

Muzisch werken rond rouw en verdriet

Kris De Ruyscher
pedagogisch begeleider VVKBaO
Ludo Guelinckx
pedagogisch begeleider VVKBaO

Afscheid nemen en het daarbij horende verdriet zijn onlosmakelijk verbonden met het leven. Ook kinderen krijgen er vroeg of laat mee te maken: een poes die sterft, de ziekte en het overlijden van iemand uit hun omgeving, verhuizen, een echtscheiding ... Daarom is het van groot belang dat kinderen op een goede manier leren omgaan met verlies.

Ondanks de pijn en het gemis moeten kinderen uitdrukking kunnen geven aan hun verdriet, moeten ze kunnen ervaren hoe belangrijk communicatie is voor het verwerkingsproces. Als deze communicatie op een eerlijke en authentieke manier gebeurt, ervaren kinderen intense nabijheid en verbondenheid. Dat een creatieve aanpak daarbij goede diensten kan bewijzen willen we in dit artikel illustreren.

Een smeltkroes aan gevoelens

Verlies en afscheid roepen meestal heel verscheiden gevoelens op. Onmacht, boosheid, ontgoocheling, wanhoop, onzekerheid en verdriet gaan op zulke momenten hand in hand met blijheid, dankbaarheid, genegenheid en hoop. Dat zorgt voor een vreemde gewaarwording. Kinderen belanden als het ware onbewust op een rollercoaster van emoties met vele ups en downs. Dat is niet alleen moeilijk voor de kinderen, het is ook moeilijk voor de volwassenen die hen omringen en die vaak niet goed weten hoe met dat gedrag om te gaan. Hun boosheid of woede richten ze op anderen of op voorwerpen. Hun verdriet kan je aflezen aan de tranen die ze de vrije loop laten. Soms erg intens en om de meest banale dingen.

Het verwoorden van deze heen en weer slingerende gevoelens is voor de meeste kinderen te hoog gegrepen. Enerzijds omdat ze aan het woord *gevoel* geen invulling kunnen geven en het niet kunnen duiden. Ze beheersen de woordenschat nog niet om deze gevoelens te benoemen en zeker niet om ze te omschrijven. Maar anderzijds is er ook de schroom om te durven zeggen wat er in hen leeft aan ervaringen, gevoelens

en gedachten. Ze durven niet zeggen wat er in hun binnenste omgaat omdat ze niet weten wat wel of niet mag. Kinderen voelen maar al te goed hoe destructief gevoelens als boosheid en woede kunnen zijn. Hoe angst en verdriet beslag kunnen nemen van hun lichaam en hun geest. Vaak schermen kinderen hun gevoelens van verdriet, angst en pijn ook af omdat ze anderen willen sparen. Ze hopen hun ouders en andere familieleden op deze manier niet extra te belasten.

Bovendien wordt de wil om erover te praten sterk beïnvloed door het klas- en schoolklimaat. Daarom is het belangrijk dat leerkrachten en andere leden van het schoolteam hen van nabij begeleiden om deze gevoelens te leren aanvaarden. Een belangrijke voorwaarde is dat kinderen zich voldoende veilig voelen. Pas dan kunnen gevoelens optimaal besproken worden.

Een proces van (h)erkenning

Je kan als leerkracht het kind helpen gevoelens te koppelen aan reële situaties. Zo kan het kind ze gemakkelijker benoemen. Dat heeft niet tot doel de gevoelens te gaan analyseren, de situatie te beoordelen

of veronderstellingen te maken. Wel om kinderen een taal aan te reiken waarmee ze hun gevoelens onder woorden kunnen brengen. Zo kan je bijvoorbeeld vragen: "Als je eraan denkt dat je met je opa nooit meer zal kunnen ravotten, voel je je dan boos, verdrietig of angstig?" Het kan hen ook helpen wanneer je hen metaforen aanreikt, bijvoorbeeld "Ik ben zo bang als een ... (muisje, wezel, vogeltje...)", "Hoe ziet dat bange muisje eruit?", "Wat doet het muisje als het bang is?" Je kan daarnaast gerichte vragen stellen die het gevoel in het beleven van het kind kunnen verankeren. Bijvoorbeeld: "Wat maakt je bang, blij, boos, verdrietig?" Je kan kinderen tweeledige gevoelens aanreiken die ze als samenspel bij zichzelf herkennen, zo bijvoorbeeld kwaadheid en pijn of opluchting en angst.

