

Nieuwsbrief



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van de Kinder- en Jongerentelefoon
Jaargang 3 – nummer 11 – oktober 2004

Hoe voel jij je in je vel... nog zin om te ondernemen?

U heeft het misschien al gehoord of gelezen in de media.

We hebben goed nieuws!

'Tien keer meer bellers voor kindertelefoon' blokletterde onder andere het Belang van Limburg op 17 september jongstleden. Het gratis en anoniem 0800 nummer wordt dus erg gesmaakt door kinderen en jongeren! In 2003 telden we zowat 15 000 oproepen, voor juni en juli registreerden we via het gratis nummer 32 000 oproepen.

Het loopt dus als een trein ...

Maar we hebben ook minder goed nieuws! We maken ons zorgen over de toekomst. Op dit ogenblik hebben we enkel de garantie om één jaar te werken met dit gratis nummer. Voor ons is er echter geen weg meer terug! Gratis en anonieme hulpverlening moeten we kinderen en jongeren structureel kunnen aanbieden. We houden u, 'Leerkracht voor KJT', zeker op de hoogte.

Je goed voelen in je vel ... geen evidentie. Een vaststelling waar je niet naast kan 'luisteren' als beantwoorder aan de telefoon. De vele gesprekken met gepeste kinderen, meisjes die aarzelend vertellen over hun eetstoornissen, de dwang om zichzelf te pijnigen, ... Opvallend in deze verhalen is dat het kind of de jongere aangeeft hiermee al een hele tijd te worstelen. Missen onze kinderen en jongeren misschien de 'tools' om te praten over hun gevoelens? Met deze Nieuwsbrief willen we u stimuleren om met jongeren hierrond te werken. Aan de hand van tips, om bij kinderen en jongeren hun eigen ondernemingszin te prikkelen zodat ze mondiger worden en zelf een initiatief durven nemen. Maar om te praten over gevoelens heb je woorden nodig ... Tips en info hierover vind je op pag. 2. Hoe dit nu concreet aanpakken op school? Een schoolvoorbeeld.

Concrete leestips helpen u als leerkracht misschien op weg. Tenslotte geven we als uitsmijter nog een beperkt overzicht mee van een zeer uitgebreid aanbod themaboeken voor kinderen en jongeren.



Secretariaat

KINDER- EN JONGERENTELEFOON

Hallepoortlaan 27

1060 Brussel

Tel: 02/534 37 43

info@kjt.org

<http://www.kjt.org>

Voor kinderen en jongeren

0800 15 111

elke dag van 16 tot 22u

(behalve op zon- en feestdagen)

Redactie

nieuwsbrief@kjt.org

REDACTIE NIEUWSBRIEF

LEERKRACHTEN

Omgaan met kinderen is omgaan met gevoelens.



Kinderen staan net als wij middenin het leven. Een leven vol gebeurtenissen, gedachten en gevoelens. De opdracht van elke volwassene, is niet ervoor te zorgen dat onze

kinderen een onbezorgde kindertijd hebben.

Het is onze opdracht om ervoor te zorgen dat in de leefomgeving van kinderen voldoende protectieve of beschermende factoren aanwezig zijn die het kind de veerkracht geven om altijd opnieuw voor het leven te kiezen en 'ervoor te gaan', voluit, met hernieuwde kracht.

Maar ook in deze opdracht zullen we niet altijd slagen, en ... dat hoeft niet te betekenen dat we het niet goed genoeg doen of deden.

In zijn boek 'Niet volmaakt, maar goed genoeg. Over het opvoeden van kinderen' vraagt Bruno Bettelheim* zich af wat succesvol opvoeden is. Succesvol opvoeden bestaat in het vermogen om kinderen te leren omgaan met de eindeloze wisselvalligheden, de vele problemen en de ernstige moeilijkheden die iedereen in zijn leven kan tegenkomen. Een vermogen dat ook wel veerkracht wordt genoemd. Een vermogen dat ontstaat doordat het kind zich zelfverzekerd voelt.

Als we waardig met kinderen en met het leven omgaan, ontdekken we de (pedagogische) bescheidenheid, dit in tegenstelling tot de fantasie van 'de maakbare wereld'.

