

KOM KIJKEN!

voor je
het weet
zijn ze
groot

INTERACTIEF THEATER OVER
OPVOEDING, VOEDING & BEWEGEN

HANDLEIDING VOOR BIJEENKOMSTLEIDERS



VERSIE 2 // NOVEMBER 2015



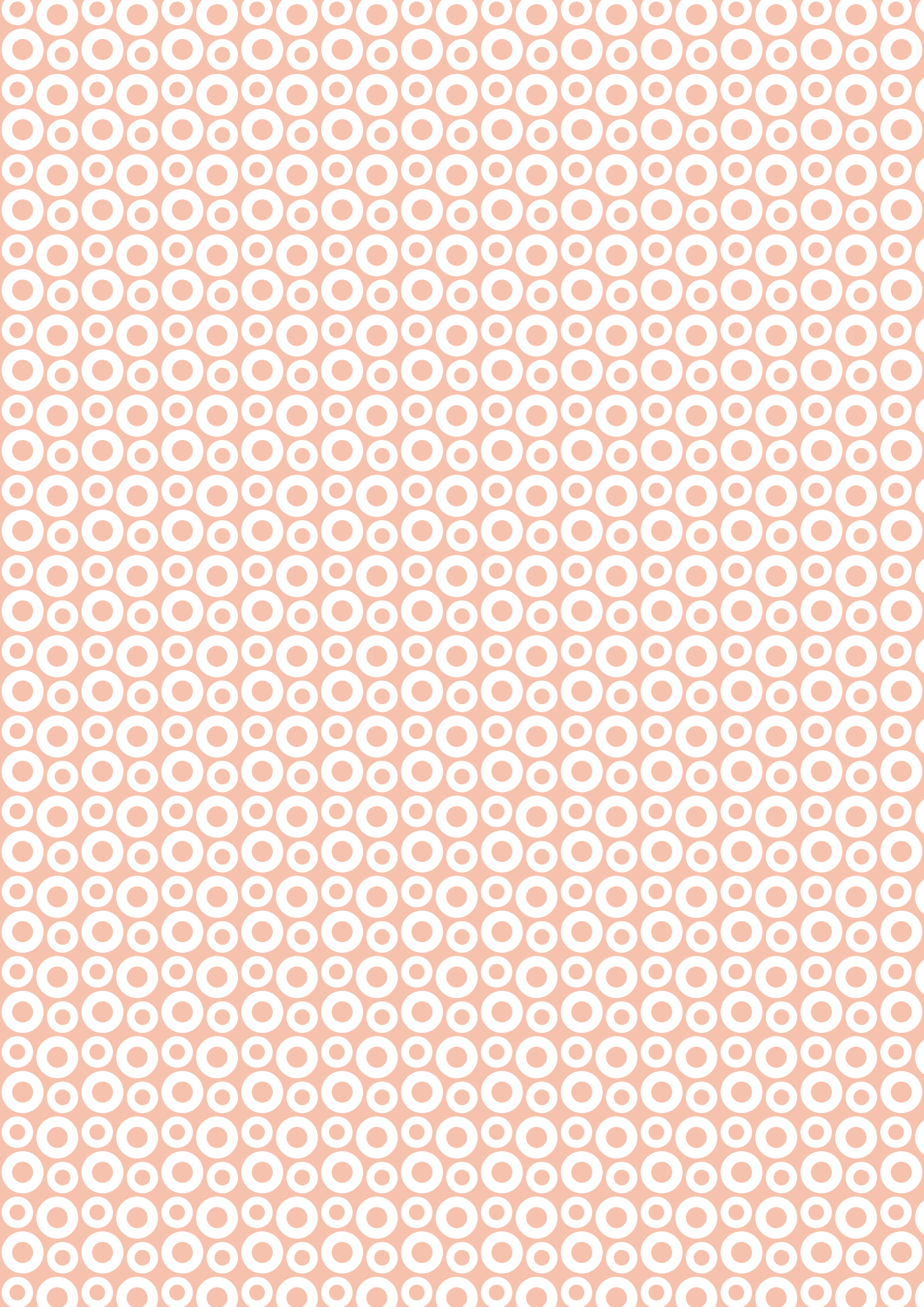


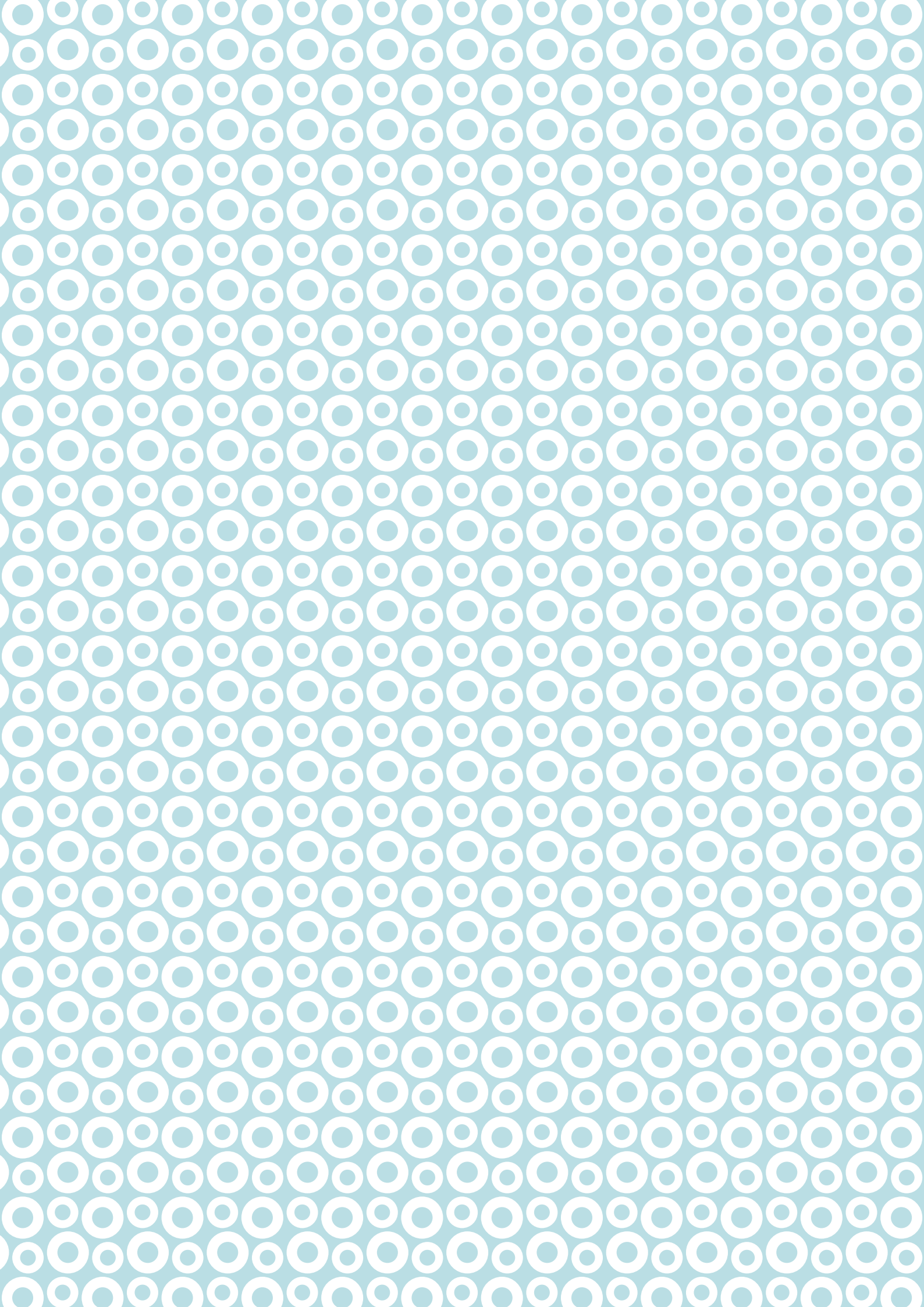
**'VERNIEUWEND, CONFRONTEREND,
COMPLIMENTEREND EN LEERZAAM!'**

.....
René Kars, manager Ouder en Kindcentra

**'WAT MIJ OPVIEL IS DAT DE OUDERS ONTZZETTEND GOED
MEEDEDEN, IK MERKTE ECHT DAT DE OUDERS GESTERKT
WERDEN IN HUN EIGEN KRACHT!'**

.....
Eric van der Burg, wethouder Zorg & Welzijn, Sport en Recreatie van Amsterdam







IN DEZE HANDLEIDING

DEZE HANDLEIDING IS VOOR JOU!

