

**‘En de familie zit al lang
weer veilig achter het behang.’**

Uit: Ontmoeting met Tiberius.
Annie M.G.Schmidt

Voorwoord	8
Haal het beste uit je kind. Voed oplossingsgericht op!	10
Hoe praat je écht met je kind?	12
Kwaliteitenspel. Spelenderwijs zelfvertrouwen ontwikkelen	14
Handpoppen. Situaties naspelen en inzichtelijk maken	18
Ronny de Rups helpt bij rouw	20
Moodboard. Maak je gedachten, gevoelens en doelen inzichtelijk	22
Hoe pak je faalangst aan?	24
Je interne criticus ontmaskeren	26
Hoe leef je je wens?	28
Stripverhaal. Teken het probleem, de hulp en de oplossing	30
Verrassingsdag. Doen alsof het probleem is opgelost!	31
Maak van een probleem een vaardigheid	32
Dagboeken. Inzicht krijgen in gewoontes en hoe die te veranderen	34
Geef kinderen verantwoordelijkheid	36
Gezinsvergadering	38
Complimentenboom. Positief gedrag bekrachtigen	40
Genzenbordspel. Veranderingen realiseren	42
Gedrag uitbalanceren met de weegschaal	46
Omgaan met stress, spanning en angst	48
Emoties verkennen en ermee om leren gaan	50
Wat doe je met een boos kind?	52
Wat is nodig voor jouw perfecte dag?	54
Communiceren vanuit gevoelens en behoeftes	55
Betere werkhouding aanleren	56
Zélf achter het stuur zitten	58
Mindfulness. Leer je kind zich ontspannen	60
Echtscheiding en kinderen	62
Drie huisjes. Voor kinderen en ouders die met echtscheiding te maken hebben	64
Mindset. Met kritiek omgaan en uitdagingen aangaan	66
Metafoor. Hoe help je je kind om een probleem op te lossen?	68
Doe wat werkt!	69
Hoe houd je vol?	70
Verantwoording	72
Register	76

Als kinder- en jongerencoach werk ik op een oplossingsgerichte en creatieve manier, waarbij ik gebruikmaak van allerlei methodes. Het is iedere keer weer fantastisch om te ervaren hoe makkelijk kinderen en jongeren leren als je een speelse aanpak hanteert die bij hun ontwikkeling aansluit.

Ik zeg altijd: 'Een coach geeft tips en moedigt aan.' Kinderen weten meestal heel goed zelf hoe ze hun problemen moeten aanpakken, vaak hebben ze dat al eens ervaren zonder hulp van een coach. Als coach borduur je dan met het kind of de jongere verder op de strategieën die voor hem/haar werken of hebben gewerkt. Ook kijk je samen of je de ouders kunt helpen met extra tips om hun kind verder te helpen of te ondersteunen.

Ouders vragen mij vaak 'Hoe kan ik als ouder mijn kind verder begeleiden?' Voor hen heb ik dit boek gemaakt. Zo kunnen ze na de coaching zelf met hun kind verder aan de hand van de ideeën en werkvormen in dit boek. Daarnaast is dit boek ook handig voor ouders die zélf hun kind willen coachen en motiveren, voor ouders die het even niet weten en een paar ideeën nodig hebben om weer door te kunnen gaan en natuurlijk voor ouders die hun eigen gedrag willen veranderen in de omgang met hun kind. 'Last but not least' is dit boek ook bedoeld voor iedereen die professioneel met kinderen werkt.

Dit is een doe-boek met praktische methodes die ik in mijn kinder- en jongerencoachingspraktijk gebruik. Met suggesties die je op een regenachtige zondagmiddag met je kind kunt doen, gewoon als spelletje of tijdens een gezellig samenzijn. Maar die je ook kunt gebruiken als je kind even door een lastige periode gaat of als jij en je kind er samen niet zo één-twee-drie uitkomen. Als je het gevoel hebt dat jullie langs elkaar heen praten, niet op één lijn zitten of als het contact wat moeizaam is.



Dit boek biedt een opening voor een goed gesprek, om dieper op dingen in te gaan en om gevoelens en frustraties boven water te krijgen en aan te pakken. Het leert je elkaar complimenten en vertrouwen te geven. Je kunt elkaars kwaliteiten ontdekken, een gezinsvergadering organiseren, een echt gesprek voeren, mindfulness-oefeningen doen, op gevoelens en behoeftes ingaan, omgaan met verlies en scheiding en nog veel meer.

Als je denkt dat jullie toch nog hulp of ondersteuning nodig hebben, ga dan naar een coach of therapeut. Meestal zijn enkele sessies al voldoende om het kind zich weer prettig te laten voelen, de sfeer in huis te verbeteren en weer door te gaan.

