

Ieder kind een blij hartje

‘Waar ligt de schep?’ ‘De schep?’ ‘Ja! Gaan we zo naar buiten?’ ‘Nee, we blijven binnen vandaag.’ ‘Binnen? Mag ik binnen graven dan?’ Hij keek me met grote ogen aan. De lieverd dacht dat hij met zijn moeder een piratenspeurtocht ging doen bij mij in de wei en dat ik ergens een schatkist had verstopt die hij mocht opgraven. Zo ver van de werkelijkheid zat hij eigenlijk niet met zijn vraag. Met het spel Schatgravers ga je binnen graven. Alleen dan zonder schep! De schatten waar je naar op zoek gaat zijn je kwaliteiten. Kwaliteiten waarvan jij vindt dat jij ze in je hebt. Schatgravers is inmiddels onmisbaar geworden in mijn kindercoachpraktijk.

door Chantal Harwig

Bijna anderhalf jaar geleden kwam ik voor het eerst in contact met Matty van de Rijzen en Greetje Welten, de bedenkers van het spel Schatgravers. Ik was toen nog geen jaar aan het werk in mijn eigen praktijk als kindercoach en ik wilde alle boeken en spellen wel aanschaffen die ik tegenkwam. Onmogelijk en vooral onbetaalbaar! Toen ik Schatgravers zag begon het overal te kriebelen, maar ik was ook kritisch. Is het een aanvulling voor mijn praktijk? Mijn ‘collega-vriendin’ had het spel gekocht en was enthousiast, heel enthousiast. Het zou écht iets voor mij zijn. Toen ik daarna contact zocht met Matty en van haar hoorde dat ik het ook in mijn eigen gezin heel goed kon inzetten, was ik om. Dit spel zou écht bijdragen aan meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld. Een paar dagen later had ik het doosje in huis.

Schatkaarten en karweikaarten

Ik vind het spel geweldig en de kinderen die het tot nu toe bij mij gespeeld hebben ook. Als ik het spel klaarleg om te spelen maak ik altijd twee stapels van de schatkaarten en twee stapels van de karweikaarten. De schatten op de schatkaarten zijn allemaal kwaliteiten die we in meer of mindere mate in ons hebben. Het laat kinderen heel bewust naar zichzelf en naar de medespelers kijken.

We beginnen altijd met vijf willekeurige schatkaarten op een rij. Deze worden op volgorde gelegd van ‘dit past heel goed bij mij’ naar ‘dit past minder, of niet, bij mij’. Bij elke schatkaart die het kind nieuw mag pakken gaat hij goed nadenken over welke schat het best bij hem past. De schat die het minst past gaat terug in het doosje en de nieuwe kaart krijgt een plekje in de rij. Zo blijven er steeds vijf schatkaarten naast elkaar liggen. Om nieuwe schatkaarten te mogen pakken doe je de opdrachten van de karweikaarten. Die karweikaarten laten je even stilstaan. Een momentje van rust, een moment van aandacht bij wat nu is en een bewustwording van alle kleine mooie dingen om je heen. De karweikaarten zijn verdeeld in zes thema’s: wensen en dromen, liefs, hier en nu, fantasie, schatten en genieten.

Dit ben ik!

Vlak nadat de postbode het doosje had afgeleverd, speelde ik Schatgravers met een gevoelig, onzeker meisje van dertien jaar. Ze wilde al snel niet meer meedoen. Sommige opdrachten van de karweikaarten vond ze spannend of raar, vooral die uit het thema ‘fantasie’. ‘Je gaat toch niet lopen als een bange leeuw?’ Ik was blij dat ze haar grens aangaf. Tegelijk gunde ik het haar zo om toch op deze manier haar kwaliteiten en talenten te ontdekken. Ik ging nadenken hoe ik dit eenvoud





diger voor haar kon maken, zodat ze minder spanning hoefde te voelen tijdens het spelen.

Dit meisje houdt erg van edelstenen. Ze spaart ze en weet er enorm veel van. Toen we het spel weer gingen spelen heb ik drie stenen voor haar neergelegd. Die kon ze als joker inzetten als er een karweikaart kwam die ze niet wilde beantwoorden of doen. Even was ze bang niet genoeg te hebben aan drie stenen. Twijfelend maar toch nieuwsgierig begon ze voor de tweede keer aan het spel. We hebben doorspeeld tot ze vijf schatkaarten had die precies bij haar pasten. Na afloop keek ze vol trots naar haar vijf beste kaarten van dat moment. 'Ja, dit ben ik.'

