



## MODULE 3

# De pijlers van Veerkracht





# HET VEERKRACHT- COACHMODEL





Edith Grotberg (1918 – 2008) definieert veerkracht als een *‘universele capaciteit die een persoon, groep of gemeenschap toelaat, de schadelijke gevolgen van tegenslag te voorkomen, minimaliseren of te overwinnen.’*

Door dit construct te onderzoeken op internationaal niveau, stelt het **International Resilience Project** ons in staat om een beetje inzicht te krijgen in de combinatie van factoren die resulteren in veerkracht in kinderen.

Het *International Resilience Project* deed in 30 landen onderzoek naar de interactie tussen het individu en de sociale context met betrekking tot veerkracht. Bij 589 kinderen en hun ouders en verzorgers werd nagegaan in hoeverre veerkrachtbevorderende factoren een rol speelden. Slechts in **38%** van de gevallen bleek dat veerkracht daadwerkelijk bevorderd werd door ouders of verzorgers in woorden en daden (door bijvoorbeeld de liefde voor hun kind verbaal en fysiek uit te drukken) of met de omgeving die zij hun kinderen boden (door bijvoorbeeld begeleiding te bieden bij leerproblemen).

Uit dit onderzoek bleek dat kinderen uit alle landen gebruik maakten van dezelfde factoren, te verdelen in drie categorieën, die in combinatie met elkaar leiden tot veerkracht. Elke categorie wordt verdeeld in vijf factoren, van belang voor respectievelijk iedere categorie.



Edith H. Grotberg (1918-2008)

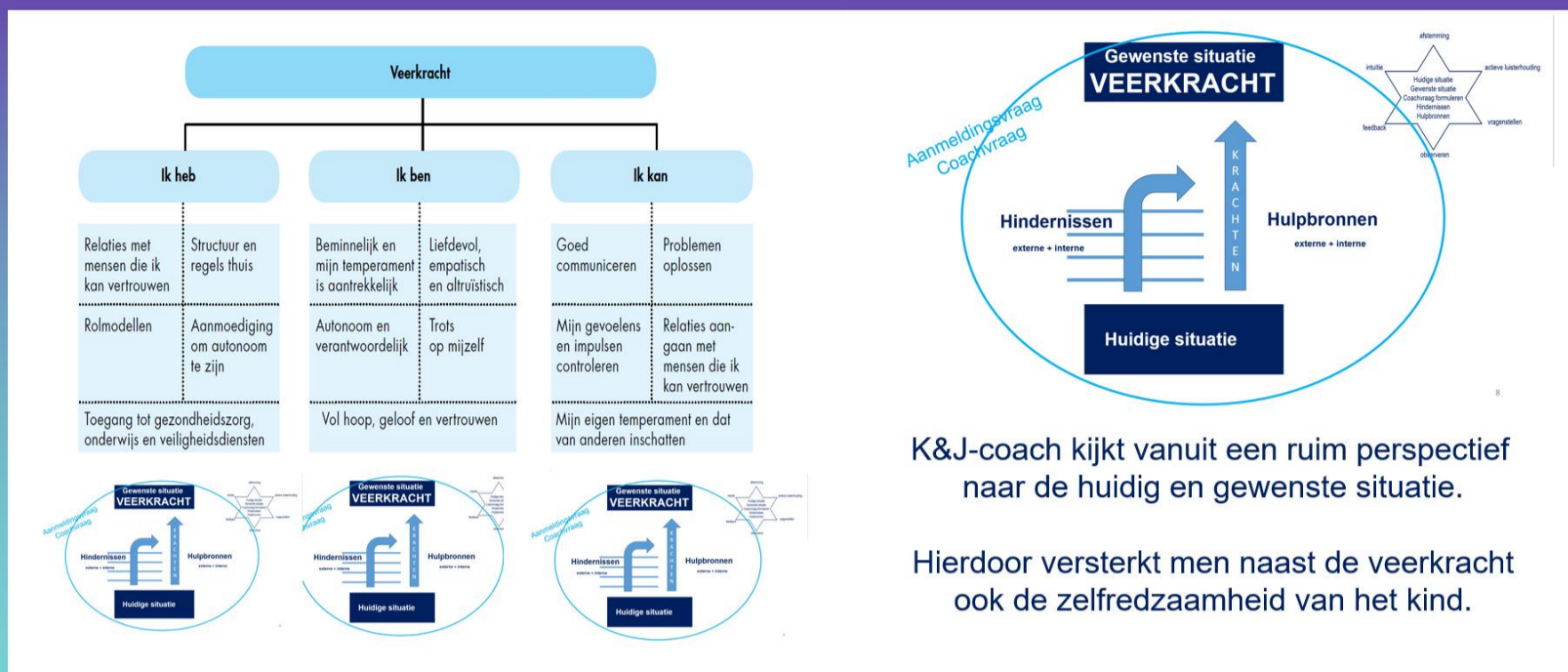
Onderzocht op internationaal niveau.

Met het **International Resilience Project** onderzocht Grotberg welk gedrag van ouders, verzorgers en kinderen leidde tot de bevordering van veerkracht.

De resultaten van dit project stellen ons in staat om zicht te krijgen op factoren die de veerkracht van kinderen versterken .

De belangrijkste factoren die veerkracht vormen worden ingedeeld in drie rubrieken:

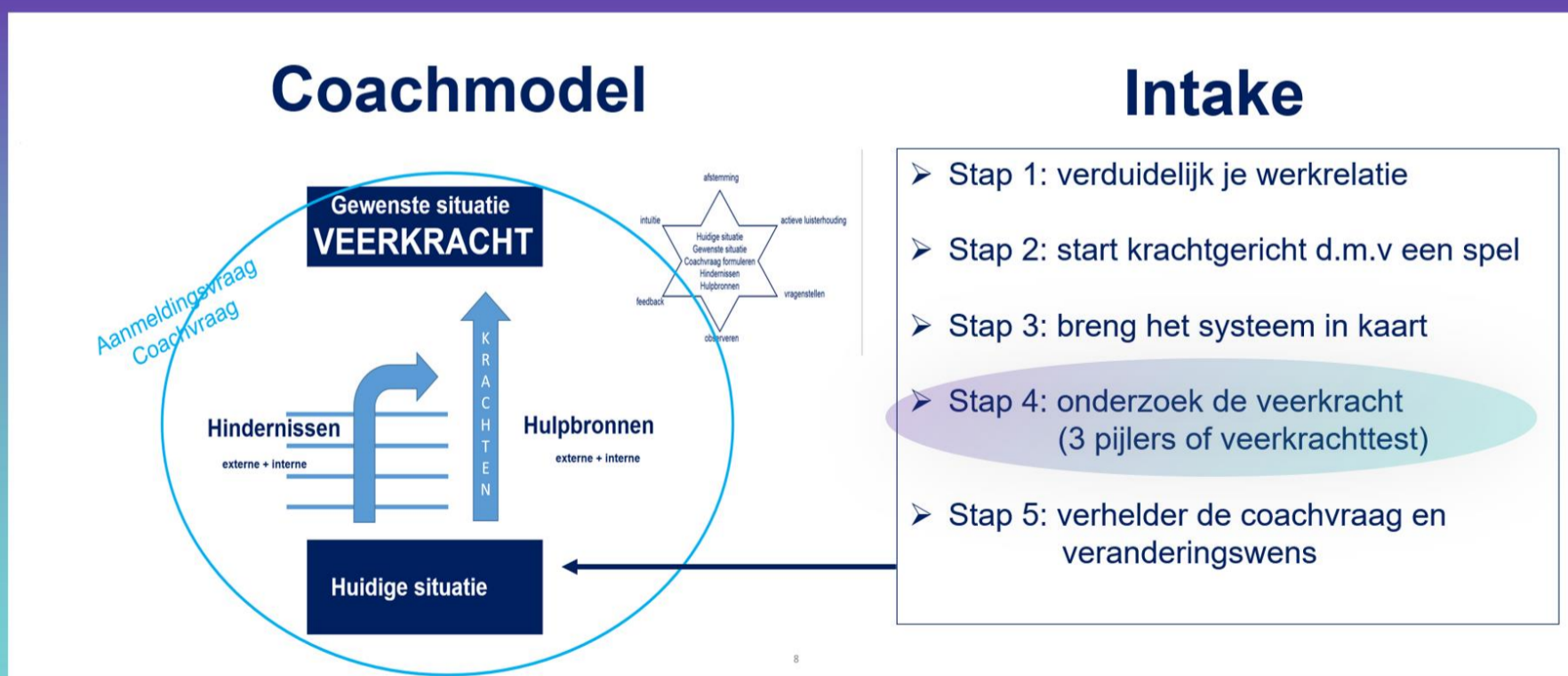
**| ik heb... | ik ben... | ik kan... |**



K&J-coach kijkt vanuit een ruim perspectief naar de huidige en gewenste situatie.

Hierdoor versterkt men naast de veerkracht ook de zelfredzaamheid van het kind.

Boomdiagram Veerkracht (International Resilience Project, Grotberg)



# Veerkracht

## Ik heb

Relaties met mensen die ik kan vertrouwen

Structuur en regels thuis

Rolmodellen

Aanmoediging om autonoom te zijn

Toegang tot gezondheidszorg, onderwijs en veiligheidsdiensten

## Ik ben

Beminnelijk en mijn temperament is aantrekkelijk

Liefdevol, empatisch en altruïstisch

Autonoom en verantwoordelijk

Trots op mijzelf

Vol hoop, geloof en vertrouwen

## Ik kan

Goed communiceren

Problemen oplossen

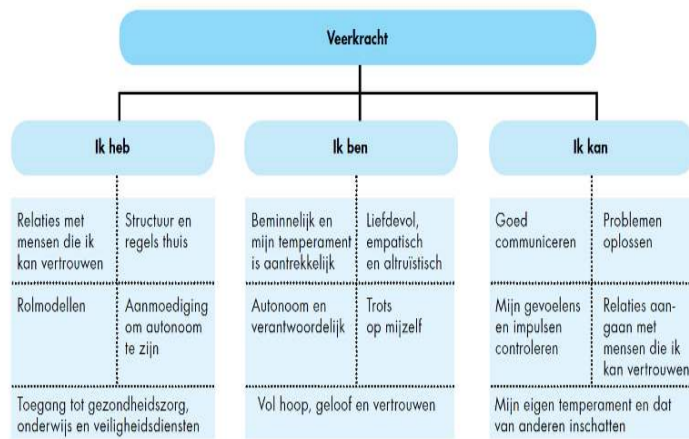
Mijn gevoelens en impulsen controleren

Relaties aangaan met mensen die ik kan vertrouwen

Mijn eigen temperament en dat van anderen inschatten







Probeer zo snel mogelijk een zicht te krijgen op dit kader door een deel vragen te stellen.

Let op: ga nog niet coachen in het begin, maar enkel info verzamelen.

Hoe sneller je een zicht krijgt op de verschillende elementen, hoe beter je weet op welke pijler je de focus moet leggen.

### Vragen om de 'IK HEB'-pijler helder te krijgen:

- Met wie kan jij makkelijk praten thuis?
- Met wie praat je op school als je het moeilijk hebt?
- Met wie praat je in je hobbyclub als het lastig is?
- Tegen wie vertel je iets als je je niet goed voelt?
- Wie vertrouw je?
- Bij wie voel je je veilig?
- Naar wie kijk je op?
- Wie is je 'held'?
- Welke regels zijn er zoal thuis?
- Hoe ga je om met de regels op school?
- Van wie mag je al dingen alleen doen?

**vooral 'WIE'-vragen**

### Vragen om de 'IK BEN?'-pijler helder te krijgen:

- Hoe ga je om met je broertjes en zusjes?
- Hoe ga je om met je huisdieren?
- Wie zijn je vriendjes? Heb je er veel?
- Welke spelletjes speel je met je vrienden?
- Hoe ga je met oma en opa om?
- Hoe ga je met mama en papa om?
- Hoe ga je om met taakjes die je krijgt?
- Hoe trots ben je op jezelf?
- Hoe ga je om met iemand die verdrietig is?
- Hoe ga je om met iemand als iemand gepest wordt?
- Hoe ga je om met iemand die iets beter kan dan jij?

**vooral 'HOE'-vragen**

### Vragen om de 'IK KAN'-pijler helder te krijgen:

- Wat doe je als je boos bent?
- Wat doe je als je blij bent?
- Wat doe je als je verdrietig bent?
- Wat doe je als je angstig bent?
- Wat doe je als iets niet lukt?
- Wat doe je als je alleen op de speelplaats staat?
- Wat doe je als je iemand leuk vindt?
- Wat doe je als je iets nodig hebt?
- Wat doe je als iemand niet leuk vindt?
- Wat doe je als je een probleem hebt?

**vooral 'WAT'-vragen**





# DE PIJLER: 'IK HEB'





## IK HEB: over veiligheid en regels en autonomie



Emmy Werner (1929 -2017) was een van de eerste wetenschappers die de term *veerkracht gebruikte* in de jaren zeventig.

- Ze bestudeerde een groep kinderen uit Kauai, Hawaï. Die kinderen groeiden op in armoede en met alcoholische, geesteszieke of werkloze ouders.
- **Tweederde** van deze kinderen vertoonde in hun latere tienerjaren destructief gedrag, zoals chronische werkloosheid, middelenmisbruik en buitenechtelijke geboorte.
- **Een derde** van deze jongeren vertoonde echter geen destructief gedrag.

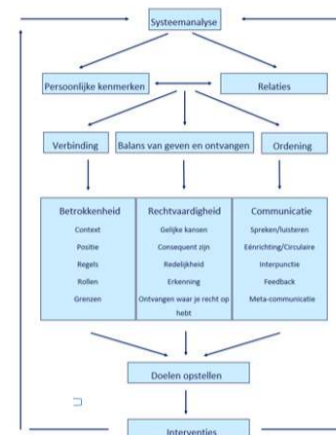
Jongeren ontwikkelen zich tot zorgzame, competente, veerkrachtige en zelfverzekerde volwassenen als ze een sterke band hebben met ouderlijke en niet-ouderlijke volwassen verzorgers.

## Protectieve Factor



## Relaties en rolmodellen

- het hebben van een betekenisvolle persoon/relaties/rolmodellen
- ondersteuning krijgen van volwassenen
- veilige context hebben
- structuur en regels



## Structuren, regels versus autonomie

- Structuren en regels schept veiligheid
- Autonoom zijn voorkomt deels ook misbruik, mishandeling

## Netwerk

- Zorgt mee voor fysieke veiligheid, sociale controle, bescherming
- Zorgt mee voor emotionele veiligheid, steun, vertrouwen
- Zal mee supporteren, aanmoedigen, geloven in de mogelijkheden en groei
- Fungeert als rolmodel, de jongeren zien hoe volwassen omgaan met situaties

## Effect

- Ontspanning, stress reducerend, gelukkiger
- Verbondenheid, veilig voelen, beter groei en ontwikkeling
- Daling van de escalaties, misbruik, conflicten



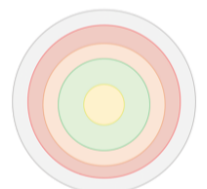


### TO DO

1. Coachen op het versterken van relaties, rolmodellen, netwerk
2. Coachen op structuren en regels in de thuis situatie en omgeving
3. Coachen op autonomie

Boomdiagram Veerkracht (International Resilience Project, Grotberg)

### | Sociogram



1. Coachen op het versterken van relaties, rolmodellen, netwerk

#### Waar gaat het hier over:

- Er is fysieke veiligheid
- Er is mentale en emotionele veiligheid
- Er is vertrouwen in volwassenen
- Er zijn beschikbare volwassenen voor taken
- Er zijn beschikbare volwassenen bij emoties
- Er zijn supporter die de krachten en talenten zien

#### Hulpbronnen activeren:

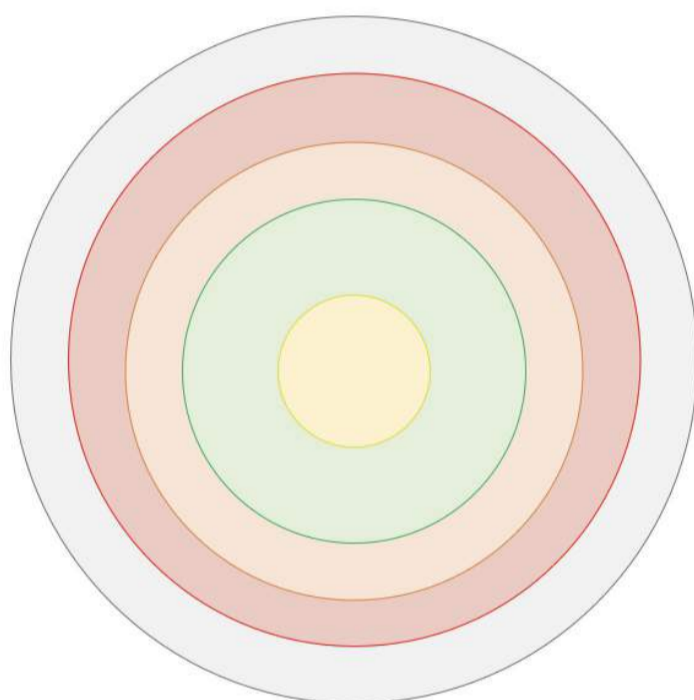
- Indien er minder dan 3 personen zijn per onderdeel
  - Wie wil je voor wat als steun?
  - Welke stap kan je zetten zodat ze op de hoogte zijn?
  - Hoe ga je dit doen

## Een goed bestaand netwerk:

Een goed functionerend sociaal netwerk is belangrijk voor het welzijn van de jongeren en zijn gezin.

Het uitgangspunt is dat kinderen, jongeren en hun ouders hun sterke kanten en sociale netwerk weten te benutten, zodat ze zoveel mogelijk zelf de regie over hun leven krijgen en behouden en veel voorkomende lichte problemen die bij het normale opvoeden horen kunnen oplossen.

Het sociale netwerk van een kind, ouder of gezin bestaat uit al die mensen waarmee zij min of meer duurzaam een relatie onderhouden. Daarbij gaat het niet alleen om het aantal mensen waarmee zij een relatie hebben, maar ook om een gevoel van verbondenheid: het gevoel ergens bij te horen en zich vertrouwd te voelen met andere mensen. Paes (2008) heeft een cirkel ontworpen om al die verschillende lagen netwerken schematisch weer te geven.



### MIJN PERSOONLIJK NETWERK

1. In het midden (gele cirkel) sta je zelf
2. Daaromheen (groene cirkel) mensen die heel belangrijk voor je zijn
3. Hieromheen (oranje) mensen waar je veel mee samen bent
4. Daarbuiten (rode cirkel) mensen waar je af en toe mee samen bent
5. De laatste cirkel (lichtgrijs) zijn mensen daarbuiten waarmee je geregeld te maken krijgt zoals familie, buurtgenoten, clubgenoten, collega's, klasgenoten, artsen, hulpinstanties.

De contacten in de **binnenste kring** zijn de meest vanzelfsprekende contacten. In die cirkel bevinden zich de mensen waar een kind of ouder altijd op kan terugvallen (ook in tijden dat het niet zo goed gaat), mensen waar ze vertrouwen in hebben door een persoonlijke relatie. Het zijn de sociale contacten die het dichtstbij staan, zoals familie en heel goede vrienden. In **de middelste twee kringen** staan mensen die verder afstaan van een kind of gezin, maar die zij wel regelmatig tegenkomen. Dit zijn bijvoorbeeld vrienden, klasgenoten, collega's, burens, sportmaatjes, kennissen, etc. Het vertrouwen is niet zozeer gebaseerd op een persoonlijke relatie, maar op een meer algemeen vertrouwen. Groepsleden leren van elkaar en helpen elkaar als dat nodig is. De contacten in de **buitenste kring** staan het verst af van een kind of ouder. Dit zijn bijvoorbeeld een hulpverlener, de huisarts, een leraar. Contacten uit de buitenste cirkel blijven niet, maar duren zolang als dat nodig is. Het zijn over het algemeen functionele contacten en er is meer afstand tot deze personen.

Het sociale netwerk van personen kan drie functies hebben: **praktische ondersteuning**, **psychologische of emotionele ondersteuning** en een **normatieve functie** (Baartman, 2010).

Door deel van een groep uit te maken leren kinderen de **gewoonten en gedragscodes** van die groep. Groepsleden functioneren als rolmodel voor elkaar en houden sociale controle.



## Waarom het sociale netwerk versterken?

Waarom is het zo belangrijk dat jongeren een sociaal netwerk hebben waar zij een beroep op kunnen doen?

De aanwezigheid van een sociaal netwerk is een beschermende factor voor kinderen (zie o.a. Mutsaers & Berg, 2010; Asscher & Paulussen-Hoogeboom, 2005).

Kinderen en jongeren met een goed sociaal netwerk zijn meer ontspannen, hebben meer zelfvertrouwen en gaan positievere relaties met andere kinderen aan.

Kinderen die een hechte band met volwassenen hebben, zijn gelukkiger dan kinderen die dat niet hebben.

Een betrokken en actief sociaal netwerk kan kinderen beschermen, wanneer er veel problemen of risicofactoren zijn. Doordat kinderen praktische of emotionele steun krijgen, is de kans kleiner dat opvoedingsproblemen escaleren en een kind in zo'n problematische opvoedingssituatie komt, dat zijn ontwikkeling ernstig bedreigd raakt.

Kinderen en jongeren kunnen meer aan, als er mensen zijn die hen praktisch en emotioneel ondersteunen.

*(C. Bartelink (2012), Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen? www.nji.nl November )*

## Hoe maak je een sociogram?

Een sociogram geeft inzicht in de contacten die iemand heeft en de mogelijkheden tot sociale contacten. Zo kan je het sociale netwerk in kaart brengen, helpen uitbreiden en verstevigen. De kennis die men opdoet met het opzetten van een sociogram kan helpen om het sociaal netwerk uit te breiden.

### Waarom is het goed je sociale netwerk te verstevigen?

Zoals reeds gezegd staan kinderen en jongeren met een sterk netwerk positiever in het leven. Doordat sociale relaties een stimulans en een positieve impuls kunnen geven, bereiken ze meer wanneer ze kunnen beschikken over een sociaal netwerk. Ze krijgen meer zelfrespect door positieve bevestiging en dit heeft weer een gunstige invloed op onze persoonlijke ontwikkeling.

Het is best lastig om alleen een sociogram te maken. Daarom kan het handig zijn dat jij als coach je cliënt hierin steunt.

Wanneer je zelf iemand gaat helpen als coach is het verstandig geen oordeel, mening of advies te geven. Het is je taak om geduldig en betrokken te zijn en goed te luisteren. Ook kan het helpen om af en toe de gekregen informatie samen te vatten en waar nodig door te vragen.

## Breng eerst de huidige sociale situatie in kaart?

Voordat je dit schema gaat invullen maak je een namenlijstje van iedereen die devcliënt tegenkomt en die hij aardig vindt of die aardig lijkt. Blader ook eens door foto's, het gsm-bestand en schrijf ook deze mensen op.

Ook mensen waar men al een langere tijd geen contact meer mee heeft gehad, maar toch nog steeds een warm hart toedraagt is het beslist een goed idee ook hen op te schrijven. Misschien is dit het juiste moment om het contact nieuw leven in te blazen. Mensen die men niet op hun netwerkkaart wil zetten laat je er ook gewoon af.

Bekijk dan dit schema en stel dan volgende vragen:

- Wat vind je van de contacten die je hebt?
- Wat vind je van de kwaliteit van die contacten?
- Zijn er mensen met wie je een praatje kan maken?
- Zijn er mensen die je kunnen helpen met praktische zaken?
- Welke mensen heb je bewust niet op de kaart gezet?
- Zijn er wensen of ideeën die naar boven komen bij het bekijken van de kaart?
- Zijn er de laatste tijd veranderingen in deze contacten?
- Welke verwachtingen en wensen heb je in deze relaties?
- Wat zou je willen veranderen in deze sociale contacten?
- Hoe begonnen deze contacten ooit?



### OPDRACHT



## ‘Versterk de pijler: Ik Heb’

- Kies een partner die je minder goed kent
- Wissel van rol: coach in de vorige oefening wordt nu coachee
- Opdracht:
  - Bekijk de opdrachten rond **‘Relaties en rolmodellen versterken’**
  - Experimenteer
- Voorziene tijd is ...min

### Reminder

Geef feedback aan elkaar, noteer zoveel mogelijke krachten

Indien er tijd over is, deel andere ervaringen of linken met dit model..





*“Matheo is een jongen van 10 jaar. Hij heeft niet zo heel veel vrienden op school. Tijdens de speeltijd is hij vaak alleen aan het spelen. Hij neemt zelf weinig initiatief en gaat ook niet zo snel iets nieuws onderzoeken. Hij is heel afwachtend.*

*Er zijn al wel kinderen geweest die pogingen gedaan hebben maar dan doet hij na een tijdje gemeen en begint hij zelfs te vechten. Ook de leerkrachten hebben reeds pogingen gedaan om hem tijdens groepsopdrachten meer te betrekken bij de andere leerlingen. Ze zeggen dat hij meer in zichzelf moet geloven en dat het allemaal wel goed komt.”*

## Hechting (John Bowlby)

- Baby's willen zich veilig voelen en hechten aan anderen als overlevingsstrategie.
- Een moeder die de signalen van haar kroost negeert en er onvoorspelbaar, afwijzend of onverschillig mee omgaat leert haar kind dat de wereld niet altijd veilig is.
- De mate van geborgenheid die het kind in de eerste jaren heeft ervaren is essentieel voor hoe gemakkelijk het zich later kan binden aan anderen.
- Zo'n 60 tot 70 procent van de kinderen is veilig gehecht.



*‘Uit onderzoek blijkt dat veilig gehechten stressbestendiger en gelukkiger zijn, minder psychische en lichamelijke klachten hebben, minder vaak overspel plegen, minder vaak depressief zijn, betere relaties en vriendschappen hebben en het ook nog eens beter doen op het werk. ‘*

### Veilig gehecht

De meeste kinderen zijn veilig gehecht. Ze worden in hun vraag om aandacht beantwoord en worden bijvoorbeeld getroost als ze gevallen zijn in de speeltuin.

Hun ouders of verzorgers vormen een veilige haven waar ze op kunnen terugvallen.

Deze kinderen leren dat ze op zichzelf en anderen kunnen vertrouwen. Ze kunnen zich ook op latere leeftijd hechten aan anderen en meestal positieve relaties aangaan met leeftijdsgenoten.

### Angstig-obsessief

Men is angstig-obsessief gehecht als ouders onvoorspelbare waren, het kind aan zijn lot overliet en niet wist waar het aan toe was.

Angstig-obsessief gehechten klampen zich vaak vast aan hun ouders, hebben angst verlaten te worden en zijn snel jaloers. Deze kinderen hebben de neiging om alles op zichzelf te betrekken en te overdrijven als er iets tegenzit.

Angstig-obsessief gehechten hebben soms zo veel steun en bevestiging nodig dat ze er andersom niet voor anderen kunnen zijn als die het nodig hebben. Dat maakt de relatie vaak ongelijkwaardig en eenzijdig.

### Afwijzend-vermijndend

Deze stijl kinderen ontstaat door afstandelijke ouders. Deze kinderen leerde hun gevoelens niet te uiten omdat daar toch afwijzend op werd gereageerd.

De kans bestaat dat deze kinderen daardoor extra wantrouwend tegenover anderen staan en al heel vroeg moest leren op eigen benen te staan.

De kans bestaat ook dat ze weinig verwachten van de liefde, heel onafhankelijk zijn en zichzelf wijsmaken dat ze geen liefde nodig hebben.

### Angstig-vermijndend

Een kind kan ook door afstandelijke ouders angstig-vermijndend gehecht raken en daardoor niet alleen het vertrouwen in anderen kwijtraken, maar ook het vertrouwen in jezelf.

Angstig-vermijndenden kunnen intens verlangen en zoeken naar liefde, maar geloven niet dat ze het waard zijn.

Deze kinderen raken snel verzeild in een relatiepatroon van aantrekken en afstoten. Het zijn vaak mensen die in knipperlichtrelaties terechtkomen.

## Hechtingsproblematiek

Met hechting bedoelen we de band tussen het kind en/of jongere en hun ouders of verzorgers.

Kinderen en jongeren met een hechtingsproblematiek hebben ervaren dat hun ouders of andere verzorgers niet beschikbaar voor hun waren op belangrijke momenten.

Misschien waren de ouders of verzorgers vaak negatief in het contact, niet aanwezig op cruciale momenten door werk, overbezorgd, psychisch niet beschikbaar o.w.v. een depressie of misschien was er wel sprake van verwaarlozing.

Hierdoor is de hechting dus niet goed verlopen. Zo spreekt men dan ook van een onveilige hechting.

Dit kan tot gevolg hebben dat deze kinderen en jongeren op latere leeftijd zelf moeilijk relaties kunnen aangaan en een verstoord zelfbeeld ontwikkelen.

### Veilige en onveilige hechting

De band, die men opbouwt in de eerste levensjaren, is van invloed op het verloop van de verdere sociaal-emotionele, taal- en cognitieve ontwikkeling.

We onderscheiden vier hechtingsstijlen:

- veilige hechting;
- vermijdende hechting;
- ambivalente hechting;
- gedesorganiseerde/gedesoriënteerde hechting.

### Veilige hechting

De meeste kinderen zijn veilig gehecht. Ze worden in hun vraag om aandacht beantwoord en worden bijvoorbeeld getroost als ze gevallen zijn in de speeltuin. Hun ouders of verzorgers vormen een veilige haven waar ze op kunnen terugvallen. Deze kinderen leren dat ze op zichzelf en anderen kunnen vertrouwen. Ze kunnen zich ook op latere leeftijd hechten aan anderen en meestal positieve relaties aangaan met leeftijdsgenoten.

### Vermijdende hechting

Bij vermijdende hechting is men wantrouwend naar anderen. Dit betekent dat men afstandelijk is en niet graag afhankelijk is van een ander. Men doet dingen het liefst alleen. Dit komt doordat de ouders/verzorgers tijdens de opvoeding in het contact vaak negatief, afwijzend en niet sensitief waren.

### Angstig Ambivalente hechting

Als men ambivalent gehecht is ervaart men een sterke wisseling in stemming. Het ene moment kan alles nog harmonisch zijn, maar dit kan snel omslaan. Men is bang om verlaten te worden. Het kind ervaart deze hechtingsstijl omdat je ouders/verzorgers overbezorgd, inconsequent en/of onvoorspelbaar waren. Daarnaast ontbrak hun aanwezigheid op cruciale momenten.

### Gedesorganiseerde/gedesoriënteerde hechting

Deze hechtingsstijl ontstaat als het kind verwaarloosd of misbruikt is. De hechting raakt gedesorganiseerd als de hechtingsfiguur tegelijkertijd bron van veiligheid én van angst is. Er is hierdoor geen vertrouwen in zichzelf en in anderen. Op sociaal gebied zijn deze kinderen in de war. Ze weten in sommige situaties niet hoe ze moet reageren en hebben moeite om relaties aan te gaan. Er is nood aan toenadering, maar er is tegelijk sprake van vermijding, dit noemen we het toenaderings-vermijdings-conflict.

## Onveilige hechting versus een hechtingsstoornis

Onveilige hechting en hechtingsproblemen moet je niet verwarren met een hechtingsstoornis.

Een hechtingsstoornis, zoals we deze stoornis noemen in de DSM-5, is een psychische stoornis die alleen voorkomt bij extreme verwaarlozing, mishandeling of frequente wisseling van verzorgers. Ze kenmerkt zich door moeilijkheden in de sociale interactie. Er worden twee subtypen onderscheiden:

### 1. Geremde type

Als men gediagnosticeerd wordt met dit type heeft het kind vaak een gesloten houding en is zijn gedrag introvert. Ze gaan contact vaak uit de weg, zijn zeer alert en wantrouwend.

### 2. Ongeremde type

In de kindertijd was er geen duidelijk gehechtheidsfiguur en daardoor is er in feite geen gehechtheidsrelatie gevormd. Deze kinderen groeide bijvoorbeeld op in verschillende pleeggezinnen. Vaak is hun gedrag impulsief. Voor hun is het moeilijk om het verschil te maken tussen bekende en onbekende/minder bekende personen. Ze hechten zich daardoor aan ieder willekeurig persoon en tonen geen terughoudendheid in het contact met vreemden.

## Doorverwijzen is de boodschap bij kinderen met een hechtingsproblematiek

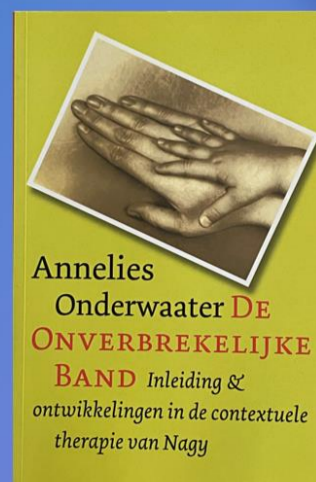
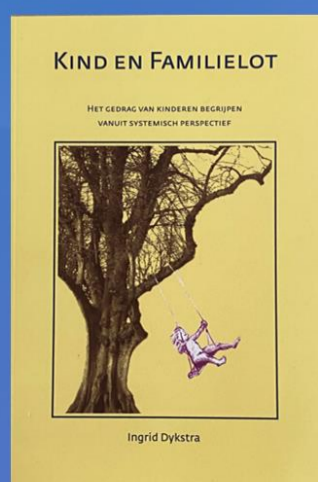
Bij hechtingsproblemen is het effectief om aan de slag te gaan met de oorzaak van jouw problemen.

Wat hebben ze in hun jeugd meegemaakt en hoe heeft dit nu invloed?

Therapievormen die geschikt zijn voor het aanpakken van hechtingsproblematiek zijn onder andere: Schematherapie en Emotion Focused Therapy.

Verwijs hun dan ook door naar zulke therapeuten.

## Verdiep je in literatuur





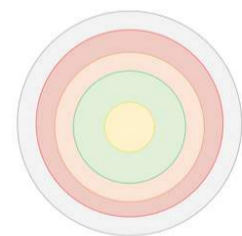
Hoe ga jij nu als K&J-coach om met Matheo?

Wat kan jij doen?

Welke interventies ga uitvoeren?

### Wat wel werkt: een veilige en stabiele plek

- Geef educatie aan ouders over het belang van een veilige en stabiele plek in het gezin.
- Onderzoek samen met de ouders het communicatiepatroon (zie systeemanalyse).
- Zoek samen met het kind naar een emotioneel beschikbare, betrouwbare volwassene zijn.
- Help het gezin met duidelijke regels en afspraken (duidelijkheid en voorspelbaarheid geeft veiligheid).
- Zorg en help het kind bij het creëren van een speels en plezier klimaat zodat stress gereduceerd wordt.
- Wees zelf voorspelbaar, emotioneel beschikbaar, sensitief, geduldig, zorgzaam, nieuwsgierig, acceptierend, empathisch



MIJN PERSOONLIJK NETWERK  
1. In het midden: ikzelf en mijn  
2. Daarnaast: mensen die ik vaak zie en met wie ik vaak contact heb  
3. Daarnaast: mensen die ik soms zie en met wie ik soms contact heb  
4. Daarnaast: mensen die ik niet vaak zie, maar die ik wel kan bereiken  
5. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken  
6. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken  
7. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken  
8. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken  
9. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken  
10. Daarnaast: mensen die ik niet kan bereiken, maar die ik wel kan bereiken

### Belonen en straffen werkt vaak niet

- Door een basale ontregeling is het niet mogelijk om na te denken over acties van oorzaak en gevolg. Geef educatie hierover aan ouders.
- Ook cognitieve gedragstherapie helpt vaak niet, omdat ze nog te veel in de overlevingsstand zitten.



