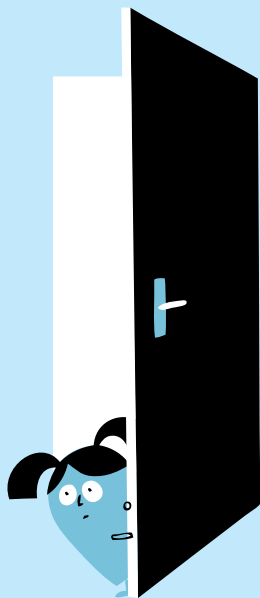

Mijn kind is een kanjer

Eerste Hulp
Bij Sociale
Onhandigheid

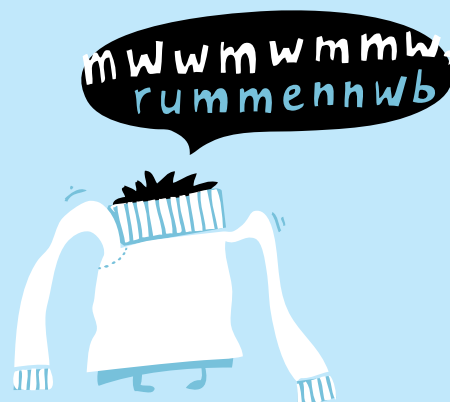
Maakt je kind weleens grapjes die niemand leuk vindt? Pleast hij te graag? Of is hij zó bang om het niet goed te doen, dat hij helemaal niets doet? In dit dossier, gebaseerd op het boek 'Mijn kind een kanjer!', lees je wat het verschil is tussen 'gewoon verlegen' en sociaal onhandig. En hoe je je kind daarbij een (cruciaal) handje kunt helpen.

Sociaal dier of sociale brokken-piloot? Test je kind

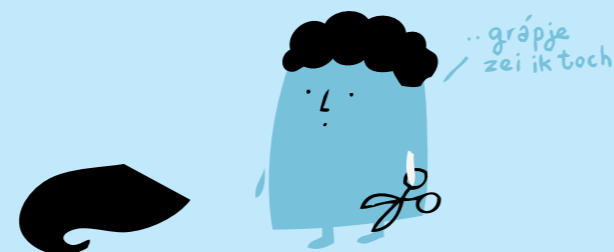


Soms weten ouders simpelweg niet hoe ze het goede voorbeeld kunnen geven

Zelfvertrouwen is nergens te koop, maar jullie kunnen het wel oefenen



Sociaal onhandige kinderen kunnen niet goed inschatten wat hun omgeving verwacht



Er zijn allerlei signalen die wijzen op sociaal onhandig gedrag. Vermijdingsgedrag bijvoorbeeld: je kind laat letterlijk of figuurlijk zien dat hij liever aan een situatie wil ontsnappen. Hij stelt dingen uit, wacht af of probeert zich te verbergen.

Kinderen die sociaal handig zijn, zijn vaak populair. Ze maken makkelijk vriendjes, vinden altijd wel iemand om mee te spelen op het schoolplein, durven van zich af te bijten als het nodig is en worden met grote regelmaat gevraagd voor verjaarspartijtjes of om bij andere kinderen thuis te komen spelen. Kinderen die daar minder talent voor hebben, lopen de kans om afgewezen te worden door leeftijdgenootjes en hebben vaak aanpassingsproblemen. Ze worden soms uitgesloten, het leren van nieuwe sociale vaardigheden komt onder druk te staan en ze vinden de omgang met anderen of met nieuwe situaties steeds moeilijker.

Kinderen die toch al niet sociaal handig zijn, weten daardoor steeds minder welk sociaal gedrag hun omgeving van hen verwacht. En dat kan op den duur leiden tot problemen als extreme verlegenheid, teruggetrokkenheid of agressie: ze worden snel boos en denken dat niemand hen begrijpt. Als je kind moeite heeft met het ontwikkelen van sociale vaardigheden, valt dat lang niet altijd op. Vaak merk je niets, omdat veel sociaal onhandige kinderen zich terugtrekken en juist als makkelijk en meegaand ervaren worden. Ze komen niet voor zichzelf op, gaan conflicten uit de weg, hebben weinig of geen contact met leeftijdgenoten en vallen nauwelijks op in de klas. Deze 'categorie' kinderen is erg verlegen en passief, en richt zich vaak sterk naar de wens van anderen. Ook naar de wens van hun ouders, die daardoor geen vuiltje aan de lucht zien. Ze komen niet voor zichzelf op en vinden het vaak moeilijk om hun boosheid te uiten.

Joris komt regelmatig huilend bij de meester omdat hij wordt gepest. Tijdens gym en in de pauze pakken klasgenoten vaak zijn spullen af. Hij weet dan niet hoe hij moet reageren en wacht hulpeloos af. Zijn moeder brengt en haalt hem omdat hij onderweg ook wordt lastiggevallen. Joris is eenzaam en heeft op school geen vrienden.

Cynthia wil graag geaccepteerd worden door de meisjes uit haar klas. Ze neemt snoep mee naar school om hun 'vriendschap' te kopen. Als de eisen van die anderen steeds hoger worden, heeft ze geen weerwoord. Uiteindelijk dwingen ze haar om elke vrijdag geld mee te nemen en daarvan te trakteren. Als haar zakgeld op is, heeft ze het gevoel dat ze helemaal klem zit.

