

..... Mi tesoro

themapakket:

“Komunikashon y relashon”

Werken aan een positieve relatie
met je kind

Communiceren met kinderen

Een themabijeenkomst voor Antilliaanse ouders van
kinderen van 0 tot 16 jaar

Komunikashon y relashon

Werken aan een positieve relatie met je kind

Communiceren met kinderen

Een themabijeenkomst voor Antilliaanse ouders
van kinderen van 0 - 16 jaar



Colofon

Uitgave van: JSO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding

Redactie: JSO
Monique Daal
Joyce van der Linden-Kwidama
Elsa Ubags
Corinne Vlaanderen

Eindredactie: Monique Daal

Met dank aan: Sentro di Mama, Dordrecht
Basisschool de Koppeling, Rotterdam
Stichting Epah, Schiedam
Jongerenwerk, Capelle aan den IJssel
Monica Aartsma
Ilene Michel Maria
Niraima Daal
Noemi Albertus
Ellen van Latum

Uitgave: Eerste versie, oktober 2005
JSO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding
Nieuwe Gouwe Westzijde 1
2802 AN GOUDA
T: 0182 547888
F: 0182 547889
E: info@jso.nl
W: www.jsso.nl

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door financiële steun van de provincie Zuid-Holland



provincie **HOLLAND**
ZUID

Copyright © 2005 JSO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding

Uit deze uitgave mag niets worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, retrieval systemen of op welke andere wijze dan ook zonder toestemming van JSO

Inhoud

1. Verantwoording voor het thema	1
2. Doelstelling van het themapakket	2
3. Programma en benodigdheden	3
1. Welkom, introductie en kennismaking	5
2. Wat is een goede relatie?.....	7
3. Hoe communiceren mensen en wat is positieve communicatie?.....	9
4. Luisteren.....	12
6. Ik-boodschappen, actief luisteren en omgaan met conflicten	14
7. Structureren en leiding geven	19
4. Bijlagen	23
Bijlage 1: Werkvorm:Kenmerken van een positieve relatie	24
Bijlage 2: Werkvorm: Het communicatieproces	25
Bijlage 3: Werkvorm 1: Actief luisteren: het herkennen van gevoelens	26
Bijlage 4: Werkvorm 2: Actie luisteren: rollenspel	27
Bijlage 5: Werkvorm Leidinggeven: rollenspel 'Het avondeten'	28
Bijlage 6: 12 Sheets.....	29
Bijlage 7: Literatuurlijst.....	30
Bijlage 8: Evaluatieformulier voor ouders.....	31

1. Verantwoording voor het thema

Iedere ouder wil een positieve relatie met zijn kind onderhouden.

In een positieve relatie is de ouder gevoelig voor de signalen van het kind en reageert daar adequaat op. Van Hulst (1997) schrijft: “sensitief responsieve ouders zijn gevoelig voor de signalen en behoeften van het kind. Zij geven het de nodige respons en nemen angst weg. Zij zijn vooral ook consistent. Niet het ene moment liefdevol en het andere moment afwijzend. Hoe stabiel en voorspelbaarder de relatie tussen ouders en kind, des te veiliger zal het kind gehecht zijn. En een veilige hechting is weer cruciaal voor het latere sociaal functioneren van het kind”.

Dit citaat verwijst naar het belang van structuur voor kinderen in de opvoeding. Ook voor JSO is structuur van groot belang.

De manier van communiceren is een andere factor die van invloed is op de relatie ouder-kind.

In de Antilliaanse cultuur is het mondige kind geen geliefd kind. Een kind dat teveel vragen stelt is al gauw lastig en brutaal. Vaak krijgen kinderen geen uitleg over en dus geen inzicht in de waarden en normen die ten grondslag liggen aan een bepaald gedragsverbod. In zijn boek “Antilliaanse kinderen, taal opvoeding en onderwijs op de Antillen en in Nederland” beschrijft Paul Vedder (1995) een aantal opvoedingspraktijken en doelen die door Antillianen en Arubanen als typische verschillen worden ervaren in vergelijking met het Nederlandse opvoedingsklimaat. Antilliaanse ouders vinden Nederlandse kinderen vaak te vrij en brutaal in de omgang met anderen. Als ouders in de communicatie aandacht hebben voor de behoeften en gevoelens van het kind en deze ook bespreekbaar maken met het kind dan voelt het kind dat hetgeen hij vindt ook belangrijk is. Dit versterkt het gevoel van eigenwaarde van het kind.

Voor JSO vormt dit een belangrijke reden om ook aan deze factor aandacht te besteden.

In de bijeenkomst “Werken aan een positieve relatie, communiceren met kinderen” krijgen ouders inzicht in een aantal belangrijke vaardigheden die in de communicatie tussen ouders en kinderen recht doen aan de gevoelens en ideeën van beide partijen: actief luisteren en ik-boodschappen geven. Deze vaardigheden versterken de opvoedingsstructuur. Zowel de ouders als de kinderen ondervinden daar plezier van in hun persoonlijke welbevinden en in hun onderlinge relatie.

2. Doelstelling van het themapakket

- Ouders/ opvoeders krijgen inzicht in de omgang met hun kinderen en hun wijze van communiceren, en hoe dit de onderlinge relatie beïnvloedt;
- Ouders/ opvoeders kennen opvoedingsalternatieven en krijgen handvatten, waar het gaat om:
 - het ondersteunen en stimuleren van hun kinderen;
 - het aangeven van grenzen en structuur aan hun kinderen.
- Ouders/ opvoeders weten hoe zij een positieve bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkeling van hun kinderen tot verantwoordelijke en sociaal vaardige mensen.
- Ouders maken kennis met concrete vaardigheden om de communicatie met hun kind(eren) te veranderen of te verbeteren

3. Programma en benodigdheden

Duur bijeenkomst: 2 uur

Programma

1. Welkom, introductie en kennismaking	15 min
2. Wat is een goede relatie?	15 min
3. Hoe communiceren mensen en wat is positieve communicatie?	15 min
4. Luisteren	15 min
5. Pauze	10 min
Naar keuze	
6. Ik-boodschappen, actief luisteren en omgaan met conflicten of	40 min
7. Leiding geven en structureren	
8. Afronding	10 min
<i>Totaal</i>	<i>120 min</i>

Benodigdheden

Alle benodigdheden zijn in de bijlagen bijgevoegd. In de uitwerking van het programma wordt telkens per onderdeel aangegeven welke werkvormen, kopieerbladen of sheets/hand-outs nodig zijn. De sheets kun je voor alle ouders kopiëren, zodat ze tijdens de bijeenkomst kunnen meelezen.

