

Bijlage 11

Voorbeeld informatie VHT: Bouwstenen voor geslaagd contact

Informatie Video - hometraining

Belangrijke begrippen

- initiatieven herkennen
- volgen
- ontvangstbevestiging
- beurt verdelen
- leidinggeven

Tijdens de video- hometraining worden verschillende begrippen gebruikt.

In de bijlage geven we een korte omschrijving van deze begrippen.

Initiatief herkennen

Initiatief = iets wat een kind uit zichzelf doet en/ of zegt.

Wat is het initiatief van je kind?

Een initiatief is iets wat je kind uit zichzelf doet of zegt. Dit kan zijn om contact te maken of om iets te gaan doen.

We noemen het ook wel contactinitiatief of ontwikkelingsinitiatief. Contactinitiatief is een initiatief dat het kind neemt om contact met jou te krijgen. Bijvoorbeeld jou aankijken en iets vertellen.

Een ontwikkelingsinitiatief neemt een kind om zich te ontwikkelen, bijvoorbeeld een kind dat spontaan een puzzel gaat maken.

Dus uit zichzelf iets zeggen of doen, is allebei een initiatief.

Hoe herken je een initiatief?

Je herkent een initiatief door goed te kijken en te luisteren naar wat je kind doet of zegt.

Hierdoor krijg je ook meer in de gaten wat je kind nodig heeft. Het opmerken van een initiatief van je kind is een eerste vereiste voor contact met je kind.

Volgen

Volgen = laten merken dat je het initiatief gezien en gehoord hebt.
Dit kan met of zonder woorden zijn.

Wat is het volgen van je kind?

Daarnaast is het volgen belangrijk voor het contact met je kind. Door te volgen geef je je kind het gevoel dat je aandacht hebt voor wat hij doet of zegt. Een aantal dingen zijn hierbij belangrijk:

- Om een goede sfeer te krijgen is het van belang dat je houding en stem uitnodigend en vriendelijk zijn.
- Bij volgen hoort oogcontact. Je kijkt je kind aan. Vaak ga je ook nog door je knieën om met je kind op gelijke ooghoogte te komen.
- Gezichtsuitdrukkingen: kinderen vinden het leuk om te zien dat je van ze geniet.

Volgen zonder woorden doe je door:

- Dichtbij te komen;
- Aan te kijken (oogcontact);
- Aan te raken;
- Mee te kijken in dezelfde richting;
- Mee te doen met wat je kind doet;
- Je gezichtsuitdrukking;
- “Ja” te knikken;
- Houding: je draait je naar je kind toe ('toewenden').

Volgen met je woorden doe je door:

- Te babbelen met je kind (benoemen/ ondertitelen) over wat je kind doet of zegt;
- 'Ja' te zeggen;
- Hetzelfde geluid te maken;

Door woorden te geven aan dingen van de dag, dus door dingen te benoemen, maak je de sfeer prettig. Je kind kan zich makkelijker ontspannen doordat voor hem duidelijk is wat er gebeurt en het zal dan ook meer geneigd zijn positief op jou te reageren.

Het volgen van je kind is een voorwaarde voor geslaagd contact met je kind. Er wordt met volgen niet bedoeld dat ieder gedrag of initiatief moet worden toegejuicht of dat je het er mee eens bent. Het gaat erom dat je laat merken dat je je kind ziet en hoort.

Ontvangstbevestiging

Ontvangstbevestiging = laten merken dat je je kind hebt gehoord, door met woorden te zeggen wat je hebt begrepen.

Wat is ontvangstbevestiging?

Het is best lastig om in woorden te zeggen wat je kind zegt of doet. Het lijkt wel papagaaien in het begin. Toch is het goed om dit te oefenen, omdat het je kind een oké-gevoel geeft. Nog meer dan bij het volgen, laat je merken dat je oog hebt voor wat je kind doet, zegt of bedoelt.

Wanneer je kind kwetsbaar is, is het extra belangrijk dat je ontvangstbevestiging goed aansluit bij wat je kind bedoelt. Je kind heeft het dan extra nodig goed begrepen te worden. Je kunt het merken als je je kind goed hebt ontvangen doordat je kind zich ontspant, lacht, naar je kijkt of naar je toe komt.

Bij ontvangstbevestiging laat je dus niet alleen merken dat je je kind hoort en ziet; maar ook wat je hoort en ziet.