Deze fantasie wil ons doen geloven, dat als je een jong kind goed opvoedt, en er ook heel wat tijd in investeert, dat het dan al erg moet

tegenzitten om 'moeilijke' kinderen te hebben. Niets is minder waar.

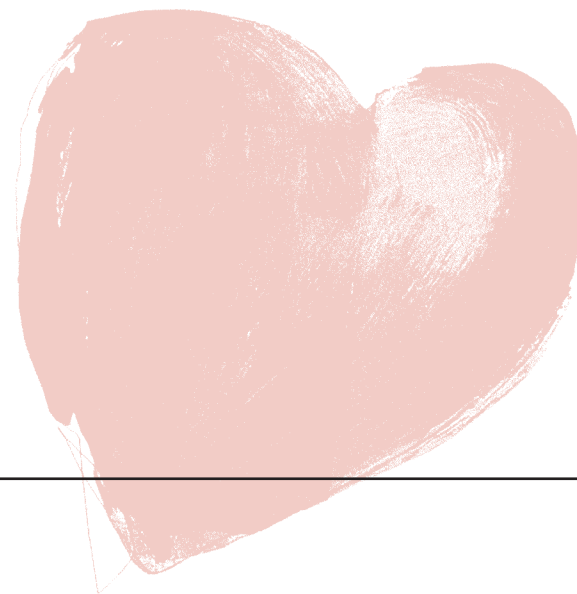
Een kind is geen 'tabula rasa', geen onbeschreven blad. Juist het eigen karakter en temperament van elk kind bepalen in grote mate de mogelijkheden van zijn latere persoonlijkheid. Van uitermate groot belang hierbij is het respect voor de unieke persoonlijkheid van elk kind.

Van een zeer grote betekenis bij het omgaan met het kind is het responsief en sensitief reageren van de opvoeder.

Hiermee wordt bedoeld dat de opvoeder het kind bij het doormaken van iedere nieuwe ontwikkelingsfase het begrip en de emotionele steun geeft die dit specifieke kind nodig heeft om een harmonische evenwichtige persoonlijkheidsstructuur te ontwikkelen.

Dit wil ook zeggen dat de opvoeder niet toegeeft aan zijn verlangen om het kind te vormen zoals hij dat wil. Hij zal het kind helpen zich ten volle te ontwikkelen – en het de tijd daartoe gunnen – tot wat het zelf wil en kan worden. Als we de kinderen leren omgaan met de wisselvalligheden van het leven, dan begeleiden we de weg van inzicht en kracht, en dan vooral ook het inzicht in het eigen innerlijk.

* uitgeverij Contact, Amsterdam



Ik voel. Jij voelt ...

Wij hebben gevoelens

Wij hebben gevoelens

Stilstaan bij en praten over gevoelens is voor heel wat kinderen en volwassenen een wat onbekend terrein.

En toch zijn net onze gevoelens de instrumenten bij uitstek om een situatie te beoordelen en te bepalen hoe we ermee omgaan. Wanneer we weten wat gevoelens ons willen zeggen, beschikken we over een uitstekende barometer die ons veel leert en die te allen tijde gebruikt kan worden.

Iedereen die te maken heeft met de opvoeding van kinderen of jongeren kent het belang van gevoelens. Toch wordt er in onze samenleving en in ons onderwijs weinig aandacht aan geschonken.

Gevoelens herkennen en erkennen is iets wat je moet leren. Het is een groeiproces, een nieuwe manier van denken en van omgaan met mensen en dingen.

Leestip (3 boekvoorstellingen)

'Ommekeer, ommekeer' is een boekje voor begeleiders waarin men richting geeft om in groepsverband een klimaat te scheppen waardoor gevoelens, geheimpjes, vreugde en pijn, denken en zoeken ... bespreekbaar worden. Het draait om een basishouding die toelaat vele vormen van sociale en andere kwetsuren op het spoor te komen en bespreekbaar te maken.

Ommekeer, ommekeer. Spelen, stilstaan en praten over gevoelens is een uitgave van Solidariteitsactie Welzijnszorg, Adzon vzw, Bakermat

Een ander zeer praktisch boek om mee aan de slag te gaan is 'Weerbaarheid van jongeren – Een denk- en doeboek'. Door met jongeren te werken aan weerbaarheid – zelfrespect, emoties, grenzen – zullen ze zich beter voelen in hun vel en vertrouwen krijgen in hun eigen mogelijkheden. Dat heeft dan weer

een remmend effect op het stijgende agressieve en zogenaamd anti-sociale gedrag van jongeren.