**TO DO**

1. Coachen op het versterken van relaties, rolmodellen, netwerk

2. Coachen op structuren en regels in de thuis situatie en omgeving

3. Coachen op autonomie

Boomdiagram Veerkracht (International Resilience Project, Grotberg)



Waarom zijn regels en structuren belangrijk?

Wat is de link met veerkracht?



- **Structuur** en **regels** zorgen voor voorspelbaarheid. Dit geeft rust en reduceert spanningen.
- **Structuur** en **regels** zorgen voor veiligheid en zekerheid. Dit is nodig om te experimenteren, fouten maken, te leren, ontwikkelen, groeien.
- **Structuur** en **regels** zorgen voor oefenmomenten. Dit geeft zelfvertrouwen (*'Ik kan/weet het al.'*) en helpt om zelfstandig te worden.
- **Structuur** en **regels** zorgen om alle prikkels van de dag op een goede manier te verwerken.
- **Structuur** en **regels** zorgen ervoor dat een kind niet onder- of overvraagd wordt.
- **Structuur** en **regels** zorgen op momenten van onrust, spanning, nieuwe gebeurtenissen en verandering voor een houvast en zekerheid.

## Link met veerkracht?

### Structuur en regels

Dat kinderen baat hebben bij een duidelijke structuur in hun dag, daar zijn we als coach wel van bewust. Maar waarom is deze structuur voor de meeste kinderen van belang?

Kinderen hebben wel degelijk baat bij rust en regelmaat. Structuur in de vorm van een terugkerend ritme in de dag, vaste volgordes en duidelijke regels/ grenzen, geeft kinderen houvast en duidelijkheid. Deze structuur biedt voorspelbaarheid en overzicht. Wanneer je als kind weet wat er gaat komen en wat er van je verwacht wordt, dan geeft dat rust en een veilig gevoel. En dat draagt weer bij aan het zelfvertrouwen, want het kind/jongere kan goed inspelen op en omgaan met dat wat er op hem/ haar af komt in de loop van de dag.

Wanneer er structuur en voorspelbaarheid in de dag is, en het kind dus minder energie hoeft te steken in het omgaan met onverwachte zaken, dan blijft er meer energie over om te steken in groei en ontwikkeling.

Nu kan dit misschien wel vanzelfsprekend lijken, maar door de snelheid van de maatschappij, de vele en grote uitdagingen die er allemaal op ons wachten, het zelf minder gestructureerd zijn *'We zien wel wat de dag brengt'* kan ervoor zorgen dat structuren en regels vervagen.

Toch wanneer je kijkt naar een gemiddelde dag, van het kind/jongere, dan zal je daarin al veel (niet bewust geplande) structuur aantreffen. Volwassenen zijn zo gewend zaken automatisch in een bepaalde volgorde te doen, dat een hoop structuur vanzelf al ontstaat. Er wordt waarschijnlijk al meer structuur dan je zelf denkt aangeboden.

## Waarom structuur bieden?

De voorspelbaarheid en duidelijkheid van een vaste structuur in hun dagen wordt dus door veel kinderen/jongeren toch wel als prettig en veilig ervaren. Het draagt bij aan hun gevoel van zelfvertrouwen en helpt ze steeds een beetje zelfstandiger te worden ("Ik kan dat zelf al" "Ik weet wat ik nu moet doen").

Op momenten van onrust en verandering (bijvoorbeeld rond de feestdagen, bij het starten op school, bij de overgang naar een nieuw leerjaar of wanneer er iets vervelends gebeurt in het leven van het kind) biedt de dagelijkse structuur een extra houvast. Niet alles verandert en dat wat vertrouwd is, biedt enige zekerheid.

Een goede structuur in de dag helpt kinderen ook fysiek gezond te blijven. Tenminste, als de structuur een goed evenwicht biedt tussen inspanning en ontspanning. Een duidelijke structuur in de dag helpt je kind alle prikkels van de dag op een goede manier te verwerken. Het is daarbij belangrijk er op te letten dat je kind niet onder- of overvraagd wordt. Door regelmatig te checken of de huidige structuur nog past bij het ontwikkelingsniveau van je kind, kan je dit voorkomen. Blijft dus goed naar je kind kijken en luisteren en durf aanpassingen te doen wanneer dit nodig lijkt.

## Met welke structuur en regels kan je als coach best rekening houden?

Het gaat meer om **regelmaat** dan om dingen op een vast tijdstip doen. Deze regelmaat zorgt er juist voor dat het niet erg is wanneer het eten eens door omstandigheden een half uurtje later op tafel verschijnt. De structuur van de dag zorgt er voor dat het kind evengoed weet wat er komen gaat: "na het avondeten mag ik spelen, ga ik in bad en dan naar bed" En dat is dan door het verlate eten misschien net even wat later dan de dag daarvoor. Dat geeft niet, want de structuur is er nog.

Want het is zeker goed om soms ook juist bewust af te wijken van de structuur. Daarom is het als coach zeker ook goed om soms de vraag te stellen **'Wat zou er gebeuren als die structuur/regelmaat er nu eens niet was?'**

Omdat het vakantie is, er iemand jarig is of gewoon omdat het zulk heerlijk weer is en je kind een half uurtje langer buiten mag spelen. Zo leren we het kind/jongere binnen het houvast van de structuur ook flexibel te zijn en om te gaan met dingen die eens anders lopen.

Ga zelf tijdens je sessies ook structuur en regels aanbieden. Doe dit in overleg met het kind/jongere. Je kan dat doen door:

- In het begin van je sessie een 'Check In' te doen: 'Hoe voel je je op dit moment?'
- Door te vragen: 'Hoe is de afgelopen week geweest?'
- Door te vragen: 'Waar wil je het vandaag over hebben?'
- Door uitleg te geven wat jij vandaag op de planning had staan.
- Door de tijd te bewaken.
- Door een check out te doen.

Je kan dit ook doen door een **planbord** op te hangen in je coachruimte. Zo heeft je kind in één blik op het planbord een beeld van wat komen gaat.

Een **vaste plaats** waar dingen gebeuren, Wanneer dingen altijd op een vaste plek gebeuren, geeft dat meer rust en duidelijkheid.

Door een structuur aan te bieden in de sessie geven we als coach ook een goed voorbeeld. We laten het kind de voordelen zien van orde en regelmaat en hoe je dit op een prettige manier kunt toepassen

### Zorg als coach zelf voor structuur

Leg het verloop van de sessie uit.

Laat elke sessie op dezelfde manier verlopen.

Stel dezelfde vragen tijdens de check in en check out.

Gebruik visueel materiaal zoals een klok, een bord, pictogrammen.

Leg alle materiaal steeds op dezelfde plaats.

Zorg voor een opgeruimde omgeving.





## OPDRACHT



# ‘Versterk de pijler: Ik Heb’

- Kies een partner die je minder goed kent
- Wissel van rol: coach in de vorige oefening wordt nu coachee
- Opdracht:
  - Bekijk de TOOLBOX
  - Experimenteer
- Voorziene tijd is 1 x 30 min

### Reminder

Geef feedback aan elkaar, noteer zoveel mogelijke krachten

Indien er tijd over is, deel andere ervaringen of linken met dit model..



### TO DO

1. Coachen op het versterken van relaties, rolmodellen, netwerk
2. Coachen op structuren en regels in de thuis situatie en omgeving
3. Coachen op autonomie

## Autonomie

Wanneer volwassenen bepalen waar kinderen en jongeren naartoe moeten, dan zijn ze onderweg naar de bestemming van iemand anders. Het kan comfortabel lijken, mee te reizen of een kant op te gaan die ze zelf niet hoeven uit te zoeken. Of misschien durven ze niet los te breken uit verwachtingen van anderen? Toch kan het een keer gebeuren dat ze tegen de lamp lopen. In dat geval kan men beter zeggen: “Probeer iedere keer wanneer je tegen de lamp loopt, een beetje licht mee te nemen.”

Want als coach weten we dat autonomie je op weg helpt naar je goed voelen. Want we voelen ons goed als we ons eigen pad bewandelen. Daar dienen we jongeren in te stimuleren. En dit kan dus alleen maar door hun autonomie te geven.

Ondertussen kennen we als coach allemaal ook de Zelfdeterminatietheorie van Ryan en Deci. Deze theorie vertelt ons dat de mens drie psychologische basisbehoeftes heeft, met name autonomie, competentie en relationele verbondenheid (Deci & Ryan, 2002).

**Autonomie** wordt vaak fout begrepen als het zelfstandig nemen van beslissingen en zich differentiëren van anderen. Deci en Ryan verstaan onder autonomie echter het ervaren van psychologische vrijheid en keuze bij het uitvoeren van een activiteit. De tweede basisbehoefte, **competentie**, verwijst naar het gevoel dat men de activiteit succesvol kan uitvoeren. De behoefte aan relationele **verbondenheid**, ten slotte, omvat het ervaren van een hechte, warme band met anderen.

De combinatie van deze 3 elementen zullen er mee voor zorgen dat we de intrinsieke motivatie vinden om te doen wat we willen doen vanuit vrijheid en dat geeft ons veerkracht.

Een gebrek aan autonomie geeft een vorm van chronische stress die schadelijk is voor onze lichamelijke en mentale gezondheid. Hoe minder autonomie we ervaren, hoe meer we hieronder lijden en in een ‘overleefstand’ terechtkomen. Heel wat volwassen cliënten worden in hun leven dagelijks tegengehouden door een gebrek aan autonomie. De keuzes die ze maken komen niet vanuit hunzelf, maar worden voornamelijk bepaald door hun omgeving en door invloeden van buitenaf. Deze mensen zijn niet aan het leven, verkeren in depressie en worden geleefd of ‘overleven’.

Wanneer we autonome keuzes maken, dan houden we iets veel langer vol, dan wanneer we grotendeels gemotiveerd worden vanuit schaamte, schuldgevoel, beloning of (de angst voor) straf.

De vrijheid om dingen op je eigen manier te doen draagt veel bij aan ons welzijn en ons geluk en hoe meer autonomie we ervaren, hoe vitaler we zijn.

Autonomie is juist het tegenovergestelde van individualisme (en intolerantie), omdat je niet alleen doet wat goed is voor jou, maar ook rekening houdt met je omgeving en de autonomie van anderen respecteert, zonder dat dit ten koste gaat van jezelf.

Als je in een vrij land wilt leven, waar iedereen voldoende autonomie heeft, dan zal je altijd de keuze moeten maken om iets van jezelf in te leveren in het belang van de groep en het grotere geheel.

Volledig vrij zijn is daarom onbereikbaar, maar je kunt er wel voor kiezen om vrijwillig (autonoom) een deel van je eigen vrijheid op te geven.

Hoeveel je uiteindelijk inlevert op je autonomie is voor iedereen verschillend. Sommige mensen hebben meer behoefte aan vrijheid en zelfstandigheid, terwijl anderen juist veel meer behoefte hebben aan veiligheid en willen behoren tot een groep.

### Autonomie

- wordt gezien als 'psychologische vrijheid'
- het stimuleert tot keuzes maken
- het geeft zelfvertrouwen
- geeft vitaliteit, levensvreugde
- zorgt dat we dingen langer volhouden
- zorgt voor stabiele relaties

### Aangeleerde hulpeloosheid



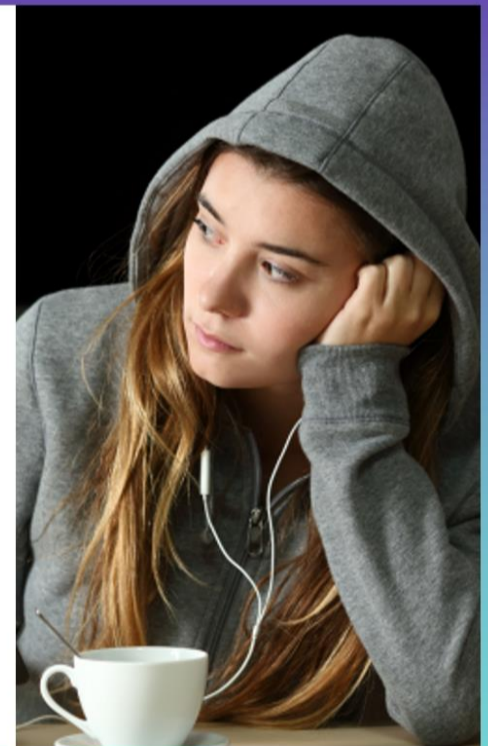
### VERMINDERDERDE AUTONOMIE DOOR AANGELEERDE HULPELOOSHEID

De aangeleerde hulpeloosheid (theorie van Martin Seligman) kan men als volgt verklaren :

De theorie legt uit dat wanneer een persoon herhaaldelijk wordt blootgesteld aan moeilijke , stressvolle en zelfs pijnlijke situaties, hij na verloop van tijd zijn pogingen zal staken.

Op dat moment valt de persoon terug op aangeleerde hulpeloosheid (afwachten) in denken en handelen.

De basis van hulpeloosheid wordt vaak gelegd in de kindertijd.



## MACHT DER HULPELOOSHEID

Wie hulpeloosheid inzet op een strategische manier kan macht uit oefenen. Zo kan iemand een hulpeloos iemand krachtig aan het roer staan en beïnvloed zijn omgeving.

Hulpeloosheid zet aan tot helpen. Zo worden zaken geregeld voor de hulpeloze zonder dat hij enige inspanning moet leveren. Na verloop van tijd wordt er snel om hulp geroepen voordat men gezocht heeft naar enige oplossingen.



32

## VERMINDERDERDE ZELFREDZAAMHEID DOOR VERMINDERDE IMPULSCONTROLE

Bij spanningen of het niet onmiddellijk vinden van oplossingen ontstaat er vaak stress.

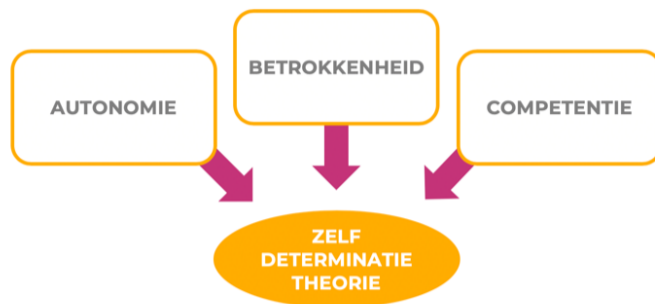
Dit geeft een onaangenaam gevoel waarop het lichaam reageert. Men wil dan zo snel mogelijk ontladen.

Het brein heeft geleerd dat als men snel gaat ontladen er 'Dopamine' (kortstondig gelukshormoon) vrijkomt.

Zo raakt het brein verslaafd aan dit kortstondig gelukshormoon en gaat men steeds sneller en sneller willen ontladen. Zo ontstaat ook een bepaalde vorm van hulpeloosheid en verminderde autonomie.



Ik heb      Ik ben      Ik kan



*“Versterken van de draagkracht en intrinsieke motivatie”*

Ryan & Deci

### Ontbreken van Autonomie

stress  
depressie  
overleving  
afhankelijkheid

### Autonomie

Is niet hetzelfde als individualisme  
rekening houden en afstemmen  
Inleveren van vrijheid geeft soms meer autonomie

**Hoeveel autonomie ervaar jij momenteel in je leven? Kan en mag jij helemaal jezelf zijn en je eigen keuzes maken? Voel jij je gezien en gehoord en krijg jij voldoende steun uit je omgeving? Of ontnem jij jezelf veel autonomie en laat jij je emoties en je keuzes afhangen van wat anderen vinden en doen?**





# DE PIJLER: 'IK BEN'





DAG 4

## Dag 4: Coachen op de elementen van de pijler 'IK BEN'

Weten wie we zijn helpt ons om veerkrachtig in het leven te staan. Dus het is dan ook de taak van een k&J - coach om kinderen en jongeren korter bij zichzelf te brengen zodat ze hun identiteit kunnen ontwikkelen.

Deze sessie gaan we daarom aan de slag met de versterkende pijler: **Ik Ben**.

We laten de jonge coachee naar zichzelf kijken en reflecteren. Zodat ze een goede **zelfperceptie** ontwikkelen. Dit om een **groeimindset** te kunnen ontwikkelen die nodig is om veerkrachtig te worden.

Verder is het ook belangrijk dat de jonge coachee **liefdevol, empathisch en beminnelijk is** zodat ze goede relaties kunnen aangaan.

Verder staan we ook stil bij de het verhaal van **Rots & Water** een weerbaarheidsprogramma.



## Dag 1 Veerkracht

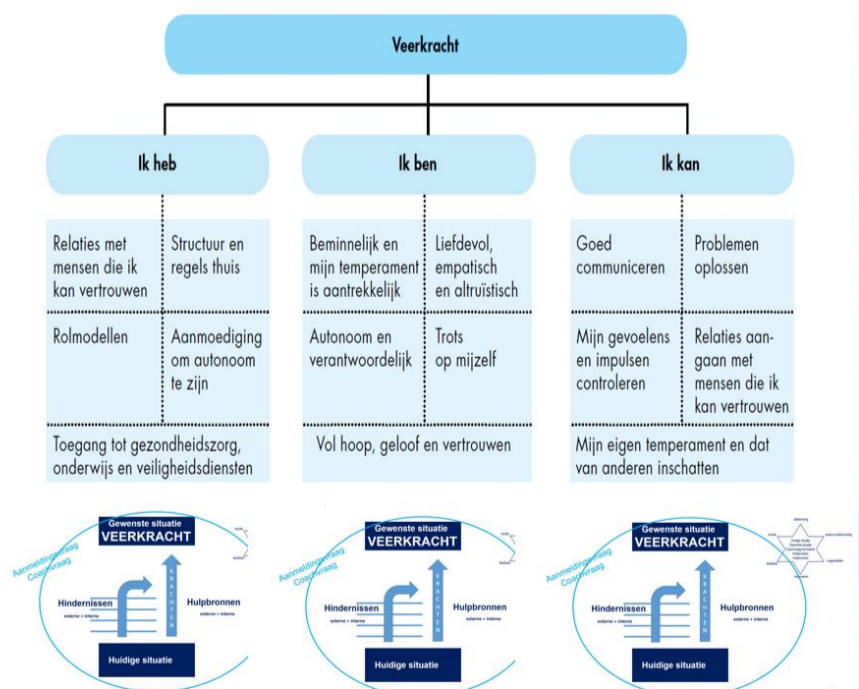
- Veerkracht
- Ontwikkeling van kinderen en jongeren



Emma Werner



Edith Grotberg





***Identiteit*** is het samenstelsel van karaktereigenschappen, overtuigingen, gaven, eigenaardigheden en gedrag, wat we laten zien in interactie met onszelf en anderen en het andere, en wat redelijk consistent is over een langere periode. Het is tevens datgene dat we als eigen én gemeenschappelijk aan onszelf ervaren wanneer we ons vergelijken met anderen. Identiteit ligt niet vast voor het leven maar *verschuift in de tijd.*” (C. Heuvelman psycholoog)

## Identiteit

Als je een antropoloog vraagt wat iemands identiteit is noemt hij aspecten van cultuur, taal, etniciteit en familie. Een socioloog heeft het bij voorkeur over de groepen, de staat en het type samenleving waartoe die persoon wel of niet behoort. Een historicus benoemt zowel de sociologische, antropologische als economische aspecten en plaatst die in de tijd. En zo kun je doorgaan.

Vrijwel al deze benaderingen zien identiteit als iets wat **buiten of in interactie met de persoon bepaald wordt** - je bent bijvoorbeeld lid van club X of inwoner van stad Y, of juist niet - en wat dan die persoon definieert (= rolidentiteit). Binnen de filosofie en psychologie vind je daarentegen ook visies op de mens die identiteit zien als iets wat vooral bepaald wordt **binnen de persoon**.

Je identiteit bepaal je dus op twee niveaus. Op het **persoonlijke niveau** en op dat van de **groepen** waartoe je wel of juist niet behoort - zoals het gezin, de familie, de collega's, het werk, het dorp of de stad, ons land.

Op het persoonlijke niveau refereert identiteit vooral aan *persoonlijkheid*, datgene wat ons uniek en eigen maakt. Op groepsniveau is identiteit verbonden met *datgene wat ons aan anderen bindt*, zoals taal, cultuur, locatie, religie, lidmaatschap van dezelfde groep, huidskleur, de etnische groep, het klimaat, het vak wat je uitoefent, de klasse waartoe je behoort, in combinatie met datgene wat ons op dezelfde assen *van anderen onderscheidt*.

Een definitie van identiteit die past in onze tijd luidt:

*Identiteit is het samenstelsel van karaktereigenschappen, overtuigingen, gaven, eigenaardigheden en gedrag, wat we laten zien in interactie met onszelf en anderen en het andere, en wat redelijk consistent is over een langere periode. Het is tevens datgene dat we als eigen én gemeenschappelijk aan onszelf ervaren wanneer we ons vergelijken met anderen. Identiteit ligt niet vast voor het leven maar verschuift in de tijd.*

## Vormen en gevormd worden

Een identiteit hebben we al vanaf onze geboorte (en daarvoor al, de ene baby in wording is beslist de andere niet; denk bijvoorbeeld aan het geslacht).

Onze identiteit vormt ons én geven we, in een voortdurende wisselwerking, zelf vorm. Ze is enerzijds gebaseerd op datgene wat ons eigen en vertrouwd is en ons daarom als het ware natuurlijk voorkomt en anderzijds op wat wij ertoe rekenen en anderen ons toerekenen. Aan onze identiteit bouwen we ons hele leven, ze is nooit af.

Een identiteit schept eigenheid en houvast. Een eigenheid waar je in tijden van onzekerheid op terug kunt vallen en die door haar na te volgen en verder uit te werken, bevrediging en plezier geeft in het leven. In de kern is een identiteit tevreden zijn met jezelf en je bewust zijn van jezelf binnen het grotere geheel van leven en zijn: je weet wie je bent en weet wie je niet bent. En dat geeft rust.

Een belangrijk aspect van identiteit is dat ze verandert in de tijd. Tijd verandert alles. Kinderen worden ziek en krijgen een hindernissen op hun pad. Kinderen worden volwassen en vliegen uit. Ze zullen de hele wereld zien en zullen zelf trouwen en zelf weer kinderen krijgen. Hun ouders zullen sterven.

Langzaam worden kinderen wijs. Het leven verandert hun identiteit, elke dag opnieuw.



### Het valse zelf

Wanneer mensen worstelen met iets, verkrampen en vluchten ze in een psychische stoornis of ze ontwikkelen een vals zelf

Deze valse identiteit helpen lastige situaties aan te kunnen.

Het gedrag, de gedachten en gevoelens blijven dan als een patroon in stand, ook nadat de oorspronkelijke situatie waarvoor het was ontwikkeld niet meer bestaat.

Het is een uiterst effectieve overlevingsstrategie. Tegelijkertijd kun je er ook interne conflicten aan overhouden, angst, onevenwichtigheid, agressie, stress en, bijvoorbeeld, dissociatief gedrag ontwikkelen.

## Het valse zelf

Wanneer mensen worstelen met het verwerklijken van hun identiteit en daar niet uitkomen, zijn er diverse mogelijkheden. Of ze verkrampen en vluchten in een psychische stoornis of - en dat komt vaker voor - ze ontwikkelen een vals zelf (of meerdere valse identiteiten) dat ze, simpel gezegd, voor hun echte zelf zetten.

Deze valse zelden, afsplitsingen van de persoonlijkheid, ontstaan in reactie op situaties die het individu maar moeilijk vindt om mee om te gaan. Ze helpen lastige situaties aan te kunnen en kennen aspecten die die persoon oorspronkelijk in aanleg al bezat en aspecten van gedrag die het zichzelf heeft aangeleerd of aangeleerd heeft gekregen.

Dit cluster van gedrag, gedachten en gevoelens blijft dan als een patroon in stand, ook *nadat* de oorspronkelijke situatie waarvoor het was ontwikkeld niet meer bestaat.

Het is een uiterst effectieve overlevingsstrategie. En in zekere zin gaan we allemaal zo met het leven om. Tegelijkertijd kun je er ook interne conflicten aan overhouden - conflicten tussen al deze afsplitsingen.

Op termijn ontstaat een nieuwe identiteit, een amalgaam van afsplitsingen die tezamen als iemands identiteit vormen. Ook kun je bijverschijnselen als angst, onevenwichtigheid, agressie, stress en, bijvoorbeeld, dissociatief gedrag ontwikkelen.

## Geen identiteit

We hebben altijd een identiteit. Zelfs als dit mogelijk zou zijn is het idee van *geen-identiteit* hebben zo beangstigend dat het ondenkbaar is, want het betekent dat we niet zouden zijn. Dus kinderen, hoe klein of jong ze ook zijn hebben reeds een eigen identiteit.

Een bekende vorm (wat sommige ervaren als 'geen-identiteit' hebben) is bijvoorbeeld je slaafs verbinden met anderen of ideeën van anderen, en je identiteit (deels) afleiden van wat een ander je zegt dat je bent.

Je ziet dat wel in privérelaties kinderen zich volkomen ondergeschikt opstellen naar ouders of vriendjes toe. In zulke situaties dienen we alert te zijn dat er geen onderliggend trauma of depressie aanwezig is.





## Hoe ontwikkel je een identiteit?



- De identiteit ontwikkelt men door procesmatig te groeien.
- Groeien op gedragsmatig, cognitief en gevoelsmatig niveau.
- Dit lukt het best door een GROWTH MINDSET aan te nemen/te leren.

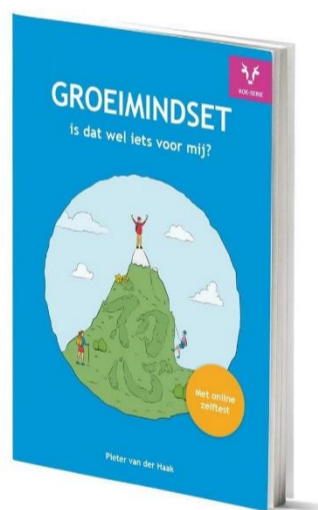
## Groeimindset

De manier van denken kan succes versnellen of vertragen.

### Wat is een mindset?

Onze mindset is onze manier van denken. Hoe je over de wereld denkt, hoe je over anderen denkt en over jezelf. Onze mindset wordt in sterke mate bepaald door waar we als mens naar streven en waar we behoefte aan hebben. Onze drijfveren dus. Zij zijn bepalend voor ons denken en doen. Net als de mindset die we ontwikkelen. Onze drijfveren bepalen wat we als persoon belangrijk vinden, waar we naar streven en welke keuzes we maken.

Iemand bij wie de drijfveer 'onafhankelijkheid' dominant is, vraagt niet snel anderen om hulp. Immers 'ik kan alles zelf want ik ben onafhankelijk' is de mindset. Iemand die de drijfveer 'verbondenheid' dominant heeft, vindt juist dat je er voor elkaar bent en dat je elkaar steunt als dat mogelijk is. Onze mindset is in lijn met onze drijfveren en persoonlijkheid. Het is de bril waardoor je naar de wereld kijkt.



### Verander je mindset!

Wil je graag een andere mindset? Dan heb je hele sterke prikkels nodig om deze duurzaam te veranderen. Argumenten alleen – hoe sterk ook – veranderen onze mindset zelden blijvend. Als ze al veranderen, duurt dit vaak zolang de prikkels er zijn. Zo weten we allemaal dat roken slecht is voor onze gezondheid en toch blijven we het doen.

De beste manier om je mindset te veranderen en te ontwikkelen is om dit te doen vanuit je eigen vrije wil. Als je je mindset vanuit je drijfveren ontwikkelt, gebeurt dit duurzaam en kun je ook vasthouden aan de nieuwe overtuigingen als het moeilijk wordt. Bijvoorbeeld als je door tegenslag weer terug dreigt te vallen in je oude denkpatronen.

Als we onze mindset willen veranderen, begint dat met bewustwording van de bril die we op hebben.

### Is een mindset ontwikkelbaar?

Carol Dweck deed jarenlang onderzoek naar mindsets. Zij ontdekte dat er twee soorten mindsets zijn: de groei- of ontwikkelmindset en de statische of fixed mindset. Heb je een groeimindset, dan geloof je dat je je intelligentie en je talenten kunt blijven ontwikkelen. Mensen met een statische mindset daarentegen geloven dat intelligentie en talenten vastliggen. Wanneer je dus ergens niet goed in bent, heb je de overtuiging dat je er ook nooit goed in zult worden. Je zult dan ook nooit boven jezelf uitstijgen en wonderen verrichten.

Daar waar de statische mindset focust op het oordeel, is de groeimindset gericht op leren en constructief handelen. Een groeimindset is effectiever voor je persoonlijke ontwikkeling. Je wilt leren, groeien en nieuwe dingen ontdekken. Als iets niet lukt, ga je analyseren wat fout ging. Je staat open voor feedback van anderen. Dat is de reden waarom mensen met een groeimindset zich sneller ontwikkelen en tenslotte succesvoller zijn.





### Maakbaarheid

- Hoe heb je dat gedaan?
- Hoe is het je gelukt?
- Hoe heb je dat aangepakt?



### Focus

- Hoe ben je daarin gegroeid?
- Hoe of wie heeft je dat geleerd?
- Wat maakt dat je dit zo goed kan?

### Volharding

- Hoe lukt het je om dit te kunnen volhouden?
- Wat kan je helpen om het te blijven verder doen?
- Wie kan je daarin steunen?

### Feedback

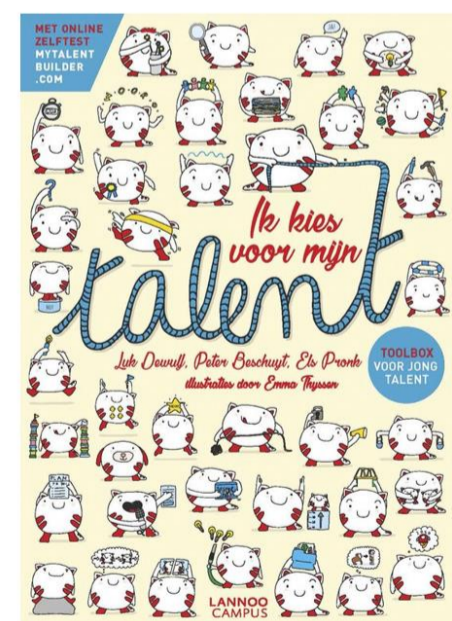
- Wat zegt je mama, leerkracht over...
- Waaraan merkt je ander dat je hierin bent gegroeid?
- Als ik aan de vriendje zou vragen wat hij leuk aan je vindt, wat zou hij mij vertellen?

Werken aan je groeimindset doe je door de hulpbronnen zichtbaar te maken.

## Kies voor je talent (Luk Dewulf)

- Kijken naar jezelf en talenten.
- Wat is een talent en een competentie.
- Hoe ontdek je je talent?
- Het effect van je talent op anderen (en omgekeerd).
- Welk talent brengt iemand anders in jou naar boven?

(Link met Seligman en Meervoudige intelligente van Howard Gardner)





*Het is niet zozeer belangrijk om dit of dat te zijn, maar wel om zichzelf te zijn.'*

(S. Kierkegaard/Deens Filosoof 1813)



Werken aan zelfperceptie draagt bij tot het vormen van de ware identiteit!



**Zelfperceptie** is hoe we onszelf waarnemen en hoe we over onszelf denken.

+

**Zelfconcept** is een combinatie van vaardigheden, waarden, verlangens en eigenschappen

-----  
**Zelfsturing** brengt ons korter bij onze identiteit.



**Zelfvertrouwen** → **Veerkrachtig**

Blauwdruk:  
AD(H)D,  
Autisme,  
Hoog sensitief,  
Hoog begaafd,.....



## ***Beminnelijk, empathisch, liefdevol***

*Om de liefde van andere mensen te kunnen ontvangen is het belangrijk om je kwetsbaar op te kunnen stellen, open te staan voor anderen, jezelf bevestiging te kunnen geven (en niet steeds de bevestiging van anderen nodig te hebben).*

*Dit zal niet van de een op de andere dag gebeuren; oefening baart kunst. Hoe meer men zichzelf en andere accepteert en liefheeft, hoe groter de kans dat andere mensen je zullen liefhebben!*

## **Inlevingsvermogen**

Door beminnelijk, empathisch en liefdevol te zijn kunnen er succesvolle relaties worden aangegaan. Daarom is het belangrijk dat kinderen en jongeren van het IK-verhaal doorgroeien naar het JIJ-verhaal en WIJ-verhaal.

Het ontwikkelen van empathie is daar een belangrijke schakel in. Zoals we weten is empathie het vermogen je te kunnen verplaatsen in een ander en de gevoelens en gedachten van de ander te begrijpen, ook wanneer je zelf deze gevoelens niet zou ervaren in deze situatie. We spreken ook wel van empathie. Inlevingsvermogen is belangrijk bij de ontwikkeling van sociaal gedrag. Door inleving komt men liefdevol over bij een ander.

Vanaf de kleutertijd begint het eerste inlevingsvermogen zich al te ontwikkelen. Kleuters herkennen dat andere kinderen, blij, boos, bang, verdrietig zijn en kunnen dit benoemen. Kinderen van 6 à 7 jaar gaan steeds beter de gevoelens van anderen waarnemen en begrijpen en zijn ook de minder duidelijke emoties (schaamte, verlegen, trots et cetera) voor het kind herkenbaar.

Ook de emoties die achter bepaald gedrag zitten, worden steeds beter begrepen. Bijvoorbeeld, het kind begrijpt dat een vriendje niet wil spelen, omdat het heeft gezien dat het vriendje net op zijn kop kreeg van de meester. Het lukt kinderen ook beter op deze leeftijd om in hun eigen gedrag rekening te houden met de gevoelens van anderen.

Kinderen van deze leeftijd gaan ook beter begrijpen waarom andere kinderen bepaalde dingen doen, wat de bedoeling van het kind hiermee is en wat de beweegredenen van het kind hiervoor zijn. Bijvoorbeeld: het kind gaat steeds meer inzicht krijgen in waarom het jongetje naast zich steeds zit te wiebelen en op het blaadje van het kind zit te kijken (hetgeen het jongetje doet). Het jongetje wil afkijken (bedoeling) omdat het zich onzeker voelt en het idee heeft het niet te kunnen (beweegredenen). Het kind besluit hierna zelf of het het afkijken wil toestaan of niet.