Toelichting op het programma

Het programma bestaat uit 2 delen. Het eerste uur gaat in op de algemene vraag: Hoe communiceren mensen en hoe draagt een positieve manier van met elkaar communiceren bij aan de onderlinge relatie? Luisteren is hierbij een sleutelvaardigheid, waarmee de deelnemers kort kennismaken.

Na een korte pauze kan voor het tweede gedeelte van de bijeenkomst gekozen worden uit twee onderwerpen. Voor beide onderwerpen is voldoende theorie en zijn verschillende werkvormen opgenomen.

Er kan ook voor gekozen worden het beschikbare materiaal in 2 bijeenkomsten aan te bieden.

Naast het geven van informatie bestaat de bijeenkomst voor een groot gedeelte uit het oefenen van besproken vaardigheden, het uitwisselen van ervaringen en het stimuleren van discussie tussen de deelnemende ouders. Daarom zijn bij bijna elk thema meerdere werkvormen opgenomen. De trainer/ begeleider kan steeds zelf een keuze maken.

Antilliaanse ouders houden doorgaans van actieve werkvormen en zijn minder te betrekken via het overdragen van theorie. Er is telkens veel achtergrondinformatie toegevoegd voor de begeleider.

Tussen de werkvormen is een aantal rollenspelen opgenomen. Meestal is men huiverig om deze werkvorm te gebruiken, maar in de praktijk is gebleken dat Antilliaanse moeders dit graag doen. De rollenspelen leveren vaak veel discussie en gezelligheid tijdens bijeenkomsten.

Bekijk zelf hoeveel informatie de ouders aankunnen. Je hoeft niet alles kwijt. Als er een spontane discussie ontstaat, die bijdraagt aan bewustwording bij de deelnemers, kun je ervoor kiezen hieraan de voorkeur te geven boven het afdraaien van je programma.

1. Welkom, introductie en kennismaking

Welkom en introductie

Heet iedereen welkom, stel jezelf voor en geef vervolgens een korte toelichting op het programma (zie Informatie vooraf). Hou het kort en ga vervolgens over op een kennismakingsspel.

Kennismaking

Doel (voor alle kennismakingsspelen)

- Het welkom heten van alle deelnemers.
- Het scheppen van een veilige en vertrouwde sfeer in de groep.

Hieronder staan drie kennismakingsspellen beschreven.

Kennismakingsspel 1

Benodigheden

Plaatjes van dieren.

Werkwijze

Hang plaatjes van verschillende dieren aan de muur of leg ze in het midden van de kring op de grond, bijvoorbeeld een slak, een vogel, een poes, een leeuw, een beer, een ezel, een aap, een paard, een struisvogel enzovoort. Vraag de deelnemers aan de hand van welk dier ze zichzelf het beste kunnen beschrijven en waarom.

Dit spel kan in nieuwe groepen goed gebruikt worden.

Kennismakingsspel 2

Benodigheden

Niets.

Werkwijze

Deel de groep op in tweetallen en laat hen om beurten aan elkaar vertellen wat zij als positief hebben ervaren in hun eigen opvoeding en wat zij als negatief hebben ervaren. Na 5 minuten laat je de deelnemers van beurt wisselen. Je kunt ervoor kiezen plenair na te bespreken, maar dit hoeft niet.

Dit spel is meer geschikt voor een groep ouders die elkaar al wat langer kennen en waarin al een zekere veiligheid is ontstaan.

Kennismakingsspel 3

Benodigheden

Witte kartonnen kaartjes.

Werkwijze

Speel met de ouders het Opschep-spel.

- Iedere ouder krijgt 3 witte, kartonnen kaartjes.
- Laat de ouders op ieder kaartje schrijven:
 - een eigenschap of karaktertrek waar ze tevreden mee zijn
 - een activiteit waarin ze goed zijn
 - een behaalde prestatie waarop ze trots zijn

Wanneer iedereen is uitgeschreven, maak je een rondje. Men hoeft niet (alles) te vertellen, wat men heeft opgeschreven, maar het mag wel. Neem daar dan wel de tijd voor.

Dit spel is een goede werkvorm in een groep waarin empowerment nodig is.

Vertel dat tijdens de bijeenkomst een paar 'spelregels' gelden:

- Alles kan gezegd worden en blijft binnen de groep. De Antilliaanse gemeenschap is 'klein' en veel mensen kennen elkaar.
- Iedereen kan vrijuit spreken.
- Er wordt niet door elkaar heen gepraat. Antillianen zijn vaak heel expressieve sprekers. Het spreken gaat vaak gepaard met heftige bewegingen en men vindt het niet altijd makkelijk om op de eigen beurt te wachten.

2. Wat is een goede relatie?

Korte inleiding

Vertel de deelnemers, dat de relatie tussen ouder en kind misschien wel de belangrijkste is in een mensenleven. Door de manier waarop ouders met hun kind omgaan, leert het kind hoe hij of zij met anderen kan omgaan. Alle ouders hebben bepaalde verwachtingen over hun kind en over de relatie die ze met hun kind opbouwen. Een positieve relatie draagt bij aan het zelfvertrouwen van ouder en kind en draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van het kind.

