdat het een logische vervolgstap in je carrière is? Of is het om een leegte bij je eigen behoeftige kind te vullen? Een goede coach heeft bewustzijn van de eigen triggers en is zich bewust van overdracht en tegenoverdracht tijdens coaching. Dat is bij kindercoaching ook zo. De coaching is niet makkelijker omdat het gaat om kinderen. Kindercoaching vraagt eenzelfde zelfbewuste attitude van de coach, misschien zelfs nog wel op een laag extra, juist omdat je met kinderen werkt.

Als volwassen coach is het daarom extra belangrijk dat je je bewust bent van je eigen wonden uit je kindertijd en de neigingen of behoeften die daaruit voortkomen. Kinderen spiegelen ten slotte niet enkel hun ouders. Van een kindercoach wordt dan ook een behoorlijke dosis emotionele intelligentie verwacht om zowel afgestemd te blijven op het kind als zich bewust te zijn van en mild te zijn voor het eigen innerlijke kind. Daarnaast is coaching soms meedogenloos als het gaat om zowel persoonlijke als professionele ontwikkeling. Tijdens coaching en de processen daaromheen wordt continu een beroep gedaan op de aanwezige hartkracht van de coach.

Ik werk in expressieve kindercoaching zowel met individuen binnen de systemen van gezinnen, als met gezinnen als systeem op zichzelf. Wanneer het systeem niet (mee)verandert, is het voor een kind (of ouder) veel lastiger om de gedragsverandering vol te houden. Daarom stel ik als een van de voorwaarden voor het starten van coaching dat ook ouders participeren in coaching. Hartkracht, flow en awareness worden binnen dit systemisch werk 'vertaald'

naar balans, organisatie en verbondenheid. Balans in een gezin en in de relaties binnen dat gezin. De organisatie van het gezin en de onderlinge relaties daarbinnen en de verbondenheid als de onderlinge afstemming: hoe afgestemd is eenieder op zichzelf en op elkaar? In hoofdstuk 2 werk ik deze systeembenadering wat meer uit, eerst gaan we dieper in op hartkracht, flow en awareness.

Hartkracht en emotionele intelligentie

Hartkracht en emotionele intelligentie zijn belangrijk voor een gezonde verhouding met onszelf, evenals een gezonde verhouding met onze omgeving. Ze helpen ons bij het aangeven en aanvoelen van persoonlijke grenzen, uitdagingen, kansen en valkuilen. Daarmee stellen ze ons in staat om te reflecteren op ons handelen en ons gedrag in situaties te veranderen.

Hartkracht

Met hartkracht bedoel ik de letterlijke kracht van het hart, het emotionele centrum. Het wordt meestal aangeduid met emotionele weerbaarheid of veerkracht. De eigenschap om na 'vallen' uiteindelijk weer overeind te komen en op te staan, gesterkt verder te gaan. Door (preventief) te leren omgaan met emotionele tegenslag of emotioneel trauma kan deze weerbaarheid zorgen voor een voorspoediger herstel na een dergelijke gebeurtenis (Masten, 2015). De impact is daarmee niet minder, wel biedt het houvast voor hoe iemand omgaat met deze impact.

Emotionele intelligentie

Daniel Goleman introduceerde het begrip EQ halverwege de jaren negentig van de vorige eeuw. Goleman is niet de bedenker van EQ: rond 1990 waren er twee wetenschappers die het voor het eerst beschreven in aanvulling op het veel bekendere begrip 'IQ'. Maar toen werd het EQ als nieuw begrip nog niet opgepakt door de mainstream bronnen.