Ook zien we dat kinderen zich op deze leeftijd wat meer kunnen verplaatsen in hoe anderen tegen dingen aankijken en beter de gedachtegang van anderen kunnen volgen. Bij het verstoppertje spelen kan dit er voor zorgen dat het kind zich in de kast verstoppt want "degene die hem is denkt vast dat ik mij onder het bed verstop".

Vanaf de leeftijd van ongeveer 7/ 8 jaar kan een kind ook gaan begrijpen dat het soms beter is iets niet te zeggen. Het kind beseft dan dat het eigen gedrag emoties kan oproepen en dat het soms beter is het gedrag aan te passen zodat bepaalde emoties niet opgeroepen worden. Een kind van acht kan al heel goed inzien dat je bepaalde dingen niet hoeft te zeggen. Zo kan zij besluiten niet te zeggen dat ze de nieuwe trui van een vriendin niet mooi vindt, omdat ze weet dat ze haar vriendin daarmee kwetst.

Bij het ontwikkelen van inlevingsvermogen leren kinderen heel goed het verschil te maken tussen openhartigheid en iets zeggen alleen om uit te dagen of te kwetsen. Een kind van twee of drie dat constateert dat je dik bent, een lelijke jas aan hebt of wel erg rood haar hebt, vertelt gewoon wat het ziet en is daar eerlijk over. Een kind van acht die zo iets zegt, doet dat niet om eerlijk te zijn, maar om een reactie uit te lokken. En om deze reactie te willen uitlokken, moet je dus over inlevingsvermogen beschikken, anders weet je niet dat deze opmerking een reactie kan ontlokken. Je moet je dan in de ander kunnen verplaatsen om te begrijpen dat deze hier een gevoel bij zal hebben en een reactie zal geven.

Bij oudere kinderen zien we dat het inlevingsvermogen zich steeds verder ontwikkelt. Het kind kan zich steeds beter verplaatsen in de ander en hiermee rekening houden bij het eigen gedrag. Het gedrag wordt steeds beter afgestemd op de mensen om hem/haar heen. Kinderen van een jaar of 8/ 9 kunnen zich dan ook wat anders gaan voordoen om aan te sluiten bij iemand.

Vanaf ongeveer tien jaar zien we dat kinderen ook steeds meer begrip en inzicht krijgen in tegenstrijdige emoties. Ze kunnen steeds beter begrijpen dat de emoties die ze waarnemen niet altijd eenduidig zijn. Zo kan een kind van tien dat net een wedstrijd gewonnen heeft best begrijpen dat zijn clubgenoten enerzijds blij voor hem zijn en trots op hem zijn, maar anderzijds toch ook wel jaloers zijn. Ook deze tegenstrijdige gevoelens gaat het oudere kind steeds beter begrijpen en invoelen.



*In welke mate heeft digitalisering een invloed om de 'IK BEN'-elementen zoals empathie, liefdevol zijn, beminnelijkheid?*

## Empathisch zijn is de sleutel tot beminnelijkheid en liefdevol zijn.



- Kleuters kunnen blij, boos, verdriet, angst bij zichzelf en andere herkennen.
- Vanaf 6 à 7 jaar kunnen ze al minder duidelijke emoties zoals schaamte, trots, verlegenheid,... herkennen.
- Vanaf 8 jaar kunnen ze hun gedrag aanpassen aan de emoties van anderen.
- Vanaf 10 jaar kunnen ze tegenstrijdige gevoelens begrijpen t.a.v. eenzelfde gebeurtenis, bijv. iemand is blij en een ander is jaloers.

### Hoe ontwikkelt een kind inlevingsvermogen?

Inlevingsvermogen is iets dat zich gedeeltelijk vanzelf ontwikkelt bij een kind, maar dat voor een groot deel ook aangeleerd en vooral ook **voorgeleefd** moet worden. Een kind van twee is in zijn ontwikkeling nog niet zo ver dat hij of zij zich echt in een ander kan verplaatsen. Hoe zeer je als ouder het inlevingsvermogen van het kind ook stimuleert, een peuter is nog niet instaat om echt inlevingsvermogen te tonen. Hier speelt dus een stukje mee dat in de natuur van de mens zit en zich bij het ouder worden moet ontwikkelen.

Maar wanneer het inlevingsvermogen onvoldoende gestimuleerd wordt, ontwikkelt het zich niet op een goede manier. Een kind dat ouder wordt ontwikkelt het vermogen om zich in anderen in te leven, maar moet flink gestimuleerd worden om dit ook te doen. Daarbij speelt eveneens een stukje aanleg mee. Het ene kind is al vanaf heel jonge leeftijd erg vrijgevig en begaan met hoe anderen zich voelen. Terwijl het andere kind ver tot in de kleutertijd nog erg op zichzelf gericht is, ondanks alle stimulatie van buiten af om meer inlevingsvermogen te tonen.

Even zo goed, het grootste gedeelte moet toch aangeleerd worden. Ouders doen dit in de eerste plaats door het goede voorbeeld te geven. Wanneer men als ouder begripvol en liefdevol staat tegenover de mensen om zich heen, leert het kind hier heel veel mee. Kinderen leren vooral veel van het handelen van de ouders. Men kan als ouder het inlevingsvermogen van het kind nog zo stimuleren door er veel over te praten, maar als men weinig respect en begrip toont voor mensen om het kind heen, krijgt het kind hiermee toch een verkeerd signaal. Praten met je kind over hoe anderen zich voelen en over dingen voor elkaar over hebben is zeker belangrijk, maar dit moet ondersteund worden door het goede voorbeeld.

Ouders kunnen ook hun eigen gevoelens en die van anderen uitleggen en daarbij de uitleg geven tot welk gedrag dit leidt. Het helpt een kind bij het ontwikkelen van inlevingsvermogen enorm, wanneer de ouder uitlegt waarom bijvoorbeeld een vriendje heel erg boos reageerde. Door te zeggen: "Dat was niet lief van Bas dat hij zo tegen je ging schreeuwen, maar ik denk dat hij erg geschrokken was dat hij viel met de fiets" leert het kind begrijpen welke gevoelens er achter bepaald gedrag zitten.

Een inductieve opvoedstijl, waarbij het kind gewezen wordt op de consequenties van het eigen gedrag van het kind voor anderen, helpt goed bij de ontwikkeling van inlevingsvermogen.

Ouders kunnen ook zo af en toe hun eigen handelen uitleggen aan de hand van hun inlevingsvermogen: "Ik wilde eigenlijk even gaan winkelen, maar ik zie dat je nog zo lekker zit te spelen, dus ik ga wel eerst even het wasgoed vouwen." of "Ik begrijp dat je nog niet naar bed wilt, omdat je lego-auto nog niet af is, maar het is nu tijd om te slapen en morgen kan je weer verder bouwen." Het kind leert hierdoor het handelen van de ouder beter begrijpen en merkt dat de ouder rekening houdt met het gevoel van het kind.

Kinderen moeten steeds weer gestimuleerd worden inlevingsvermogen te tonen. Door je kind te helpen de reacties van anderen om hem/haar heen te begrijpen en in te voelen. En door je kind complimenten en veel waardering te geven wanneer het lief is voor anderen of een ander helpt.

Om een goed inlevingsvermogen te kunnen ontwikkelen, moet een kind natuurlijk veel ervaring op kunnen doen en dus veel sociale contacten hebben.

Wanneer je kind weinig inlevingsvermogen toont, is het beter hier niet te boos op te reageren of een straf te geven. Hij/zij gaat zich dan verdedigen en richt zich hierdoor helemaal op zichzelf. Door te wijzen op de emoties van de ander en hoe de ander zich voelt bij het feit dat het kind weinig inlevingsvermogen toont, stimuleer je hem/haar juist naar de ander te kijken en als nog inlevingsvermogen te tonen.



### Hoe helpen wij kinderen hun empathie te ontwikkelen?

- Goede voorbeeld geven
- Praten over gevoelens van onszelf en anderen
- Praten over begrippen zoals 'Zorgzaamheid' - 'Vriendelijkheid' – 'Lief zijn'
- Praten over 'andere kinderen' iets gunnen
- Positieve denkkaders over anderen bekrachtigen
- Empathische, Liefdevolle acties doen bijv. oma/opa/kinderen helpen
- In verbinding brengen met kwetsbare doelgroepen
- Dankbaarheid tonen



## Empathisch versus Weerbaarheid

Kinderen en jongeren kunnen door pijn een 'Valse identiteit' ontwikkelen en vervolgens een hoge muur rondom hun heen bouwen. Het enige wat ze nog kunnen doen is brutaal zijn en iedereen van zich wegduwen.

Ons doel : een beminnelijke, liefdevolle empathische identiteit ontwikkelen.

- Robin is 16 jaar.
- Zijn ouders zijn gescheiden.
- Mama heeft een nieuwe vriend.
- Robin luistert niet naar zijn moeder.
- Staat vaak neus aan neus te roepen met zijn plusvader.
- Hangt veel op straat rond en rookt jointjes.
- Hij spijbelt en is brutaal naar de leerkrachten op school.
- Heeft op straat een man in elkaar geslagen omdat deze naar hem keek.



- Sofie is 8 jaar.
- Zijn is het pluszusje van Robin.
- Ze is om de week bij haar papa en de mama van Robin.
  
- Normaal is Sofie een rustig en iets verlegen meisje.
- Nu vertelde Robin dat Sofie vervelend doet, vaak onrustig is, boos is omdat Amber (haar vriendinnetje) haar 'dom' heeft genoemd. Ze was zo boos dat haar pop door de kamer gooide.
- Robin zegt een hekel te hebben aan Sofie.



### OPDRACHT



## Integratie-opdracht

Ontwerp een plan van aanpak voor Robin en Sofie.

Baseer je op alles wat je tot nu toe geleerd hebt.

Bepaal ook concrete oefeningen/opdrachten/materialen.

#### Reminder

Geef feedback aan elkaar, noteer zoveel mogelijke krachten

Indien er tijd over is, deel andere ervaringen of linken met dit model..



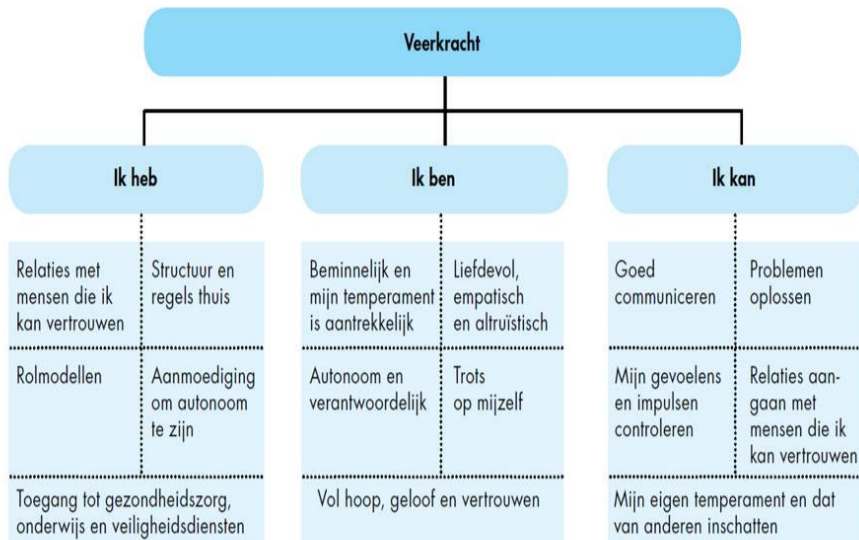




# DE PIJLER: 'IK KAN'



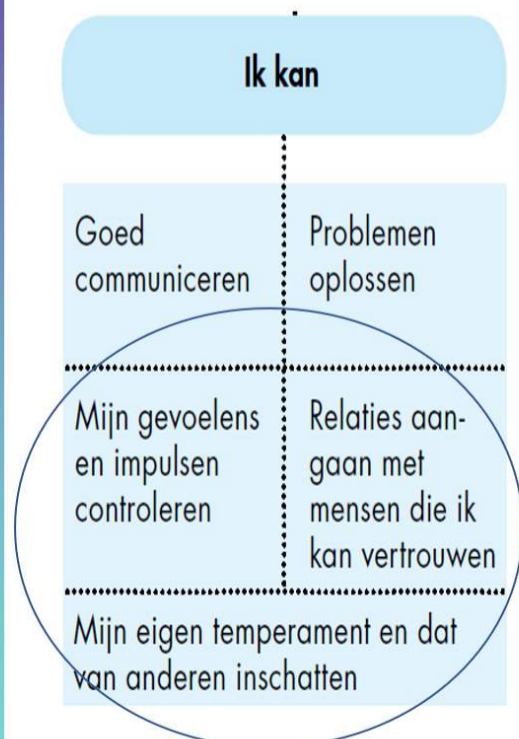
## Emotionele Competentie



Welke emoties behoren bij de pijler 'IK HEB' ?

Welke emoties behoren tot de pijler 'IK BEN' ?

Welke emoties behoren tot de pijler 'IK KAN' ?



### Emotionele Competentie

- De emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren hebben tot doel hun Emotioneel Competent te maken.
- De ontwikkeling hiervan hangt af van geestelijke gezondheid, successen en sociaal aanpassingsvermogen.
- De volgende aspecten behoren tot het Emotioneel Competent zijn:

- Emotiebewustzijn
- Emotieregulatie
- Emotiesocialisatie

Kenmerken van emotionele intelligentie

## Emotionele Competenties

Emotioneel competent zijn beschrijft het vermogen van een persoon om in volledige vrijheid zijn of haar emoties uit te drukken. Het is afgeleid van de **emotionele intelligentie**, het vermogen om emoties te identificeren. Emotionele intelligentie wordt aangeleerd en bepaalt in welke mate iemand op constructieve wijze omgaat met de eigen emoties en de emoties van anderen.

Emotionele competentie is gebaseerd op het vermogen om individuele emoties te herkennen en om te begrijpen hoe deze emoties andere mensen beïnvloeden, het is tevens gebaseerd op het vermogen om emotionele controle te behouden en zich aan te passen. We moeten niet vergeten dat iemand eerst in staat moet zijn om de eigen emoties te begrijpen voordat hij de emoties van anderen kan beoordelen.

Een ander individueel aspect van emotionele competentie is sociale competentie, wat verwijst naar de mate waarin we empathisch zijn naar anderen toe. Het omvat de vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te zijn op werk- en relatiegebied. Het is ontzettend belangrijk om gebruik te maken van effectieve communicatie en om te weten hoe we met conflicten kunnen omgaan.

Emotionele competentie stelt mensen in staat om te reageren op zowel de eigen emoties als die van anderen; een individu kan op de juiste wijze reageren als iemand anders emoties ervaart als woede, angst en pijn.

Om op de juiste manier te kunnen reageren op de emoties van anderen is het belangrijk dat we onze eigen emoties herkennen. Als we ons niet bewust zijn van onze eigen emoties, dan is het moeilijk voor ons om een ander te helpen of om empathie voor hem te voelen.

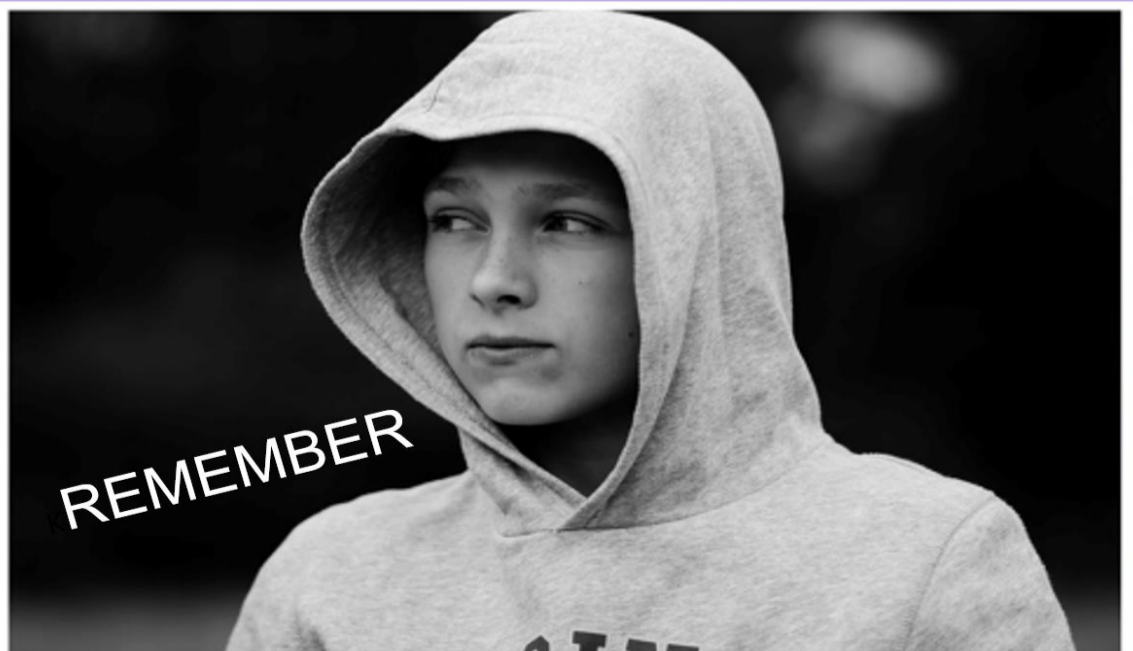
### Gezondheidsproblemen gerelateerd aan emotionele competentie

Aangetoond is, dat het niet op gezonde wijze kunnen uitdrukken van emoties, een verslechtering van de lichamelijke en geestelijke gezondheid tot gevolg kan hebben. Dit kan zaken omvatten als een verhoogd stressgehalte, wat weer gevaarlijke aandoeningen kan veroorzaken zoals hoge bloeddruk, snelle gewichtsveranderingen of vermoeidheid.

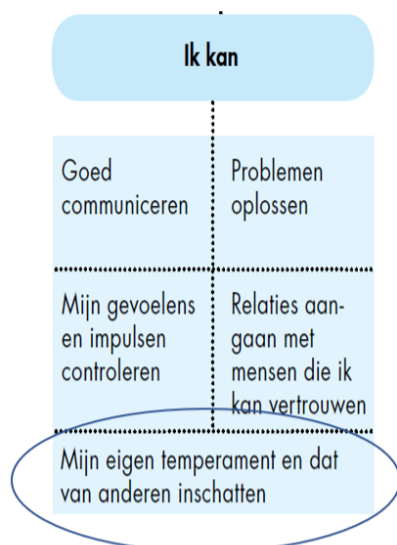
Het onderdrukken van emoties kan leiden tot depressie en heeft een negatieve invloed op onze relaties met anderen. Hoewel er veel soorten emotionele problemen zijn die het aanleren van emotionele competenties kunnen bemoeilijken, speelt met name een onderontwikkelde emotionele intelligentie hierin een grote rol.

Voor mensen die lijden aan psychische aandoeningen of problemen die hun emotionele vaardigheden belemmeren, is het ontwikkelen van de emotionele intelligentie een belangrijke eerste stap. Zodra kinderen en jongeren in staat is om de ene emotie van de andere te onderscheiden, kan hij beginnen te leren hoe hij deze emoties kan toepassen op zijn dagelijkse leven.

- Robin is 16 jaar.
- Zijn ouders zijn gescheiden.
- Mama heeft een nieuwe vriend.
  
- Robin luistert niet naar zijn moeder.
- Staat vaak neus aan neus te roepen met zijn plusvader.
- Hangt veel op straat rond en rookt jointjes.
- Hij spijbelt en is brutaal naar de leerkrachten op school.
- Heeft op straat een man in elkaar geslagen omdat deze naar hem keek.



# 1. Emotiebewustzijn



Kinderen en Jongeren herkennen en benoemen hun gemoedsstemmingen die zich op verschillende lagen afspelen.

Dit is niet makkelijk, omdat emotionele ervaringen zich afwisselen. Soms zijn ze onvoorspelbaar en chaotisch.

Voordelen van emotiebewustzijn:

- Ze helpen ons om zaken te beoordelen.
- Ze zijn een motivatie om te veranderen.
- Ze helpen ons met keuzes maken.
- Ze geven ons informatie over onze noden en behoeften.
- Ze geven ons informatie over anderen.
- Ze helpen om onszelf en anderen te begrijpen (Theorie of Mind)
- Ze helpen ons om in verbinding te gaan met anderen.
- Ze helpen om intieme relaties aan te gaan.

Een kort verhaal over emoties: <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfE>

## Gevoelens en emoties

Gevoelens delen is van bijzonder groot belang. In onze cultuur zijn we meer van de ratio dan van de gevoelens. Zo hebben we vanuit onze opvoeding sterk geleerd om te luisteren naar wat onze ouders zeggen (en op zich is daar niks mis mee), maar we hebben ook geleerd om onze emoties en gevoelens weg te drukken.

**Gevoel** is het voelend waarnemen van veranderingen in onze menselijke gevoelslaag in interactie met externe 'energiestromen'. Het is dus een soort sensorische waarneming.

**Emotie** is de (vaak sterkere) reactie in onze gevoelslaag op gedachten die wij geloven. Een emotie ontstaat dus telkens als een reactie op een bepaald denkproces. Emoties vertellen iets over jouw behoeften en over jouw grenzen waarbij we zowel positieve en negatieve sensorische waarnemingen kunnen ervaren.

Ons lichaam kan reageren als een bepaald persoon kort in de buurt komt. Het brein geeft een betekenis aan deze gebeurtenis aan wat een emotie veroorzaakt.

Kinderen zijn bijvoorbeeld regelmatig bang, boos, blij, gefrustreerd, verdrietig, jaloers of teleurgesteld. Deze gevoelens gaan samen met een lichamelijke reactie, gezichtsuitdrukking en gedrag.

Een emotie zoekt altijd een uitweg, zoals water ook altijd blijft stromen. En desnoods een overstroming veroorzaakt als het niet anders kan. Als jij een emotie onderdrukt, kan deze je lichaam niet verlaten. En zal van zich laten spreken door middel van lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn) en in het ergste geval zelfs ziekte.

Het langdurig onderdrukken van emoties kan leiden tot het hanteren van een valse identiteit of valse macht dat zichtbaar wordt in het ongewenst gedrag van kinderen en jongeren. Als K & J veerkrachtcoach help je deze kinderen en jongeren hun coping strategieën te vervangen door te bouwen aan veerkracht.

## Hoe kinderen omgaan met emoties

Kinderen leren naarmate ze ouder worden steeds meer controle over hun gevoelens te krijgen. Dit heeft te maken met de emotionele ontwikkeling en cognitieve ontwikkeling van kinderen.

Jonge kinderen kunnen hun emoties nog niet goed reguleren. Denk maar aan een peuter die gillend op de grond ligt. Een peuter is explosief, omdat z'n brein nog onvoldoende ontwikkeld is om zijn eigen emoties te kunnen begrijpen, te uiten en te controleren. Een kind van 12 jaar zal je niet meer zo snel stampend en gillend op de grond aantreffen. De hersenen van een kind van 12 jaar zijn al veel verder ontwikkeld. Zij kunnen wel al hun gevoelens onder woorden brengen en hebben meer controle over hun emoties.

Niet alleen de leeftijd van je kind speelt een rol, ook genetische aanleg en ervaringen. En het voorbeeld dat ze zien van volwassenen.

### Waarom is het belangrijk dat kinderen leren omgaan met emoties?

Alle kinderen krijgen in hun leven te maken met tegenslagen. Dit hoort erbij. Men kan kinderen niet altijd beschermen, en dat hoeft ook niet. Want anders kunnen ze nooit leren omgaan met teleurstellingen en andere emoties. Kinderen die hiermee leren omgaan, zullen zich na een tegenslag sneller weer prettig voelen.

Daarnaast is het voor sociaal contact ook belangrijk dat kinderen leren om te gaan met hun emoties. Mensen vinden het prettig als iemand anders rustig kan blijven. Over het algemeen gaan mensen liever om met iemand die controle heeft over zijn gevoelens. Dit geldt ook voor kinderen. Kinderen spelen liever met een vriendje die niet steeds exploderen bij het minste of geringste. Dus ook voor de sociale positie van het kind is het leren omgaan met emoties van belang.

### Nut van emoties

Alle emoties hebben nut. Sterker nog, we hebben ze nodig om te overleven. Zonder angst zouden we niet oud worden, omdat we extreem gevaarlijke dingen zouden gaan doen. Als we geen angst zouden hebben, zouden we ons bijvoorbeeld niet verstoppen als we oog in oog zouden staan met een leeuw. Angst beschermt ons tegen gevaar. Ook boosheid en verdriet hebben een achterliggende functie. Boosheid zorgt ervoor dat er veel energie vrijkomt en we snel kunnen reageren. Het zorgt ervoor dat we voor onszelf opkomen, zodat anderen rekening met ons kunnen houden. Verdriet zorgt voor het verwerken van nare ervaringen, waardoor er ruimte komt om anders naar een situatie te kijken.

### Emoties versterken elkaar

In een gezin versterken emoties elkaar. Men leeft intensief met elkaar samen en men is emotioneel bij het kind betrokken. Men probeert het kind te helpen door z'n gevoelens te benoemen, hem af te leiden, te negeren of grenzen te stellen. Maar af en toe is het geduld helemaal op. Logisch, want eigen gevoelens spelen ook mee.

### Vanaf hoe oud kan mijn kind z'n emoties controleren?

Omgaan met emoties is ingewikkeld. Er komen veel verschillende vaardigheden bij kijken. Men moet impulsen kunnen beheersen, eigen emoties en die van een ander kunnen herkennen en hier woorden aan kunnen geven.

Jonge kinderen hebben hulp nodig om hun eigen emoties te herkennen. Ze kunnen dit nog niet zelf. Ook kunnen ze vanwege de taalontwikkeling nog geen woorden geven aan hun gevoel.

Vanaf ongeveer 4 jaar kunnen kinderen aangeven of ze boos of verdrietig zijn. Het controleren van de emoties is dan nog lastig. Het is een proces dat meerdere jaren duurt. Vanaf het begin van de basisschool kunnen kinderen zich inleven in een ander. Ze begrijpen dan pas dat iemand iets anders kan ervaren en voelen dan jezelf. Hierdoor zullen ze gevoelens en gedrag van anderen beter gaan herkennen en begrijpen.

Ook de executieve functies zijn dan beter ontwikkeld. Hierdoor zal je kind steeds makkelijker in staat zijn om z'n emoties adequaat te uiten. Het blijft echter een proces dat niet stopt na de basisschoolleeftijd. Ook veel volwassenen hebben nog moeite met het uiten van hun emoties.

## Emoties ontkennen

Men wilt het liefste dat het kind zich goed voelt en niet verdrietig is. Vanuit deze goede bedoeling ontkennen ouders vaak de emoties van hun kind: *“niet verdrietig zijn”, “niet huilen”, “ach, het valt wel mee”,* of *“je hoeft niet zo van streek te zijn”*.

Kinderen zijn vaak van slag om kleine dingen. Kleine dingen die wij als volwassenen onbelangrijk vinden, maar die voor kinderen heel groot of belangrijk kunnen zijn. Dan krijg je vaak reacties zoals: *“stel je niet zo aan”* en *“maak je niet druk”*.

Hiermee ontken je het gevoel van je kind. En dan ontstaat er bijna altijd onenigheid. Je kind voelt zich niet serieus genomen en wordt boos of verdrietig. Kinderen leren hierdoor minder goed omgaan met hun emoties. Er bestaat dan ook het risico dat je kind z'n gevoel niet meer met je gaat delen.

In dit voorbeeld van een vader en dochter wordt het gevoel van het kind ontkend. De dochter wordt hierdoor boos en tegendraads, en daardoor raakt de vader ook geïrriteerd en reageert hij steeds bozer.

### Voorbeeld

*“Papa, ik heb honger”*

*“Dat kan niet, je hebt net gegeten”*

*“Toch is het zo, ik heb honger!”*

*“Niet zo zeuren, je hebt net genoeg gegeten en nu opschieten en naar bed!”*

*“Neeheeee ik ga niet naar bed, want ik kan niet slapen als ik honger heb!”*

*“Ik wil er niks meer over horen! Naar bed nu!”*

*“Nee! Ik ga niet, ik luister niet naar jou!”*

Wat beter werkt, is het erkennen van emoties. Je kind is immers de baas van z'n eigen gevoelens. Niemand kan voor je kind bepalen wat hij voelt. Emoties liegen niet, ze komen recht uit het hart. Ze zijn er nooit voor niets.

Door het gevoel van je kind te erkennen neem je je kind serieus. Je leert je kind om z'n eigen gevoelens serieus te nemen en ernaar te luisteren. Het erkennen van emoties levert rust op. Kinderen voelen zich begrepen en voelen zich daardoor prettiger.

Het versterkt de band met je kind. Je kan de gevoelens van je kind erkennen door echt naar je kind te luisteren. Sta stil bij wat je kind voelt. Benoem het gevoel, herhaal wat je kind zegt of toon begrip.

In bovenstaand voorbeeld had de vader kunnen zeggen: *“Je hebt honger?”* Door te herhalen wat het kind zegt, krijgt het kind het gevoel dat zijn gevoelens er mogen zijn. Er ontstaat dan een rustiger en prettiger gesprek. Het kind zou kunnen uitleggen waarom het honger heeft. Je kan dan in gesprek gaan met je kind over de achterliggende oorzaken. Een bijkomend voordeel van deze manier van benaderen, is dat kinderen leren hun gevoelens te herkennen en te uiten. Dit wil overigens niet zeggen dat deze vader het kind ook iets te eten moet geven. Het erkennen van gevoelens is iets anders dan je kind altijd z'n zin geven.

#### Stap 1:

Neem even de tijd voor het kind en bewaar je eigen rust.

#### Stap 2:

Luister naar het verhaal van je kind.

#### Stap 3:

Benoem het gevoel van het kind: *“Ik zie dat je boos bent.”*

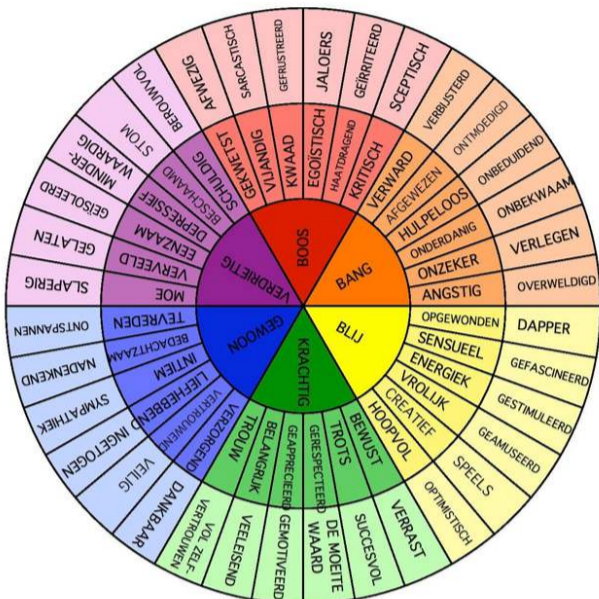
#### Stap 4:

Erken het gevoel van je kind: *“Het is ook echt balen dat....”*

#### Stap 5:

Vertel wat je van het kind verwacht: *“Helaas moet je nu naar bed.”*

Het erkennen van emoties levert veel op. Binnen het Oplossingsgericht Opvoeden is het één van de belangrijke uitgangspunten. Door te erkennen, krijgen kinderen het gevoel dat ze begrepen worden. En dat geeft rust en een fijn gevoel bij je kind.



**Hoe activeren we dit emotiebewustzijn?**

- Stap 1: het identificeren van het de emoties
- Stap 2: het inschatten van de intensiteit
- Stap 3: het uiten van de emoties

**2. Emotieregulatie**



Emotieregulatie is het adequaat omgaan met je emoties en het kunnen uiten van je emoties.

Wanneer er sprake is van emotieregulatie problematiek heeft iemand last van een hoge gevoeligheid voor emoties, er zijn sterke emotionele reacties op stress-situaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding.

Hierdoor zie je dat kinderen en jongeren impulsief kunnen reageren, of emoties juist opkroppen en vaak lang in een emotionele toestand blijven hangen.





- Indien de intensiteit van een emotie boven 5/10 is, wordt de verbinding tussen het menselijk-en emotioneel brein verbroken.
- Emoties nemen het over en we verliezen de controle over ons denken en doen.
- Leer kinderen en jongeren de intensiteit te bepalen van hun emotie en hoe ze deze kunnen laten zakken beneden 5/10. Dan hebben ze weer controle over hun denken en doen.

## Emotiesregulatie en veiligheid

Omgaan met emoties is ingewikkeld. Er komen veel verschillende vaardigheden bij kijken. Je moet je impulsen kunnen beheersen, je eigen emoties en die van een ander kunnen herkennen en hier woorden aan kunnen geven. Jonge kinderen hebben jouw hulp nodig om hun eigen emoties te herkennen. Ze kunnen dit nog niet zelf. Ook kunnen ze vanwege de taalontwikkeling nog geen woorden geven aan hun gevoel.

De manier waarop anderen reageren en omgaan met die gevoelens helpt kinderen zich veilig voelen en ontwikkelen. Wanneer een kind zich niet veilig voelt, uit zich dit allereerst in gedrag. Een kind wat zich niet veilig voelt, richt al zijn aandacht op zijn overlevingsmechanisme om houvast te krijgen voor dat veilige gevoel.

En daardoor is er geen ruimte meer om te leren en te ontwikkelen.

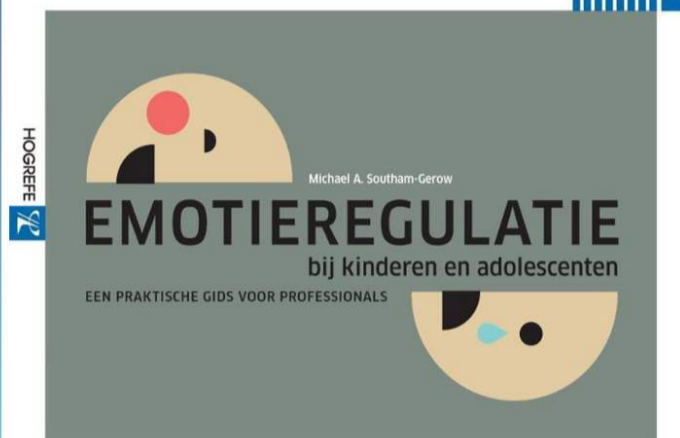
Het kind doet weinig nieuwe ervaringen op waardoor ook het zelfvertrouwen niet wordt ontwikkeld.

Zeker als er veel problemen, veranderingen en moeilijkheden binnen het gezin en de omgeving van het kind zijn, kan het kind zich compleet stuurloos en verloren voelen. Het is dan net alsof het kind vanuit het paradijs in onze hectische wereld wordt losgelaten zonder gebruiksaanwijzing of duiding wat alles betekent.

Wanneer het kind zich dus niet veilig voelt, uit zich dit in gedrag wat meestal onbegrepen en ongewenst is. Een kind krijgt driftbuien, woede aanvallen of is zo angstig dat het in een hoekje gaat zitten. Ook kunnen kinderen veel claimen of zoveel aandacht vragen dat je het gevoel krijgt dat je de hele dag aan het mopperen bent.

