WERKEN MET HET VERLANGEN VAN KINDEREN

Door drs. Sander Kooijman

Jeugd- en Kinderpraktijk Rota ©

Klik hier voor de website

INLEIDING

Stel je een kind voor, dobberend in een klein bootje op een groot, eindeloos meer. Het water is kalm, de lucht is helder en toch voelt het kind zich verloren. Zonder richting, zonder een doel, lijkt de horizon oneindig ver weg en de bestemming onbekend. Dit is hoe het voelt wanneer je niet weet wat je echt wilt, wanneer je verlangens en dromen nog verborgen zijn onder de oppervlakte. Verlangens zijn als een kompas; ze helpen ons onze koers in het leven te bepalen. Voor kinderen kan het echter moeilijk zijn om woorden te vinden voor hun verlangens. Ze staan er vaak niet bewust bij stil wat ze echt willen of nodig hebben.

In dit e-book gaan we dieper in op wat verlangens precies zijn. Onderliggende emoties zoals jaloezie en spijt kunnen ons aanknopingspunten geven. We onderzoeken verschillende soorten verlangens en hoe ze zich manifesteren bij zowel volwassenen als kinderen. Vervolgens geef ik je praktische handvatten om met deze verlangens aan de slag te gaan.

Een praktisch voorbeeld is de oefening: de Verlangensboom. Deze oefening helpt kinderen om hun verborgen verlangens te ontdekken, te verwoorden en te visualiseren, zodat ze hun eigen koers kunnen bepalen en hun dromen waar kunnen maken. Heel veel plezier met dit e-book en haal er voor jezelf uit wat je kunt gebruiken.

Veel plezier,

Sander Kooijman
Integratief kinderpsycholoog

Hoofdstuk 1 Verlangens geven ons richting

Verlangens laten ons zien waar we naartoe willen, wat we belangrijk vinden en waar we van dromen. Maar wat gebeurt er als we niet weten wat onze verlangens zijn? Of als we niet weten hoe we ze kunnen bereiken? Zonder dit inzicht kunnen we verdwalen, net zoals het kind in het bootje. Een kind dat 'verdwaald' is, laat dit vaak met moeilijk gedrag merken.

Moeilijk gedrag van kinderen kan ons inzicht geven in onderliggende verlangens. Soms kunnen er heftige emoties naar boven komen van heel boos of juist in zichzelf teruggetrokken. Gevoelens van jaloezie en spijt kunnen helpen om het verlangen van kinderen meer helder te krijgen. In dit hoofdstuk gaan we eerst de gevoelens van jaloezie en spijt onderzoeken en daarna proberen om vanuit deze gevoelens het onderliggende verlangen te verhelderen.

Gevoelens zoals jaloezie en spijt

Gevoelens zoals jaloezie en spijt kunnen bij het vinden van een verlangen een sleutelrol spelen. Hoewel de emoties jaloezie en spijt op het eerste gezicht misschien negatief lijken, zijn het juist deze emoties die ons kunnen helpen om onze diepste verlangens te ontdekken. Jaloezie laat ons namelijk zien wat we graag zouden willen hebben en spijt toont ons wat we anders hadden willen doen. Door naar deze gevoelens te luisteren, kunnen we de weg vinden naar wat we echt willen.

Luisteren naar je hart en gevoel

Om erachter te komen wat het kind echt zou willen, is het dus belangrijk dat het goed luistert naar het hart en het gevoel. Soms voelt het misschien een klein steekje van jaloezie als het ziet wat andere kinderen hebben of doen. Dat gevoel is een hint dat er iets is wat het ook graag zou willen. Of misschien voelt het spijt over iets dat het anders had willen doen. Dat gevoel laat het kind zien wat het diep van binnen eigenlijk wilde.

Antwoorden vinden

Samen gaan we op zoek naar antwoorden. We gaan met de kinderen tekenen, schrijven en dromen om hun verlangens beter te begrijpen en om een pad te vinden om deze waar te maken. Stap voor stap zullen ze ontdekken dat hun bootje een kompas heeft en dat hun verlangens de richtingaanwijzers zijn die hen naar hun dromen leiden.

