



VOEL DE STERK

THEORIEBOEK VOOR OUDERS/VERZORGERS

 **Zterk**
B.V.



*'Wat is jouw
kracht in
de opvoeding?'*

THEORIEBOEK VOOR OUDERS/VERZORGERS



AUTEURS

Jeroen Stoute, Linn Stoute en Yos Lotens

VORMGEVING

Dylan Beeke

Alle rechten voorbehouden: Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Zterk B.V.

Voor zover het maken van kopieën uit de uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Zterk B.V. (Roestuin 34, 3342 CV Hendrik-Ido Ambacht) Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteursrecht 1912) dient men zich schriftelijk te wenden tot de directie van Zterk B.V.

De auteur en Zterk B.V. zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave terechtkomen.

INLEIDING	06
WAT IS VOEL JE STERK?	07
ACHTERGROND	07
DOELEN	07
SOCIAAL EMOTIONELE ONTWIKKELINGSFASE	08
VAN GEBOORTE TOT HET DERDE LEVENSJAAR	08
3 T/M 6 JAAR	08
9 T/M 12 JAAR	08
EIGENWIJS; IEDER EEN EIGEN MANIER	10
SOCIAAL EMOTIONELE BOUWSTENEN	11
ZELFREFLECTIE	11
ZELFDISCIPLINE	12
ZELFDISCIPLINE AANLEREN	12
ZELFVERTROUWEN	13
TIPS	13
ZELFRESPECT	14
SAMENWERKEN	15
INTONATIE	16
LICHAAMSTAAL	16
GRENZEN AANGEVEN	16
HULP VRAGEN EN AANNEMEN	18
AFSPRAKEN MAKEN	18
EMOTIES	18
STOP-DENK-DOE: DE STOPLICHT METHODE	20
HOE HET WERKT	20
VERDRIET EN KLEUR	22
OMGAAN MET GEDRAG	23
MODEL STAAN	23
DRIE BELANGRIJKE PRINCIPES: TIMING, GELEIDELIJKHEID EN ZELFVERTROUWEN	24
HET GEZIN	24

FEEDBACK OP ADEQUAAT GEDRAG	25
INSTRUCTIES EN GEDRAGSSUGGESTIE	25
TIPS EN SUGGESTIES	25
STIMULEREN ZELF OP TE LOSSEN	25
HERKENNEN EN BENOEMEN VAN GEDRAG EN GEVOELEN	26
SAMEN REFLECTEREN	27
NADENKEN	27
OVER HET SCHEMA	28
PESTEN	29
FYSIEK	29
PSYCHOLOGISCH	29
VERBAAL	29
DIGITAAL	29
HET VERSCHIL TUSSEN PESTEN EN PLAGEN	29
MANIEREN OM TE PESTEN	30
SOCIAL MEDIA	30
DE THEORIE IN PRAKTIJK	31
ACTIVEREN OM TE LEREN	31
BELONEN EN STRAFFEN	31
ALTERNATIEF VAN EEN VERBALE BELONING	32
REFLECTEREN	32
THE FIVE HABITS OF MIND	33
FOUTEN MAKEN MAG, FOUTEN MAKEN MOET!	35
NAWOORD	37

INLEIDING

Als aanvulling op onze praktijkhandleiding bieden wij u het *Voel Je Sterk*-theorie boek. Een boek vol handige reminders en theorie die u als basis kunt zien van ONS sociaal- emotionele onderwijs. Ieder mens ervaart en leert tijdens zijn leven wat sociaal wenselijk- en onwenselijk gedrag is. Daarnaast maken we dagelijks situaties mee waarin we tactvol moeten omgaan met onze eigen emoties en/ of de emoties van anderen. Veelal reageren wij onbewust op dit soort situaties en wordt er gehandeld vanuit gewoonte. Het is voor veel volwassenen vanzelfsprekend en "normaal" om op die bepaalde manier te reageren. Het effect van deze reactie kan als positief of negatief worden ervaren door de persoon zelf en door de ander.

Op school krijgen kinderen lessen die vooral gericht zijn op cognitieve vaardigheden. Sportverenigingen leiden vooral op in de specifieke sport en trainen vooral specifieke motorische vaardigheden. Ook hier worden er positieve en minder positieve ervaringen opgedaan. Negen van de tien van deze ervaringen hebben echter niet te maken met de lessen van school of binnen de sport zelf, maar met eigen en/of andermans gedrag. Uiteraard is het thuis niet anders. Het gaat vaak niet om de regels zelf, maar wel over hoe de regels tot stand zijn gekomen en hoe deze gecommuniceerd zijn en nageleefd worden.

Hoe wij reageren en hoe anderen op ons gedrag reageren, kan in de basis worden teruggebracht naar de mate van vaardigheid in een bepaald sociaal- emotioneel thema. Bovenmatig boos reageren kan te maken hebben met het thema zelfvertrouwen, maar kan ook te maken hebben met zelfbeheersing. Het niet durven zeggen van iets wat je niet leuk vindt kan te maken hebben met het thema grenzen leren aangeven, maar ook met het thema hulp vragen.

Om het voor ons als begeleider, opvoeder, docent of trainer gemakkelijker te maken hebben wij een overzicht gemaakt van veel sociaal- emotionele thema's. De thema's hebben wij kort en bondig omschreven. Wellicht kunt u met de informatie uw kind beter begrijpen en ondersteunen in zijn sociaal- emotionele ontwikkeling.

Veel leesplezier toegewenst!

WAT IS VOEL JE STERK?

ACHTERGROND

Veel verdedigingssporten bestaan al honderden jaren en vinden hun oorsprong o.a. bij de feodale Samurai. Gedurende deze tijd en alle jaren hierna is veel kennis en ervaring opgedaan en uiteindelijk heeft de heer Morihei Ueshiba de zelfverdedigingssport Aikido bedacht.

Leerlingen die deelnemen aan Aikido leren niet alleen technieken en vaardigheden om punten te scoren of te winnen van iemand. Ze werken samen aan hun eigen en elkaars ontwikkeling. Juist met de achterliggende principes van deze verdedigingskunst gaan de deelnemers van *Voel Je Sterk* aan de slag.

Deze hebben o.a. betrekking op zelfdiscipline, samenwerken, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en respect voor elkaar. Zij worden verbonden aan het leven van de deelnemers. Zterk BV heeft bewezen dat deze principes, door de aanpak van *Voel Je Sterk* bijdragen aan ieders ontwikkeling.

DOELEN

Zterk heeft vooral als doel om deelnemers (kinderen, jongeren en volwassenen) door *Voel Je Sterk* in hun kracht te brengen en te houden. Om hen te leren om zo harmonieus mogelijk met elkaar om te gaan en daarmee o.a. pestgedrag te voorkomen, te reduceren en te stoppen. Door kindvriendelijk en op niveau uit te dagen worden zelfkennis, mentale-, verbale- en fysieke vaardigheden vergroot, terwijl docenten en ouders in dit leerproces meedenken en meegroeien.

SOCIAAL- EMOTIONELE ONTWIKKELINGSFASES VAN 3 T/M 12 JAAR

VAN GEBOORTE TOT HET 3E LEVENSJAAR

In de eerste ontwikkelingsfasen ziet het kind zich nog niet als individu. Het kind is één geheel met de ouder. Als de ouder bijvoorbeeld even naar boven gaat, heeft het nog veel angst, omdat de ouder uit het zicht is. 'Niet zien' staat dan nog gelijk aan 'helemaal weg'. Het heeft gedoseerde geruststelling en veiligheid nodig om door te groeien naar een volgende fase. Daarin gaat het zich los zien van anderen, de focus ligt op 'ik'. Denk maar aan de zinnetjes als "Ikke wil", "Mama stout" (de ander is dan geen verlengstuk van het kind meer). Dit laatste is het begin van de fase 'egocentrisch denken'.

3 T/M 6 JAAR

Bij egocentrisch denken is het vooral op zichzelf gericht en ziet het alles vanuit de eigen invalshoek. Tijdens deze fase wordt ook 'centratie' ontwikkeld; kinderen kunnen zich op maar één aspect van een situatie richten. Het herinneren (korte- en lange termijn geheugen), de concentratie en de intuïtie zijn in het begin nog maar weinig ontwikkeld. In deze fase start ook de ontwikkeling van het zelfbeeld. De manier waarop opvoeders hiermee omgaan, zijn in hoge mate bepalend voor het positieve- of negatieve beeld dat het kind over zichzelf vormt. Wanneer de ouder het kind regelmatig aanmoedigt, positieve aandacht en complimentjes geeft, heeft dit hierop een positief effect. Wanneer ouders minder tijd of tools hebben voor positieve aandacht, teveel beschermen, alleen laten of kritisch reageren, kan dit hierop een negatief effect hebben. Hoe gezinsleden en directe omgeving met elkaar omgaan, de sfeer, stimulans en veiligheid; alles heeft allemaal invloed op het opbouwen van het zelfvertrouwen van het kind. Vanaf het derde jaar gaan ze leeftijdsgenoten ook steeds meer als individuen zien. In het contact met andere kinderen ontdekken ze hoe fijn en lastig contact kan zijn. Fijn, omdat je samen plezier kunt hebben, elkaar kunt helpen. Lastig, omdat het kind bijvoorbeeld nog moeilijk kan delen en de tijd nog niet goed kan overzien. Een kind met zelfvertrouwen zal makkelijker initiatief nemen, rekening gaan houden met anderen en over de verschillen heen stappen. Een onzeker kind zal eerder terugschrikken of vanuit de emotie boos reageren. Ouders en leerkrachten zijn belangrijk om kinderen te begeleiden en structuur aan de activiteiten te bieden. Sociale vaardigheidstrainingen zijn vooral ondersteunend in het groeiende zelfbewustzijn en omgaan met elkaar.