Ouders en anderen kunnen het jonge kind helpen door de wereld van het kind overzichtelijker te maken waardoor ze leren zich veilig te voelen. Kinderen die hun emoties niet kunnen reguleren ondervinden moeilijkheden in het aangaan van vriendschappen en het onderhouden en bouwen aan sociale relaties. Het gevaar voor deze kinderen bestaat op uitsluiting, verslaving, eenzaamheid, verwaarlozing, criminaliteit, depressiviteit, zelfdoding.

Kinderen en jongeren leren om hun emoties zelf te kunnen reguleren is een vaardigheden die ze onder de knie moeten krijgen. Wanneer er sprake is van emotieregulatie problematiek heeft iemand last van een hoge gevoeligheid voor emoties, er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwindning. Er zijn verschillende technieken en mogelijkheden om kinderen te leren hun emoties te reguleren, zoals: cognitieve gedragstherapie, mindfulness, ademhaling.



### Er zijn verschillende Emotieregulatie systemen/Copingstijlen

- Prikkel vermijden
- Gewaarwording onderdrukken
- Zoeken naar afleiden
- Sociale steun zoeken
- Middelen gebruik
- Aanpassen (Cognitieve en/of gedragsmatig)
- Aanpakken of Probleemoplossend vermogen activeren
- Waarneming

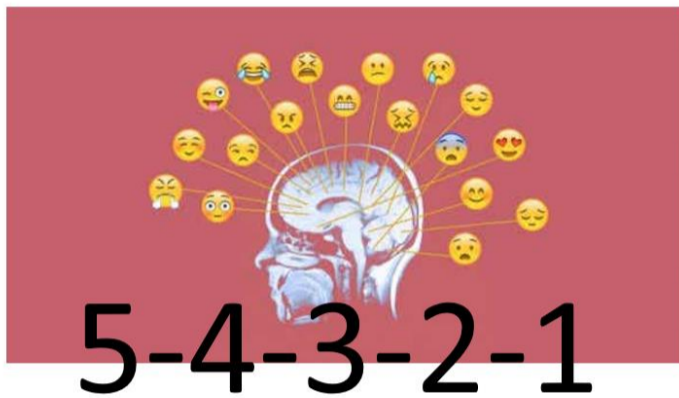
### Gevaar bij het ontwikkelen van niet effectieve copingstijlen

- Depressie
- Angststoornissen
- Burn-out
- Negativiteit
- Communicatie en samenwerkingsproblemen



### Hoe ondersteunen we bij emotieregulatie?

- Stap 1: Aanleren van stressreducerende oefeningen
- Stap 2: Levensstijl koppelen aan een stemmingsdagboek
- Stap 3: Cognitieve benadering
- Stap 4: expressievaardigheden ontwikkelen
- Stap 5: Emotiespecifieke vaardigheden ontwikkelen



### Hoe ondersteunen we bij emotieregulatie?

- Stap 1: Aanleren van stressreducerende oefeningen
- Stap 2: Levensstijl koppelen aan een stemmingsdagboek
- Stap 3: Cognitieve benadering
- Stap 4: Expressievaardigheden ontwikkelen
- Stap 5: Emotiespecifieke vaardigheden ontwikkelen



### Hoe ondersteunen we bij emotieregulatie?

- Stap 1: Aanleren van stressreducerende oefeningen
- Stap 2: Levensstijl koppelen aan een stemmingsdagboek
- Stap 3: Cognitieve benadering
- Stap 4: Expressievaardigheden ontwikkelen
- Stap 5: Emotiespecifieke vaardigheden ontwikkelen

## 2. Emotiesocialisatie



De manier waarop ouders omgaan met hun eigen emoties en de emoties van hun kinderen leert kinderen hoe zij hun emoties kunnen uiten en reguleren, wat een belangrijke basis legt voor de ontwikkeling van positief sociaal-emotioneel gedrag t.a.z van anderen.

### Reminder

'Systeemtheorie' en 'Hechtingsproblematiek' in opleidingsdag 2.



### Emotiesocialisatie

Onder de sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen wordt de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden verstaan die het vermogen van kinderen bevorderen om hun emoties op een gepaste wijze te reguleren en te uiten, zich in te leven in de emoties van anderen, positieve sociale relaties met anderen aan te gaan en zich aan te passen aan sociale situaties

Twee belangrijke sociaal-emotionele vaardigheden, die nauw aan elkaar verbonden zijn, zijn **empathie** en **prosociaal gedrag**.

**Empathie** omvat het vermogen van een individu om de emoties van een ander te kunnen herkennen, de capaciteit zich in te kunnen leven in de emoties van een ander en de behoefte negatieve gevoelens van een ander te willen verlichten. De ontwikkeling van empathie is een belangrijke voorwaarde voor de ontwikkeling van sociaal gedrag. **Prosociaal gedrag** is gedrag dat is gericht op het voordeel van een ander, zoals helpen, samenwerken en delen.

- Zo blijken kinderen die veel empathie en pro sociaal gedrag vertonen zich over het algemeen goed aan te kunnen passen aan sociale situaties, ondersteunend te reageren op negatieve emoties van anderen en anderen te willen helpen.
- Daarnaast hebben deze kinderen gemiddeld meer positieve sociale interacties met leeftijdgenoten, zijn zij sociaal zelfverzekerder en behalen ze betere leerprestaties dan kinderen die weinig empathie en pro sociaal gedrag vertonen
- Uit verschillende studies is naar voren gekomen dat een beperkte ontwikkeling van empathie en pro sociaal gedrag daarentegen de kans vergroot op afwijzing door leeftijdsgenoten en de ontwikkeling van probleemgedrag
- Kinderen die weinig empathie en pro sociaal gedrag vertonen hebben meer moeite zich in te leven in anderen en houden minder rekening met de gevoelens van andere kinderen, waardoor ze minder positieve interacties met leeftijdgenoten en slechtere relaties met leraren hebben dan kinderen die veel empathie en pro sociaal gedrag vertonen.

De opvoeding gedurende de vroege kindertijd en speelt een belangrijke rol in de sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen De manier waarop ouders omgaan met hun eigen emoties en de emoties van hun kinderen leert kinderen hoe zij hun emoties kunnen uiten en reguleren.

## Socialisatieproces

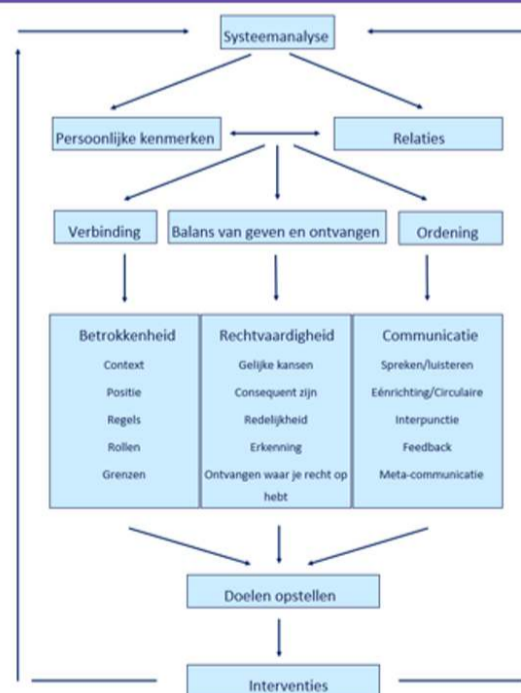


Twee belangrijke sociaal-emotionele vaardigheden,

- **Empathie** omvat het vermogen van een individu om de emoties van een ander te kunnen herkennen, de capaciteit zich in te kunnen leven in de emoties van een ander en de behoefte negatieve gevoelens van een ander te willen.
- **Prosociaal gedrag** is gedrag dat is gericht op het voordeel van een ander, zoals helpen, samenwerken en delen

Kinderen die veel empathie en sociaal gedrag vertonen passen zich makkelijk aan, reageren ondersteunend op negatieve emoties van anderen, helpen anderen spontaan, hebben meer positieve sociale interacties, zijn sociaal zelfverzekerder en behalen betere leerprestaties.

## Socialisatieproces





Mathis is 8 jaar

- Hij kan zijn emoties niet zo goed onder controle houden.
- Soms word hij boos, heel erg boos, explosief boos.
- Daarnaast kan hij ook heel verdrietig zijn, zo intens dat hij niet kan stoppen met huilen.
- En hij is ook vaak bang. Bang om fouten te maken, bang voor mensen die hij niet kent, bang voor onweer, bang voor lawaai, en zo kan ik nog wel veel meer opnoemen.
- Maar hij kan er niks aan doen, het overkomt hem gewoon.
- Als er iets onverwachts, of iets wat hij niet leuk vindt dan dan overspoelen de emoties hem.
- Niemand kan hem dan nog troosten of bedaren.
- Hijzelf vindt het niet fijn, maar hij weet niet hoe hij het anders kan doen.

***Hoe ga jij aan de slag met Mathis betreffende emotieregulatie?***

# Verbindende communicatie

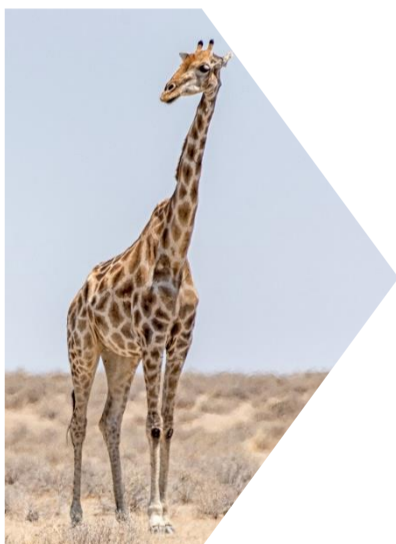
Aangezien veel van het succes van een veranderingsproces afhankelijk is van de (wijze van) communicatie, is het belangrijk jongeren inzichten aan te leren over een gezonde communicatie, die verbindend is. Onderzoek wijst uit dat de overgrote meerderheid van onze communicatie niet verbindend is maar veelal (onterechte) oordelen inhoudt, (egoïstische) eisen stelt of de verantwoordelijkheid van onze gevoelens bij de andere legt.

Verbindende Communicatie, zoals door Marshall Rosenberg is onderzocht, vertrekt van objectieve waarnemingen en de emoties (gevoelens) die bij een persoon leven, om van daaruit onze behoeftes te detecteren en van daaruit verbinding te gaan maken via verzoeken aan de andere. Ook wordt geleerd hoe om te gaan en te reageren op niet-verbindende communicatie vanwege de andere en om toch ons punt te maken.

Deze communicatie wordt ook wel de taal van mededogen genoemd, met als beeld de taal van de Giraf. Het is een proces dat ons eerlijk en open leert zijn. Het leert ons uiten hoe we zijn, zonder anderen te analyseren en beoordelen.

Alles wordt dus beoordeeld vanuit ons hart, vanuit behoeften, de centrale speler bij verbindend communiceren. Via dit model vergroten we de kans dat de ander eerder bereid zal zijn om te willen bijdragen aan ons welzijn. Het maakt ons ook duidelijk hoe we boodschappen van anderen kunnen ontvangen, zodat ook hier de kans vergroot dat wij willen bijdragen aan hun welzijn.

De taal die we echter vaak horen, zit vol oordelen, beschuldigingen en diagnoses van de andere partij. Vijandige beelden van de ander, staan echt luisteren vaak in de weg. Deze taal wordt geïllustreerd als de taal van de jakhals.



Verbinden

Begrip tonen

Mededogen, compassie, joy of giving

Focus op gevoelens en behoeften

De ander als mens bezien

Defensief, oordelen, beschuldigen

Dualiteit: juist of fout, goed of slecht

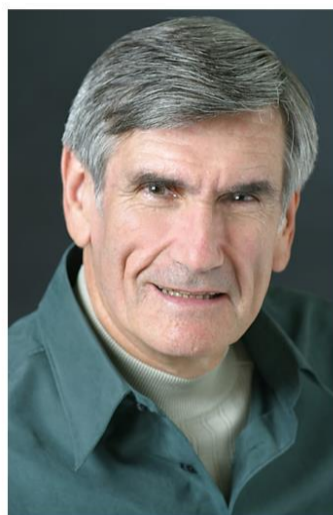
Schuldgevoel, schaamte, boosheid, depressie

Eigen verantwoordelijkheid ontkennen

De ander als de vijand zien

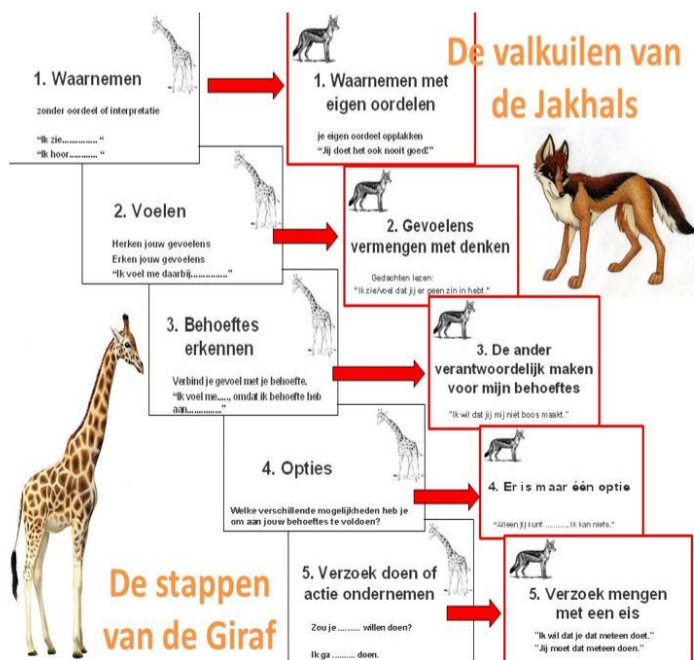






*When we understand the needs that motivate our own and others behavior, we have no enemies.*

*- Marshall B. Rosenberg -*



Verwijderend

Verbindend

Beschuldigt

Open

Veroordeelt

Respectvol

Verwijt

Assertief

Manipuleert

Niet oordelend



## WAARNEMING

Door feiten te (be)noemen die men gezien of gehoord heeft, start men (op een veilige manier) een positie voor het uiten van ongenoegen.

Belangrijk bij deze fase is dat men concrete taal gebruikt, de feiten benoemt zoals die zich voordoen en niet oordelen uitspreekt.

### De vier basis bouwstenen:

#### 1. Waarnemen zonder interpreteren

Alles begint met het uitspreken van een objectieve waarneming. Door jongeren te leren wat het verschil is tussen een waarneming en een interpretatie zal je hun leren om een gesprek veilig te starten.

Laat hun zeggen wat ze letter zien en/of horen.



#### waarneming

- \* Rode zetel
- \* Witte jurk
- \* Vrouw
- \* Zwart haar
- ...

#### interpretatie

- \* ze gaat trouwen
- \* ze kijkt ongelukkig
- \* ze is aan het wachten op iemand
- \* ze vindt een witte jurk mooi
- \* ....

Laat de jongere iets vertellen over wat ze vandaag op school gedaan hebben en herhaal dan letterlijk wat ze gezegd hebben. Wissel dan van rol. Vertel jij iets wat je vandaag gedaan hebt en laat de jongeren dan letterlijk herhalen wat hij/zij gehoord heeft.

Ander voorbeeld van Geweldloos is: "Als ik je onderuitgezakt zie zitten op de bank en geen reactie van jou krijg op mijn vraag ..." In plaats van: "Je begrijpt me niet en luistert niet."



## UITEN VAN GEVOELENS

Door gevoelens te benoemen maakt men duidelijk wat de feiten voor iemand betekenen.

Onze gevoelens komen niet voort uit het gedrag van de ander maar uit de interpretatie die we aan dat gedrag geven.

Door helder terug te koppelen wat de ander doet en wat ons gevoel daarbij is, kan de ander makkelijker blijven luisteren naar wat we zeggen.

### 2. Voelen

Laat jongeren nagaan wat hun gevoel is bij observaties. Dit is niet altijd even makkelijk. Het gaat hier niet om 'gevoelens of emoties' tonen. Maar wel om er taal aan te geven.

Vaak denkt men dat tonen van gevoelens 'zwak of kwetsbaar' is. Vandaar dat het gaat om het verwoorden van de gevoelens en niet de gevoelens tonen.

Om gemakkelijker contact te maken met gevoelens, moet men een ruime gevoelswoordenschat hebben. Doe eerst oefeningen op 'emotiebewustzijn' (idem zoals bij emotionele competenties). Want onze woordenschat neigt vaak naar "Ik voel me goed." of "Ik voel me slecht."

**Opgelet!** Het is zeker niet altijd vanzelfsprekend om te voelen wat er te voelen valt, en het gevaar voor pseudogevoelens die meer zeggen over je oordeel over de ander loert om de hoek.

Voorbeeld: 'ik voel me bekeken' of 'ik voel me niet gerespecteerd'.

Geweldloos is: "... dan voel ik me alleen." In plaats van: "Ik voel dat jij geen interesse hebt." Dit laatste is weer interpretatie

## Overzicht gevoelens

Gevoelens die je kunt hebben als je behoeften **wel** vervuld worden:

<p><b>Toegenegen</b></p> <p>Hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm</p>	<p><b>Zelfverzekerd</b></p> <p>Gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust</p>	<p><b>Dankbaar</b></p> <p>Dankbaar, erkentelijk, geraakt, ontroerd</p>	<p><b>Hoopvol</b></p> <p>Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol</p>	<p><b>Verfrist</b></p> <p>Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd</p>
<p><b>Betrokken</b></p> <p>Aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam</p>	<p><b>Vredig</b></p> <p>Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan,</p>	<p><b>Opgebeurd</b></p> <p>Extatisch, geestdriftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt</p>	<p><b>Vrolijk</b></p> <p>Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig</p>	<p><b>Gestimuleerd</b></p> <p>Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig</p>
				<p><b>Geïnspireerd</b></p> <p>Onder de indruk, verbaasd, verwonderd</p>

Gevoelens die je kunt hebben als je behoeften **niet** vervuld zijn:

<p><b>Bang</b></p> <p>Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend</p>	<p><b>Afkeer</b></p> <p>Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging</p>	<p><b>Opgelaten</b></p> <p>Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward</p>	<p><b>Vermoeid</b></p> <p>Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen</p>	<p><b>Pijn</b></p> <p>Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd</p>
<p><b>Onrust</b></p> <p>Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt</p>	<p><b>Verward</b></p> <p>Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd verloren</p>	<p><b>Geërgerd</b></p> <p>Boos, gefrustreerd, geïriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd</p>	<p><b>Machteloos</b></p> <p>Hopeloos, hulpeloos, moedeloos</p>	<p><b>Treurig</b></p> <p>Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest</p>
<p><b>Afwezig</b></p> <p>Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd</p>	<p><b>Kwaad</b></p> <p>Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig</p>	<p><b>Gespannen</b></p> <p>Chagrijnig, geïriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig</p>	<p><b>Kwetsbaar</b></p> <p>Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig</p>	<p><b>Verlangend</b></p> <p>Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend</p>



### 3. Uitspreken van de behoeften

Als je je bewust bent van je gevoelens is de volgende stap om de achterliggende behoefte te onderkennen. Elk ongemakkelijk gevoel maakt je duidelijk dat één of meerdere behoeften niet vervuld zijn.

Een behoefte is het nodig hebben of het verlangen naar een ontbrekend goed, dienst, emotie of waarde. In het eerste geval is er een noodzaak, in het tweede geval is er een verlangen. Ook kinderen en jongeren hebben allerlei behoeften. Alleen zullen ze het niet zo helder kunnen benoemen of er ook weer niet de taal voor hebben. We zullen hun dus eerst in contact moeten brengen met hun behoeften door hun ook taal te leren.

Maak daarom gebruik van woordkaarten of woordlijsten. Overloop deze met hun en geef er verklaringen aan. Laat hun praten over deze woorden. Je moet niet onmiddellijk het toepassen op concrete voorbeelden, maar verruim eerst hun taal. Want zo werk je aan 'zelfredzaamheid'.



Leg met eenvoudige voorbeelden uit wat een bevredigende behoefte is en een niet bevredigende behoefte. Of een 'voldane en niet voldane' behoefte.

Bij bevrediging van de behoefte ontbreekt het gewenste of noodzakelijke niet meer. Een behoefte kan snel 'voldaan' zijn maar ook weer snel 'uitgewerkt' zijn. Bijvoorbeeld de behoefte aan 'voeding'. Als men vlug een koekje eet, is de behoefte voldaan. Maar het honger gevoel kan snel terugkomen.

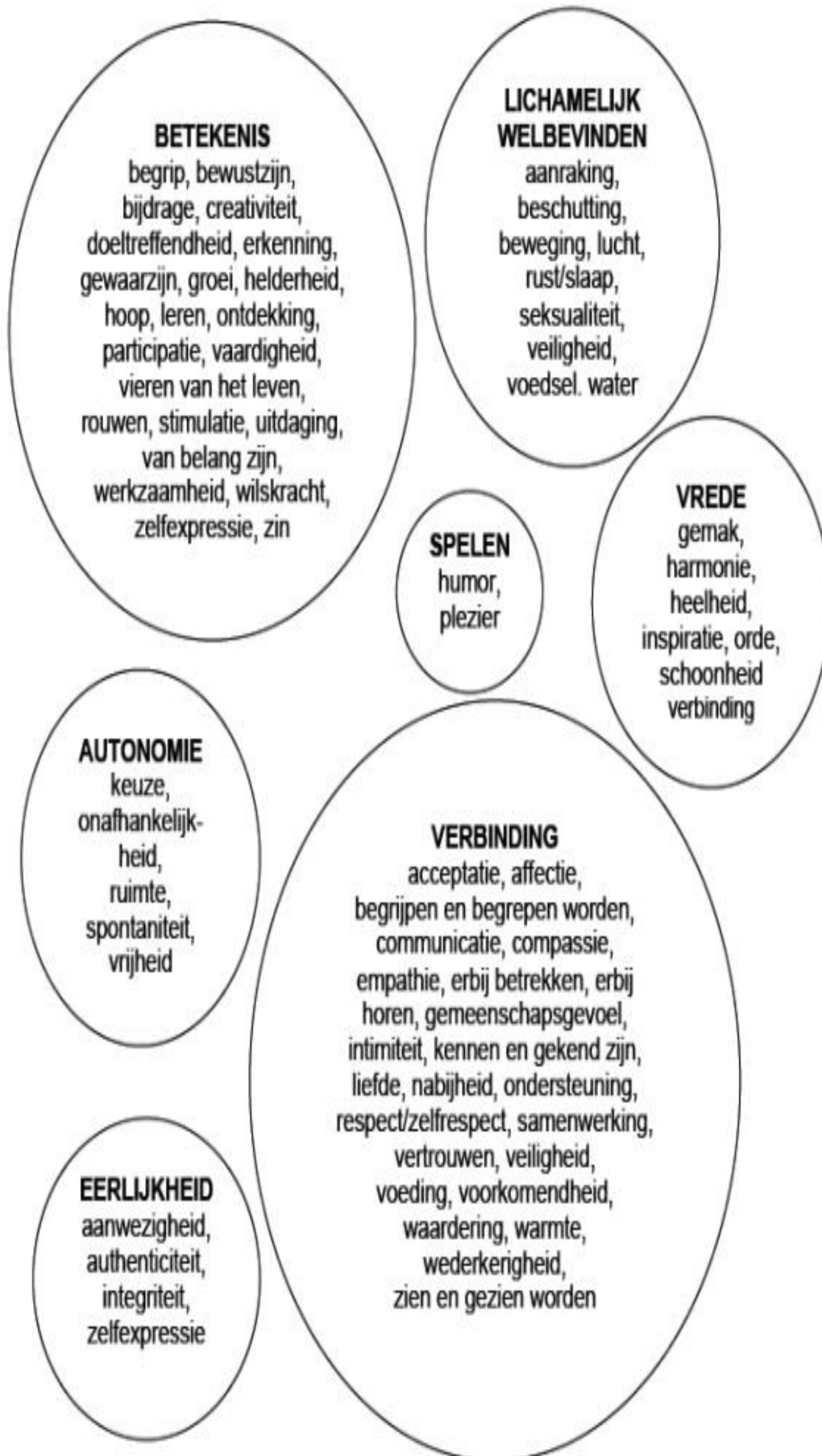
De behoeftebevrediging van bijvoorbeeld 'warmte' kan voor langere duur zijn, als me een dikke jas heeft gevonden of misschien wel een 'warme oprechte echte vriendschap' heeft.

Geweldloos is: "... ik heb nood aan jouw ondersteuning en kijk op de zaak."

## Welke emoties en behoeften kunnen er achter deze uitspraken schuilen?

- Ik ben het kotsbeu, zei je juffrouw toen niemand zijn taak had gemaakt.
- Sofie, Hanne en Chloë zitten de hele tijd van alles achter mijn rug om te vertellen dat niet waar is.
- Papa is het niet eens, dat mama zonder te vragen een hondje heeft gekocht.
- De voetbal was goed verlopen. We hebben goed samengewerkt, zei Jonas
- Waarom moet ik altijd de afwas doen, zeg maar tegen Roos dat ze moet komen helpen.
- Dit is wel de laatste keer dat ik door de koude de hond moet uitlaten.ga helpen.
- Amai , opa was ook niet goed gezind vandaag.
- Oma klaagde dat het eten niet goed was dat duur restaurant.
- We waren net op tijd klaar met onze toets toen de tijd om was.
- Al die huistaken, ik krijg er de schijt van.
- Als ze nog ene keer de boel hier smerig achterlaten, dan krijgen ze geen zakgeld meer.
- De burens waren heel vriendelijk vandaag.

## Overzicht behoeften





## HET VERZOEK



Door het uiten van een verzoek neemt men de verantwoordelijkheid voor het vinden van een oplossing die tegemoetkomt aan jouw behoeften.

Een verzoek is een positief geformuleerd voorstel. Als er geen nee op geantwoord kan worden, is het geen verzoek maar een eis.

De ander kan het voorstel overnemen, (deels) afwijzen of een tegenvoorstel doen dat beter aansluit bij zijn behoeften.

### 4. Het verzoek

Nu gaan we na met welke actie de behoefte kan vervuld worden. Leer de jongeren om dit te doen van met positieve termen. Leer ze zeggen wat ze wel willen, in plaats van wat ze niet willen.

Let op:

- Een verzoek is specifiek en concreet, niet algemeen.
- Een verzoek is realistisch en uitvoerbaar: afgestemd op de mogelijkheden en deskundigheid van de ander.
- Gebruik positieve actietaal.
- Maak je intentie tot verbinding duidelijk.
- Formuleer je verzoek als een vraag en geef keuzevrijheid.
- Sta open voor elke reactie van de ander en toon empathie.
- Tracht te horen wat de ander nodig heeft om te kunnen ingaan op je verzoek.

Belangrijk om hierbij te vermelden is dat een verzoek niet gelijk is aan een EIS.

Leer de jongeren om andere te ruimte te geven om al dan niet in te gaan op het verzoek. Een verzoek is immers geen eis of opdracht. Dit is echter niet altijd makkelijk voor jongeren om te accepteren. Dit omdat hun 'limbisch/emotioneel brein' erg actief is. Ze zullen zich snel afgewezen voelen. Maar dan dienen we ze weer te leren hoe ze hun persoonlijke emoties dienen te reguleren.

Geweldloos is: "Wil je tijd maken voor mij en jouw visie geven?" In plaats van: "Zorg dat je wat meer interesse toont."



## GRONDPLATEN (oefening)



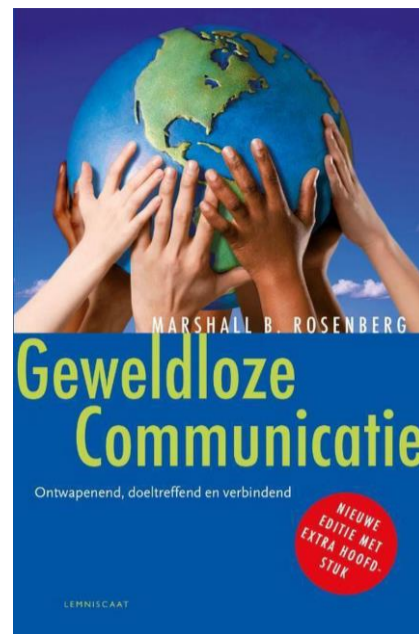
Anais 15 jaar

- Voelt zich vaak uitgesloten op school.
- Haar vriendinnen vragen haar niet mee.
- Ze is niet zo sportief waardoor haar klasgenoten haar tijdens de sportlessen (op school) niet in hun team willen.
- Tijdens groepsopdrachten laten groepsgenoten haar vaak opdraaien voor de inhoudelijke taken. Terwijl die groepsgenoten zelf niks doen.
- Ze wil hier wel iets van zeggen maar weer niet hoe.

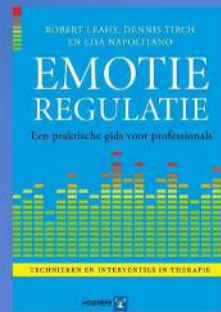
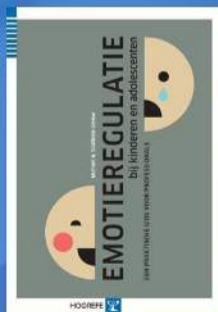
**Anais heeft is communicatief niet vaardig, vindt het lastig om gevoelens en behoeften te verwoorden?**

**Werk een heel concreet plan uit hoe je Anais de principes van Verbindende Communicatie gaat aanleren**

Hoe leer je Anaïs de principes van Verbindende Communicatie aan.



Verdiep je in literatuur





# t's nice to do

---

- Vul verder je POP aan.
  - Onderzoek zelf dit thema, lees literatuur, zoek oefeningen.
  - Ga aan de slag met je cliënt.
-



# t's nice to do

---

78

- Vul verder je POP aan.
  - Onderzoek zelf dit thema, lees literatuur, zoek oefeningen.
  - Ga aan de slag met je cliënt en reflecteer over je sessie. Maak ook een link met de theoretische inzichten uit de opleiding.
-



# TOOLBOX Module 3/Dag 1







**Reminder**

Noteer zoveel mogelijke krachten, kwaliteiten of talenten. Deze kunnen dan later in het proces als hulpbron naar voor worden geschoven.





**Reminder**

Noteer zoveel mogelijke krachten, kwaliteiten of talenten. Deze kunnen dan later in het proces als hulpbron naar voor worden geschoven.



# | RELATIES/ROLMODELLEN

## OM GROEPSDYNAMIEK KAART TE BRENGEN



### Het avontuur van Lola de koe .

Dit is een waar gebeurd verhaal over Lola de koe.

Lola had een mooi leven samen met andere koeien ergens bij een boer in Spanje.

Er was voldoende gras te eten, water om te drinken en ook heel veel zon. Gelukkig stonden er ook veel bomen in de wei die voor schaduw zorgen. Als het heel warm was kon ze lekker in de schaduw gaan liggen.

Lola is een vrolijke koe en heeft het erg naar haar zin met de andere koeien. Nu Lola is niet zomaar een koe, maar een heel nieuwsgierige koe. Ze is altijd opzoek naar gaten in het hek om de wereld te verkennen en om eens op andere plekken te kunnen gaan grazen.

Als Lola op avontuur ging, deed ze dit meestal 's avonds of 's nachts want dan lag de boer lekker te slapen.

Dus op een avond was ze weer in een nieuwsgierige bui en vroeg aan haar vriendinnen Betty en Klara om weer op avontuur te gaan. Ditmaal nam Lola wel meer risico want ze was namelijk zwanger.

Dus of het heel verstandig was om weer op avontuur te gaan, weet ik niet zo goed.

Het was dus avond en ze waren weer opzoek naar een gat ergens in de hekken. Het was een groot terrein, dus het duurde weer even voor ze een gat gevonden hadden. En uiteindelijk ontsnapte ze via een gat in het hek en gingen ze weer op avontuur.

De volgende ochtend had de boer gelijk door dat er maar liefst drie koeien verdwenen waren. Waaronder de zwangere Lola. De boer ging gelijk opzoek naar de drie vermiste koeien en zag tot zijn grote schrik dat de koeien van een heuvel waren afgedaald en in de rivier waren terecht gekomen.

Omdat het donker was hadden ze waarschijnlijk niet gezien dat daar een heuvel was, en zo zijn ze dus in de rivier terecht gekomen.

De boer kwam gelijk in actie en samen met zijn zoon haalde hij twee koeien uit de rivier met allerlei touwen.

Maar Lola was niet alleen te zwaar omdat ze honderden kilo's woog, maar ook omdat ze zwanger was.

Lola bevond zich ook in een moeilijk begaanbaar gebied waar enkele touwen niet zouden helpen om haar naar boven te krijgen.

En dus ontstond er grote paniek bij de boer en zijn familie. Hoe zouden ze Lola nu kunnen redden. En Lola zelf was ook helemaal niet blij. Dit had ze niet verwacht en nu was ze ook nog eens heel erg moe. Daarnaast had ze zich ook nog bezeerd met de val naar beneden

Al heel snel was heel de familie en heel het dorp op de hoogte dat Lola vast zat in de rivier. Samen met de andere dorpsbewoners bespraken ze hoe ze Lola zouden kunnen redden.

Lola werd in eerste instantie naar de rand van de rivier gebracht, waar ze konden wachten tot ze op de een of andere manier weer naar boven zou kunnen gaan. In tussen tijd waren een tiental bewoners van het dorp bezig met hun verzorgingsactie, door Lola te voorzien van dekens, lakens en water en ook eten. Iedereen kwam steeds even langs om Lola te verzorgen en aandacht te geven. Ook bleef er 's nachts altijd één of twee personen om aanvallen van wilde dieren te voorkomen. En op een gegeven moment kwam ook de dierenarts langs om Lola te bekijken. Ze bleek er verzwakt te zijn, maar haar leven was gelukkig niet in gevaar.

Ondertussen was het verhaal van Lola in heel Spanje bekend geworden. Iedereen volgde het verhaal van Lola op de voet, via journalisten die terplekke aanwezig waren. Heel Spanje leefde mee met het verhaal van Lola en dat gaf Lola gelukkig wel wat steun in deze moeilijke situatie.

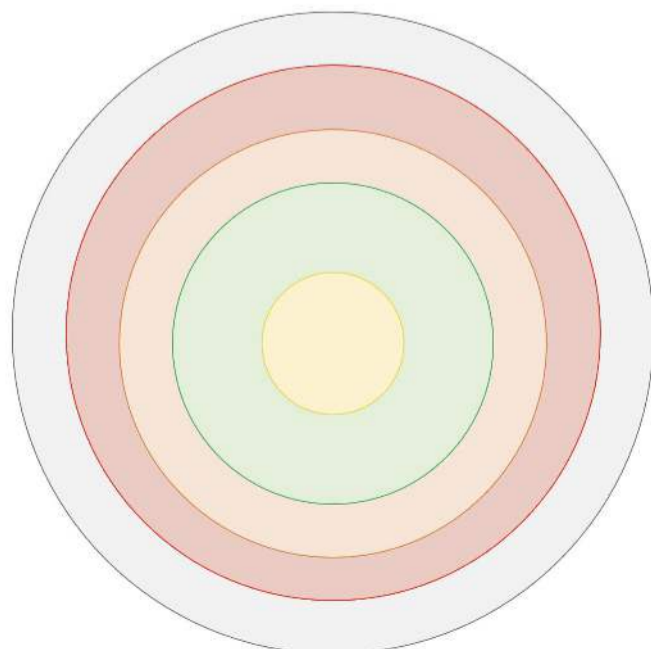
Na drie dagen verscheen er een graafmachine. En dit graafmachine maakte een pad zodat Lola uit de rivier zou kunnen lopen. De burgemeester had hier speciaal toestemming voor moeten geven. Want het was niet zo makkelijk, ze moesten een hoogte verschil van wel tien meter overbruggen. Zo waren ze al snel een paar dagen aan het graven.

