

BICKERS ACADEMIE

De Signaalwijzer

Leer gedrag van kinderen anders lezen —
herken wat een kind je écht probeert te vertellen.

Tip: lees deze gids het fijnst op je laptop of tablet.

VOOR JOU

Gedrag is geen probleem. Het is een signaal.

Elk kind dat zwijgt, klaagt, huilt of uitbarst, probeert iets te zeggen. Niet met woorden, want die heeft het vaak niet. Maar met zijn lijf, zijn gedrag, zijn aanwezigheid.

Deze gids helpt je kijken wat er áchter het gedrag zit. Niet om het kind te analyseren of te diagnosticeren, maar om het te begrijpen. En in te voelen wat er werkelijk speelt. Zo kun je het kind ondersteunen.

Of je nu net begint als coach, of als ouder gewoon dichter bij je kind wilt komen: de vijf signalen in deze gids geven je een bril die verder kijkt dan wat je ziet.

Gebruik deze gids als startpunt. Elk kind is anders. Vertrouw op wat je voelt, niet alleen op wat je leest.

Het kind dat niet stil kan zitten

"Hij kan zich nergens op concentreren. Hij gaat alle kanten op."

WAT JE ZIET

Je ziet een kind dat veel beweegt, wiebelt, veel rondloopt, soms doelloos, afdwaalt. In de klas, aan tafel, overal. Het wordt snel gelabeld als druk, lastig, of ADHD. Maar wat als dat bewegen iets anders is?

WAT HET SIGNAAL IS

Beweging is voor veel kinderen een manier om spanning te reguleren. Het lichaam weet wat het hoofd nog niet kan verwoorden. Een kind dat beweegt, is vaak een kind dat voelt — te veel, te snel, te intens. De omgeving vraagt stilzitten, maar het lichaam vraagt ruimte.

WAT ER DIEPER SPEELT

Soms zit er angst achter, of een gevoel van niet goed genoeg zijn. Soms is het kind hoog sensitief en verwerkt het prikkels anders dan leeftijdsgenoten. Soms is er thuis iets aan de hand dat het kind meedraagt in zijn lijf.

VRAGEN OM TE STELLEN AAN JEZELF

— In welke situaties is het kind het meest beweeglijk?

- Wat gebeurt er als je het kind even echt de ruimte geeft om te bewegen?
- Wanneer kan het kind wél stilzitten en wat is er dan anders?

VOOR DE COACH

Laat het kind bewegen als onderdeel van de sessie. Gebruik schaalwandelen of een lichaamsgerichte interventie. Vraag niet wat het denkt, maar wat het voelt in zijn buik, borst of hoofd.

VOOR DE OUDER

Geef het kind thuis beweegruimte voor en na momenten die concentratie vragen. Maak geen strijd van het stilzitten, onderzoek samen wanneer het lukt en wat er dan anders is. Ga in gesprek met je kind als het rustig is. De vraagstelling en hoe je dat benadert, leer je in de opleiding holistisch kindercoach.

Het kind dat snel boos is

"Ze slaat, schopt, gilt. Soms om de kleinste dingen."

WAT JE ZIET

De boosheid komt snel, onverwacht en lijkt soms uit verhouding. Een ouder die nee zegt, een vriendje dat iets niet wil, en dan explodeert het. De omgeving reageert vaak met grenzen stellen, straffen, negeren. Maar de uitbarsting is niet het probleem.

WAT HET SIGNAAL IS

Boosheid is een secundaire emotie. Eronder zit bijna altijd iets kwetsbaars: verdriet, angst, schaamte, het gevoel er niet bij te horen. Het kind heeft geen woorden voor wat het vanbinnen voelt en het lichaam neemt het over. De buitenkant is luidruchtig, de binnenkant is stil.

WAT ER DIEPER SPEELT

Kinderen die vaak in boosheid uitbarsten, hebben soms geleerd dat kwetsbaarheid niet veilig is. Huilen werd niet altijd opgemerkt. Verdriet werd niet altijd serieus genomen. Boosheid werkt: het zorgt voor een reactie. Dat is wat het kind heeft geleerd.

