



## Theoretische fundamenten van het Griefelprogramma

Het Griefelprogramma stelt zich tot doel om een brug te bouwen tussen hoofd en lichaam zodat het lichaam, en daaraan gekoppeld de hele persoon, de vaardigheid (terug)vindt om zichzelf te reguleren. Griefelen: van ontregeling naar regulering; van spanning naar ontspanning.

De theorie die onder het Griefelprogramma ligt, is gebaseerd op de grondbeginselen van:

### ☀ Somatic Experiencing van Peter Levine en Maggie Kline

Het werk van Peter Levine e.a. gaf ons een aanvulling op de manier waarop wij naar kinderen kijken. Om precies te zijn, wat de werking van het zenuwstelsel voor uitwerking heeft op het gedrag van kinderen. En met dit gedrag van kinderen hebben wij voortdurend te maken; er wordt van ons een ontwikkelingsstimulerende reactie verwacht.

Dit verdient een uitleg, waarbij we als eerste stil staan bij de uitleg van stress. Omdat we werken met mensen, met kinderen hebben wij hier altijd mee te maken. Het is een belangrijke ingang gebleken voor ons programma.

Stress is een reactie van het lichaam op een interne of externe prikkel. Die stress kan waargenomen worden in het lichaam (= gewaarwording) en hoort bij het leven. We kiezen ervoor om in het Griefelprogramma te spreken over gewaarwordingen, waar ook over sensaties gesproken zou kunnen worden. Gewaarwordingen geven een beschrijving van de fysieke gevoelens van het lichaam. Gewaarwordingen komen voort uit het oudste deel van ons brein, wat het reptielenbrein wordt genoemd. Met gewaarwordingen wordt niet hetzelfde bedoeld als gevoelens. Aan een gewaarwording is nog geen betekenis verbonden. Een voorbeeld: het hart kan sneller kloppen wat de gewaarwording is. Een fysiek gevoel, een signaal in uw lichaam. Dat het hart sneller is gaan kloppen, kan door verschillende interne en/of externe prikkels komen. Het kan komen door het zien van die leuke jongen of meisje. Dan is de kans groot dat het sneller kloppend hart de betekenis krijgt die past bij een 'verliefd gevoel'. Als het hart sneller is gaan kloppen, omdat er een grote zwarte hond op u af kwam rennen, dan zal het bijpassende gevoel eerder angst zijn.

*Gewaarwordingen zijn niet te voorkomen, evenmin als te voorkomen is dat we gevoelens ervaren als blijheid, boos zijn en verdriet. Ook kinderen ontkomen hier niet aan. In hun ontwikkeling gebeurt er van alles dat hen stress/spanning geeft: van honger en natte luiers kort na de geboorte, pijn in de buik, het lekker snoepje dat hun neus voorbij gaat, tot ziekenhuisopnamen en/of andere gebeurtenissen die een kind als naar of angstig kan ervaren. Kinderen ieder op hun eigen manier van alles ervaren: als volwassenen kunnen we kinderen helpen wat ze voelen in hun lichaam, de gewaarwordingen te onderzoeken en te (leren) verdragen. Dit alles om de kinderen met hulp van de volwassene weer tot rust te laten komen.*

#### Leestips:

- Peter A. Levine & Maggie Kline: Het weerbare kind ISBN 978 90 6963 854 6
- Peter A. Levine: De tijger ontwaakt ISBN 978 90 6963 754 9
- Daniel Siegel, Tina Payne Bryson: Het hele brein, het hele kind ISBN 978 90 5594 228 2

### ☀ Bruce Perry

Hij beschrijft o.a. het immense belang van ritme voor mensen en voor kinderen in het bijzonder. De ontwikkelingsstimulerende en helende effecten zijn niet te onderschatten. In het Griefelprogramma komt dit terug in zang, het gebruik van (ritme)instrumenten en het ritme in de taal door verhalen op rijm.

#### Leestip:

- Maia Szalavitz & Bruce D. Perry: de jongen die opgroeide als hond. ISBN 978 90 559 452 90



## ☀ Mindfulness *van Kabat-Zinn et. al.*

De Mindfulness heeft uitgebreid wetenschappelijk aangetoond hoe het gewaarworden in het hier-en-nu, het stil worden in jezelf, het aandachtsvol aanwezig zijn behulpzaam is bij het van spanning tot ontspanning komen, van opgewonden naar rustig en van fladderig naar gefocust.

In het Griefelprogramma komt dit terug in het ademen, in het stevig in het lichaam blijven of gaan, rustig liggen met een knuffel, een veertje om het kind in het hier-en-nu te houden dat over het gezicht of over de arm gaat en een zich herhalend rustig muziekje op de achtergrond. Letterlijk van fysieke spanning naar ontspanning.

Leestip:

- Susan S. Bögels & Kathleen Restifo: Mindful ouderschap. ISBN 978 94 014 004 04

## ☀ De beeldcommunicatie *van Groothoff et. al.*

Hellendoorn heeft al intensief onderzoek gedaan naar communicatie met kinderen binnen het spel. Zij toonden aan dat het blijven binnen de beelden van het spel een kind onvermoede kansen bood om ervaringen te (her)beleven en een plekje te geven. Het Griefelprogramma blijft in haar spel oefeningen binnen de beelden (duidt dus niet) en koppelt taal binnen de beelden in het hier-en-nu.

Leestip:

- Joop Hellendoorn et al: Beeldcommunicatie ISBN 90 6001 7102

Verder hebben elementen van en oefeningen uit Braingym, Sensorische Informatieverwerking, Sherbourne, Floorplay en nog andere meer incidentele bronnen als inspiratiebron gediend.

Bovenstaande theoretische concepten zijn omgezet naar de praktijk via een handleiding, waarin de rol, houding van de begeleider, verhalen, spelletjes etc. worden beschreven om tot het gewenste resultaat te komen. Het griefelprogramma heeft de overeenkomsten van deze concepten als uitgangspunten genomen:

- het lichamelijk ervaren, het gewaar worden staat centraal
- fysieke gewaarwordingen kunnen een grote bijdrage leveren aan (zelf)regulatie
- we blijven voortdurend in het hier-en-nu
- als volwassene sluiten we aan bij daar waar het kind is in het hier-en-nu
- gezien de kalenderleeftijd van de kinderen (2,5 – 7) is een volwassene uiterst belangrijk voor het verwerven van autonomie bij (zelf)regulatie.

**Het Griefelteam**