Ontvangstbevestiging doe je door:

- Te herhalen wat je kind heeft gezegd.
Bijvoorbeeld:
kind: 'Mam, ik wil een boterham'.
Mam: 'Jij wilt een boterham'.
- Te zeggen wat je kind doet.
Bijvoorbeeld: 'Ja goed zo, jij zit al aan tafel'.
- Zeggen wat je ziet en hoort.
Bijvoorbeeld: Wanneer je kind de melk snel opdrinkt: 'Zo, ik hoor je klokken, jij had zeker dorst!'
- Te zeggen wat je kind ziet (meekijken met je kind)
Bijvoorbeeld: 'Jij ziet die grote lekkere gehaktballen'.
- Te zeggen wat je kind voelt.
Bijvoorbeeld: 'Ik zie je boos kijken, je vindt het vast niet leuk dat we nog naar de winkel gaan'.

Wat zijn ja-reeksen en nee-reeksen?

Om het contact met je kind goed te laten verlopen is het belangrijk dat je elkaar goed ontvangt. Gaat dat niet goed, dan ontstaat er een nee-reeks. Je kind voelt zich niet begrepen of begrijpt jou niet en wordt daardoor boos of vervelend. Als het wel goed gaat, ontstaat er een ja-reeks. In een ja-reeks worden initiatieven van een kind goed ontvangen en ondersteund. Daardoor ontstaat een positieve sfeer.

Voorbeelden van een nee-reeks zijn:

- 'Hou op met je handen te eten'. In een ja-reeks zou je kunnen zeggen: 'Eet maar met een lepel, dat kun je wel'.
- 'Spring niet op de bank, hou daar mee op!' In de ja-reeks zou je kunnen zeggen: 'Ga maar op de grond springen, dan blijft de bank mooi'.

Een corrigerende nee-beurt kan wel eens voorkomen, maar probeer deze te laten volgen door een ja-beurt, bijvoorbeeld: 'Je jas ligt nog op de grond, hang hem nu maar meteen aan de kapstok, want daar hoort hij thuis'. Eventueel als het echt moeilijk gaat: 'Ik kijk totdat hij hangt'.

Met andere woorden: zeg wat je kind wel mag doen in plaats van wat je kind niet mag doen.

- Tip: Blijf bij wat er nu gebeurt, wat er hier en nu gebeurt!!

Neem het voorbeeld met de jas. 'Nu heb je alweer de jas niet op de kapstok gehangen' dat alweer slaat op gisteren, vorige week of vorige maand misschien.

Of: 'Als je morgen je jas niet zelf ophangt zwaait er wat'. Een kind kan op het moment niets doen aan gisteren of morgen. Wanneer je wel terug of vooruit kunt kijken, is bijvoorbeeld wanneer het gisteren goed is gegaan. Je kunt dan zeggen: 'Hang je jas maar zelf op, gisteren is het ook goed gegaan'.

Als je kind de jas heeft opgehangen kun je zeggen: 'Fijn, jij hangt je jas zelf op, dat gaat je morgen vast ook lukken'.

- Tip: Stel geen vraag aan je kind als je geen nee wilt horen. In zo'n situatie kun je beter een zin met een punt maken.

Bijvoorbeeld:

'Marloes, ik wil dat je nu eerst je jas op hangt, voordat je gaat spelen'.

En niet: 'Marloes, wil je eerst je jas even ophangen?'

Waarom is ontvangstbevestiging belangrijk?

Je kind vindt het fijn dat jij als ouder laat merken dat je je kind gehoord en gezien hebt. Je kind wil vooral graag door zijn ouders en andere belangrijke personen gezien worden. Dit heeft invloed op het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Dit is weer van invloed op het gedrag.

Beurt verdelen

Beurtverdelen = iedereen aan de beurt laten komen om iets te zeggen of te doen, of iedereen te betrekken bij wat er gezegd wordt of wat er gebeurt.

Wat is beurtverdelen?

Beurten verdeel je in een gezin bijna ongemerkt. Als ouder zorg je ervoor dat iedereen aan de beurt komt, zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om iets te vertellen.

Hoe werkt beurtverdelen?

Dit doe je door:

- Je kinderen om de beurt aan te kijken.
- Het noemen van de naam van het kind dat van jou de beurt krijgt.
- Een ontvangstbevestiging te geven van wat er gezegd of gedaan wordt.
- Te letten op gelijke beurtverdeling.
- Te zorgen dat kinderen om de beurt praten.

Waarom is beurtverdelen belangrijk?