Dit proces heeft soms een zetje nodig. Kinderen weten vaak niet wat er allemaal mogelijk is. Voor hen voelt wat ze hebben als normaal. Maar kan het ook gelukkiger? Alleen de echt zelfbewuste kinderen stellen die vraag en dat zijn de kinderen die al op reis zijn naar zichzelf. Met deze reis helpen we kinderen richting te geven aan wie ze werkelijk zijn. Maar eerst gaan we er verder op in wat een verlangen is.

Verlangens

Verlangens kunnen klein zijn, zoals het verlangen naar een ijsje op een warme zomerdag, of groot, zoals het verlangen om later astronaut te worden.

Verlangens geven ons richting en motivatie om dingen te doen die ons gelukkig maken. Kinderen kunnen verlangens misschien zien als sterren aan de hemel die ze de weg wijzen. Zonder verlangens zouden we misschien niet weten wat we willen of waar we naartoe gaan. Ze geven ons de energie om te leren, te groeien, en ons leven zo in te richten dat het voor ons betekenisvol wordt.

Toch zijn verlangens soms moeilijk te herkennen, vooral voor kinderen. Ze hebben vaak nog niet de woorden om uit te drukken wat ze diep van binnen willen. Soms hebben ze er gewoon niet zo over nagedacht.

Sommige kinderen hebben al eens de bekende deksel op de neus gekregen als ze droomden over wat ze wilden worden en zijn zo voorzichtig geworden met het delen van verlangens en zijn er verder vanaf komen te staan.

Met dit e-book en de oefening kun je kinderen helpen om die verlangens weer te vinden en hun innerlijke kompas af te stemmen op de dingen die ze echt gelukkig maken.

Het ontbreken van verlangen

Het tegenovergestelde van verlangen is een gevoel van leegte of verlorenheid. Het is alsof je in een bootje zit zonder kompas, zonder richting en zonder te weten waar je naartoe gaat. Wanneer je geen verlangens hebt, of wanneer je verlangens onderdrukt of genegeerd worden, kan het leven zelf wel wat doelloos of betekenisloos aanvoelen.

Achter moeilijk gedrag, zoals bijvoorbeeld heftig reageren of boos weglopen, schuilen vaak gevoelens als jaloezie en spijt. Deze gevoelens kunnen kinderen juist helpen om hun innerlijke kompas af te stemmen en te ontdekken wat ze echt verlangen. Ik laat je zien hoe je deze gevoelens samen met het kind kunt onderzoeken.

Gevoelens zoals jaloezie en spijt

Gevoelens van jaloezie en spijt kunnen ontstaan wanneer verlangens niet worden vervuld. Jaloezie ontstaat vaak wanneer we zien dat anderen iets hebben wat jij graag zou willen. Het is een teken dat er een onvervuld verlangen in jou of het kind zit. Spijt, aan de andere kant, komt voort uit de keuzes die we hebben gemaakt die niet in lijn waren met onze verlangens. Beide gevoelens kunnen het kind dus helpen om te begrijpen wat we echt willen en ons motiveren om stappen te ondernemen om die verlangens te vervullen.

Waar ben je jaloers op?

Jaloezie is een krachtig gevoel dat ons veel kan leren over onze verlangens. Vraag jezelf eens af: waar ben je jaloers op? Zijn het de spullen die iemand anders heeft, zoals nieuw speelgoed of een mooie fiets? Of ben je jaloers op de kwaliteiten van iemand anders, zoals moed, vriendelijkheid, of talent in sport of muziek? Misschien ben je jaloers op de relaties van anderen, zoals een hechte vriendschap of de aandacht van een leraar of een ouder. Kinderen kennen het gevoel van jaloers zijn vaak heel goed. Wat we vaak vergeten is dat onder jaloezie ook een verlangen verscholen zit. Dat verlangen kun je samen met het kind gaan onderzoeken.

Oefening jaloezie

Denk samen met het kind eens na over drie dingen waar het kind jaloers op is en onderzoek welk verlangen hieraan ten grondslag ligt. Voorbeelden kunnen zijn: de aandacht die een oudere broer wel krijgt maar het kind zelf (gevoelsmatig) niet. Het ene kind mag langer op blijven dan het andere kind. De oudere broer of zus heeft een telefoon maar een jonger kind mag dit nog niet.

Zo zijn er heel wat situaties die gevoelens van jaloezie kunnen oproepen. Daar mag het kind natuurlijk best even van balen. Tegelijk zit er hier ook een verlangen onder.