9 T/M 12 JAAR

In deze periode wordt geleerd om te 'decentreren'; het vermogen ontwikkelen om rekening te houden met verschillende aspecten van een situatie. Geheugen en denkvermogen groeien. Het kind gaat steeds meer over zichzelf nadenken. Hoe zie ik eruit? Wat kan ik nog niet / al wel? Ook worden veel vergelijkingen met andere kinderen gemaakt.

Hieruit trekken ze de conclusie of ze de moeite waard zijn en of ze iets wel of niet kunnen. Help uw kind(eren) een realistisch en positief zelfbeeld te ontwikkelen. In de voorgaande fase was het kind nog vooral op de ouders gericht. In deze nieuwe fase richt het kind zich steeds meer op leeftijdsgenootjes. Sociale vaardigheden als omgaan met agressie, ruzie, opkomen voor jezelf en anderen en concurrentie, komen nu steeds meer aan bod. Het gedrag van anderen kan nu meer vanuit andere oogpunten bekeken worden. Het is goed om dit bij uw kind te stimuleren. Dit kan door regelmatig gesprekken aan te gaan over verschillende meningen en standpunten. Het is goed om het kind te blijven waarderen en dit uit te spreken. Dit kan al door complimenten te maken over kleine zaken. Bijvoorbeeld: "Ik vind het altijd fijn als je me helpt", "Wat fijn dat je geholpen hebt om de tafel te dekken".

Als het fundament uit eerdere ontwikkelingsfasen voldoende is ontwikkeld, worden ze steeds zelfbewuster en ontwikkelen ze het idee dat ze persoonlijk invloed op iets of op een proces kunnen hebben. Het leert in deze periode dat het verschil zit in ergens goed in zijn (het AL kunnen) en ergens je best voor doen (het NOG niet kunnen). Het zal ervaren dat inspanningen niet altijd garanties zullen zijn voor succes. Het krijgt ook meer behoefte aan zelfstandigheid. Ook privacy, een eigen ruimte, mening en verantwoordelijkheid spelen een groeiende rol. Het is belangrijk dat het kind meer verantwoordelijkheid wordt gegeven.

Dat vergroot het zelfvertrouwen. Hiërarchie gaat ontstaan in vriendenkringen; bepaalde leeftijdsgenootjes zijn populair en anderen minder. Plaag-en pestgedrag komt in deze fase dan ook veel voor. Op meerdere gebieden worden grenzen verkend. Respect van leeftijdsgenootjes verkrijgen en behouden wordt steeds meer van belang. In deze fase wordt geleerd om zich steeds meer aan te passen aan wat maatschappelijk gezien 'hoort'. Bijvoorbeeld eten en slapen op een bepaalde tijd, op je beurt wachten, sparen of iets verdienen etc. Het kind wordt ook kritischer tegenover de regels die gesteld worden. Belangrijk is hierbij om te luisteren naar zijn reacties hierop. Waarom denkt of vindt hij iets anders? Leg als ouder ook goed uit waarom jij een bepaalde mening hebt of regels stelt. Het kind kan zich meer gaan schamen voor zijn/haar ouders. Dit komt omdat het kind in de puberteit raakt. Mede hierdoor kan het kind emotionele instabiliteit ondervinden en verminderd zelfvertrouwen ontwikkelen. Besteed als ouder regelmatig aandacht aan het positieve. Praat regelmatig over allerlei gevoelens en . bied een luisterend oor aan uw kind. Overvoer uw kind niet met aandacht; doseer! Bied het ruimte om een eigen weg te ontdekken. Zorg als ouder ervoor dat u bijvoorbeeld niet gaat overnemen. Trap niet in de valkuil om alle problemen voor uw kind op te lossen. Geef het kind de ruimte om ervaringen op te doen. Wees onvoorwaardelijk en zorg ervoor dat uw kind op uw steun kan rekenen.

EIGENWIJS; IEDER EEN EIGEN MANIER

Als ouder levert u (on)bewust een belangrijke bijdrage aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van uw kind; de groei naar de eigen persoonlijkheid. Het leert zijn of haar eigen plekje in deze wereld kennen en verkennen en een eigen mening en eigen ideeën te vormen. Het leert wie hij of zij is en wat hij of zij wil, hoe de omgang met anderen eigenlijk werkt en hoe op een prettige manier geleefd kan worden met elkaar. Daarin bent u veelal (ongewild?) een groot voorbeeld voor uw kind.

Kinderen groeien niet in hun eentje op; de hele omgeving waarin uw kind opgroeit is van invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Ieder doet dit op zijn of haar eigen manier en legt andere accenten. Misschien besteedt u bijvoorbeeld meer aandacht aan positief denken en omgaan met teleurstellingen, terwijl school ervoor kiest om meer het accent te leggen op het kunnen samenwerken.

U heeft als ouder naast het opvoeden veel taken. De sociaal emotionele ontwikkeling is een breed begreep om aan te werken en daardoor kan het soms lastig zijn om 'de vinger te leggen' op waar u graag nog meer aan zou willen werken of waar u tegen aan loopt met uw kind. Om de sociaal emotionele ontwikkeling zo optimaal mogelijk te stimuleren, zou u bijvoorbeeld aan de begeleiding van uw kind gerichte vragen kunnen stellen. Denkt u hier bijvoorbeeld aan hoe zij de sociaal-emotionele ontwikkeling zoal stimuleren. Welke gebieden kunt u als ouder in het dagelijks leven oefenen met uw kind?

Waarom besteden zij aandacht?

Waar loopt uw kind tegenaan?

Waar loopt u tegenaan in contact met uw kind/in de opvoeding?

Hoe gaan ze op school hier mee om?

Loopt de docent tegen dezelfde dingen aan als u?

Voor de ontwikkeling van kinderen is het belangrijk als de oefeningen die op school worden gedaan thuis herhaald worden. Hierdoor zal er meer kennis over de sociaal emotionele ontwikkeling bij blijven. Uw kind kan zichzelf en anderen beter begrijpen en beter omgaan met zichzelf en anderen. Door samen te oefenen, kunt u ook de sociaal emotionele ontwikkeling van uw kind beter volgen. Jonge kinderen houden van herhalen. Deze zorgt ervoor dat uw kind de opgedane kennis sneller in het dagelijks leven zal toepassen.

SOCIAAL- EMOTIONELE BOUWSTENEN

De sociaal-emotionele ontwikkeling bestaat uit verschillende onderdelen, zoals:

- Zelfreflectie
- Zelfdiscipline
- Zelfvertrouwen
- Zelfrespect
- Samenwerken
- Intonatie
- Lichaamstaal
- Grenzen aangeven en respecteren
- Hulp vragen en aanbieden
- Afspraken maken
- Emoties

Al deze onderdelen zijn met elkaar verbonden en kunnen elkaar versterken. Zo kan zelfdiscipline het zelfvertrouwen beïnvloeden en kan een goed zelfvertrouwen ervoor zorgen dat het kind hulp durft te vragen.

ZELFREFLECTIE

Bij zelfreflectie denk je na over je eigen gedachten, gevoelens, je handelingen en de effecten daarvan. Je houdt jezelf als het ware een spiegel voor. Dit, om je zelfkennis te vergroten en situaties in de toekomst op een fijnere en misschien effectievere manier aan te pakken. Er zijn grofweg 3 momenten van reflectie mogelijk; vooraf, tijdens en achteraf.

Wanneer je vooral gaat reflecteren betekent dit dat je al gaat nadenken over hoe je kan of zal gaan reageren als een bepaalde situatie zich voordoet.

Tijdens een situatie reflecteren is de meest uitdagende vorm van zelfreflectie, omdat dit betekent dat je in het moment een switch moet maken van perspectief. Je moet betrokken zijn bij de situatie en afstand kunnen nemen van de spelende situatie om je eigen reactie te kunnen onderzoeken van dat moment.

Achteraf reflecteren is de vorm die het meeste voorkomt, vaak omdat er dan de rust en tijd is om terug te kijken op de situatie.

Wanneer je je emoties kan herkennen en hanteren, zal zelfreflectie gemakkelijker worden. Er is sprake van een hoge emotionele intelligentie wanneer je beter in staat bent om betekenis te geven aan je eigen gevoelens en emoties. Je kunt dan zien welk effect deze hebben op het gedrag, de gevoelens en de emoties van anderen. Zelfreflectie wordt dan gemakkelijker.

Open vragen zijn belangrijk bij zelfreflectie omdat je hierin ruimte geeft tot meer onderzoek. Vragen die je jezelf kunt stellen zijn:

- Wat heb ik precies gedaan in deze situatie?
- Hoe voelde ik mij daarbij?
- Welk gedrag liet ik zien in deze situatie?
- Welke gevolgen had dit voor mijzelf en de ander?
- Hoe had ik graag gezien dat ik zou doen in die situatie?
- Wat vind ik belangrijk?
- Wat motiveert mij?

Kinderen kun je helpen door het stellen van deze open vragen zodat ze met behulp van jouw vragen gebruik maken van zelfreflectie en dit eigen maken. Belangrijk hierbij is om echt samen met het kind met een open houding op onderzoek te gaan en geen (waarde) oordeel aan gedrag, gedachten en gevoelens te geven.