Ik heb leentjebuurtjes gespeeld bij allerlei methodes, theorieën en opvattingen. Aan het einde van elk hoofdstuk, verwijst ik naar boeken of spelletjes zodat je je nog verder kunt verdiepen in het daar besproken onderwerp.

Heel veel plezier en succes!
Charlotte



Als coach werk ik oplossingsgericht. Dat betekent dat ik samen met het kind werk aan het leren van een vaardigheid, in plaats van focussen op het probleem. We kijken naar wat het kind wél kan, in plaats van wat het niet kan. Essentiële vragen hierbij zijn: 'Is het je al een keer gelukt om gewenst gedrag te vertonen? En wat deed je dan? Wat heb je nodig om dat vaker te doen?'

Hoe voed je als ouder oplossingsgericht op?

1 *Als oplossingsgerichte ouder ben je optimistisch:* je gelooft dat er continu verandering plaatsvindt. Je gaat ervan uit dat elk probleem weer overgaat en richt je er vooral op om te kijken wanneer het probleem zich niet voordoet en hoe je kind zich dan gedraagt. En hoe je als ouder ervoor zorgt om die situatie te continueren en te herhalen. Je gebruikt humor en flexibiliteit, geeft keuzes en toont respect en affectie. (zie blz. 32 Maak van een probleem een vaardigheid)

2 *Als oplossingsgerichte ouder spreek je de taal van verandering:* je weet dat kinderen altijd met hun ouders willen samenwerken, maar soms heeft dat wat tijd nodig. Je helpt je kind om erin te gaan geloven dat dingen anders (en beter) kunnen worden.

Je geeft je kind het vertrouwen dat het gaat lukken en dat er nog meer zal gaan veranderen voor hem of haar. Door de taal van verandering te spreken kun je binnen korte tijd een relatie van medewerking opbouwen en hoef je niet in een machtsstrijd verzeild te raken.

(zie blz. 42 Ganzenbordspel. Veranderingen realiseren)

3 *Een oplossingsgerichte ouder ziet en waardeert* de inspanningen die kinderen leveren. Je belooft met complimenten, high fives, samen iets leuks doen of door een lief briefje achter te laten in de slaapkamer. In plaats van 'nee' zeg je 'ja, en dan...'

Je voelt je allebei gehoord en erkend en aan jullie beider wens wordt tegemoetgekomen. Jij geeft als ouder het goede voorbeeld, laat zien wat flexibiliteit is wat een goede probleemoplossing is, en hoe je komt tot een win-winsituatie met iemand die een andere visie of agenda heeft.

(zie blz. 40 Complimentenboom. Positief gedrag bekrachtigen)

4 *Oplossingsgerichte ouders zijn optimistisch* en zien opvoedkundige uitdagingen als kansen. Jij verliest heus wel eens je geduld. Maar je blijft kijken naar strategieën die eerder gewerkt hebben bij moeilijk gedrag, en je probeert of die ook werken bij de huidige problemen. Je gebruikt je fantasie om te kijken hoe anders het is als de problemen niet bestaan. Stel jezelf eens de 'wondervraag': het probleem is zomaar opgelost, hoe gedraag je je dan, wat doet je kind en ga eens onverwacht een dag doen alsof het wonder is geschied.

(zie blz. 29 Wondervraag)

5 *Jij blijft onbevooroordeeld als oplossingsgerichte ouder* en je gelooft dat er veel verklaringen mogelijk zijn voor het gedrag van je kind. Je kijkt verder naar wat er achter het gedrag zit, welke behoefte. Of je herformuleert het gedrag: een stout kind kan ook een avontuurlijk kind zijn en een ongehoorzaam kind assertief.

Je kijkt naar de positief tegengestelde kant van het gedrag van je kind.

Als oplossingsgerichte ouder ben je er bewust van dat je je reacties moet afstemmen op het temperament van je kind. Bij een gevoelig kind matig je je toon en vermijd je het verheffen van je stem.

(zie blz. 55 Communiceren vanuit gevoelens en behoeftes)

6 *Als oplossingsgerichte ouder ben je flexibel* en improviseer je als dat nodig is. Bij gedragsproblemen ga je na of je niet steeds op dezelfde manier reageert waardoor het gedrag aanhoudt en zelfs versterkt wordt. Als dat zo is, ga je experimenteren met nieuwe manieren om dat te doorbreken. Als je strategieën hebt gevonden die een positief effect hebben, ga je ermee door tot het nieuwe gedrag is gestabiliseerd.

(zie blz. 69 Doe wat werkt!)

7 *Oplossingsgerichte ouders stellen kleine, realistische doelen.* Slechts een kleine verandering is nodig, want die kleine veranderingen kunnen grootse gevolgen hebben. Je beseft dat de doelen het begin van iets nieuws zijn en je bent bereid er hard voor te werken.