Maak een lijst met verlangens en noteer welk verlangen eronder zit

Ik ben jaloers op de telefoon van mijn broer.
Mijn verlangen is om ook een telefoon te hebben.

Ik ben jaloers op het langer opblijven.
Mijn verlangen is om ook samen een film te kijken.

Ik ben jaloers op de aandacht die mijn zus krijgt.
Mijn verlangen is om 1-op-1 tijd te krijgen en iets leuks te doen met mama of papa.

Ik ben jaloers op mijn vriend die zo goed kan tekenen.
Mijn verlangen is om beter te worden in tekenen en meer te oefenen.

Ik ben jaloers op het nieuwe speelgoed van mijn buurmeisje.
Mijn verlangen is om ook iets nieuws te hebben om mee te spelen.

Door te ontdekken waar de jaloezie vandaan komt, kom je dichter bij de kern van wat je echt wilt. Dit inzicht helpt je kind om de verlangens beter te begrijpen en er iets mee te doen. Maak nu samen met het kind ook een lijstje. Je kunt ook een aantal lastige situaties van de ouder doornemen en onderzoeken of het gaat om jaloezie.

Waar heb je spijt van?

Spijt is een ander gevoel dat je kan helpen om de verlangens van het kind te ontdekken. Het is dat knagende gevoel dat je krijgt wanneer je iets anders had willen doen, zeggen of kiezen. Misschien heeft het kind spijt van een ruzie met een vriendje, of van iets wat het heeft gezegd dat niet aardig was. Of misschien heeft het spijt dat het niet heeft meegedaan aan een activiteit waar het nu toch wel nieuwsgierig naar is.

Spijt onderzoeken

Bedenk samen drie dingen waar het kind spijt van heeft en onderzoek welk verlangen hieraan ten grondslag ligt. Voorbeelden kunnen zijn dat je kind spijt heeft van een ruzie met een vriend, het niet doen van huiswerk, of boos worden op een broer of zus. Spijt kan vaak wijzen op diepere verlangens die nog niet vervuld zijn.

Maak een lijst met verlangens:
Ik heb spijt van de ruzie met mijn beste vriend.
Mijn verlangen is om een goede vriendschap te hebben en samen plezier te maken.

Ik heb spijt van dat ik mijn huiswerk niet op tijd heb gemaakt.
Mijn verlangen is om trots te zijn op mijn werk en complimenten te krijgen van mijn leraar.

Ik heb spijt van dat ik boos ben geworden op mijn broertje.
Mijn verlangen is om rustig te blijven en een goede band met mijn broertje te hebben.

Door spijt te herkennen en te begrijpen, kun je zien welke verlangens onopgemerkt zijn gebleven. Dit geeft jou en je kind de kans om in de toekomst bewustere keuzes te maken die beter aansluiten bij wat het echt wil.

Verlangens werkelijkheid laten worden

Wanneer je eenmaal begrijpt wat je verlangen is, is de volgende stap om te bedenken wat je kunt doen om dat verlangen werkelijkheid te laten worden. Het hoeft niet iets groots te zijn: soms is een kleine stap genoeg om op de goede weg te komen. Denk samen na over de eerste kleine stap die je kind kan zetten om de dromen uit te laten komen:

Verlangen: .....
Eerste stap: .....
Verlangen: .....
Eerste stap: .....
Verlangen: .....
Eerste stap: .....

Vervullen van verlangens

Met deze kleine stappen begint de reis naar het vervullen van de verlangens. Net als het kind in het bootje zul je merken dat je langzaam maar zeker de horizon nadert, met een duidelijker doel voor ogen en een kompas dat je de weg wijst. Voor dat we praktisch aan de slag gaan met de oefening **“De Verlangensboom”**, gaan we eerst dieper in op universele verlangens en hoe we deze verlangens kunnen vertalen naar verlangens van kinderen.

Hoofdstuk 2 Universele verlangens en kinder-verlangens

Elk mens, jong of oud, heeft verlangens. Het zijn die diepgewortelde wensen die helpen om ons gelukkig, veilig en vervuld te voelen. Hoewel de verlangens van volwassenen vaak complex en breed zijn, hebben kinderen hun eigen versies van deze verlangens, aangepast aan hun wereld en ervaringen. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op tien universele verlangens die mensen over de hele wereld delen en vertalen we deze naar de verlangens van kinderen. Zo kunnen we beter begrijpen wat kinderen nodig hebben om zich goed te voelen en gelukkig op te groeien.