Uitgangspunt is dat elke ouder graag een duurzame en liefdevolle relatie met zijn of haar kinderen wil opbouwen. Goede menselijke relaties zijn win-win-relaties. Dat wil zeggen, dat er geen winnaars of verliezers zijn in een positieve relatie, maar dat we uitgaan van gelijkwaardigheid. We gaan er in deze bijeenkomst van uit, dat de ouder belangrijk is, dat het kind belangrijk is, en dat de relatie tussen beiden ook belangrijk is. Wanneer we met elkaar communiceren en omgaan, proberen we dus met alle drie componenten rekening te houden.

Maar wat verstaan we eigenlijk onder een 'goede' relatie?

Werkvorm: Wat is een goede relatie?

Doel

- Ouders worden zich bewust van kenmerken die zij belangrijk vinden in de relatie met hun kinderen.
- Ouders zien in, dat de manier van met elkaar omgaan de relatie langdurig beïnvloedt.

Benodigdheden

Kaartjes met daarop kenmerken van een positieve relatie (zie bijlage 1).

Werkwijze

Deel de groep op in subgroepjes van 3 of 4 ouders. Ieder groepje ontvangt een stapeltje kaartjes met daarop de volgende onderwerpen:

Acceptatie: elkaar accepteren zoals je bent

Vertrouwen: niet twijfelen aan de woorden en het gedrag van de ander

Geduld: verdragen dat de ander dingen in een eigen tempo doet

Respect: jezelf niet beter voelen dan de ander

Humor: om dezelfde dingen kunnen lachen

Interesses: dezelfde dingen leuk of interessant vinden

Gelijkwaardig: de gevoelens van beiden zijn even belangrijk

Bovendien krijgt elk groepje een blanco kaartje.

Je stelt de deelnemers de volgende vraag: Wat is belangrijk in een relatie tussen twee mensen?

De opdracht is om per groepje de kaartjes in volgorde van belangrijkheid neer te leggen.

Op het blanco kaartje mogen ze zelf nog een onderwerp toevoegen, wanneer daar behoefte aan is.

Nabespreking

Wat je de ouders wilt meegeven is het idee, dat de manier van communiceren met hun kind(eren) de relatie met hen beïnvloedt. Belangrijk is eerst stil te staan bij de vraag: 'Wat voor relatie wil je met je kind(eren) opbouwen? Wat vind je belangrijk in een relatie tussen twee mensen'. Het gaat er ook om, dat ouders zich realiseren, dat aan een positieve relatie gewerkt moet worden, dat dit geen vanzelfsprekend gegeven is. Vertaal de uitkomst naar de relatie die de ouders op dit moment met hun kinderen hebben. Zitten deze elementen daar inderdaad in?

3. Hoe communiceren mensen en wat is positieve communicatie?

Het communicatieproces

Doel

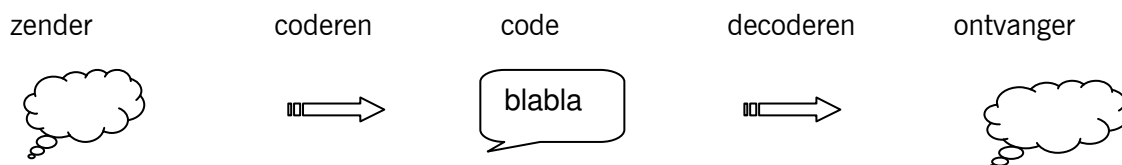
- Ouders denken na over communicatie in het algemeen.

Benodigheden

- Het kopieerblad met het verhaal over de hond (zie bijlage 2)

Werkwijze

Geef een korte uitleg van het communicatieproces tussen 2 personen. Geef de deelnemers de afbeelding over het gesprekje over de hond (zie bijlagen) ter ondersteuning van je verhaal. Geef aan de hand van dit voorbeeld een korte uitleg over het communicatieproces tussen twee mensen.



Toelichting

- Het is onmogelijk om precies over te brengen wat je zelf in je hoofd hebt. Het enige, dat we kunnen proberen is om zo nauwkeurig mogelijk onze boodschappen over te brengen.
- Iemand's woorden zijn slechts een klein deel van de totale communicatie: hoe iets gezegd wordt is vaak belangrijker dan wat er gezegd wordt. Sta stil bij factoren als mimiek, intonatie, lichaamstaal. Deze aspecten zeggen vaak meer over hoe de ander zich op dat moment voelt dan zijn woorden.

Essentie van dit onderdeel is, dat men zich realiseert hoe belangrijk het is om duidelijk te zijn in wat je de ander wilt vertellen, omdat er snel misverstanden kunnen ontstaan.

Positieve en negatieve communicatie

Doel

- Ouders maken kennis met positieve en negatieve manieren van communiceren.

Benodigheden

- Flip-over en 2 kleuren stiften.

Werkwijze

Laat de ouders nadenken over het onderscheid tussen positieve en negatieve communicatie. Vraag ouders om voorbeelden van communicatie en schrijf die op flap. Op welke manieren kun je allemaal met je kind communiceren. Wanneer het stroef op gang komt, geef je eerst zelf een paar voorbeelden. Schrijf de positieve voorbeelden met een andere kleur dan de negatieve voorbeelden.

Positieve communicatie	Negatieve communicatie
Rekening houden met de gevoelens van het kind	Schelden
Kijken naar de dingen, die goed gaan	Dreigen
Complimentjes of waardering geven	Verwijten
Lichamelijk contact: aanhalen, knuffelen, aai over de bol, handje geven	Commanderen
Luister naar je kind, zodat hij/zij zich begrepen voelt	Moraliseren
Wanneer je kind iets fout heeft gedaan, uitleggen hoe het beter kan	Uitlachen
Je kind aanmoedigen door te knikken of door te vragen	Kleineren
.....EnzovoortEnzovoort

Nabespreking

Leg uit dat positief communiceren met je kind belangrijk is voor de eigenwaarde van het kind. Wat anderen tegen je zeggen beïnvloedt het beeld, dat je van jezelf vormt. Wanneer je vaak waardering en positieve opmerkingen over jezelf hoort, leidt dit doorgaans tot een positief zelfbeeld: 'Ik ben best aardig, ik kan al heel wat.' Hoor je daarentegen vooral wat je verkeerd hebt gedaan, dan kan dit leiden tot een negatief zelfbeeld: 'Ik ben stom, ik kan niets, niemand vindt me aardig.'

