

# ***Psychodrama met kinderen.***

*Een artikel van Ella Mae Shearon  
Vertaling door: Helene Kops*

Kindertherapeuten zijn in gaan zien dat het gebruiken van de groepstherapeutische uitgangspunten van Moreno waarde heeft bij het behandelen van kinderen met gedragsproblemen en bij het helpen van kinderen om meer positieve gevoelens over zichzelf te ontwikkelen en daardoor effectievere verandering van gedrag te bewerkstelligen.

Dit artikel richt zich op psychodrama als behandelvorm en de toepassing ervan op therapie met kinderen.

## ***Moreno's vroegere werk met kinderen.***

Psychodrama, sociometrie, en groepspsychotherapie werden ontwikkeld door J.L. Moreno en vonden hun historische ontstaan tussen 1908-1925 in Wenen. Kinderen waren Moreno's eerste psychodramatische patiënten.

Als jong medisch student aan de universiteit van Wenen, wandelend door de tuinen van Wenen, gaven zijn spontane interacties met en observaties van kinderen hem een fundamentele basis die in de loop van de tijd zou leiden tot de ontwikkeling van zijn therapeutisch systeem.

Moreno observeerde dat de kinderen die hij ontmoette in de Weense Tuinen rebelleerden tegen hun ouders, verpleegsters, en autoriteits figuren in het algemeen.

Nadat Moreno groepen van kinderen in concentrische cirkels rondom zich had neergezet en ze geïmproviseerde verhalen vertelde, observeerde hij dat de kinderen spontaan hun eigen verzonden mythen er in vermengden en uiting gaven aan hun eigen creatieve zelfexpressie, terwijl ze tegelijkertijd iets van hun vijandigheid kwijtraakten.

Moreno werd geabsorbeerd door het idee van de "acting out" van neurotische drijfveren en het voorrang geven aan expressies van geblokkeerde drijfveren en energie, boven het verdringen ervan. In zijn artikel, "The Viennese Origins of the Encounter Movement, Paving

the Way for Existentialism, Group Psychotherapy and Psychodrama", geeft Moreno een algemene beschrijving betreffende zijn werk met kinderen zoals het zich verder ontwikkelde in de tuinen van Wenen.

De oorsprong van sociometrie en sociometrische keuze zijn heel duidelijk. De kinderen kwamen dagelijks na de school in de tuinen bijeen en werden ingedeeld in groepen van 15 tot 20 kinderen. Iedere groep koos zijn eigen leider. De kinderen werden niet ingedeeld op basis van leeftijd (er waren vaak kinderen van vier en tien jaar in dezelfde groep), maar werden eerder ingedeeld op basis van een geïmproviseerde test die de creatieve noemer van elk kind vaststelde.

Sociometrische keuze begrippen worden verder door Moreno beschreven in het volgende verslag waarin kinderen de gelegenheid kregen ouders van hun eigen keuze te kiezen.

Moreno beschrijft het aldus:

"Een van de bijzondere gebeurtenissen in de tuinen was de keuze van ouders. Honderden kinderen en honderden ouders kwamen bijeen om hun relaties vast te stellen op een meer cosmischem niveau dan voorheen.

Dit gebeurde in een spel waarin de kinderen de gelegenheid kregen hun ouders af te wijzen en nieuwe te kiezen. Nadat het keuzeproces gedaan was, keerde ieder kind terug met zijn nieuwe ouders”

“ Echter, de eerste keer dat de ouder test gegeven werd had ieder kind, tot diepe tevredenheid van hun ouders, weer dezelfde ouders gekozen. Maar in een andere periode, toen weer een soortgelijke gelegenheid geboden werd, wezen sommige kinderen hun ouders af en kozen nieuwe ouders. Dit veroorzaakte nogal een ommekeer.” (2)

Verdere verslagen van Moreno's eerdere experimenten met kinderen zijn terug te vinden in zijn eerste boek, *Einladung zu einer Begegnung*. (3) Aldus werden verscheidene belangrijke groepsprocessen vastgesteld in de tuinen van Wenen:

1. Het concept van werken met kleine groepen.
2. Groepen opstellen in concentrische cirkels
3. Het zelf kiezen van de groep van de sociometrische leider.
4. Geïmproviseerde verhalen en mythen laten uitspelen.
5. Het vrijkomen van agressie wordt in spelvorm uitgespeeld.
6. Nieuwe eindjes van verhalen worden gecreëerd.
7. In het verhaal dat uitgebeeld wordt, vindt rolwisseling plaats.
8. Concepten m.b.t. rolwisseling voor verbetering van het zelfbeeld.
9. Geïmproviseerde testen, een voorloper van spontaniteit en creativiteitstesten.
10. Sociometrische ouder keuze die een basis vormt voor een analyse van gezinsinteracties die nodig zijn voor diagnose en behandeling.