Ondanks de pijn en het gemis moeten kinderen uitdrukking kunnen geven aan hun verdriet. Ze moeten ervaren dat erover praten belangrijk is.



Je kan ook met de klas brainstormen rond de vraag: "Welke gevoelens komen bij jou naar boven als je denkt aan ziekte, scheiding, verlies, dood ...?" Inventariseer samen met de leerlingen de aangereikte gevoelens. Welke gevoelens vinden de leerlingen moeilijk te aanvaarden? Het werken met verhalen, prentenboeken en films reikt kinderen vaak een kader aan om hun eigen gevoelens te (h)erkennen en vandaar bespreekbaar te stellen.

Emoties bespreken mag echter niet beperkt blijven tot situaties die te maken hebben met verlies, afscheid nemen en verdriet. Tracht leerlingen emoties te laten verwoorden wanneer ze aan de orde zijn. We denken hier concreet aan prettige en blijde emoties die naar boven komen bij een geboorte, of een verjaardag ... Maar ook emoties als jaloezie zijn, boos zijn, verlegen zijn ... moeten (h)erkend worden en bespreekbaar gesteld worden. De brochure *Relationele vorming in de katholieke basisschool*. Een concept neemt deze gedachte zeer expliciet op in de omschrijving van de basisdoelstellingen: kinderen hebben vertrouwen in zichzelf (RV1), kunnen omgaan met de eigen gevoelens (RV2) en kunnen zich inleven in anderen (RV3). Deze visie wordt verder geconcretiseerd in de aanverwante praktijkmap voor relationele opvoeding in de basisschool. Ze formuleert een ruim aanbod naar praktijkideeën voor een geïntegreerde aanpak.

Het is van belang dat kinderen weten dat gevoelens 'mogen' en 'horen'. Een gevoel op zich is noch goed noch slecht. Leerlingen moeten zich bewust leren worden van hun handelen als gevolg van een bepaald

gevoel. Het voorleefgedrag van de volwassenen die hen omringen zal daarbij heel bepalend zijn. Leerkrachten die aandacht besteden aan een veilig klasklimaat en zelf over een ruime woordenschat beschikken, zijn alvast een eerste belangrijke hulp. Kinderen nemen dat gedrag namelijk over. Het mogen en kunnen reflecteren op de link tussen het opwellende gevoel en de gestelde handeling helpt kinderen om te werken aan inlevingsvermogen. Deze reflectie houdt zowel een ontmoetingskans met zichzelf als met de andere(n) in. Door kinderen vroegtijdig te ondersteunen in het gezond leren omgaan met gevoelens verhogen we hun welbevinden en de kwaliteit van hun huidige en toekomstige relaties.

Het is van belang dat kinderen weten dat gevoelens 'mogen' en 'horen'. Hoe je er als leerkracht mee omgaat, zal daarbij heel bepalend zijn.

Woede is bij uitstek een gevoel waardoor een kind onhandelbaar wordt. Als leerkracht veroordeel je het gevoel best niet. Je kan het kind ook beter niet bestraffen. Het is veel heilzamer en constructiever om met het kind te zoeken naar het gevoel dat het gedrag veroorzaakte. Help het kind te ontdekken welk gevoel uiteindelijk overheersend was. Het verdriet dat bijvoorbeeld opborrelt wanneer iemand van wie je houdt, je verlaat, gaat vaak gepaard met woede. Het kind kan geen vrede nemen

met wat er gebeurd is en uit dit bijvoorbeeld door te vloeken, te huilen, te slaan, te schoppen of alles af te wijzen.

Andere kinderen tonen niet dat ze woedend zijn en kroppen alles op. Voor hen is het een hulp wanneer je hen eerst deze gevoelens laat herkennen bij anderen om ze dan, gaandeweg, bij zichzelf te leren (h)erkennen. Het werken met fotomateriaal kan hierbij een grote hulp zijn.

Werken met fotomaterialen

Zoek een groot aantal foto's uit kranten, tijdschriften of van internet ... Spreid deze foto's open. Vraag wat deze foto's vertellen over de gevoelens van deze mensen.

Hoe voelen deze mensen zich? Waarom denk je dat? Hoe kan je dat zien? Waarom zouden ze zich zo voelen? Bedenk eens een reden. Heb jij je ook al eens zo gevoeld? Wil je erover vertellen? Waarom niet?