01. MAAK KENNIS MET DE OUDERBIJEENKOMST	08
‘Voor je het weet zijn ze groOt’ is een ouderbijeenkomst over opvoeding, gezond eten en gezond bewegen. Hier vind je de opzet van het programma.	
02. HOE ZIT DE OUDERBIJEENKOMST IN ELKAAR?	12
Hier lees je hoe de scenes eruit zien en wat aan bod komt in de groepsbesprekingen.	
03. ORGANISATIE IN HET KORT	24
De ouderbijeenkomst wordt georganiseerd door een medewerker van de gemeente, GGD, welzijnsorganisatie of een andere organisatie, in samenwerking met de school.	
04. VEELGESTELDE VRAGEN VAN OUDERS	27
BIJLAGEN	
01. ACHTERGRONDINFORMATIE	31
02. HANDKAARTJES	41
03. IMPRESSIE WERVINGSMATERIALEN	45
04. ZELFREGULATIE	46
05. DIDACTISCHE VAARDIGHEDEN	50
LITERATUURLIJST	51
COLOFON	53



**'VOOR JE HET WEET
ZIJN ZE GROOT'**

'Voor je het weet zijn ze groOt' is een initiatief van de GGD Amsterdam, ontwikkeld in nauwe samenwerking met DNL Theatercollectief, de Hartstichting, het Voedingscentrum en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

DEZE HANDLEIDING IS VOOR JOU!

Deze handleiding is voor medewerkers die de ouderbijeenkomst 'Voor je het weet zijn ze groOt' gaan begeleiden. De handleiding helpt je om deze bijeenkomst in goede banen te leiden.

WAT WORDT ER VAN JE VERWACHT ALS OPVOEDADVISEUR OF PREVENTIEMEDEWERKER?

Jij hebt de rol van een gespreksleider en gastvrouw. Voorafgaand aan de bijeenkomst maak je kennis met de school of organisatie en je heet je ouders welkom. Tijdens de bijeenkomst leidt je de groepsbijeenkomst, stelt prikkelende vragen aan de ouders, probeert twijfels boven tafel te krijgen, voorziet de ouders van de nodige informatie en praat de scènes aan elkaar.

WAT WORDT ER VAN JE VERWACHT ALS ACTEUR?

Als acteurs speel je thuisituaties na, verwerk je de adviezen en opmerkingen van ouders in het spel en prikkel je ouders mee te doen, na te denken en zelf tot oplossingen te komen.

WAT IS DE OUDERBIJEENKOMST?

'Voor je het weet zijn ze groOt' is een bijeenkomst voor ouders van 60-70 minuten. Het gaat over opvoeding, gezond eten en bewegen. Via interactief theater krijgen ouders informatie over hun rol bij ontbijten, snoepen & snacken, gamen en buitenspelen. De bijeenkomst heeft een positieve insteek. De acteurs beelden herkenbare situaties uit. Vervolgens zoeken ze samen met ouders naar oplossingen. Het effect? Na afloop weten ouders beter hoe ze hun kinderen een gezond voedings- en beweegpatroon kunnen aanleren. Het heeft de voorkeur 'Voor je het weet zijn ze groOt' in te zetten in een breder leefstijlprogramma. Zo kan het een bijdrage leveren aan het gezonde gewicht en ouderbetrokkenheid.

WAAROM DEZE BIJEENKOMST VOOR OUDERS?

- Met de ouderbijeenkomst spreek je ouders op een humoristische en niet-betuttelende manier aan op hun rol als opvoeder. Het haalt het taboe van het thema opvoeding af, nodigt uit tot meepraten, meedenken en meelachen en blijft beter hangen dan traditionele informatieoverdracht.
- Ouderbetrokkenheid wordt als één van de belangrijkste componenten gezien om significant bij te dragen aan een gezond gewicht voor kinderen (Khambalia, 2012). Ouders zijn er tenslotte verantwoordelijk voor dat hun kinderen goed eten, sporten en bewegen. Het voorbeeldgedrag van ouders is van belang bij de vorming van het gedrag van hun kind (Lindsay, et al., 2006; Gable et al., 2000). Via de opvoeding kunnen zij hun kinderen een gezond voedings- en bewegingspatroon aanleren en het gedrag van hun kinderen bijsturen (Grêaux, 2011; Rhee et al, 2006; L'Hoir, et al, 2008).

01 MAAK KENNIS MET DE OUDERBIJEENKOMST

‘Voor je het weet zijn ze groOt’ is een ouderbijeenkomst over opvoeding, gezond eten en gezond bewegen. Hier vind je de opzet van het programma.

HOE IS HET PROGRAMMA OPGEZET?

Voor je het weet zijn ze groOt bestaat uit drie interactieve theaterscènes en een slotscène. Deze scènes worden afgewisseld met interactieve groepsbesprekingen. De acteurs spelen de scènes. De groepsbesprekingen worden door jou begeleid.

VOOR WIE IS HET PROGRAMMA BEDOELD?

De ouderbijeenkomst is voor alle ouders met kinderen tussen de 2 en 12 jaar. Het programma is vooral een aanrader voor ouders met kinderen die onvoldoende bewegen en ongezonde voedingsgewoonten hebben. Het programma is geschikt voor ouders van alle culturele achtergronden en opleidingsniveaus, ook voor ouders die de Nederlandse taal in mindere mate beheersen (Jurg & van der Wal, 2013).

WAT KUN JE BEREIKEN MET HET PROGRAMMA?

Doel is dat ouders hun opvoedvaardigheden versterken om hun kinderen een gezond voedings- en beweegpatroon aan te leren. Het programma levert een bijdrage aan de zelfregulatie van ouders. “Zelfregulatie is een proces waarbij ouders vaardigheden verwerven om in de loop der tijd en bij wisselende omstandigheden hun eigen gedrag te sturen en aan te passen met minimale hulp van anderen” (Sanders, 2011).

Implementatiedoel

De opkomst bij ‘Voor je het weet zijn ze groOt’ is minimaal verdubbeld ten opzichte van een reguliere ouderbijeenkomst. Onder de aanwezige ouders is tevens de doelgroep aanwezig die niet bereikt wordt door andere voorlichting, zoals de klassieke oudervoorlichting, folders, brochures, adviezen en informatie van experts (JGZ-verpleegkundigen, opvoedkundigen, diëtisten etc.).

ONDERDEEL VAN LEEFSTIJL PROGRAMMA

Zet bij voorkeur de ouderbijeenkomst in binnen een breder leefstijlprogramma zoals Jump-in en Lekker Fit! Een integrale aanpak biedt immers meer kans op gedragsverandering. Meer informatie over Jump-in en Lekker Fit! vind je op www.jump-in.nl en www.lekkerfitopschool.nl.

Jumpin

Lekker Fit!
Gezond door de basisschool

WELKE THEMA'S KOMEN AAN BOD?

In het programma staat de opvoeding centraal rond de thema's:

01. beeldschermgebruik (computeren, t.v. kijken, etc.) en actief (buiten)spelen
02. ontbijten
03. snoepen/snacken/gezoete dranken

WAT LEREN OUDERS?

Ouders leren op de juiste manier en op het juiste moment opvoedvaardigheden toepassen: het geven van het goede voorbeeld, het geven van complimenten, belonen door aandacht, duidelijke basisregels stellen, direct aanspreken, gepast negeren en logische consequenties stellen bij ongewenst gedrag.

WAT IS DE GROEPSGROOTTE?

Minimaal 10 ouders, maximaal 70 ouders (leerkrachten niet meegerekend). Minimaal 10 is nodig om een ongedwongen karakter/sfeer te kunnen creëren.

HOE LANG DUURT HET PROGRAMMA?

De ouderbijeenkomst duurt 60-70 minuten. In schema 1 een voorbeeld van een tijdschema.