De edelstenen heeft ze niet allemaal nodig gehad en heeft ze mee naar huis gekregen. Door de stenen erbij te hebben kon ze ontspannen. Zij had de controle. En doordat ze 'maar' drie stenen had heeft ze ook haar grenzen verlegd, ze wist dat ze niet bij elke vraag de joker kon inzetten. Ze heeft ontdekt dat ze meer kon dan ze dacht, wat uiteindelijk ook weer voor meer zelfvertrouwen heeft gezorgd.

Verbinding en klein geluk

Inmiddels is Schatgravers een vast onderdeel geworden in mijn kindercoachpraktijk. In mijn praktijk komen veel gevoelige kinderen die meer zelfvertrouwen of een beter zelfbeeld willen en kinderen die aangeven dat hun hoofd zo vol zit. Door met Schatgravers te werken ontdekken ze hun sterke kanten en kunnen ze hun

Rommelmaken en weglopen

Ik had eens vier jongens tegelijk in de praktijk. Eens per maand kunnen kinderen bij mij in de praktijk een creatieve activiteit komen doen, die altijd in het teken staat van een thema dat te maken heeft met zichzelf, hun ontwikkeling en/of de wereld om hen heen. Voor het eerst waren er alleen maar jongens. Die keer gingen we Schatgraven.

We begonnen met het maken van schatkisten. De jongens mochten het dunne tissuepapier scheuren en het met lijm op hun houten 'schatkist-to-be' plakken. Al het roze, de glitters en de diamantenplakkers had ik al een beetje aan de kant gelegd; het blauw, groen en stoer lagen in het midden van de tafel. Voorzichtig vroeg ik aan de 6-, 7- en 8-jarige jongens of ze ook roze, glitters of diamanten nodig hadden. Vier paar ogen keken me verontwaardigd en licht geïrriteerd aan. Ze gaven geen verbaal antwoord, maar toen ik naar de acht rollende ogen keek wist ik dat ik het kon opruimen. Ondertussen vlogen het groen en blauw door de praktijk en de lijm vloeyde rijkelijk.

De schatkistjes die ondertussen voorzien waren van hun naam en mooie, stoere dierenplakkers, lagen te drogen toen ik het spel ging uitleggen. Al snel hadden de vier jongens de mooiste kwaliteiten voor zich liggen. We spraken over kleuren inademen tijdens het doen van één van de karweikaarten, waarop ik unaniem het antwoord 'Blauw!' hoorde. We bedachten wensen voor onszelf. 'Ik wens dat mijn konijn nooit doodgaat! Ik weet wel dat dat niet kan, hoor, want hij gaat al bijna dood, maar ik wens dat wel!' In gedachten hoorden we vogeltjes tjlpen en we verzonnen wat we zouden doen als we onherkenbaar verkleed zouden zijn. 'Rommelmaken en dan weglopen!' Vier lachende monden, een bron van herkenning.

Vier jongens, vier keer stoer, vier keer blauw, vier keer rommel... maar toch zo verschillend. De unanimitieit vervaagde bij de vraag 'Noem iets wat je graag zou willen voelen.' 'Een dolfin! Hoe zou die voelen?' 'Ohhh, een tijger!! Mag een dolfin?? Want dan zou ik graag een tijger willen voelen!' 'Ik wil voelen hoe het is om in de lucht te vliegen, net als een vogel of een vliegtuig.' Twee stralende ogen keken mij aan en ik wist dat hij zich voorstelde hoe het zou voelen. Het laatste jongetje zei: 'Blijdschap! Ik wil blijdschap voelen... Dat is een heel fijn gevoel!'

Toen de jongens alle vier de vijf beste schatten voor zich hadden liggen stopten we met spelen. De schatkist werd gevuld met een veer naar keuze, een lieveheersbeestje, een edelsteen en een geluksmunt. De schatten werden op briefjes geschreven, waarbij één jongen wel om een roze pen vroeg en ik stilletjes genoot, omdat ik terugdacht aan eerder die middag. Deze briefjes werden uiteraard ook in de schatkist gestopt.



innerlijke kracht en weerbaarheid versterken. Ze leren zichzelf beter kennen. Ik hoor regelmatig: 'Ohhh jaaa, dat kan ik ook heel goed!'