VRAGEN OM TE STELLEN AAN JEZELF

- Wat gebeurde er vlak voor de uitbarsting? Wat voelde het kind toen?
- Welke emotie zit er mogelijk onder de boosheid?
- Heeft het kind een veilige plek om het zachte gevoel wél te laten zien?

VOOR DE COACH

Ga niet in op de boosheid zelf. Ga op zoek naar wat eronder zit. Gebruik EFT Tapping om de lading te verminderen — dat werkt heel snel en lucht op. Doe dit niet op het moment dat het kind boos is, maar op een rustig moment. In de opleiding leer je precies hoe deze methodiek werkt. Schaal de boosheid, en vraag dan wat er onder die boosheid zit als de boosheid weg zou zijn.

VOOR DE OUDER

Blijf kalm tijdens de uitbarsting. Je rust werkt regulerend. Als de storm wat gezakt is, ga dan pas het gesprek aan. Zeg niet "doe niet zo", maar "ik zie dat je het moeilijk hebt". Maak ruimte voor het zachte gevoel onder de boosheid. Als je kind er niet over kwijt wil, accepteer dat. Maar laat zien dat je beschikbaar bent — waarschijnlijk komt hij op een ander moment zelf naar je toe.

Het kind dat terugtrekt en zwijgt

"Ze zegt nooit iets. Op haar kamer, in zichzelf gekeerd. Ik kan haar niet bereiken."

WAT JE ZIET

Het kind is er wel, maar eigenlijk ook niet. Geen conflict, geen drama. Gewoon afwezig. Het trekt zich terug in zijn kamer, op zijn telefoon, gaat meer gamen, is meer in zichzelf. Ouders en leerkrachten maken zich zorgen, maar weten niet hoe ze het kind kunnen bereiken.

WAT HET SIGNAAL IS

Terugtrekken is een beschermingsmechanisme. Het kind heeft ergens besloten — bewust of onbewust — dat de buitenwereld te veel vraagt, te weinig begrijpt, of niet veilig genoeg is. De stilte is geen onverschilligheid. Het is zelfbescherming.

WAT ER DIEPER SPEELT

Soms is er sprake van hoog sensitiviteit waardoor indrukken te intens binnenkomen. Soms is er een ingrijpende gebeurtenis geweest: een scheiding, een verlies van een dierbare of huisdier, of een conflict op school. Soms voelt het kind dingen van anderen en weet het niet hoe het daarmee om moet gaan.

VRAGEN OM TE STELLEN AAN JEZELF

- Wanneer is het kind voor het eerst in zichzelf gaan keren?
- Zijn er momenten waarop het kind wél open is — en wat is er dan anders?
- Wat denkt het kind dat er gebeurt als het zich wél laat zien?

VOOR DE COACH

Forceer geen contact en stel niet te veel vragen. Zit naast het kind in plaats van tegenover. Gebruik de methodiek focusing: een plekje zoeken in het lichaam om het kind te helpen voelen wat er vanbinnen is, zonder het meteen in woorden te hoeven vatten. De mooiste methodiek voor wanneer een kind zich terugtrekt.

VOOR DE OUDER

Zoek de verbinding in wat het kind fijn vindt: een activiteit, een wandeling, een film. Stel niet te veel vragen. Geef geen suggesties. Laat zien en voelen dat je er bent, ook als het niets zegt. Vertrouwen groeit in kleine momenten. Heb geduld.

Het kind dat altijd ziek is

"Buikpijn, hoofdpijn, moe. De dokter vindt niets. Maar hij klaagt elke dag."

WAT JE ZIET

Maandagochtend buikpijn. Hoofdpijn voor een toets. Vermoeidheid die maar niet overgaat. Medisch is er niets aan de hand, maar het kind ervaart het als heel reëel. En dat is het ook voor het kind.

WAT HET SIGNAAL IS

Het lichaam spreekt wat niet uitgelegd kan worden met woorden. Fysieke klachten zonder medische oorzaak zijn bijna altijd emotionele signalen. Het kind draagt iets mee: spanning, angst, een situatie waar het niet uit kan. Het lichaam uit dat voor hem.