Vraag de moeders of zij hier zelf een voorbeeld bij kunnen bedenken. Geef desnoods zelf een voorbeeld uit je eigen ervaring.

Wanneer je zelf een positief zelfbeeld hebt, kun je makkelijker bijdragen aan het ontwikkelen van eigenwaarde bij het kind, dan wanneer je heel negatief over jezelf denkt. Je accepteert dan meer, je hebt meer 'ruimte' voor en geeft meer 'ruimte' aan het kind. Het kind mag zijn zoals hij is. Het is dus goed om voor jezelf te werken aan een positief zelfbeeld, zowel voor je eigen toekomst als die van je kind.

Geef ook aan, dat kinderen met een positief zelfbeeld vaak makkelijker zijn in de omgang: minder agressief, spontaan en open. Dit heeft ook te maken met het principe, dat kinderen zich gaan gedragen op de manier waarop naar hen wordt gekeken. Wanneer kinderen van zichzelf denken, dat iedereen hen toch een vervelend kind vindt, gaan ze zich daar vaak naar gedragen.

Samenvattend

Positief contact = positieve communicatie

Ja reeks:

- positief gevoel
- veel "ja" gebruiken
- vriendelijke toon en vriendelijk gezicht
- prettig contact.

Nee-reeks:

- negatief gevoel
- veel "nee" gebruiken
- onvriendelijke toon en onvriendelijk gezicht
- geen prettig contact.

4. Luisteren

Korte inleiding

Zet de luisterkenmerken en de luisterhouding op flap en bespreek dit kort met de ouders. Je kunt ook de sheets van tevoren kopiëren en dit uitdelen aan de ouders. Zij kunnen dan meelesen terwijl je het verhaal toelicht.

Luisterkenmerken:

1. Acceptatie (warmte en respect)
2. Invoelen (begrijpen/ meeleven)
3. Echtheid (tijd nemen/ jezelf zijn)

Luisterhouding:

1. Aandacht (oogcontact, naar het kind gericht)
2. Bevestigen van het contact (instemmen, hoofd knikken)
3. Stilte
4. Deuropeners

Werkvorm: Luisteroefening

Doel

- Ouders staan stil bij het belang van luisteren.
- Ouders oefenen met elkaar deze belangrijke vaardigheid.

Benodigheden

Niets.

Werkwijze

Verdeel de ouders in tweetallen en verdeel deze tweetallen in persoon A en persoon B.

Geef nu de volgende opdracht:

We gaan twee korte oefeningen doen. In de eerste oefening praat persoon A en persoon B luistert. A vertelt over: 'Dit vind ik leuk aan mijn kind.' Als je B bent, probeer dan om het verhaal niet over te nemen, ga niet terug praten. Luister gewoon en stel alleen een vraag als je iets niet begrijpt.

In de tweede oefening draaien we de rollen om: B praat en A luistert. B praat over: 'Dit vind ik van de bijeenkomst tot nu toe.' Nu is het A, die goed naar B luistert en alleen iets vraagt, wanneer zij het verhaal van B niet begrijpt.

Daarna komen we terug in de kring en dan vertellen we wat de ander ons heeft verteld.

Nabespreking

Stel bij de nabespreking bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Hoe voelde het (als prater), dat de ander met aandacht naar je luisterde?
- Vond je het moeilijk (als luisteraar) om je mond te houden? Waarom?

5. Pauze

6. Ik-boodschappen, actief luisteren en omgaan met conflicten

Inleiding

Doel

- Ouders krijgen informatie over duidelijke en positieve communicatie

Benodigdheden

Sheets.

Werkwijze

Gebruik onderstaande informatie als leidraad voor de inleiding.

Duidelijk zijn

Kinderen hebben grote behoefte aan duidelijkheid. Opmerkingen als: 'jij bent stout' of 'wat doe je weer onhandig', zijn voor kinderen heel onduidelijke boodschappen. Ze voelen wel de afkeuring, maar wat wordt nu eigenlijk van hun verwacht? Ook positieve boodschappen kunnen onduidelijk zijn. 'Jij bent lief' is misschien wel fijner om te horen, maar wat betekent het nu eigenlijk? Beter is daarom om zo concreet mogelijk te praten. Dit doe je door vanuit jezelf te praten. Zeg wat jij vindt of voelt, gebruik ik-boodschappen. Dus "ik vind je lief" is al beter dan "jij bent lief". Nog concreter word je, wanneer je het gedrag benoemt waar je zo tevreden over bent, dus bijvoorbeeld: 'Ik vind het heel lief van je, dat je me even helpt' of 'Ik was heel trots op je toen je zelf je veters had gestrikt' of 'Ik word er heel verdrietig van, wanneer ik zie dat je je zusje slaat'.

Kenmerken van duidelijk zijn

- praat vanuit jezelf; gebruik ik-boodschappen
- benoem gedrag, geef geen oordeel

Actief luisteren

Leg het principe van actief luisteren uit aan de hand van onderstaand voorbeeld.

1. Kind zegt:

"Mam, hoe laat gaan we eten?"

2. Ouder denkt:

- a. Hij heeft honger
- b. Hij wil nog naar buiten

3. Ouder zegt:

- a. "Heb je honger?"
- b. "Denk maar niet dat je buiten mag spelen!"

4. Kind zegt:

- a. "Ja, ik heb hartstikke honger"
- b. "Nou ja, waar slaat dat nou op?"

Bij actief luisteren gaat het vooral om het herkennen van gevoelens.