TIJD	VORM	ACTIVITEIT
7.30 UUR		SPULLEN KLAAR ZETTEN
8.20 UUR		ONTVANGST OUDERS MET KOFFIE EN THEE
8.35 UUR	GROEPSBESPREKING	OPENING EN WARMING-UP
8.42 UUR	THEATER	OPENINGSSCÈNE BEELDSCHERMGEBRUIK EN BUITENSPELEN
8.45 UUR	GROEPSBESPREKING	AFSPRAKEN, REGELS EN VERWACHTINGEN
8.52 UUR	THEATER	ONTBIJTSCÈNE 1
8.57 UUR	THEATER	ONTBIJTSCÈNE 2 (MET STOP-ROEPEN EN TERUGSPELEN)
9.02 UUR	GROEPSBESPREKING	BESPREKING OVER AANDACHT AAN HET GEWENSTE GEDRAG (HERSENVERHAAL) EN COMPLIMENTEN GEVEN
9.12 UUR	THEATER	ZEUREN OM SNOEP-SCÈNE 1
9.17 UUR	THEATER	ZEUREN OM SNOEP-SCÈNE 2 (STOP-ROEPEN EN TERUGSPELEN)
9.22 UUR	GROEPSBESPREKING	NABESPREKING SCÈNE EN BESPREKING STAPPENPLAN
9.27 UUR	GROEPSBESPREKING	HERHALING VAN BOODSCHAPPEN EN AFRONDING
9.30 UUR	THEATER	SLOTSCÈNE EN AFSLUITING
9.40 UUR		EINDE

SCHEMA 1 VOORBEELD TIJDSHEMA



WAAR VINDT HET PLAATS?

'Voor je het weet zijn ze groOt' vindt meestal plaats op een basisschool. Vaak heeft de school een geschikte ruimte zoals de gymzaal, aula of groot lokaal. Er wordt geen gebruik gemaakt van een podium. De acteurs en jij als gespreksleider staan op dezelfde hoogte als de ouders.

WIE VERZORGEN DE OUDERBIJEENKOMST?

De ouderbijeenkomst wordt geleid door een gespreksleider en twee acteurs. De gespreksleider is een opvoedadviseur of preventiemedewerker. De twee acteurs zijn afkomstig van De Nieuwe Lichting (DNL) Theatercollectief of een door hen getrainde theatergroep. Een medewerker van de school kan eventueel de bijeenkomst inleiden.

BEN JIJ DE JUISTE GESPREKSLEIDER?

De groepsbesprekingen worden gegeven door een opvoedadviseur of preventiemedewerker die voldoet aan de volgende eisen:

- je beheerst didactische vaardigheden voor gevorderden
- je bent in staat om interactie te creëren
- je bent in staat om het groepsproces te sturen
- je hebt ervaring met voor een groep (ouders) staan en bij voorkeur met het geven van 'Voor je het weet zijn ze groOt'
- je bent flexibel, vlot en doortastend (niet betuttelend en belerend)
- je vindt het leuk om een nieuwe manier van voorlichten aan te leren
- je staat naast ouders, niet boven ouders
- je hebt kennis over opvoeding, voeding en bewegen.

WELKE VISUELE ONDERSTEUNING HEB JE NODIG?

Bij de bijeenkomst hoort visuele ondersteuning in de vorm van PowerPoint-sheets. Het gaat om:

01. Titelpagina met naam en afbeelding van de bijeenkomst (niet beschikbaar op poster)
02. Maak regels
03. Alles wat je aandacht geeft groeit
04. Hersenactiviteit
05. Prikkel de hersens, geef een compliment
06. Zet je roze bril op
07. Complimenten geven, hoe doe je dat?
08. Als je verandering wilt
09. Samenvatting

De PowerPoint-sheets staan op www.voedingscentrum.nl/interactief-theater.

Let op: vergeet de sheets niet zelf mee te nemen op usb-stick.

Tip:

- Ben je in het bezit van een wireless presenter? Neem deze dan mee. Wel zo makkelijk om de sheets op afstand door te kunnen klikken.
- op www.voedingscentrum.nl/interactief-theater vind je tevens handkaartjes. Op deze kaartjes kun je je eigen aantekeningen zetten, een hulpmiddel bij het geven van de groepsbesprekingen.

'Ik had al een cursus gehad bij het OKC. Dus voor mij bood dit geen hele nieuwe dingen. Hier werd eigenlijk hetzelfde verteld als bij de cursus, maar in de cursus komt het van papier. Dit is veel beter. Na de cursus bleef het niet hangen, dit blijft hangen. Ik weet het nu nog allemaal van het begin tot het einde.

.....
OUDER, BASISCHOOL DE BOOMGAARD

'De scènes zijn hilarisch, omdat ze herkenbaar zijn.'

.....
OUDER, 16E MONTESSORISCHOOL

WAT GEEF JE OUDERS MEE NAAR HUIS?

Ouders krijgen op het einde van de bijeenkomst een stripboek mee naar huis, met daarin fotostrips en een samenvatting van de belangrijkste boodschappen. Het drukbestand is te downloaden via www.voedingscentrum.nl/interactief-theater.

IS HET EEN ONDERBOUWD PROGRAMMA?

Ja, Voor je het weet zijn ze groOt is in 2014 erkent als 'goed onderbouwd' door de onafhankelijke Erkenning-commissie Interventies. De procesevaluatie geeft sterke aanwijzingen dat 'Voor je het weet zijn ze groOt', een goede manier is om ouders te bereiken en opvoedingsvaardigheden bespreekbaar te maken en te versterken (Jurg & van der Wal, 2013). Tijdens de ontwikkeling van het interactief theater over opvoeding, voeding en bewegen is gebruik gemaakt van verschillende theorieën en modellen, zoals de Entertainment-Education Strategie (Bouman, 1999), het Elaboration Likelihood Model van Petty & Cacioppo (1986), de Sociaal-Cognitieve Theorie van Bandura (1986) en McGuire's Information Processing Paradigm (1972). De ontwikkeling van de interventie is tot stand gekomen met behulp van Intervention Mapping, dit is een raamwerk om planmatig en systematisch een interventie op het gebied van gezondheidsbevordering op te stellen (Bartholomew, 2006), en er is gebruik gemaakt van de sociale marketing principes (Huibregtsen, 2011). Tijdens dit ontwikkelingsproces is een literatuuronderzoek gedaan, zijn brainstormsessies met experts en doelgroep uitgevoerd, heeft een behoefteonderzoek plaatsgevonden onder de ouders en is de bijeenkomst in vier try-outs uitgetest onder de doelgroep. De opvoedkundige inhoud van het programma is gebaseerd op: Triple-P (Speetjens et al., 2007; Sanders et al, 2012) en Schoolwide Positive Behaviour Support (Golly en Sprague, 2012).

OOK BELANGRIJK OM TE WETEN

Opvoeding is voor veel ouders een gevoelig onderwerp. Het getuigt van moed om daar open en eerlijk over te praten. Ga daarom altijd respectvol met de verhalen om van de ouders. Mocht er een situatie voorkomen wat het zogenaamde 'niet pluis'-gevoel oproept, bewandel dan de hiervoor vastgelegde route binnen je organisatie.

02 HOE ZIT DE OUDERBIJ- EENKOMST IN ELKAAR?

In dit hoofdstuk lees je hoe het programma er inhoudelijk uitziet.