***Wat zijn de klassieke fases van psychodrama?***

***Hoe variëren deze in psychodrama behandeling met kinderen?***

### ***Klassieke Psychodrama Fases.***

Psychodrama is een therapeutisch proces waarbij de protagonist dramatische gebeurtenissen uit zijn dagelijks leven speelt. Door dit emotionele proces verkrijgt de protagonist inzicht in de effectieve rollen die hij speelt en de niet effectieve rollen. Klassieke psychodrama die op zijn beurt begint met een warming up fase die een snel

spontaan-creatief effect in de groep produceert. Vanuit deze fase wordt een protagonist gekozen waarop de groep zich concentreert. De protagonist is de belangrijkste speler en de anderen spelen bijrollen voor hem. Hij begeeft zich naar zijn eigen spontaniteits-creativiteits kringloop begeleid door de regisseur en aanvullende ego's. Een serie scènes volgt die de enscenering genoemd wordt. Door de enscenering van scènes ligt er nadruk op het concretiseren en maximaliseren van de conflicten en de gevoelens hetgeen leidt tot een catharsis van doorleving, integratie of inzicht. Na de catharsis, wanneer de geblokkeerde energie is vrijgekomen, is er een herenscenering, die een herhaling van de scène is waarmee hij het aanvankelijk moeilijk had en het opnieuw oefenen van nieuwe effectieve rollen. Na deze fase is een groepspsychotherapie fase die sharing genoemd wordt waarin de groepsleden de gelegenheid hebben te vertellen met wie ze zich hebben geïdentificeerd en hoe zij met vergelijkbare problemen zijn omgegaan.

### ***De toepassing van de klassieke fases.***

Bij de toepassing van het klassieke psychodramaproces op psychodrama met kinderen is het vaak nodig de ensceneringfase te verkorten vanwege de beperkte concentratie van kinderen. Bij psychodrama met kinderen ligt er een grotere nadruk op de warming up en een bescheidenere op het uitspelen van de enscenering. Er ligt een grotere nadruk op de herensceneringfase waarbij de nieuwe rol geleerd wordt en getraind wordt in het versterken van de nieuwe rol. Er ligt verder een nadruk op feedback van de andere kinderen in de groep; feedback ondersteunt in het algemeen de protagonist om de nieuwe rol te spelen. Sharing achteraf voorziet in een catharsische (= zuiverende) bevrijding voor de kinderen in de groep en brengt inzicht in hun eigen gedrag waarbij ze in staat gesteld worden nieuwe rollen zelf uit te proberen.

Bij het werken met kinderen ligt er minder nadruk op de doorlevingscatharsis. In de doorlevingscatharsis wordt een enorme hoeveelheid agressie, onderdrukte gevoelens of trauma uitvergroet. Het vrijkomen van deze energie gebeurt door het gebruiken van vaardige psychodrama hulp ego's die opvattingen van agressie, vijandigheid, angst, verlangen enz. spelen. Dit type van uitspelen van agressie, vijandigheid, angst, wordt slechts voorzichtig met kinderen gespeeld. In het werken met kinderen kan de agressie beter aangepakt worden met projecterende middelen

zoals het uitspelen van de agressie met poppen. Echter als leer ontwikkeling en realiteitsoriëntatie van het kind toeneemt, zijn kinderen in staat om geënceneerde scènes heel nauwkeurig te spelen en hun eigen agressie af te reageren.

### ***Groepsgrootte en co-leider voor Psychodrama Kindergroep.***

Bij het werken met kinderen is de aanbevolen grootte van de groep tussen de drie tot zes kinderen in tegenstelling tot de gewone groep bestaande uit twaalf tot vijftien personen in klassikaal groepswork. Het is verder aan te bevelen dat een co-leider gebruikt wordt om de groep te leiden. De co-leider kan dienen voor een vitale functie als hulp of dubbel.

### ***De toepassing van psychodrama therapie bij kinderen.***

De volgende selectie psychodrama technieken worden toegepast in therapie met kinderen:

1. Het warming up proces
2. Psychodrama warming ups voor kinderen
3. Dubbelen
4. Spiegel
5. Toekomst Project Test
6. Het uitspelen van het psychodramatische fantasie niveau
7. Rollenspel
8. Improviseren
9. Spontaniteit test
10. Roltraining
11. Sociodrama met kinderen
12. Sharing

### ***Het warming up proces***

In het algemeen vereist het leven een warming up als basis voor al zijn inspanningen. Het warming up proces dat het begin is van iedere sessie is van vitaal belang in alle groepspsychotherapie. De warming up kan beginnen met een specifiek thema en zich van daaruit ontwikkelen of de therapeut- regisseur ontdekt een gezamenlijk thema dat overheerst in de groep en gaat dan van daaruit naar de psychodrama actie.

