

## **Tobias en Sara vinden school niet fijn**

In mijn kindertherapiepraktijk Child Consult komen uiteenlopende kinderen met hun ouders om problemen te bespreken en op te lossen. Een grote groep kinderen komt in verband met klachten over hun school: ze worden gepest. Ouders en kinderen voelen zich niet gehoord door de school en vragen zich af of het veranderen van school de oplossing is.

### **Tobias huilt om de wormen**

Tobias van 5 jaar, zit snikkend op de bank van mijn kindertherapiepraktijk. “De wormen ...” snikt hij. En dan zegt hij even niks terwijl het huilen erger wordt. “Vertel eens over de wormen,” stimuleer ik Tobias om te verwoorden wat hij wil vertellen. “De wormen worden opgegeten door de vogels!” snikt Tobias hart verscheurend. De moeder van Tobias, die naast hem zit, legt uit: “Hij heeft opeens ontdekt dat de wormen dood gaan als ze worden opgegeten door de vogels. Hij is er al dagenlang door van slag.” Ik erken Tobias meteen in zijn schokkende ontdekking: “Het moet heel erg zijn dat je dit nu weet.” Zijn moeder vervolgt: “Tobias ligt niet zo goed in de groep. Hij houdt van dieren en planten. Terwijl de andere kinderen willen voetballen is hij met stokjes bezig om mieren te verzamelen en een wormen-paradijs te bouwen, waar de vogels niet bij kunnen komen.” Tobias is een gevoelig kind dat zich het lijden van dieren erg aantrekt.

### **Sara likt aan blaadjes**

Op het schoolplein zijn de kinderen uit groep 4 heerlijk aan het rennen door de bladeren. Het is herfst en het plein ligt vol met de bladeren van de boom, die midden op het plein staat. Ze schoppen de blaadjes omhoog, rennen achter de dwarrelende blaadjes en takjes aan. Alleen Sara zit op haar hurken tussen de bladeren en bekijkt aandachtig een geel verkleurd blaadje. Juf Marloes loopt naar Sara toe met de intentie om haar voor te stellen om wat bladeren te verzamelen voor het herfstproject, wanneer ze tot haar afgrijzen ziet dat Sara het blaadje oppakt en eraan likt! Later is dit één van de voorbeelden die ze in het tienminuten-gesprek met de ouders zal aanhalen, om de ouders te verduidelijken waarom Sara door de andere kinderen wordt gepest en buiten gesloten.

### **Sensitieve kinderen en pestgedrag**

Tobias en Sara zijn slechts twee van de gevoelige kinderen, die ik regelmatig tegen kom in mijn praktijk. Voordat sensitieve kinderen bij mij worden aangemeld door hun ouders, hebben deze kinderen al heel wat ‘diagnoses’ naar hun hoofd geslingerd gekregen: vreemd, autistisch, passief, traag, zwakbegaafd, ongeconcentreerd. En zijn ‘beschuldigd’ van: onaangepast gedrag, heeft het aan zichzelf te danken, doet nooit mee, zit ‘zomaar’ onder zijn tafel, verpest het spel, mist enthousiasme, doet niet leuk mee, reageert te heftig en overtrokken op een plagerijtje. Komen deze opmerkingen je bekend voor? Dan zou het kunnen dat het kind waar je nu aan denkt bezig is om te verwerken wat het heeft ontdekt. Ontdekkingen over de natuur, over relaties tussen mensen, over zichzelf, over hoe de wereld in elkaar zit en over nog veel meer zaken waarover je kunt nadenken wanneer je daar gevoelig voor bent.