ZELFDISCIPLINE

Met zelfdiscipline ben je in staat om te (blijven) doen wat je moet doen. Dit geldt ook voor taken waar je geen zin in hebt. Daarnaast is het uitstellen van behoeften (bijvoorbeeld pas gaan eten als het etenstijd is) ook zelfdiscipline. Denk hierbij ook aan het maken van een planning en het maken van afspraken met jezelf je daaraan houden. Zelfdiscipline is leren, want hoe meer je oefent, hoe beter je wordt. Het is belangrijk dat je haalbare doelen stelt en dat je niet te veel tegelijk wilt doen. Hierdoor zal je doelen sneller behalen en gemotiveerd(er) blijven.

ZELFDISCIPLINE AANLEREN

Tijdens het opvoeden van uw kind leert u, al dan niet bewust, het kind zelfdiscipline aan. In het begin wordt kinderen vaak discipline opgelegd. Als ouder geeft u uw grenzen aan. Hoe ouder het kind wordt, hoe meer de discipline doorgaans vanuit het kind zelf zal komen. Kinderen willen hun behoefte graag snel vervuld zien. Dit betekent niet dat dit altijd direct moet gebeuren. Denk aan een kind dat graag een koekje wilt. De meeste ouders leren het kind om eerst netjes te vragen of ze een koekje mogen. Ze leren het ook dat vragen in een winkel of tijdens visite onbeleefd is. Later leert het kind dat snoepen minder gezond is en niet handig is vlak voor het eten. Om zelfdiscipline te stimuleren, kunt u uw kind hierin structuur (bijvoorbeeld een dagritme) aanbieden. Bijvoorbeeld: het kind krijgt pas een koekje als het na de lunch ook eerst fruit heeft gegeten. Een ander voorbeeld kunt u zien bij het geven van zakgeld. Zo leert uw kind te sparen om zo hun doel te bereiken. De praktijk leert dat het kind voorzichtiger zal omgaan met en genieten van spullen waarvoor het heeft gespaard.

Ook het beheersen van jezelf als je boos bent, doorzetten wanneer je iets niet leuk vindt om te doen of om je impulsen beheersen en overdenken kunnen een doel zijn bij zelfdiscipline.

ZELFVERTROUWEN

Om zelfvertrouwen te krijgen, moet je eerst een zelfbeeld ontwikkelen. Het zelfbeeld van kleuters is gedeeltelijk gebaseerd op de manier waarop zij hun omgeving beleven en inschatten. Het andere gedeelte is gebaseerd op de manier waarop hun ouders zich naar hen gedragen. Daarnaast wordt het beïnvloed door de cultuur. Het zelfbeeld is de manier waarop je tegen jezelf aankijkt. Ouders hebben veel invloed op dit zelfbeeld. Een kind ervaart de mate van eigenwaarde, als het bij pijn wordt getroost, als het geholpen wordt en als het complimentjes krijgt.

De mate van je zelfvertrouwen werkt door in je leven, want hoe meer zelfvertrouwen en zelfrespect je hebt, hoe beter je je voelt en een betere uitstraling je naar je omgeving hebt. Een gezonde dosis zelfvertrouwen leidt tot groei en zelfontplooiing (wat zijn je talenten?). Zelfvertrouwen is mede bepalend voor je weerbaarheid en je mate van afhankelijkheid van het oordeel van anderen. Je durft voor je eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen.

Je slaat door wanneer je jezelf sowieso beter vindt dan anderen, op hen neerkijkt en handelt en oordeelt vanuit een gevoel van meerwaarde. In zo'n geval spreken we niet meer van zelfvertrouwen, maar van arrogantie.

TIPS

- Accepteer de mogelijkheden en onmogelijkheden van het kind, maar ook van uzelf. Deze maken de mens uniek. Stimuleer vooral de mogelijkheden van uw kind door ruimte en gelegenheid te geven om kind te zijn. Wees zelf ook niet bang om fouten te maken, want daarvan kunt u mogelijkheden maken om te leren.
- Wees consequent. Afspraken zijn afspraken, ja is ja en nee is nee.
- Zie de positieve dingen en benoem deze. Communiceer op een positieve manier. Dat wil zeggen: zeg wat wel mag, wat goed gaat en geef zelfvertrouwen omdat u uw kind vertrouwt.
- Humor is een sterk wapen om de moed erin te houden. Lachen lucht op, is gezond en verbetert de relatie.
- Laat het kind merken dat u het neemt zoals het is, dat hij mag zijn hoe hij is en goed genoeg is.

ZELFRESPECT

Zelfrespect is het hebben van eerbied voor jezelf en van een ontwikkeld gevoel van eigenwaarde. Zelfrespect is het beeld dat je over jezelf hebt: hoe zie jij jezelf? Zonder voldoende zelfrespect is het lastig met jezelf omgaan, want het is belangrijk om aardig om te gaan met jezelf.

Een voorbeeld

Een kind dat perfectionistisch is, zal niet snel tevreden zijn met zichzelf. Het zal (te) streng over zichzelf oordelen. In die zin niet aardig zijn voor zichzelf. Als ouder kan uw rol zijn om te laten merken dat het kind is zoals het is. U kunt uw kind laten merken dat u hem of haar waardeert. Hierin kunt u ook weer denken aan het eerder benoemde zelfvertrouwen. Door jezelf uit te dagen, kun je je zelfrespect vergroten. Als je voldoende zelfrespect hebt, zal je een positievere uitstraling hebben. Hierdoor zal je toegankelijker zijn voor je omgeving en je omgeving anders op je reageren.

Een punt dat sterk naar voren komt uit de interviews en literatuur is dat respect voortkomt uit de manier hoe de iemand tegen omgang met anderen aankijkt en hoe deze zelf wil worden behandeld. Vragen die bij het woord respect naar boven komen zijn; "Wie ben je nou daadwerkelijk zelf en wat vind je belangrijk?". Als je jezelf respecteert en liefde kan geven dán pas kun je dat uitdelen aan een ander".

Met dit resultaat kan de conclusie worden gesteld dat respect vanuit jezelf begint. Als een persoon zichzelf leert te respecteren, en de ander behandelt zoals het zelf wil worden behandeld, komt daar respect uit voort. Goleman (2012) spreekt over het belang om voldoende eigenwaarde te ontwikkelen en dat het belangrijk is dat men bewust is van andermans gevoelens. Dit zijn twee aspecten die ontwikkeld worden bij het respectvol kunnen omgaan met de buitenwereld.

Een sfeer van veiligheid en wederzijds respect werkt openheid en opheffing van taboes in de hand. Dit geeft enerzijds dat het kind leert om te luisteren naar de ander. Dit onderdeel beschrijft Goleman (2012) als belangrijk voor de intelligentie op de sociale vaardigheden. Anderzijds geeft het een veilige omgeving voor het kind zodat het een kans krijgt om openheid te geven (P.K., 2015), eerlijk te zijn en grenzen aan te geven. Zowel Goleman (2012) als M.W. & H.K. (2015) achten dit van groot belang voor de sociale-emotionele ontwikkeling.

Respect is cultuurgebonden (P.K., 2015; SLO, 2015). Zo kan een Marokkaans meisje haar ogen neerslaan wanneer de meester haar aanspreekt, terwijl een ander kind juist uit respect de meester in de ogen aankijkt (SLO, 2015). Dus er moet wel gerealiseerd worden dat (het tonen van) respect cultuurafhankelijk kan zijn.

SAMENWERKEN

Samenwerking vindt plaats tussen minimaal twee personen, in een groep of tussen meerdere groepen. Als ouder werkt u samen met uw partner, maar ook met school, de oppas, de peuterschoolzaal en uw kind. Bij het samenwerken zet men zich samen in om (gezamenlijke) doelen te bereiken. Ieder draagt bij aan het gezamenlijk resultaat. Dit doe je ook wanneer je daarbij niet direct persoonlijk belang hebt. Met andere woorden: je stelt het gezamenlijk belang boven het eigen belang. U kunt uw kind leren positieve relaties met leeftijdgenoten op te bouwen o.a. door het te laten oefenen met samenwerken. Daarbij leert het bijvoorbeeld om bindende afspraken te maken en goed te luisteren. Het leert om sociaal gewenst te reageren en conflicten op te lossen; goede communicatie.

Ook in dit verband is er een link met het zelfvertrouwen. Om goed te kunnen samenwerken, is er als basis zelfvertrouwen nodig. Dan kan het kind goed omgaan met de eigen emoties. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het beheersen van eigen boosheid. Uw invloed op het krijgen van zelfvertrouwen is groot. Denkt u maar terug aan uw eigen jeugd: de momenten dat iets fout ging en u vervolgens steun kreeg of juist op uw kop kreeg.

Binnen de maatschappij is samenwerken van belang. Het vraagt om een gedegen opbouw. Samenwerken moet gezien worden als een “actie-reactie effect” waarin twee of meerdere partijen van elkaar afhankelijk zijn. “Alleen leer je niet reflecteren, leer je niet wat respect is, leer je niet samenwerken, rekening houden met elkaar. Dit zijn hele belangrijke aspecten in het leven”, aldus P.K. (2015).

Samenwerking is een belangrijk onderdeel binnen het verlenen van hulp en ondersteuning. Als er vorderingen gemaakt moeten worden is het belangrijk open te staan voor verbetering. Het is belangrijk tijdens een samenwerking dat iedereen elkaar goed aanvult. De een zijn kracht kan de ander zijn zwakte zijn en andersom (M.W. & H.K. , 2015).

Binnen de samenwerking spelen de persoonlijke sociale vaardigheden een belangrijke rol. Als kinderen zich in een “1 op 1 situatie” zich goed staande weten te houden, maar vervolgens het geleerde niet kunnen weerleggen in grotere groepen, dan is samenwerking vrijwel onmogelijk. Al met al begint de basis bij het individu maar moet het individu de basis toepassen in de samenwerking met mensen (B.R. , 2015).