We nemen de bevindingen van Goleman als uitgangspunt: het EQ is een waarde die meet hoe vaardig iemand is in zijn expressie (uiten van gevoelens en emoties), het overdenken van (reflecteren

op) die emoties en het vermogen om zich in te leven in een ander (ook wel empathisch vermogen genoemd). Als we dat vrij vertalen naar de wereld van coaching, dan houdt EQ het volgende in: emotionele intelligentie is de gewoonte om emotionele informatie van onszelf en anderen te gebruiken en die informatie te integreren met ons denken, zodat deze inzichten ons kunnen helpen bij het maken van beslissingen in dringende situaties en het leven als groter geheel.

Met behulp van emotionele intelligentie zijn we dus in staat om ons gedrag per situatie aan te passen en af te stemmen. Dat houdt allereerst in dat we inzicht vergaren over en ons bewust worden van onze eigen emoties, motieven, gedachten en intenties en ten tweede dat we de emoties en gedrag van anderen ons kunnen inleven en indenken (Neale, Spencer-Arnell & Wilson, 2009). Bij emotionele intelligentie is dus eigenlijk sprake van een tweedeling:

- INTRApersoonlijke intelligentie; bewustzijn van wat er aan de hand is bij onszelf, dit kaderen en daarnaar weten te handelen.
- INTERpersoonlijke intelligentie; bewustzijn van wat er aan de hand is met of tussen anderen, dit kaderen en daarnaar weten te handelen.

Ik zie coaching als een perfect middel om bewustwording te creëren van deze vormen van intelligentie en daarna beide vormen in te zetten voor de doelen van de coachee(s). Met bewustwording van de beide intelligentievormen begint de herschepping van de situatie van de coachee vaak al en kunnen coach en coachee deze inzichten gebruiken voor eventuele verdere ontwikkeling.

Samenspel

Waarom zouden we streven naar hartkracht (emotionele weerbaarheid) en de ontwikkeling van emotionele intelligentie? Omdat we met bewustwording over welke krachten er vanbinnen spelen bij eenieder van ons ook inzicht krijgen over onze eigen innerlijke processen; bijvoorbeeld welk gevoel/emotie door wat of welke handeling wordt opgewekt. Door het zich bewust zijn van

(het ontstaan van) de eigen gevoelens en die van anderen wordt het mogelijk om afstemming te realiseren. Afstemming op onszelf (wat willen we, wat hebben we nodig) en afstemming op de ander(en); wat vragen anderen nu echt van ons?

Flow en het natuurlijke ritme

In de inleiding heb ik flow uitgelegd als een natuurlijk ritme. Veel meer nog is het de natuurlijke balans die onze gedachten, emoties en behoeften onderling kunnen realiseren. Zoals beschreven kan de afwezigheid van hartkracht en emotionele intelligentie ervoor gaan met onze focus, ons van de wijs brengen en uit balans houden. Wij hebben allemaal onze eigen flowvoorkeuren, maar ook interactie en communicatie (in gezinnen, families of andere teamverbanden) kennen een flowevenwicht. Wanneer we onszelf en de ander zonder (voor)oordelen en aannames tegemoet treden, ontstaat er iets. Een basis in onszelf vanwaaruit we contact kunnen maken met onze omgeving. Dankzij deze basis kunnen we, ongeacht de omstandigheden, een innerlijke rust/overzicht bewaren. Let op: dit is niet hetzelfde als innerlijk onbewogen zijn! Omstandigheden kunnen natuurlijk van invloed zijn op een gemoedstoestand, maar de basis is stabiel.

Psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi heeft flow uitgebreid beschreven. Wat hij zegt over flow is in de theorie van expressief coachen direct verbonden met hartkracht en emotionele intelligentie. Hij schrijft: 'In momenten van flow zijn onze gedachten, behoeften en emoties in harmonie. [...] We zijn in staat om beter te presteren, voelen ons gestimuleerd en ervaren voldoening en zingeving' (Csikszentmihalyi, 1999).

