

Energieeeee

Deze column is geschreven door Irene Heim, zij is sinds 2005 integratief kindtherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn.

Veel kinderen voelen de energie door hun lichaam stromen waardoor ze beweeglijk kunnen zijn. Dat beweeglijke gedrag kan voor volwassenen echter druk en ongewenst gedrag zijn.

Als moeder wil je bijvoorbeeld dat je dochter rustig aan tafel haar boterhammetje opeet.

Als moeder wil je niet dat je dochter continu opstaat om dan weer wat te pakken uit de keuken, even naar de wc te gaan of een andere vork te pakken omdat die toch lekkerder eet.

Als juf wil je graag dat kinderen rustig aan een tafel zitten en hun werk maken.

Je wilt niet dat ze andere storen, de klas doorlopen, gekke geluidjes maken of tikken met hun potlood.

Kinderen moeten stil zitten, luisteren, gehoorzaam zijn. Kortom aangepast gedrag vertonen. Gedrag vertonen waarvan de volwassene vindt hoe zij zich behoren te gedragen. Doen kinderen dit niet, dan worden ze vaak gecorrigeerd of gestraft.

Gecorrigeerd en gestraft voor de energie die ze niet op de juiste manier zouden gebruiken. Als volwassenen erg veel last hebben van de

energie, dan wordt er gekeken of er een label op geplakt kan worden. Je kunt hier bijvoorbeeld denken aan ADD of ADHD.

De vraag is in hoeverre het straffen en corrigeren altijd terecht is en of de labels die geplakt worden altijd correct zijn.

Zoals ik deze column begon, voelen veel kinderen de energie door hun lichaam stromen waardoor ze beweeglijk kunnen zijn. Dit is heel normaal. Kinderen hebben het nodig om die energie door hun lichaam te voelen stromen en een uitlaatklep te hebben. Een kind op school kun je dan op een stoel willen laten zitten maar als de energie geen kant op kan, voelt het kind toch de onrust en zal hij gaan opstaan.

Ik denk dat ruimte voor energie er enerzijds voor kan zorgen dat een kind de energie kwijt kan en zich meer gezien voelt en anderzijds dat een kind minder gecorrigeerd hoeft te worden. Alles met als gevolg een positiever zelfbeeld.

Dus laat kinderen tussen al dat stil zitten in lekker bewegen; spring, ren, stoei, huppel en geniet 😊



TIPS VOOR SCOUTS

Als kinderen onrustig of ongewenst gedrag laten zien dan kan dit komen omdat ze de energie door hun lichaam voelen stromen en niet weten wat ermee te doen.

Mijn advies is; ga lekker met ze bewegen. Energizers zijn daar een goed hulpmiddel bij; korte oefeningen waardoor kinderen hun energie kwijt kunnen.

Door de beweging zorg je dat de dopamine, serotonine en endorfine in het lichaam toenemen. Kinderen worden daardoor vrolijker worden, ontwikkelen meer impulscontrole en krijgen meer zelfvertrouwen.