In de tussentijd wachtte Lola aan de rand van de rivier en miste ze haar vriendinnen. Maar gelukkig na een paar dagen was het pad helemaal klaar en uiteindelijk kon Lola na de hulp van diverse personen zelf via het nieuw gemaakte pad naar boven lopen en terug naar haar eigen weiland. Iedereen was blij dat Lola gered was en zo liep dit avontuur van Lola goed af.

En die dag werd ze de trotse moeder van een klein stiertje.

## Reflectie vragen

- Wat vond je van dit verhaal?
- Wat vond je ervan dat Lola 's nachts op pad ging?
- Wat is er nu juist gebeurt met Lola?
- Kan je mij eens opnoemen wie er allemaal geholpen heeft om Lola te redden?  
(Boer, zijn zoon, de dorpingen, de dierenarts, de Burgemeester, de man met de graaf machine)
- Wie waren er allemaal supporters voor Lola waardoor zij zich gesteund voelde?  
(Dorpingen, de journalisten, de mensen in het land)
- De boer zorgde dat Lola in een grote wei kon staan en eten kreeg en drinken kreeg. Die boer regelde dus alles voor Lola.  
Wie regelt er thuis alles?
- Wie bepaalt er thuis de regels wat er mag en niet mag?
- Als jij ziek bent of je je niet lekker voelt wie zorgt er dan voor je?
- Hoe zorgen zij dan voor je?
- Wie steunt of supporter er voor je als jij het moeilijk hebt?
- Hoe steunen ze je of hoe supporteren ze voor je?
- Hoe denk je dat Lola zich gevoeld heeft daar in de rivier, 's nachts?
- Als jij bang (of verdrietig, of eenzaam) bent, tegen wie vertel je dit dan?
- Bij wie voel jij je veilig?
- Tegen wie kan jij alles zeggen wat je wil zeggen?
- Welke juffrouw of meester heb je eigenlijk graag?
- Wie zou je graag beter willen leren kennen?
- Wie zou je graag hebben dat er nog voor je zorgt als je je niet goed voelt?
- Laten we al die fijne mensen die je zojuist opnoemde in het rooster plaatsen.

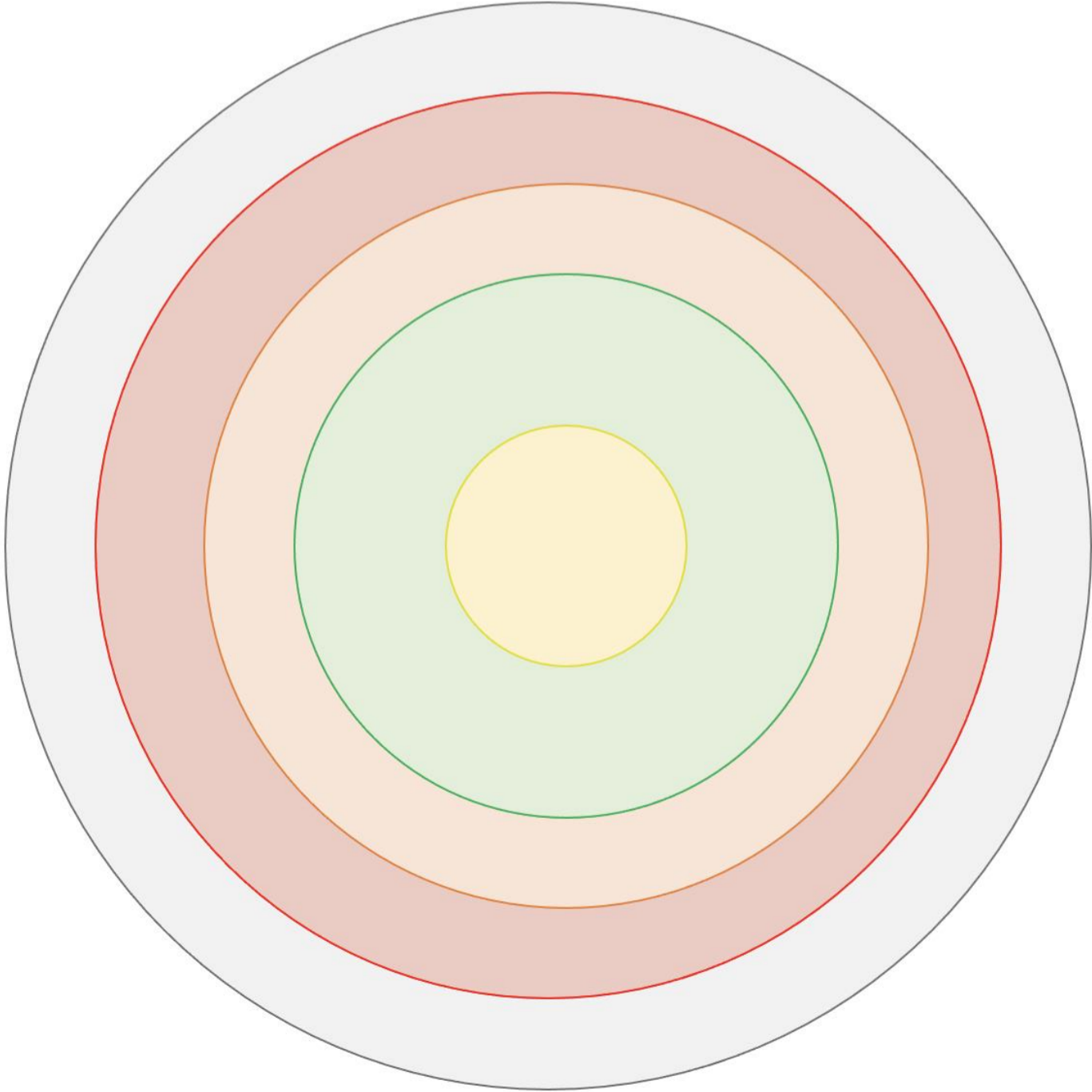


### MIJN PERSOONLIJK NETWERK

1. In het midden (gele cirkel) sta je zelf
2. Daaromheen (groene cirkel) mensen die heel belangrijk voor je zijn
3. Hieromheen (oranje) mensen waar je veel mee samen bent
4. Daarbuiten (rode cirkel) mensen waar je af en toe mee samen bent
5. De laatste cirkel (lichtgrijs) zijn mensen daarbuiten waarmee je geregeld te maken krijgt zoals familie, buurtgenoten, clubgenoten, collega's, klasgenoten, artsen, hulpinstanties.

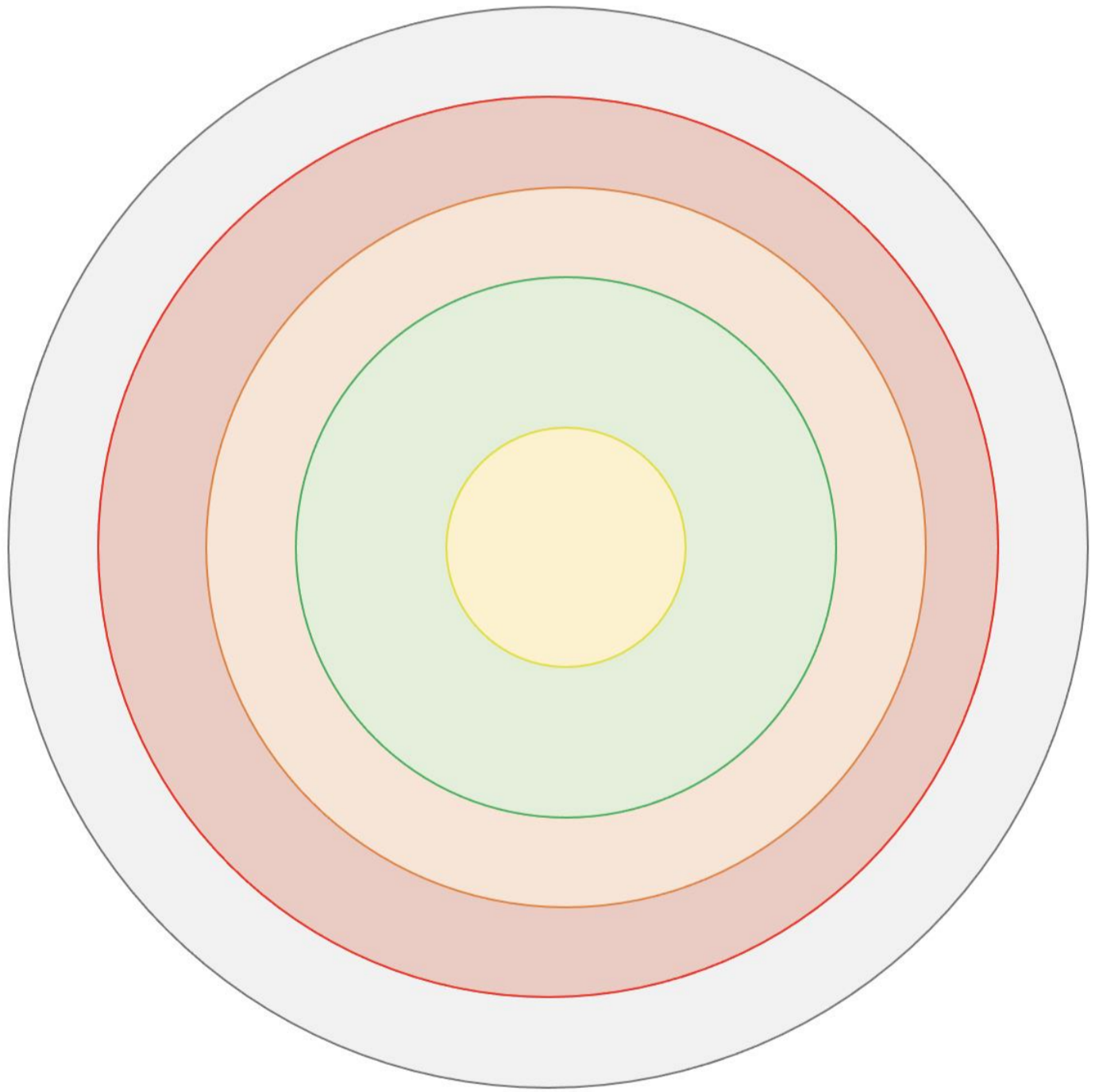
- Wat vond je van dit verhaal?
- Wat vond je ervan dat Lola 's nachts op pad ging?
- Wat is er nu juist gebeurt met Lola?
- Kan je mij eens opnoemen wie er allemaal geholpen heeft om Lola te redden?
- Wie waren er allemaal supporters voor Lola waardoor zij zich gesteund voelde?
- De boer zorgde dat Lola in een grote wei kon staan en eten kreeg en drinken kreeg. Die boer regelde dus alles voor Lola.  
Wie regelt er thuis alles?
- Wie bepaalt er thuis de regels wat er mag en niet mag?
- Als jij ziek bent of je je niet lekker voelt wie zorgt er dan voor je?
- Hoe zorgen zij dan voor je?
- Wie steunt of supporter er voor je als jij het moeilijk hebt?
- Hoe steunen ze je of hoe supportereren ze voor je?
- Hoe denk je dat Lola zich gevoeld heeft daar in de rivier, 's nachts?
- Als jij bang (of verdrietig, of eenzaam) bent, tegen wie vertel je dit dan?
- Bij wie voel jij je veilig?
- Tegen wie kan jij alles zeggen wat je wil zeggen?
- Welke juffrouw of meester heb je eigenlijk graag?
- Wie zou je graag beter willen leren kennen?
- Wie zou je graag hebben dat er nog voor je zorgt als je je niet goed voelt?

- Wat vond je van dit verhaal?
- Wat vond je ervan dat Lola 's nachts op pad ging?
- Wat is er nu juist gebeurt met Lola?
- Kan je mij eens opnoemen wie er allemaal geholpen heeft om Lola te redden?  
(Boer, zijn zoon, de dorpingen, de dierenarts, de Burgemeester, de man met de graaf machine)
- Wie waren er allemaal supporters voor Lola waardoor zij zich gesteund voelde?  
(Dorpingen, de journalisten, de mensen in het land)
- De boer zorgde dat Lola in een grote wei kon staan en eten kreeg en drinken kreeg. Die boer regelde dus alles voor Lola.  
Wie regelt er thuis alles?
- Wie bepaalt er thuis de regels wat er mag en niet mag?
- Als jij ziek bent of je je niet lekker voelt wie zorgt er dan voor je?
- Hoe zorgen zij dan voor je?
- Wie steunt of supporter er voor je als jij het moeilijk hebt?
- Hoe steunen ze je of hoe supportereren ze voor je?
- Hoe denk je dat Lola zich gevoeld heeft daar in de rivier, 's nachts?
- Als jij bang (of verdrietig, of eenzaam) bent, tegen wie vertel je dit dan?
- Bij wie voel jij je veilig?
- Tegen wie kan jij alles zeggen wat je wil zeggen?
- Welke juffrouw of meester heb je eigenlijk graag?
- Wie zou je graag beter willen leren kennen?
- Wie zou je graag hebben dat er nog voor je zorgt als je je niet goed voelt?



### MIJN PERSOONLIJK NETWERK

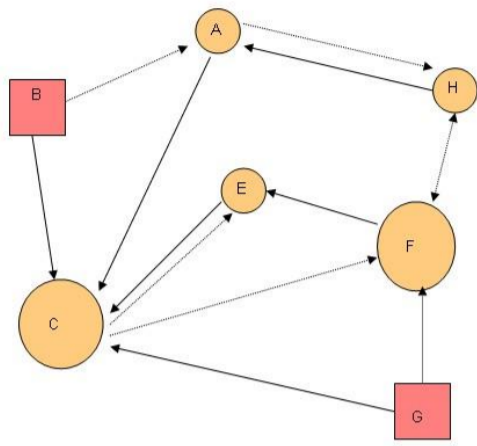
1. In het midden (gele cirkel) sta je zelf
2. Daaromheen (groene cirkel) mensen die heel belangrijk voor je zijn
3. Hieromheen (oranje) mensen waar je veel mee samen bent
4. Daarbuiten (rode cirkel) mensen waar je af en toe mee samen bent
5. De laatste cirkel (lichtgrijs) zijn mensen daarbuiten waarmee je geregeld te maken krijgt zoals familie, buurtgenoten, clubgenoten, collega's, klasgenoten, artsen, hulpinstanties.





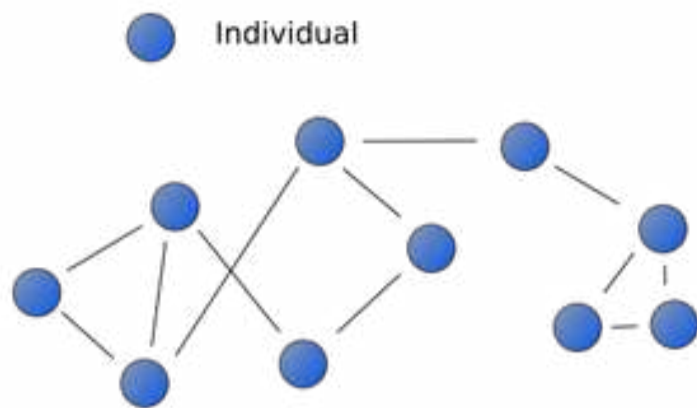
# | RELATIES/ROLMODELLEN

## OM GROEPSDYNAMIEK KAART TE BRENGEN



- Grote cirkel = de leiders van de groep
- Kleine cirkel = de volgers
- Vierkant = de buitenstaanders
- Volle pijl naar = wie vindt wie leuk
- Dubbele pijl = beiden vinden elkaar leuk
- Puntjes pijl = wie vindt wie niet leuk

## | RELATIES/ ROLMODELLEN BALANS VAN GEVEN EN ONTVANGEN



- Schrijf alle personen op die je kent in een cirkel
- Trek vervolgens pijlen en gebruik kleuren.
  - wie voelt zich veilig bij wie? (vb pijlen in groen)
  - wie supportert er voor wie? (vb pijlen in rood)
  - wie vertrouwt wie? (vb pijlen in geel)
  - wie helpt wie met taken? (vb pijlen in oranje)
  - wie steunt wie op emotioneel vlak? (vb pijlen in blauw)
- Teken de pijl vertrekkend bij degene die de ervaring heeft
- Is het wederzijds dan teken je 2 pijlen , elk naar een andere richting. Dit is belangrijk voor de telling.
- Tel vervolgens bij elke persoon de pijlen die er toekomen
- Maak samen een conclusie.

## | RELATIES/ ROLMODELLEN WELKOM IN MIJN HUISJE

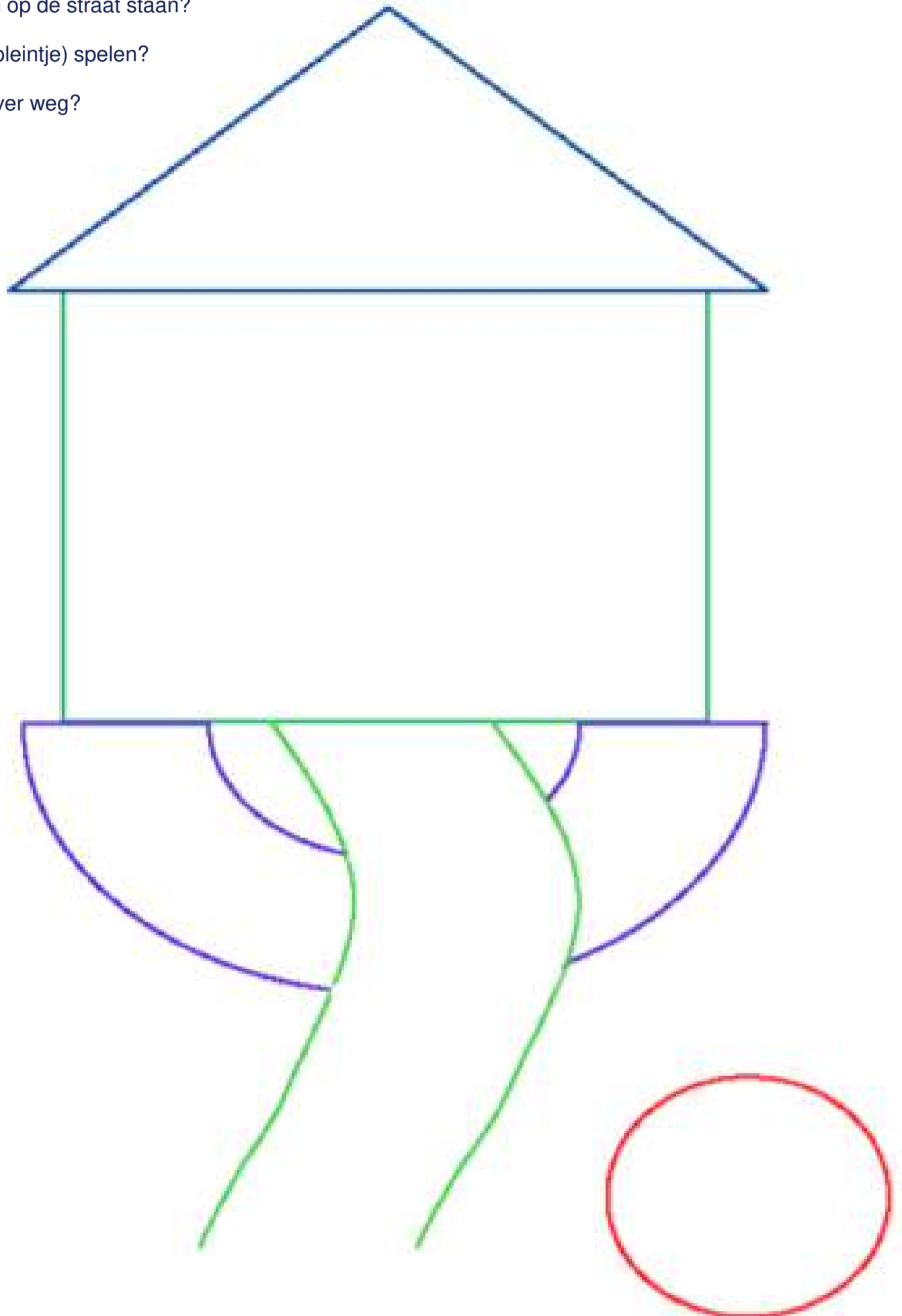
Welke mensen mogen er in jouw huisje?

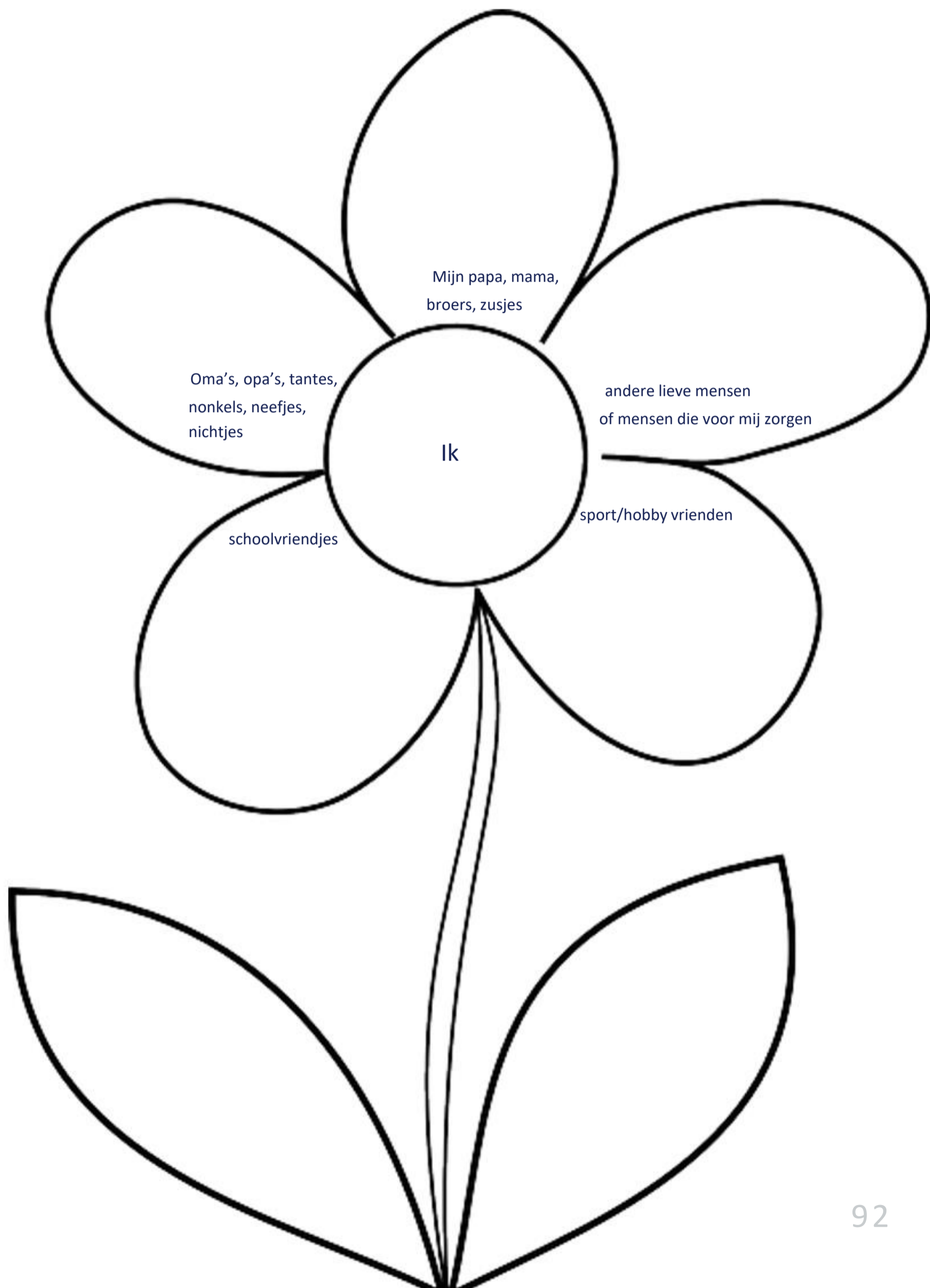
Welke mensen mogen op de stoep staan?

Welke mensen mogen op de straat staan?

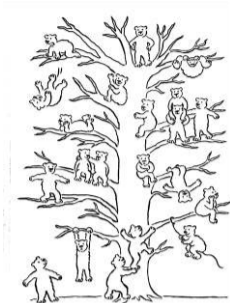
Met wie ga (je op het pleintje) spelen?

Welke mensen staan ver weg?





### De gezinsboom



Door gebruik te maken van dit schema kun je met kinderen communiceren over hoe zij hun plaats, positie of rol binnen het gezin ervaren.

De coach moet voldoende vragen ter verduidelijking stellen zodat het kind geholpen wordt om zich te identificeren met een bepaald beertje uit dit schema.

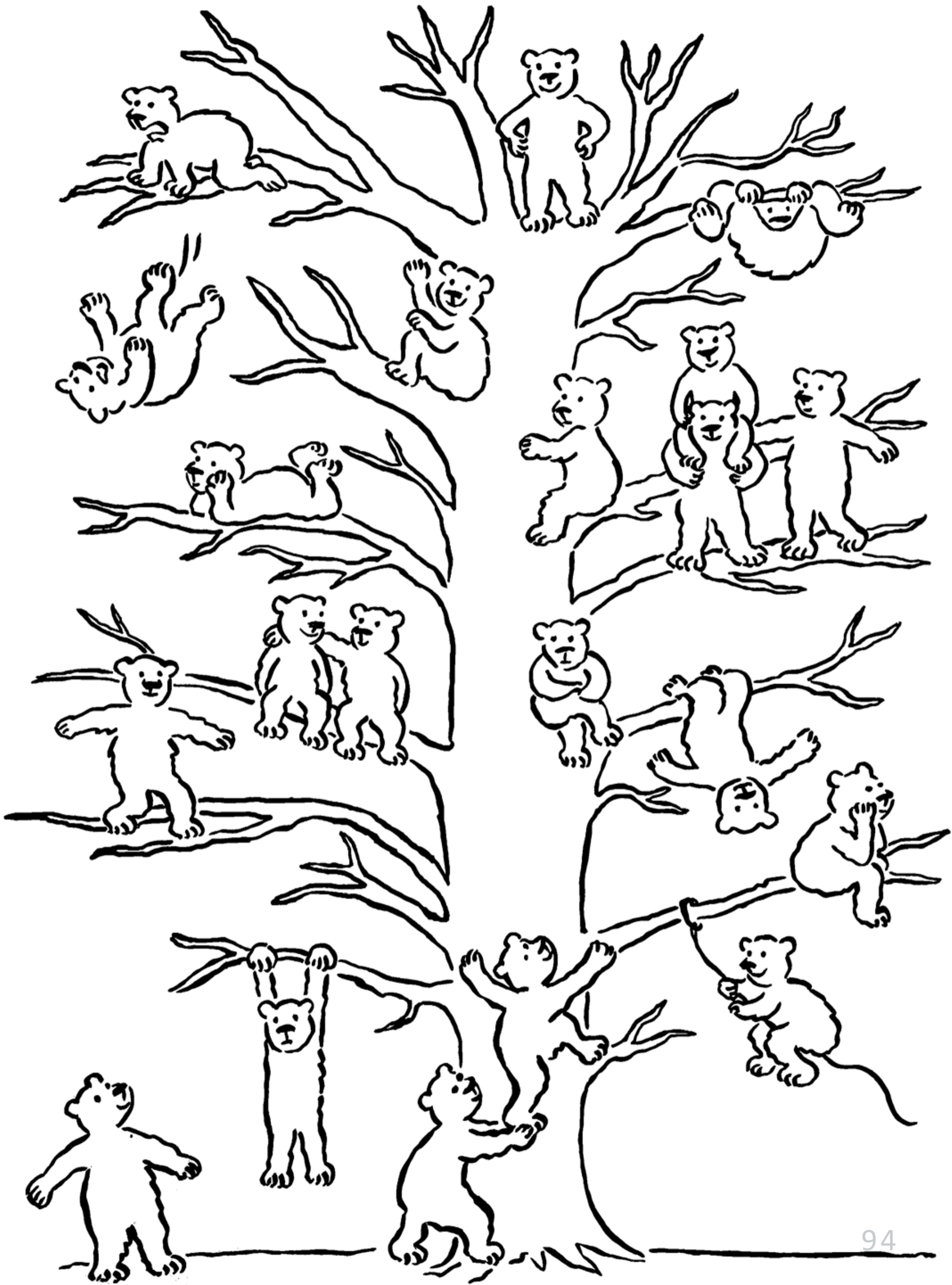
Vragen die je kunt stellen zijn onder meer:

- Welk plekje in/naast/ onder de boom lijkt jouw het leukste plekje?
- Kun je eens uitleggen waarom je voor dat plekje hebt gekozen?
- Heb je thuis ook zo'n plekje?
- Waar denk je dan aan als je op dat plekje bent?
- Wat doe je dan als je op dat plekje bent?
- Welke beertjes zie je nog?
- Wat doen zij?
- Waar zijn zij?
- Heb je ook van zulke plekjes?
- Heb jij ook zulke vrienden?
- Zijn er ook grote mensen die je hierbij helpen?
- Sommige beertjes zijn blij, boos, verdrietig, alleen....herken je die op de tekening?
- Ben jij dat soms ook?
- Wat doe je dan? Naar wie ga je dan? Wie mag dat weten als jij je zo voelt?
- ...

Vervolgens kan je verdiepen door te vragen waar het kind graag zou willen staan in deze boom (= gewenste situatie). En hoe/zij deze ideale positie ziet en zou ervaren. Wat is vervolgens nodig om daar te komen?

Onderzoekend ga je verder met waar hij/zij broertjes en/of zusjes ervaart en waarom juist op die positie. Belangrijk is natuurlijk om het kind voldoende spreekruimte te geven en vooraf duidelijke grenzen te bespreken ten behoeve van de veiligheid en het vertrouwen.

Hierdoor is het nodig dat je je bewust ben van de loyaliteit van het kind naar zijn ouders. Belangrijk is dus om duidelijk te bespreken dat je niet van het kind vraagt dat het iets negatiefs zegt over zijn gezinsleden.



## | RELATIES/ ROLMODELLEN WIE MAG MIJ HELPEN?

Hoe gaan we anderen laten weten dat we ze nodig hebben?

Wie?	Wie mag weten dat ik bang ben? Hoe ga ik dat laten weten?	Wie mag weten dat ik boos ben? Hoe ga ik dat laten weten?	Wie mag weten dat ik verdrietig ben? Hoe ga ik dat laten weten?	Wie mag weten dat ik blij ben? Hoe ga ik dat laten weten?

# | RELATIES/ ROLMODELLEN WIE MAG MIJ HELPEN

Hoe gaan we anderen laten weten dat we ze nodig hebben?

Wie mag weten dat ik bang, boos, verdrietig, blij ben?

Hoe ga ik dat laten weten?

WIE	BANG	BOOS	VERDRIETIG	BLIJ	HOE?
					
MAMA 					
PAPA 					
OMA 					
OPA 					
KIND 					
HELPER 					



## | RELATIES/ ROLMODELLEN EEN GOEDE VRIEND

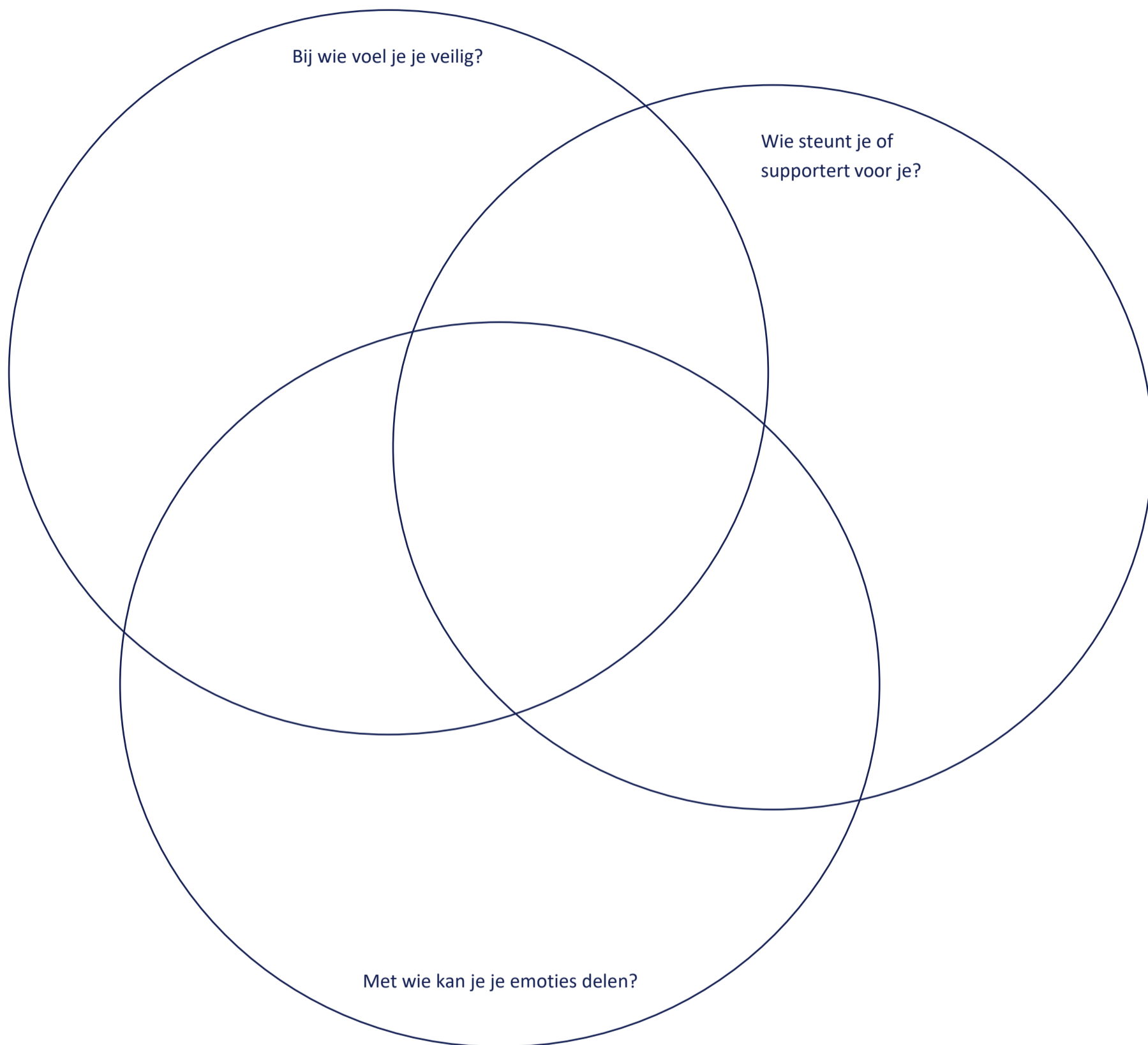
Daden zeggen meer dan woorden.