	HERKENNINGS NR.	VORM		TIJDSDUUR SLOTSCÈNE.
	01	OPENING	OPENING DOOR DE GESPREKSLEIDER • Voorstellen. • Toelichting doel, opzet, tijdsduur • Huishoudelijk mededelingen.	2 MINUTEN
	02	WARMING-UP	• Theatergroep stelt zich voor en geeft een warming-up.	3 MINUTEN
	03	THEATER	• Scène beeldschermgebruik, waarin kind gamet en waar er geen regels zijn over beeldschermgebruik	3 MINUTEN
INACTIVITEIT	04	GROEPSBESPREKING	VERWACHTINGEN EN REGELS • Wat herkennen jullie? Waarom werd het kind boos? Wist het kind wat er van hem of haar werd verwacht? • Kinderen hebben behoefte aan regels. Nee zeggen maakt je geen strenge ouder, maar een duidelijke ouder. • Welke regels hebben jullie over beeldschermgebruik en buitenspelen? • Oefenen met regels concreet maken.	7 MINUTEN
ONTBIJTEN	05	THEATER	• Ontbijtscène waarin alles negatief benaderd wordt.	5 MINUTEN
	06	THEATER-STOPROEPEN	• Interactieve ontbijtscène: ouders corrigeren acteurs op verwachtingen uitspreken (niet-formuleringen) en negatieve focus en complimenten geven.	5 MINUTEN
	07	GROEPSBESPREKING	• Groepsbespreking over aandacht aan het gewenste gedrag (hersenv verhaal) en complimenten geven. Helpt het om het goede gedrag te belonen en uit te spreken wat je van een kind verwacht?	10 MINUTEN
SNOEPEN, SNACKEN	08	THEATER	• Zeuren om snoep-scène: waarin kind zeurt om snoep en ouder het er zwaar mee heeft.	5 MINUTEN
	09	THEATER-STOPROEPEN	• Zeuren om snoep-scène: ouders corrigeren acteurs op aandacht vragen en aanspreken van kind.	5 MINUTEN

	HERKENNINGS NR.	VORM		TIJDSDUUR SLOTSCÈNE.
SNOEPEN, SNACKEN	10	GROEPSBESPREKING	• Toelichting op het stappenplan.	5 MINUTEN
ALLE THEMAS	11	GROEPSBESPREKING	ALLES OP EEN RIJTJE • Kort herhalen van de boodschappen. • Stimuleren vaardigheden en tips thuis toe te passen op voeding- en beweegthema's. • Afronding: verwijzing voor info, vragen en nazorg en aankondiging slotscene (het toetje)	3 MINUTEN
	12	THEATER	SLOTSCÈNE	4 MINUTEN
	13	GROEPSBESPREKING	AFRONDING	3 MINUTEN

TABEL 1 OPBOUW VAN DE OUDERBIJEENKOMST

GROEPSBESPREKING: 01 OPENING

DOOR: Gespreksleider

DOEL:

- Ouder weet wie er voor de groep staat.
- Ouder weet wat hij/zij kan verwachten van de ochtend/avond.

DUUR: 2 minuten

WAT HEB JE NODIG:



SHEET: TITELPAGINA MET NAAM EN AFBEELDING VAN DE BIJEENKOMST

OMSCHRIJVING:

- Heet de ouders van harte welkom.
- Stel jezelf voor (naam en functie).
- Noem het kader (b.v. Jump-in/Lekker Fit!/ontbijtweek/week van de opvoeding).
- Noem de opzet.
Straks gaan we naar scènes kijken
Tussen de scènes kom ik bij u terug om het samen te bespreken
- Noem het doel.
 - leuke ochtend/avond
 - leerzaam
 - tips en adviezen om thuis toe te passen
- Huishoudelijke mededelingen.
 - eindtijd
 - telefoon uit
 - wijs op eventuele kinderopvang
 - ouders met kinderen nemen plaats bij de deur
 - ouders met huilende baby's verlaten (tijdelijk) de ruimte
- Geef het woord aan de theatergroep.



THEATER:

O2 WARMING-UP

DOOR: Theatergroep

DOEL:

- Creëren van een ontspannen sfeer.
- Ouder voelt zich gewaardeerd om zijn/haar inzet om kind goed op te voeden.

DUUR: 3 minuten

OMSCHRIJVING:

- voorstellen
- uitleg over opzet en de scènes
- kennismaken met publiek
- warming-up

HANDIG OM TE WETEN:

Er kunnen opa's en oma's en ouders van de voorschool aanwezig zijn.

THEATER:

O3 BEELDSCHERMGEBRUIK

DOOR: Theatergroep

DOEL:

- Ouder herkent zichzelf en kind in de acteurs.
- Ouder ervaart hoe vervelend het is voor een kind én de ouder als er geen regels en afspraken in huis zijn.

DUUR: 3 minuten

OMSCHRIJVING:

Kate is 11 jaar oud en hangt met de laptop op de bank. Vader vraagt te stoppen met gamen en verzoekt zijn dochter naar buiten te gaan en iets actief te doen. Tevergeefs. De vader denkt duidelijk te zijn in zijn regel, maar voor het kind komt het allemaal erg onverwachts. Er zijn geen regels. (Ouder: 'zo is het wel genoeg' Kind: 'hoezo?') Vader snapt niet 'wat er niet duidelijk aan is'. Raakt geïrriteerd en wordt boos. Het kind weet niet wat van haar verwacht wordt, ziet daarvoor de noodzaak niet, luistert niet en wordt uiteindelijk boos.

GROEPSBESPREKING:

O4 VERWACHTINGEN EN REGELS

DOOR: Gespreksleider

DOEL:

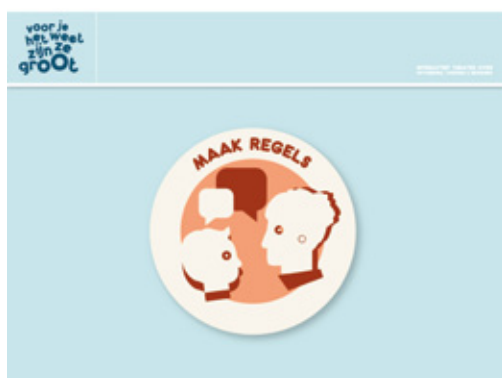
- Ouder is zich bewust van het belang van regels en afspraken voor ouder én kind.
- Ouder wordt zich bewust van de regels/afspraken in hun gezin.
- Ouder weet hoe je duidelijk kunt maken wat je

van een kind verwacht (concrete regels stellen geformuleerd in termen van gewenst gedrag).

- Ouder is zich bewust van de neiging om niet- formuleringen te gebruiken.
- Ouder kan afspraken en regels formuleren in termen van gewenst gedrag.

DUUR: 7 minuten

WAT HEB JE NODIG:



SHEET: MAAK REGELS

OMSCHRIJVING:

Stel onderstaande vragen om met de ouders van de scène tot het onderwerp 'regels stellen' te komen:

- Wat herkennen jullie hier?
- Waarom werd het kind boos?
- Wat had de vader anders kunnen doen zodat het kind minder boos werd?
- Wist het kind hier wat er van haar wordt verwacht? Had de vader regels?

KINDEREN VINDEN REGELS FIJN

Door regels weet een kind wat van hem/haar verwacht wordt. Dat geeft een veilig gevoel en daar hebben alle kinderen behoefte aan. Opvoeden begint dus met regels opstellen en afspraken maken.

NEE ZEGGEN MAAKT JE NOG GEEN STRENGE OUDER

Hou je ook aan de regels, anders weet een kind nog niet waar hij/zij aan toe is. Nee zeggen hoort erbij.

Het maakt je geen strenge ouder, maar een duidelijke ouder.

REGELS OVER BEELDSCHERMGEBRUIK EN BUITEN SPELEN

Vraag de ouders in hoeverre er afspraken zijn in hun gezin. Hebben jullie afspraken over televisie kijken of computeren en buitenspelen? Welke regels hebben jullie?

AFSPRAAK IS DUIDELIJK

Soms zeg je als ouder makkelijker wat je kind niet moet doen, zoals 'loop niet van tafel'. Herkennen jullie dat? Dat is niet duidelijk (concreet). Een kind weet dan namelijk nog niet wat hij/zij wél moet doen. Of je maakt een afspraak die eigenlijk best vaag is, zoals 'je mag op de computer, maar niet de hele dag'. Tja, hoeveel is dat dan? En wat jij veel vindt, vindt je kind misschien weinig.

Alle afspraken zijn goed, alleen de ene afspraak is voor het kind duidelijker dan de andere.

Waar zit dat in? Hoe maak je afspraken?

Een afspraak moet duidelijk (concreet) zijn, zodat een kind precies weet wat van hem/haar wordt verwacht (eventueel wanneer en hoe lang iets mag). Dus niet: 'we eten netjes' maar 'we eten met bestek', 'we zitten aan tafel' etc. En niet 'je mag niet de hele dag op de computer', maar bijvoorbeeld 'je mag een half uur per dag op de computer'.

OEFFENEN

Zijn er afspraken genoemd door ouders die onduidelijk zijn voor kinderen? Laat ouders elkaar helpen om de bestaande afspraken duidelijker (concreter) te maken. Richt je op de afspraken omtrent beeldschermgebruik en actief (buiten)spelen.

