

# Vallen en weer Opstaan; tips voor Empathisch luisteren

*Nieuw, spannend en oh zo leuk*

Kinderen willen graag ontwikkelen, iets nieuws leren, daarin beter worden. En als het steeds beter gaat, willen ze het ook vaker doen. Zeker als er vriendschappen bij ontstaan. Bij kinderen is er echter wat extra tijd en aandacht nodig voor de emotionele verwerking van alles wat als nieuw en spannend ervaren wordt. Voor het eerst motorrijden bij RACE-KIDS kan beschouwd worden als spannend voor het kind. Zoals de 1<sup>e</sup> keer zwemles of de 1<sup>e</sup> keer fietsen. Het was spannend toen, uitdagend voor jou als ouder, maar met hulp en geduld is het goed gekomen, toch!

*De 1<sup>e</sup> dag, de 1<sup>e</sup> sessie Motorrijden*

Voor elk kind is het rijden op een motor, zeker bij de 1<sup>e</sup> keer, heel spannend. Vol met die emotie verloopt een 1<sup>e</sup> dag, de 1<sup>e</sup> sessie voor elk kind onvoorspelbaar. Althans, zo ervaren wij het als begeleiders bij RACE-KIDS motorsport. Daarom hechten wij veel waarde aan het creëren van een positieve sportomgeving. Daarmee bedoelen we een ontspannen sfeer waarin er veel ruimte is voor het 'vallen en weer opstaan'. De emoties die daarbij vrijkomen. Bij het vallen kan fysieke pijn ontstaan, maar dat is veelal te verwaarlozen (vallen bij de 1<sup>e</sup> keer leren fietsen leverde ook hooguit een blauwe plek op toch?). Het is de schrik, de angst voor nog eens vallen, de onmacht te kunnen verklaren waarom het nog niet helemaal goed ging. Gelukkig maar dat het zich uit. Zo weten we dat en hoe we kunnen helpen.

*Begeleidingstips na het vallen, hulp bij het opstaan, de nieuwe poging*

Werkwijze die wij hanteren als je kind gevallen en geschrokken is en zich mogelijk verdrietig, teleurgesteld of angstig voelt. Als het aangeeft 'ik wil niet meer motorrijden'. We stellen het kind gerust door het de ruimte te geven de emoties te uiten, te vragen wat de emoties veroorzaakte en hoe het denkt dat het geholpen kan worden bij een nieuwe poging. We doen het meestal als volgt:

**1. 'Wat is er gebeurd waardoor je gestopt / (uit-)gevallen bent?'**

Met doorvragen kan je wellicht de emoties van de feiten scheiden. Als je een feitelijke oorzaak kunt achterhalen waaruit blijkt dat een fysiek probleem aan de motor de aanleiding is geweest, geef je aan dat het 'technische' probleem opgelost wordt, hervatten mogelijk zal zijn.

**2. "Wat heb je gevoeld tijdens het vallen? Ben je geschrokken? Voel je boosheid, verdriet of angst?"**

Vraag of je kind wil dat er een dokter naar kijkt. 'Zullen we een dokter of ambulance bellen?'

**3. "Wat denk jij dat de oorzaak was van je vallen "**

Als het kind niets kan aangeven vraag je:

**4. "Wat vind jij het lastigste of (nog) het moeilijkste aan motorrijden?"**

Wat kunnen wij doen om je te helpen zodat jij zelf weer durft op te stappen en mag leren motorrijden. Wij willen graag dat jij er plezier bij voelt. Als het kind niets aangeeft, stel dan voor:

- ✓ Wat mag ik je uitleggen, zodat jij weet hoe je dat lastige deel van het motorrijden kunt uitproberen?
- ✓ Zal ik een goede rijder langzaam laten voordoen wat ik bedoel, zodat je kunt afkijken en nadoen?

**5. In het belang van het kind willen we graag dat het zelf weer opstapt. Benadruk: "Ik vind het vervelend wat is gebeurd, maar ik weet hoeveel kinderen plezier beleven aan het motorrijden, kijk maar om je heen. Wil je voor jezelf en voor mij nog eens proberen?"**

Eventueel dik je het een beetje aan met:

- ✓ Weet je wel hoe trots ik op jou ben, dat je het weer wilt proberen.
- ✓ Ik voel me blij dat ik je mag helpen jouw te leren motorrijden, laten we samen weer plezier maken!

**Afronding:**

Bovenstaande 'best practices' geven weer wat onze positieve ervaringen zijn met kinderen die geblokkeerd worden door angstgevoelens. Laat het ons doen of probeer deze aanpak en je zult je kind zien stralen!!

Leef ook non-verbaal mee: Knuffelen, fronsen, lachen, blij kijken. Samen huilen, samen lachen, samen blij!

Zo doen we het dus NIET! "Stel je niet aan, gaat wel over, kom-op je kan het wel", je herkent het wel van anderen!