

'Alle scholen zouden gebaat zijn bij extra ondersteuning voor de kinderen'

FLONKI-workshops voor zelfzekere en opgewekte kinderen

Steeds vaker wordt de wijze waarop ons onderwijs is georganiseerd, in vraag gesteld. Is er genoeg individuele begeleiding bijvoorbeeld? Krijgen onze kinderen voldoende en de juiste aandacht? Leggen we niet te veel druk op hun schouders? Allemaal vragen waar ouders, scholen en inrichtende machten vandaag mee worstelen. Daarom laten we Tineke Rau (31) aan het woord, zij ontwikkelde de FLONKI-methoden, waarmee ze kinderen en jongeren probeert aan te leren hoe ze zowel rust en stimulatie kunnen vinden, meestal in zichzelf.



Met de FLONKI-methode probeert Tineke Rau kinderen te begeleiden naar een meer ontspannen, evenwichtig en succesvol bestaan

De Beiaard: Kan je om te beginnen even toelichten waar je je allemaal mee bezig houdt? Want het is een hele boterham.
Tineke Rau: '(I)cht ik ben al jaren actief geïnteresseerd in de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en tieners. Tijdens mijn eigen schoolperiode in Nederland en België, stelde ik vast dat nogal wat aanvullingen nuttig zouden zijn, zeker op psychosociaal vlak en wat betreft het cre-

atieve denken. Uit mijn passie voor en zoektocht naar hoe kinderen optimaal gestimuleerd en begeleid kunnen worden in hun ontwikkeling, groeiden verschillende projecten. Zo zijn er de 'FLONKI-workshops', individuele begeleiding via coachingssessies, workshops in samenwerking met steden en gemeenten, culturele projecten voor gezinnen, zoals rond Europa India. Verder is er is nog het FLONKI Relaxatieboek. Ik werkte ook al mee aan een tv-reportage over stress bij kinderen en ik word ook regelmatig gevraagd om lezingen te geven.'



Tineke Rau tijdens een sessie. Het meisje doet 'De Boom', een yoga-oefening die helpt bij het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen.

D.B.: Hoe ben je er toe gekomen in deze materie te verdiepen?

T.R.: Ik koos oorspronkelijk voor de opleiding kleuterleidster. Niet zozeer voor de leeftijd van de kinderen, wel omdat ik kennis wou maken met de visie die achter deze opleiding zat. In Nederland bestond op dat moment geen dergelijke aparte opleiding. Wat mij toen zo aansprak, was dat het 'leren' verweven zat in het spelen en de uitdaging was aan de leraar om een manier te vinden om kinderen nieuwigheden te laten ontdekken. Dit maakt de leerstof veel levendiger en ondersteunt het creatieve denken, wat belangrijk is in het verdere leven. In de praktijk stelde ik vast dat het via school 'speels ontdekken' steeds verder afzwakte bij het ouder worden van het kind. Dat is altijd blijven hangen. Ik stelde ook vast dat op psychosociaal vlak kinderen een aanvulling konden gebruiken. Daarmee bedoel ik het emotionele aan opgroeien zoals omgaan met gevoelens.'

D.B.: Wat bedoel je met 'leren omgaan met gevoelens', is daar dan te weinig aandacht voor?

T.R.: Waar kinderen aan de ene kant geprikkeld kunnen worden om te ontdekken, te verkennen en nieuwsgierig te zijn, raken ze op andere vlakken vaak overprikkeld. Het grootste probleem hierbij is dat ze niet weten hoe ze die overprikkeling kunnen ontlasten. Hierdoor krijgen ze stress. Kinderen die dan al extra gevoelig zijn voor prikkels, komen dan helemaal in de problemen. Met als gevolg dat 'leren' en nieuwigheden ontdekken moeilijker gaat en dat is zonde want leren hoort leuk te zijn. Verder zag ik vaak kinderen die geen rust wisten te vinden, niet in hun hoofd maar ook niet fysiek. Daarom begon ik met bewegings- en relaxatiesessies waarin onder andere yoga voor kinderen is verwerkt. Tijdens de groepslessen kwamen er steeds meer vragen naar individuele begeleiding rond specifieke noden die een kind of tiener heeft. Daar ga ik dieper op in via specifieke coachingstrategieën. Op die manier is het voor mij mogelijk om heel gericht een obstakel bij een kind weg te werken.'

'Ik stelde vast dat op school het 'speels ontdekken' steeds verder afzwakte bij het ouder worden van het kind. Dat is altijd blijven hangen'

D.B.: Je hebt je ideeën vooral verwerkt in de 'FLONKI-workshops'. Wat moeten we ons daar bij voorstellen?