Het ontwikkelen van samenwerking is ook afhankelijk van de omgeving. De basis van het samenwerken, ligt in het vinden van een juiste interactie met de omgeving. Er wordt geleerd van en met anderen. Er wordt gedrag gekopieerd van anderen als je samenwerkt (SLO, 2015). Er blijkt een duidelijke samenhang te zijn tussen de antwoorden die de geïnterviewde professionals geven en wat de literatuur zegt.

INTONATIE

Met intonatie leg je nadruk op een bepaald woord in een zin. Daardoor valt dat woord extra op. Je kunt een vraag als een vraag laten klinken. Dat doe je door aan het einde van de zin de stem iets te verhogen. Zo kan je ook iets met een 'boze intonatie' zeggen. Met de intonatie kun je een gevoel overbrengen en afstemmen op de ander. Met een vriendelijke intonatie laat je de ander zien dat je op een positieve manier op zijn/haar initiatieven reageert.

LICHAAMSTAAL

Lichaamstaal is letterlijk de taal die je lichaam spreekt. Wat zegt de taal van je lichaam over wat jij zegt met woorden? Kan je lichaam dat net zo overtuigend brengen als jouw woorden? Van iemand die met gebogen schouders loopt en mensen niet durft aan te kijken, denken we: die is onzeker, verdrietig of bang. Iemand die rechtop staat en iedereen goed aankijkt, daarvan kunnen we zeggen dat diegene een zelfverzekerde lichaamstaal heeft. De lichaamshouding is de weerspiegeling van het zelfbeeld of van de emotie. Een kind zal vaker positief benaderd worden wanneer het zelfvertrouwen uitstraalt. Kinderen die onzekerheid uitstralen, worden sneller gepest.

Je kunt anderen laten weten hoe je je voelt. Daarnaast kan je je verhaal extra duidelijk maken. Dat doe je o.a. met je lichaamshouding, gezichtsuitdrukkingen, je stem en met handgebaren. Met een open houding laat je interesse in de ander zien. Op die manier kun je je afstemmen op de ander.

GRENZEN AANGEVEN EN RESPECTEREN

Voor kinderen verandert de wereld om hen heen doorlopend. Daardoor is er veel onvoorspelbaar. Dit vraagt om steun en structuur. Het is belangrijk dat kinderen weten wat de reden is dat processen verlopen zoals ze verlopen en wat de reden kan zijn van een bepaalde (re-)actie.

Terwijl de wereld om hen heen ontdekt wordt, blijft de behoefte aan veiligheid, een comfortzone bestaan. Naarmate een kind ouder wordt, ontwikkelt het meer zelfstandigheid en zal het zijn eigen structuur gaan ontwikkelen, zijn eigen grenzen verkennen en leren aangeven. Als die grenzen tijdig en duidelijk worden aangegeven en bewaakt worden, noemen we dit 'assertief'. Je geeft dan aan wat je (nog) prettig vindt en wanneer het voor jou onprettig wordt. Daarnaast geef je aan wat diegene wel en niet wil doen. Iemand die (te) snel andermans taken op zich neemt, geeft doorgaans niet tijdig of niet duidelijk genoeg zijn grenzen aan.

Het aangeven van grenzen is een objectief begrip dat verschillend geïnterpreteerd kan worden. Dit blijkt wel uit de interviews met professionals M.W. & H.K. (2015) die aangeven dat kinderen dit leren door kenbaar te maken aan de omgeving dat er een bepaalde grens zit aan kwaliteiten en handelingen. Ze kunnen bijvoorbeeld op dit moment nog niet rekenen zonder kladderbladje en kinderen moeten dit kunnen aangeven aan hun omgeving. Ook een snoepje afwijzen van een vreemd persoon hoort daarbij volgens hen.

B.R. (2015), focust wat dit betreft vooral op de omgeving van het kind. Deze moet de grens aangeven wanneer een kind grenzen verkennt. Essentieel hierbij is dat een juist voorbeeld wordt gegeven.

De SLO (2015) beweert dat respect voor kinderen vaak anders opgevat wordt dan dat zou moeten. Niet alles en alle gedrag van een kind hoort gerespecteerd te worden. Het komt volgens hen te vaak voor dat kinderen onterecht op een voetstuk worden geplaatst en (te) negatieve gedragingen van het kind worden toegelaten.

Onder respecteren wordt volgens hen verstaan;

- Positiebepaling van het kind d.m.v. de juiste opmerkingen en handelingen.
- Kinderen durven te vertrouwen en ze niet in alles te onderschatten.
- Geen grappen maken over uiterlijk of over de eventuele fouten die kinderen maken in het leven.

M.W. & H.K. (2015) legden bijvoorbeeld ook heel erg de nadruk op het vertrouwen van kinderen en kinderen vertrouwen geven. Zo hadden zij een praktijkvoorbeeld waarbij een kind op een gegeven moment moet gaan leren fietsen. Het kind rijdt in eerste instantie met zijwieltjes, maar op een gegeven moment is het de bedoeling dat het kind zonder deze zijwieltjes gaat rijden. De ouders of opvoeders moeten hierbij het kind vertrouwen geven om te rijden zonder zijwieltjes, buiten de nodige begeleiding hierbij. Het kind zal op een gegeven moment zelf kunnen fietsen zonder zijwieltjes waaruit zelfvertrouwen volgt. Het verleggen van de grenzen van kwaliteiten, zoals M.W. & H.K. (2015) dit noemde, waar de ouders de kinderen bij moeten helpen, is een onderdeel van respect tonen tegenover het kind.

HULP VRAGEN/AANBIEDEN

Het is belangrijk dat een kind tijdig hulp durft te vragen. Als ouder kunt u hierin een voorbeeld zijn. Het is belangrijk dat het kind de eigen (on)mogelijkheden leert kennen. Het leert hulp te vragen wanneer de belasting (taken) hoger is dan de belastbaarheid (wat het kind aan kan). Ontwikkeld zelfrespect en zelfbeeld spelen hierbij een grote rol.

AFSPRAKEN MAKEN

Afspraken geven duidelijkheid over wederzijdse verwachtingen en verantwoordelijkheden. Bij het maken van afspraken moet iedereen weten wat de afspraken zijn. Iedereen moet zich aan de haalbare afspraken houden. Over deze afspraken kan het kind overleggen met anderen. In sommige situaties bepaalt één persoon wat de afspraken zijn. Dan wordt een (gedrags)regel opgelegd. De rest moet zich eraan houden. Dit voorkomt chaos en onduidelijke verantwoordelijkheden. Zo hoeft een leerkracht niet met leerlingen te overleggen over alle afspraken in een klas. De leerkracht is namelijk 'de baas' in de klas.

Jonge kinderen zijn doorgaans goed in staat om mee te denken over de regelgeving. Het is belangrijk dat kinderen (de handhaving van) regels begrijpen en er mee kunnen instemmen. Geef het kind tijdig ruimte om hierover bezwaren te maken. Zo leren zij een eigen mening te ontwikkelen. Conflicten kunnen zo mogelijk voorkomen worden. Wanneer kinderen bij de regels worden betrokken, worden deze eerder onderdeel van hun (latere) gedrag.

Bij het opstellen van regels en het maken van afspraken horen ook sancties besproken te worden die gelden bij overtreding hierop. Dit vraagt dialoog en uitleg. Als ouder bent u de eindverantwoordelijke. Dit betekent dat u de meeste zeggenschap heeft over de opvoeding. U bepaalt zowel de afspraken als de sancties.

EMOTIES

Emoties komen in veel alledaagse situaties voor. Zowel bij u als ouder als bij uw kind. Emoties zijn signalen die u vertellen hoe het met u gaat. Er bestaan veel verschillende emoties. De meest voorkomende zijn vooral de emoties: Bang, boos, blij en bedroefd, frustratie, verrast, enthousiasme, verlegenheid en schaamte. Als ouder wilt u uw kind beschermen tegen vervelende gebeurtenissen uit het leven. Helaas is dit niet altijd mogelijk. Het is belangrijk uw kind te begeleiden in de omgang met emoties. Zo voorkomt u mogelijke (ontwikkelings-)problemen bij het kind. Hieronder zullen enkele emoties worden toegelicht.

Frustratie:

- verliezen met sport
- liever pizza eten in plaats van spinazie
- naar bed, maar liever nog langer tv kijken
- willen computeren, maar de computer is bezet

Leer uw kind omgaan met uitgestelde aandacht en bedien het niet direct op hun wenken. Schiet uw kind in geval van frustratie niet meteen te hulp. Het is belangrijk dat het kind hiermee om leert gaan. Laat het vooral ook zelf zijn een weg vinden. Los het probleem niet zelf op; uw kind blijft dan (te/ te lang) afhankelijk. Blijf uw kind aanmoedigen het probleem zelf aan te pakken wanneer hij/zij weer wat rustiger is.

Boos:

- een verwacht berichtje dat uitblijft
- een slecht cijfer op school
- een conflict over een opgelegde sanctie

Veel mensen denken onterecht dat boosheid een slechte emotie is. Frustratie en boosheid geven vaak de energie om dingen te verbeteren. Het draait meer om hoe iemand omgaat met deze emotie. Dit kan op een positieve of negatieve manier. Belangrijk is dat uw kind juist leert omgaan met boosheid. Slaan, schoppen en schreeuwen is in niet de juiste manier. Probeer uw kind niet te kalmeren wanneer het boos is. Leer uw kind liever hoe hij zichzelf kan kalmeren. Dit kan door het kind diep te laten ademen. Voor sommigen helpt het een stuk te gaan fietsen, voor anderen helpt het juist weer om los te gaan met harde muziek.