Weerbaarheid van jongeren. Een denken doeboek, is uitgegeven bij Garant en samengesteld door Suzanne Cautart, Veerle Dupont & Ilse Ideler.

Tenslotte een uitgewerkt pakket, met begeleidend handboek en video 'Sociaal vaardig' om met tieners te werken/oefenen rond bepaalde sociale vaardigheden: iets vragen, luisteren, 'nee' zeggen, kritiek krijgen en geven, ... Met als doel zowel kennisvermeerdering als gedrags- en belevingsverandering.

Sociaal Vaardig. Handleiding voor jongerenbegeleiding. Erik Verliefd, Ginette Janssens, An Boogemans. Uitgave van Acco.

Zelfsturing en ondernemingszin

Voor kinderen die zich niet goed in hun vel voelen, kunnen we een luisterend oor zijn en kunnen we een klimaat scheppen waarin kinderen hun gevoelens kunnen uiten. Dat zal hun welbevinden zeker ten goede komen. Maar de vraag die we ons vooral moeten stellen is wat de kinderen zélf kunnen doen om zich beter in hun vel te voelen. Ondernemende kinderen kunnen voor een groot deel hun lot zelf in handen nemen. En het is onze taak om die ondernemingszin en zelfsturing bij kinderen te stimuleren.

Toch zijn we dit in het onderwijs niet gewoon. Uit een onderzoek van UNIZO (de Unie van Zelfstandige Ondernemers) twee jaar geleden bleek dat "vooral naar school gaan dodelijk werkt voor de ondernemingszin" (De Morgen, 13-09-02). Dit is misschien wat straf uitgedrukt, eigen aan de krant waarin dit artikel verscheen, maar het is zeker een signaal dat we ernstig moeten nemen.

Het Centrum Voor Ervaringsgericht Onderwijs (CEGO) startte daarom een project "ondernemingszin bevorderen in het onderwijs" in samenwerking met oa UNIZO. Binnenkort zullen zij hierover een boek publiceren: "Ondernemingszin (h)erkennen" door Prof. Dr. Ferre Laevers en Els Bertrands.

We proberen de essentie hiervan weer te geven en halen enkele tips uit 'Kleuters en Ik' (jaargang 16 nr 2), het tijdschrift van het CEGO voor leerkrachten in het kleuteronderwijs. Natuurlijk gaat het hier over kleuters, maar uiteindelijk doet het er niet toe of je spreekt over de ondernemingszin van een kleuter, een twaalfjarige of zelfs een volwassene. De essentie blijft hetzelfde en met een beetje creativiteit kan je de tips voor kleuters makkelijk vertalen naar je eigen klaspraktijk. We geloven trouwens dat de lagere school nog heel wat kan leren van het kleuteronderwijs!

Belangrijk om weten is dat voor het ontwikkelen van ondernemingszin twee componenten zeer belangrijk zijn: zelfsturing en creativiteit.

Wat is zelfsturing?

"Zelfsturing gaat over de kunst van het 'beheeren'. Het beheeren van de middelen en mogelijkheden die je ter beschikking hebt. Het gaat om vragen als: ziet en benut men de kansen die in de omgeving voor het grijpen liggen? Hoe maakt men gebruik van het 'kunnen' waarover men beschikt, van wat men kan? Weet men zijn tijd op een goeie manier te besteden? Dat wil zeggen: zò dat men er het beste van maakt. Het beste is dan: wat aan de eigen noden, behoeften en idealen beantwoordt."

Wat is creativiteit?

"Spontaan associeert men creativiteit met 'fantasie'. We zien dan kinderen voor ons die in rollenspel zijn verdiept, 'live' of met miniatuurmateriaal, een hele wereld weten op te bouwen, een verhaal vertellend waarop ze eindeloos verder borduren. Of we denken aan kinderen die plots met een idee afkomen over wat ze in de constructiehoek gaan maken, waar we gaandeweg unieke bouwsels zien ontstaan. In al die situaties komt de essentie van creativiteit naar voren: de werkelijkheid of gegevenheid van de situatie wordt overstegen: er wordt iets nieuws voortgebracht."