Als ik Schatgravers gebruik bij de individuele coaching, nodig ik de ouders van het kind ook uit. Het is prachtig om te zien wat voor een verbinding er dan ontstaat. Hoe de kleine gelukjes samen gedeeld worden, hoeveel er gelachen wordt en hoe trots ouders op hun kind zijn en andersom.

Wanneer een kind het spel samen met anderen speelt kan hij ontdekken wat anderen fijn of mooi aan hem vinden. Zo ontdekt hij een kant van zichzelf die hij zelf misschien nog niet eerder zo had bekeken.

Het mooie aan Schatgravers is dat het niet werkt met concurrentie of prestatie. Er is geen winnaar of verliezer. De aandacht gaat naar de mooie dingen en de complimenten vliegen over tafel. Dit maakt dat ik het ook graag in mijn eigen gezin speel. Het is het favoriete spel van mijn zoon, hoewel hij normaal altijd een echte

winnaar wil zijn! Je kunt het zo vaak spelen als je wilt. Elke keer worden er weer nieuwe kwaliteiten ontdekt.

Verankeren

Om de ontdekte kwaliteiten niet te vergeten hebben Matty en Greetje een soort schatkaart gemaakt, die gratis op hun website te downloaden is. Een eigen schatkaart tekenen kan natuurlijk ook.

Met de kinderen in de praktijk maak ik altijd een verankering. Ik vind dat belangrijk, zodat het vanuit het hoofd van het kind kan landen in zijn hart en lijf. Dan kan het ook echt een plek in zijn leven krijgen.

Het verankeren doe ik regelmatig in de vorm van een krachtstok, een stok versierd met touwtjes, linten, knopen, veertjes en kralen. Daar hangen we dan een kaartje in, waar de schatten op geschreven staan. Een gewenste kwaliteit die nog verder ontwikkeld mag worden kan eventueel in een affirmatie op de krachtstok worden geschreven.

Een collage van de schatten kan ook een mooie verankering zijn. We zoeken dan naar beelden en woorden die passen bij de schatten. Die plakken we op een canvasdoek dat vaak nog rijkelijk wordt versierd met verf en glitters.

Positief

Schatgravers kun je in heel veel situaties inzetten. Natuurlijk kun je het gewoon voor je plezier spelen. Veel ouders die het spel met hun kind(eren) bij mij hebben gespeeld, nemen direct een spel mee voor thuis. Schatgravers is ook zonder coachervaring goed te gebruiken.

Op veel scholen wordt het inmiddels ook al op verschillende manieren ingezet. Doordat Schatgravers kinderen op een positieve manier naar zichzelf en naar elkaar laat kijken, draagt het bij aan een betere sfeer in de klas. Door positieve feedback te geven leert het leerlingen vriendelijke woorden te gebruiken en op de goede eigenschappen van elkaar te letten. Doordat een kind positieve feedback van zijn klasgenoten ontvangt, krijg hij meer vertrouwen in zichzelf en zijn medemens. Dit maakt dat het spel ook goed in te zetten is in een groep waarin pesten een rol speelt. De kwaliteiten van zowel het kind dat pest als het kind dat gepest wordt kunnen weer gezien worden.

Ik wens ieder kind een blij hartje. Soms zit een kind echter in een situatie of periode waarin hij zich niet helemaal fijn voelt. Er zijn veel kinderen in onbalans door de drukker wordende maatschappij, waarin steeds hogere eisen worden gesteld. Kinderen krijgen veel prikkels te verwerken. Wanneer ze deze niet goed kunnen verwerken, raken ze vol en overprikkeld.

Schatgravers laat kinderen lachen, in het 'nu' zijn, met een positieve blik de wereld in kijken en ontspannen. Daarom speel ik Schatgravers. Want dit gun ik elk (innerlijk) kind! <

Chantal Harwig is kindercoach en eigenaar van kindercoachpraktijk Eigenwens (www.eigenwens.nl). Bij Eigenwens komen vooral veel gevoelige kinderen die meer zelfvertrouwen of een

beter zelfbeeld willen en kinderen die aangeven dat hun hoofd zo vol zit. Chantal geeft individuele coaching aan kinderen, begeleidt ouders, organiseert presentaties en geeft educatie aan ouders en professionals. Ook is ze blogger bij onder andere www.schatgravers.com.