Tien universele verlangens

Eerst gaan we aan de slag met universele verlangens, want voor volwassenen is het natuurlijk ook belangrijk je bewust te zijn van je eigen verlangens. Hieronder heb ik een lijst van tien universele behoeften voor je opgesteld.

1. Liefde en verbondenheid: De wens om liefde te geven en te ontvangen en om betekenisvolle relaties met anderen op te bouwen.
2. Geluk en voldoening: De wens om gelukkig te zijn en een gevoel van voldoening en tevredenheid te ervaren in het leven.
3. Gezondheid en welzijn: De wens om fysiek en mentaal gezond te zijn en een leven zonder pijn en ziekte te leiden.
4. Veiligheid en zekerheid: De wens om veilig te zijn, zowel fysiek als emotioneel, en om een stabiel en voorspelbaar leven te leiden.
5. Erkenning en respect: De wens om gewaardeerd, gerespecteerd en erkend te worden door anderen.
6. Vrijheid en autonomie: De wens om vrij te zijn om eigen keuzes te maken en controle over het eigen leven te hebben.
7. Zingeving en doel: De wens om een zinvol leven te leiden met een gevoel van doelgerichtheid en betekenis.
8. Groei en ontwikkeling: De wens om zichzelf te verbeteren, te leren en te groeien, zowel persoonlijk als professioneel.
9. Gelijkheid en rechtvaardigheid: De wens om eerlijk behandeld te worden en om in een rechtvaardige samenleving te leven.
10. Vrede en harmonie: De wens om in vrede te leven, zowel in persoonlijke relaties als in de bredere samenleving.

Verlangens van kinderen

Hieronder vertalen we deze universele verlangens naar een taal die kinderen goed kunnen begrijpen. Zo maken we inzichtelijk wat zij in hun dagelijkse leven nodig hebben.

1. Geliefd worden en knuffels krijgen: "Ik wil dat mijn ouders en vrienden van me houden en me vaak knuffelen."
2. Leuke dingen doen en lachen: "Ik wil veel lol maken, spelen, en elke dag lachen."
3. Gezond en sterk zijn: "Ik wil me goed voelen, niet ziek worden, en altijd genoeg energie hebben om te rennen en te spelen."
4. Veilig zijn en geen zorgen hebben: "Ik wil me veilig voelen, zonder bang te zijn voor enge dingen of dat iets slechts gebeurt."
5. Complimentjes krijgen als ik iets goed doe: "Ik wil dat mensen zeggen dat ik het goed heb gedaan, zoals wanneer ik een tekening maak of iets moeilijks oplos."
6. Zelf kunnen kiezen wat ik doe: "Ik wil soms zelf beslissen, bijvoorbeeld welk spel ik speel of wat ik aantrek."
7. Leuke en spannende avonturen beleven: "Ik wil dingen doen die spannend en leuk zijn, zoals een speurtocht of een nieuw spel ontdekken."
8. Nieuwe dingen leren en beter worden: "Ik wil nieuwe dingen leren op school en in mijn hobby's, zodat ik steeds beter word."
9. Dat alles eerlijk gaat: "Ik wil dat iedereen eerlijk behandeld wordt, zowel ik als mijn vrienden."
10. Goed kunnen opschieten met anderen: "Ik wil goed kunnen omgaan met mijn vrienden en familie, zonder ruzie of gemene woorden."

De Verlangensboom maken

Nu we de verlangens van kinderen beter begrijpen, is het tijd om deze visueel te maken in een Verlangensboom. De Verlangensboom is een creatieve manier om samen met het kind te verkennen wat het belangrijk vindt en waar het van droomt. Elke tak van de boom staat voor een verlangen. Samen gaan we deze takken vullen met de specifieke wensen en doelen. Dit helpt kinderen om hun verlangens te herkennen, maar ook om te zien hoe ze deze kunnen bereiken. Laten we nu beginnen met het creëren van een prachtige Verlangensboom die straks vol hangt met hun dromen en wensen.