Bevorderen van zelfsturing

(uit Kleuters en Ik, jaargang 16 nr 2)

Een eerste voorwaarde voor het stimuleren van zelfsturing is het geven van ruimte voor initiatief.

In een aanpak waarin alle grote lijnen door de leerkracht zijn uitgezet, kunnen/moeten kinderen met de stroom meedrijven. In een open organisatievorm wordt pas heel duidelijk wat zelfsturing betekent en worden kinderen geprikkeld om hun ontlukende zin voor autonomie tot ontwikkeling te brengen. Voor kinderen die op één of meer componenten in de knoei zitten, bouwen we binnen de open organisatievorm extra ondersteunende maatregelen in.

Leren kiezen

Wat we willen is dat kinderen leren ontdekken wat hen aanspreekt en daarover gedifferentieerd oordelen: "Ik speel graag met poppen, maar nu zou ik het liefst schilderen." Het werken met een keuzebord (waarop alle mogelijke activiteiten zijn afgebeeld) en met een kiesklok (waarop men telkens zijn keuze aantekent), betekent een enorme ondersteuning van dat proces van afwegen. Voor sommigen moeten we nog verder gaan en de keuzes beperken tot twee mogelijkheden. We bieden daarbij die dingen aan waarvan we weten dat ze in de smaak kunnen vallen. Aan het eind van de activiteit moeten ze bij je langskomen om hun volgende keuze te maken. Zo leren ze zich te sturen.

Scenario's aanreiken

Sommige kinderen slagen er niet in scenario's uit hun omgeving te plukken en op te slaan. Voor deze kinderen is het van enorm belang bouwstenen voor activiteiten aan te reiken. Valt het rollenspel rond indianen stil, bijvoorbeeld, dan kunnen we inspiratie geven door boeiende dingen te vertellen over de gebruiken van indianen. In de boetseerhoek of met klein constructiemateriaal, zullen sommige kinderen pas op dreef komen als we er foto's hangen van wat je zoal met dat materiaal kan maken. Die modellen beschouwen we als startscenario's: eenmaal aan de slag merken we hoe ze stilaan ook eigen varianten ontwikkelen.

Doorzetten

In de ontwikkeling van wijskracht speelt zelfvertrouwen een grote rol. Geloven dat je het kan, dat het zal lukken, maakt dat je ertegenaan gaat. Die basis kunnen we versterken door kinderen te helpen succeservaringen op te doen, door achter hen te staan bij het realiseren van (soms grootse) plannen. Door op de momenten van afhaken moed in te spreken. De ervaring dat doorzetting waardevolle dingen kan opleveren, versterkt de

wijskracht en maakt dat je een volgende keer tot nog meer (offers) in staat bent.

Leren afstand nemen

De sleutel tot het leren afstand nemen is: reflectie, bijv. een kind uitnodigen om te beschrijven hoe het tewerk zal gaan bij een zelf gekozen activiteit. Ook het terugblikken op een activiteit, op een manier die met betrokkenheid gepaard gaat, is hier op zijn plaats. Daarbij help je ze zich bewust te worden van wat er mis liep en om conclusies te trekken. Men haalt uit de ervaring wat er in zit, zodat men het de volgende keer anders aanpakt. We hebben het dus over: leren leren.

Conclusie:

In een ervaringsgerichte benadering herleiden we zelfsturing niet tot het keurslijf van planmatig en rationeel tewerkgaan, wat uiteindelijk mooi afgewerkte werkjes moet opleveren. Het gaat over iets veel diepers: ontwikkeling van zelfsturing moet het kind de voldoening helpen smaken van een goed beheer van tijd en mogelijkheden. Dat zorgt ervoor dat men voor zichzelf en zijn omgeving goed gebruik maakt van wat is gegeven. In wezen gaat het over ... levenskunst.

Een schoolvoorbeeld...

