



BOEKBESPREKING

Koele Bikkels

Peter Laros

Citeren als:
Laros, P.(2017). *Boekbespreking: Koele Bikkels*. Op:
PlatformPraktijkontwikkeling.nl. Utrecht: WOSO



Een handleiding voor kinderen die stress, faalangst en spanning bij zichzelf willen verminderen. Het boekje is in voor kinderen begrijpelijke taal geschreven en voorzien van bijzonder leuke en passende illustraties. Daarnaast zijn er allerlei vragenlijstjes opgenomen die het eigen 'zijn' tijdens of voordat er sprake is van een 'bijzondere' situatie in beeld brengt. Het 'zijn' gaat voornamelijk over gedachten vooraf, die wel of niet helpend zijn, het gevoel dat die gedachten oproepen en het effect op je handelingen. Het onderliggende gedachtegoed is niet nieuw maar prima omgezet in een voor kinderen

hanteerbaar boekje. Uiteraard vraagt het boekje om een bepaald leesniveau.

Het is jammer dat Ineke Brugman en Renate van Leeuwen niet gedacht hebben aan vermelding van het leesniveau. Zelf geven ze aan dat het boekje bruikbaar is voor kinderen van 10 tot 15 jaar. Ik schat in dat, afhankelijk van het leesniveau van het kind, het boekje zeker ook voor kinderen jonger dan 10 jaar gebruikt kan worden. Met wat begeleiding van ouders/verzorgers en leerkracht kan dit succesvol verlopen. Het lijkt me sowieso goed om, ongeacht het leesniveau, het ontwikkelproces te begeleiden. Het aanspreekniveau voor de oudere kinderen zou wel eens als kinderachtig over kunnen komen. In de begeleiding zal snel duidelijk

worden op welke wijze de kinderen de hoofdrolspelers Piepmiep Paula en Bikkelboy Bob ervaren.

De oefeningen bieden een duidelijke uitleg en de werkbladen zien er aantrekkelijk uit. Ook de achtergrondinformatie is erg helpend. Deze info geeft immers uitleg over het nut van de oefening. "Waarom doe ik wat ik doe?" De aanpak in het boekje is gebaseerd op het gedachtegoed van Albert Ellis (Rationeel Emotieve Therapie) en wordt gelabeld aan de cognitieve gedragstherapie. Er is een Gebeurtenis, die roept een Gedachte op die leidt naar een bepaald Gevoel, dat zich uit in Gedrag met een Gevolg.

Het hele 'model' is gelardeerd met elementen uit het Oplossingsgericht denken. Zo hanteren de auteurs de thermometer als een instrumentje om te schalen en introduceren ze 'faken' als variant op 'doe alsof de positieve verandering heeft plaatsgevonden'. Goed om te zien en te lezen dat Oplossingsgericht Werken gewoon zijn weg vindt in het alledaagse werken met kinderen. Zeker bruikbaar boekje om te werken aan reductie van stress bij kinderen. Dat zou zelfs groepsgewijs kunnen.

Het lijkt me goed dat scholen een exemplaar van 'Koele Bikkels' in huis hebben voor kinderen en leerkrachten.

Peter Laros

Inke Brugman & Renate van Leeuwen (2017). *Koele Bikkels. Over faalangst, stress en spanning bij kinderen.*

Uitgever : Garant Uitgevers nv

ISBN: 9789044134223