Vertrouw op je intuïtie en je professionaliteit

Je moet als leerkracht een beroep doen op je eigen creativiteit, intuïtie en vooral je professionaliteit om leerlingen een kanaal te geven waarlangs ze hun gevoelens kunnen uiten en duiden. Professionele zorg bieden aan kinderen houdt in dat we gevoelig zijn voor signaalgedrag van kinderen.





▷▷▷ Leerkrachten kunnen met kinderen praten om hun gevoelens te verwoorden. Maar soms schieten woorden tekort. Niet alle kinderen zijn in staat om te zeggen wat ze voelen. Je kan hen aanspreken op hun lichaamstaal, gedichten aanreiken, tekeningen laten maken, kleuren als uitdrukkingmiddel voorstellen, via klei of stenen hun gevoelens vorm en gestalte laten krijgen, muziek aanbieden die hen verbindt met hun gevoelswereld ...

Professionele zorg bieden aan leerlingen houdt in dat we gevoelig zijn voor de signalen die ze uitzenden.

Tekenen, schilderen, kleien en het leggen van stenen

Claire Vanden Abbeele beschrijft in haar boek *Nu jij er niet meer bent* een aantal wegen om leerlingen op een non-verbale manier rouw en verdriet te laten uiten. Als we leerlingen laten tekenen, schilderen en kleien dan doen we een beroep op hun fantasie. We creëren een wereld die voor hen vertrouwd is, waarin zij zich veilig voelen en waarin wij, als opvoeders, niet zonder hun toestemming mogen vertoeven.

Aan kinderen vragen om te tekenen wat ze voelen, is niet evident. Het kan een kind helpen, wanneer je het vraagt om een figuur binnen een omgeving te tekenen. Nadien reflecteer je met hem of haar op wat het getekend heeft. Stel hierbij open vragen: hoe, wat, waar, wanneer. Het is niet de bedoeling dat jij de tekening interpreteert

en duidt of er bepaalde veronderstellingen bij maakt. Stel je op als een volmaakt onwetende. Alsof je geen betekenis kan geven aan de meest rudimentaire gebruiksvoorwerpen. Ook niet aan eerder symbolische voorstellingsvormen zoals bv. kleuren.

Het is belangrijk dat kinderen aan de hand van deze tekening hun verhaal kunnen doen. Naast de vragen naar het onmiddellijk waarneembare op de tekening, kan je gaan vragen naar dieper liggende betekenissen. Zo tekent Jan bijvoorbeeld een droevig meisje. Je kan dan vragen: "Hoe heet dit meisje?", "Waarom heeft ze tranen op haar wangen?", "Wat zou dit meisje liefst niet willen voelen?", "Wat zou ze zeer graag zien gebeuren?". Als leerkracht kan je ook je verwondering uiten om de kleuren die het kind heeft gebruikt: "Welke kleur heb je het meest gebruikt?", "Wat vertelt deze kleur over jou?", "Ik zie vaak donkere kleuren. Waarom gebruik je die kleuren?", "Wat maakt je zo verdrietig?"

Klei voelt aan als een gladde, gewillige substantie en nodigt uit om getransformeerd te worden. Nodig de kinderen uit om verschillende figuren te boetseren en deze vervolgens te positioneren. Dit kan weer het vertrekpunt zijn om met het kind in gesprek te gaan over de posities van deze figuurtjes tegenover elkaar. Het vertelt veel over de onderlinge relaties en de daaraan verbonden gevoelens.

In de *Praktijkmap voor relationele opvoeding in de basisschool* wordt aangetoond hoe ook symboolcommunicatie aan de hand van metaforen kinderen een taal biedt om over

gevoelens te praten. Zo vertelt *De smaak van frambozen in de winter* het verhaal van een juf die kinderen stenen aanreikt om op hun eigen verhaal te komen. Of hoe je als leerkracht een warme zomerse tint kan geven aan de kilte en de pijn in de gevoelswereld van gekwetste kinderen. Ze kiezen een steen waarmee ze zichzelf voorstellen en stenen waarmee ze hun familieopstelling kunnen leggen. Een steen voor mama, voor papa, zus, broer ... De kinderen kiezen zelf hoe deze stenen tegenover elkaar liggen. Een inlevend gesprek helpt ook hier weer het kind dicht bij zijn beleving te komen en er een uitdrukking aan te geven.

Maar schilderen, tekenen, kleien of werken met stenen zijn niet de enige manier waarop je kinderen creatief kan laten werken rond hun gevoelens. Knuffels, poëzie, muziek en vieringen zijn ook goede wegen om dit te doen.