Andere kinderen zijn niet zozeer verlegen of schuw, maar proberen contact te leggen op de verkeerde manier. Ze zijn ruw, schreeuwen of maken ruzie. Deze kinderen zijn overheersend en worden door hun omgeving (of een deel daarvan) in eerste instantie vervelend gevonden en in een volgend stadium problematisch of onaangepast. Het gedrag van deze kinderen lijkt precies het tegenovergestelde van dat van de 'verlegenen'.

Kevin is op zijn vorige school erg gepest. Hij heeft zich voorgenomen dat hem dat op zijn nieuwe school niet meer zal gebeuren. Vanaf de eerste dag overschreeuwt hij zichzelf en treitert hij jongere kinderen. Ook zijn klasgenootjes zijn bang voor hem. Eigenlijk zou hij graag echte vrienden maken, maar hij weet niet hoe dat moet.

Wessel is een aardige, erg drukke jongen. Hij zoekt op allerlei manieren contact met andere kinderen, maar is daar erg onhandig in. Hij stoot ze aan, verstopt hun spullen, schopt hun spelletjes in de war en is vervolgens oprecht verbaasd wanneer ze dat niet zo grappig vinden als hij het had bedoeld.

Hoe verschillend ze ook zijn: al deze kinderen hebben iets gemeen. Ze vinden het moeilijk om de verwachtingen van hun omgeving goed in te schatten. En als ze al iets kunnen of willen inschatten, dan zijn hun verwachtingen meestal negatief. Ik weet zeker dat dit me niet lukt, denken ze. Of: dat zullen anderen toch wel stom vinden. Zo'n negatief zelfbeeld leidt dan tot nog onhandiger gedrag, waardoor ze nog vaker de plank misslaan. Een *self-fulfilling prophecy* heet zoiets, een voorspelling die je zelf in de hand werkt. Het is keer op keer een bevestiging van hun negatieve verwachtingen, en het gebrek aan zelfvertrouwen leidt tot irritatie en frustratie. Zowel bij je kind als bij zijn omgeving. Zo'n negatieve spiraal kan op den duur leiden tot sociale incompetentie – je kind leert helemaal niets meer op dit vlak – en isolement: hij gaat de meeste sociale situaties uit de weg.

Afhankelijk van die signalen kunnen jullie uitzoeken welke aanpak het beste werkt voor je kind. Voor sommige kinderen is het belangrijkste: leren minder bang te zijn. Anderen hebben juist hulp nodig op cognitief vlak: zij moeten leren hoe ze het sociale gedrag van anderen kunnen begrijpen en voorspellen.

Sociaal dier of sociale brokkenpiloot?

Waar loopt je kind tegenaan in zijn sociale contacten en wat heeft hij nodig? Stel je kind de vragen van de test voor een globale indruk. Let op: om een diagnose te stellen als er echt problemen zijn, is een onderzoek door een erkende hulpverlener nodig.

1. Ik vind het lastig om contact met iemand (of een groep) te maken die ik nog niet goed ken.

A Altijd
B Soms
C Nooit

2. De afgelopen tijd kan ik vaak niet slapen – ik ben vaak wakker en lig dan te piekeren.

A Altijd
B Soms
C Nooit

3. Als mensen mij een complimentje geven, weet ik niet goed hoe ik moet reageren. Ik vind dat moeilijk.

A Altijd
B Soms
C Nooit

4. Ik vind het moeilijk om rechtstreeks tegen iemand te zeggen dat hij iets niet goed heeft gedaan of dat hij zich anders moet gedragen omdat ik er last van heb.

A Altijd
B Soms
C Nooit

5. Als ik iets heb meegemaakt (positief of negatief) vind ik het erg lastig hier met iemand over te praten.

A Altijd
B Soms
C Nooit

6. Als iemand iets negatiefs tegen mij zegt, kan ik daar moeilijk mee omgaan en ben ik vaak een tijd van slag.

A Altijd
B Soms
C Nooit

7. Zelfs als ik me goed heb voorbereid op een bezoek/visite/gesprek ben ik erg zenuwachtig en gespannen.

A Altijd
B Soms
C Nooit

8. Als mensen iets vervelends tegen me zeggen, kost het me moeite om niet te gaan slaan, schelden of boos te worden.

A Altijd
B Soms
C Nooit

9. Ik vind het leuk en grappig om mensen te plagen of te pesten.

A Altijd
B Soms
C Nooit

10. Ik vind het moeilijk om iemand een compliment te geven.

A Altijd
B Soms
C Nooit

Alles ingevuld? Tel de punten: **A = 3 B = 2 C = 1**

Uitslag:

MINDER DAN 18 PUNTEN: SOCIAAL DIER

Je kind weet heel goed hoe hij moet handelen in sociale situaties. Hij kan zijn zenuwen bedwingen en heeft ze redelijk onder controle, zodat een beetje spanning zelfs in zijn voordeel werkt. Hierdoor komt hij zelfverzekerd over en maakt hij waarschijnlijk makkelijk contact met anderen.

Tips: de enige valkuil voor je kind is dat hij door zijn zelfverzekerdheid arrogant of belerend overkomt.