Het Antwerpse Pius X Instituut is een grote school met verschillende richtingen in ASO, TSO en BSO met 620 leerlingen in de eerste graad, 544 in de tweede graad en 464 in de derde graad. Dat vraagt een goed gestructureerde aanpak. De school werkte de grondopaties uit, de belangrijkste pijlers waarop haar opvoedingsproject is gebouwd. De school is een open school, open voor iedereen, vandaar het ruime studieaanbod. Ze besteedt aandacht aan de totale persoonsvorming, waarbij leerlingen zich kwetsbaar mogen opstellen door hun kwaliteiten en talenten maar ook hun beperkingen en zwakheden te tonen. Ze stelt een sociaal voelend leefklimaat voorop dat gebaseerd is op een cultuur van overleg tussen alle onderwijsparticipanten. Ze wil opvoeden in dialoog en staat open voor maatschappelijke ontwikkelingen en tendensen op o.m. creatief, cultureel, ecologisch, politiek, sociaal, sportief, technologisch en wetenschappelijk gebied.

Leerlingenraad

Vanaf april 2005 zal elke school verplicht zijn een leerlingenraad op te richten. Op Pius X bestaat dit al geruime tijd. Elke graad heeft een leerlingenraad die voorstellen mag formuleren rond het hele schoolgebeuren. Ze organiseren verschillende activiteiten zoals de vastenactie, op Valentijn, ... maar hebben ook inspraak in het opstellen van de lessen- en examenroosters. En er wordt wel degelijk rekening gehouden met hun mening. Zo bleek uit een evaluatie van de proeven dat de leerlingen vonden dat ze te weinig feedback kregen. De "remediale dag" werd in het leven geroepen, een hele schooldag die wordt uitgetrokken na de proeven, waarop de leerlingen hun proeven kunnen inzien en vragen kunnen stellen aan de betrokken leerkracht om zo inzicht in hun fouten te krijgen.

Studiebegeleiding

De leerlingen die beduidend zwakker scoren dan ze zelf verwacht hadden, kunnen kiezen voor studiebegeleiding. De leerling kan dan aangeven dat hij of zij de sessie "leren leren" wil volgen.

Mentoraat

In de tweede graad richtte de school een mentoraat op. Dit gaat een stapje verder dan de sessie "leren leren". Een leerling kiest welke leerkracht hij of zij als mentor wil. Deze mentor houdt een aantal korte gesprekken met de leerling waarbij gekeken wordt naar zijn leerproces. Zo komt de leerling uiteindelijk tot inzicht en krijgt hij meer grip op zijn leerproces. Door de succesbeleving die groeit, nemen zijn zelfvertrouwen, zelfrespect en motivatie toe. Het mentoraat verloopt via communicatie waarbij de mentor zich begrijpend en geduldig opstelt. Hij voert een vraaggesprek met de leerling in een vertrouwelijke, rustige sfeer en bekrachtigt de leerling positief. Die vraaggesprekken verlopen in verschillende stappen, waarbij de mentor de aspecten in het gesprek goed afbakt en samenvat. Het gesprek eindigt steeds met een concrete afspraak die in de agenda van de leerling genoteerd wordt. Een vraaggesprek duurt ongeveer een half lesuur en wordt om de 14 dagen herhaald.

In een eerste verkennend gesprek wordt naar de volgende aspecten gepeild: het welbevinden, zowel op school als daarbuiten, de resultaten, de studiekeuze en de verwachtingen van het mentoraat. Uit dit eerste gesprek komen waarschijnlijk een aantal pijnpunten naar voor waarop tijdens de volgende gesprekken dieper kan worden ingegaan. De mentor moet uiteraard oog hebben voor de ruimere context en eventueel dieper liggende problematiek, zoals faalangst, onzekerheid, perfectionisme of problemen in de persoonlijke sfeer. Maar hij staat er natuurlijk niet alleen voor, hij kan overleggen met de graadcoördinator, de klas- of vakleraar, het CLB of de ouders, maar dan moet de leer-

ling daarvan wel op de hoogte gebracht worden. De mentor houdt een verslag bij dat een plaatsje krijgt in het dossier van de leerling.

Poëzie waarderen en leren voordragen

Door kinderen te laten proeven van poëzie, kunnen ze de woorden vinden om hun eigen gevoelens te verwoorden. Poëzie geeft de mogelijkheid om zorgen en problemen op een 'onpersoonlijke' manier te sprake te brengen.