In ons eigen land is Jef van den Hout expert op het gebied van (team)flow. Hij schrijft in zijn promotieonderzoek onder meer het volgende: 'Wanneer je de condities voor elk teamlid op die manier afstemt dat er gehandeld wordt vanuit hun potentie en kracht, met inachtneming van hun persoonlijke flow, dan krijgen mensen

(teams en organisaties) de ruimte om maximaal “resultaat” te behalen’ (Van den Hout, 2016).

Voor een volledig beeld van flow geef ik hier nog een tweetal citaten, zodat daarna het belang van flow binnen systemen als het goed is voor zich spreekt. Csikszentmihalyi (1999) schrijft namelijk ook: ‘Als iemand al zijn energie in een interactie stopt – al is het met een andere persoon, een boot, berg of een muziekstuk – dan wordt diegene onderdeel van een stelsel van acties dat groter is dan het individu. Dit stelsel krijgt zijn vorm door opbouw en vorm van de ondernomen activiteit (interactie) en de energie die komt van de aandacht van de persoon die interacteert. Niettemin betreft dit een werkelijk bestaand stelsel – emotioneel als een familie, bedrijf of een team – ...’ ‘Om dat simpel samen te vatten,’ schrijft Van den Hout (2016), ‘wanneer de (werk)omgeving zo is georganiseerd dat mensen de mogelijkheid hebben flow te ervaren op het moment dat zij gezamenlijk projecten voltooien (lastige taken volbrengen), dan zal dit naar alle waarschijnlijkheid resulteren in meer plezier, voldoening, persoonlijke ontwikkeling en gezamenlijke prestaties.’

Met de intrede van flow binnen het gezin geeft dat gezin zichzelf (en zijn gezinsleden) dan ook een flinke voorsprong op het gebied van veerkracht, weerbaarheid en het praktiseren van hartkracht/emotionele intelligentie.

Hoe bepaal je (je) natuurlijke ritme?

Wanneer heb je een dip in je energie, of wellicht een betere vraag: wanneer heb je last van de piek in de energie van iemand anders?

Veel mensen ervaren wél de gevolgen van het niet naleven van natuurlijk ritme – denk aan extreme vermoeidheid, frustratie, mopperigheid, korte lontjes, boosheid – maar lijken niet bij machte om in te grijpen op het moment dat hun natuurlijke ritme in het gedrang komt.

Het is interessant om te kijken naar wanneer je op de dag het meeste energie hebt. Is dat 's morgens, halverwege de ochtend, na de lunch of ergens in de middag? Of misschien nog wel later op de dag. Misschien is er wel een dag in de week dat je je altijd krachtig voelt, of juist niet. Waar kan dat door komen? Is zo'n krachtige of juist niet krachtige dag iets wat je kunt nutten?

Wat gebeurt er tijdens vakanties of op een vrije dag? Wat doe je dan het liefst en waarom? Neem je dat kopje koffie omdat het half-negen is of omdat je lichaam erom vraagt? Gaat je wekker om 7 uur omdat je dan precies een halfuur hebt voor dat je met z'n allen aan de ontbijttafel zit?

Dit lijken misschien gekke vragen en dat is ook precies mijn bedoeling. Er is namelijk maar één grote spreekwoordelijke vijand voor je natuurlijke ritme en dat is ...? Gewoonte. Dingen doen omdat het zo al jaren gaat, of omdat het volgens jou zo hoort. Gewoonte zorgt ervoor dat we onszelf gaan inpassen in een structuur. Nu is er op zich natuurlijk niets mis met structuur. Maar misschien kunnen we bepaalde structuren om ons heen vormen, in plaats van onszelf te vormen naar onze eigen gedachten en gewoonten.

Het volgen van je eigen ritme, van je flow, zorgt voor een natuurlijke rust, een balans. Een kern waarop je kunt terugvallen als uitdagingen zich aandienen. En dat volgen van je eigen ritme kun je zo groots of zo minimaal doen als je zelf wilt. Het vraagt alleen maar (...) een bewust afstemmen in het moment om te kijken waar je staat. Zit je nog 'in jezelf', kun je nog uitzoomen, heb je nog aandacht voor de signalen van je lichaam?