VAN 18 TOT 25 PUNTEN: WELEENS VERLEGEN OF ZENUWACHTIG

De sociale vaardigheden van je kind zitten hem weleens in de weg. Dan lukt het hem niet om op een ontspannen manier met nieuwe mensen of nieuwe situaties om te gaan.

Tips: probeer er met je kind over te praten, of met zijn juf of meester. Benadruk dat hij zich er niet voor hoeft te schamen, want heel veel mensen (her)kennen dit gevoel. Misschien heb jij nog een paar tips en is dat genoeg om zich wat prettiger te voelen in zulke situaties.

VAN 25 TOT 32 PUNTEN: HET GAAT HEM NIET MAKKELIJK AF

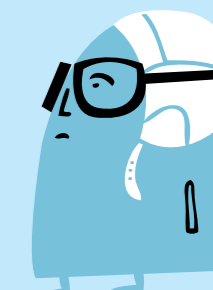
De sociale vaardigheden van je kind belemmeren hem zo erg in het aangaan van contacten of zich prettig voelen in (nieuwe) sociale situaties, dat hij zich er vaak ellendig door voelt.

Tips: waarschijnlijk heeft je kind veel aan een sociale vaardigheidstraining in een groep. Praat eens met de begeleider(s) en informeer of er op zijn school zo'n training wordt gegeven. Zo niet, zoek dan uit of er ergens in de buurt een mogelijkheid is.

32 OF MEER PUNTEN: SOCIALE BROKKENPILOOT

De sociale vaardigheden van je kind hebben te veel invloed op zijn leven en bezorgen hem ook allerlei lichamelijke en geestelijke klachten. Hij is erg onzeker en soms zelfs angstig om zich in sociale situaties te begeven of te bevinden.

Tips: benadruk dat je kind zich er niet rot of schuldig over hoeft te voelen. Hij zal veel baat hebben bij een sociale vaardigheidstraining in een groep. Individuele begeleiding door een deskundige is daar een goede aanvulling op.



Hoe wordt een kind onhandig of verlegen in zo'n mate dat er problemen ontstaan? Allereerst zie je vaak dat een van beide ouders (of allebei) zelf ook moeite heeft met sociale situaties of dat in hun jeugd heeft gehad. Erfelijkheid lijkt daarbij een rol te spelen: een kind leert niet de juiste non-verbale en verbale vaardigheden van zijn ouders en de situatie herhaalt zich. Dat betekent niet dat ouders daar 'schuldig' aan zijn, maar blijkbaar pikken ze signalen niet snel op, zien ze het belang van sociale vaardigheden niet in, denken ze dat hun kind de situatie zelf moet oplossen (want dat hebben zij zelf vroeger ook moeten doen) of weten ze simpelweg nog steeds niet hoe ze het goede voorbeeld kunnen geven. Wat de oorzaak ook mag zijn, het is belangrijk om als ouders altijd betrokken te zijn bij de sociale vaardigheidstraining van je kind als blijkt dat er problemen zijn.

'Iedereen vindt me raar'

Het kan soms ook komen doordat je kind een vervelende of traumatische ervaring heeft gehad op sociaal gebied. Hij is bijvoorbeeld heel erg gepet of een keer in elkaar geslagen. En soms ontstaan de problemen doordat het kind negatief over zichzelf en zijn omgeving denkt: niemand wil met mij bevriend zijn, iedereen vindt me raar. Of: ik doe het toch altijd verkeerd. Door zulke gedachten gaat een kind sociale situaties vermijden, waardoor hij daarna geen (verdere) sociale vaardigheden leert. Als een kind geen bevestiging en erkenning krijgt van wie hij is en wat hij doet en kan, bestaat de kans dat hij niet groeit in zijn sociale vaardigheden en juist sociaal onhandig gedrag ontwikkelt. Dat gebeurt bij kinderen die te vroeg worden losgelaten door hun ouders, of juist te lang worden vastgehouden. In beide gevallen hebben ze een relatie met hun ouders waarin de balans tussen afhankelijkheid en zelfstandigheid zoek is en hun gevoel voor eigenwaarde of authenticiteit in het gedrang komt. In alle voorbeelden die we hierboven noemen, kan het goed zijn dat je als ouders de problemen van je kind op sociaal vlak niet of nauwelijks in de gaten hebt. Je kind praat er (liever) niet over of je pikt het zelf niet op. In dat geval zullen de eerste signalen dat er 'iets' aan de hand is, vaak komen van de leerkracht van je kind.

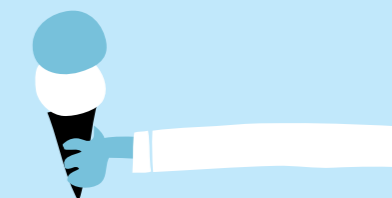
Soms weten ouders simpelweg niet hoe ze het goede voorbeeld kunnen geven

Op steeds meer scholen werken tegenwoordig speciale begeleiders die kinderen met sociaal-emotionele problemen helpen. In het basis-onderwijs worden ze IB-ers (interne begeleiders) genoemd; ze zijn een aanspreekpunt voor ouders én kinderen. In de schoolgids staat vaak vermeld wie dat zijn.

Tien minutengesprek: de leerkracht vertelt. Peters ouders luisteren en de stijgende verbazing is van hun gezichten af te lezen. "Meneer," onderbreekt Peters moeder hem, "heeft u het over ónze Peter?"