Het is belangrijk dat uw kind zijn/haar afreageer reacties leert kennen. U kunt hem/haar hierbij ondersteunen door samen op zoek te gaan naar geschikte bezigheden. Belangrijk is wel dat u hierbij het kind voldoende ruimte geeft. Ook het inlassen van een pauze (time-out) kan helpen. Het kind kan hierna nadenken wat het zou willen en op welke manier hij/zij dit zou willen. Zo krijgt het kind de tijd om na te denken over de negatieve gevoelens. Vervolgens kan het kind initiatief nemen op de situatie op te lossen of in de aanval gaan.

STOP-DENK-DOE: DE STOPLICHT METHODE

Dit is een manier om het kind te leren handelen bij (het ontstaan van) boosheid en woedeaanvallen. Het werkt volgens de stoplicht methode en bestaat uit twee delen:

- 1) begrijpen hoe boosheid zich in het hoofd en lijf opbouwt (van frustratie naar boosheid en vervolgens naar woede);
- 2) hoe een kind met de emotie kan omgaan.

Bijvoorbeeld: bij frustratie zeggen dat je het niet eerlijk vindt, in plaats van het uit te stellen. Dan wordt de kans op een woede-uitbarsting groter. Ieder kind heeft frustratie nodig om zich te ontwikkelen en oplossingen te bedenken. Uw steun is van belang om met de frustraties te leren omgaan.

Als een kind vaak woedeaanvallen heeft, wordt het misschien overvraagd of te veel beschermd. Het is belangrijk vóór woedeaanvallen de signalen van frustratie te zien en dit samen te hanteren.

Een voorbeeld

Een kind probeert een bouwpakket in elkaar te zetten, maar het mislukt een paar keer en dan wordt het op de grond kapot gegooid. Het is het kind niet gelukt om op tijd hulp te vragen. Het is u ontgaan dat het niet lukte en het kind uw hulp nodig had.

Op bijvoorbeeld scholen wordt veel gewerkt met de stoplicht-methode en stop-denk-doe, maar het kind kan hier alleen in groeien als het hierin wordt begeleid.

HOE HET WERKT

Rood betekent **STOP**, oranje betekent **DENK**, groen betekent **DOEN**. Zo kan het kind positief worden gestimuleerd om de alternatieven toe te passen. Het is handig om het stappenplan op te hangen op een plek waar het kind vaak langs komt (zoals op de WC, in de slaapkamer of op de koelkast).

Een voorbeeld

Het kind merkt dat het bouwpakket niet lukt, voelt boosheid opkomen en wilt het kapot gooien. **STOP** : bevestig als het ware. **DENK** : ik ben boos omdat het niet lukt. Ik heb hulp nodig, of ik heb er nu geen in meer in. **DOE**: ik ga hulp halen, of ik ruim het nu op en probeer het een andere keer.

O: U denkt na over uw stoplicht: in welke situaties voel ik me ok, wanneer geïrriteerd, wanneer boos. Wat is een goede manier van omgaan en uiten? U bent of u wilt of niet een voorbeeldfiguur. Wanneer uit u uw irritatie / boosheid minder goed? Dan heeft u het stoplicht nodig: verkeerde manier, dus **STOP**.

1. Breng de situaties in kaart waarin het kind boos wordt;
2. Denk na waar die boosheid mee te maken heeft:
 - Is de taak nog te moeilijk (overvragen)?
 - Wordt het kind onvoldoende gestimuleerd, bijvoorbeeld uit bescherming of onvoldoende steun, of krijgt het kind op die manier altijd zijn zin?
 - In het laatste geval is er sprake van functionele boosheid. In die situatie geldt vooral voor u: **STOP-DENK-DOE**. Om boosheid te voorkomen is het belangrijk dat u het anders gaat organiseren. In deze situaties is het vaak fijn om met andere ouders te praten; iedere opvoeder maakt het mee.
3. Is het toch vooral het temperament of onkunde van het kind? Leer het kind logisch denken, bijvoorbeeld drie of vier stappen, zoals onderstaand.

Voor de oudere kinderen kunt u in het gesprek ook helpen reflecteren: was het gedrag helpend?

GEBEURTENIS	GEVOEL	GEDRAG	GEVOLG	ALTERNATIEF
Ik was lekker aan het computeren. Ik moest ineens stoppen om te eten.	Boos	Ik gaf een grote mond en ik was brutaal	Omdat ik een grote mond had mag ik deze week niet meer op de computer.	Vragen of ik na het eten verder mag spelen. Vooraf een waarschuwing dat het bijna etenstijd is zodat ik mij erop kan voorbereiden.

4. Maak veel voorkomende frustratie-situaties 'rood', of maak bijpassende tekeningen of pictogrammen. Dit zijn de STOP-situaties;
5. Vervolgens denken jullie samen na over wat het kind zou kunnen doen. Dit wordt oranje gekleurd;
6. Dan de alternatieven; hoe kan het anders? Dit kunnen manieren zijn waardoor het kind rustiger wordt, bijvoorbeeld in een stressbal knijpen, knuffelen, iets grappigs kijken, aan iets leuks proberen te denken of tot tien tellen. Het voordeel van tot tien tellen, is dat het kind wordt geleerd om enigszins uit de emotie te stappen, rustig te gaan ademhalen en na te denken hoe het zou kunnen handelen om te bereiken wat het wilt;
7. Groen is : "Ik ga het doen". Probeer een alternatief uit.

VERDRIET EN TELEURSTELLINGEN

- Uw kind heeft ruzie met een vriend(in)
- Een gepland uitstapje gaat ineens niet door
- Uw kind is ziek of heeft pijn
- Een vriend(in) zegt af voor een speelafpraak

Het komt voor dat uw kind te maken krijgt met teleurstellingen. Dit is niet erg. Bedenk u dat u als ouder het voorbeeld voor uw kind bent. Ook in de omgang met emoties. Geef uw kind de ruimte om verdriet te hebben. Zeg niet meteen: "Kop op!" of "Het ging best goed". Laat als ouder zien dat ook u uw teleurstellingen hebt en emoties mag tonen. Neem uw kind serieus. Stel vragen over het verdriet en de teleurstelling. U kunt bijvoorbeeld vragen waar het kind het verdriet voelt. Dit helpt dat uw kind zich bewust wordt van de emotie. Kort stilstaan bij het verdriet zorgt ervoor dat het kind makkelijker leert accepteren en verwerken. Ook kunt u mogelijkheden tot afleiding verzinnen. Bijvoorbeeld door het luisteren naar een muziekje. Ook een blokje omlopen kan helpen. Uw kind leert deze mogelijkheden in de toekomst sneller toe te passen, vooral als het een goede manier vindt. Zorg als ouder dat u 'emotioneel vangnet' blijft.

Bang of angst:

- om alleen gelaten te worden
- om iets niet (goed genoeg) te kunnen (sport, spreekbeurt, toets, zingen)
- om uitgelachen te worden
- voor wat er zou kunnen gebeuren (een hond die kan bijten, kunnen vallen tijdens het klimmen)

Het is belangrijk dat uw kind leert welke gebeurtenissen angst oproepen. Het is goed om uw kind aan te moedigen wanneer het (te) snel zijn grenzen aangeeft. Het zal moeten leren om de situatie anders in te schatten. Als de angst meer onzekerheid is, dan moet uw kind (met eventuele steun) dit leren te overwinnen. Dit gebeurt wanneer de situatie vaker een positief verloop heeft. Het kind krijgt dan meer (zelf) vertrouwen. Het laat zich dan niet meer tegenhouden door de angst. Zoals al eerder aangegeven heeft een ouder een voorbeeldfunctie hierin en kost het doorgaans moeite om niet de eigen angst(en) op het kind te projecteren. Als u bijvoorbeeld zelf bang bent voor honden, dan zullen kinderen in een hond geen vriend maar eerder een gevaar gaan zien.

OMGAAN MET GEDRAG

Je bepaalt zelf of je 's ochtends direct opstaat of je nog omdraait. Of je stil in de metro bent of goedemorgen zegt. Of je iemand voor laat gaan of zelf snel voor piept. Je bepaalt dit zelf. Daarmee heb je ook invloed op het gedrag van anderen. Als je iemand voor laat gaan, krijg je eerder vriendelijkheid terug. Als je boos kijkt, kun je een nare opmerking terugkrijgen. Het klinkt misschien te simpel, maar is niet minder waar. Gedrag kun je veelal zelf bepalen! Als er iets gebeurt, kun je altijd kiezen hoe je reageert. Wel zijn wij gewoontedieren, want wij reageren vaak hetzelfde. Ook hebben wij allemaal redenen waarom wij denken dat ons gedrag te rechtvaardigen is. Dieren denken minder en hebben ieder eigen instinctmatig gedrag.

Niet-passend gedrag ontstaat vaak door het ontbreken van normbesef en/of vaardigheden. Het kan ook ontstaan doordat het kind een te moeilijke taak krijgt toebedeeld. Gedachten en gevoelens spelen hierbij veelal een hele belangrijke rol. Deze gedachten en gevoelens zijn niet altijd goed zichtbaar voor anderen. Dit wordt ook wel de binnenkant genoemd: de wil, verwachtingen, behoeften en emoties. Aan de buitenkant zien we het gedrag. De overkant is hoe het op anderen overkomt. Met name in de basisschoolleeftijd moet het kind passend gedrag aanleren.

Ouders hebben veel taken en rollen bij de opvoeding. U als ouder/verzorger verzorgt uw kind. U corrigeert en stimuleert ook het (gewenste) gedrag van uw kind. Ouders moeten niet alleen een balans vinden in alle activiteiten en verplichtingen (werk, huishouden, hobby's, relaties) maar zich ook focussen op wat uw kind in de ontwikkeling nodig heeft. Hieronder een aantal vaardigheden die belangrijk zijn.