Kondig de volgende scene aan: We gaan kijken naar een ontbijtsituatie.



THEATER:

O5 ONTBIJTEN; DE NEGATIEVE INSTEEL

DOOR: Theatergroep

DOEL:

- Ouder ervaart welke invloed een negatieve sfeer en negatieve benadering heeft op het gedrag van het kind.
- Ouder is zich bewust dat je als ouder de neiging hebt om aandacht te besteden aan het ongewenste gedrag of om een negatieve formulering te gebruiken.
- Ouder herkent zichzelf en zijn/haar kind in de acteurs.
- Ouder is gemotiveerd om kind te laten ontbijten.

DUUR: 5 minuten

OMSCHRIJVING:

Moeder heet Monique. Zoon heet Tim. Tim is 7 jaar. In deze scène wordt alles negatief ingestoken:

- Moeder ziet op tegen gesprek met haar baas waarin hij weer alles noemt wat ze niet goed doet
- Uit het rapport met 'voldoendes' en 'goeds', wordt alleen gesproken over die ene 'matig' die erin staat
- Moeder klaagt over wat het kind niet heeft gegeten. Verder noemt ze 'zit niet zo te treuzelen', 'zit niet zo te wiebelen', 'loop niet steeds van tafel'

Acteur-moeder noemt dat ze op school zeggen dat het belangrijk is om te ontbijten.

Theatergroep kondigt aan dat de ontbijtsceen nog een keer gespeeld wordt. Ouders mogen 'stop' roepen als ze moeder iets zien doen dat verbeterd kan worden en zij mogen haar advies geven.

THEATER:

O6 ONTBIJTEN; MET STOPROEPEN

DOOR: Theatergroep

DOEL:

- Ouder herkent negatieve formuleringen en de automatische neiging om aandacht te hebben voor het negatief gedrag.
- Ouder voelt zich in staat om het gewenste gedrag te belonen (in plaats van aandacht schenken aan het ongewenste gedrag).
- Ouder voelt zich in staat om in positieve termen te formuleren wat hij/zij van het kind verwacht ('niet' vermijden).
- Ouder ervaart positief formuleren als effectief.
- Ouder ervaart complimenten geven over gewenst gedrag als effectief.

- Ouder ervaart dat de andere ouders positief staan tegenover positief formuleren wat het gewenste gedrag is en complimenten geven over gewenst gedrag.

DUUR: 5 minuten

OMSCHRIJVING:

- Ontbijt situatie wordt nogmaals gespeeld door acteur-moeder en acteur-zoon.
- Ouders onderbreken en coachen de acteurs bij het beter laten verlopen van de ontbijtsituatie.

GROEPSBESPREKING:

O7 HERSENACTIVITEIT EN COMPLIMENTEN

DOOR: Gespreksleider

DOEL:

- Ouder weet dat aandacht voor het gewenste gedrag effectief is.
- Ouder weet dat 'positief formuleren' effectief is.
- Ouder weet hoe een compliment te geven.

DUUR: 10 minuten

NODIG:

- Sheet: Alles wat je aandacht geeft groeit
- Sheet: Hersenactiviteit
- Sheet: Prikkel de hersenen, geef een compliment
- Sheet: Zet je roze bril op
- Sheet: Complimenten geven, hoe doe je dat?

OMSCHRIJVING:

Stel de volgende vraag: Ging het beter de tweede keer? Wat ging er beter en waardoor kwam dat? Herhaal welke goede tips je van de ouders hebt gehoord en sta vooral stil bij de adviezen omtrent positief zijn. Stel de vraag: Hoe belangrijk vindt u het om als ouder positief te zijn? Herhaal de redenen die ouders noemen om positief te zijn.

POSITIEF ZIJN

We vinden het dus belangrijk om positief te zijn. Maar dat lukt niet altijd. Heeft u ook wel eens het gevoel dat u politieagentje aan het spelen bent? Waar komt dat door?

Een mogelijk antwoord: als ouder ben je constant aan het corrigeren.

Natuurlijk ontkom je er niet aan dat je als ouder moet corrigeren. Maar soms lijkt het alsof je alleen maar aan het corrigeren bent en je geen oog meer hebt voor wat wél goed gaat.

COMPLIMENTEREN/BELONEN MET AANDACHT: HET HERSENVERHAAL

Alles wat je aandacht geeft groeit

Benoemen wat goed gaat, is heel belangrijk voor kinderen. Dat werkt als een beloning, een compliment. Onthoud: 'Alles wat je aandacht geeft groeit!'. Dat betekent: als je aandacht schenkt aan de dingen die je kind goed doet, dan zal je dat vaker terug zien. Dus als je een kind een compliment geeft omdat hij/zij bijvoorbeeld lekker aan het buitenspelen is, voelt je kind zich gesterkt om vaker buiten te gaan spelen. Maar bedenk ook dat ingaan op zeuren, drammen en schreeuwen aandacht geven is. Als een kind bijvoorbeeld iedere ochtend zit te mopperen bij het ontbijt en je zegt daar wat van of reageert daarop, dan geef je je kind aandacht en wordt je kind geprikkeld om vaker te mopperen bij het ontbijt, 'dan luistert mama tenminste naar mij'. Bedenk als ouders goed waar je aandacht aan besteedt!

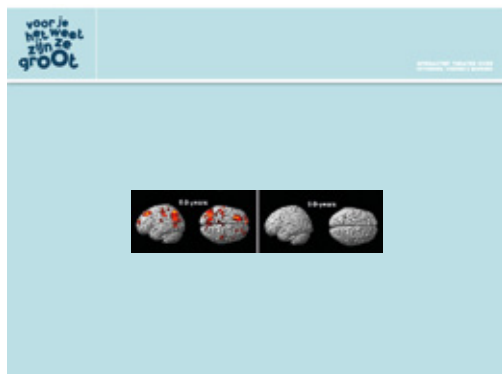


SHEET: ALLES WAT AANDACHT GEEFT GROEIT



HOE WERKT DAT?

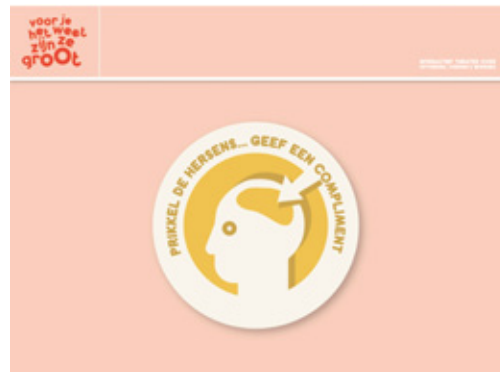
Als je tegen een kind zegt wat hij/zij goed doet (positieve feedback geven) dan gebeurt er iets in het leergebied van de hersenen: een kind leert. Hierdoor is de kans groter dat hij/zij de volgende keer het gedrag gaat herhalen. Dit zie je op plaatje 1.



(VAN DUIJVENVOORDE ET AL (2008)
J.NEUROSCI.28(28):9495-9503)

De rode gebieden geven aan dat er hersenactiviteit is in het leergebied van de hersenen. Op plaatje 1 krijgt het kind te horen wat hij goed doet (belonen van het gewenste gedrag). Bijvoorbeeld: 'Wat ben jij lekker aan het eten'.

Als je noemt wat hij/zij niet goed doet (negatieve feedback geven), gebeurt er niets in het leergebied. Kijk maar op plaatje 2. Geen activiteiten (rode gebieden) in het leergebied. Misschien krijg je als ouders wel een reactie van het kind, maar leren doet hij/zij er niet van. En de volgende keer kun je hetzelfde gedrag weer verwachten. Op plaatje 2 krijgt het kind te horen wat hij niet goed doet. Bijvoorbeeld: 'Zit niet zo te treuzelen met het eten van je boterham' Dus met een opmerking 'Wat zit jij lekker te eten', zal er hersenactiviteit zijn in het leergebied en voelt het kind zich geprikkeld om door te gaan met eten én om de volgende keer ook weer te ontbijten (dat wordt beloond). Van een opmerking als 'Zit niet zo te treuzelen' leert een kind niets. Misschien herkennen ouders dat wel? Prikkel de hersenen dus en geef een compliment.