Sara bleek tijdens de sessies vooral een uitvindster te zijn. Ze ontdekte dat verschillende bladeren verschillende smaken en vroeg zich af of je daardoor ook verschillende medicijnen zou kunnen maken! Is Sara gek, abnormaal of onze toekomstige nobel-prijswinnaar voor de geneeskunde?! Na enkele sessies was mijn advies niet: medicatie of de doorverwijzing naar een psychiater, maar ... is het mogelijk om met Sara een wereldreis door natuurgebieden te

maken? En gelukkig waren haar ouders daar helemaal voor in en hadden zij de middelen om de reis te maken. De vader van Sara, zelf chemicus, herkende zich heel sterk in Sara en bloeide zelf ook op door de reis. Nu is Sara 19 en studeert medicijnen en wil na haar studie onderzoek doen naar 'natuurlijke' medicijnen, zoals zij dat noemt.

Tobias heeft het vooral lastig gehad, omdat hij moest leren verdragen hoe de realiteit van de natuur is en dat het goed is zoals het is: eten en gegeten worden. In het geval van Tobias hielp het hem om zich te realiseren dat de natuur cyclisch is: de seizoenen wisselen elkaar af, levende wezens worden geboren en sterven. Tobias heeft de filosofie als studierichting gekozen en vindt daar veel rust in.

### **Pesten en plagen**

Tobias en Sara werden gepest door anderen, omdat ze opvielen door hun gedrag. Gedrag dat voortkwam uit hun hele wezen. En dan kun je er voor 'kiezen' als kind om je gedrag te veranderen, af te zweren of stiekem te doen buiten het gezichtsveld van de leerkracht en de andere kinderen. Alleen ...dan verlaat jij jezelf. Het lijkt er dan net op alsof je een arm amputeert, omdat anderen last hebben van jouw arm. Dat is natuurlijk geen goede oplossing! Het gaat bij sensitieve kinderen om hun pure innerlijke bron, die hen zo doet gedragen.

Ter vergelijking: sommige kinderen missen bepaalde sociale vaardigheden. Zij claimen hun vriendjes, doordat ze bang zijn dat ze niet gekozen worden en dan alleen achter blijven. Of in hun enthousiasme voor een spel, tegelijk met hun angst om te verliezen, veranderen ze steeds de spelregels. Bij deze kinderen is het gebrek aan kunnen verdragen van bepaalde gevoelens en adequate reacties daarop, de oorzaak van hun gedrag. En dit gedrag geeft aanleiding bij anderen om negatieve reacties terug te geven. Bij deze kinderen richt de begeleiding zich vooral op het stimuleren van de bereidheid om mogelijkheden uit te breiden naar henzelf (interne hulpbronnen activeren) en naar andere kinderen (weerbaarheidsgedrag).

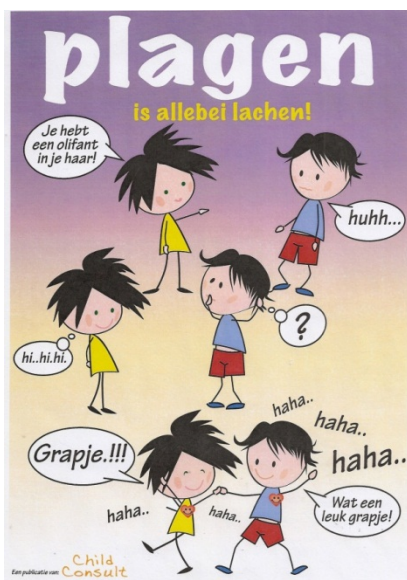
### **Definiëring**

Het is voor kinderen (en vele leerkrachten en ouders) niet helder wat het verschil is tussen pesten en plagen. Hoe vaak hoor je een juf niet zeggen: "Hij trekt zich alles zo sterk aan, terwijl het maar een plagerijtje is." Met de beste bedoeling probeert de leerkracht het betreffende kind inzicht te geven in wat een lolletje is en wat grensoverschrijdend gedrag is. En hoe vaak hoor ik een ouder zeggen: "Weet je zeker dat zij het zo bedoelde? Misschien was het een plagerijtje." Volwassenen gaan er kennelijk vanuit dat de *gever* van de opmerking bepaalt of het hier om een plagerijtje of een pesterij handelt. Ik draai het graag om: de *ontvanger* bepaalt of het pesten of plagen is. De ontvanger kan immers bij zichzelf nagaan hoeveel pijn het doet. De pijn bepaalt immers of iets als pesten of plagen wordt ervaren. En daarmee is pesten en plagen een subjectieve beleving geworden in plaats van een feitelijkheid. Juist door het aanvaarden van pest en plaaggedrag als een beleving kan de ontvanger nuances van geraaktheid (veel of weinig pijn) leren onderscheiden en adequate reacties naar zichzelf en de ander ontwikkelen.

