

geZZond

Voor u als
inwoner van
Haarlemmermeer:

€ 50,-
p.p. retour

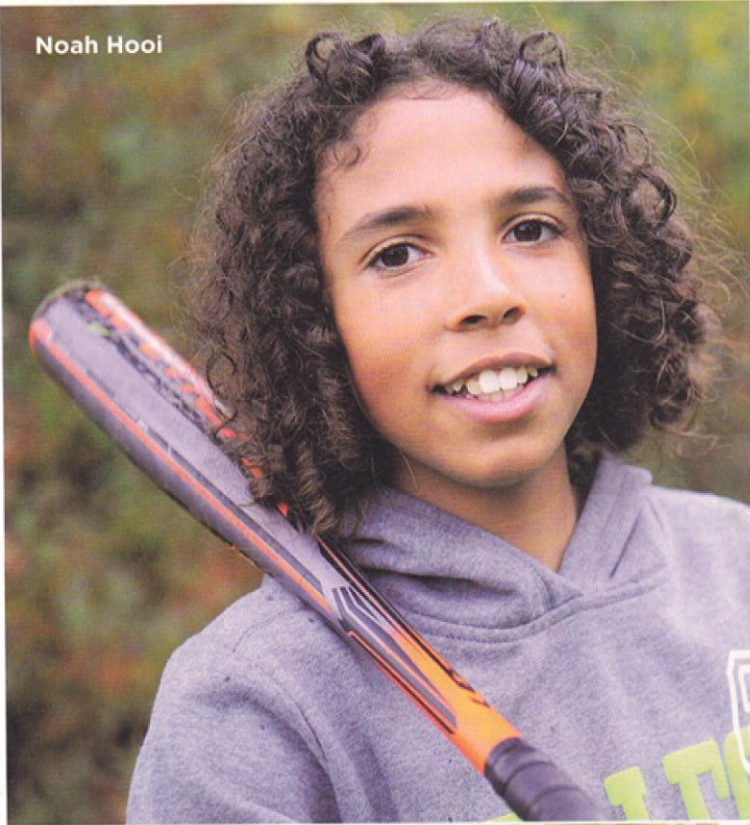
DECEMBER 2012

EXTRA EDITIE
HAARLEMMER-
MEER + goed
nieuws over
de premie

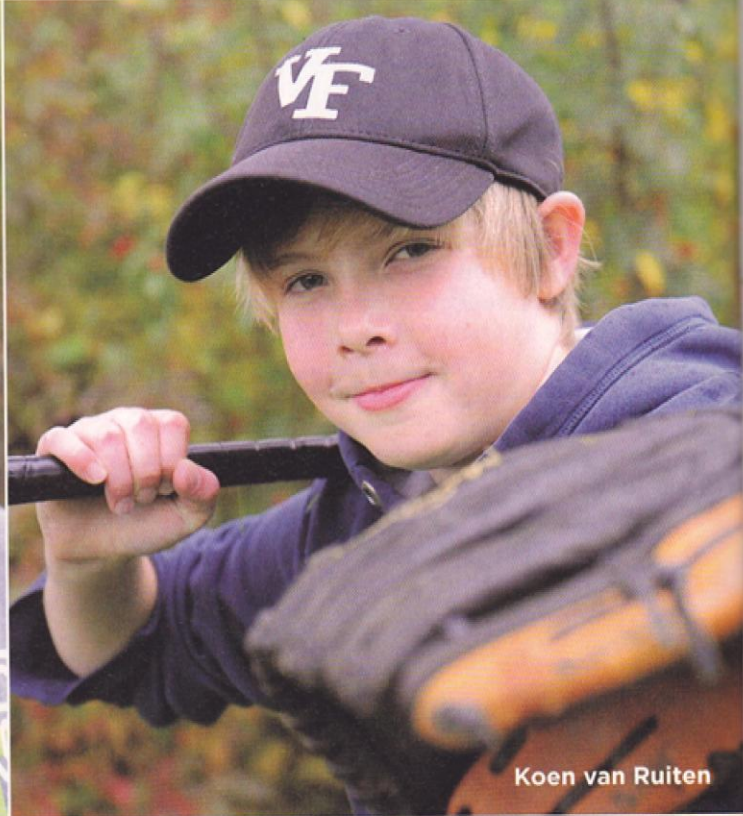
Weerbaar
dankzij
Keiko-kidz



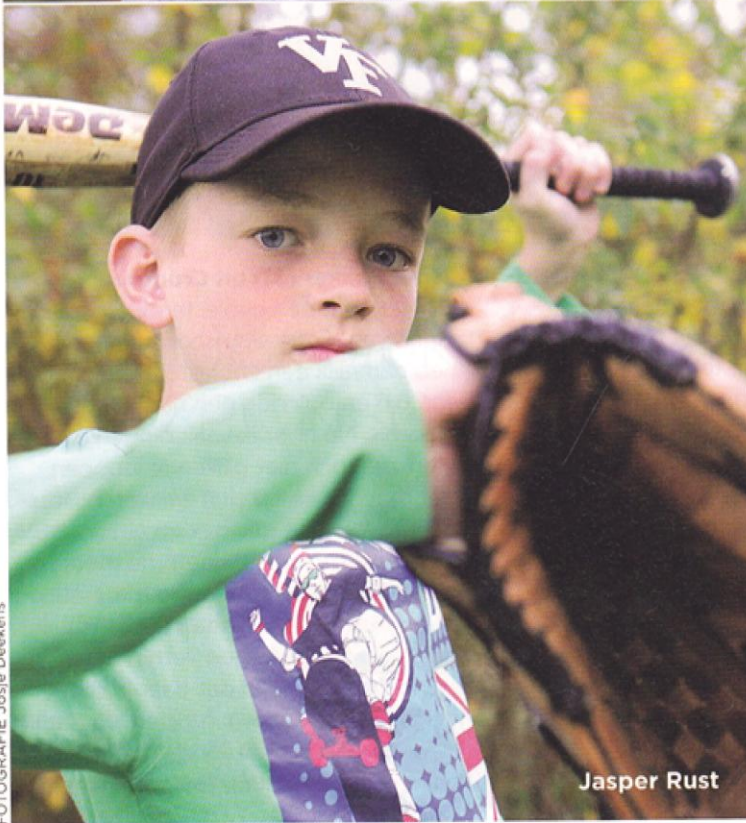
Noah Hooi



Koen van Ruiten



Jasper Rust



Psycholoog Jan Sleijfer
'Ik leer kinderen hun
grenzen te bewaken'



FOTOGRAFIE Josje Deekens

Noah, Koen en Jasper staan zelfverzekerd op het sportveld

Een zelfverzekerd kind dat lekker in z'n vel zit, is de wens van elke ouder. De Keiko-kidz training van sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer uit Hoofddorp geeft kinderen dat zelfvertrouwen. Zorg en Zekerheid biedt klanten korting op dit programma dat in januari start.

Koen van Ruiten (12) was vorig seizoen de beste slagman van pupillen 1 van de Vennep Flyers. Jasper Rust (11) sleepte de MVP-titel (Most Valuable Player) in de wacht. En Noah Hooi (10) werd de beste tweede honkman van pupillen 1. Deze sportieve honkballers deden dit helemaal op eigen kracht, maar de individuele workshop 'mentale training' die zij samen volgden bij sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer in Hoofddorp heeft zeker geholpen. Koen gebruikt de 'trucjes' die hij leerde van Jan nog steeds. 'Vroeger liet ik me afleiden door het publiek. Nu sluit ik me af door te denken: niets of niemand kan mij afleiden.' Ook op school heeft hij er profijt van. 'Ik weet beter hoe ik mezelf kan blijven, ik ben zelfverzekerder en rustiger.'