Kinderen en jongeren kunnen ook aangezet worden om zelf poëzie te schrijven. Via een gedicht kunnen ze heel wat emoties kwijt. De volgende publicaties kunnen een hulp zijn om met de leerlingen poëzie te schrijven:

Poëzie kennen, waarderen en schrijven in de 2de en 3de graad van basisonderwijs. Ben Reynders, Nele Warson en Edwin Troostenberghe. KCLB. Sint Eligiusinstituut, Van Helmontstraat 29, Antwerpen.

Gedichten doorzien. Kinderen leren poëzie lezen. Uitgeverij Acco, Tiensestraat, Leuven
Werken met gedichten in de kleuterklas en de basisschool. Altiora, Averbode.

Tranen

ik wil me wegsteken
in een klein hoekje
zodat niemand me ziet
maar ik zie geen hoekje
ik zie alleen de rotte wereld
die ik niet waard ben
ik zie alleen mensen
die mij ook zien
ik ween tranen
maar ik doe ze niet weg
anders zou ik het gelukkigste deel van mij
wegnemen
(meisje, 15 jaar)

morgen

en morgen, morgen is er een nieuwe dag
maar ik zie er niet naar uit
ik voel mijn maag samentrekken
om de reden die ik niet ken
morgen ben ik toch weer verdrietig
misschien om het feit dat ik nog levende ben
hopelijk morgen niet meer
want dan heb ik dat verdrietige weer
(meisje, 15 jaar)

Boekenlijst

leeftijd	titel	auteur	uitgeverij	thema's
9+	Zwart in je vel	Renate Ahrens	Clavis	pesten, anders zijn, racisme, angst
11+	Ik blijf in bed	Cees Rutgers	Ploegsma	handicap
11+	Ik word nooit normaal	Anke Kranendonk	Lemniscaat	eigen identiteit
12+	Waarheid, durven of doen	Annika Thor	Lemniscaat	pesten
12+	Spijt!	Carry Slee	Unieboek/Van Reemst	pesten
12+	Hoe overleef ik mezelf?	Francine Oomen	Unieboek/Van Reemst	eigen identiteit, eenzaamheid, contactstoornis
12+	Oog in oog	Sandra Glover	Clavis	anorexia
12+	Radeloos	Carry Slee	Prometheus	anorexia
13+	De zuigzoen	Unni Lindell	Lemniscaat	dood van moeder, identiteit zoeken
13+	Met het mes op tafel	Cynthia Voigt	Lemniscaat	stiefouders, mishandeling
13+	Maanmeisje	Kjersti Scheen	Lemniscaat	anorexia nervosa
13+	Dik voor elkaar	Mikaël Ollivier	Lannoo	dik, verliefd, echtscheiding
13+	Verdronken vlinder	Anne-marie Hooyberghs	De Vries-Brouwers	anorexia nervosa
13+	Stille strijd	Jessica Antonis	Clavis	anorexia nervosa, schuldgevoel, zelfmoordpoging
13+	Als het leven knaagt	Sonia Sarfati	Averbode	anorexia nervosa
13+	De hemel is geen huis	Gerda van Erkel	Davidfonds	identiteit, anorexia, dood van moeder
13+	Dun	Marjan van Abeelen	Gottmer	eetproblemen
13+	Vijf letters, meer niet	Anne Janssens	Afijn	verlies, depressie
14+	Jij, jij en jij	Per Nilsson	Lemniscaat	identiteit, verliefd zijn
14+	antidepriboek	Kathelijne de Brauer	Clavis	depressie, brieven, puberteit
14+	Zie me graag	Rudi Hermans	Standaard	verliefd, homofilie, seksueel misbruik
14+	Nooit meer doen alsof	Sonya Sones	Facet	psychiatrie, zus-zus relatie, gezin, verliefdheid
15+	Moira, 16 jaar en genezen van anorexia. Haar dagboek	M. Muller	Vrij Geestesleven	anorexia nervosa
15+	Krassen	Shelley Stoehr	Gottmer	automutilatie
15+	Uit balans	Mylène Meester	Ad Donker BV	depressie, automutilatie, anorexia nervosa
15+	De moedervlek	Kristien Dieltiens	Clavis	seksueel misbruik, depressie
15+	woensdag, weegdag	Diane Broeckhoven	Averbode	anorexia