Het warming up proces houdt rekening met de expressie van talrijke rollen die het individu in zijn leven van alledag mag neerzetten.

Moreno geloofde dat normaal genomen de persoon beperkt is tot een betrekkelijk kleine hoeveelheid rollen en situaties in het alledaagse leven en dat de onontdekte rollen er onder slapend, ongebruikt en onontwikkeld zijn. Moreno's concept van behandeling houdt in een uitbreiding van het rolrepertoire van het individu.

De warming up en de spontaniteit hebben een circulair effect en het een versterkt het ander. Doeltreffendheid van een specifiek spel kan beter gerealiseerd worden met hulp van een adequaat warming up proces. De warming up vergemakkelijkt spontaniteit die op zijn beurt de hoofd katalysator van creativiteit is.

Het creativiteits-spontaniteits proces helpt het kind nieuwe rollen te creëren. Dus door het warming up proces wordt de groep spontaner en klaar om te spelen. Al snel kan de groeps-energie geconcentreerd worden op een protagonist en ontwikkelt zich psychodrama waarbij de protagonist centraal staat.

Het concept van spontaniteit ligt in alle theorie van Moreno opgesloten. Een fundamenteel onderliggend principe is dat zonder creativiteitspontaniteit de persoon niet in staat zou zijn gedurende zijn leven een persoonlijkheid te ontwikkelen die het maximale uit zich zelf zou halen.

### ***Psychodrama warming ups voor kinderen.***

De volgende suggesties worden gedaan voor warming ups voor kinderen:

1. Wordt een dier of neem een andere levensvorm aan.
2. Tover winkel.
3. Tover tapijt.
4. Rol van reiziger door het onbekende.

5. Speel dat je op een andere planeet bent in een andere tijd of ruimte.
6. Speel dat je een deel van de geschiedenis bent. Transporteer jezelf naar de geschiedenis.
7. Speel heldenrollen, verander het zelfbeeld van een kind dat een negatief zelfbeeld heeft.
8. Speel objecten, sterren, etc.
9. Speel de schepper van het heelal.
10. Verander de rol in positieve zin en het zelfbeeld wordt positief beïnvloed.
11. Speel robot en maak hun levend.
12. Speel gevoelens, ongerustheid, liefde, haat, angst.
13. Speel ervaringen, lees b.v. een verhaal voor over een vlot. Laat kinderen ervaringen spelen.
14. Speel sprookjes verhalen. De kinderen kiezen sociometrisch een regisseur binnen de groep.
15. Speel een boek, bijv., boek mensen. Wees een boek. Wat is de precieze keuze? Welke betekenis heeft deze keuze, bijv. is de held in het boek een identificatie model?
16. Wees een object in een sprookjes verhaal, bijv., een hoed met een pluim.
17. Speel rollen van autoriteits figuren bijv., moeder, vader, onderwijzer.
18. Kies een favoriet identificatie model en wees die persoon.
19. Introduceer jezelf vanuit de ogen van een ander persoon of van de andere persoonlijke rol.

20. Speel een persoon waar het kind een conflict mee heeft bijv. moeder, vader, kinderen van een andere etnische groep.
21. Speel een genie, een creatief individu.
22. Speel andere kinderen, die zij bewonderen.
23. Speel dierlijke insecten.
24. Speel succesvolle personen uit deze tijd. (nationale bekende figuren).

### ***Werkbare psychodrama thema's:***

1. Moeder bezoekt school, kind speelt moeder en bespreekt kind met leraar.
2. Speel een ander kind dat een positieve houding heeft (gedrags therapie).
3. Twee stoelen om de nadruk te leggen op het eigen ideaal. Alles wat je wilt zijn versus zoals je nu bent.
4. Toverstoel. Kan alles zijn wat je wilt bijv. dier enz.
5. Een reis waarheen je maar wil.
6. Achter je rug - gecombineerd met reizen.
7. Spiegel elkaar. De een leidt en de anderen volgen nabootsend de lichaamsbeweging.
8. Dierencirkel, welk dier ben je? Vraag ze het uit te spelen - breng ze in de groep. Stel vragen over hoe je bent.
9. Sultan - slaven. Een kind speelt Sultan voor 5 minuten en de anderen zijn zijn slaven. Zet dit voort en laat ieder kind een andere Sultan kiezen totdat elk kind een Sultan heeft gespeeld.
10. Een verscheidenheid van hoeden bijv. soldaat, matroos, piraat, zijn beschikbaar voor de kinderen om te passen en laat ze dan de toegeëigende rol aannemen.