WAT ER DIEPER SPEELT

School kan een bron zijn van chronische spanning: prestatiedruk, sociale stress, pestgedrag, of een gevoel van niet erbij horen. Thuis kan er ook iets spelen. Het kind heeft vaak niet de woorden, maar het lichaam heeft ze wel.

VRAGEN OM TE STELLEN AAN JEZELF

— Op welke momenten zijn de klachten het ergst?

— Wat moet het kind vermijden als het ziek is — en wat geeft dat aan over de oorzaak?

— Wat zou er veranderen als de klacht er niet meer was?

VOOR DE COACH

Neem de klacht serieus, ga niet uitleggen dat het "psychisch" is. En erger nog: wuif het niet weg. Dan voelt het kind zich niet gehoord en zal afhaken. Werk met acupressuurpunten bij buikklachten of vermoeidheid. Vraag het kind om de klacht een plek, een vorm of een kleur te geven. Van daaruit open je het gesprek. Focusing is hier ook zeer op zijn plaats.

VOOR DE OUDER

Geloof het kind. Zeg niet "er is niets aan de hand". Kijk samen of er patronen zijn: wanneer de klachten komen, in welke situaties. Maak ruimte om te bespreken wat er op school of in vriendschappen speelt.

Het kind dat dingen ziet of voelt die er "niet zijn"

"Ze praat over een man in de kamer die er niet is. Over dingen die ze weet maar niet kan weten."

WAT JE ZIET

Het kind beschrijft dingen die niemand anders waarneemt. Lichtjes, aanwezigheden, gevoelens in een ruimte, dromen die uitkomen. Het krijgt te horen dat het zich verbeeldt. Maar het verbeeldt het zich niet.

WAT HET SIGNAAL IS

Kinderen staan nog dicht bij het ongeziene. Ze zijn puur, transparant, open — nog niet aangetast door de rationele wereld van volwassenen. Wat zij waarnemen is voor hen reëel. De manier waarop de omgeving reageert, bepaalt of een kind leert dit te vertrouwen of te verbergen.

WAT ER DIEPER SPEELT

Veel kinderen zijn intuïtief begaafd. Ze pikken energieën op, voelen sferen aan, hebben een sterk innerlijk weten. Als dat niet erkend wordt, leren ze het te verstoppen. Dat kost veel energie en kan leiden tot angst, slaapproblemen of sociale isolatie.

VRAGEN OM TE STELLEN AAN JEZELF

- Hoe reageert het kind als je zijn ervaring serieus neemt in plaats van wegwuift?
- Voelt het kind zich veilig met wat het ervaart, of is er angst?
- Heeft het kind iemand in zijn omgeving bij wie het dit kwijt kan?

VOOR DE AANKOMEND COACH

Oordeel niet en ga het niet rationaliseren. Wees nieuwsgierig: vraag hoe het voelt, hoe het eruitziet, of het fijn of eng is. Werk met energiepunten als het kind angst ervaart. Help het kind onderscheid maken tussen wat van hemzelf is en wat het oppikt van anderen. Bovenal: erken wat het kind voelt en ziet. Ga er in mee.

VOOR DE OUDER

Neem het kind serieus. Je hoeft het niet te begrijpen om het te erkennen. Zeg "vertel me meer" in plaats van "dat bestaat niet". Een kind dat zich hierin gezien voelt, groeit op met zelfvertrouwen in plaats van schaamte.

Jij bent het verschil.

Wat een kind nodig heeft, is iemand die beschikbaar is. Niet alleen kijkt naar het gedrag, maar naar het hele kind. Iemand die voelt wat er speelt, die ruimte geeft voor wat er is, en die niet bang is voor het ongeziene.

Dat ben jij. Of jij dat nu doet als ouder, als leerkracht, als coach — het maakt niet uit. Wat telt is de blik waarmee je kijkt. En die blik kun je leren.

Wil je leren hoe je dit in de praktijk toepast? De opleiding Holistisch Kindercoach van Bickers Academie leert je precies dit: voelen, kijken en begeleiden vanuit het hele kind.

bickersopleidingen.nl