Wat ga je de komende tijd meer gaan doen en naar wie?

Compliment geven	
Een duim omhoog steken	
Laten uitspreken	
Sorry zeggen	
Een schouder klopje geven	
Troosten	
Glimlachen	
Helpen met een taak	
Samen spelen	
Knuffel geven	
Dank je wel zeggen	
Snoep mee delen	
Samen mee dansen	
Om hulp vragen	

## | RELATIES/ ROLMODELLEN BIJ WIE VOEL JE JE GOED?

Neem even de tijd om na te denken over je relaties en de vriendschappen die je hebt.



Wat doe ik goed waardoor ik met deze mensen in contact blijf?

Wat zou ik meer moeten doen om met deze mensen in contact te blijven?

## | RELATIES/ ROLMODELLEN IKZELF, MIJN VRIENDEN EN FAMILIE

Vraag aan je coachee om foto's mee te brengen van zichzelf, vrienden en familieleden. Welke plek krijgen ze op de "Wall of fame".

Ga hierover een gesprek aan.



## “Wall of fame!": Ik en mijn familie, vrienden ...

- Vraag het kind of de jongere een fotoalbum, of de foto's op hun gsm mee te brengen en laat hun vertellen.
- Vraag aan hun of het lukt om foto's met de belangrijkste personen af te printen.
- Vraag hen om fysieke kenmerken te noemen, persoonlijke eigenschappen die overeenkomen. Om zo de verbinding tussen hen duidelijk te krijgen.
- Laat ze vertellen over de leuke eigenschappen, de fijne herinneringen, de mooie momenten.
- Maak een lijst met activiteiten en vraag aan het kind welke activiteiten hij/zij met wie doet.
- Stel vragen over veiligheid en betrouwbaarheid en beschikbaarheid. En vraag waar zij het meeste nood aan hebben.
- Maak een collage en laat het kind of de jongere zelf een hiërarchie bepalen. Laat het kind of de jongere zelf bepalen waar ze de foto's op plakken en waarom ze deze op die plaats plakken.
- Vraag het kind of de jongere een verhaaltje te schrijven over wat hij vindt van zijn familie en/of vrienden.

## Levenslijn ...

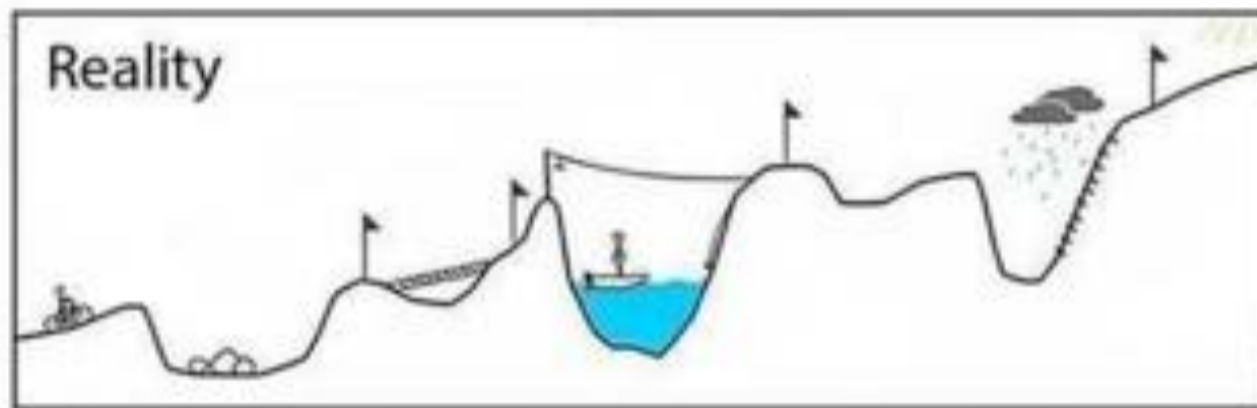
Vraag aan de jongere om op papier een levenslijn te tekenen. Start linksonder op het papier met 0 jaar en van daaruit de levensloop tekenen in hoogte- en dieptepunten.

Bij belangrijke gebeurtenissen kunnen woorden geschreven worden, symbolen geplaatst worden maar vraag vooral naar personen die toen aanwezig waren.

Welke personen hebben hun toen gesteund? Wie heeft er toen gezorgd voor de veiligheid? Wie was er toen te vertrouwen?

Nodig de jongere vooral uit om te vertellen over de gebeurtenissen? Vraag wat hen zelf opvalt als ze het verloop van de levenslijn zien? Wat heeft hen geholpen om met de dieptepunten om te gaan?

Eventueel kan in de tekening een stuk voor de toekomst worden opengelaten.



Wie was er toen voor je?

Bij wie voelde je je toen goed/veilig?

Wie vertrouwde je toen?

Wie was er toen voor je?

Bij wie voelde je je toen goed/veilig?

Wie vertrouwde je toen?

Wie was er toen voor je?

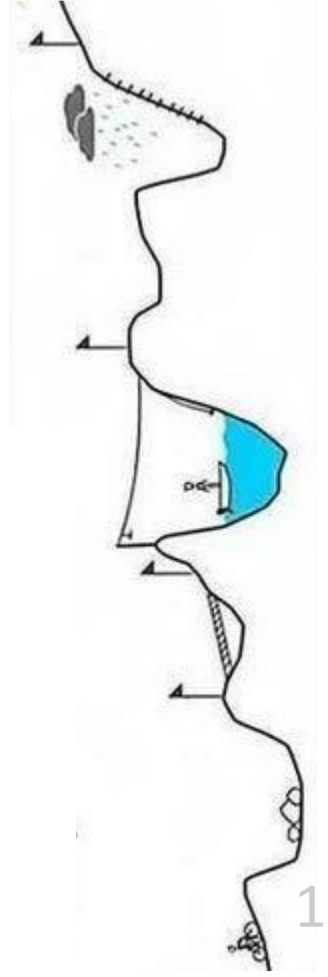
Bij wie voelde je je toen goed/veilig?

Wie vertrouwde je toen?

Wie wil je dat er straks voor je is?

Bij wie denk je je straks goed te kunnen voelen?

Wie durf je straks in vertrouwen te nemen?



## | RELATIES/ ROLMODELEEN VRIEND OF VRIENDIN VINDEN

### Een vriend of vriendin vinden

Een gesprek beginnen kan lastig zijn. Maar meestal heb je wel iets gemeen met een ander.

De coachee noteert een aantal dingen die hij/zij leuk vindt. Daarna gaat hij/zij op onderzoek uit.

Wat vind ik leuk?	Wie vindt dit nog leuk?	Van wie weet ik het niet en moet ik het gaan vragen?	Wanneer ga ik dat eens samen met iemand gaan doen?

## | RELATIES/ ROLMODELLEN EEN DOBBELSTEENGESPREK

Gebruik de onderstaande figuur om een dobbelsteen te maken. Werp de dobbelsteen en gebruik de zin of vraag die naar boven komt om een verdiepend gesprek aan te gaan. Stel verdere bijvragen.



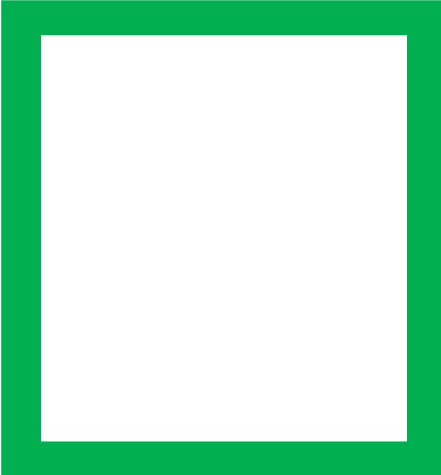
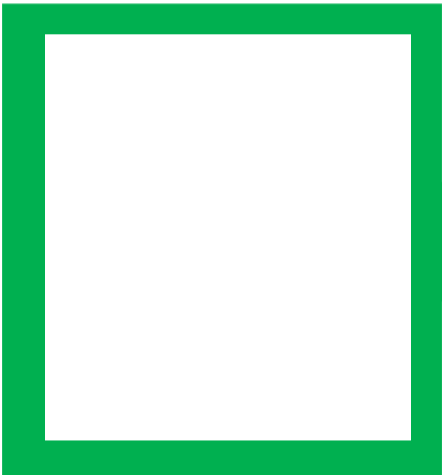
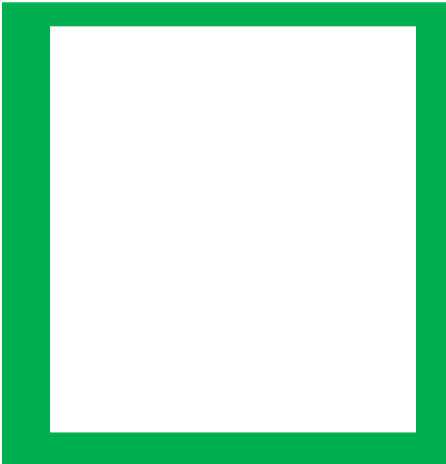


## | RELATIES/ ROLMODELLEN IN GESPREK MET ANDEREN

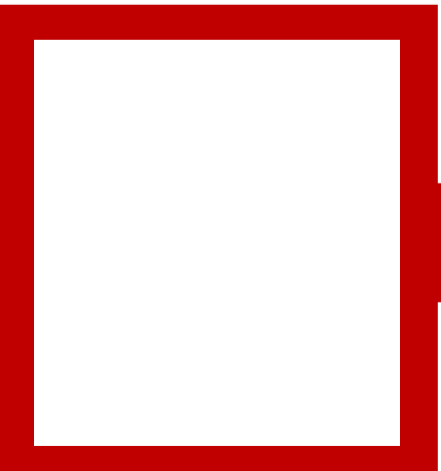
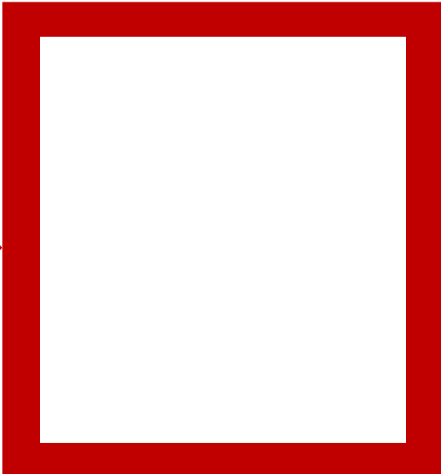
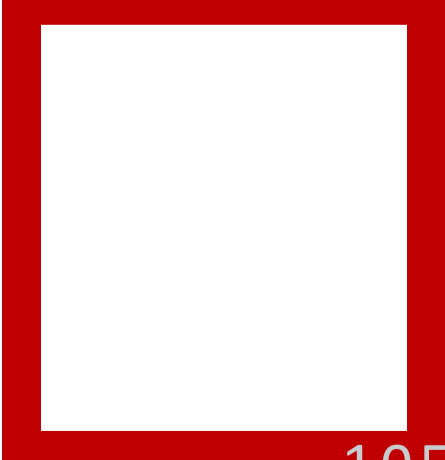
Met sommige mensen kun je makkelijk praten, met anderen is dat wat moeilijker. Bij sommigen voel je je veilig en bij anderen weer niet. Bij sommigen voel je vertrouwen en bij anderen weer niet. Het is echter wel belangrijk om positief te communiceren met deze mensen. Zodat je goed gehoord wordt.

In deze oefening wordt je gevraagd om mensen te noemen in je leven met wie je makkelijk of soms moeilijker omgaat.

Ga na waarom dit zo is en wat je hieraan kan toevoegen.

Makkelijk	Hoe komt dit?	Wat zal ik zeggen?
		

Redelijk	Hoe komt dit?	Wat zal ik zeggen?
		

Moeilijk?	Hoe komt dit?	Wat zal ik zeggen?
		

## | STRUCTUUR EN REGELS GEZINSREGELS

Overloop samen enkele belangrijke gezinsregels.

Bevraag steeds: 'Hoe ga je daarmee om?' en 'Hoe helpen ze je?'

Maak ook de link naar 'veiligheid', 'vertrouwen', 'zelfstandigheid'.

Gezinsregel	Hoe ga ik daarmee om?	Hoe helpen ze mij?	Zorgen ze voor: veiligheid, vertrouwen, zelfstandigheid, groei,...



Waar maak ik me  
zorgen over?  
Waar wil ik het  
vandaag over  
hebben?

Check in

Hoe gaat het met je?  
Hoe was de afgelopen week?  
Hoe was het op school?  
Hoe was het thuis?

Check out

Hoe gaat het nu met je?  
Hoe was de sessie?  
Wat ga je nu oefenen?  
Hoe ga je dit oefenen?  
Hoe ga je dit vieren?



1 uur 20 min

## | STRUCTUUR EN REGELS GEZINSWAARDEN

Elk gezin is uniek en heeft eigen normen, waarden en regels.

Schrijf in de velden hieronder de namen van de leden van het gezin met wie je samenwoont.

Welke waarden zijn thuis belangrijk?

Wat zijn de regels? Wat zijn de gevolgen als iemand zich niet aan de regels houdt?

Schrijf in het laatste veld welke regels je oneerlijk vindt of moeilijk om te volgen?

Gezinsleden

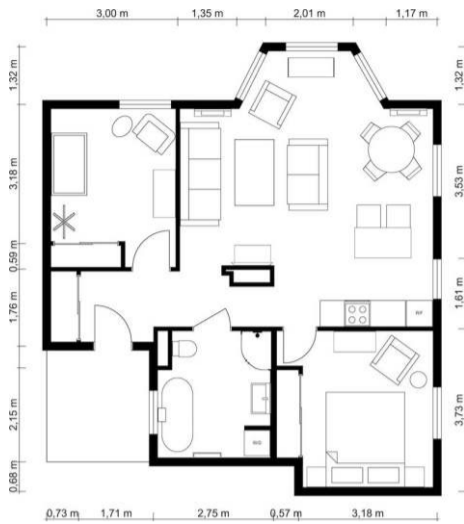
Gezinswaarden

Gezinsregels

Gevolgen

Met welke regels heb je moeite? Wat zou je willen veranderen als dat kon?

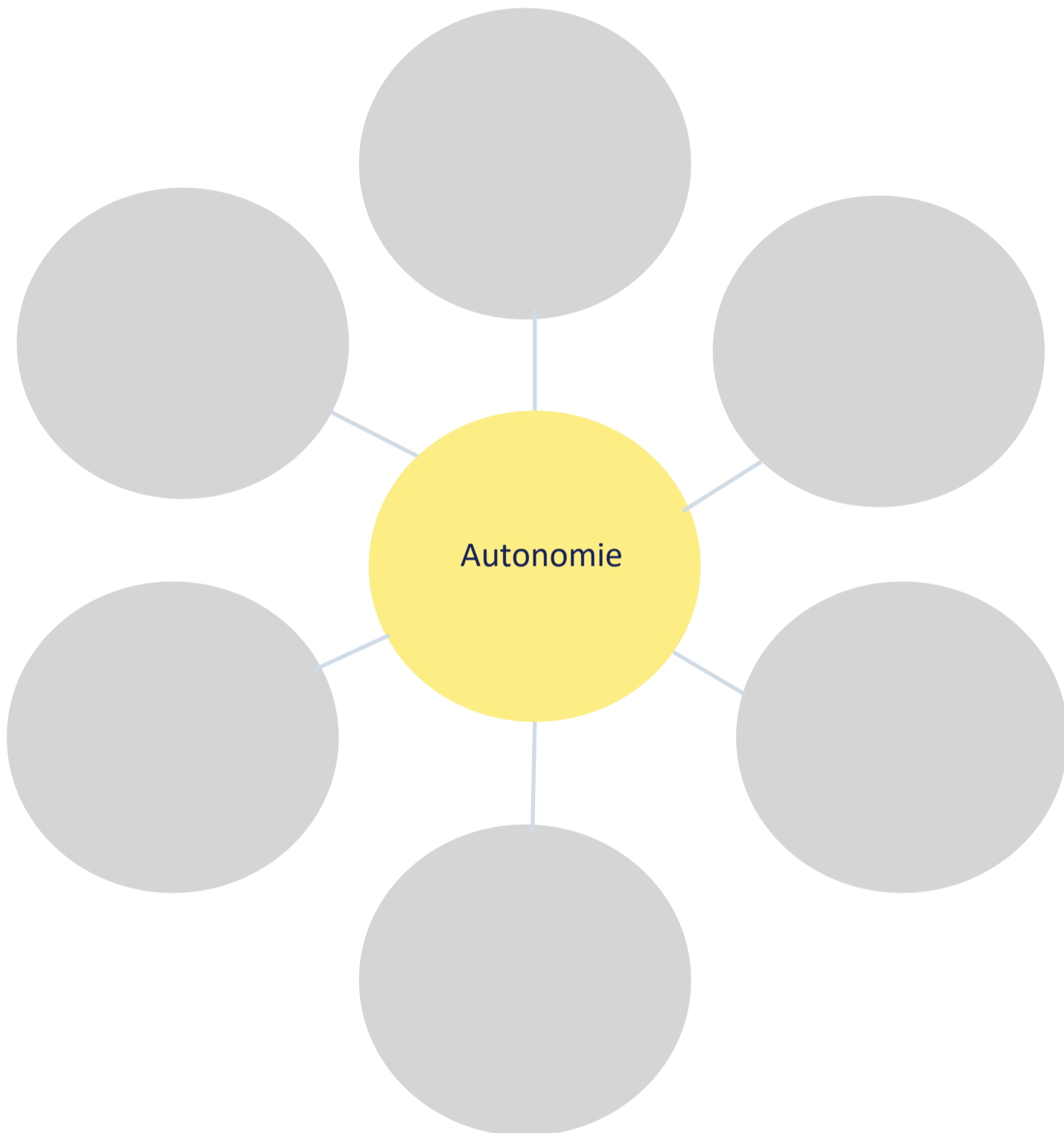
## | STRUCTUUR EN REGELS EEN WANDELING DOOR ONS HUIS



- Leg uit dat jullie stap voor stap een plattegrond gaan tekenen van het huis.
- Begin met het tekenen van de ingang en de hal. Stel dan de volgende vragen: *'Beschrijf deze ruimte eens? Wat doe je in deze ruimte? Hoe voel je je in deze ruimte? Welke regels zijn er in deze ruimte? Wat vindt je van deze regels? Hoe helpen deze regels je?'*
- Laat dan de volgende ruimte tekenen waar we dan binnenstappen. Stel opnieuw de bovenstaande vragen.
- Doorloop zo elke ruimte in het huis. Vergeet de tuin, de kelder, de zolder, het toilet en andere leuke plekken niet.
- Sluit de oefening af door een samenvatting te maken van de ruimtes waar men zich veilig voelt en ook de regels die op een positieve manier helpen.

## | AUTONOMIE GEDACHTENBLOEM

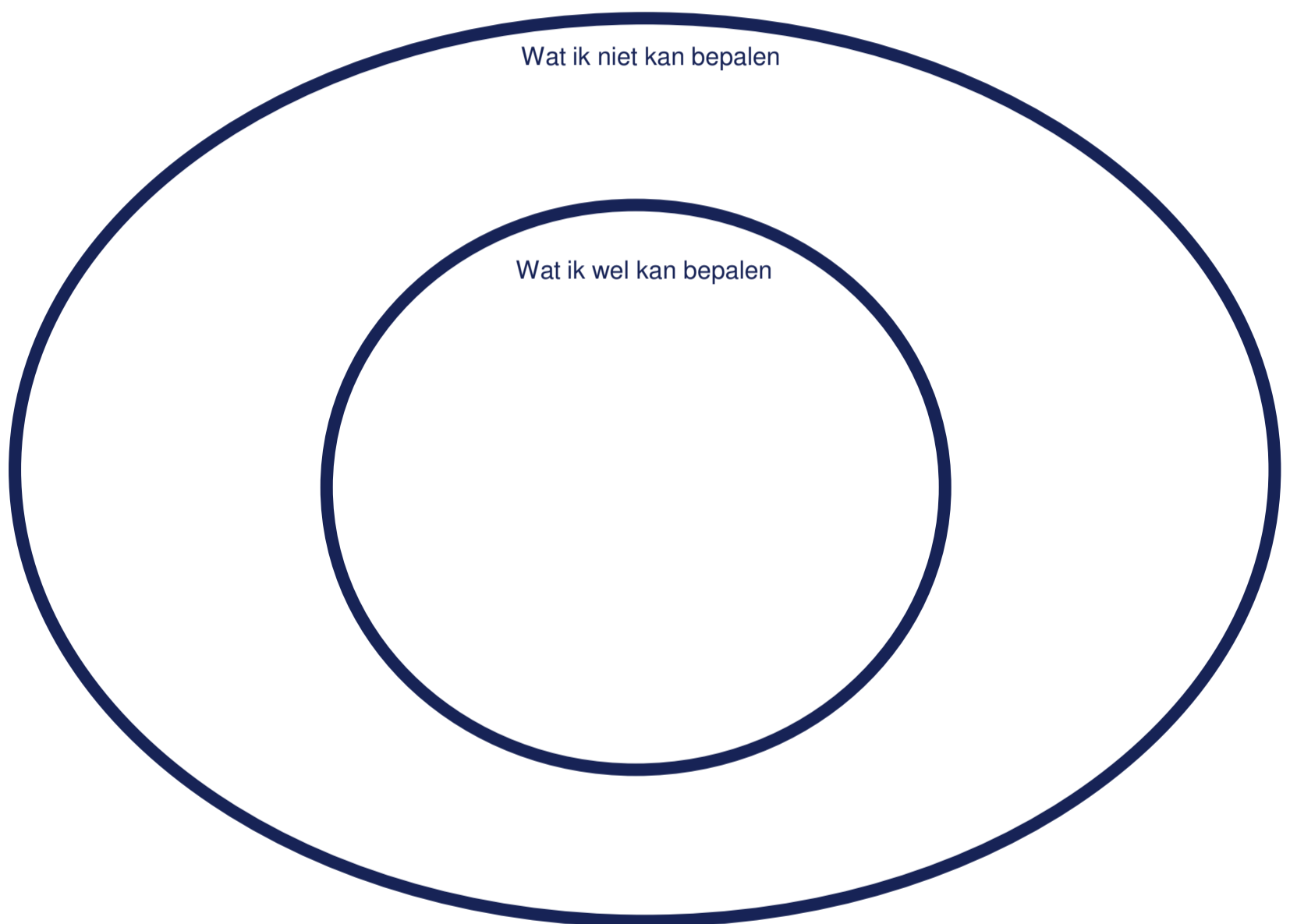
- Autonomie, klinkt goed. Maar wat betekent autonomie voor jou? Wat komt er in je op wanneer je het woord hoort?



Noteer hieronder de reden waarom je deze elementen onder autonomie rangschikt

## | AUTONOMIE CIRKEL VAN CONTROLE

- Soms hebben we het gevoel dat we zelf geen controle of autonomie hebben over zaken. Toch hebben we soms best al veel keuze vrijheid.
- Noteer in beide cirkels minstens 10 dingen waar je wel of geen autonomie over hebt.
- Noteer hoe het voelt om over deze dingen wel en geen autonomie te hebben.



Reflectie: Hoe voel ik me bij de items waar ik wel autonomie/ keuze vrijheid in heb?

Reflectie: Hoe voel ik me bij de items waar ik geen autonomie/ keuze vrijheid in heb?

## | AUTONOMIE CONTROLE/BESLISSINGSMOGELIJKHEDEN

- Deze oefening dient om te helpen benoemen hoeveel autonomie of beslissingsrecht je hebt.

	Ik mag zelf beslissen	Ik mag niet mee beslissen	Wat wil ik?
Of ik plezier zal hebben op een feestje			
Of ik goed kan omgaan met familie			
Of iemand me aardig vindt op school			
Of ik een aardig persoon ben			
Of een vriend jouw advies opvolgt of niet			
Of ik de toets goed zal maken			
Of vrienden mijn schoenen leuk vinden			
Of ik doelpunten zal scoren tijdens de match			
Of ik elke bal goed terugsla tijdens de tennis			
Of ik goed luister en instructies opvolg			
Of mijn oma doodgaat			
Of het gaat regenen tijdens de schoolvakantie			
Of de leraar je toets zal nakijken			
Of je liefde het zal uitmaken			
Of je op tijd opstaat voor school			
Of je je doelen bereikt			



## | AUTONOMIE WELKE WEG GA JIJ OP?

- Wat bepaalt welke weg jij in je leven kiest? Welke levensweg je bewandelt? Zijn het toevalligheden, gelukkige omstandigheden of misschien andere mensen?



- Welke weg heb jij al afgelegd? Hoe is je dit gelukt? Wat heeft je geholpen om beslissingen te nemen? Welke factoren speelden tot nu toe voor jou een rol van invloed?

- Denk eens aan de weg die voor je ligt? Wat zou je wensen? Wat heb je daarvoor nodig? Wat zou je daarbij kunnen helpen? Welke beslissingen dien je dan te nemen? Wie of wat kan je daarbij helpen?

## | AUTONOMIE WAT ALS...

Knip onderstaande stellingen uit en draai ze om op tafel.

Trek een stelling en ga het gesprek aan.

Wat als ik de regels thuis zou mogen bepalen?

Wat als ik mag kiezen wat ik later zou willen worden?

Wat als ik heel veel geld had?

Wat als ik mijn emoties meer zou laten zien?

Wat als ik mijn vrienden zou kunnen kiezen?

Wat als ik de wereld een beetje mooier kon maken?

Wat als ik nooit nog schrik zou hebben?

Wat als ik moet samenwerken met mensen die ik niet graag heb?

Wat als ik straks ernstig ziek word?

Wat als ik veel stress en spanning heb?



## | AUTONOMIE HOE ZIT HET BIJ JOU?

- Ervaar je jezelf over het algemeen als autonoom of als bestemd door anderen? Hoe groot is de invloed die jezelf op je eigen leven hebt? Lees de volgende uitspraken aandachtig door. In hoeverre hebben de antwoorden betrekking op jou.

	Klopt helemaal niet	Klopt een beetje	Klopt helemaal
Ik richt mijn leven naar mijn eigen ideeën in			
Soms vraag ik advies aan anderen en overleg dan met mezelf of dat goed is			
Mijn leven wordt bepaald door een reeks toevalligheden			
Ik vind het heel belangrijk wat anderen, met name mijn familie en vrienden van mij verwachten			
Ik weet wat ik wil			
Ik vraag me vaak af waarvan ik nog droom in mijn leven			
Ik ben me ervan bewust dat ik verantwoordelijk ben voor mezelf			
Ik ken mijn grenzen			
Ik kan goed opkomen voor mijn eigen belangen, zonder daarbij echter meedogenloos te zijn			
Ik kan goed beslissen			



# TOOLBOX Module 3/Dag 2



**Reminder**

Noteer zoveel mogelijke krachten, kwaliteiten of talenten. Deze kunnen dan later in het proces als hulpbron naar voor worden geschoven.





**Reminder**

Noteer zoveel mogelijke krachten, kwaliteiten of talenten. Deze kunnen dan later in het proces als hulpbron naar voor worden geschoven.



# GEBRUIK BIJ ALLE BIJGEVOEGDE OEFENINGEN DE GROEIMINDSET-VRAGEN.



- Laat het kind of de jongeren een 5-tal kaarten kiezen die hem aanspreken.
- Laat hem nadien over deze kaarten vertellen waarom hij/zij deze gekozen heeft en wat de link is met hem/haar.
- Stel nadien de groeimindset-vragen :
  - \* Hoe is je dit gelukt? (Maakbaarheid)
  - \* Hoe en wanneer en waar heb je dat geleerd? (Focus op leren)
  - \* Hoe heb je dit volgehouden en wat maakt dat je niet gestopt bent met dit te leren? (Volharding)
  - \* Wat zeggen andere mensen hierover? (Feedback)
  - \* Hoe trots maakt je dit? (Trots)
- Indien je een 'fix-mindset' ervaart, bevraag je de 'GEWENSTE situatie' en stel je opnieuw de groeimindset-vragen
  - \* Wat kan jij doen zodat het wel gaat lukken? (Maakbaarheid)
  - \* Hoe en wanneer en waar kan je dit leren? (Focus op leren)
  - \* Wat moet je doen om dit volhouden vol te houden en niet stopt als het even niet gaat? (Volharding)
  - \* Wat zullen andere mensen zeggen als jij dit straks kan? (Feedback)
  - \* Hoe trots maakt je dit als je dat straks kan? (Trots)

Gebruik hiervoor het rooster op het volgende blad of een grote flap.

## Versterk je groeimindset

- **Maakbaarheid:** Hoe heb je deze elementen ontwikkeld? Hoe heb je daar zelf voor gezorgd? Wie of wat heeft je daarbij geholpen?
- **Focus op leren:** Hoe kan je hier nu nog verder in groeien? Wie of wat kan je daarbij helpen?
- **Volharding:** Wat heb je nodig om dit te blijven doen? Wat kan je helpen om te blijven groeien? Wat als het straks lastig wordt, wat kan je dan doen?
- **Feedback:** Wat zeggen anderen over deze eigenschappen? Wie herkent deze dingen bij jou? Aan wie zou je nog kunnen vragen hoe zij over je denken?
- **Trots zijn:** Op een schaal van 1 tot 10 hoe trots ben je op elk van deze elementen? Wat kan je doen om nog een cijfertje hoger te geraken?



# | IK BEN | VAN FIX-MINDSET NAAR GROEI-MINDSET

Welke skills/ vaardigheden/talenten worden zichtbaar:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



<p><u>Maakbaar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><u>Focus op leren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
<p><u>Volharding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><u>Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>

Trots

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## | IK BEN | GROEI-MINDSET



Neem je doos kleurtjes en stiften erbij.

Teken je eigen boom en geef deze boom heel wat takken.

Op het einde van de takken teken je de blaadjes die aan de boom hangen.

Dit kunnen grote en klein blaadjes zijn die alle vormen kunnen hebben.

Noteer in elke blaadje iets van jezelf.

**Nota:** De coach stelt nadien de groeimindset-vragen.



# | IK BEN | VAN FIX-MINDSET NAAR GROEI-MINDSET

Welke skills/ vaardigheden/talenten worden zichtbaar:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



<p><u>Maakbaar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><u>Focus op leren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>
<p><u>Volharding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><u>Feedback</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>

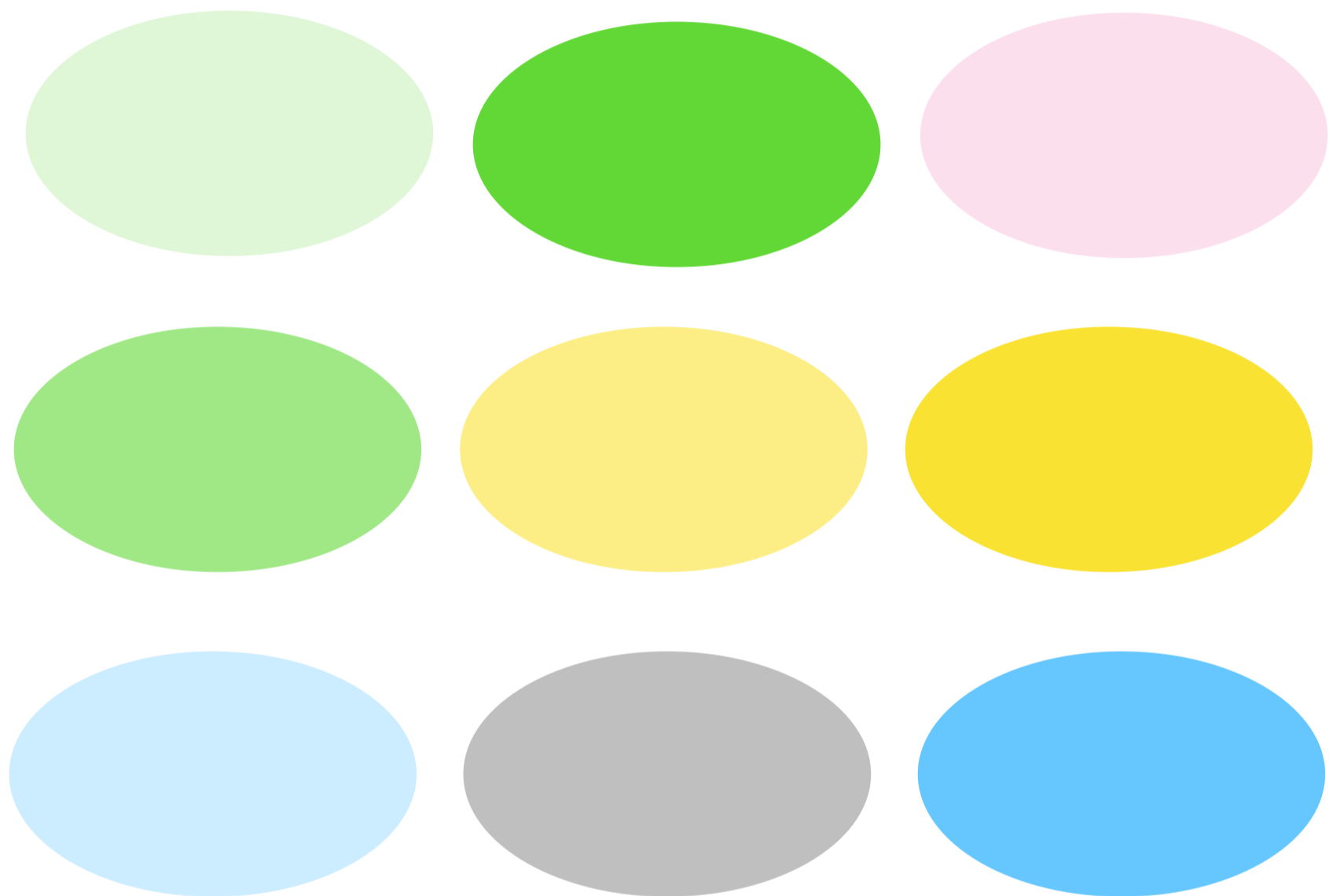
Trots

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## WAT IS JOUW WAARHEID OVER JEZELF

- Schrijf in elke cirkel iets over hoe wat jij van jezelf vindt. Dit kunnen goede, mooi dingen zijn. Maar mogen ook dingen zijn wat je niet zo leuk vindt aan jezelf.



### Versterk je groeimindset

Bespreek cirkel per cirkel nu na.