## ***Technieken en warming ups voor kinderen:***

1. Dubbelen - iedereen gaat zitten als de ander. Als hij de benen kruist, kruis je ook je benen. Dubbel eerst het lichaam.
2. Praat over waar je van houdt. Ik voel me goed als ik.....Het gebruik van de dubbel kan worden toegevoegd om te zeggen wat de persoon voelt.
3. Lichaamsbeweging warming ups.
4. Neem muziek, speel mars melodie - speel uit middels lichaamsbeweging en dans.
5. Wees een dier en verander, van het ene in een ander als de muziek wisselt.
6. Stemmingen via muziek - vrolijkheid uitspelen in dansen. Sociaal atoom in kunst. Teken een afbeelding van jezelf. Teken een afbeelding van elke ouder en belangrijke andere personen. Zet ze rondom je heen in de volgorde zoals ze emotioneel tot jou staan.
7. Tover tapijt.
8. Speel Hans en Grietje of een ander kindersprookje zoals Sneeuwwitje of Klein Duimpje en verander het eind of begin. Koppel terug op hoe kinderen zich voelen in hun rollen. Maak sociometrische wisselingen van rollen en speel opnieuw bepaalde scènes.
9. Maak een rolbezetting van een spel. Wie zal wat spelen? Spelers worden sociometrisch gekozen. Speel het door. Voor rolwisseling wijs een nieuwe rolbezetting aan bijv. een verlegen kind krijgt een helden rol.

## ***Dubbelen.***

De dubbel neemt dezelfde lichaamshouding aan als de protagonist en spreekt in de "Ik" vorm. Zijn functie is om te reflecteren en intensief de gevoelens van de protagonist over te brengen om klaarheid en inzicht te brengen. Het gebruik van de therapeutische dubbel is een centraal idee in de therapie met kinderen. De dubbel kan gespeeld worden door de therapeut of een groepslid. De dubbel kan een lang bestaand dubbel of kan een kort bestaand dubbel zijn en blijft voor een korte tijd. Spontaan dubbelen kan van de groepsleden uit naar buiten komen. Ze kunnen uitgenodigd worden om te dubbelen voor een of twee ideeën en dan weer op hun plaatsen terug gaan zitten. Het dubbelen concept, zoals door Moreno voorgesteld, is van een bijzondere waarde voor een therapeut die met kinderen werkt, in die zin dat de therapeut wanneer hij werkzaam is in de rol van de dubbel, een relatie tot stand

kan brengen die zou kunnen worden beschreven als een eenheid of als een creatieve verhouding.

Als dubbelen optimaal gebeurt, kan de dubbel zich vermengen met de protagonist en dit effect tot stand brengen. Moreno verbindt deze beschrijving van het emotioneel effect en het samen bij elkaar brengen van twee wezens niet alleen met het dubbelings concept, maar met het "Tele" effect tussen twee personen. "Tele" is de gevoelstoon tussen individuen, de natuurlijke aanvaarding van het zijn, aansluiten, ontmoeten, en vermengen te samen. Het is de gevoelstoon die simpel bestaat wanneer er een ontmoeting is van de twee.

Deskundig dubbelen produceert deze vervloeiing en slaat bruggen over de scheiding tussen de dubbel en de protagonist. Dit wordt vooral maximaal bereikt in psychodramatisch dubbelen, niet alleen omdat de gevoelstoon daar is, maar vanwege het toegevoegde aspect van de dubbel, die de lichaamshouding en positie van de protagonist aan neemt. In het concept van dubbelen bestaan niet alleen creatieve verhoudingen maar ook reactieve verhoudingen.

In een reactieve verhouding reageert de therapeut als een specialist, hij is zich ervan bewust dat hij speelt in termen van een speciale theorie van persoonlijkheidsontwikkeling, selecterend en reagerend op sommige speciale aspecten van het kind z'n gedrag waarvan hij vindt dat ze belangrijk zijn.

De therapeut probeert een verandering in de persoonlijkheid tot stand te brengen en psychologische problemen en moeilijkheden te corrigeren.

## ***Spiegel.***

Psychodramatische spiegel technieken zijn therapeutisch waardevol bij het werken met kinderen. In dit proces speelt een hulp ego de protagonisten rol en bootst na of weerspiegelt de protagonist zoals de hulp ego hem of zijn gedrag waarnam.

Het kind (protagonist) is dan in staat om zichzelf te zien door de ogen van een ander en krijgt genoeg separatie en afstand om het in staat te stellen nieuw gedrag te kiezen.