Niemand heeft 'de schuld'

Denken dat het aan de school ligt als je kind problemen heeft, is net zo fout als denken dat het aan de ouders ligt. Hiermee doe je zowel de school als de ouders tekort. Als het alleen aan de school zou liggen, zouden alle leerlingen op de school probleemgedrag vertonen. En als het alleen aan de ouders ligt, waarom worstelt dan niet ieder kind uit het gezin met deze problemen? Natuurlijk spelen school en ouders een belangrijke rol in de ontwikkeling van een kind, maar de persoonlijkheid van je kind wordt bepaald door allerlei factoren: aanleg, ouders, gezin en school, maar ook buurt, vriendjes, familie, sportvereniging enzovoorts. Als kinderen om aandacht of (h)erkenning schreeuwen of als ze in sociale situaties komen



waarin ze zich geen raad weten, kan dat allerlei oorzaken hebben. Je kunt je kind hulp aanbieden in de vorm van een sociale vaardigheidstraining. Daar zitten vaak wel voorwaarden aan verbonden: je kind en jij moeten ervan overtuigd zijn dat er A: een probleem is, dat er B: iets moet veranderen en dat je daar C: allebei je best voor wilt doen. Het is dus belangrijk om sociaal onhandig gedrag te herkennen en erkennen, en bereid te zijn om er samen – eventueel met hulp van een buitenstaander – aan te werken.

Charlotte zit in groep 8 en weigert ondanks aandringen van haar leerkracht een spreekbeurt voor de klas te houden. De leerkracht geeft het niet op en biedt haar aan om haar met extra bijlessen te helpen met het voorbereiden en houden van de spreekbeurt. Charlotte komt op de eerste extra les opdagen, maar na wat oefenen barst ze in tranen uit. "Ik kan het niet en ik wil het niet," gillt ze uit, "en mijn moeder zegt ook dat het niet hoeft, want zij heeft het vroeger ook nooit gekund."

Als een school zelf geen sociale vaardigheidstraining kan aanbieden, wordt hier vaak een externe organisatie voor ingehuurd (bijvoorbeeld Bureau Jeugdzorg of Stichting MEE).



Gedragsverandering begint bij bewustwording: als je je bewust bent van het feit dat je zélf invloed hebt op de dingen die gebeuren en dat ze je niet overkomen, door anderen veroorzaakt worden of van buitenaf opgelegd zijn, kun je ook gaan bedenken of je kunt veranderen en hoe je dat zou willen doen. Maar hoe maak je een kind – zeker een sociaal onhandig kind – bewust van zijn eigen gedrag? De volgende vraag- & antwoordoefening kun je samen met je kind op heel veel situaties toepassen – of je kind nu extreem verlegen is of juist onaangepast.

Stap 1: de gewenste situatie

De vragen zijn in de verleden tijd geformuleerd, omdat je ze gaat stellen naar aanleiding van iets (een situatie die je kind moeilijk vond) wat al gebeurd is.

- Wat had je je voorgenomen?
- Wat wilde je bereiken?
- Waar wilde je speciaal op letten?
- Wat wilde je uitproberen?
- Waar zag je het meest tegen op?

Stap 2: terugblikken

Ook hier zijn nog wat vragen gesteld in de verleden tijd (over datgene wat er gebeurd is), maar als het gaat over de situatie zoals hij nu is, schakel je over naar de tegenwoordige tijd.

- Wat gebeurde er in werkelijkheid?
- Hoe kwam dat?
- Wat deed je precies?
- Wat vond je toen/vind je er nu van?
- Hoe voelde je je toen/voel je je er nu bij?

Stap 3: bewustwording

Het gaat er nu om dat je kind probeert aan te geven waar knelpunten en eventuele kansen liggen.

- Wat zat je het meest in de weg?
- Wat heeft je juist geholpen?
- Wat zijn je sterke punten op zo'n moment?
- Wat zijn je zwakke punten?
- Zijn er nog andere dingen/mensen die de situatie beïnvloeden hebben?
- Wat is dus vooral het probleem?

Stap 4: een andere aanpak

In deze fase maken jullie de omslag van het denken over wat gebeurd is, naar wat je kind zou kunnen doen als zo'n situatie zich nog een keer voordoet.

- Hoe zou je dit kunnen veranderen?
- Wat zou je daarvoor moeten doen of laten?
- Wil je dat ook en kun je dat ook?
- Hoe zorg je ervoor dat dat ook lukt?
- Wat zal je waarschijnlijk tegenwerken?
- Welke hulp heb je daarbij van anderen nodig?

Sociaal gedrag kun je op allerlei manieren aanleren. Modeling is er een van: je kind observeert een groep kinderen die sociaal vaardig zijn en bespreekt wat hij heeft gezien met een begeleider of coach.