Bespreek met de ouders, dat actief luisteren het kind kan helpen z'n gevoelens onder woorden te brengen, wanneer hij een probleem heeft. Als ouder moet je dan je antenne gebruiken om de gevoelens van het kind af te tasten. Om zo te achterhalen waar het kind mee zit.

Kenmerken van actief luisteren

- bevestigen dat je luistert
- nagaan of je de boodschap goed hebt begrepen
- je verplaatsen in de gedachten/ gevoelens van de ander

Kies een van onderstaande werkvormen uit om de begrippen met de deelnemers te oefenen.

Werkvorm 1: Actief luisteren: het herkennen van gevoelens

Doel

Ouders leven zich in, in mogelijke gevoelens van kinderen en proberen signalen op te vangen.

Benodigheden

In de bijlagen is een werkblad voor de ouders opgenomen, dat je van tevoren kunt kopiëren.

Zie bijlage 3 kopieervel.

Werkblad 'actief luisteren, het herkennen van gevoelens'.

Werkwijze

Laat de deelnemers onderstaande tabel aanvullen.

Het kind zegt	Het kind voelt zich
1. Joepie, eindelijk vakantie!	
2. Hou je straks mijn hand vast, wanneer we de school ingaan?	
3. Suzie mag wel met haar fiets naar school, en ik kan nog beter fietsen dan zij.	
4. Ik wil mijn haar laten groeien, het is toch mijn haar!	
5. Ik heb niets te doen.	
6. Ik heb morgen een spreekbeurt en ik heb nog niet eens een onderwerp.	
7. Hebben we morgenmiddag iets te doen?	
8. Vandaag krijg ik mijn rapport.	
9. Ik heb ruzie met Jordan.	

Mogelijke antwoorden zijn: opluchting, onzekerheid, angst, genegenheid, jaloezie, zich niet serieus genomen voelen, groot willen zijn, erkend worden in autonomie, verveling, zoeken naar aandacht, paniek, spanning, spijt, verdriet.

Nabespreking

Leg ouders uit, dat het belangrijk is dat kinderen leren hun gevoelens te benoemen. Kunnen praten over je gevoelens kan voorkomen, dat je emoties opkropt.

Werkvorm 2: Actief luisteren: het herkennen van gevoelens

Doel

Ouders oefenen actief luisteren

Benodigheden

Rollenspel 'Actief luisteren'

Eén kaart: rolbeschrijving kind.

Eén kaart: rolbeschrijving ouder.

Zie bijlage 4.

Werkwijze

Een ouder speelt het kind, dat met een probleem zit. Ze wil dit aan haar moeder vertellen, maar is hier heel indirect in. De ander speelt een ouder, die door actief luisteren erachter probeert te komen, wat haar kind dwarszit.

Beide ouders krijgen een rolbeschrijving, waarin hun rol wordt toegelicht. In de nabespreking gaat het vooral om de volgende vragen:

- Had het kind het gevoel dat er echt werd geluisterd?
- Voelde het kind zich uitgenodigd het probleem op tafel te leggen?
- Lukte het de ouder betrokken te blijven en contact te maken?

Geef iedere deelnemer zijn eigen rol. De deelnemers kennen elkaars rol van tevoren niet. Alleen de toeschouwers kennen alle rollen.

Rol kind

Je bent 4 jaar en op een dag wil je niet naar school. Je zegt dat je buikpijn hebt, maar eigenlijk ben je bang voor de gymles. De juf heeft gisteren verteld, dat jullie gaan koppeltje duikelen en je weet zeker, dat je dat niet kunt. Vertel het pas aan je moeder, wanneer je echt het gevoel hebt dat ze naar je luistert en je wilt helpen met je probleem.

Rol ouder

Je dochter gaat altijd graag naar school. Vandaag opeens, vlak voor vertrek, wil ze opeens niet gaan. Als je vraagt waarom, zegt ze dat ze buikpijn heeft. Je gelooft er niets van, ze is vast gewoon schoolziek. Of toch niet.....

Inleiding “Omgaan met conflicten”

Doel

- Ouders krijgen informatie over het omgaan met conflicten

Benodigheden

Niets.

Werkwijze

Korte inleiding aan de hand van een voorbeeld.

In elke relatie komt boosheid en ruzie voor, dus ook in de relatie met je kind. Dit is heel normaal en begrijpelijk. Belangrijk bij ruzie is, dat je erachter probeert te komen wat er precies aan de hand is. Bij ruzie is het meestal zo dat de een iets anders wil dan de ander. Er is sprake van verschillende behoeften. Door dit te erkennen en te benoemen, ontstaat er vaak al meer lucht.

Het beste kun je dit uitleggen aan de hand van een voorbeeld. Stel je hebt een tienerdochter en zij wil naar een feestje, dat tot 01.00 uur 's nachts duurt. Zij wil tot het einde blijven, maar jij vindt dat ze om 00.30 uur thuis moet zijn. Inventariseer met de ouders welke mogelijke behoeften het meisje heeft (erbij willen horen, niet willen afgaan bij haar vrienden, voor groot worden aangezien, vertrouwd willen worden door haar moeder etc) en welke behoeften de ouder (niet ongerust willen zijn, niet willen dat andere ouders afkeurend naar haar kijken, etc).

Door op deze manier naar conflicten te kijken, lukt het vaak eerder tot een oplossing te komen die voor beide partijen aanvaardbaar is.

7. Structureren en leiding geven

A. Structureren

Doel

- Ouders denken na over het nut van regels en structuur
- Ouders krijgen handvatten hoe zij regels kunnen hanteren en structuur kunnen bieden.

Benodigheden

Flip-over en stiften.

Sheets (zie bijlagen).

Werkwijze

Geef aan, dat structureren een vaardigheid is, die kinderen helpt zich aan de regels te houden en die kan voorkómen, dat kinderen de grenzen van hun ouders overschrijden.

Vraag de ouders naar regels, die zij thuis hanteren en schrijf die op flap. Vertel, dat het hebben van duidelijke regels kinderen structuur biedt over wat van hun wordt verwacht.