De protagonist kan toeschouwen en zeggen, "Lijk ik daar op?" of "Doe ik dat?" en wordt op die manier aangespoord om zijn gedrag te veranderen en nieuwe rollen uit te proberen.

### ***Toekomst projectie test.***

De toekomst projectie test is een psychodrama techniek waarbij de protagonist zichzelf projecteert in een scène in de toekomst en dit speelt. Deze test is van waarde voor de therapeut als diagnostisch middel.

Erik Erikson heeft opgemerkt dat de zelf concepten van kinderen in de industrie versus minderwaardigheidsfasen ( in de leeftijd 6 - 12) samenhangen met de volgende 4 concepten:

1. Ik ben wat mij wordt gegeven.
2. Ik ben wat ik wil.
3. Ik ben wat ik me verbeeld te zijn.
4. Ik ben wat ik leer en beheers.

In de toekomst projectie test wordt een helder beeld gegeven van "Wat ik me verbeeld te zijn". De identificatie modellen die het kind zich heeft eigen gemaakt op het psychodrama fantasie niveau worden duidelijk. Bijvoorbeeld, meisjes kunnen vaak kiezen voor een grote schoonheid of filmster in hun toekomst projectie rol. Jongens kunnen kiezen om een groot atleet te zijn of een bekende detective. Het niveau van ambitie en zelfbeeld dat het kind in zijn hoofd heeft kan een realistisch doel of een onrealistisch doel zijn dat het zich stelt.. Door psychodrama kan het kind andere rollen spelen die mogelijk werkbaarder en praktischer voor hem of haar zijn om te realiseren, bijvoorbeeld, die van onderwijzer zijn, verpleegster, of secretaresse. Een toekomst projectie scène kan uitgespeeld worden waarbij het kind nu een volwassene is, en verpleegster die werkt in het ziekenhuis met patiënten.

Versterking voor onbaatzuchtige doelen kan gemaakt worden door dubbels en door de therapeut.

Belangrijk natuurlijk is de bereidheid van het kind de rol van verpleegster aan te nemen. De nieuwe rol identificatie "Ik ben wat ik me verbeeld te zijn" is nu gerealiseerd. Het kind sinds het zich verbeeldt verpleegster te zijn heeft nu een doel en op het psychodramatische niveau is het (kind) een verpleegster. Zo kan het beginnen aspecten van het zelfbeeld die horen bij verpleegster zijn, in zich op te nemen.

### ***Het uitspelen van het psychodramatische fantasie niveau.***

Vaak zijn kinderen gefrustreerd omdat hun fantasieën niet gerealiseerd zijn. Psychodrama verschaft een middel om te ontdekken wat de

fantasieën zijn en hen te onderzoeken om te zien of ze werkbaar zijn en passend.

Door psychodrama kunnen deze fantasieën vervangen worden door meer passende fantasieën of doelen.

Om nieuwe doelen te stellen is het nodig om te weten wat is behouden op het psychodramatisch fantasie niveau.

Zoals zowel Erikson als Moreno nadrukkelijk hebben gesteld, biedt spel een middel het fantasieniveau te onderzoeken en de onbewuste fantasieën van de persoon worden uitgespeeld, waarbij de onbewuste aspecten die gedrag motiveren, worden onthuld. Door psychodrama en wat eenvoudig spel lijkt te zijn worden fantasieën en geblokkeerde successen gemakkelijk gezien.

Aangezien verbeelding en identificatie modellen die zijn geïntegreerd in de onbewuste niveaus veel te maken hebben met de manier hoe het kind zich op dit moment gedraagt, kan psychodrama in het geval van kinderen een praktisch middel bieden om de fantasie te onderzoeken en ze, indien nodig, te corrigeren en zo een praktisch niveau van aspiraties en een nieuwe identificatie voor zich zelf tot stand te brengen.

Dus "Ik ben wat ik me verbeeld te zijn" wordt geïntegreerd met een praktische dag voor dag toepassing van "Wat ik leer en beheers", waarbij men werkt om te bereiken wat men graag wil bereiken en prikkels krijgt om adequaat gedrag te bewerkstelligen.

### ***Rollenspel met kinderen.***

Rollenspel is een geselecteerd aspect van psychodrama, een vorm van spontaan acteren en wordt sinds lange tijd erkend als een natuurlijk deel van kinderspel bijv. doen alsof. In psychodrama neemt rollenspel een gestructureerde vorm aan en in psychodrama theorie zijn er zorgvuldige gestructureerde ervaringen welke uitgespeeld worden met een doel.