Hoofstuk 3 Oefening: de Verlangensboom

Inleiding

De Verlangensboom is een creatieve en visuele oefening die kinderen helpt om hun diepste wensen en dromen te ontdekken en te uiten. Deze oefening kan worden ingezet door hulpverleners, zoals coaches, therapeuten of leraren om kinderen op een speelse manier te begeleiden bij het verkennen van hun verlangens. Door samen een Verlangensboom te maken, krijgen kinderen de kans om hun gedachten en gevoelens te uiten, terwijl ze tegelijkertijd leren hoe ze hun doelen kunnen realiseren.

Doelen van de oefening

Verkenning van Verlangens: Het kind ontdekt en benoemt zijn of haar belangrijkste verlangens.

Visualisatie van Doelen: Door samen met het kind de verlangens te tekenen visualiseer je de verlangens. De tekening kan meegegeven worden en ook later weer worden gebruikt in sessies. Verlangens kunnen steeds worden aangescherpt en uitgebreid.

Richting geven aan doelen: De verlangens kunnen omgezet worden in doelen door met de kinderen te praten over wat nu de eerste stap is die ze kunnen zetten.

Vergroten zelfbewustzijn. Het kind reflecteert op wat deze verlangens betekenen en waarom ze belangrijk zijn. Hierdoor wordt het kind zich bewust van de eigen verlangens.

Hoop op verandering: Deze oefeningen helpt kinderen om hoop en daarmee uitzicht te creëren op een kleine stap in de goede richting.

Aanzetten tot actie: In gesprek kun je gemakkelijk komen tot eerste stappen waarmee kind actie kan ondernemen. Het kind kan direct een stap zetten en ervaren dat het vaak helemaal niet zo moeilijk is om dichter bij het verlangen te komen.

Gewenste toestand: De oefening helpt om het kind van de huidige toestand (klacht) in beweging te komen tot de gewenste toestand (doel).

Stap-voor-stap uitleg

Stap 1: Voorbereiding
Verzamel materialen: papier, kleurpotloden, stiften, stickers, tijdschriften om uit te knippen, lijm en een groot vel papier of karton voor de boom. Bespreek het concept van de Verlangensboom met het kind: leg uit dat jullie samen een boom gaan maken die gevuld wordt met de verlangens en dromen van het kind.

Stap 2: Boom tekenen
Laat het kind een grote boom op het papier tekenen (of teken samen). De boom mag stevige wortels, een dikke stam en veel takken hebben, maar mag ook klein en iel zijn. De takken kunnen de verschillende verlangens vertegenwoordigen. Je mag het kind ook helemaal vrij laten. Hoe minder sturing hoe beter.

Stap 3: Verlangens identificeren
Vraag het kind om na te denken over wat het echt wil in het leven. Dit kunnen wensen zijn die het al heeft of nieuwe ideeën die tijdens het gesprek opkomen. Schrijf of teken deze verlangens op losse stukjes, papiertjes of kleine kaartjes. Deze zullen later op de takken van de boom worden geplakt.

Stap 4: Verlangens toewijzen
Laat het kind de verlangens op de takken van de boom plakken. Ze kunnen zelf kiezen welke takken welke verlangens krijgen. Moedig het kind aan om de takken mooi te versieren en de verlangens duidelijk zichtbaar te maken. Eventueel kan jij helpen met schrijven als dat helpend is.

Stap 5: Reflectie en actieplannen
Nadat de boom compleet is, bespreek je met het kind waarom elke wens belangrijk is. Vraag hoe het voelt om deze verlangens op de boom te zien. Samen kunnen jullie nadenken over kleine, haalbare stappen die het kind kan zetten om deze verlangens te vervullen. Deze stappen kunnen ook op de boom worden toegevoegd, bijvoorbeeld door kleine blaadjes of vruchten te tekenen die de stappen symboliseren.

Handvatten voor de hulpverlener

Hieronder geef ik nog een aantal praktische handvatten en doorvraag suggesties, die je kunnen helpen bij de uitvoering van de oefening van de verlangensboom.

Geduld en een luisterend oor
Laat het kind in diens eigen tempo praten en nadenken over de eigen verlangens. Forceren kan het proces verstoren. Geef het kind echt de tijd. Ook als er maar weinig op papier komt, is het oké. Komt het tekenen niet van de grond, dan kan je ook afspreken zelf de boom te tekenen en de verlangens die het kind noemt op te schrijven. De lijst met suggesties met universele verlangens van kinderen kun je erbij pakken en die kan je ook eens doorspreken met het kind.