Dat laatste is precies de reden waarom Jan een speciale training heeft opgezet voor kinderen. 'In mijn praktijk begeleid ik individueel of in kleine groepjes veel jonge (top)sporters en ik merkte dat niet alleen de sportprestaties verbeterde als ik de kinderen had begeleid.' Veel kinderen presteerden na een aantal sessies bij Jan bijvoorbeeld ook beter op school. Ze hadden meer zelfvertrouwen, waren minder bang om fouten te maken en konden zich beter concentreren. En daarom start de sportpsycholoog in januari met KEIKO-kidz: een speciaal programma voor groepen van acht tot tien kinderen tussen de tien en twaalf jaar. Doel van de training: het zelfvertrouwen bij de kinderen vergroten en hen helpen bij het ontdekken en ontwikkelen van hun talenten.

Het programma is geschikt voor ieder kind uit het reguliere basisonderwijs. 'Elk kind kan wel een steuntje in de rug gebruiken om zijn of haar talenten te ontdekken en leren om te gaan met moeilijke situaties in hun leven', vindt Jan. En dat hoeven echt geen schokkende gebeurtenissen te zijn. 'Ik leer kinderen bijvoorbeeld hoe ze zich kunnen wapenen tegen groepsdruk en op welke manier ze hun eigen grenzen kunnen bewaken. Maar ook hoe ze het best om kunnen gaan met zenuwen voor een toets of sprekebeurt en met teleurstellingen, zoals een slecht cijfer op school.'