Andere creatieve verwerkingsmogelijkheden

Knuffels, poëzie, muziek en vieringen bieden andere creatieve uitwegen om te werken rond verdriet. Voor een kind is fantasie een belangrijk hulpmiddel om zijn ervaringen en gevoelens een plaats te kunnen geven. Poppen en knuffels zijn vaak hun bondgenoot. Ankerfiguren waar het kind op moeilijke momenten kan op terugvallen. Een klankbord waar hij zijn verhaal aan kwijt kan. Er is niets fout met het hebben van een innerlijke gezelschap, als dat maar niet de enige helper is die ze hebben.

Vraag aan je leerlingen wie hun lievelingsknuffel, -pop, -beer ... is. Wat voelen ze als ze hem vasthouden? Waar woont hij?



Wat vindt hij leuk? Wat niet? Kunnen ze met hem praten? Is wat ze vertellen geheim of kunnen ze dat ook aan anderen zeggen?

Er bestaat zeer mooie en aansprekbare poëzie voor kinderen die gevoelens van verdriet, leven en dood verwoorden. Vooral voor leerlingen in de lagere school is het uitgelezen kanaal. De dichter verwoordt de gevoelens die zij niet kunnen benoemen. Naast gedichten lezen, kunnen ze ook zelf aan de slag gaan.

Door zelf muziek te maken, kunnen leerlingen zich vaak gemakkelijk ontladen.

Muziek kan leerlingen rustig maken. Muziek bezit de kracht om mensen letterlijk en figuurlijk te doorzinderen. Klanken kunnen kinderen wegvoeren naar hun innerlijke wereld, zodat ze even de pijn en het verdriet kunnen loslaten. De keuze van de muziek kan erg uiteenlopend zijn. Het kan zowel om klassieke muziek gaan, als om gregoriaanse gezangen of oosterse meditatiemuziek. Maar kinderen kunnen zich ook vaak erg goed ontladen wanneer ze zelf muziek maken. Ook hier verwijzen we graag naar het reeds eerder genoemde verhaal *De smaak van frambozen in de winter*. Hier wordt het werken met instrumenten en klankschalen nog breder uitgesponnen.

Ook samen luisteren naar de liedjes en de muziek die de overledene zelf zo graag hoorde, schept veiligheid en vertrouwen. Het praten over de herinneringen en de

gevoelens die deze muziek oproept kan bevrijdend werken.

Het leven viert in al zijn aspecten is een fundamenteel christelijke houding. Zowel blij als droevige gebeurtenissen kunnen binnen een viering een zinvolle plaats krijgen. Het is een ultieme kans om als klas- of schoolgemeenschap in verbondenheid met mekaar en met God deze gebeurtenis een plaats te geven. Ga met de kinderen op zoek naar symbolen die uitdrukken wat hen beroert. Ga ook respectvol om met de gevoelens van de meest direct betrokkenen. Vraag hen eerst wat al dan niet kan. Zoek ook naar structuren die je als schoolgemeenschap kunnen helpen om bepaalde ingrijpende gebeurtenissen ten gepaste tijde opnieuw onder de aandacht brengen. We denken hier bijvoorbeeld aan een herdenkingskalender op school- of klasniveau.

Zowel blij als droevige gebeurtenissen kunnen binnen een viering een zinvolle plaats krijgen.

Bovenstaande voorbeelden zijn enkel suggestief. We koesteren wel de stille hoop dat ze jullie creativiteit en jullie inlevingsvermogen hebben weten aan te spreken. Kinderen zijn zeer eerlijk in het uitdrukken van hun gevoelens. Zij geven zelf wel aan of het dit is wat zij nu nodig hebben.

Aan ons om te kijken, fijngevoelig met kinderen om te gaan en de ruimte te scheppen voor verwerking. Ook de school en de klas kunnen door een kind ervaren worden als een veilige thuishaven. Een plaats waar angst, verdriet, wanhoop, hoop maar ook vertrouwen een plaats weten te vinden.

Tijd, ruimte en vrijheid zijn de sleutels om liefdevol om te gaan met het broze mensenleven. Blijf als leerkracht geloven in de groei van je leerlingen, ook al draagt hun leven de littekens van verlies en verdriet.



MEER INFO

Vanden Abbeele, Claire, *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners*, Lannoo, Tiel, 2003.

Relationele opvoeding in de basisschool. Praktijkideeën voor een geïntegreerde aanpak VVKBaO, Licap, Brussel, 2008.

Relationele vorming in de katholieke basisschool. Een concept, VVKBaO, Brussel, 2008.