Voorbeelden van rollenspel zijn:

1. Het kind kan in rollen geplaatst worden in een bijzondere gegeven scène zoals een nieuw meisje of jongen die verhuist naar een nieuw dorp en naar een nieuwe school moet.
2. Een woordentwist tussen broer en zus. Kinderen worden in een bepaalde rol geplaatst en krijgen de taak zich eruit te redden. Het gebruik van rollenspel betekent het oplossen van een conflict of probleem in interpersoonlijke relaties.

Na het rollenspel is de feedback fase belangrijk waar de kinderen zich identificeren met de rollen die ze hebben gespeeld. De open discussie geeft vaak noodzakelijke informatie die kan leiden tot een psychodrama spel waarbij de protagonist het middelpunt is. In rollenspel worden kinderen in specifieke rollen geplaatst en krijgen een kans om een oplossing te zoeken voor een probleem. Het is een actieve probleemoplossende benadering. Een van de meest waardevolle aspecten van actief rollenspel is dat de kinderen terwijl ze een conflict uitspelen een anderomans situatie en rol kunnen spelen, kunnen leren via oefenen en fouten maken en mogelijk zo hun tekortkoming of tekortkomingen kunnen zien. Aangezien hij anderomans rol speelt heeft dit niet hetzelfde verlamende effect op het zelfbeeld dat een tekortkoming zou hebben in het echte leven als wanneer hij zijn eigen rol speelt.

Het is een rollenspel situatie en niet een echte levenssituatie. Rollenspel wordt gezien als een verlengstuk van de werkelijkheid. Het drama vindt plaats op het fantasie niveau, een psychodramatisch of verhoogd realiteits niveau. Op dit niveau heeft de protagonist een afstandelijke verhouding tussen zichzelf zoals hij bestaat in het leven en dat wat er bestaat op het toneel. Zo is hij in staat om emotionaliteit te ontdekken door de toneelprestatie en gestimuleerd tot positief gedrag.

Op dit niveau heeft de leider de mogelijkheid de prikkels te ontwikkelen die gebaseerd zijn op het tevoorschijn komen van spontaan gedrag van het kind. Het kind kan dan het nieuwe gedrag integreren als een deel van zijn eigen. Er is een keuze-element dat in het leven ontbreekt. Daar heeft het kind geen controle weinig kans om te experimenteren zonder de consequenties te ondergaan. In echte levens situaties kunnen negatieve prikkels de overhand krijgen. De keuze factor is weg, aangezien er geen controle is over de omgeving. De "afstand" die door psychodrama wordt gecreëerd, zorgt voor een natuurlijke basis voor het oplossen van problemen. Positieve ervaringen van de persoon zelf kunnen geïntegreerd worden en negatieve kunnen worden verworpen.

### ***Improvisatie.***

Bij improvisatie spelen de kinderen rollen van hun eigen keuze bijv. kinderen kunnen voor een bepaalde persoon kiezen zoals een onderwijzer of een familielid en spelen de rol. In een groep van vijf kinderen reageert ieder op de ander op basis van de rol die men gekozen heeft. De een kan zijn favoriete onderwijzer zijn en een ander zijn broer, een derde kan een oom zijn enz. Het kind kan ook een fantasierol kiezen zoals een koning, een koningin, Dracula etc.

Het thema kan door de therapeut gekozen worden als een deel van de warming up instructie. Bijv. bij het decors van een kasteel, welke rol zal het kind kiezen b.v. die van koning, koningin, ridder etc. De keuze van de rol heeft een psychodramatische betekenis en kan later besproken worden in een feedback sessie waarbij de vraag aan de orde komt hoe de rol werd ervaren.

### **Spontaniteitstest**

Spontaniteit wordt omschreven als een nieuwe respons op een oude situatie of een adequate respons op een nieuwe situatie. In de spontaniteit test situatie wordt de protagonist in een moeilijke omstandigheid geplaatst: De therapeut kan dan constateren en opmerken waar de protagonist onbekwaam is of welke moeilijkheden hij heeft om adequaat respons te geven op de gevraagde situatie. Bijv. een kind verliest zijn leerboek en zijn aantekeningen. Hoe gaat hij met deze situatie om? Of een kind wordt uitgelachen en wordt belachelijk gemaakt door anderen. In de spontaniteit test wordt de protagonist in een moeilijke situatie geplaatst en krijgt hij de gelegenheid te leren om hier mee om te gaan. Spontaniteit testen bieden praktische situaties in welke het kind kan leren adequaat te reageren.