T.R.: 'Ik reik middelen aan om kinderen en jongeren te ondersteunen en te stimuleren in hun persoonlijke ontwikkeling. Er kan gekozen worden om zelf met de materie aan de slag te gaan, een groepsles te volgen of heel gericht te werken via individuele begeleiding. Er wordt gebruikgemaakt van een zorgvuldig gekozen samenstelling van relaxatietechnieken bestaande uit yogahoudingen, specifieke bewegingen voor emotionele balans en visualisaties die op een voor kinderen zeer toegankelijke manier aangereikt worden. In het werken met kinderen wordt alles namelijk veel speelser aangepakt, aansluitend bij de leefwereld van het kind, zodat elke sessie een fijne ervaring is. Kinderen worden zo bijvoorbeeld meegenomen op een ontdekkings-tocht met hun verbeeldingskracht en maken kennis met figuurtjes die elk hun eigen doel hebben. Zo helpt 'Wiebel Wob-

bel' bij het concentreren en 'Hero De Held' voor meer zelfvertrouwen. Veel voorkomende problemen of obstakels worden zo weggewerkt en kinderen ontdekken hoe ze hun capaciteiten optimaal kunnen gebruiken.'

D.B.: Wat is de doelgroep?

T.R.: 'De doelgroepen zijn kinderen van de lagere school en tieners. Concreet wil dat zeggen dat ouders, scholen of organisaties die met kinderen werken, mij contacteren. De lagere schoolkinderen komen bij mij terecht via ouders of school en staan meestal heel open om met mij aan de slag te gaan. Tieners kunnen al heel wat zelfstandiger werken. Om aan te sluiten bij de leefwereld van tieners, stelde ik dan ook een online training samen voor hen, de 'Tiener Talent Training'. Hierbij worden tieners via heel wat praktische tools ondersteund om zich op een evenwichtige manier te ontwikkelen en hun talenten te ontdekken.'

D.B.: Hoe reageren de kinderen? En hun ouders?

T.R.: 'Omdat de werkwijze zo aansluit bij de leefwereld van het kind en er steeds een combinatie van beweging en relaxatie is, zijn kinderen meestal enthousiast en blij met de gerichte hulp. Wanneer een tiener mij zegt de begeleiding fijn te vinden omdat hij of zij zich nadien rustig en kalm voelt en klaar is om aan het huiswerk te beginnen, zegt dat veel. Ouders vinden dan weer een ondersteuning om hun kind te begeleiden in de ontwikkeling, terwijl ik ondertussen stap per stap een probleem wegwerk. Om het uit de mond te laten komen van een moeder waarvan de zoon mijn coachingstraject doorliep: "Door de oefeningen, volledig op kindermaat, slaagt Tineke erin om zelfs het meest verlegen kind tot zijn recht te laten komen. Onze zoon vindt de oefeningen supertof en staat te popelen om naar de sessies te gaan." Deze ouder merkte dat haar zoon een veel positievere houding aannam. Hij stelt zich nu meer open voor nieuwe mensen en nieuwe situaties, doet makkelijker nieuwe dingen en slaapt beter.'

'Ik neem kinderen met al hun verbeelding mee op een ontdekkings-tocht met figuurtjes die elk hun eigen doel hebben. Zo helpt 'Wiebel Wobbel' bij het concentreren en 'Hero De Held' voor meer zelfvertrouwen'

D.B.: Hoe verloopt de samenwerking met scholen? Wat bied je hen precies aan? Zijn het gastlessen of zit dit verval in het leerprogramma?

T.R.: 'Naar scholen toe zijn er verschillende mogelijkheden qua ondersteuning. Zo is er een op zichzelf staande 'FLONKI-introductieles die tijdens school gegeven wordt, met yoga op kindermaat en algemene ondersteuningsoefeningen. Kinderen ontdekken daarbij de kracht in zichzelf waardoor ze meer zelfvertrouwen hebben, gemakkelijker leren, kunnen zichzelf onder andere via hun adem rustig maken of zijn gewoon aardiger voor elkaar. Daarnaast zijn er lessenreeksen rond een specifiek thema zoals bijvoorbeeld omgaan met stress of het hebben van meer zelfvertrouwen. Verder bied ik reeksen aan die wat algemener zijn, waarbij op speelse manier oefeningen worden gegeven die het kind nadien mee naar huis kan nemen, zoals spelletjes om zich beter te kunnen concentreren, eenvoudige technieken om met emoties om te gaan en manieren om zelfzekerder te zijn. Er zijn scholen die me vragen tijdens de middagpauze lessen te geven of na schooltijd, aansluitend op school en binnen het schooldomein.'

'Op het einde van een traject zie ik vooral opgewekte, zelfzekere kinderen die vrij zijn van stress'

D.B.: Werk je samen met alle scholen? Of zijn er scholen (of inrichtende machten) die liever niet met jou samen-



Een FLONKI-introductie op basisschool Scheppers in Wetteren.

werken?