Ook op school gelden regels, bijvoorbeeld:

- niet met je mond vol praten
- eerst iets afmaken voor je aan iets nieuws begint
- in de kring praten we Nederlands

Belangrijk bij regels, is dat je uitlegt waaróm je die regel gebruikt.

Geef daarna de volgende inleiding:

Door te structureren kunnen ouders hun kind helpen zich aan de regels te houden. Je kunt vaak voorkómen, dat kinderen grenzen overtreden.

Structureren kun je doen door:

- uitleggen en aanwijzingen geven, hoe iets moet
- zorgen voor een zekere regelmaat en rust in de dagelijkse gang van zaken
- je kind herinneren aan de regels of gemaakte afspraken
- vooruit denken en vooruitzien (plannen); is beter dan achteraf lopen mopperen en te straffen.

Vraag ouders naar concrete voorbeelden:

- Als je kind iets voor school moet doen, doe het dan niet voor hem, maar geef uitleg of doe het voor, zodat hij het de volgende keer zelf kan doen.
- Wanneer je kind thuis aan het spelen is, zorg dan voor een beperkte hoeveelheid speelgoed. Leg de rest even weg.
- Wanneer het kind bijvoorbeeld aan het tekenen is, zet de TV of radio dan even uit of zacht. Zo help je het kind zich te concentreren. Kinderen zijn snel afgeleid.
- Hou je zoveel mogelijk aan een vaste indeling van de dag. Dit helpt het kind overzicht te houden op de dag. Het kind wordt daar rustig van.
- Kondig activiteiten aan. Probeer je kind niet met van alles te overrompelen.

B. Leiding geven

Inleiding

Doel

- Ouders krijgen informatie over hun rol als 'leidinggevende'.

Benodigheden

Sheets (zie bijlagen).

Werkwijze

Geef de volgende inleiding met behulp van de sheets.

In het verlengde van structuren ligt leiding geven. Als ouder 'ben je niet altijd de baas', maar je hebt wel altijd de leiding. Kinderen vragen om sturing en grenzen. Maar hoe doe je dat? Hoe laat je zien dat jij de leiding hebt?

Vaak vervallen ouders in een autoritaire opvoedingsstijl om hun kinderen duidelijk te maken wie de baas is. Een autoritaire opvoedingsstijl is gebaseerd op het gebruiken van macht en is te herkennen aan de volgende kenmerken:

- weinig dialoog
- weinig uitleg
- nadruk op discipline en gehoorzaamheid
- weinig structuur
- niet veilig.

Leg de ouders uit dat het gebruiken van macht vaak op lange termijn een heel negatief effect heeft op de relatie, die je als ouder met je kind hebt. Het leidt namelijk zeker niet tot een win-win-relatie!

Als ouder heb je zonder meer macht over je kind. Je zorgt immers voor z'n eten, een huis en meer van dergelijke basisbehoeften. Je kind is nog niet in staat voor zichzelf te zorgen en dus totaal van jou afhankelijk. Wanneer je deze situatie vaak gebruikt tegen het kind, raakt het kind gefrustreerd en is de bodem voor agressief gedrag gelegd.

Bovendien leidt veelvuldig gebruik van macht bij kinderen doorgaans tot 3 mogelijke reacties:

1. vechten: wraak nemen, terugvechten, agressie
2. vluchten: weglopen, drank, liegen, drugs
3. onderwerpen: opgeven, toegeven (vaak met wrok en negatief zelfbeeld)

Hoe kun je dan op een positieve manier leiding geven aan je kinderen?

Kenmerken van leiding geven

- Initiatief nemen
- Praten bij wat je doet
- Vragen stellen

- Iets voorstellen
- Samen oplossingen zoeken (i.t.t. zelf alles oplossen)
- Vastberaden stem en houding
- *Beurt verdelen:*
 - rondkijken/ kind aankijken
 - naam noemen
 - iedereen een beurt.

Werkvorm Leidinggeven: rollenspel 'Het avondeten'

Doel

- Ouders oefenen leidersvaardigheden.

Benodigdheden

- Zie bijlage 5
- Een flap met daarop genoemde kenmerken van 'Leiding geven' (als geheugensteuntje voor de spelers)
- Rollenspel 'Het avondeten'
 - 1 serie van 4 kaarten met beschrijving van:
 - de rol van de ouder
 - de rol van kind 1
 - de rol van kind 2
 - de rol van kind 3

Werkwijze

Geef iedere deelnemer zijn eigen rol. De deelnemers kennen elkaars rol van tevoren niet. Alleen de toeschouwers kennen alle rollen.

Hang de tips over 'Leiding geven' op een zichtbare plek om de moeder enige houvast te bieden.

Rol ouder

Je zit na een drukke werkdag met je drie kinderen aan tafel voor het avondeten.

Je kinderen van 4, 6 en 9 jaar willen allemaal tegelijk hun verhaal vertellen aan mama.

Bovendien smeert de jongste haar eten met haar hand uit op het tafelkleed.

Je hebt net opgeschept en besluit orde te scheppen.

Probeer de tips over leiding geven te gebruiken.

Rol kind 1

Je bent 4 en zit met je moeder en 2 grote broers aan tafel voor het avondeten.

Je hebt vandaag op school in de poppenhoek gespeeld en dat wil je aan mama vertellen.

Jullie eten funchi. Dat lust je niet en smeert het op het tafelkleed.

Alleen de saus vind je lekker.

Rol kind 2

Je bent 6 jaar en zit met je moeder, je zusje van 4 en broer van 9 aan tafel voor het avondeten.

Je hebt vandaag gevochten met een vriendje van school en dat wil je aan mama vertellen.

Je was heel boos op je vriendje, want hij had je uitgescholden.

De juf heeft jou straf gegeven, maar je vriendje niet. Dat vind je helemaal niet eerlijk!

Je wordt weer kwaad als je erover praat.