Zoals eerder gezegd: de ontvanger bepaalt of iets als pesten of plagen wordt ervaren. De onderstaande posters (terug te vinden in het boek *Gelukkige kinderen in een gelukkige klas*) geven visueel weer wat het verschil tussen pesten en plagen is. Daarmee wordt de definitie van pesten: *één kind doet gemeen (in de beleving van de ontvanger) en het andere kind (de ontvanger) is verdrietig.*



Bij plagen geldt: *je moet allebei hartelijk lachen om wat er gezegd of gedaan wordt.*



### Weerbaarheid

Het antwoord op pesten is onverminderd dezelfde: weerbaarheid. De definitie van weerbaarheid is: zorgen dat jij je eigen (innerlijke) tuin beschermt, zodat indringers niet door kunnen lopen en aan jouw bloemen, planten en kroppen sla kunnen komen. Kortom: het is de verantwoordelijkheid van het kind zelf om ervoor te zorgen dat het hek om zijn of haar tuin stevig genoeg is om indringers buiten te houden. Dat betekent niet dat de aanvaller

geen verantwoordelijkheid heeft voor zijn gedrag! De ontvanger heeft echter geen grip op de aanvaller en kan zich daarom beter bezig houden met zichzelf en adequate weerbaarheid. Mocht er zich toch een indringer toegang hebben verschaft tot diens tuin, doordat het hek openstond, dan blijft het de zorg van het aangevallen kind zelf om de indringer te verjagen en het hek te sluiten of te repareren. Sommige aanvallers zijn slim en gooien scherpe speren, terwijl ze roepen: geintje! Ook daar is een weerbaarheidsantwoord op. *Weerbaarheid heeft als primair doel om de aanvaller buiten de tuin te houden.*

### **Aanvaller buiten je tuin houden**

De aanvaller heeft eigen motieven, die er niet toe doen. Het maakt niet uit of de aanvaller pest omdat hij zelf gepest is, grote voeten heeft, gewend is om te pesten of een hekel heeft aan het kind. De ontvanger heeft tot taak zichzelf te beschermen tegen verbaal en fysiek geweld. Kortom: de taak van ieder mens is het demonsteren van zelfrespect.

Welke verbale technieken gebruikt een aanvaller? Dat zijn er niet zo veel. De aanvaller kan iets zeggen wat waar is of iets dat niet waar is. Stel: de aanvaller zegt iets dat *waar* is. Het kind is dik, heeft een bril en platvoeten. De aanvaller roept: Dikzak!" Objectief gezien klopt deze uitspraak. En natuurlijk is het niet leuk als iemand dat zegt, want de intentie is om het kind pijn te doen en de relatie te definiëren als: "Ik ben de baas over jou. Ik kan jou manipuleren. Ik heb macht over jou." De aanvaller reageert op *betrekkingsniveau* (= *hoe een boodschap moet worden opgevat en hoe de verhoudingen liggen in de relatie*).