### **Rol training met kinderen.**

Roltraining is een techniek die effectieve resultaten kan geven in een kort tijdsbestek. Het basis concept van de roltraining ligt in de gedrags benadering. De nadruk wordt gelegd op oefening bij het verwerven van een nieuw gewenst rolgedrag. De oefening vindt plaats in actie psychodrama en benut psychodrama technieken en concepten bij het verwerven van de nieuwe rol. Ten einde het probleemgedrag te vinden van de kinderen in de groep is een warming up proces noodzakelijk. De volgende warming up technieken worden voorgesteld:

1. Kinderen bootsen de lichaamstaal van de anderen na. De therapeut kan beginnen door alle kinderen zich te laten concentreren op een kind en dan het volgende kind te spiegelen totdat alle kinderen zijn gespiegeld in hun lichaamshouding. Dit kan actief gedaan worden of zittend in stoelen.
2. Een andere variant van dit concept is improvisatie, een drama waarbij ieder kind wordt gevraagd om de lichaamstaal aan te nemen van een ander kind in de groep zonder dat iemand weet wie welke rol speelt. Er is een vrije actie en interactie

met de andere kinderen in de groep. De improvisatie duurt 5 tot 10 minuten, dan wordt de kinderen gevraagd om een actie sociogram te maken dat aangeeft wie zij speelden. Dit gebeurt door het volgende proces.

- a) Alle kinderen staan in een kring.
- b) Elk kind wordt gevraagd om naar het kind te lopen dat men heeft nagespeeld.
- c) Leg een hand op de schouder van het kind dat men heeft gespeeld.
- d) Vertel waarom je hem hebt nagespeeld en hoe dat voelde.

De sociometrische keuze is veelbetekend. Een kind dat weinig lichaamsbeweging maakt kiest er meestal voor een actiever kind te spelen in de groep. De keuze wordt gemaakt op psychodramatisch niveau en geeft aan wat het kind zichzelf graag toewenst. Elke keuze wordt om een bijzondere reden gemaakt. De therapeut kan de sociologisch psychologische betekenis van de keuze vaststellen.

Nadat het actie sociogram is gemaakt kan er een vervolg gemaakt worden. Een kind kan dan een ander vragen "Hoe speelde jij mijn rol, ben ik dat werkelijk?" Andere kinderen in de groep kunnen ook feedback geven. Nadat er voldoende feedback is gegeven, kan de therapeut zich concentreren op een bepaald kind dat erkent dat het een lichaamshouding heeft aangenomen die hij niet wil. Nu kan een roltraining beginnen. De kinderen blijven ongedwongen staan in een zogenaamde kring opstelling. De actie scène kan als volgt beginnen:

1. Therapeut, co-therapeut, of een ander kind neemt de lichaamshouding van de protagonist aan en dubbelt de gevoelens naar buiten.
2. De therapeut vraagt de kinderen wiens lichaamshouding zij willen aannemen. De keuze kan een ideaal identificatie model zijn of de keuze kan vallen op een kind van de groep.
3. Nu gaat men echt oefenen in het aannemen van de nieuwe lichaamshouding.
4. Het kind dat gekozen werd speelt de hulpego en staat naast de protagonist.
5. De protagonist probeert de lichaamshouding van de hulpego aan te nemen.
6. Er wordt geoefend met de rol tot dat de rol is geleerd b.v. rennen, spelen lopen, staan.
7. De protagonist wordt gedubbeld om zijn interpretatie van de rol te bepalen. Als er

positieve interpretaties zijn kan hij de rol serieus uit proberen.

8. Probeer de rol uit in interactie met andere kinderen ( in een actiespel).
9. Feedback van andere kinderen.
10. Sharing van de andere kinderen.

Bij roltraining kan de sfeer informeel zijn en kunnen de kinderen feedback geven op ieder moment. Een andere variatie bij roltraining is waar andere kinderen een verscheidenheid aan gedragsrollen aanbieden en spelen en de protagonist kan een van hen kiezen bijv. het kind, een jongen kan ruzie maken met z'n zus.

De volgende formule kan gebruikt worden:

1. Kind brengt probleem in, in een actie scène met een hulpego in de rol van zijn zus in een typische woordenstrijd of in een non verbale scène waarbij de spanning tussen hen duidelijk wordt.

groepsleden. Elkeen brengt zijn concept in hoe de rol gespeeld zou moeten worden in een actieschep van 5 tot 10 minuten.

4. De protagonist observeert de verscheidene voorstellingen gepresenteerd door de andere groepsleden en kiest een of een aantal van deze rolpresentaties om uit te proberen op het toneel.
5. Er wordt geoefend in de gekozen verlangde rol totdat de rol is eigengemaakt.
6. Positieve feedback van de kinderen als de rol goed gespeeld is.
7. Sharing door de kinderen met soortgelijke problemen.