Voor je kind is het lastig de confrontatie met zijn gedrag aan te gaan, dus heb geduld

Stap 5: nieuwe ronde, nieuwe kansen

Je kind heeft nagedacht over zijn eigen gedrag, nu gaat hij proberen om ook iets in zijn gedrag te veranderen. Een nieuwe ronde dus, met nieuwe kansen. Het is zinvol om de oefening daarna vanaf stap 1 opnieuw te doorlopen en te kijken waar de antwoorden inmiddels anders zijn. In hoeverre de oefening 'succesvol' is, hangt natuurlijk voor een groot deel af van de bereidwilligheid én de durf van je kind om de confrontatie met z'n eigen gedrag aan te gaan. Juist voor kinderen die gebukt gaan onder sociale onhandigheid is dit heel lastig, dus heb geduld.

'Ik doe altijd alles verkeerd' (of maak ik dat mezelf wijs?)

Of ze nu tot de verlegen of de agressieve categorie behoren, bij sociaal onhandige kinderen zie je bijna altijd dat ze negatieve verwachtingen hebben over wat ze doen. Dat kan leiden tot een negatief zelfbeeld, wat weer zorgt voor nog onhandiger gedrag, waardoor ze nog vaker falen. Dat falen is dan weer een bevestiging van wat ze al dachten ('ik doe altijd alles verkeerd'). Om zo'n negatieve spiraal te doorbreken, is een sociale vaardigheidstraining vaak onontbeerlijk, zodat je kind eerst kan oefenen in een veilige omgeving. Je kind kan zo ervaring opdoen met nieuw sociaal gedrag door te kijken naar hoe anderen moeilijke situaties wél met succes hanteren en dit daarna zelf te oefenen. Tijdens zo'n training gebeurt dat vaak in een rollenspel in een groep waarin je kind zich veilig voelt. Steun en waardering zorgen ervoor dat hij zich ontspant, zich prettiger voelt en zijn zelfvertrouwen toeneemt. Zo wordt hij stap voor stap weerbaarder in moeilijke situaties, ontwikkelt hij een zelfbewuste(re) houding en ontdekt hij dat hij zélf invloed kan hebben op de dingen die gebeuren en op zijn eigen gedrag.

Sociaal gedrag wordt ook aangeleerd door je kind te leren signalen uit zijn omgeving op te pikken en goed te interpreteren: wat gebeurt er, hoe kan ik reageren, wat is de beste reactie, wat gebeurt er dan? Voor deze methode moet je kind gemotiveerd zijn en redelijk slim.



Bij een sociale vaardigheidstraining worden bovenstaande methodes gecombineerd met rollenspelen en oefeningen. Dat gebeurt vaak in groepsverband.

Is je kind sociaal vaardig?

Als ouder merk je soms wel dat er 'iets' met je kind aan de hand is, maar voordat je de alarmklok luidt, wil je natuurlijk eerst weten hoe serieus de problemen zijn. Is je kind een keer gepest of buitengesloten (zoals bijna ieder kind weleens overkomt) of gebeurt dat juist uitzonderlijk vaak? Is hij gewoon een beetje verlegen of wil hij uit alle macht contact maken, maar weet hij niet hoe? Is hij soms onzeker of wordt hij constant geplaagd door angst of een negatief zelfbeeld?

Na het eten zitten de vader en moeder van Noah (11) op de bank koffie te drinken. Tijdens hun gesprek krijgen ze het over Noahs gedrag van de laatste tijd. Ze merken allebei dat hij steeds vaker alleen op zijn kamer zit en weinig contact heeft met leeftijdsgenoten. Ook is het ze opgevallen dat hij steeds meer aandacht vraagt van volwassenen. Vorige week kwam dit tijdens een gesprek met de juf ook al naar voren: op school roept Noah vaak gevoelens van medelijden op. Zijn ouders maken zich zorgen om hem. In gesprekken laat Noah hier niets over los, het gaat volgens hem allemaal prima. Iedereen moet niet zo zeuren, hij wil vooral met rust gelaten worden. Zijn ouders besluiten om een gesprek te hebben met zijn juf. In dat gesprek noemt zij de mogelijkheid van een sociale vaardigheidstraining. De ouders van Noah willen hier nog even over nadenken en dit met hun zoon bespreken.

Als je kind er niet over wil praten, met rust gelaten wil worden of zijn problemen ontkent of (nog) niet kan benoemen, moet je heel wat uit de kast halen om tot een goed gesprek te komen. Om dat wat makkelijker te maken, volgt hier een aantal voorbeelden van onderwerpen die je aan kunt snijden.

'Niet durven' of 'denken iets niet te kunnen' is vaak de bron van weerstand

Na het invullen van de test op pagina 54 heb je waarschijnlijk al het antwoord op de vraag of een sociale vaardigheidstraining iets voor je kind zou zijn of niet. Dit is natuurlijk geen uitgebreide wetenschappelijke test, hij geeft alleen een beeld van de sociale vaardigheden.