- **Maakbaarheid:** Hoe heb je deze ontwikkeld? Hoe heb je daar zelf voor gezorgd? Wie of wat heeft je daarbij geholpen?
- **Focus op leren:** Hoe kan je hier nu nog verder in groeien? Wie of wat kan je daarbij helpen?
- **Volharding:** Wat heb je nodig om dit te blijven doen? Wat kan je helpen om te blijven groeien?
- **Feedback:** Wat zeggen anderen over deze eigenschappen? Wie herkent deze dingen bij jou?
- **Trots zijn:** Op een schaal van 1 tot 10 hoe trots ben je op elk van deze elementen? Wat kan je doen om nog een cijfertje hoger te geraken?

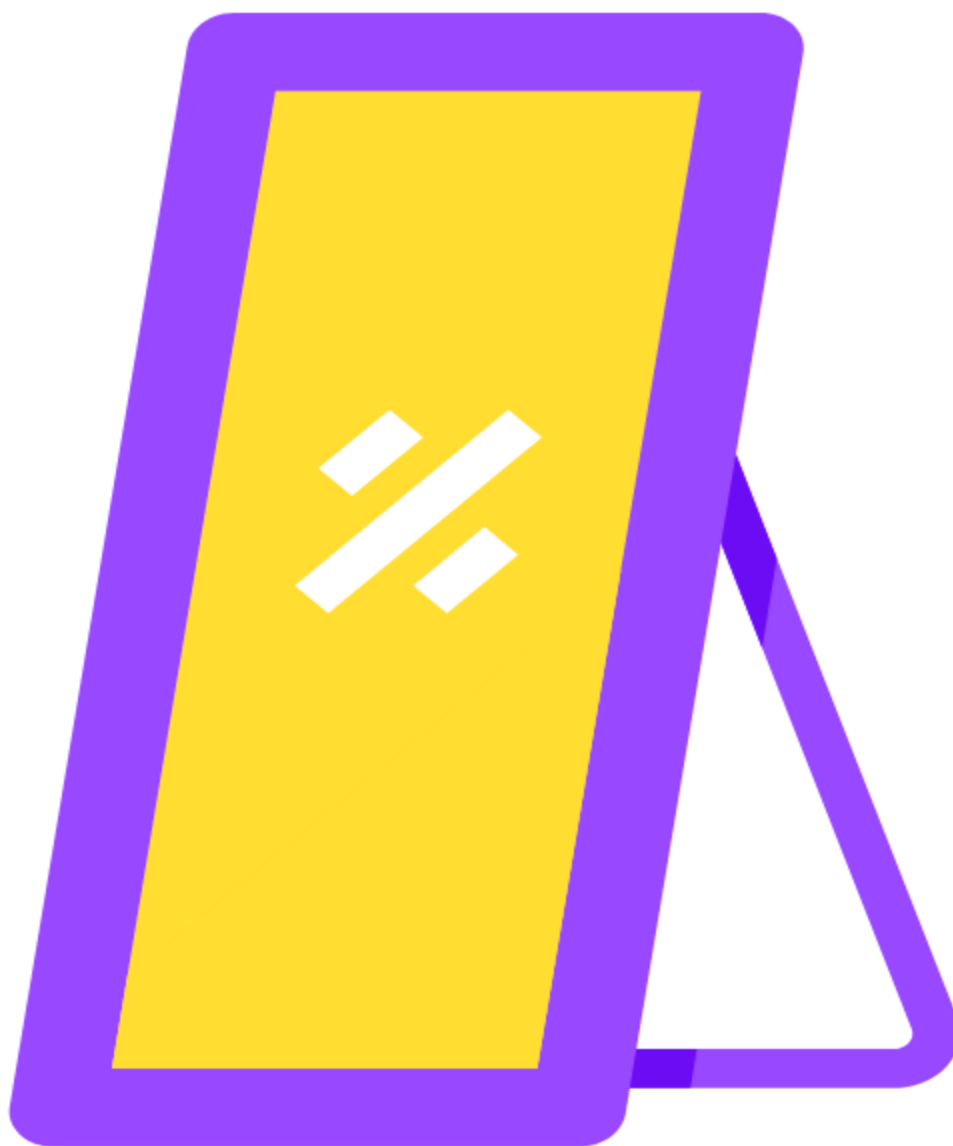
# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

### Zelfbeeld

Hoe zie ik mezelf ? Als je in de spiegel kijkt:

Wat zie je? Is dit wat jij ziet of is dit wat je denkt dat anderen zien? Wat maakt dat je jezelf op deze manier ziet? Wat maakt dat je denkt dat anderen je zo zien? Wat zou je willen veranderen? Wat maakt dat je deze dingen zou willen veranderen? Wie kan dat veranderen? Zijn dit dingen die je zelf moet of wilt veranderen, of zijn het dingen waarvan anderen denken dat ze moeten veranderen?

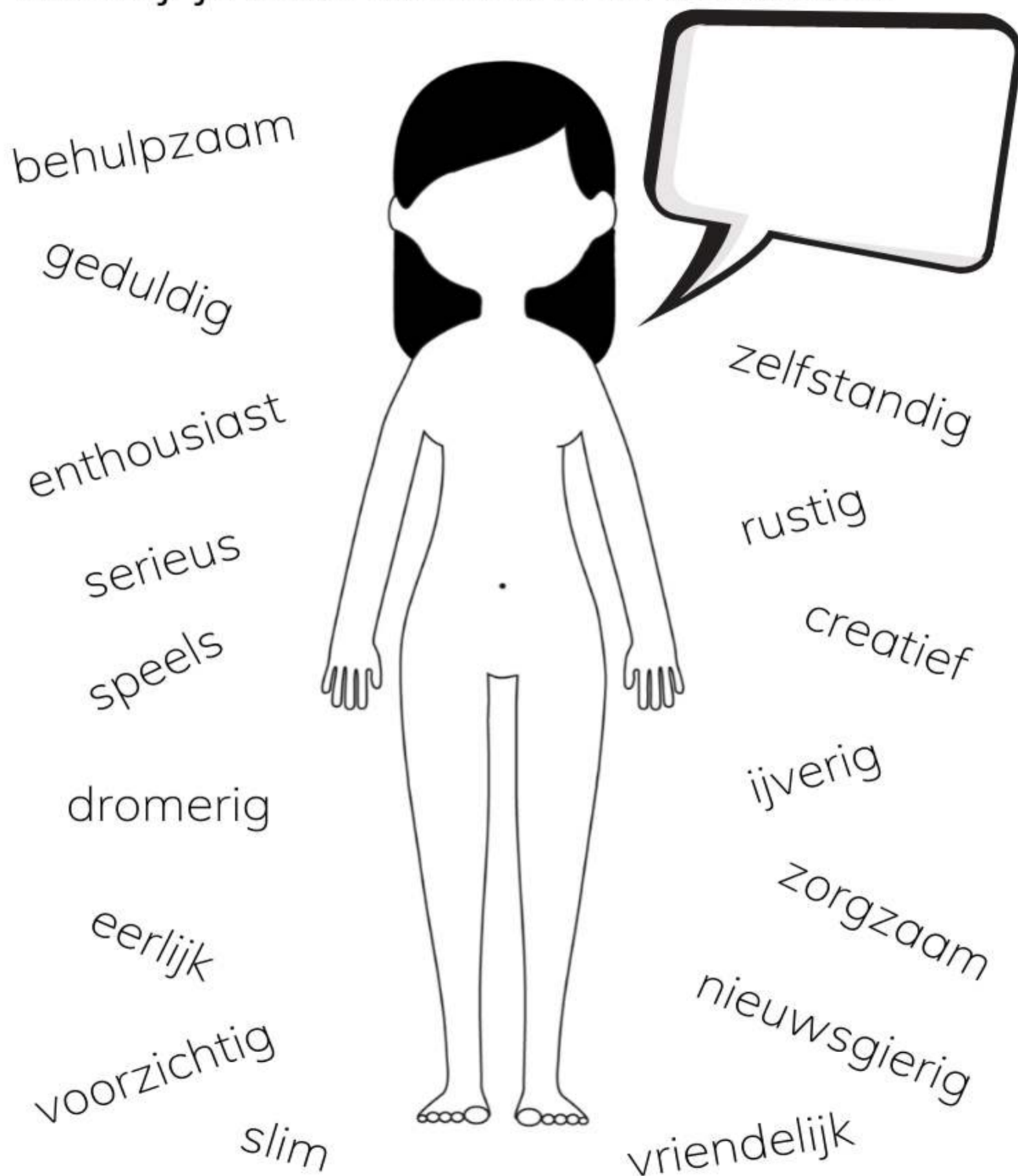


**Nota:** Ga letterlijk met het kind of jongeren voor de spiegel staan of zitten. Vertel om de beurt ook iets wat jij over jezelf ziet in de spiegel, of vraag aan het kind wat het van jou ziet in de spiegel, of wat jij over kind ziet in de spiegel. Hanteer ook de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

1. Omcirkel 3 kwaliteiten van jezelf die je bent.
2. Schrijf je beste kwaliteit in de tekstballon.



## | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

1. Omcirkel 3 kwaliteiten van jezelf die je kan.
2. Schrijf je beste kwaliteit in de tekstballon.

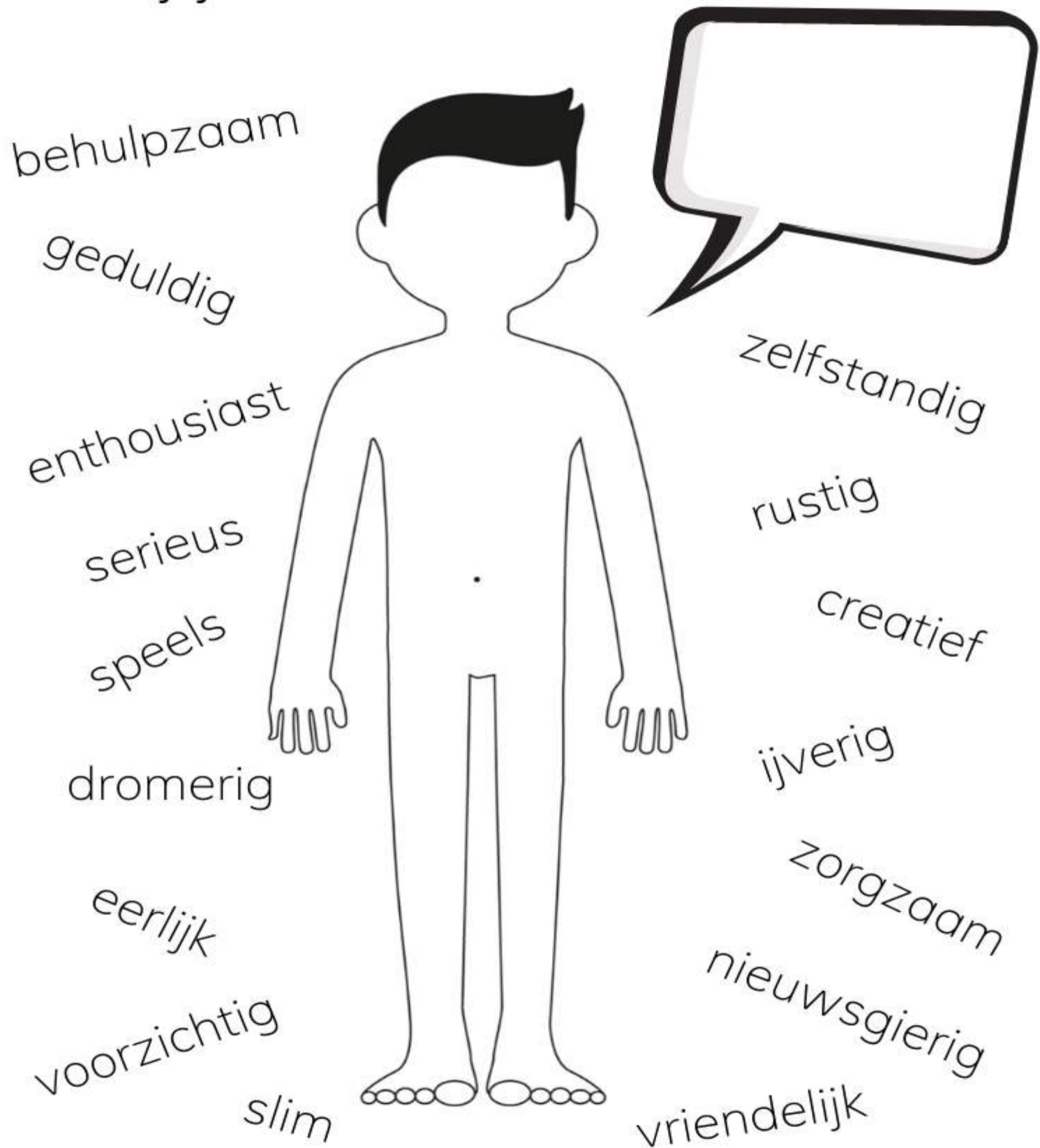




# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

1. Omcirkel 3 kwaliteiten van jezelf die je bent.
2. Schrijf je beste kwaliteit in de tekstballon.



## | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

1. Omcirkel 3 kwaliteiten van jezelf die je kan.
2. Schrijf je beste kwaliteit in de tekstballon.



**Nota:** Gebruik ook de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

### Kwaliteitenspel

Wat zijn kwaliteiten?

Kwaliteiten zijn eigenschappen die tot de kern van een persoon behoren.

Kwaliteiten 'kleuren' een mens: ze kenmerken de sterke opvallende kant van een mens. Het leren herkennen van kwaliteiten helpt om tot zelfkennis te komen.

Spellen om als middel te gebruiken om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan over hun kwaliteiten zijn:

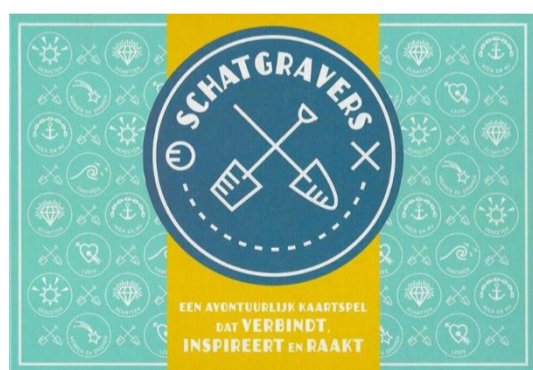
Kinder kwaliteiten spel



Ken je kwaliteiten



Schatgravers



Het grote kernkwaliteitenspel



**Nota:** Gebruik ook de groei mindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

### Teken je eigen Handen

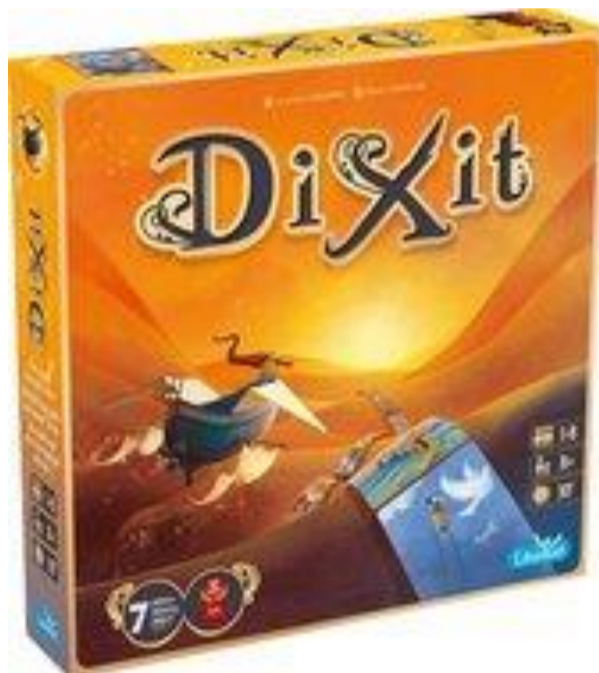
Noteer bij elke vinger iets wat je goed kan?

- Duim: wat doe je goed?
- Wijsvinger: waar wil je naar toe?
- Middelvinger: waar heb je een hekel aan?
- Ringvinger: waar voel je je mee verbonden?
- Pink: Waar kan je nog in groeien?



# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF



- Laat het kind of de jongeren een 5-tal kaarten kiezen die hem aanspreken.
- Laat hem nadien over deze kaarten vertellen waarom hij/zij deze gekozen heeft en wat de link is met hem/haar.
- **Noteer de krachten en talenten.**
- Stel nadien de groeimindset-vragen (zie vorige oefening)

**Nota:** Gebruik ook de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF



- Welke foto vind je het leukste en waarom?
- Wat precies verbind je met deze foto's?
- In hoeverre verbind je die foto's met het onderwerp 'vertrouwen in jezelf' of 'trots zijn op jezelf'?
- Als je deze foto's bekijkt waarin zou je dan willen groeien?

**Nota:** Gebruik ook de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF

Ik ben....

Hoe goed ken jij jezelf? Vraag door met vragen als: Waaraan merk je dat je .....bent?  
 Wat doe je dan? Hoe merken anderen dat je.....bent?

	Waar	Een beetje waar	Niet waar
Ik ben succesvol			
Ik ben aardig			
Ik ben geweldig			
Ik ben eerlijk			
Ik ben gelukkig			
Ik heb vertrouwen in mezelf			
Ik ben sociaal			
Ik ben open			
Ik hou van avontuur			
Ik geef graag aan anderen			
Ik ben rustig			
Ik ben geduldig			
Ik ben belangrijk			
Ik zorg goed voor anderen			
Ik ben sterk			
Ik.....			

**Nota:** Gebruik ook de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | ZELFPERCEPTIE | ZELFCONCEPT

## HOE KIJK JIJ NAAR JEZELF



### Het verhaal van het 50 eurobiljet.

*Op een dag hield een professor tijdens één van zijn colleges een spiksplinternieuw biljet van 50 euro omhoog en vroeg zijn studenten wie van hen het biljet zou willen hebben. Alle studenten staken hun hand op.*

*Vervolgens vouwde de professor het biljet op, hield het omhoog en vroeg opnieuw aan de aanwezigen wie het biljet zou willen hebben. Alle studenten staken hun hand opnieuw omhoog. Toen gooide de professor het biljet op de grond en ging er met zijn schoen op staan. Hij pakte het biljet op, hield het in de lucht en vroeg nogmaals wie het biljet zou willen hebben. Opnieuw staken alle studenten hun hand op. Vervolgens gooide de professor modder op de grond, pakte het biljet, smeerde het door de modder en hield het biljet dat er nu niet meer nieuw en mooi uitzag omhoog met de vraag wie van de studenten het biljet nog steeds zou willen hebben. Weer gingen alle handen de lucht in.*

*Daarop zei de professor: 'Jullie zien, wat ik ook met het biljet heb gedaan, het heeft zijn waarde niet verloren en dat hebben jullie ook gemerkt. En wat voor het biljet geldt, geldt ook voor jullie eigenwaarde! Voor de eigenwaarde van iedereen hier geldt: het maakt niet uit of iemand je in elkaar vouwt, boven op je gaat staan of zelfs door de modder haalt; dat alles doet niets af aan je waarde. Je bent steeds even waardevol, ongeacht wat anderen met je doen.'*

- Noteer in de cirkels welke gedachten bij dit verhaal bij je opkomen. Schrijf spontaan je gevoelens, gedachten en indrukken op.
- Als ik aan dit verhaal hoor, denk ik aan.....

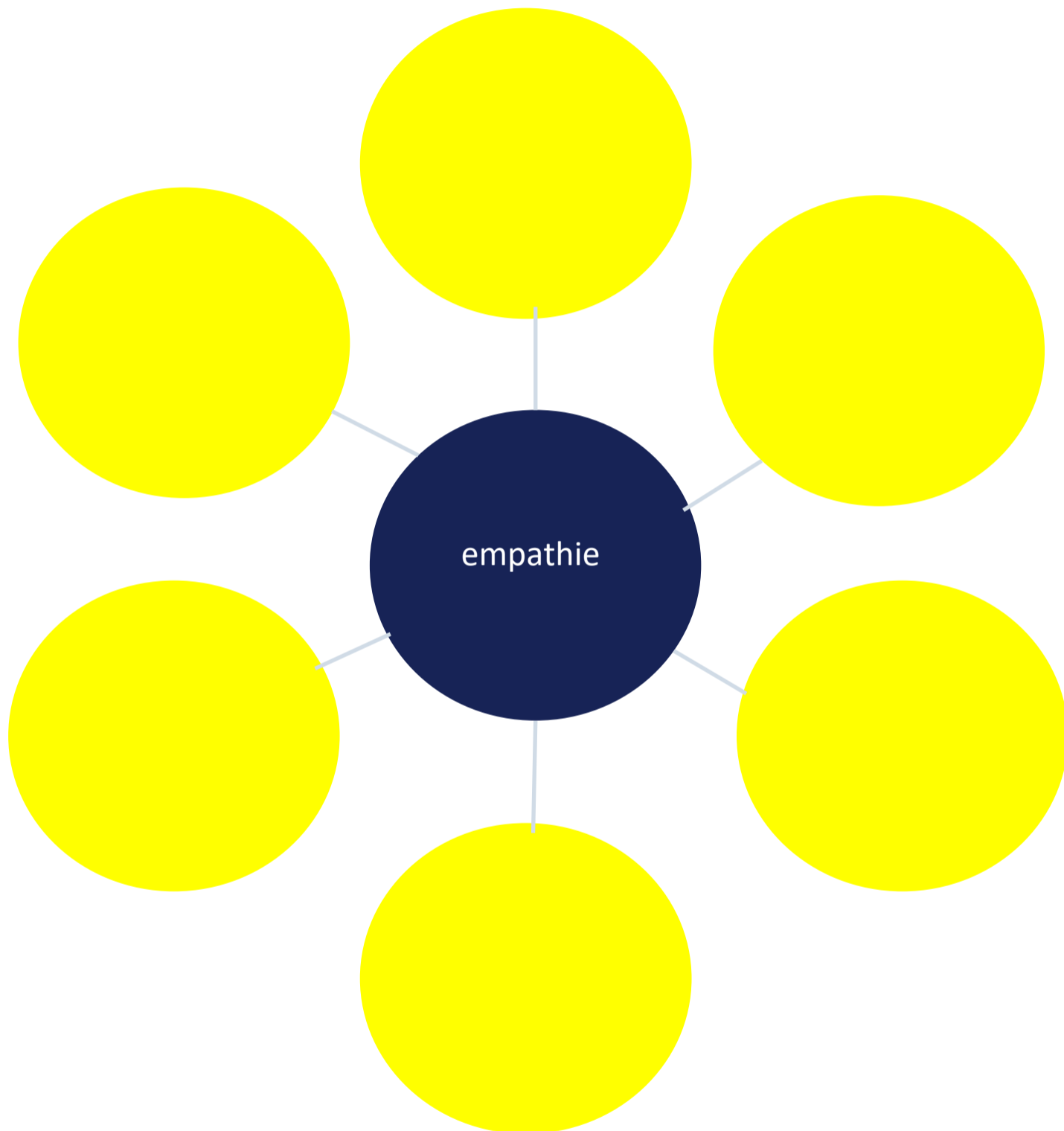




- Wat vind je mooi aan dit verhaal?
- Welke aspecten van dit verhaal zijn voor jou persoonlijk bemoedigend?
- Welke elementen aan jezelf ervaar je als heel waardevol?
- Welke elementen aan jezelf vinden andere mensen heel waardevol?
- Hoe toon je dit deze waardevolle elementen aan anderen?
- Wat heb je nodig om jezelf eraan te herinneren dat je altijd dezelfde waarde hebt en een waardevol iemand bent?
- Welk voorwerp kan je helpen om je gevoel van eigenwaarde te versterken. Zodat je nooit zal vergeten dat je zeer waardevol bent .

## | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

- Empathie, klinkt goed. Maar wat betekent empathie voor jou? Wat komt er in je op wanneer je het woord hoort?



# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH



Iedereen krijgt graag een compliment.

Een compliment geven wil zeggen dat je liefdevol naar iemand anders kan zijn.

Geef eens complimenten aan je familie, vrienden en klasgenoten

Stap 1: noteer 10 namen

Stap 2: geef elk een compliment

Stap 3: noteer waarom je dit compliment geeft

	Wie ken je?	Welk compliment geef je?	Waarom geef je dit?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH



Wanneer je met anderen speelt of samen bent, dan zie je alleen hun gedrag. Je kunt niet weten wat er in het hoofd van de ander omgaat, hoe hij zich voelt en waarom hij zich zo gedraagt. Je ziet een deel van de ijsberg; verreweg het grootste deel blijft onzichtbaar



- Denk aan iemand die erg belangrijk voor je is. Wat zie je hem/haar doen? Wat hoor je hem/haar zeggen?



- Zoek diep in je gevoelens en noteer wat je onder de oppervlakte bij hem of haar vermoedt. Wat zijn zijn/haar ideeën? Wensen? Verlangens? Dromen? Motieven? Doelen? Eigenschappen?



Bekijk nu eerst wat er allemaal aan de oppervlakte aanwezig is. Hoe duidelijk was dat voor je?

Bekijk nu wat er allemaal onder de oppervlakte aanwezig is. Had je dat allemaal gedacht?

Wat is volgens jou de reden dat er maar een deel van de ander zichtbaar is voor jou?

Hoe zou het zijn als je hem hier complimenten over zou geven?

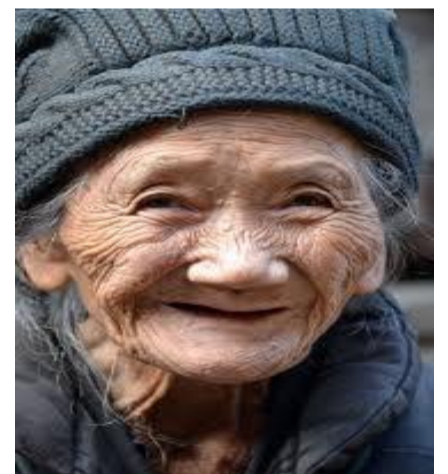
Wat zou je kunnen doen, zodat de ander in je aanwezigheid wat meer die dingen laat zien die onder te waterlijn liggen?

Wat ligt er bij jou onder de waterlijn?

In hoeverre zou je willen dat ook anderen zich zouden interesseren voor datgene bij jou onder de waterlijn ligt?

Hoe zou jij je voelen als anderen een compliment geven aan je over die dingen die onder de waterlijn liggen?

# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH



- Wat zie je op bovenstaande foto's?
- Wat denk je daarvan?
- Hoe voel je je daarbij?
- Ken jij ook zulke mensen?
- Hoe zouden we aan deze mensen meer liefde of vriendschap kunnen geven?

## | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

Bekijk de foto's en vraag jezelf af wat de verschillende gezichtsuitdrukkingen betekenen. Probeer ze te 'lezen'. Wat gaat er in deze persoon om? Wat heeft zij meegemaakt? Uiteraard kun je dat niet precies weten of te weten komen, maar je kunt wel jezelf trainen om oog te hebben voor andere mensen en wat ze voelen?



- Wat zie je in de foto's?
- Hoe denk je dat het met dit meisje gaat? Eerder goed of minder goed? Waarom denk je dat?
- Wat heeft ze zojuist meegemaakt? Hoe voelt ze zich? Welke emoties denk je te zien?
- En hoe voel jij je wanneer je de foto bekijkt?

| IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

**Ik hou van!**

Er zijn ongetwijfeld heel wat mensen of dieren waar we van houden. Vul deze muur met namen van mensen of dieren waar je om geeft.

A grid of 24 empty rounded rectangular boxes, arranged in 8 rows and 3 columns, intended for writing names of people or animals.



# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

## Een goede vriend zijn!

Daden zeggen meer dan woorden. Wat vertellen we met onze daden aan onze vrienden? Kijk naar onderstaande lijst en bepaal voor elke handeling of het iets is wat een goede vriend zou doen.

Compliment geven	Te dicht bij iemand in de buurt komen	Lawaai maken	Glimlachen
Iemand vastgrijpen	Een duim omhoog steken	Sorry zeggen	Een zachte stem gebruiken
Iemand niet laten uitpraten	Een harde stem gebruiken	Wachten op je beurt	Geduldig zijn
Schreeuwen	Luisteren	Iemand steeds pijn doen	Iemand een knuffel geven

Ik ben een goede vriend	Ik ben geen goede vriend

**Nota:** De coach stelt nadien de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

## Dingen zien met de ogen van een ander!

'Wat zei je?' Denk bij deze activiteit na over jouw omgang met anderen de afgelopen tijd. In de tekstballonnen aan de linkerkant schrijf je op wat je gezegd hebt. In de tekstballonnen aan de rechterkant schrijf je op hoe anderen je woorden begrepen. Waren het aardige woorden, helpende woorden of juist vervelende woorden?



Wat zei ik

Wat anderen zouden kunnen denken

**Nota:** De coach stelt nadien de groeimindset-vragen.

# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

## Bedankbrief

Je dankbaarheid tonen kan een positief effect hebben op je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Schrijf een brief aan iemand van wie je blij bent dat hij/zij er is. Zeg tegen hem/haar waarom hij/zij bijzonder is en hoe hij/zij je helpt.

Beste.....

Dank je wel voor. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Groeten van

Beste.....

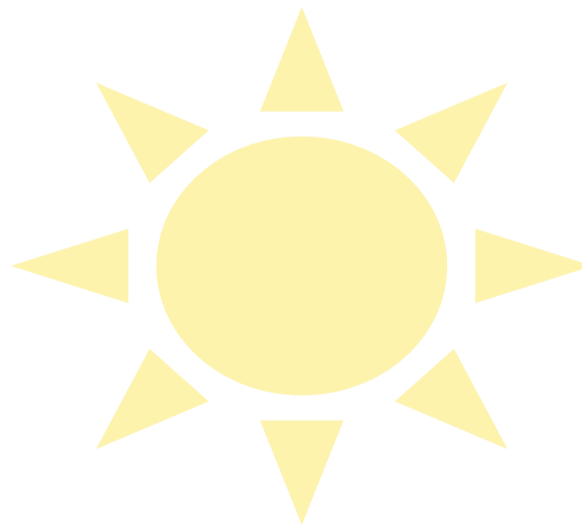
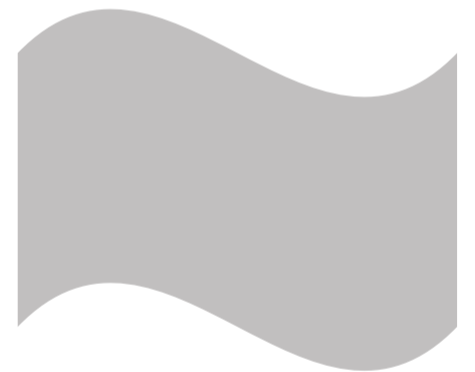
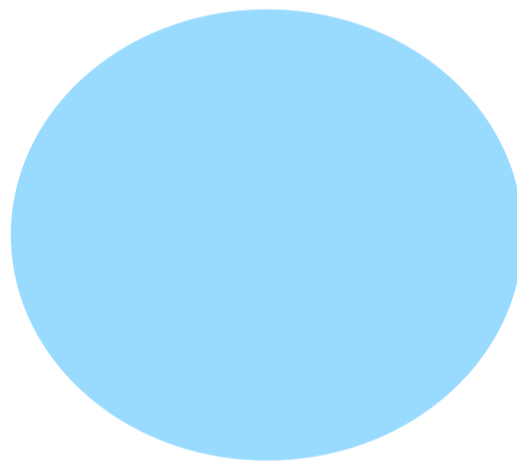
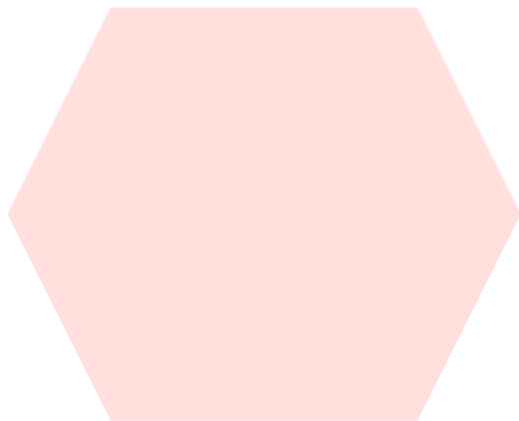
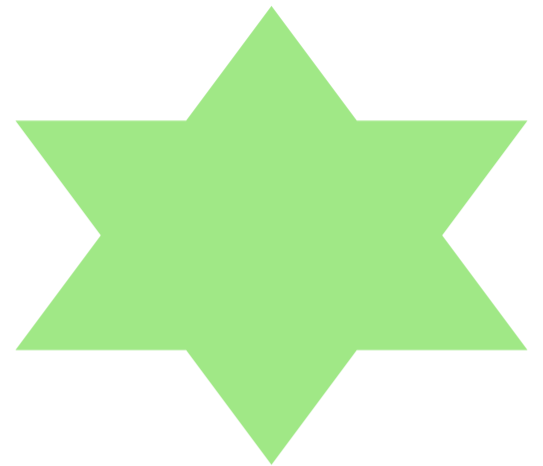
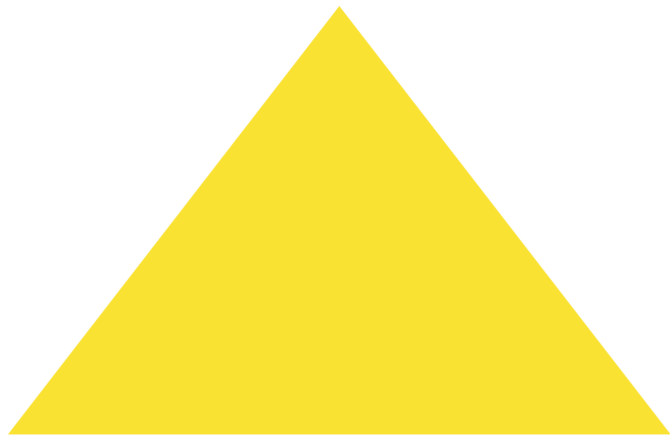
Dank je wel voor. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Groeten van

# | IK BEN | BEMINNELIJK | LIEFDEVOL | EMPATHISCH

## Gevoelens van dankbaarheid

Er zijn momenten waarop het moeilijk is om het goede in ons leven te zien. We zijn dan snel boos en niet in staat om het positieve te zien in mensen en in de dingen om ons heen. Neem de tijd om in elke vorm iets op te schrijven waarvoor je dankbaar bent.





# TOOLBOX Module 3/Dag 3



**Reminder**

Noteer zoveel mogelijke krachten, kwaliteiten of talenten. Deze kunnen dan later in het proces als hulpbron naar voor worden geschoven.



# | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

## Stap 1 : Gevoelens herkennen en benoemen bij jezelf:

- Coach en coachee trekken beiden een kaart en lezen de emotie die op de kaart/afbeelding staat.
- **Identificeren:** Herken je deze emotie? Heb je dit al eens ooit gevoeld? Wanneer was dat?
- **Intensiteit:** Op een schaal van 1 tot 10 heb je dit al eens ervaren?
- **Uiten:** Hoe laat jij dat zien? Hoe heb je dit laten zien? Toon het mij eens? Hoe uit je dit gevoel als het level 1 tot 5 is? Hoe uit je dit gevoel als het level 5 tot 10 is?