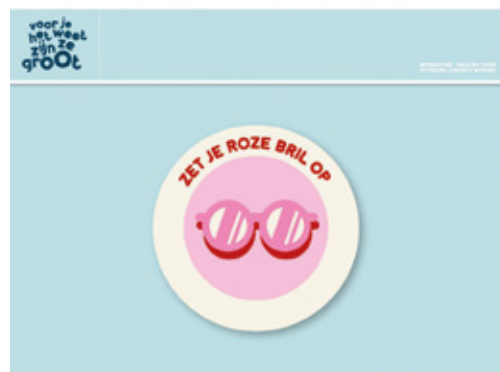
SHEET: PRIKKEL DE HERSENEN, GEEF EEN COMPLIMENT

ROZE BRIL

Zet als ouder eens wat vaker een roze bril op. Let wat meer op wat goed gaat en geef daar een compliment over. Door een roze bril kijken, is best lastig. Mensen zijn gewend om iets te zeggen van negatief gedrag. Het positieve gedrag beschouwen we als 'zo hoort het', dus dan ben je minder geneigd daarover iets te zeggen.

Bijvoorbeeld:

- Twee kinderen zitten aan tafel, de één is aan het klieren, de ander niet. Je aandacht gaat naar het klierende kind.
- Na drie keer vragen zet je kind eindelijk de computer uit. In plaats van dit gedrag te belonen (fijn dat je de computer uit zet) ga je nog even door over het negatieve gedrag (hèhè, was dat nou zo moeilijk?) Kortom: als ouder heb je invloed!



SHEET: ZET JE ROZE BRIL OP

HOE GEEF JE EEN COMPLIMENT?

Er zijn heel veel manieren om complimenten te geven. Peil bij de ouders die de Nederlandse taal matig beheersen of zij weten wat een compliment geven is (= iets waarmee je aan kunt geven dat hij/zij het goed doet).

Wie kan een voorbeeld noemen?

- Zeg iets aardig over het gedrag. Waarschijnlijk is dat het eerste wat ouders te binnenschiet; iets met 'goed', 'prachtig', 'mooi', etc. Veel kinderen reageren daar goed op. Let er wel op dat je iets aardigs zegt over het gedrag en niet in het algemeen. Anders koppelt een kind het nog niet aan zijn gedrag. Door evaluerende woorden te gebruiken zoals goed, prachtig en fantastisch kunnen sommige (oudere) kinderen (en volwassenen) zich ongemakkelijk voelen. Er zijn nog andere manieren om een compliment te geven. Vraag of ouders ook andere manieren weten:
- Zeg het met een gebaar: een aai over de bol, knipoog, duim etc.
- Zeg wat je ziet en voelt; 'Ik zie dat je zelf je boterham hebt gesmeerd en bent gaan eten.' 'Wat fijn om zo de dag samen te beginnen.'
- Beschrijf het gedrag en vat het samen: in één woord: 'Je bent zelf gaan ontbijten, dat noem ik nog eens zelfstandig'. Als het kind zijn prestatie beschreven hoort, zal hij vaak zichzelf gaan prijzen. Je ziet een kind dan vaak stralen.



SHEET: COMPLIMENTEN GEVEN, HOE DOE JE DAT?

LET OP

Geef niet de hele dag door willekeurige complimenten, maar doe het gericht op het gedrag dat je wilt veranderen.

Samenvatting

Vat het geen tot nu toe besproken is samen:

- zeg wat je van een kind verwacht
- heb aandacht voor het gewenste gedrag
- geef een compliment/aandacht.

Introduceer de volgende scène. Bijvoorbeeld: Het is dus belangrijk om duidelijkheid te scheppen in wat je van het kind wilt, aandacht te hebben voor het gewenste gedrag en dit gedrag te belonen. Maar als ouder ontkom je er niet aan dat je soms moet ingrijpen. We gaan kijken naar de volgende scène.

THEATER:

08 ZEUREN OM SNOEP

DOOR: Theatergroep

DUUR: 5 minuten

DOEL:

Ouder is zich bewust van de verleiding en het 'gevaar' om toe te geven aan zeuren.



OMSCHRIJVING:

Vader is de krant aan het lezen. Dochter Lara is 5 jaar.

- Acteur-vader introduceert scène: Je wilt wel positief zijn, maar soms blijven ze maar zeuren...

- Situatie 'zeuren om snoep' eindigt dat het kind haar zin krijgt en chips/koek/snoep eet. Of dat het kind boos weg wordt gestuurd en de sfeer verpest is.

THEATER:

09 ZEUREN OM SNOEP; MET STOP ROEPEN

DOOR:

Theatergroep

DUUR:

5 minuten

DOEL:

- Ouder ervaart hoe je aandacht kan vragen van het kind.
- Ouder ervaart hoe je een kind kan aanspreken.
- Ouder leert manieren om met zeuren om te gaan.

OMSCHRIJVING:

- Situatie wordt nogmaals gespeeld
- Ouders noemen ideeën hoe om te gaan met het zeuren, hoe je aandacht kan vragen van je kind en hoe je je kind kunt aanspreken. Acteurs pakken deze voorbeelden eruit.



GROEPSBESPREKING: 10 HET STAPPENPLAN

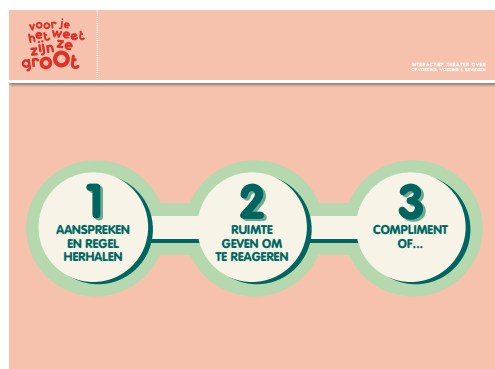
DOOR: Gespreksleider

DOEL:

Ouder kent de stappen uit het stappenplan.

DUUR: 5 minuten

WAT HEB JE NODIG:



SHEET: ALS JE VERANDERING WILT...

OMSCHRIJVING:

Gespreksleider herhaalt de goede adviezen die de ouders hebben genoemd en die aansluiten bij de drie stappen. Vul de adviezen aan zodat alle drie de stappen genoemd zijn.

Licht de drie stappen toe aan de hand van de voorgaande scenes. Wat ging daarin al wel goed (op advies van de ouders) en welke stap is nog overgeslagen? Vraag per stap aan de ouders waarom die stap belangrijk is.

Stappenplan:

01. Spreek het kind aan* en herhaal de regel
02. Geef het kind de ruimte om het gewenste gedrag uit te voeren
03. Geef het kind een compliment bij het gewenste gedrag. Bij ongewenst gedrag: logische consequentie, gepast negeren, stil zitten of time out.

***Aanspreken kind**

Wijs als gespreksleider naar de scène dat vader de aandacht niet kreeg van het kind en vraag de ouders: Hoe kun je je kind aanspreken? Hoe krijg je de aandacht van je kind?

Mogelijke manieren zijn:

- naar kind toe lopen
- op ooghoogte aanspreken
- armlengte afstand
- aanraken
- naam noemen.

In de praktijk

Benoem ook dat het belangrijk is om geen enkele stap over te slaan. Mocht het een keer in de thuissituatie niet zo lekker lopen, ga dan nog eens na of je misschien één van deze stappen hebt overgeslagen.

GROEPSBESPREKING:

11 ALLES OP EEN RIJTJE

DOOR: Gespreksleider

DOEL:

Herhaling van de belangrijkste lessen.

DUUR: 3 minuten

OMSCHRIJVING:

Benoem in drie regels wat er vandaag besproken is en dat de ouders een samenvatting mee naar huis krijgen.



MEER INFORMATIE

Geef aan waar ouders terecht kunnen als zij meer informatie of ondersteuning willen bij de opvoeding (opvoedsteunpunt, OKC, JGZ-arts/verpleegkundige) of als ze informatie willen over voeding en bewegen (bijvoorbeeld lokale instanties).

AFRONDING

Kondig de slotscène aan en noem dit het toetje. Dan weten ouders dat het om een korte afsluiter gaat.