Je broer wil ook wat zeggen, maar je bent zo vol van je verhaal, dat je vind dat je broer maar even moet wachten. Dus je praat gewoon verder.

Rol kind 3

Je bent 9 jaar. Je hebt een zusje van 4 en een broertje van 6 jaar en jullie zitten met je moeder aan tafel voor het avondeten.

Op school hebben jullie voor het eerst breuken gehad met rekenen.

Je dacht dat het erg moeilijk zou zijn, maar je was er best goed in. De juf gaf je zelfs een complimentje.

Dit wil je aan mama vertellen.

Je broertje wil ook iets vertellen, maar je vindt dat mama altijd te veel aandacht geeft aan je broertje. Daarom besluit je er gewoon doorheen te praten. Je broertje wordt altijd al voorgetrokken, zeker omdat hij kleiner is!

Afronding

Schets nog even kort de kernpunten die vandaag zijn besproken aan de hand van de ideale situatie.

Ideale situatie

- actief luisteren
- veel met elkaar praten
- dialoog
- nadruk op eigenwaarde en zelfstandigheid
- duidelijke regels
- afspraken maken
- wederzijds respect
- veel ja-reeksen: ik-taal
- goed voor het zelfbeeld (empowerment)

Dank iedereen voor de inbreng en het vertrouwen om met elkaar over dit lastige onderwerp te hebben gesproken.

4. Bijlagen

- Bijlage 1: Werkvorm 'Kenmerken van een positieve relatie'
- Bijlage 2: Werkvorm 'Het communicatieproces'
afbeelding over het gesprekje over de hond
- Bijlage 3: Werkvorm 'Actief luisteren' het herkennen van gevoelens
invulschema het kind zegt \longleftrightarrow het kind voelt zich
- Bijlage 4: Werkvorm 'Actief luisteren' Rollenspel
- Bijlage 5: Werkvorm 'Leiding geven'
- Bijlage 6: 12 Sheets
- Bijlage 7: Literatuurlijst
- Bijlage 8: Evaluatieformulier voor ouders

Bijlage 1: Werkvorm: Kenmerken van een positieve relatie

Acceptatie:

elkaar accepteren zoals je bent

Humor:

om dezelfde dingen kunnen lachen

Vertrouwen:

niet twijfelen aan de woorden en het gedrag van de ander

Gelijkwaardig:

de gevoelens van beiden zijn even belangrijk

Geduld:

verdragen dat de ander dingen in een eigen tempo doet

Interesses:

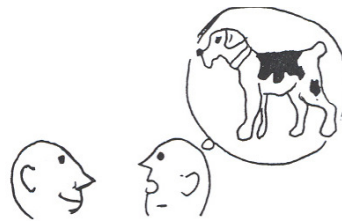
dezelfde dingen leuk of interessant vinden

Respect:

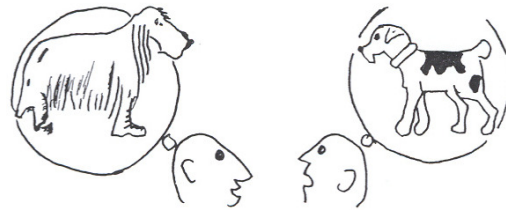
jezelf niet beter voelen dan de ander

Blanco kaartje

Bijlage 2: Werkvorm: Het communicatieproces

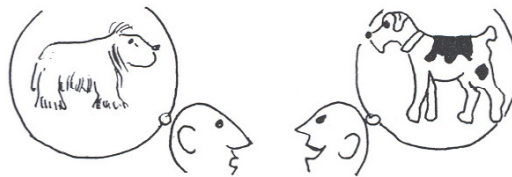


ik heb een hond gekocht



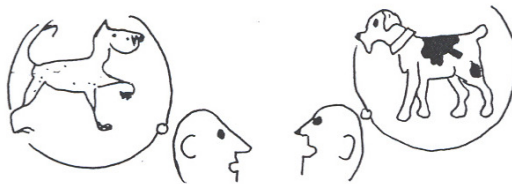
'O ja, een grote hond?'

"Nee, niet zo erg groot"



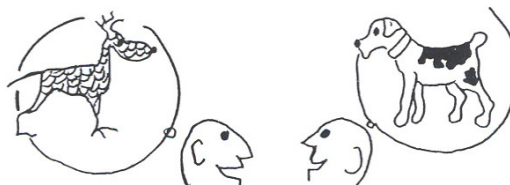
Is het een langharige?'

"Nee, een met korte haren."



'En welke kleur?'

"Zwart-wit gevlekt."



Wat een leuke hond, zeg!'

"Ja, hè."

Bijlage 3

Bijlage 3: Werkvorm 1: Actief luisteren: het herkennen van gevoelens

Het kind zegt	Het kind voelt zich
1. Joepie, eindelijk vakantie!	
2. Hou je straks mijn hand vast, wanneer we de school ingaan?	
3. Suzie mag wel met haar fiets naar school, en ik kan nog beter fietsen dan zij.	
4. Ik wil mijn haar laten groeien, het is toch mijn haar.	
5. Ik heb niets te doen.	
6. Ik heb morgen een spreekbeurt en ik heb nog niet eens een onderwerp.	
7. Hebben we morgenmiddag iets te doen?	
8. Vandaag krijg ik mijn rapport.	
9. Ik heb ruzie met Jordan.	

Bijlage 4: Werkvorm 2: Actie luisteren: rollenspel

Rol kind

Je bent 4 jaar en op een dag wil je niet naar school.

Je zegt dat je buikpijn hebt, maar eigenlijk ben je bang voor de gymles.

De juf heeft gisteren verteld, dat jullie gaan koppeltje duikelen en je weet zeker, dat je dat niet kunt.

Je wilt het eigenlijk niet aan je moeder vertellen, ze vindt het vast kinderachtig van je. Maar ze blijft doorvragen

Vertel het pas aan je moeder, wanneer je echt het gevoel hebt dat ze naar je luistert en je wilt helpen met je probleem.