Thema's waarover je kunt praten zijn:

Op school: de klas, de gang, de pauze, de juf of meester

Buiten school: thuis, feestjes, op straat, clubjes, sporten

Lichamelijke reacties: heb je weleens hoofdpijn/buikpijn/overgeven

Gevoelens: agressief/druk/rustig/stil zijn/verdrietig/teleurgesteld zijn/willen weglopen/zenuwachtig zijn/stoer doen of de grapjas uithangen

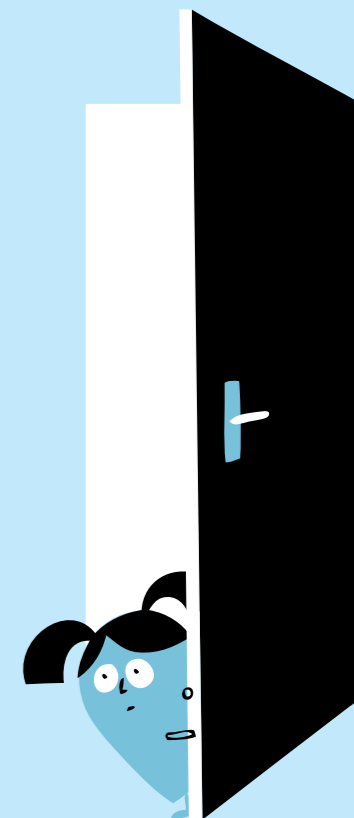
Verbindende vragen/opmerkingen kunnen je daarna helpen om erachter te komen waar je kind echt mee zit:

- Jij geeft aan dat je soms niet weet hoe je moet reageren; vertel eens?
- O, vertel eens verder.
- Wat gebeurt er als de situatie lastig wordt?
- Wat betekent dat voor jou?
- Wat deed jij zelf precies?
- Ben je daar tevreden over?
- Wanneer heb je nog meer de neiging om dit te doen?
- Hoelang heb je hier al last van?
- Wat voel je dan?
- Wat denk je dan?
- Wat gebeurt er meestal als je zo doet?
- Zou je het anders willen doen?
- Waar ben je goed in?
- Hoe heeft je juf/meester hier op gereageerd?
- Als je aan thuis denkt, wat komt er dan als eerste bij je op?
- Wat betekent dit voor jou?
- Hoe vind je dat wij (je ouders) met jou omgaan?
- Hoe zorgen we voor jou?
- Wat zou je zelf aan de situatie of je gedrag willen veranderen?

Tijdens zo'n gesprek staat centraal hoe je kind denkt, voelt en handelt. En of hij iets aan zijn eigen gedrag wil veranderen. Wees erop bedacht dat het gaat om willen en niet om kunnen. Want als je kind in aanmerking zou komen voor een training, is het niet ondenkbaar dat hij daar als een blok tegenop ziet. 'Niet durven' of 'denken iets niet te kunnen' zijn vaak de bron van dergelijke weerstand; laat dat in jullie gesprek aan de orde komen. Als blijkt dat je kind niet aan een begeleidingstraject wil meedoen, moet je denken aan een benadering die richting counseling/hulpverlening gaat. Voor een geslaagde sociale vaardigheidstraining, moet je kind:

- vrijwillig meedoen en zich bewust zijn van de verplichtingen
- zelf willen veranderen

Ook binnen of buiten school kun je je kind uitgebreider laten testen. Na zo'n test zal er altijd een gesprek plaatsvinden met je kind, met jou/jullie als ouder(s) en eventueel met de leerkracht.



Probeer samen met je kind 'helpende gedachten' te formuleren

Vraagt je kind zich af wat hij met zo'n sociale vaardigheidstraining opschiet? Schets duidelijk wat de voordelen zijn:

Je kunt straks beter samenwerken met de kinderen uit je klas (zonder dat ze je vrienden hoeven te zijn of te worden).

Je kunt beter omgaan met pesten, pestkoppen en kinderen die gepest worden, en daarop reageren.

Je zult merken dat je anders dan anderen kunt en mag zijn.

Je leert dat je makkelijker met kritiek (van volwassenen of van andere kinderen) kunt omgaan.

Je leert hoe je met conflicten omgaat.

Je gaat positiever over jezelf denken.

Je durft meer en hebt meer zelfvertrouwen.

Oefenen, oefenen, oefenen

Zelfvertrouwen is nergens te koop, maar je kunt als ouder wel praktische oefeningen met je kind doen die hem helpen om meer ontspannen te zijn in sociale situaties, meer zelfvertrouwen te kweken en te oefenen in communicatie. Bij alle oefeningen en opdrachten die hieronder beschreven staan, staat het leren toepassen van sociale vaardigheden centraal. Sommige zijn meer geschikt voor wat oudere kinderen (vanaf 10 jaar), de meeste oefeningen kun je met kinderen vanaf 8 jaar doen.

Wie ben ik?

Spread op tafel minstens tien ansichtkaarten en/of foto's uit. Laat je kind een kaart of foto pakken die iets over hem zegt. Hij vertelt aan de hand van deze kaart of foto iets over zichzelf (je kunt je kind ook zelf kaarten of foto's bij elkaar laten zoeken).

EHBS (eerste hulp bij stress): buikademen

Als je kind vaak gespannen of heel druk is, kun je met een ademhalings-oefening proberen hem wat rustiger te krijgen. Mensen die gestrest zijn, ademen vaak meer via de borst dan via de buik. Probeer de ademhaling daarom naar de buik te krijgen. Laat je kind een of twee handen op zijn buik leggen, ter hoogte van zijn navel, en vraag hem om naar zijn hand toe te ademen. Als ouder ondersteun je de oefening door mee te doen en met een rustige stem af en toe hardop te zeggen: "Adem door, naar je hand toe. Adem zo diep mogelijk in en uit." Door een diepe buikademhaling wordt je kind vanzelf rustig en ontspannen.