THEATER: 12 SLOT

DOOR: Theatergroep

DOEL:

- Herhaling van de belangrijkste lessen in de scène.
- Ouders gaan met een positief gevoel naar huis.

DUUR: 4 minuten

OMSCHRIJVING:

Twee ouders zijn goed voorbereid. Het stappenplan zit in hun hoofd, ze zijn alert op positief zijn, ze spreken hun kind op ooghoogte aan, ze geven complimenten. De wekker kan gaan, ze zijn klaar voor het ontbijt... Maar dan blijkt het zaterdag te zijn. Uiteindelijk gaan ze maar weer terug naar bed, want nog een uurtje slapen hebben ze wel verdiend!

GROEPSBESPREKING:

13 AFRONDING

DOOR: Gespreksleider

DUUR: 1 minuut

OMSCHRIJVING:

Bedank de ouders voor hun komst en geef de ouders een stipboek met daarin fotostrips en een samenvatting van de bijeenkomst mee.



03 ORGANISATIE IN HET KORT

De ouderbijeenkomst wordt georganiseerd door een medewerker van de gemeente, GGD, welzijnsorganisatie of een andere organisatie, in samenwerking met de school.

MET WELKE MATERIALEN WORDEN DE OUDERS BEREIKT?

Scholen kunnen ouders op verschillende manieren uitnodigen:

01. de poster ophangen in de school
02. een oproep plaatsen in de nieuwsbrief
03. kinderen een uitnodigingskaart meegeven voor hun ouders
04. persoonlijk een flyer geven aan ouders.

Aan het einde van de bijeenkomst krijgen de ouders een stripboek mee naar huis, met daarin fotostrips en een samenvatting van de belangrijkste boodschappen.

Al deze materialen zijn te downloaden via www.voedingscentrum.nl/interactief-theater

STRATEGIEËN VOOR SCHOLEN ALS OUDERS MOEILIK TE PORREN ZIJN

- Nodig ouders uit via hun eigen kind. Alle kinderen van groep 1 t/m 8 (en voorschool) maken een tekening op de uitnodigingskaart. Alle kinderen nemen de uitnodigingskaart mee naar huis.
- Start met een ontbijt voor ouders en kinderen in de klas. Na het ontbijt gaan de ouders naar het interactieve theater. Misschien wil een supermarkt in de buurt van de school wel een ontbijt sponsoren?
- Combineer het met een thematentoonstelling waarin knutselwerkjes van de kinderen worden geëxposeerd. Na het bekijken van de knutselwerkjes gaan de ouders naar het interactief theater.
- Regel kinderopvang voor 0-4 jarige kinderen in de school. Ouders die geen oppas hebben kunnen dan toch komen.
- Vraag een paar ouders om reclame te maken. Ze kunnen daarbij de flyer uitdelen.
- Organiseer de bijeenkomst onder schooltijd. Dit werkt goed op scholen waar ouders parttime werken of waar veel ouders werkloos zijn.
- Maak veel reclame voor de bijeenkomst. Hang bij alle ingangen van de school posters op, maar ook op andere gebruikelijke plaatsen, zoals informatieborden, ouderkamer, kleuterklaslokalen etc. Plaatst een nieuwsbericht in de schoolkrant, in het activiteitenboekje, in de nieuwsbrief en op de schoolwebsite.

WAT ZIJN DE BENODIGDHEDEN?

Voor de ouderbijeenkomst zijn de volgende faciliteiten nodig:

- grote afgesloten ruimte, bijvoorbeeld aula, gymnastieklokaal (podium is niet nodig)
- stopcontact
- kleine ruimte waarin acteurs zich kunnen omkleden tijdens het theater

- mogelijkheden om koffie en thee te zetten en te drinken
- beamer en laptop met PowerPoint
- stoelen voor ouders in theateropstelling
- tafel waaraan 2 personen kunnen zitten
- klein tafeltje om spullen op te leggen
- 2 stoelen
- bankje (indien niet aanwezig 3 extra stoelen).

WIE DOET WAT?

Gespreksleider

Als didactisch geschoolde opvoedadviseur of preventiemedewerker neem je de rol op je van gespreksleider. Je leidt de groepsbesprekingen, je stelt prikkelende vragen, je probeert twijfels boven tafel te krijgen, je voorziet ouders van de nodige informatie en je praat de scènes aan elkaar. Bij deze besprekingen heb je aandacht voor zelfregulatie. Daarnaast ben je ook de gastvrouw/man van de ochtend/avond. Maak even kennis met de (school)medewerkers en en verwelkom de ouders.

Zo bereid je je voor:

- bestudeer de beschrijving van de groepsbesprekingen en de scènes (zie hoofdstuk 2)
- bekijk het trainingsfilmpje op www.voedingscentrum.nl/interactief-theater
- vul de handkaartjes aan met je eigen aantekeningen (bijlage 2). Handkaartjes zijn te downloaden op www.voedingscentrum.nl/interactief-theater
- lees de achtergrondinformatie over opvoeding, voeding en bewegen (bijlage 1)
- lees de achtergrondinformatie zelfregulatie (bijlage 4)
- lees de achtergrondinformatie didactische vaardigheden (bijlage 5).

Theatergroep

Als acteur van DNL Theatercollectief (of een theatergroep getraind door DNL Theatercollectief) speel je samen met je collega thuissituaties na en verwerk je adviezen van ouders in je spel. Hierbij heb je aandacht voor zelfregulatie.

Zo bereid je je voor:

- bestudeer de beschrijving van de groepsbesprekingen en de scènes (zie hoofdstuk 2)
- volg een training bij de ervaren acteurs van DNL Theatercollectief
- lees de achtergrondinformatie over opvoeding, voeding en bewegen (bijlage 1)
- lees de achtergrondinformatie over zelfregulatie (bijlage 4)
- lees de achtergrondinformatie over didactische vaardigheden (bijlage 5).

Organisator

De organisator bemiddelt tussen de betrokken partijen en leidt de organisatie in goede banen. Wat wordt er van de organisator verwacht?

- je werft scholen
- je regelt een datum met de school, de gespreksleider en theatergroep
- je voorziet alle partijen van de juiste informatie en materialen



- je maakt met de school afspraken over wat ze zelf doen
- je evalueert met de school.

Voor de organisator is een aparte handleiding beschikbaar.

School

De school heeft een inspanningsverplichting met betrekking tot de werving van ouders.

De school wijst één persoon aan die verantwoordelijk is voor:

- het contact met de organisator
- het plaatsen van een tekstbericht in de schoolkrant, in het activiteitenboekje, in de nieuwsbrief en op de schoolwebsite (de gebruikelijke communicatiekanalen naar ouders)
- het plaatsen van wervingsposters en verspreiden van wervingsflyers (bijlage 3)
- het persoonlijk uitnodigen van ouders (en/of deze taak bij derden neerleggen, zoals oudercontactpersoon, ouderraad, ouders etc.)
- het reserveren van een ruimte en beamer
- het klaarzetten van de benodigde materialen en koffie en thee bij ontvangst.

Voor de school is een informatieblad met checklist beschikbaar.

Contactgegevens

ORGANISATIE	CONTACTPERSOON	EMAIL-ADRES	TELEFOONNUMMER	VOOR
VOEDINGS-CENTRUM	Joka Dusseldorp	professionals@voedingscentrum.nl	070 3068 888	Algemene vragen
DNL THEATER-COLLECTIEF	Ilja Weeda	ilja@dnltheatercollectief.nl	06 261 203 50	Inplannen bijeenkomst
HARTSTICHTING	Mara van Dooremaal	lekkerfit@hartstichting.nl	070 3155 582	Vragen over inzet binnen Lekker Fit!
GGD AMSTERDAM	Merlin Jurg	mjurg@ggd.amsterdam.nl	06 138 958 16	Vragen over ontwikkeling en inzet in Amsterdam

Kosten

De kosten voor het interactief theater 'Voor je het weet zijn ze groOt', bedragen bij benadering €650,- tot €950,-. De kosten kunnen gefinancierd worden vanuit de gemeente, door middel van een publiek/private-samenwerking en/of gedeeltelijk door de school zelf.

04 VEEL GESTELDE VRAGEN VAN OUDERS

BELONEN

Werkt belonen nog wel bij een kind van elf?