Door de beurten te verdelen geef je je kinderen het gevoel dat ze er allemaal bij horen en dat je het belangrijk vindt wat ze zeggen. Ook leer je je kinderen zo op hun beurt te wachten. Ze weten uit ervaring dat er ook naar hen geluisterd gaat worden.

Kinderen leren spelenderwijs hoe gesprekjes verlopen. Gesprekken ontstaan vaak tijdens de dagelijkse bezigheden. Voor jonge kinderen is het belangrijk dat je met het gesprek aansluit bij wat er nu gebeurt.

Tips:

- Als je aan een jong kind vraagt: 'Wat heb je vandaag op school gedaan?' dan is dat voor je kind vaak moeilijk te beantwoorden. Je kind heeft zoveel gedaan en wat nu te kiezen? Vaak krijg je dan het antwoord: 'Dat weet ik niet meer'. Soms werkt het om dan te vragen naar concrete activiteiten: bijvoorbeeld: 'Heb je vandaag nog in de poppenhoek gespeeld?'

- Als ouder wil je niets liever dan meteen na schooltijd horen wat je kind heeft beleefd. Voor je kind is het echter lastig om vragen te moeten beantwoorden (bijvoorbeeld omdat je kind net met iets anders bezig is). Je kunt dan beter praten over datgene waar je kind over praat, of mee bezig is.
- Voor het slapen gaan is dan vaak een beter moment om de dag nog even door te spreken.

Leiding geven

Leiding geven = het in goede banen leiden van de dagelijkse activiteiten en gesprekken met behulp van de eerder geoefende vaardigheden voor geslaagd contact.

Wat is leiding geven?

Kinderen hebben veel te leren: hoe ze zich moeten aankleden, hoe ze hun spullen moeten opruimen, wat wel en niet mag, het wachten op je beurt, enzovoort.

Als ouders kun je je kind hierbij helpen door goed leiding te geven. Kinderen hebben hier behoefte aan! Als je kind iets doet wat jij niet wil, werkt het vaak goed als je zegt wat je kind wel moet doen. Dit is positief leiding geven.

Bijvoorbeeld:

In plaats van te zeggen: 'Zit niet zo te knoeien', zou je kunnen zeggen: 'Zet je stoel maar iets dichterbij de tafel, dan kun je beter eten'.

Je kind vraagt om duidelijkheid. Het aangeven van grenzen, het stellen van regels en het aanreiken van oplossingen zijn hierin van belang. Dit geeft je kind een veilig gevoel. Je kind weet waar het aan toe is. Goede regels geven ruimte.

Bijvoorbeeld:

Jan mag alleen buiten spelen van mama. Voordat Jan naar buiten gaat, herhaalt mama de regel dat hij in de straat moet blijven. Dat doet ze op een prettige toon, vol vertrouwen dat het gaat lukken. Mama weet dat Jan het moeilijk vindt. Na een half uurtje gaat ze kijken. Jan heeft zich aan de regel gehouden: 'Goed zo Jan, jij kunt je goed aan onze afspraak houden'.

Wanneer het niet goed gaat, kan Jan nog niet alleen buiten spelen. Probeer het dan na een poosje opnieuw.

- Tip: wanneer je kind het moeilijk vindt om zich aan de regels te houden, kijk dan wat vaker hoe het gaat. Neem je kind als het ware aan de hand.

Hoe werkt leiding geven?

Wil je op een prettige manier leidinggeven dan gebruik je alle vaardigheden die we in deze informatie hebben omschreven.

- Je laat merken dat je je kind volgt door te kijken naar wat je kind doet.
- Je laat merken dat je de initiatieven van je kind gezien hebt, door hier ook iets van te zeggen.
- Je zegt wat je kind doet of zegt, wat je zelf doet en/ of andere doen of zeggen.
- Je verdeelt de beurten goed, je laat iedereen aan de beurt komen om iets te zeggen.
- Je zegt wat de kinderen wel moeten doen.

Hierdoor kom je in de ja-reeks, wat maakt dat de sfeer in huis prettiger wordt.

In het omgaan met je kind kom je dagelijks grote en kleine problemen tegen. Je kind wil niet eten, is lastig, zeurt of maakt ruzie. Iedere ouder kent dit wel, het hoor bij het grootbrengen van kinderen. Het zou gek zijn als je dit niet zou meemaken als ouder. Maak je dus geen zorgen als deze situaties zich voordoen.

Besef in deze situaties dat je als ouder veel kunt doen om zelf de sfeer in huis te bepalen met de handvatten die in deze informatie zijn omschreven.