MODEL STAAN

Jonge kinderen willen graag lijken op iemand waaraan zij houvast hebben. Zij zoeken een voorbeeld voor hoe ze zich kunnen gedragen. Ze leren veel door te kijken naar anderen. Ouders zijn in het dagelijks leven het grootste voorbeeld. Misschien kunt u zich herinneren hoe uw kind een periode had waarin het met u of uw partner wilde trouwen. Kinderen nemen bijvoorbeeld de manier van praten en omgang met elkaar binnen het gezin over. Zij nemen de normen en waarden en (vrije-) tijdsbesteding over van hun ouders. Onbewust kopiëren kinderen het gedrag van hun ouders. Ouders staan er soms niet bij stil hoe zij onbewust negatief model staan. Enkele voorbeelden waarin dit goed naar voren komt zijn: het kind mag voor het eten niet snoepen. Het ziet vervolgens de ouder zelf wel iets pakken. Het kind moet wachten tot ouders uitgepraat zijn. Het kind ziet dat ouders door elkaar praten... Wacht u altijd bij het rode verkeerslicht?

Als ouder kun je bewust een vaardigheid of gewenst gedrag voordoen. Dit heet 'modeling'. De ouder legt de stappen tijdens het uitvoeren uit. Hierbij vertelt de ouder wat hij doet en waarom.

DRIE BELANGRIJKE PRINCIPES: TIMING, GELEIDELIJKHEID EN ZELFVERTROUWEN

Er zijn drie belangrijke principes die terugkomen bij het opvoeden. De eerste is 'timing'. Soms worden er eisen gesteld, waar ouder (en kind) niet aan toe zijn. Dit kan heel frustrerend zijn voor hen. Bijvoorbeeld: het kind kan nog niet zelf een mes vasthouden. Het is dan zinloos te eisen dat een kind zijn boterhammen smeert.

Het tweede principe is 'geleidelijkheid'. Geef het kind voldoende tijd om aan een nieuwe gewoonte te wennen. Er wordt een opstapje gemaakt naar wat het kind moet kunnen. De ouder helpt hierbij. Het kind kan een opstapje krijgen bij het smeren van de boterham: de ouder helpt het mes vast te houden. Vervolgens doet de ouder voor hoe het moet.

Het derde en belangrijkste principe is het zelfvertrouwen van u als ouder. U hebt als ouder de beste kennis over uw kind: u weet wat het wel en niet kan en wil. Het is belangrijk dat u zich veilig voelt bij uw kind. Wat u voor uw kind doet en wat u voor uw kind voelt. U hoeft zich hierbij geen zorgen te maken over andere meningen.

HET GEZIN

Het maakt een kind uit of het de oudste of jongste in het gezin is. Evenals het leeftijdsverschil met broertjes of zusjes. Hierdoor ontstaan doorgaans verschillende interessegebieden en is gevolg dat broer of zus minder interessant wordt om mee te spelen. In traditionele gezinnen heeft de oudste zoon vaak ongevraagd een belangrijke rol; die van 'stamhouder', die o.a. de familietradities moet voortzetten. Een oudere broer of zus dient vaak ongevraagd als voorbeeld voor het jongere kind. Het oudere kind is tijdens samen spelen ook een voorbeeld. Bij het stellen van regels over zakgeld geldt hetzelfde; als ouder heeft u misschien wel meegemaakt dat u discussies had over hoeveel zakgeld uw oudste kind krijgt, over rijles wanneer het kind achttien is, enzovoorts. Hierin stelt een jonger kind ook een voorbeeld.

FEEDBACK GEVEN OP ADEQUAAT GEDRAG

Feedback geven op adequaat gedrag:

- kan aanwezige vaardigheden versterken. Het geven van complimentjes versterkt de vaardigheden en zelfvertrouwen;
- is een middel om zelfvertrouwen van het kind te bevorderen en de ouder-kindrelatie en de sfeer te verbeteren.

INSTRUCTIE EN GEDRAGSSUGGESTIE

Gewenst gedrag kan geoefend worden. Kies een situatie waarin het kind het adequate gedrag (nog) niet laat zien. Gebruik hierbij een instructie van maximaal vier à vijf stappen. Je leert het kind dan hoe het anders kan;

1. *Gedragsoefening*

De meest effectieve manier om gedrag te leren, is door te oefenen. Dit bestaat globaal uit een instructie en het voordoen van een vaardigheid. Daarna doet het kind de vaardigheid na. Imitatie dus.

2. *Instrueren en suggereren*

Probeer uw kind zo veel mogelijk zelf te laten meedenken. Denk hierbij aan hoe bepaalde situaties of problemen aangepakt kunnen worden.

TIPS EN SUGGESTIES

Het verdient voorkeur om suggesties en voorbeelden aan te dragen. Zo kunt u voorkomen dat uw kind het als betweterigheid zal opvatten.

STIMULEREN ZELF OP TE LOSSEN

U kunt het oplossend vermogen bij uw kind stimuleren met de volgende tips:

- Sta stil bij de wijze waarop het kind bepaalde situaties oplost (of denkt dit te kunnen doen);
- Inventariseer bij een ouder kind uitgebreider hoe het een situatie zou aanpakken;
- Stel nadrukkelijk stappen van vaardigheid op met het kind;
- Geef een ouder kind ruimte iets op een eigen manier uit te proberen;
- Stimuleer een ouder kind met name zélf oplossingen te bedenken.

HERKENNEN EN BENOEMEN VAN GEDRAG EN GEVOELENS

U kunt uw kind helpen gevoelens te herkennen of te benoemen. Herkennen en benoemen is belangrijk voor de communicatie. Zo leert het kind eigen gedragingen en gevoelens te ordenen, te herkennen en te begrijpen.

Een voorbeeld

Een kind komt uit school en heeft dorst. Hij pakt de colafles uit de koelkast en zet het aan de mond.

- Modeling:

Verwacht niet van een kind dat het uit een glas drinkt, als u zelf bijvoorbeeld een biertje uit de fles drinkt.

- Herkennen en benoemen van gevoelens:

“Ik snap dat je het warm hebt en iets wilt drinken.”

- Feedback op (in-)adequaat gedrag:

“Ik zie dat je de cola pakt en uit de fles drinkt.”

- Instructie en gedragssuggestie:

“Als je iets wilt drinken moet je eerst naar me toe komen, vragen of het mag voordat je het pakt en inschenkt in een glas.”

- Oefenen:

“Dus (afhankelijk van situatie en het begrip van het kind) kom even opnieuw binnen en vraag het zoals ik net heb voorgedaan”. Of u kunt vragen hoe uw kind dit nu een volgende keer zou doen.

- Instrueren/suggereren/oplossend vermogen stimuleren:

“Maar wat nu als ik boven aan het stofzuigen ben, of aan de telefoon, wat als we direct weg moeten naar de training?”

SAMEN REFLECTEREN

Als het vlees aanbrandt voel je bijvoorbeeld al snel irritatie opkomen. In de emotie kun je niet nadenken over 'hoe kan dit een volgende keer beter?' Op dat moment gooi je misschien het vlees liefst met pan en al in de container. Later, als je rustig bent, ga je nadenken wat je de volgende keer anders moet doen of bespreek je de situatie met een ander om er achter te komen waar het mis ging.

Reflecteren op een situatie en over de situatie nadenken is een handige tool voor kinderen om situaties in de toekomst anders te gaan aanpakken. Dit kan zijn over dingen die zij moeilijk vinden en al weten waar het pijnpunt zit, maar ook met situaties waar zij niet precies weten waar het nu eigenlijk mis ging.

Als opvoeder is inspringen op de situatie soms lastiger. Bijvoorbeeld bij ruziënde kinderen. Je hebt dan te maken met de twee kinderen, mogelijk de spullen die erbij betrokken zijn en je eigen irritatie. Het zogenaamde GGG-schema (bron vermelden!!!) kan misschien helpen.

NADENKEN

Tip 1: Zolang een kind boos of verdrietig is zal het niet nadenken, want je moet eerst rustig worden.

Tip 2: Niet alle kinderen kunnen goed nadenken over hun eigen gedrag. Ze zijn misschien nog te jong, te onervaren of cognitief nog te beperkt of te zeer overtuigd dat zij gelijk hebben. In die situatie is het belangrijk om zelf na te denken hoe het opgelost moet worden en te stellen hoe je vindt dat het moet.

Tip 3: Tijd om na te denken over alternatieven: hoeveel tijd heb je nog om na te denken? Er is een regel van "één minuut per levensjaar". Kinderen vanaf vier jaar kunnen nadenken en als ouder kunt u na tien minuten kijken hoe ver ze zijn.

Tip 4: Helpen: u kunt als ouder niet altijd helpen om na te denken. Zeker niet als het kind boos is op u, of u nog boos bent op het kind. Denk na wie dan wel. Het gaat er om dat het kind zelf gaat nadenken.

OVER HET SCHEMA

Een schema helpt het verhaal te structureren. Zeker als iemand gefrustreerd is, wordt vooral gepraat over de fouten van de ander en hoe logisch uw eigen reactie is. De GGG-structuur helpt te ordenen.