Het betrekkingsniveau in dit voorbeeld is: de aanvaller wil bepalen wat er vervolgens gebeurt. De ontvanger moet gehoorzamen en mee gaan in het conflict waarbij de aanvaller als winnaar uit de strijd komt. De manier om uit deze 'opdracht' te ontsnappen is te reageren op *inhoudsniveau* (= *concrete inhoudelijke informatie*). Wat zegt de aanvaller eigenlijk? Is het waar of niet waar? Ja, het is waar. Het kind is dik. De effectieve communicatie zou als volgt plaats kunnen vinden:

*Aanvaller: Dikzak!*

*Ontvanger: Ja, dat klopt. Heb je er ook een vraag over?*

Door een vraag te koppelen aan een uitspraak of opmerking, dwingt het de aanvaller om opeens na te denken over zichzelf. Dat is niet iets wat deze wil, maar een vraag (elke vraag) geeft op onbewust niveau een signaal dat niet te negeren is. Onwillekeurig zal de aandacht naar buiten even verslappen, waardoor de ontvanger tijd heeft om te vervolgen met:

*Ontvanger: Nee?! Dan ga ik weer door met wat ik leuk vindt!*

Stel: de aanvaller zegt iets dat *niet waar* is. Dan bepaalt de mate van zelfinzicht en zelfrespect bij de ontvanger de rest van de communicatie.

*Aanvaller: Jij bent stom!*

*Ontvanger: Je vergist je. Ik ben heel leuk!*

Vanzelfsprekend heeft het effect van deze weerbaarheidszinnen een direct relatie met de mate waarin een kind (of een volwassene) zichzelf aanvaard zoals die is. De ontwikkeling van zelfwaardering, zelfrespect, zelfstandigheid, zelfbeschikking, zelfvertrouwen etc. bepalen het gemak (en de lol) waarmee ontvangers de pest-pogingen van aanvallers pareren.

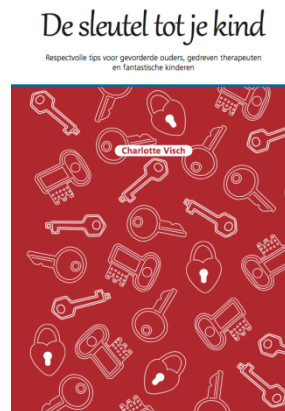
Fysiek geweld kan niet gepareerd worden met een goed tekst alleen. Er hoort een non-verbale ondersteuning bij: stevig staan, recht aankijken, armen in de zij en hoofd iets naar voren. Op de poster 'pesten' zie je wat de bedoeling is. De strenge zin die tegelijk met deze stevige houding moet worden uitgesproken is:

*Ontvanger: Heb ik jou gevraagd om mij te slaan/schoppen/trappen etc. ? Nee toch?! Nou dan!*

En dan is het zaak om te draaien en de verbouwereerde aanvaller te laten staan. Mocht je nog iets horen achter je rug, dan draai je meteen om en zeg je: "Nee, dus!" terwijl je er streng bij kijkt.

Kinderen die een groot ontwikkeld zelfrespect hebben kunnen niet gepest worden, doordat ze geen blauwe plekken hebben waar een aanvaller onverwacht op kan toeslaan. Hoe meer een kind zichzelf kent en waardeert hoe kleiner het gevaar van een onverhoedse pijnlijke aanval.

Charlotte Visch (1956), ontwikkelaar van de Integratieve Kindertherapie in Nederland, heeft een eigen kindertherapie-praktijk ([www.childconsult.nl](http://www.childconsult.nl)) in Amsterdam. Naast haar werk als kindertherapeut doceert zij aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie aan de opleiding tot integratieve kindertherapeut, verzorgt lezingen en studiedagen aan leerkrachten, psychologen, orthopedagogen en maatschappelijk werkers. Zij is initiator van tal van nascholingen, o.a. de training tot 'Happy Coach in het basisonderwijs'. Bedenker van metaforische verhalen en auteur van: *Gelukkige kinderen in een gelukkige klas*, *Angst-wegwijzer*, *Kofferkinderen*, *De sleutel tot je kind*.



CD's rond slapeloosheid, bedplassen, zelfvertrouwen, ontspannen en verwerken :  
 Sammie en meneer Dromedaris (voor 2 tot 8 jaar), Droomboom (2 tot 8 jaar),  
 Krachtstroom (voor 9 tot 13 jaar) en Droomreis (voor 9 tot 99 jaar).