Feel good oefening

Je kind gaat op zijn rug op de grond liggen. Jullie beginnen met een diepe ontspannen buikademhaling. Zodra je kind een diepe buikademhaling heeft, vraag je hem zijn ogen te sluiten. Zet daarna rustige muziek op (kies iets wat jullie allebei prettig vinden en je kind rustig maakt). Je spreekt langzaam en rustig en kunt de volgende tekst gebruiken:

Je gaat lekker ontspannen liggen, je armen langs je lichaam, je benen gespreid, je voeten laat je naar de zijkant vallen. Je ademhaling is rustig, ontspannen en regelmatig. Door je hele lichaam trekt een gevoel van ontspanning. Je lichaam wordt zwaar en ontspannen, om te beginnen met je voeten. Je voeten worden zwaar, je enkels, onderbenen, knieën en bovenbenen worden zwaar, ze geven zich over aan de zwaartekracht. Bij je buik en buikspieren laat je de spanning ook gaan. Voel nu de spanning in je rug en in je onderrug. Laat die helemaal los en adem diep in en uit. Schouders. De spanning glijdt van je schouders, glijdt van je armen, je bovenarmen, onderarmen, polsen en handen. Nu je nek, hals en gezicht. Je gezicht is volkomen glad, alle spanning trekt weg uit je gezicht, je mond, wangen, je voorhoofd is koel en glad. Je hele lichaam is in diepe rust, je hele lichaam is zwaar, zwaar en ontspannen, en je voelt je rustig. Luister nu twee minuten lang alleen naar de muziek.

Nu ga je met je aandacht naar je ademhaling, een diepe ademhaling door je hele lichaam, je lichaam wordt warm door je adem. Heel voorzichtig rol je met je hoofd zijwaarts heen en weer (kijk steeds naar links en naar rechts), dan rol je met je armen over de vloer, je rolt met je benen over de vloer, je rolt armen én benen over de vloer. Dan knijp je in je handen en strek je je tenen en ademt diep in en uit. Daarna strek je je hele lichaam, je ogen zijn niet meer zwaar, je kunt ze weer opendoen. Je ontspant je armen langs je lichaam en je drukt je vingers nog even stevig een voor een op je duim. En je voelt je weer fit, rustig en ontspannen.

Dit vind ik belangrijk

Er staan 25 dingen op papier die voor jou of je kind belangrijk kunnen zijn. Je kind en jij schrijven er ieder vijf op die er voor jullie uitspringen. Laat elk woord eerst even in je gedachten rondgaan en voel of de waarde wat voor je betekent of niet. Krijg je er een warm, positief gevoel door of juist niet? Zet de vijf woorden in volgorde van belangrijkheid. Welke rol spelen ze in je dagelijks leven? Hoe zien anderen dat jij dit belangrijk vindt, hoe laat jij dat merken in je gedrag?

Woorden:

creativiteit – vriendschap – afwisseling – plezier – zelfrespect – enthousiasme – verantwoordelijkheid – samenwerken – status – avontuur – de baas zijn – harmonie – macht – echtheid – rust – onafhankelijkheid – anderen helpen – bezit – orde – trouw aan iets of iemand blijven – privacy – vrijheid – veiligheid – wijsheid – eerlijkheid

Pffffffffffff...



... en weer in



Emoties en logica lopen rommelig door elkaar in ons brein. Als je je hersenpan van binnen zou kunnen bekijken terwijl je met morele keuzes aan het worstelen bent, zou je een verbijsterende hoeveelheid gebieden actief zien – als een ware mierenhoop.

Samen boos en niet boos

Wissel met je kind uit wat de laatste keer was dat jullie (los van elkaar) boos waren. Waardoor kwam die boosheid? Wat voelde je allemaal toen je boos werd? Daarna bespreek je samen hoe je een volgende keer in dezelfde situatie anders om kunt gaan met dit gevoel. Maak een plan met minstens één optie hoe je een volgende keer anders met boosheid wilt proberen om te gaan. Vertel elkaar je plan. Met deze oefening kom je erachter waardoor je kind boos wordt en leert hij anders om te gaan met zijn boosheid.

Voelen doe je met je lijf

Deze oefening kun je gebruiken om gebeurtenissen te evalueren of te bespreken. Op tafel liggen kaarten waarop prettige en onprettige gevoelens staan. Laat je kind reageren op de afgelopen gesprekken of dingen die hij heeft meegemaakt door hem een kaart van een prettig moment en een onprettig moment te laten kiezen. Hij vertelt iets over zijn gekozen kaarten.

Prettige gevoelens voor op de kaartjes

trots / hoopvol / helder / enthousiast / veilig / vol vertrouwen / blij / nuttig / geaccepteerd / opgelucht / gewaardeerd / dankbaar / gelukkig / gerustgesteld / gesteund / fit / ontspannen / tevreden / krachtig / ondeugend / goed / voldaan / opgewonden / vrij / verbonden met / verliefd / in balans / vrolijk / op mijn gemak / twee blanco kaartjes waar je zelf iets op kunt schrijven

Nare gevoelens voor op de kaartjes

moedeloos / angstig / boos / bang / beledigd / ondankbaar / opstandig / voor schut gezet / verveeld / verward / ongemakkelijk / ontevreden / in de steek gelaten / eenzaam / onveilig / onrustig / schuldig / gestrest / ongelukkig / jaloers / verdrietig / geïrriteerd / somber / niet serieus genomen / agressief /

Zo leert je kind anders om te gaan met z'n boosheid

mislukt / zenuwachtig / gespannen / twee blanco kaartjes waar je zelf iets op kunt schrijven.