(zie blz. 28 Hoe leef je je wens?)

8 *Als oplossingsgerichte ouder smeed je sterke en wederkerige banden* met je kind. Je troost en stelt gerust, je doet leuke en groeibevorderende activiteiten en je luistert naar de mening van je kind als er een besluit moet worden genomen. Je vraagt je kind regelmatig naar de kwaliteit van jullie relatie en staat open voor veranderingen.

(zie blz. 38 Gezinsvergadering)



Verder lezen:

Matthew Selekmán. *Oplossingsgerichte therapie met kinderen en jongeren.*

Hoe praat je écht met je kind?

Een fijn gesprek voeren met je kind is helemaal niet zo makkelijk. Maar wel belangrijk, omdat een open gesprek behalve informatie ook rust en vertrouwen geeft. Het kind voelt zich gehoord (en gezien) en laat - als het goed is - weten wat het fijn of leuk vindt, wat hem of haar dwarszit of bezighoudt.

De **setting** van een gesprek kan belangrijk zijn. Je kunt kiezen voor een gesprek in een vertrouwde, informele en prettige omgeving. Lekker op de bank met een kop thee, of samen spelend op de grond. Of op de bank elkaars voeten masserend of 's avonds bij het naar bed gaan. Maar het kan juist ook goed werken om te praten terwijl je samen iets doet, zoals tijdens een autorit of een wandeling. Of zoals ik in mijn praktijk regelmatig doe: samen aan het fornuis. Omdat de focus minder nadrukkelijk op het gesprek ligt en je elkaar niet steeds hoeft aan te kijken, is het makkelijker om ergens op in te gaan.

Zo coachte ik eens een meisje die thuis problemen had, maar die niet zoveel zin had om erover te praten en vragen van mij alleen met 'ja' en 'nee' beantwoordde. Zodra ik haar voorstelde om te gaan koken, kwam er een grote glimlach op haar gezicht en wist ze niet hoe snel ze bij het fornuis moest komen. Ze had lol in het koken en bakken, kon dat ook goed en praatte ondertussen honderduit, onder andere over de situatie thuis.

Hoe pak je het verder aan?

Verplaats je in de belangstellingswereld van je kind: volwassenen zijn meestal vooral geïnteresseerd in zaken als **gezondheid, vrienden en schoolprestaties**, terwijl kinderen vooral willen praten over **vrije tijd, hobby's, vriendschappen, dromen, fantasie en spelletjes**. Het is ook goed om je

te realiseren dat jonge kinderen bij voorkeur praten over het heden of over dingen die net zijn gebeurd. De vraag 'Wat heb je vanmorgen gegeten?' zal daarom nauwelijks tot een gesprek leiden. Je hebt meer succes met 'Wie deed er vandaag het gekste in de klas?'

Bij **kinderen** kunnen goede vragen zijn:

- Communiceren planten met elkaar?
- Waar haalt Sinterklaas de cadeautjes vandaan?
- Hebben dinosaurussen het koud?
- Waar zetten we de nieuwe televisie neer?
- Kun je op de maan lopen?
- Bij oudere kinderen werkt het ook goed om een raadsel voor te leggen of een mop te vertellen.

Bij **jongeren**:

- Als je op één dag een beroemd persoon kon zijn in de muziekwereld, op tv of hoofdpersoon in een film of boek, wie zou je dan willen zijn en waarom?
- Als je je eigen tv-programma of film mag maken over je vrienden, hoe zou dat programma of die film dan gaan?
- Als je één dag terug in de tijd mag, naar welke tijd zou je gaan en wat zou je willen meemaken?
- Hoe zou je ideale dag, week, vakantie of tussenjaar eruitzien? Met wie zou je die willen besteden en wat ga je doen?

Echte belangstelling toon je niet alleen door de leuke en uitdagende vragen die je stelt, maar ook door hoe je de vragen formuleert en hoe je doorvraagt. Interesse laat je daarnaast blijken door je houding, je intonatie en je gezichtsuitdrukking.

- Ga op ooghoogte zitten, dan zit je op gelijke hoogte. Als je boven je kind uittorent werkt dat intimiderend.
- Stel bij voorkeur open vragen, dan laat je zien dat de uitkomst voor jou niet van tevoren vaststaat.
- Vermijd 'waarom-vragen'. Het geeft kinderen het gevoel dat ze verantwoording moeten afleggen en dan klappen ze vaak dicht. Formuleer het zo: 'Wat maakt...'
- Het verhaal van je kind is even belangrijk als jouw verhaal. Ga dus niet het gesprek in met een uitkomst die voor jou vast staat. Dan denkt het kind, met recht, dat het toch geen zin heeft om met jou te praten.
- Zwijgen mag en is goed. Jij en je kind hebben soms even tijd nodig om een antwoord te vinden of na te denken, laat daar ruimte voor.
- Benoem en vat samen. 'Klopt het dat...?'