Rol ouder

Je dochter gaat altijd graag naar school.

Vandaag opeens, vlak voor vertrek, wil ze opeens niet gaan.

Als je vraagt waarom, zegt ze dat ze buikpijn heeft.

Je gelooft er niets van, ze vast gewoon schoolziek.

Die kinderen hebben soms van die rare dingen.

Of ze heeft zeker weer ruzie gemaakt met haar vrienden.

Opeens denk je aan wat je hebt geleerd over actief luisteren. Je probeert erachter te komen, wat er nu eigenlijk aan de hand is.

Bijlage 5: Werkvorm Leidinggeven: rollenspel 'Het avondeten'

Rol ouder

Je zit na een drukke werkdag met je drie kinderen aan een tafel voor het avondeten. Je kinderen van 4, 6 en 9 jaar willen allemaal tegelijk hun verhaal vertellen aan mama. Bovendien smeert de jongste haar eten met haar handen uit op het tafelkleed. Je hebt net opgeschept en besluit orde te scheppen. Probeer de tips over leiding geven te gebruiken.

Rol kind 1

Je bent 4 jaar en zit met je moeder en 2 grote broers aan tafel voor het avondeten. Je hebt vandaag op school in de poppenhoek gespeeld en dat wil je aan mama vertellen. Jullie eten funchi. Dat lust je niet en smeert het op het op het tafelkleed. Alleen de saus vindt je lekker.

Rol kind 2

Je bent 6 jaar en zit met je moeder, je zusje van 4 en broer van 9 aan tafel voor het avondeten. Je hebt vandaag gevochten met een vriendje van school en dat wil je aan mama vertellen. Je was heel boos op je vriendje, want hij had je uitgescholden. De juf heeft jou straf gegeven, maar je vriendje niet. Dat vind je helemaal niet eerlijk! Je wordt weer kwaad als je erover praat. Je broer wil ook wat zeggen, maar je bent zo vol van je verhaal, dat je vindt dat je broer maar wordt wachten. Dus praat je gewoon verder.

Rol kind 3

Je bent 9 jaar. Je hebt een zusje van 4 en een broertje van 9 jaar en jullie zitten met je moeder aan tafel voor het avondeten.

Op school hebben jullie voor het eerst breuken gehad met rekenen. Je dacht dat het erg moeilijk zou zijn, maar je was er best goed in. Je juf gaf je zelfs een complimentje. Dit wil je aan mama vertellen. Je broertje wil ook iets vertellen, maar je vindt dat mamma altijd te veel aandacht geeft aan je broertje. Daarom besluit je er gewoon doorheen te praten. Je broertje wordt altijd voorgetrokken, zeker omdat hij kleiner is!.

Bijlage 6: 12 Sheets

expertisec
entrum voo
r jeugd sam
enlevingen
opvoeding



Werken aan een positieve relatie Communiceren met kinderen

Themabijeenkomst voor Antilliaanse ouders



Programma

1. Welkom, introductie en kennismaking
2. Wat is een goede relatie?
3. Hoe communiceren mensen en wat is positieve communicatie?
4. Luisteren

Pauze

5. Ik-boodschappen, actief luisteren en omgaan met conflicten of:
6. Leiding geven en structureren
7. Afronding



Positief communiceren

- Rekening houden met gevoelens kind
- Kijken naar de dingen die goed gaan
- Complimenten geven
- Zeggen dat je trots bent
- Lichamelijk contact: aai over bol, knuffelen
- Luisteren zodat kind zich begrepen voelt
- Aanmoedigen
- Uitleggen hoe iets beter kan

.....



Complimenten

- Dit vind ik leuk aan mezelf/ hier ben ik trots op:

- Dit vind ik leuk aan mijn kind:



Een positieve relatie

=

win-win-relatie

- Kind is belangrijk
- Ouder is belangrijk
- De relatie is belangrijk



Positief contact = positieve communicatie

Ja reeks:

positief gevoel
veel “ja” gebruiken
vriendelijke toon en vriendelijk gezicht
prettig contact

Nee-reeks:

negatief gevoel
veel “nee” gebruiken
onvriendelijke toon en onvriendelijk
gezicht
geen prettig contact



Luisterkenmerken

1. Acceptatie (warmte en respect)
2. Invoelen (begrijpen/ meeleven)
3. Echtheid (tijd nemen/ jezelf zijn)



Luisterhouding

1. Aandacht
(oogcontact, naar het kind gericht)
2. Bevestigen van het contact
(instemmen, hoofd knikken)
3. Stilte
4. Deuropeners



Duidelijk zijn

- praat vanuit jezelf;
gebruik ik-boodschappen
- benoemgedrag, geen
oordeel

Gedrag-Gevoel-Gevolg



Actief luisteren

- bevestigen dat je luistert
- nagaan of je de boodschap goed hebt begrepen
- je verplaatsen in de gedachten/
gevoelens van de ander



Structureren

- uitleggen en aanwijzingen geven, hoe iets moet
- zorgen voor een zekere regelmaat en rust in de dagelijkse gang van zaken
- je kind herinneren aan de regels of gemaakte afspraken
- vooruit denken en vooruitzien (plannen); is beter dan achteraf lopen mopperen en te straffen



Leiding geven

- Initiatief nemen
- Praten bij wat je doet
- Vragen stellen
- Iets voorstellen
- Samen oplossingen zoeken (i.t.t. zelf alles oplossen)
- Vastberaden stem en houding
- Beurt verdelen

Bijlage 7: Literatuurlijst

- Stichting Welzijnsbevordering Antillianen en Arubanen
Training Bon Kria,
(SWA), Rotterdam (1997)

- JSO expertisecentrum voor jeugd, samenleving en opvoeding,
Mi Tesoro: rapportage opvoedingsondersteuning aan Antilliaanse gezinnen in Zuid-Holland en Haaglanden.
Gouda, (2004)