Je kunt deze gevoelskaarten ook kant-en-klaar kopen: kijk op kwaliteitspel.nl

Helpende gedachten

Vertel je kind het verhaal over Jaap die voor het eerst op voetbalkamp gaat en veel heimwee heeft. Jaap baalt hier enorm van. Bovendien heeft hij vaak negatieve gedachten die hem een rotgevoel geven of ervoor zorgen dat hij dingen niet doet of steeds uitstelt. Laat je kind bedenken welke gedachten Jaap zou kunnen hebben die hem een beter gevoel geven over het voetbalkamp. Bespreek daarna met je kind een situatie die hij zélf stressvol vindt en probeer samen 'helpende gedachten' te formuleren. Daarbij komen de volgende vragen aan de orde.

Wat denk je en wat voel je in eerste instantie?

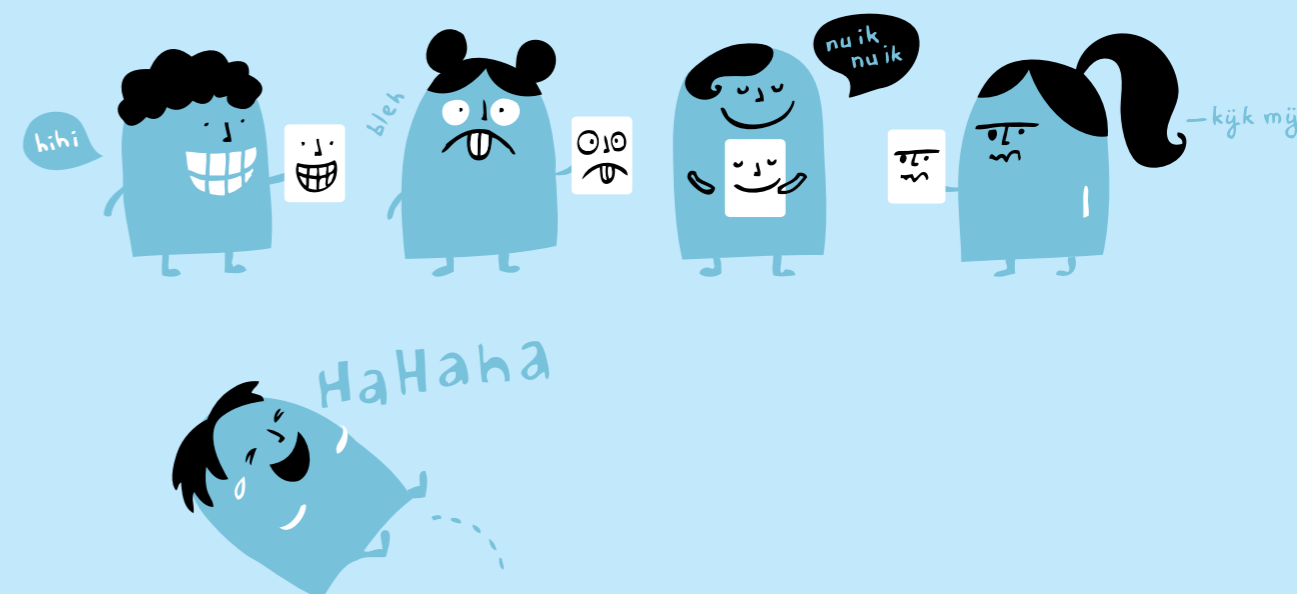
Wat gebeurt er als je de helpende gedachten gebruikt?

Wat voelt er dan anders?

Stel je bij elke nieuwe gedachte de vraag: klopt deze gedachte en helpt deze nieuwe gedachte je?

Je kind kan de helpende gedachten in een speciaal schrift opschrijven en kijken of hij ze vaker kan toepassen zodat hij zich beter voelt of minder vaak dingen uitstelt of ontwijkt.

Een paar jaar geleden besloten verschillende groepen onderzoekers kinderen naar hun mening over ouderschapsstijlen te vragen. Zonder dat de kinderen daar overigens zelf echt erg in hadden. Met een grote voorsprong kregen de veeleisende, aanvaardende ouders de hoogste cijfers. Het daarop volgende favoriete gedrag van vaders en moeders was het uitdelen van een duidelijke straf. Als laatste eindigden logischerwijs het uitblijven van liefde, maar ook de laat-maar-waaien-tolerantie. De groep tussen 4 en 9 jaar had zelfs de grootste hekel aan het laat-maar-waaien-gedrag van hun ouders.



**Het hele boek
lezen?**
**Bestel voor 1 oktober via
bsl.nl/grotergroeien
en krijg € 5 korting!**
(ipv € 18,95 betaal je nu € 13,95)

Dit dossier is gebaseerd op 'Mijn kind een kanjer! Help je kind bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden', uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, bsl.nl, ISBN 9789031371990

Tekst: Herberd Prinsen

Tekstbewerking voor Groter Groeien: Bianca de Goede

Illustratie: Petra Baan

Vormgeving: Studio Aandacht