## Stap 2 : Gevoelens herkennen en benoemen bij een ander:

- Coach en coachee trekken beiden een kaart en lezen de emotie die op de kaart/afbeelding staat.
- **Identificeren:** Herken je deze emotie? Heb je dit al eens ooit gezien bij iemand (broer, zus, mama, papa, vriendjes)? Wanneer was dat?
- **Intensiteit:** Hoe fel was deze emoties bij de ander denk je? En wat maakt dat jij dit denkt?
- **Uiten:** Hoe liet de ander dit zien? Toon het mij eens? Wat deed hij/zij precies?



# | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)





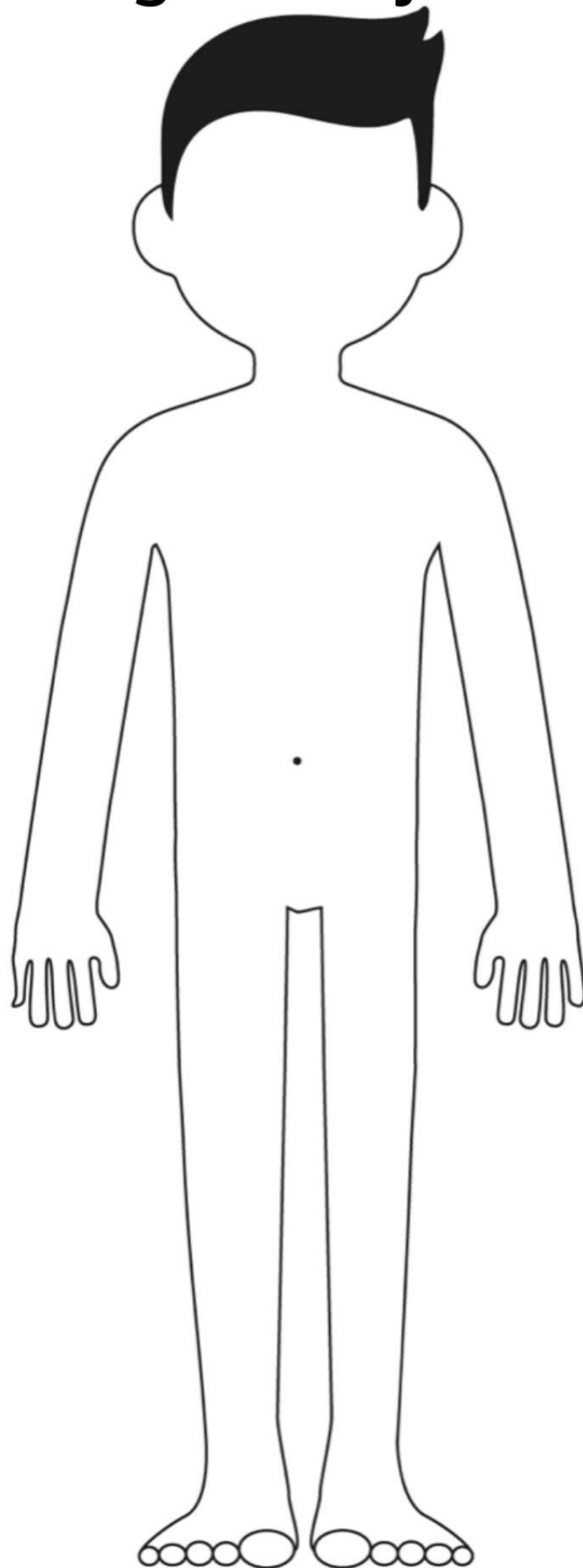
## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

- Optie 1: Laat het kind op de tekeningen overal aanduiden/bijschrijven waar hij wat kan voelen.

VB kietelen aan de tenen, pijn in de buik, koude handen, jeuk aan de oren,....

- Optie 2: Hoe reageert jouw lichaam op boosheid, angst, verdriet,.... Waar in je lichaam voel je dat? Welke kleur past bij dat gevoel? Laat het kind dan deze plek kleuren op de manier hoe hij dit wil.

### Hoe reageert mijn lichaam?



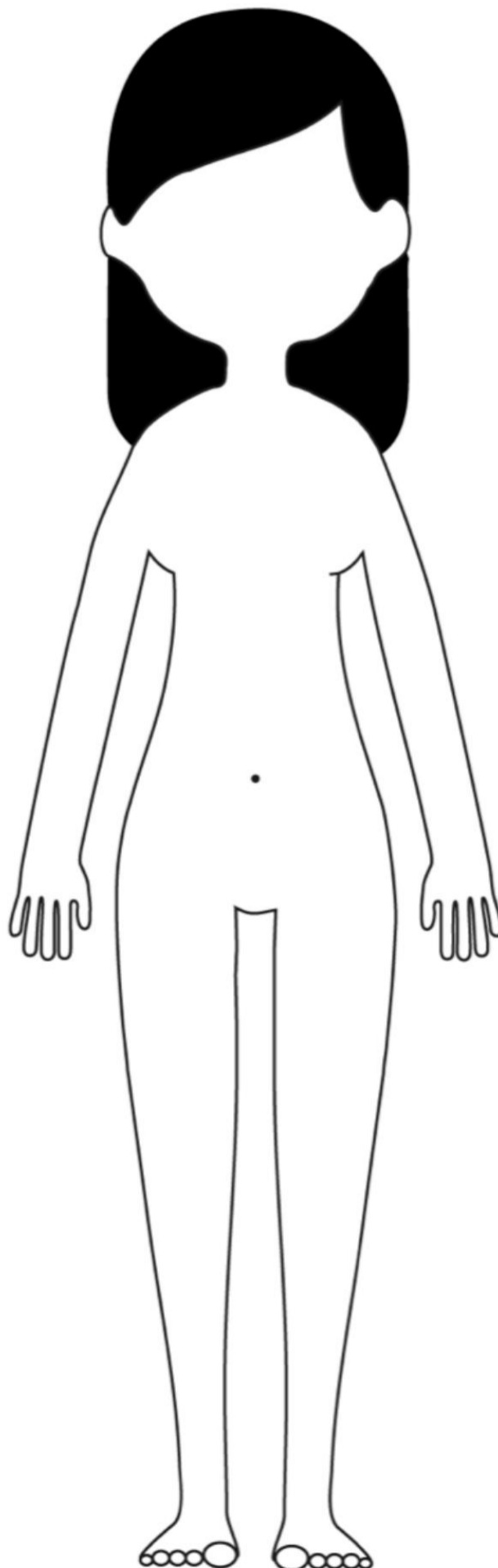
## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

- Optie 1: Laat het kind op de tekeningen overal aanduiden/bijschrijven waar hij wat kan voelen

VB kietelen aan de tenen, pijn in de buik, koude handen, jeuk aan de oren,....

- Optie 2: Hoe reageert jouw lichaam op boosheid, angst, verdriet,.... Waar in je lichaam voel je dat? Welke kleur past bij dat gevoel? Laat het kind dan deze plek kleuren op de manier hoe zij dit wil.

### Hoe reageert mijn lichaam?



## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

Zoek de lichamelijke verschijnselen bij de verschillende emoties. Je mag emoties en lichamelijke verschijnselen toevoegen (die het kind/jongeren misschien al ooit uitgesproken heeft). Bij elke emotie kan meer dan één lichamelijke verschijnsel passen

Emotie	Lichamelijke verschijnselen
Woede	<i>Mijn vuisten spannen zich op.</i>
Blijdschap	
Ongerustheid	
Opwinding	
Angst	
Verdriet	
Verlegen	
Paniek	
Woedend	
Geschrokken	
Gespannen	
Bezorgd	
Teleurgesteld	
Beschaamd	
Schuldig	
Onzeker	

## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

Soms herkennen we onze gevoelens sneller als we er al eens ooit over gepraat hebben.

1. Je buurman heeft een nieuwe hond, die dol is op kinderen. Als je in de buurt komt, loopt de hand naar je toe en springt hij tegen je aan.

Welke emotie roept dit bij je op?

2. Morgen moet je een spreekbeurt geven op school.

Welke emotie roept dit bij je op?

3. Je haalt een 9/10 voor het vak waar meestal heel slecht in bent.

Welke emotie roept dit bij je op?

4. Je vriendin speelt niet meer met je maar kiest voor een andere vriendin

Welke emotie roept dit bij je op?

5. Ze zeggen dat je iets gedaan hebt wat niet mag, terwijl jij weet dat dit niet waar. De anderen liegen.

Welke emotie roept dit bij je op?

Bedenk zelf nog een aantal situaties.

## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

- Kies een emoties waarin jullie zich gaan verdiepen. VB Angst, verdriet, pijn, boosheid, verliefdheid, teleurstelling,.....
- Kies een kleur die bij deze emotie past.
- Laat de thermometer inkleuren tot op level 1: Wat doe je dan? Wat denk je dan? Wat voel je dan? Geef eens een voorbeeld?
- Ga zo verder tot de hoogte dat het kind zelf wil gaan of een invulling kan geven. De resterende cijfers kan men dan doen in het "ALSOF-kader". Vb 'Stel je voor iemand zit op level 8, hoe zou hij dan doen?, Wat zou hij dan denken? Wat zou hij dan voelen?'



## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

- Het kind/jongeren kiest 5 situaties waar hij een gevoel /emotie bij heeft gehad. Iets wat hij fijn vond of niet fijn vond. Je laat hem deze opschrijven

1.....

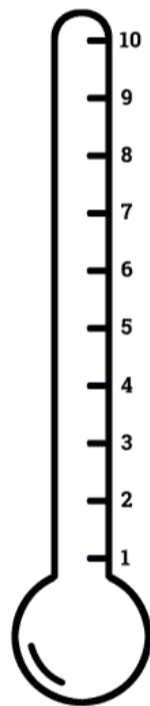
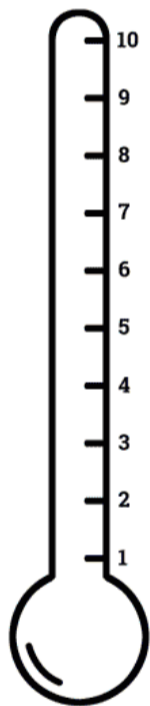
2.....

3.....

4.....

5.....

- Laat het kind/jongeren over één situatie vertellen en beraag het denken, voelen en doen.
- Laat nadien de thermometer inkleuren qua intensiteit EN beraag 'Hoe weet je dat dit deze score is?' Wat maakt dat dit niet hoger of niet lager is?
- Complimenteer en benoem de krachten.



## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

Houd gedurende de komende week je stemmingen bij en geef er een score aan. Wat heb je gedaan, gedacht?

	Gebeurtenis	Wat heb je gevoelt?	Welke score geef je eraan	Wat je toen gedaan/gedacht?
Voorbeeld	<i>De mocht geen TV-kijken.</i>	<i>Boos Verdrietig</i>	<i>8/10 3/10</i>	<i>Zonderde me af en zei niet meer veel</i>
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)



### Stap 1 : Gevoelens herkennen en benoemen bij jezelf:

- Coach en coachee trekken beiden een kaart en lezen de emotie die op de kaart/afbeelding staat.
- **Identificeren:** Wat zie je op deze kaart? Welke emotie roept die bij je op? Waar voel je deze emotie?
- **Intensiteit:** Op een schaal van 1 tot 10, hoe fel ervaar je dit nu? Is dit al eens ooit heftiger geweest? Of minder heftig?
- **Uiten:** Hoe laat jij dat zien? Hoe heb je dit laten zien? Toon het mij eens? Hoe uit je dit gevoel als het level 1 tot 5 is? Hoe uit je dit gevoel als het level 5 tot 10 is?

- ....



# | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

<b>Toegenegen</b> Hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm	<b>Zelfverzekerd</b> Gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust	<b>Dankbaar</b> Dankbaar, erkentelijk, geraakt, ontroerd	<b>Hoopvol</b> Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	<b>Verfrist</b> Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
<b>Betrokken</b> Aandachtig, betoverd, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam	<b>Vredig</b> Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan,	<b>Opgebeurd</b> Extatisch, geestdriftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt	<b>Vrolijk</b> Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig	<b>Gestimuleerd</b> Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig
				<b>Geïnspireerd</b> Onder de indruk, verbaasd, verwonderd

<b>Bang</b> Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, verstemd, verontrust, wantrouwend	<b>Afkeer</b> Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	<b>Opgelaten</b> Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	<b>Vermoeid</b> Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	<b>Pijn</b> Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd
<b>Onrust</b> Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	<b>Verward</b> Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren	<b>Geërgerd</b> Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	<b>Machteloos</b> Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	<b>Treurig</b> Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, temeergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest
<b>Afwezig</b> Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd	<b>Kwaad</b> Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	<b>Gespannen</b> Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	<b>Kwetsbaar</b> Gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig	<b>Verlangend</b> Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

## Gevoelens herkennen en benoemen bij jezelf:

- Markeer de gevoelens die je in deze lijst kent/herkent
- **Identificeren:** heb je deze al eens ervaren? Waar en wanneer
- **Intensiteit:** Op een schaal van 1 tot 10, hoe fel was dat toen?
- **Uiten:** Hoe laat jij dat zien? Hoe heb je dit al eens laten zien? Wat deed je toen?

.....

## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

- Zet de Matroesjka poppetjes op tafel en laat zien wat er gebeurt als je iets vervelends meemaakt.
- Vertel het volgende verhaal:

Iedereen heeft een klein kindje in zich en iedereen heeft meerdere kanten. Je kleine kindje wordt beschermd door al je kanten. Sommige kanten zijn sterker dan andere kanten (wijs op de verschillende poppetjes). Zij zijn 'beschermers' en helpen je bij lastige situaties. Bij jou zie ik een boze beschermer, die heel fel kan reageren. Ik zie ook een stille beschermer, die zich kan terugtrekken (pas aan naar wat je bij het kind ziet). De grootste pop staat voor hoe groot en sterk je nog zult worden. Het is belangrijk dat we respect hebben voor alle beschermers want ze helpen allemaal ons kleine kindje te beschermen.

- Ga in gesprek over de verschillende rollen die kinderen ervaren, erkennen. Benadruk dat de rollen er zijn gekomen om het kleine kind te beschermen en begrip op te roepen voor alle kanten van de persoon. Maak duidelijk dat ze allemaal als doel hebben het kleine kindje te beschermen.
- Stel vragen als: Welke beschermer kwam er toen naar boven? Wat kwam hij doen? Hoe voelde je je? Als het kleine kindje (wijs aan) of...



## | IK KAN | EMOTIEBEWUSTZIJN (IDENTIFICEREN, INTENSITEIT, UITEN)

Hoe je je voelt heeft invloed op hoe je omgaat met anderen. Wat doe jij bij je verschillende stemmingen?

Houd gedurende de komende week je stemmingen bij en beschrijf je omgang met anderen. Wat valt je op? Wat zou jij de volgende keer anders kunnen doen?

	Beschrijf je stemming	Belangrijke gebeurtenissen	Omgang met anderen
Voorbeeld	<i>Moe, Prikkelbaar</i>	<i>Groot groepsproject moet binnenkort af zijn en ik had moeite met opstarten</i>	<i>Zonderde me af, at 's avonds met mijn ouders, zei niet veel</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

# | IK KAN | EMOTIEREGULATIE (COGNITIEVE AANPAK)



# | IK KAN | EMOTIEREGULATIE (COGNITIEVE AANPAK)

➤ Onderzoek je eigen denken, voelen en doen m.b.v. de volgende vragen:

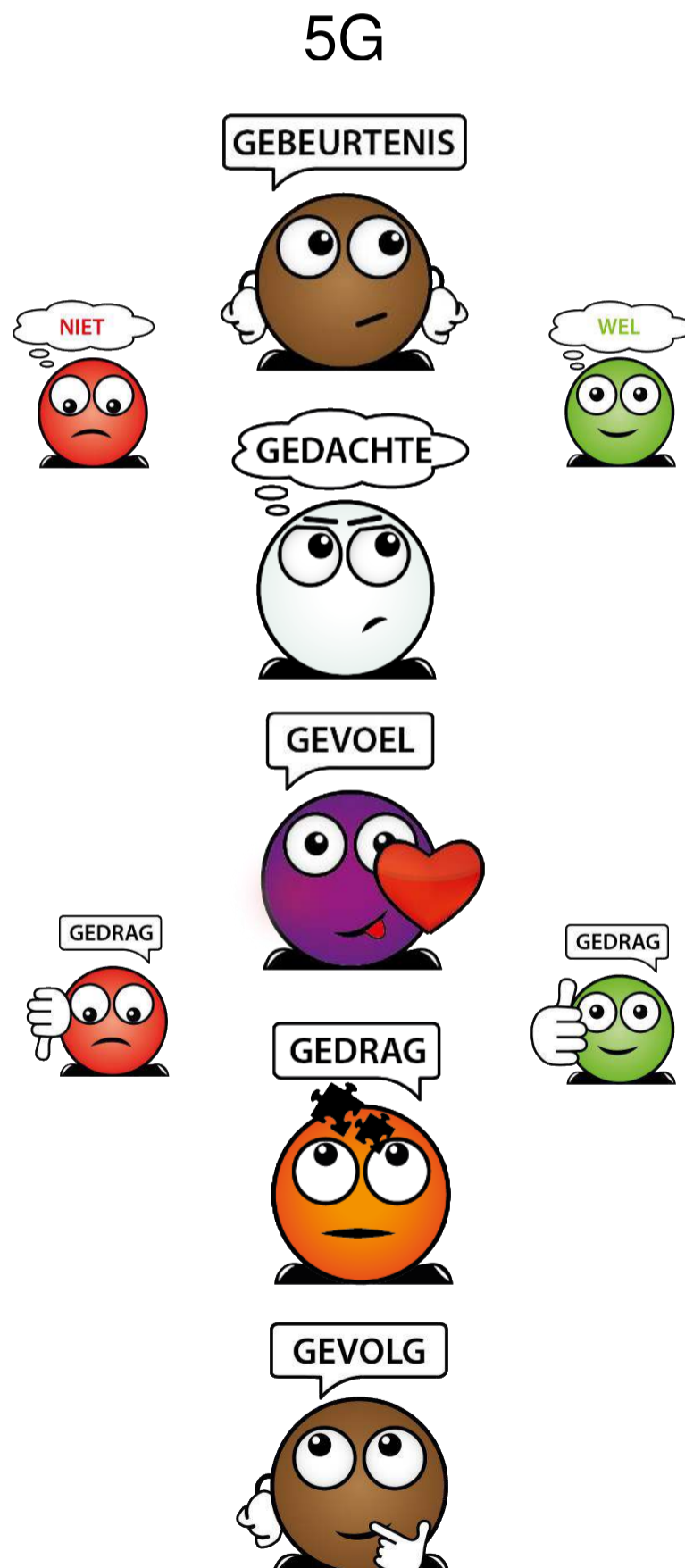
**Gebeurtenis:** Waar was ik, met wie, wat gebeurde er?

**Gedachten:** Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik of zei ik tegen mezelf? Wat vond ik ervan?

**Gevoelens:** Wat voelde ik, welke emoties had ik?

**Gedrag:** Wat deed ik? Hoe reageerde ik?

**Gevolg:** Wat was het gevolg van hetgeen ik deed of reageerde?



## | IK KAN | EMOTIEREGULATIE

Hoe je je voelt heeft invloed op hoe je omgaat met anderen. Wat doe jij bij je verschillende stemmingen?

Houd gedurende de komende week je stemmingen bij en beschrijf je omgang met anderen. Wat valt je op? Wat zou jij de volgende keer anders kunnen doen?

	<b>Beschrijf je stemming</b>	<b>Hoe intens was dit gevoel? (1 tot 10)</b>	<b>Hoe ben je ermee omgaan? Wat heb je precies gedaan?</b>	<b>Op welke andere manier zou je er nog mee kunnen omgaan?</b>
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

# | IK KAN | EMOTIEREGULATIE

## ➤ Gevoelens leren reguleren

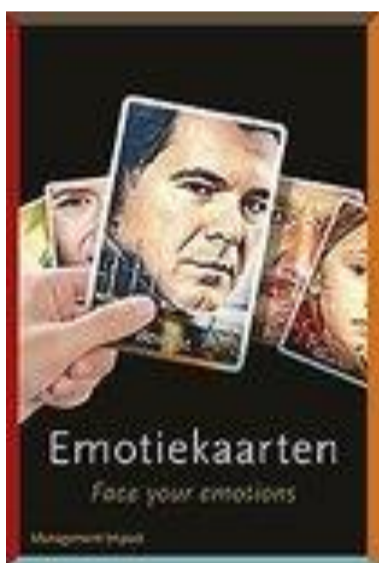
Trek een kaart en stel telkens de volgende vragen en voer nadien er een praatje over

- Over welk gevoel gaat het hier?
- Heb je dit ooit zelf ervaren? Vertel wanneer en hoe intens was dat?
- Hoe ben je er toen me omgegaan?
- Stel dat je dit volgende keer nog eens op een level hoger dan 5/10 zou ervaren, hoe kan je dan zorgen dat dit gevoel weer daalt?

\* Manier 1:.....

\* Manier 2:.....

\* Manier 3:.....



# | IK KAN | EMOTIEREGULATIE

- Het kind/jongeren kiest “ situaties waar hij een gevoel /emotie bij heeft gehad boven de 5/10.

1.....

2.....

3.....

- Laat het kind/jongeren over één situatie vertellen en bevrage het denken, voelen en doen.
- Laat nadien de thermometer inkleuren qua intensiteit EN bevrage ‘Hoe weet je dat dit deze score is?’ Wat maakt dat dit niet hoger of niet lager is?
- Bevrage wat hij/zij kan doen om een volgende keer deze emotie te laten zakken naar beneden 5/10
- Complimenteer en benoem de krachten.



kan je doen om de thermometer te laten zakken naar beneden 5/10. Noem 3 acties

1.

2.

3.



kan je doen om de thermometer te laten zakken naar beneden 5/10. Noem 3 acties

1.

2.

3.



kan je doen om de thermometer te laten zakken naar beneden 5/10. Noem 3 acties

1.

2.

3.



## | IK KAN | EMOTIEREGULATIE

- Het kind/jongeren kiest “ situaties waar hij een gevoel /emotie bij heeft gehad boven de 5/10
- Maak gebruik van grondplaten en laat het kind op deze grondplaten gaan staan.
- **Grondplaat 1:** Laat het kind vertellen over een heftige gebeurtenis (Denken, doen, voelen)
- **Grondplaat 2:** Laat het kind de emotie benoemen en er een score aan geven
- **Grondplaat 3:** Laat het kind alternatieve bedenken hoe hij/zij volgende keer zelf deze emotie kan doen laten zakken naar beneden de 5/10
- **Grondplaat 4:** Doe een begeleide visualisatie waarin het kind deze alternatieven toepast en met succes zijn emotie ziet dalen.



# | IK KAN | EMOTIEREGULATIE

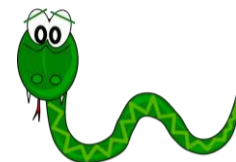
## ADEMHALINGSOEFENINGEN

Ademhalingsoefeningen versterken de hersencircuits van de kinderen zodat hun processen van concentratie en emotiemanagement verbeteren.

### Het slangenspel

Simpel, leuk en effectief. Het slangenspel is een favoriet onder kleine kinderen en bestaat uit het volgende:

- Laat de kinderen zitten in een stoel en vertel hen dat ze met rechte rug moeten zitten.
- Laat ze hun handen op hun buik leggen en laat ze hun focus richten op de instructies die ze gaan horen.
- Daarna moeten ze diep inademen door de neus gedurende 4 seconden (je kunt de tijd voor hen tellen). Hierbij nemen ze waar hoe hun buik opzwelt.
- Vervolgens moeten ze de lucht laten ontsnappen door het geluid van een slang na te doen. Dit is een hard gesis, dat ze zo lang mogelijk moeten volhouden.



### Een grote ballon opblazen

De tweede oefening voor kinderen is net zo leuk. Hij bestaat uit de volgende stappen:

- Het kind moet comfortabel zitten op een stoel met een rechte rug.
- Nu leg je hen uit dat het spelletje bestaat uit het opblazen van een onzichtbare ballon. Een kleurrijke ballon die heel, heel groot moet worden.
- Om dit te doen moeten ze inademen door de neus. Vervolgens moeten ze uitademen t terwijl ze zich inbeelden hoe de ballon opzwelt en groter en groter wordt.



Bij deze oefening hebben kinderen de neiging (volwassenen trouwens ook) om in te ademen door de mond. Dit is eigenlijk wat we allemaal doen wanneer we een ballon opblazen. Je moet de kinderen corrigeren en hen door hun neus laten inademen waardoor hun buik opzwelt. Daarna mogen ze uitademen terwijl ze hun lippen tuiten alsof ze die enorme, kleurrijke ballon aan het opblazen zijn.

### 3. Ademen als olifanten

Deze ademhalingsoefening is er een die echt een succes is bij kleine kinderen. Ze vinden het echt heel erg leuk. Dit is wat je kan doen:

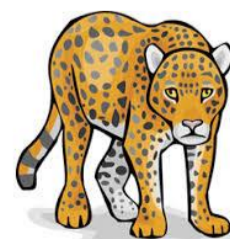
- De kinderen moeten staan met hun voeten een klein beetje gespreid.
- Zeg tegen ze dat ze olifanten gaan worden en net zoals olifanten gaan ademen.
- Ze moeten diep inademen door de neus en terwijl ze dat doen hun armen optillen alsof ze de slurf van de olifant zijn en tegelijkertijd hun buik rond proberen te maken.
- Bij het uitademen moeten ze hard door de mond uitademen. Daarbij laten ze hun armen zakken terwijl ze een klein beetje buigen, zodat de olifantenslurf naar beneden komt.



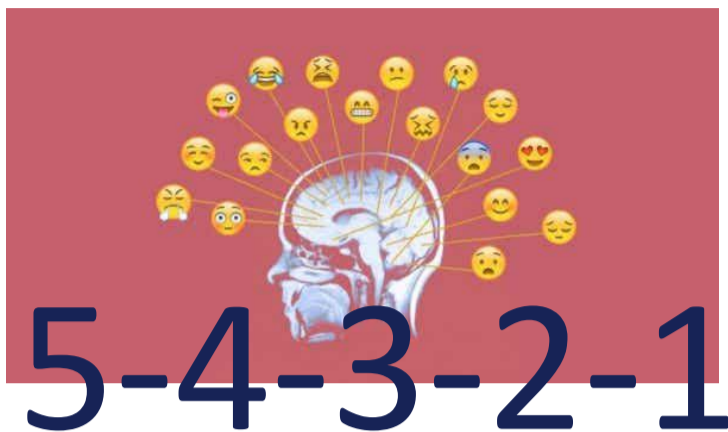
### 4. Ademen als een luipaard

De laatste van deze ademhalingsoefeningen voor kinderen is een beetje lastiger. Toch is deze oefening leuk en effectief om ze te laten ademen met de sluitspier.

- Laat de kinderen op handen en knieën op de grond staan alsof ze een luipaard zijn.
- Vervolgens moeten ze diep inademen door de neus en waarnemen hoe hun buik groter wordt terwijl de wervelkolom naar beneden gaat.
- Nu moeten ze uitademen door de mond en kijken hoe hun buik leegloopt en hun rug een beetje omhoog komt.



## | IK KAN | EMOTIEREGULATIE



### Leg eerst de methodiek uit :

*'We gaan zo dadelijk een heftige emotie oproepen en dan zal ik je vragen om een aantal dingen te gaan benoemen die je ziet en hoort, en voelt. Daarna gaan we zien of de heftigheid van je emotie is afgenomen.'*

**Stap 1:** Heel een gebeurtenis voor de geest die je onlangs hebt meegemaakt en waarvan de emotie die je toen had hoger dan 5 op 10 was.  
Over welk gevoel gaat het in deze situatie?

**Stap 2:** Zie precies wat er gebeurde. Hoor precies wat er gezegd werd. Voel precies wat je toen ook voelde.

**Stap 3:** Laat dit gevoel maar groeien dat je rond 8/10 zit. En geef een teken als je dit nu ook zo ervaart.

(wacht op een teken van de coachee)

**Stap 4:** Benoem nu 5 dingen:

- \* kijk nu rond in de ruimte en benoem me 5 dingen die je ziet
- \* raak met je hand 5 verschillende voorwerpen aan en benoem wat je precies voelt
- \* maak zelf nu 5 verschillende geluiden en benoem wat je hoort (vb knippen met vinger,...)

**Stap 5:** Ga terug naar dat gevoel wat je had en ga na hoe intens dit nu is (score op 10)

**Stap 6:** Benoem nu 4 dingen:

- \* kijk nu rond in de ruimte en benoem me 4 andere dingen die je ziet
- \* raak met je hand 4 andere voorwerpen aan en benoem wat je precies voelt
- \* maak zelf nu 4 andere geluiden en benoem wat je hoort (vb knippen met vinger,...)

**Stap 7:** Ga terug naar dat gevoel wat je had en ga na hoe intens dit nu is (score op 10)

**Stap 8:** Benoem nu 3 dingen:

- \* kijk nu rond in de ruimte en benoem me 3 andere dingen die je ziet
- \* raak met je hand 3 andere voorwerpen aan en benoem wat je precies voelt
- \* maak zelf nu 3 andere geluiden en benoem wat je hoort

**Stap 9:** Ga terug naar dat gevoel wat je had en ga na hoe intens dit nu is (score op 10)

**Stap 10:** Benoem nu 2 dingen:

- \* kijk nu rond in de ruimte en benoem me 2 andere dingen die je ziet
- \* raak met je hand 2 andere voorwerpen aan en benoem wat je precies voelt
- \* maak zelf nu 1 andere geluiden en benoem wat je hoort

**Stap 11:** Ga terug naar dat gevoel wat je had en ga na hoe intens dit nu is (score op 10)

**Stap 12:** Benoem nu 1 dingen:

- \* kijk nu rond in de ruimte en benoem me 1 andere dingen die je ziet
- \* raak met je hand 1 andere voorwerpen aan en benoem wat je precies voelt
- \* maak zelf nu 1 andere geluiden en benoem wat je hoort

# | IK KAN | EMOTIESOCIALISATIE |

A. Gevoelens/emoties die ik onlangs heb gehad:

1.

2.

3.

4.

5.

B Gevoelens/emoties die iemand uit het gezin onlangs heeft gehad:

1.

2.

3.

4.

5.

C. Gevoelens/emoties die andere mensen rondom mij hebben gehad.

1.

2.

3.

4.

5.

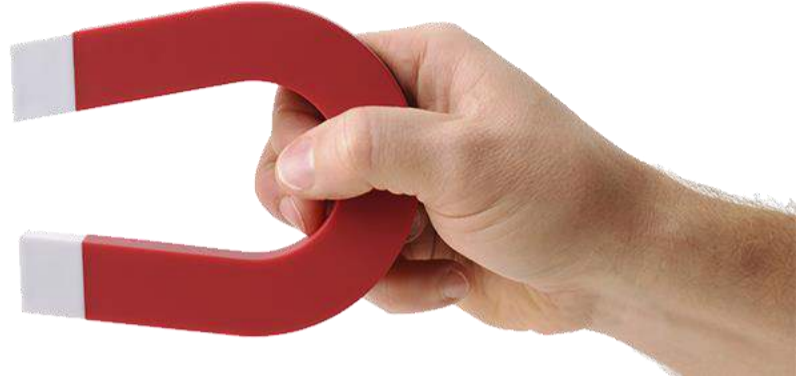
# | IK KAN | EMOTIESOCIALISATIE |

Schrijf zoveel mogelijke mensen op die je kent. Ge vervolgens na welke emoties/gevoelens je al eens hebt opgemerkt bij deze personen.

	Namen van familieleden of vrienden	Welke emoties heb je al eens bij hen herkent? Hoe ben je daarmee omgegaan?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

## | IK KAN | EMOTIE SOCIALISATIE

- Vertel / vraag hoe een magneet werkt. Leg uit dat het bij mensen net zo werkt: je kunt mensen aantrekken of afstoten en je kunt zelf ook aangetrokken worden door anderen of net zin hebben om hen af te stoten of van hen weg te lopen. Vertel/vraag hoe je mensen kunt aantrekken of afstoten (jouw lichaam, jouw ogen, jouw woorden).
- Ga vervolgens aan de slag met deze vragen:



Wat zijn dingen die je kunt doen met jouw ogen om mensen aan te trekken (+)?



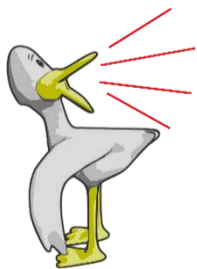
Wat zijn dingen die je kunt doen met jouw ogen om mensen af te stoten (-)?



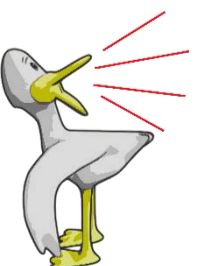
Wat zijn dingen die je kunt doen met jouw lichaam om mensen aan te trekken (+)?



Wat zijn dingen die je kunt doen met jouw lichaam om mensen af te stoten (-)?



Wat zijn dingen die je kunt zeggen (met woorden) om mensen aan te trekken (+)?



Wat zijn dingen die je kunt zeggen (met woorden) om mensen af te stoten (-)?

# Waarneming

Wat zie je de andere persoon concreet doen?

Wat hoor je de andere persoon concreet zeggen?





# Gevoel

Wat voel jij als de persoon dit doet of zegt?



# Behoeftte

Wat heb je nodig?



# Verzoek

Wat wil je vragen aan de persoon?



## Verbindende communicatie

### 1. WAARNEMING

Denk eens aan een moeilijke situatie die je onlangs had met iemand.

Noteer minsten 3 objectieve waarnemingen en noteer minsten 1 ding wat zaken er letterlijk gezegd zijn.

### 2. GEVOEL

Wat voelde jij toen deze persoon dit deed en zei? Bekijk desnoods even de bijgevoegde lijst.

### 3. BEHOEFTE

Welke achterliggende behoefte werd niet vervuld? Bekijk desnoods even de bijgevoegde lijst.

### 4. VERZOEK

Wat is jouw verzoek, wat zou je willen vragen aan de andere persoon?

Youtube:

**Een kort verhaal over emoties:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>

**Inside Out: Emoties**

<https://www.youtube.com/watch?v=TwQ3ISBj4-l>

**Emotie regulatie:**

<https://www.youtube.com/watch?v=S4guOEWqHKA>

**Emotieregulatie jongeren:**

<https://teaadema.nl/2018/04/executieve-functie-emotie-regulatie/>

**Emotieregulatie strategieën:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FFkJKxAi-9U>

**Animatie Stress window of tolerance:**

<https://www.youtube.com/watch?v=U8gLstY6dYc>

**Negatieve gevoelens leren accepteren:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4GCGKD4gMQA>

**Als kinderen uit hun dak gaan:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sZuyhdNw2ZM&list=PLFnGHsIAs2897eQrVxk67mWbMXNdoGvsG>