T.R.: 'Uiteraard moeten mijn sessies in de visie van de school passen, dit bespreken wij dan ook op voorhand. Verder werk ik samen met alle geïnteresseerde scholen. Uit ervaring weet ik dat het om een fijn team van mensen gaat die op zoek zijn om kinderen op bepaalde vlakken extra ondersteuning te bieden.'

'Wanneer een tiener mij zegt de begeleiding fijn te vinden omdat hij of zij zich nadien rustig en kalm voelt en klaar is om aan het huiswerk te beginnen, zegt dat veel'

D.B.: Kan je iets meer vertellen over wie je allemaal contacteert? Welke kinderen zijn gebaat met jouw hulp?

T.R.: 'FLONKI staat eigenlijk voor Flexibel Ontspannen Kinderen. Hierbij staat flexibel voor de fysieke flexibiliteit, maar ook voor flexibiliteit in het dagelijkse leven, aanpassingsvermogen. De structuur van het programma is opgebouwd om stress te reduceren, de creativiteit en leergierigheid te prikkelen en een ondersteuning in de persoonlijke ontwikkeling te bieden. Dat kan gaan van een toets op school weten voor te bereiden, tot omgaan met emoties en een positieve ingesteldheid te hebben. Er zijn ouders die me via de website vinden, scholen die spontaan contact opnemen of via ouders die het bij de school aanbrengen. Bij ouders draait dit om specifieke obstakels zoals stress, geen rust vinden, faalangsten, gebrek aan zelfvertrouwen, leermoeilijkheden. Ook hoogsensitiviteit komt regelmatig aan bod. Of ouders willen algemeen op een ontspannen manier het talent van hun kind helpen ondersteunen. Zo werkte ik een keer met een kind rond het verbeteren van de zwemprestaties. Bij scholen gaat dit meer over dingen die met school te maken hebben en zijn ze op zoek naar een verrijpende activiteit die tegelijk leuk is. Of ze zijn specifiek op zoek naar extra ondersteuning op vlak van leren, stress wegwerken... Ook wordt er samengewerkt met andere instanties die met kinderen werken, om de kinderen te laten



Een groepsles op het openlucht kinderfestival van de gemeente Wetteren.



FLONKI met yoga voor kinderen tijdens de culturele activiteit 'Diwali' van de Indisch-Belgische organisatie

proeven van een introductieles van FLONKI.'

D.B.: Wat doe je dan heel concreet?

T.R.: 'Het gaat om ademhalingsoefeningen, relaxatietechnieken bestaande uit zorgvuldig geselecteerde yogahoudingen met elk hun effect op lichaam en geest, specifieke bewegingen voor emotionele balans en visualisaties die op een voor kinderen zeer toegankelijk manier aangereikt worden. Afhankelijk van waar er ondersteuning nodig is, geef ik op maat gekozen oefeningen. Dit zijn dan gerichte oefeningen die ze later ook zelfstandig weten te gebruiken. Bijvoorbeeld na een ruzie, voor een toets of tussendoor om zich goed te voelen. Stress wordt weggewerkt, er is meer zelfvertrouwen en het concentratievermogen is beter. Uiteindelijk hebben ze de mid-

delen om zichzelf in evenwicht te brengen wanneer dat nodig is en open te staan voor de toekomst en de mogelijkheden die deze brengt. Dat kinderen het zelf leren doen, geeft ze een houvast waar ze altijd op terug kunnen vallen. Hierdoor kunnen ze beter omgaan met stress of andere obstakels. Ze staan op een respectvolle manier stevig in hun schoenen om later te functioneren binnen de maatschappij. Dat is mooi om aan te werken want de kinderen van vandaag zijn uiteindelijk de maatschappij van morgen. Op het einde van een traject zie ik vooral opgewekte, zelfzekere kinderen die vrij zijn van stress.'

D.B.: Klinkt goed, misschien moet het wel verplichte materie worden op school?

T.R.: 'Alle scholen zouden gebaat zijn bij extra ondersteuning voor de kinderen. Scholen heb-

ben heel wat leerstof die afgevoerd moet worden. Daarnaast zouden zij technieken kunnen meegeven die helpen bij het verwerken van de leerstof en dergelijke, dit legt dan een stevige basis voor hun verdere schoolcarrière. Binnenkort staat alvast een lezing met het thema 'Hooggevoeligheid bij kinderen en het belang van kwaliteitsvol ontspannen' op de agenda. Meer informatie over de activiteiten en een agenda, is te vinden op www.FLONKI.com.'

PDV

'Via gerichte oefeningen probeer ik er voor te zorgen dat kinderen en jongeren over de middelen beschikken om zichzelf in evenwicht te brengen wanneer dat nodig is'