

# Mount Etna

## Beklim 'de Etna vulkaan' en overwin je perfectionisme

Zie jij dat je kind (te) hoge eisen stelt aan zichzelf? Soms zelfs zo hoog dat er niet aan te voldoen lijkt, waardoor het misschien wel stopt met 'proberen'? Is je kind nooit tevreden over wat het gemaakt heeft en levert dit spanning en onzekerheid op?

Dan is er mogelijk sprake van ongezond perfectionisme.

Als ouder wens je jouw kind natuurlijk een positief zelfbeeld en meer realistische verwachtingen van zichzelf. Je gunt je kind meer plezier bij activiteiten, zonder te focussen op een perfect resultaat. Dat zou veel meer ontspanning opleveren.



Perfectionisme is niet exclusief voor hoogbegaafden. Ze zijn echter wel meer dan gemiddeld perfectionistisch. "Op zich is perfectionisme een prima eigenschap", zegt Anja van der Hoek, kindercoach bij praktijk ETNA Kindercoaching, "want voor sommige dingen is het heel fijn als je heel netjes en secuur bent". Pas als je er zelf onder gaat lijden dat je altijd alles perfect wilt doen, wordt het een probleem.

Helaas ziet Anja in haar praktijk veel (hoogbegaafde) kinderen en hun ouders die worstelen met perfectionisme en soms zelfs faalangst (de ongezonde variant van perfectionisme). Ook herkende ze bij zichzelf kenmerken van perfectionisme, die soms voor en soms tegen haar werkten.

Tijdens haar opleiding tot Talentenbegeleider bij Novilo wist ze dat ze hier iets voor wilde creëren, iets tastbaars wilde maken voor de begeleiding van hoogbegaafde kinderen, waarbij omgaan met perfectionisme

centraal zou staan. Het spel Mount Etna ontstond.

Anja maakte het spel niet alleen. Naast de hulp van haar naasten, werkte de 12-jarige hoogbegaafde Pieter mee aan de ontwikkeling van het spel. Pieter kwam bij Anja in de praktijk. Toen hij in groep 7 zat, was hij op papier klaar om naar de middelbare school te gaan. Maar zelf wilde hij nog graag naar groep 8. Daar was echter onvoldoende uitdagende lesstof, dus stelde Anja voor dat hij haar zou helpen met de ontwikkeling van Mount Etna.

Ze begonnen met een ruwe schets en een globaal idee. "Samen met Pieter kreeg het spel meer en meer vorm" zegt Anja duidelijk trots. "De vulkaan in het spel is een metafoor voor de innerlijke kracht van een kind met al zijn kwaliteiten en talenten. Als je je bewust bent van die kracht, groeit je zelfvertrouwen en kun je uitdagingen beter aan".

## Hoe speel je het spel?

Mount Etna is een coöperatief spel. Het doel van het spel is om samen de Etna vulkaan te beklimmen om het zeldzame plantje, de vuurbloem, te vinden, dat aan de top van de vulkaan groeit. Dit is alleen mogelijk door vanuit de natuurelementen aarde, water en lucht één dier op pad te sturen. De natuurelementen komen terug in de opdrachten en zijn ook visueel aanwezig in het spel, waardoor het een genot is om naar te kijken voor wie van de natuur houdt.

Onderweg krijgen de dieren opdrachten in drie categorieën.



Er zijn DENK-opdrachten, DOE-opdrachten en DURF-opdrachten. Bij de denk-opdrachten wordt het analytisch vermogen van het kind aangesproken, terwijl de doe-opdrachten juist helpen om uit het hoofd en in het lijf te komen, bijvoorbeeld door ontspannings- of ademhalingsoefeningen te doen. De durf-opdrachten zijn vooral gericht op expressie, bijvoorbeeld het uitbeelden van iets, muziek maken, een tangram opdracht doen of een niet perfecte toren maken. Het creatieve denken wordt hiermee gestimuleerd.

De route op het spelbord, in de vorm van een magnetische vulkaan, kan al spelend zelf worden bepaald. De dieren hebben elkaar en ieders specifieke kwaliteiten nodig.

Wanneer de drie dieren allemaal dwars door het vuurelement aan de top gekomen zijn, is het doel behaald en de missie geslaagd. Voor de speler is er een echte lavasteen. Deze kan je innerlijke (veer)kracht vergroten en helpt om door te zetten en positiever te kunnen denken.

“Het is essentieel dat het spel onder begeleiding wordt gespeeld”, geeft Anja aan, want “als ouder/begeleider kan jij zorgen voor de verdieping”. Daarnaast biedt het spel veel mogelijkheden om elementen uit het spel in het dagelijks leven in te zetten. Zo zijn er kaarten met quotes die inspireren en als thema meegenomen kunnen worden in de dagelijks praktijk. Ook zitten er diverse oefeningen in die ook op een ander moment ingezet kunnen worden om beter met perfectionisme om te gaan. Denk bijvoorbeeld aan het dagelijks doen van een ademhalingsoefening uit het spel.

Wil je het spel met je kind gaan spelen? Een tip van Anja is om het eerst zelf een keer te spelen. Dat helpt je niet alleen bij het ervaren hoe het spel werkt, maar geeft je ook inzicht in je eigen perfectionisme en hoe je daar mee om gaat. “Vaak

herkennen ouders veel van zichzelf in hun kinderen als ze het spel gaan spelen. Hoe meer stappen een ouder zet in het omgaan met het eigen perfectionisme, hoe beter ze hun kind kunnen begeleiden”, aldus Anja. Er zit een uitgebreide handleiding bij, waarmee iedereen het spel kan begeleiden. Hierdoor is het, naast dat het ingezet kan worden in professionele setting, ook geschikt voor thuis aan de keukentafel.

Na het spelen van het spel heeft je kind door te ‘denken’, te ‘voelen’ en te ‘doen’ zichzelf (en zijn perfectie-onisme) beter leren kennen. Ook ontdekt het meer over zichzelf en zijn eigen kwaliteiten, aan de hand van de dieren uit het spel en zal het merken dat fouten en teleurstellingen bij het leven horen en noodzakelijk zijn in een leerproces.

Als ouder heb je tips en tools om ook in het dagelijks leven op een positieve manier je kind te begeleiden naar een positief zelfbeeld met minder belemmeringen door perfectionisme. Het helpt je als gezin aan een gezamenlijke taal door de vele metaforen die het spel biedt. Ook geeft het spel je nieuwe inzichten, waardoor je in je voorbeeldrol beter

kan laten zien hoe je op een gezonde manier met perfectionisme omgaat.

Het Mount Etna spel is te **bestellen** via: [www.etnakindercoaching.nl/mountetna/](http://www.etnakindercoaching.nl/mountetna/)

**Aantal spelers:** 1 tot 6 spelers (het spel wordt altijd gespeeld onder begeleiding van een ouder, coach of leerkracht)

**Leeftijd:** Vanaf 7 jaar (dit is een richtlijn, het is handig als een kind zelf kan lezen)

Voor **Pharos leden** zal er in het najaar van 2022 een online workshop gegeven worden, waarin Anja uitleg geeft over het spel en hoe je dit als gezin kunt gebruiken. Het is handig als je voor de workshop het spel in huis hebt.

*Mineke Betting*