Bij roltraining wordt vooral gebruikt gemaakt van de volgende begrippen:

1. Spiegel.
2. Dubbel.

2. Groepsleden wordt gevraagd om de rol van de protagonist te spelen maar deze te wijzigen en de rol te spelen zoals zij denken dat hij gespeeld dient te worden. D.w.z. hen wordt gevraagd om een manier te kiezen om met de zus om te gaan die een meer effectief gedrag voor de protagonist kan zijn.
3. Een actieschep(en) van 5 tot tien minuten tussen de protagonist en de zus wordt gespeeld. De hulpego blijft steeds in de rol van de zus maar de protagonistenrol wordt gespeeld door verschillende

3. Feedback.
4. Interpretatie van de rol en wat te maken heeft met zowel de oude als de nieuwe rol.
5. Feedback nadat de nieuwe rol is gespeeld.

### ***Sociodrama met kinderen.***

Sociodrama is een groep psychodramatische methode die in het algemeen gebruikt wordt om een conflict op te lossen en grotere empathie (inleving) en acceptatie van elkaar te bewerkstelligen in pluralistische groepen.

Het stelt de gehele groep in staat om hun tegenstrijdige waarden en houdingen tegenover elkaar uit te spelen met daarbij de mogelijkheid om nieuwe idealen en waarden te verkrijgen. Het meevoelen met het kind en rolwisseling zijn vitale factoren bij het veranderen van waarden en bij het verkrijgen van inzicht en begrip voor kinderen die andere waarden en opinies hebben dan jijzelf.

In levenservaringen is het kind meestal gefixeerd en verlamd door bevooroordeelde rollen. Door echter de verschillen te laten zien, voornamelijk door rolwisseling en dubbelen, wordt het voor het kind mogelijk gemaakt om het standpunt van de ander beter te begrijpen en te accepteren.

### ***Sociodrama wordt beoefend als een groepsproces.***

Bijvoorbeeld:

Een kind zou een vooroordeel of gebrek aan acceptatie door een ander kind, om een bepaalde reden, kunnen uitdrukken. In een groep zou duidelijk kunnen worden dat er verschillende groeperingen bestaan. Met de hulp van een sociogram kan de therapeut snel vaststellen waar de subgroepen bestaan, of de therapeut kan eenvoudigweg de kinderen vragen wie zich met welk standpunt identificeert. Op die manier wordt het drama niet gespeeld met slechts een enkele protagonist, maar met het standpunt van de groep.

Bijvoorbeeld:

Een groep van zes kinderen, twee kinderen spelen een bepaald standpunt, twee andere kinderen spelen een tegenovergesteld standpunt en de derde groep van twee kinderen hebben een neutraal standpunt.

Sociodrama zou het volgende schema kunnen volgen:

1. De kinderen in elke groep discussiëren over hun standpunt en stellen een argumentatie op voor de presentatie ervan. Een kind wordt aangewezen (als voorzitter) om de opinie van elke groep te vertolken.
2. De opinie van elke groep wordt gepresenteerd.
3. Rolwisseling wordt systematisch groep per groep toegepast totdat iedere groep elkaars rol heeft gespeeld. De therapeut en co-therapeut kunnen het hele spel door dubbelen.

4. De therapeut kan nu samenvatten wat er gebeurd is en aan de kinderen vragen wat ze nu geloven.
5. De feedbackfase kan volgen.
6. De therapeut vraagt een nieuwe actiesociogram om te zien waar er veranderingen zijn gemaakt.
7. Als er veranderingen zijn gemaakt kunnen de kinderen zich fysiek verplaatsen van de ene plaats in de ruimte naar een andere. B.v. de linkerkant van een ruimte symboliseert bijvoorbeeld een bepaalde opinie of waarde en de rechterkant van een ruimte symboliseert een andere opinie of waarde.
8. Wanneer er kinderen in hun originele positie blijven kan er een discussie ontstaan over wat hen scheidt van de andere kinderen. Bovendien kunnen ze discussiëren over welke nieuwe inzichten ze verkregen hebben d.m.v. rolwisseling. Deze sociometrische methode kan zowel bij kleine als bij zeer grote groepen toegepast worden.
9. Sharing in een kring.

### ***Sharing***

Sharing biedt een middel voor zuiverende ontlading voor de groepsleden. Na psychodrama zijn de kinderen in staat zich met de protagonist te identificeren en te praten over hun eigen ervaringen met soortgelijke problemen. Omdat elk groepslid dit doet en het probleem ziet door de ogen van de protagonist worden nieuwe kennis en inzichten in hun eigen problemen en relaties verkregen. Deze brengen dan vaak, gekoppeld aan emotionele en zuiverende ontlading, integratie en nieuw gedrag voort.

De groepsleden hebben de mogelijkheid om nieuwe, effectievere rollen in psychodrama en in het echte leven uit te proberen.