Slagman

Koen, Jasper en Noah gebruiken de vaardigheden die Jan hen leerde nog regelmatig op het honkbalveld. De jongens leerden hoe ze ontspannen en zelfverzekerd in het veld en aan slag kunnen staan. Jasper heeft als pitcher een belangrijke, en soms best enge positie. Alle ogen zijn op hem gericht als hij de bal aangooit voor een slagman. En de kans dat die bal vervolgens weer snoeihard zijn kant op wordt geslagen, is ook best groot.

VERGOEDING

Zorg en Zekerheid staat achter het programma Keiko-kidz en biedt klanten daarom een korting aan op dit programma. In veel gevallen dekt de aanvullende verzekering 75 tot 100 procent van de kosten, kijk voor de vergoedingen op www.keikokidz.nl of raadpleeg je polis van Zorg en Zekerheid.



Maar Jasper kan tegenwoordig veel beter met deze angst omgaan. Hij gebruikt de cirkel met zes fasen die Jan voor hen tekende. 'Als je in cirkel zes zit, ben je heel bang en nerveus. Je wilt terugkrabbelen en weglopen. In cirkel één ben je ontspannen en voel je je relaxed. Je moet ervoor zorgen dat je in cirkel één komt.' Jasper doet dat door even opzij te stappen, rustig te ademen, stevig te gaan staan en positief te denken. 'Ik denk dan: ik kan geraakt worden, maar dat is niet erg. En de kans dat ik geraakt word als ik ontspannen ben is ook veel kleiner. Ik kan dus beter rustig blijven.'

Doe-training

Met Keiko-kidz wil Jan kinderen onder meer laten zien wat de effecten van hun gedachten zijn. Maar het is vooral een doe-training met korte kringgesprekken. De oefeningen zijn speels en laagdrempelig. 'Met volwassenen kun je meer op abstract niveau praten over hun gedachten en de uitwerking daarvan op hun lichaam. Kinderen moet je dat laten zien.' Het zijn soms kleine oefeningen waarmee Jan de ogen van de kinderen opent. De hartslagmeter bijvoorbeeld, waarmee hij laat zien hoe het lichaam reageert op vervelende gedachten. 'Ik koppel de kinderen aan de meter en laat ze eerst ontspannen. Daarna moeten ze denken aan een minder leuke gebeur-



tenis. Meestal slaat de hartslagmeter dan uit naar het rode gedeelte. De kinderen zien dan hoe hun hart reageert op hun gedachte.' Ook balansoefeningen waarbij kinderen leren om stevig te staan, werken goed. Noah is tegenwoordig niet meer zo bang als hij moet slaan. 'Nu denk ik niet meer: help, straks word ik geraakt door de bal. Ik denk nu: ik zie de bal,

en ik sla de bal. Ik speel slag voor slag.' Ook Koen is inmiddels een echt slagkanon. 'Ik ben niet meer zo zenuwachtig als ik moet slaan en zie nu dat de ballen helemaal niet zo hard aankomen.' ●

● **Meer weten? Neem contact op via info@keiko.nl of 023-5555292 of kijk op www.keikokidz.nl**

DE TRAINING

Keiko-kidz bestaat uit acht bijeenkomsten van negentig minuten waarin jongens en meiden zijn gescheiden. Jan: 'Meiden zijn fysiek minder sterk, maar lopen op emotioneel vlak op die leeftijd vaak voor op jongens. Daarom heb ik gekozen voor

gescheiden groepen.' Veel oefeningen komen uit de judosport. Judoprincipes zoals 'meeveren' en 'vallen en opstaan' worden ook nabesproken. De lessen zijn opgebouwd in drie blokken. Het eerste blok staat 'ik' centraal: kinderen komen erachter waar zij goed in zijn en

waar ze goed in willen worden. Lichaamstaal is een belangrijk onderdeel: hoe sta je stevig en ontspannen. Balansoefeningen helpen hierbij. Blok 2 gaat over de 'ander'. Hoe werk je samen, hoe leer je nee zeggen tegen mensen, wat betekent vriendschap. In het derde blok

gaan de kinderen in op de 'groep'. Hier bespreken de kinderen onderwerpen zoals pesten, groepsdruk, leiders en meelopers en hulp durven vragen. In de eindpresentatie laten de kinderen aan hun ouders zien waar zij het meest aan hebben gehad.