



## "Het mooie is: je kunt er niet omheen"

Als een kind met problemen kampt, sociaal of emotioneel, is het voor hem vaak lastig uit te leggen wat hij voelt. Ook is vaak niet duidelijk waarom of wanneer hij angstig is, een woede-uitbarsting heeft of bijvoorbeeld verdrietig is. Een oplossingsgerichte methode om een kind hierin te begeleiden is Teken je gesprek, een tool waarbij het 'probleem' door middel van tekeningen en kleuren gevisualiseerd wordt. **Annelies Bruins**, kindercoach en leerkracht-ondersteuner op de Jacobaschool in Heemstede, vertelt hoe het werkt.

"Eigenlijk is het een manier van noteren waarbij je kleuren toekent aan gebeurtenissen. Als voorbeeld voor mijn verhaal neem ik een meisje van tien. Zij had vaak last van onrust en er was een vermoeden van ADHD. Zelf wilde zij heel graag weten of dat ook echt zo was, maar haar moeder was geen voorstander van een onderzoek. Toen ik haar ging coachen, deed ik dat aan de hand van Teken je gesprek. Ik heb met haar onder andere een gebeurtenisketting getekend van een situatie in de klas. Als een soort film waarbij de kleuren groen, oranje en rood aangeven hoe het gaat. Toen we samen naar haar 'ketting' keken, vroeg ik haar wanneer zij dacht dat het mis was gegaan en wat ze had kunnen doen. Ze kwam toen zelf met acties die ze kan inzetten als het weer gebeurt."

### Inzicht in emoties en gedrag

Door de situatie te visualiseren en de kleuren groen, oranje en rood te gebruiken, wordt heel duidelijk op welk moment en waardoor een verandering plaatsvindt in gevoel, gedachten en gedrag. "Een kind krijgt inzicht in zijn eigen gedrag en emoties en leert situaties herkennen die hem triggeren. Hierop kan hij zijn gedrag aanpassen", legt Annelies uit. "En dat niet alleen, ook de ouders en de leerkracht krijgen inzicht in het kind en in zichzelf. Zo zien zij hoe bijvoorbeeld hun eigen gedrag invloed heeft op dat van het kind. Daarom betrek ik hen ook zoveel mogelijk. In sommige gevallen vanaf het begin, soms op een later moment. Maar om de situatie voor het kind te verbeteren heb ik hen altijd nodig."

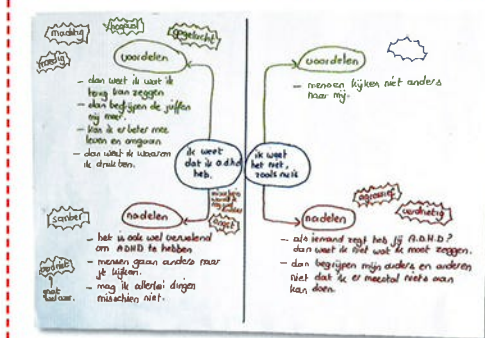
### Waardevol en concreet

De tekeningen van het meisje waren ook heel waardevol voor haar moeder. Zij begreep nu heel goed waarom haar dochter wilde weten of zij ADHD had en ging akkoord met een onderzoek. Annelies: "Dat is namelijk het mooie aan deze methode, het is echt het verhaal van het kind. Je kunt er niet omheen. Je legt niets op, stelt enkel vragen en je tekent terwijl het kind vertelt en ernaast zit."

Na onderzoek werd ADHD uitgesloten. En hoewel ze nog steeds veel onrust in haar lijf heeft, gaat het erg goed met haar. De uitkomst van de kleurenmethodiek was een goed uitgangspunt om verder mee te werken. Samen met haar leerkracht en ouders.

### Meer weten of leren hoe?

Annelies geeft ook cursussen: [www.tekenjegesprek.nl](http://www.tekenjegesprek.nl) [annelies.tekenjegesprek@outlook.com](mailto:annelies.tekenjegesprek@outlook.com)



**Teken je gesprek is een handig hulpmiddel bij het coachen van kinderen vanaf een jaar of zeven (of eerder, afhankelijk van het reflecterend vermogen van een kind). Maar ook voor volwassenen is het heel geschikt. "Zelfs mijn man, een nuchtere 'ik ben niet van dat soort dingen' Groninger, was onder de indruk toen ik hem hielp met een vraag waar hij mee zat. Voor mij nog meer een bewijs dat het echt werkt", lacht Annelies.**