Waarom is flow belangrijk?

Als je in staat bent om je natuurlijk ritme te benutten, creëer je als het ware je eigen oog in de storm. Je eigen midden, je ijkpunt. Een plaats waarvandaan je kunt handelen, of niet. Het brengt je letterlijk een ruimte die je ook wel 'awareness' zou kunnen noemen. Een ruimte om uit te zoomen en perspectief toe te laten.

Dat perspectief is belangrijk om te kunnen zien waar jijzelf staat als coach, mens, professional én dat perspectief is belangrijk om een ander vrij te kunnen ontmoeten. Jouw eigen gecentreerdheid zorgt ervoor dat je open, oordeelloos en bewust de ander in contact kunt ontvangen. Je stemt als het ware veel makkelijker af op de kern van de ander. Dat betekent dat de spreekwoordelijke storm die woedt, kan waaien en er niet toe doet, omdat je door de storm heen contact kunt maken met de kern van je coachee of je kind. Door de emoties, gedrag of context heen.

Dat natuurlijke ritme, die flow, van jezelf kennen, zorgt er dus voor dat je het ook bij een ander kunt (h)erkennen. Hierdoor zet je de ander – in expressieve kindercoaching het kind – in zijn kern. Je laat ervaren dat de storm om hem heen woedt en dat eventueel delen van het kind meestormen, maar dat er ook een groot deel in een kalme kern staat. Niet onbewogen of emotioneel, zeker niet. Wel aware, bewust, van de storm buiten hem. Om vervolgens de vraag te kunnen beantwoorden: hoe wil je met die storm omgaan? Het kennen van je eigen flow, je natuurlijke ritme, is de sleutel in het bewust worden van keuzemomenten. Wanneer voel ik me uit balans? Wanneer raak ik gefrustreerd? Wanneer ga ik (zo goed als) stampvoeten of schreeuwen? En ... wat wil ik op zo'n moment eigenlijk doen of zeggen? Wat helpt me weer terug naar mezelf, mijn oog, mijn kern?

Awareness en het bewust afstemmen

Aware zijn klinkt heel makkelijk. Het is gewoon een kwestie van in het nu zijn, toch? Je billen op de stoel voelen en zien wat er in je omgeving gebeurt. Dat is een goed begin. Aware zijn heeft te maken met 'opereren' vanuit je kern, je persoonlijke oog in de storm van de buitenwereld. Het vraagt ook om een bepaalde reflectieve houding: wat gebeurt er, wat doe ik, waarom deed ik dat, wat deed het met mij, wat deed het met de ander, ben ik dat nagegaan, bleef ik in contact, kon ik de ander volgen?

Aware zijn heeft ook te maken met door-ademen. Met contact houden met je lichaam, bewust zijn wat zich op de diverse lagen

van je zijn – fysiek, emotioneel en mentaal – aandient en wat je daarmee doet/hoe je dat verwerkt.

Vanuit je bewust-zijn kun je je vervolgens bewust afstemmen, zowel op jezelf als op een ander. Ik neem je hieronder mee in een nadere verkenning van awareness en waarom dat, juist in contact met kinderen, zo belangrijk is.

Wat is awareness?

Aware zijn heeft te maken met hoe goed je in contact bent, kunt blijven, met jouw gevoel – je natuurlijke staat van zijn. Het heeft ook te maken met of en hoe je signalen van je lichaam oppikt. Als je dit nog niet (zo goed) kunt, wees gerust; aware zijn is te trainen. In hun boek *Emotional Intelligence Coaching* beschrijven Neale, Spencer-Arnell en Wilson (2009) hoe je een start kunt maken met het trainen van je (self-)awareness. Je kunt jezelf namelijk op pauze zetten, en even stilstaan bij wat je ervaart. Welk gevoel? Welke sensatie? Waar voel ik iets in mijn lichaam? Wat zegt die sensatie mij? Wat betekent het voor me? Waarom voel ik het? Wat heeft het getriggerd? Wat werd er in mij wakker (gedachten, herinneringen, associaties)?