G	HET BEGRIP	VRAGEN DIE JE KUNT STELLEN
G0	Gewoonte	Hoe gaat het meestal?
G1	Gebeurtenis	Wat is er gebeurd? Wat zag je? of wat hoorde je?
G2	Gevoel	Wat voelde je?
G3	Gedachte	Wat dacht je allemaal? (over de situatie/die ander/over jezelf?)
G4	Gedrag	Wat deed je toen?
G5	Gevolg	En toen? Hoe ging het verder?
G6	Gewenst gevolg	Wat had je eigenlijk gewild?
G7	Gewenst gedrag	Ik snap dat je toen boos werd, wat had je beter kunnen doen?
G8	Gewenste gedachte	Had je dat gekund?
G9	Geschiedenis + nuancering	Is er iets van vroeger wat doorwerkt in je denken/gedrag? Nu snap ik je beter. Maar toch? Moeite waard iets anders te proberen?
G10	Goedmaken	Moet je voor nu nog iets uitpraten, iets goedmaken?
G11	Gáán	Goed plan! Ga doen, of is er nog iets wat je tegenhoudt?

PESTEN

Pestgedrag zie je overal. Je ziet dit op scholen, buiten op straat, bij (jonge) kinderen, bij volwassenen en zelfs bij ouderen. Vooral kinderen zijn hier erg gevoelig voor. Toch blijft omgaan met pestgedrag op veel scholen nog steeds een groot probleem.

- Plagen is vaak grappig, wederzijds en vind vaak niemand erg.
- Pesten heeft altijd de intentie iemand schade toe te brengen.

Kinderen met een achterstand op sociaal-emotioneel gebied kunnen niet altijd het onderscheid maken tussen plagen en pesten. Pesten op basisscholen gaat vaak samen met groepsdruk. Soms pest iemand omdat de groep hem of haar onder druk zet, terwijl hij of zij het er zelf eigenlijk niet mee eens is. In dit geval pesten deze leerlingen vaak om ergens bij de horen.

FYSIEK PESTEN

Slaan, schoppen, stompen, duwen, bijten, krabben, etc.

PSYCHOLOGISCH

Negeren, afpersing, dreigementen, beschadigen van persoonlijke eigendommen of roddelen.

VERBAAL

Onophoudelijk iemand uitschelden, kwellen op een persoonlijke, seksistische of racistische manier.

DIGITAAL PESTEN

Via computer mobiele telefoon of tablet. (facebook, twitter, instagram)

HET VERSCHIL TUSSEN PLAGEN EN PESTEN.

Plagen:

- Is spontaan.
- Heeft geen kwade bedoelingen.
- Speelt zich af tussen gelijken.
- Is meestal 1 tegen 1.
- De rollen liggen niet vast.
- De relatie wordt na het plagen direct weer opgepakt.
- De geplaagde leerling heeft geen lichamelijk of geestelijke schade opgelopen.

Pesten:

- Gebeurt met opzet.
- De pester wil juist iemand kwetsen of kleineren.
- De rollen zijn ongelijk.
- Het meestal een groep tegen 1 persoon.
- De gepeste kan zich eenzaam, onveilig, ongeaccepteerd voelen.
- De gevolgen voor de gepeste kunnen lichamelijk en geestelijk erg ingrijpend zijn.

MANIEREN OM TE PESTEN

De manier waarop kinderen pesten is erg variërend. Hieronder staan de meest voorkomende vormen van pesten.

- d.m.v. woorden / schelden.
- lichamenlijk bijvoorbeeld aanraken, duwen.
- achtervolgen/stalken.
- buitensluiten.
- spullen afpakken.
- digitaal doormiddel van telefoon, internet, email etc.
- opwachten buiten school.
- bijnamen geven.
- de schuld geven.
- opmerkingen over uiterlijk en kleding.
- briefjes doorgeven.
- doodzwijgen.

SOCIAL MEDIA

Social media is tegenwoordig bijna niet meer weg te denken uit het leven van de kinderen. Soms nog voor de geboorte wordt het gebruikt als aankondiging van de toekomstige wereldburger tijdens de zwangerschap als informatiebron en zodra de nieuwe wereldburger geboren is wordt ook dit (regelmatig) op social media medegedeeld.

Onder social media worden websites, apps en internetpagina's bedoeld welke als doel hebben om persoonlijke informatie te delen met anderen. Dit kunnen teksten, beelden en/of geluiden zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan Facebook, de website Facebook zelf is leeg, jij als gebruiker vormt de inhoudt van Facebook met (persoonlijke) informatie en gebeurtenissen.

De leeftijd van de kinderen zal invloed hebben op de rol die social media op dit moment speelt in zijn of haar leven. Een kind uit groep 3 zal hier nog veel minder of niet mee bezig zijn dan een kind uit groep 8 en de rol en de visie van de ouder hierin zal dan ook verschillend zijn. Daarnaast zullen factoren als oudere broers/ zussen, uw eigen gebruik van social media en vriendjes/vriendinnetjes invloed hebben op de rol die social media speelt in het leven van uw kind.

Belangrijk om hier kritisch naar te blijven kijken. Hoe sociaal is social media nu echt? Vaak wordt er een perfect plaatje geschetst die in werkelijkheid daar totaal niet op lijkt. Dit kan verschillende gevolgen hebben voor kinderen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan alle perfecte foto's van fotomodellen en een onzekere tiener. Het zien van al die mooie foto's kan leiden tot nog meer onzekerheid.

Social media is verslavend, website's als Facebook slaan gegevens op om in te kunnen spelen op interesses van de gebruikers waardoor de tijdsinvestering steeds groter wordt. Naast de verslaving zijn er andere risico's verbonden aan social media als grooming, cyberpesten, sexting, phishing en FOMO (fear of missing out).

DE THEORIE IN DE PRAKTIJK

ACTIVEREN OM TE LEREN

“Gedrag creëert gedrag.”

Als u als ouder enthousiast bent over het onderwerp en de werkvorm op een enthousiaste wijze kan aanbieden, zal uw kind sneller en actiever meedoen.

“Kom, we gaan wat leuks doen.”

Plezier is een erg belangrijke motivator aan het begin van een werkvorm. Als uw kind interesse en plezier heeft in de werkvorm, zal het leren een stuk gemakkelijker gaan. Het is wenselijk om afwisselende werkvormen op niveau in te zetten met hetzelfde sociaal- emotionele thema. Zo blijven de werkvormen meer uitdagen en zal het geleerde beter beklijken.

“Toen ik vroeger jong was...”

Het is voor uw kind erg leuk om van de ouder persoonlijke verhalen te horen waar ze zichzelf in kunnen vinden. De verhalen versterken de boodschap waardoor uw kind de relevantie van de werkvorm meer gaan waarderen.

“Spelen is geven en nemen.”

Kinderen vinden het leuk mee te denken over (aanpassingen van) de werkvormen. Door samen met uw kind uitdagende, leuke en spannende spellen en oefeningen te ontwerpen, wordt deelname gestimuleerd; “Hoe kunnen we het spel spannender maken?”

Als je een werkvorm optimaal hebt aangeboden, zal je merken dat uw kind uit eigen beweging vragen gaat stellen over het onderwerp. Niet zozeer om antwoorden te krijgen of te geven op vragen, maar omdat ze belangstelling hebben voor het thema.

BELONEN EN STRAFFEN

Veel ouders maken gebruik van een belonings- of strafsysteem om gedrag te kunnen beïnvloeden. Beloningen voor gehoorzaam meedoen en straf voor storend gedrag of het niet volgen van de regels en algemeen geldende afspraken.

Het is belangrijk om niet de beloning op zich te laten nastreven, maar juist datgeen waarvoor de beloning wordt gegeven. Bij het toekennen van een sanctie is het van belang dat uw kind meer focus krijgt op gewenst gedrag; niet op korte termijn maar op lange(re) termijn gericht. Het geven van straf kan zorgen voor woede of wraak. Het leert kinderen een les over macht waarvan wij eigenlijk niet willen dat kinderen het leren. De leerlingen leren dat als jij de macht hebt over iemand anders, jij kan bepalen wat er gebeurt. Het zorgt ervoor dat kinderen vaker gaan liegen en het leidt af van de leerpunten die je wilt dat het kind tot zich neemt.

Het toekennen van een inhoudsloze sanctie creëert dikwijls afstand tussen de gever en de ontvanger van de sanctie. Hun relatie wordt daardoor minder gelijkwaardig en het kind krijgt een vorm van angst voor de straf en vooral voor diegene die de straf geeft. Als ouder haalt u het hoogste resultaat uit de werkvormen door alternatieven te bieden voor beloningen en straffen.

Een aantal alternatieven voor het geven van straf zijn:

In plaats van materiële, sociale, of fysieke straffen uitdelen is het effectiever om onderstaande communicatie vormen te gebruiken.

- Vertel wat het kind zou kunnen doen om je te helpen.
- Verwoord je afkeuring zonder het karakter van het kind of zijn persoon af te keuren.
- Uit je verwachting.
- Vertel wat het kind al kan en waarin het kind nog verder kan/moet groeien.
- Geef een keuze.
- Ga over tot actie.
- Laat het kind de consequenties van zijn gedrag ervaren. Door uw kind te laten begrijpen waarom bepaald gedrag onwenselijk, gevaarlijk, vervelend en/of lastig is, is de kans groter dat zij hun eigen gedrag gaan aanpassen.

ALTERNATIEF VOOR EEN VERBALE BELONING

In plaats van de woorden “goed zo” of “knap gedaan” is het op langer termijn effectiever om een van de volgende communicatievaardigheden toe te passen.

- Omschrijf wat je ziet of voelt. Wanneer het kind de omschrijving van zijn prestatie hoort kan hij zichzelf prijzen.
- Vat samen wat je ziet en voeg hier een aantal woorden aan toe. Een woord waarmee uw kind iets over zichzelf kan zeggen.

Bijvoorbeeld: “Ik hoor dat je haar mee hebt laten spelen in jullie spel. Wat vriendelijk van je, ik zie dat je echt je best aan het doen bent. Wat ben jij een doorzetter.”