- Probeer te benoemen wat je voelt. 'Ik voel me... (1) als... (2), want... (3). Ik vind het fijn/wil graag/...(4)' (In te vullen als: 'Ik voel me machteloos als je zo tegen me schreeuwt, want dan weet ik niet hoe ik je weer rustig kan krijgen. Ik wil graag dat je probeert rustig aan me uit te leggen wat er aan de hand is').
- Geef een ik-boodschap. Bijvoorbeeld: 'Ik heb er last van als er niet naar mij geluisterd wordt' in plaats van 'Je luistert nooit!' Of 'Ik wil langs je kamer kunnen lopen zonder dat ik allerlei rommel zie zoals kleren, lege glazen en resten eten' in plaats van 'Ruim je kamer nou eens op!'
- In plaats van advies te geven of te preken kun je beter zeggen: 'Hoe kan ik je helpen om...' of 'Wat kunnen we eraan doen?'

Een voorbeeld: Je kind komt thuis en vertelt dat het te laat was op school en jij zegt 'Ik had je toch gezegd dat je eerder moest opstaan!' = preek

Je kunt dit anders zeggen zonder te preken: 'Hé, dat is vervelend voor je. Hoe voorkom je dat een volgende keer?'

Als een kind zegt dat het iets niet weet, kan het helpen om te vragen 'Stel dat je het wel zou weten, wat zou je zeggen?' of 'Wat zou je beste vriendin, moeder, opa zeggen?'

Verder lezen:

Slaapklets, Vakantieklets en alle andere boeken van Gezinnig.

Praatprikkel. 50 filosofische vragen voor kinderen

Herberd Prinsen en Klaas Jan Terpstra. ***Pubers van nu! Praktijkboek voor iedereen die met pubers werkt.***

Adele Faber & Elaine Mazlish. ***How2Talk2Kids. Effectief communiceren met kinderen.***

Soms krijg ik een kind dat al bij verschillende hulpverleners is geweest en helemaal geen zin heeft in weer een nieuwe coach. Hoe maak je dan toch contact? Ik gebruik dan vaak de kwaliteitenkaartjes omdat kinderen het fijn vinden om hun goede eigenschappen te horen. Zo kwam ik er bij een onwillig kind achter dat hij avontuurlijk was en die benaming sprak hem veel meer aan dan het naamplaatje stout en ondeugend. Nu wist hij hoe hij zijn probleem kon aanpakken: door avontuurlijk te zijn en uitdagende manieren te zoeken om oplossingen te vinden. En dat lukte hem!

De kwaliteitenkaartjes helpen om eigenschappen en kwaliteiten te vinden die een belangrijke hulp zijn om doelen te bereiken. Een kind dat zijn kwaliteiten ontdekt, krijgt zelfvertrouwen en vindt zijn hulpbronnen. Bij een creatief kind bijvoorbeeld weet je dat het onverwachte wegen kan bewandelen om te bereiken wat het wil. Een voorzichtig kind zal eerst afwegen wat het beste werkt om een doel te bereiken. Van een enthousiaste jongere kun je verwachten dat het meteen aan de slag gaat.

Je kunt het kwaliteitspel met het hele gezin spelen of met z'n tweeën.

Er zijn twee manieren om het te spelen:

Gesloten: Leg de kaartjes omgekeerd op tafel. a. Het kind trekt een kaartje en de ouder zegt of dat een kwaliteit is van het kind. b. Het kind trekt een kaartje en zegt eerst zelf of het die kwaliteit heeft. De ouder beaamt dit of stelt vragen.

Open: Leg de kaartjes open op tafel. a. Het kind of de ouder pakt een kwaliteit die op de ander van toepassing is. b. Het kind kiest een kwaliteit die hem het meeste aanspreekt (dat hoeft niet een kwaliteit te zijn die hij zelf heeft).

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Wat zou deze kwaliteit betekenen?
- Herken je deze kwaliteit bij jezelf?
- Ben/heb/kan jij dat?
- Wat vind je van deze kwaliteit?
- Wanneer heb/ben je deze kwaliteit?
- Hoe kunnen anderen zien dat je deze kwaliteit hebt?
- Hoe helpt deze kwaliteit jou?
- Wat heb je nodig om deze kwaliteit vaker te laten zien?
- Wie van het gezin heeft deze kwaliteit?

Gebruik de kwaliteiten om lastig gedrag in een ander perspectief te plaatsen. Een *stout* kind dat ondeugende dingen doet, kun je ook *avontuurlijk* noemen. Een *stil* kind, kun je *bescheiden* noemen. *Verlegen*, kan *rustig observerend* zijn.