Bovenstaande vragen vergroten je eigen awareness. Bewustzijn over jezelf. Er bestaat ook zoiets als bewustzijn van anderen. Dan spreken we over invoelend vermogen, empathie, het aanvoelen van iemands lichaamstaal of andere non-verbale aanwijzingen. Kun je bijvoorbeeld aandachtig luisteren en in het moment blijven als iemand je iets vertelt? Kun je verdiepende vragen stellen zonder direct met een oplossing of verklaring te komen of een ervaring van jezelf te delen? Kun je actief luisteren en iemand zijn hele verhaal laten vertellen? Pik je op wat diegene wel of juist niet zegt? Naar mijn idee zijn zowel self-awareness als awareness van anderen belangrijk in het coachvak. Het zorgt voor afstemming op meerdere niveaus en zorgt voor een gemeenschappelijke grond. Ik als coach vanuit mijn open innerlijke oog, mijn persoonlijke kern, en de coachee vanuit zijn kern.

Over de auteur

‘There are two gifts we should give our children;
One is roots, the other is wings.’

Lilian Dekkers (1983) heeft een achtergrond in Creatieve Therapie (HU), Bestuurskunde (Tilburg University) en de zwemtopsport (KNZB en PSV Zwemmen). Daarnaast heeft zij diverse studies op het gebied van emotionele intelligentie, emotionele ontwikkeling en coaching voltooid. Haar specialisatie is emotie tijdens interactie.

Sinds 2011 heeft Lilian haar eigen coachingspraktijk Xpressief Coachen. Vanuit die praktijk biedt zij coaching, geeft ze workshops* aan professionals en doceert ze onder andere kinder- en ontwikkelingspsychologie en pedagogiek aan hogeschool NCOI.

Als oud-bestuurslid van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) was zij verantwoordelijk voor de invulling voor de coach-community, de communicatie, Learning & Development van de meer dan 4500 aangesloten coaches.

* De workshops zijn veelal voor startende (kinder)coaches die van hun droom hun werk willen maken. Op dit moment oriënteert ze zich op het ontwikkelen van een opleiding rondom expressieve kindercoaching en diverse toolkits om het leven van (kinder)coaches makkelijker te maken.

Hoe je op speelse wijze samen werkt aan weerbaarheid, veerkracht en balans.

Expressieve kindercoaching is bij uitstek de methode om kinderen via expressieve middelen emotionele veerkracht, weerbaarheid en balans mee te geven. *Expressieve kindercoaching* biedt kinderen de mogelijkheid om de opgebouwde spanningen op een veilige manier te uiten en te verwerken. Het kind wordt de gelegenheid geboden om zichzelf terug te vinden, weer helemaal 'puur' kind te worden.

Dit boek introduceert expressieve kindercoaching als een theoretisch kader en houvast voor de praktijk. Ook kan de methodiek als inspiratie dienen voor het ontwikkelen van de eigen beroepsvaardigheden. De cases laten zien hoe de methodiek in de praktijk werkt en handvatten biedt voor een op kinderen afgestemd aanbod met een therapeutische werking. De tools in de bijlagen helpen je bij het vormgeven van je eigen kindercoachpraktijk.

Expressieve kindercoaching is een must-read voor iedereen die met kinderen werkt.



Lilian Dekkers heeft een achtergrond in de creatieve therapie. Na jarenlange ervaring in de pedagogische hulpverlening en het (speciaal) onderwijs startte zij in 2011 haar eigen kind- en gezinscoachpraktijk Xpressief Coachen. Vanuit die praktijk biedt zij coaching, workshops voor professionals en doceert ze kind- en ontwikkelingspsychologie en pedagogiek.