REFLECTEREN

Hoe beter je kan reflecteren, hoe meer je zal leren over jezelf en over de lesstof. Deborah Meier heeft de “five habits of mind” ontwikkeld waarmee ze mensen leert om te reflecteren. Bij het ontwikkelen van *Voel Je Sterk* hebben wij rekening gehouden met onze wijze van communiceren en onze wijze van lesstof aanbieden rekening met deze reflectiemethode.

THE FIVE HABITS OF MIND

1. Evidence (Hoe weten we wat we weten?)

Welke theorieën en welke praktijkervaringen bewijzen hetgeen wat verteld en gedaan wordt? Kinderen hebben het recht om datgene wat aangeleerd wordt in twijfel te trekken en naar bewijs te zoeken voor datgene dat aangeleerd wordt.

2. Point of view (Vanuit welk perspectief is dit gezien?)

Het is belangrijk dat de ouder rekening houdt met het feit dat uw kind soms anders tegen dingen aankijken. Als ouder zult u moeten proberen de theorie en de praktijk aan te laten sluiten op de belevingswereld van uw kind. In de ogen van uw kind moeten de theorie en de praktijk omtrent het onderwerp gedragsveranderingen logisch zijn en niet iets wat wordt opgelegd.

3. Connections (Hoe is dit gerelateerd aan?)

Als ouder zult u uw kind moeten helpen verbindingen te kunnen leggen tussen verschillende thema's. Het ene staat niet los van het andere; alles is onderdeel van elkaar.

4. Suppositions (Hoe zou het eruit gezien hebben als het anders was?)

Sommige antwoorden van uw kind gaan lijnrecht tegen de visie van u als ouder in. Kinderen hebben het recht om ook deze gedachten te uiten en een mening te toetsen en te vormen. U als ouder kan uw kind wel helpen in te zien dat sommige handelingen minder handig zijn dan andere. Toch is het goed om oplossingen van verschillende kanten te bekijken en te toetsen op bruikbaarheid/ effectiviteit.

5. Relevance (waarom is dit belangrijk?)

Wat is de waarde van de werkvorm? Waarom is het belangrijk mijn gedrag aan te passen en voor wie of wat is dat belangrijk?

Als uw kind de werkvorm zinvol vindt en het nut inziet van datgene wat aangeleerd wordt, dan zullen ze hun eigen gedrag eerder aanpassen. Door uw kind te helpen reflecteren zullen ze kritischer worden waardoor ze op lange termijn meer zullen onthouden en meer zullen leren. Vooral datgene dat ze zelf willen leren.

Effectief reflecteren gaat niet alleen over hoe jouw handelen op jou overkomt. Iedere ouder heeft zijn eigen redenen waarom hij bepaalde handelingen wel of niet doet. Het is verstandig om ook naar jezelf te kijken en naar de effecten van je gedrag op jezelf.

Het is misschien nog belangrijker om te kijken naar het effect van jouw manier van handelen op uw kind. Hoe ervaren uw wijze van communiceren? Voelt u kind zich vrij te praten tijdens de werkvorm? Heeft uw kind plezier? Durft ze fouten te maken? Enzovoort. Het kan namelijk voorkomen dat jouw manier van reageren uw kind iets anders leert dan jij eigenlijk dacht.

Bijvoorbeeld: Als een kind van 5 jaar in een klimrek klimt, wordt het vaak gewaarschuwd om tijdig naar beneden te gaan. De ouder kan dingen roepen als: "Kom naar beneden, doe dat niet, ga er vanaf, stop ermee." De bedoeling van de ouder is natuurlijk goed; hij wil niet dat het kind zich bezeert. Maar het kan ook anders. De ouder zou naar het kind toe kunnen lopen en hem mee kunnen nemen naar een bankje of een ander redelijk laag voorwerp waar hij op kan staan. Hij kan het kind op het bankje laten staan en eraf laten klimmen met de vraag "vond je dat spannend?" of "was dat gevaarlijk?" Na het antwoord van het kind kan de ouder vragen of hij een afspraak met hem wil maken: Hij mag zelf beslissen waar hij op klimt, zolang het iets is om op te klimmen, maar hij moet zelf weer veilig naar beneden kunnen komen.

De ouder geeft zijn grens aan. Hij wil dat het kind nadenkt over wat hij doet, dat het veilig is en dat het kind alleen klimt op de dingen die bedoeld zijn om op te klimmen. Hij geeft het kind de ruimte om zo veilig mogelijk te ontdekken.

Nu heeft het gedrag van de ouder het effect dat het kind begrip krijgt voor de situatie en dat hij, ondanks dat hij iets gevaarlijks deed, zich toch serieus genomen voelt.

FOUTEN MAKEN MAG, FOUTEN MAKEN MOET!

Het klinkt misschien vreemd, maar goede ouders promoten incompetentie en helpen kinderen uiteindelijk (meer) competent te worden. Het leren van fouten en het zelf vinden van oplossingen maken een mens completer. Dankzij allerlei hobbels en tegenslagen word je gevormd. Door teveel op te leggen en af te schermen, worden eigen initiatieven tot een minimum gereduceerd, haal je het gogme uit de mens en uit de situatie en kill je talent.

Van fouten maken leer je en zal je een situatie beter begrijpen als je alternatieve antwoorden, oplossingen en werk geprobeerd hebt. Je moet er achter komen of iets voor jou werkt of juist niet. Als ouder wil je prikkelend stimuleren tot het maken van stappen met behoud van interesse en met het recht om in verwarring te mogen raken. Dat kan bijna niet zonder het maken van fouten. Een onjuiste actie of een ongewenste oplossing moet geen afbreuk doen aan de persoon in kwestie; deze moet zich in principe geaccepteerd kunnen blijven voelen.

De ouder zal de drang moeten weerstaan om een kind direct te helpen en/of direct een oplossing te geven voor het probleem. Hij zal het kind de gelegenheid moeten geven om te discussiëren over het onderwerp, te wikken en wegen en zelf te ontdekken wat en waarom dat de beste keuze is. Een fout is er nooit zomaar. Een fout geeft een reflectie van de denkwijze van het kind. Door kinderen te snel te verbeteren missen we informatie over het kind die erg leerzaam en bruikbaar kan zijn. Het is mogelijk inzicht te krijgen in gedachten van het kind door vragen te stellen als: "waarom denk je dat?" of "zou je het ook anders kunnen beantwoorden?"

Om een sfeer te creëren waarin kinderen zich geaccepteerd voelen is het belangrijk dat kinderen de kans krijgen om fouten te maken. Als uw kind een antwoord geeft op een vraag tijdens de werkvormen kan u reageren met antwoorden als: "fout, niet goed, nee klopt niet." Door op deze manier te antwoorden heeft u als ouder het onderwerp afgesloten. Door andere soort vragen te stellen houdt u als ouder het onderwerp in leven en stimuleert hij uw kind om verder na te denken. Hij stimuleert leerlingen door vragen als: "weet je ook nog een andere manier?" "Hoe kom je aan dat antwoord?"

Indirect leert u als ouder uw kind om eigen gedachten en eigen gedrag te reflecteren waardoor u uw kind stimuleert om zelf verder te denken over het onderwerp. Uw kind leren reflecteren is leerzamer dan uw kind het goede antwoord te laten geven.

Om een actieve en veilige leersfeer te creëren en om de interesse van uw kind te wekken, zal u uw kind moeten uitdagen iets nieuws te ontdekken. De uitdaging laten aangaan iets te onderzoeken, te laten communiceren met elkaar en regelmatig laten reflecteren. Een truc om uw kind geïnteresseerd te krijgen in een werkvorm is om te starten met een vraag over het onderwerp. Veel ouders kennen dit trucje maar trappen in een aantal valkuilen als het gaat om het stellen van de juiste vragen.

Een van de valkuilen is vragen stellen die uw kind ergens naar toe sturen. De vraag stuurt uw kinderen naar het juiste antwoord en er is weinig ruimte voor foute antwoorden. Als er op deze manier vragen worden gesteld is er weinig verschil tussen gewoon uitleggen wat de bedoeling is. Het is beide minder leerzaam dan uw kind zelfstandig het juiste, het meest logische antwoord te laten bedenken. Het bijzondere is dat de meest leerzame momenten vaak bij toeval ontstaan. Dit zijn vaak de momenten die kinderen het meest interessant vinden. De reden dat kinderen dit soort momenten vaak het leukst en het meest interessant vinden is omdat ze het niet moeten leren, maar omdat het iets is wat op dat moment voor hen relevant is of wordt.

NAWOORD

Hopelijk bent u na het lezen van het *Voel Je Sterk*- theorie boek meer bewust van de verschillende sociale en emotionele thema's. Thema's waar wij dagelijks mee te maken hebben zijn hopelijk helderder. Wij hopen dat de informatie uit dit boek u kan helpen de werkvormen uit de *Voel Je Sterk*- praktijkhandleiding effectiever en gericht in te zetten.

Iemand anders ondersteunen en leren inzien dat hij of zij kan leren omgaan met zichzelf en kan leren om te gaan met sociaal- emotioneel lastige situaties is moeilijk. We kunnen niemand veranderen. We kunnen er alleen aan bijdragen dat iemand misschien zichzelf wilt gaan veranderen. En dat is misschien het moeilijkste wat er is.

Wij wensen u veel plezier met de grootste uitdaging van alles; harmonieus leren leven met jezelf en anderen.



*'Ik hoor en ik vergeet
Ik zie en ik onthoud
Ik doe en ik begrijp'*



06-12327500
www.zterk.nl
j.stoute@zterk.nl