Positieve bekrachtiging
Geef complimenten en erkenning voor de creativiteit en openheid van het kind. Moedig het kind aan om kleuren, vormen en symbolen te gebruiken die voor hen persoonlijk betekenisvol zijn. Zo kan je tijdens deze oefening ook weer interne hulpbronnen activeren.

Flexibiliteit
Sta open voor aanpassingen in de oefening als het kind een andere richting wil inslaan. Het doel is dat kinderen zich bewust worden van de eigen verlangens en kinderen mogen de manier kiezen die bij hen past.

Doorvraag suggesties voor de coach

"Wat maakt dit verlangen zo belangrijk voor jou?"
Dit helpt om het verlangen dieper te verkennen en de betekenis ervan te begrijpen.
"Hoe zou je je voelen als dit verlangen uitkomt?"
Dit moedigt het kind aan om na te denken over de impact van het vervullen van hun verlangens.
"Wat houdt je op dit moment tegen om dit verlangen waar te maken?"
Dit kan helpen om mogelijke obstakels of angsten te identificeren.
"Wie kan jou helpen om deze stap te zetten?"
Dit bevordert het nadenken over steunbronnen, zoals familie of vrienden.
"*Wat zou een eerste, kleine stap kunnen zijn om dichter bij dit verlangen te komen?"*
Dit helpt het kind om hun verlangen om te zetten in actie, met een concreet en haalbaar plan.

Afronding
Na het afronden van de Verlangensboom is het leuk om deze boom te bespreken met de ouder aan het eind van de sessie. Moedig hen aan om hun boom op een plek te hangen waar het deze vaak kunnen zien. Dit herinnert het kind eraan om stap voor stap te werken aan de dromen en verlangens en het geeft een gevoel van trots op wat het heeft gecreëerd.

De volgende stap zetten

Je bent helemaal aan het einde gekomen van het e-book. Ten eerste wil ik je hartelijk bedanken voor het lezen, en ik raad je echt aan om met de oefeningen te gaan spelen, helemaal op jouw manier, met een kind dat je begeleidt. Ik kan me ook voorstellen dat dit naar meer smaakt. Dan heb ik iets heel leuks voor je. Dit e-book en de oefeningen vormen samen een leuke bonus bij het programma Werken met de Binnenwereld.

Werken met de Binnenwereld
Het programma Werken met de Binnenwereld is een waardevol lidmaatschap gericht op professionals zoals kindercoaches, psychologen, therapeuten, leerkrachten en schoolmaatschappelijk werkers die willen werken met de binnenwereld van kinderen. Het is een kwartaallidmaatschap en je ontvangt:

- De module Werken met de Binnenwereld: je ontvangt het Binnenwereldmodel en leert hoe je dit kunt gebruiken in je sessies.
- De module Zelfvertrouwen: deze bestaat uit verschillende oefeningen die je kunt doen met kinderen om hun zelfbeeld te versterken.
- De module Boosheid: deze bestaat uit verschillende oefeningen gericht op het helpen van kinderen om grip te krijgen op de gevoelens die onder de boosheid zitten.
- De module Angst: oefeningen die kinderen helpen om gevoelens van angst te onderzoeken en ze helpen zich sterker te voelen.
-

Methoden
Je gaat lichaamsgericht werken, met spel en verbinding, met hulpbronnen, met metaforen, met het Binnenwereldmodel en je leert hoe je stap voor stap een sessie kunt inrichten.

Ondersteuning
Je ontvangt ondersteuning via ZOOM-sessies en via de Huddle kan je technische en inhoudelijke ondersteuning ontvangen.

Aanbieding
Het Werken met de Binnenwereld programma is een laagdrempelig lidmaatschap en je kunt het voor de ingang van het nieuwe kwartaal eenvoudig opzeggen. Het programma wordt elk kwartaal uitgebreid en vergroot, waardoor de waarde toeneemt. Bij een prijsverhoging behoud jij je prijs zolang je lid blijft. Met de link hieronder ga je naar de actuele aanbieding.

Schaf hier het programma werken met de binnenwereld aan.