Jazeker. Mensen van alle leeftijden, ook volwassenen, hebben af en toe erkenning, complimenten en beloning nodig. Dus ook kinderen, vooral in de moeilijke periode van de puberteit. Voor kinderen is waardering van hun ouders één van de belangrijkste dingen in hun leven. Als ze complimenten krijgen, hebben ze het gevoel gewaardeerd te worden.

Waarom werken complimenten zo goed?

- een compliment helpt een kind een positief zelfbeeld te krijgen en geeft zelfvertrouwen
 - een compliment maakt duidelijk wat gewenst gedrag is en motiveert
 - een compliment leert een kind dat het met gewenst gedrag positieve aandacht kan krijgen
 - een compliment zorgt voor een betere sfeer thuis
 - een compliment helpt ouders het positieve gedrag van hun kind te zien.
- (Golly and Sprague, 2012)

Kan ik ook iets anders zeggen dan 'goed zo'?

Ja er zijn heel veel manieren om een compliment te geven, zoals een duim, een aai over de bol, de prestatie samenvatten in één woord, beschrijven wat je ziet en voelt.

Ik wil dat mijn kind het hele broodje opeet, dan ga ik hem toch niet belonen voor een half broodje?

Als ouder hebben we vaak de neiging om ons te richten op het eindresultaat. Maar belangrijk is om oog te hebben voor wat goed gaat in het proces (tijdens het eten). Dus niet zeggen: 'wat goed dat je een half broodje hebt gegeten', maar tijdens het eten noemen 'wat zit jij lekker te eten'. Alles wat je aandacht geeft groeit. Geef je aandacht aan het feit dat het kind lekker zit te eten (ook al eet hij niet zijn hele boterham op) dan is de kans groot dat hij de volgende keer aangespoord wordt om weer te gaan ontbijten, hierdoor krijgt hij immers aandacht. Noem je na het eten van het halve broodje 'je hebt maar een half broodje op', dan kun je bij een kind de reactie verwachten 'het is ook nooit goed, waarom zou ik nog moeite doen'.

Hoe voorkom ik dat mijn kind met een beloningsbord alleen nog maar iets doet voor een cadeautje?

Een beloningsbord kan een handig hulpmiddel zijn om kinderen te stimuleren het gewenste gedrag uit te voeren. Er zijn echter een aantal spelregels voor dit bord die niet altijd bekend zijn:

- gebruik het maximaal 2 weken achter elkaar
- gebruik het voor één ding tegelijk (dus niet ontbijten en opruimen en aan tafel blijven zitten tijdens het eten) ▶

- beloon het kind op het moment dat het gedrag wordt uitgevoerd, dus niet pas 's avonds voor het slapen gaan
- spreek van te voren duidelijk met je kind af hoeveel stickers hij/zij moet hebben om in aanmerking te komen voor de beloning. Bedenk daarbij als je afspreekt dat het alle dagen gelukt moet zijn en het lukt toch niet op dag twee, dat er geen reden is voor het kind om de rest van de week wel het gewenste gedrag uit te voeren. De kans op de beloning is immers al verkeken. Kies ook eens voor een andere beloning dan een cadeau. Bijvoorbeeld samen iets doen, een extra verhaaltje voorlezen, knutselen, mogen kiezen wat er gegeten wordt etc. Vaak is (een paar uur) uw aandacht al een feest voor het kind.

Ik heb vier kinderen. Hoe geef ik ze allemaal aandacht?

Een compliment geven is ook aandacht geven en kost geen tijd.

HERSENVERHAAL

Kinderen leren toch ook van straffen en negatieve feedback?

Bij kinderen van acht en negen jaar reageren de leergebieden heel sterk op positieve feedback en nauwelijks op negatieve. Bij oudere kinderen en volwassenen is dat anders. Zij kunnen ook leren van negatieve feedback. Waardoor het verschil komt, is nog niet bekend. Maar waarschijnlijk is er een combinatie van hersenrijping en ervaring in het spel. (Van Duijvenvoorde et al., 2008)

Leren pubers en volwassenen op dezelfde manier?

Kinderen van acht hebben een andere leerstrategie dan pubers vanaf twaalf jaar en volwassenen. Achtjarigen leren vooral van positieve feedback ('prima gedaan'). Bij negatieve feedback ('jammer, mis') gaan er nog nauwelijks alarmbellen rinkelen. Twaalfjarigen verwerken negatieve feedback juist heel goed en gebruiken die om te leren van hun fouten. Zo doen volwassen het ook, alleen dan nog een stuk efficiënter. Het gebied in de hersenen dat heel sterk reageert op positieve feedback is de basale ganglia, buiten de hersenschors. Het is bij alle leeftijdsgroepen actief: bij volwassenen, maar ook bij kinderen. Dat betekent dat positieve feedback voor iedereen fijn en nuttig is. (Van Duijvenvoorde et al., 2008)

Wat zijn die rode vlekken op de foto?

Met behulp van een fMRI-scanner zie je in welke gebieden hersenactiviteit is. De rode vlekken betekenen dat er hersenactiviteit is.

Waar, wanneer en door wie is het onderzoek uitgevoerd?

Het onderzoek is uitgevoerd door ontwikkelingspsycholoog dr. Eveline Crone en haar collega's van het Leidse Brain and Development Lab met fMRI-onderzoek. Hierover is gepubliceerd in Journal of Neuroscience in september 2008.

BEELDSCHERMGEBRUIK

Twee uur beeldschermgebruik is dat inclusief de computertijd voor school?

Het gaat om computeren en televisie kijken in de vrije tijd. Dus de computertijd die ze nodig hebben voor school mag ervan worden afgetrokken. Let er wel op dat het kind in ieder geval één uur over houdt om actief (buiten) te spelen.

BUITENSPELEN

Hoe laat ik mijn kind een uur per dag buitenspeelen als het niet veilig is op straat?

Enkele tips voor ouders die in de stad wonen en hun kind voldoende willen laten bewegen:

- ga met je kind mee naar buiten
- wissel dit af met andere ouders
- informeer bij de gemeente of bij een buurtcentrum of er activiteiten georganiseerd worden waarbij kinderen lekker kunnen bewegen
- laat je kind binnen actief spelen.

REGELS OPSTELLEN

Wat doe ik met een kind van twaalf dat niet meer naar regels luistert?

Betrek oudere kinderen bij het opstellen van regels. Vraag het kind wat hij/zij een redelijke afspraak vindt en probeer samen tot een goede afspraak te komen. Ook kun je met je kind bespreken wat een redelijke consequentie is wanneer hij/zij zich er niet aan houdt. Het kind weet dan precies wat hij/zij kan verwachten. Wil je niet met je kind in discussie over de afspraak, zorg er dan wel voor dat het kind jouw afspraak kent en geef ook een toelichting bij deze afspraak. Als het kind begrijpt waarom deze regel er is, is het makkelijker voor het kind om zich eraan te houden.

ONTBIJTEN

Wat doe ik met een kind dat geen trek heeft 's ochtends?

Vaak is het een kwestie van wennen en ook van voorbeeldgedrag. Als ouders niet ontbijten, doen kinderen dat ook niet. Probeer ook zelf te ontbijten. Mocht dat niet mogelijk zijn, ga er dan in ieder geval rustig bij zitten. Wat ook helpt, is eerder naar bed en eerder opstaan. Varieer in eten. Lukt een boterham niet, probeer eens fruit, een bakje yoghurt, een bordje pap of muesli, een beschuitje of cracker (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Waarom is ontbijten belangrijk?

- Ontbijt is juist voor schoolkinderen de belangrijkste maaltijd van de hele dag. Als je 's ochtends wakker wordt heb je zo'n 12 tot 14 uur lang niets gegeten. Het eten van de vorige avond is verteerd en de energie is verbruikt. Nieuwe energie kun je dus goed gebruiken om weer een dag actief te kunnen zijn en te kunnen hollen en ravotten.
- Het ontbijt is ook brandstof voor je hersenen. Kinderen die niet hebben ontbeten, concentreren zich minder goed op school. Wat dat betreft kun je het vergelijken met een auto. Die doet het ook niet zonder brandstof.
- Verder mis je, wanneer je niet ontbijt, goede voedingsstoffen die in het ontbijt zitten. Vaak lukt het niet om die in de loop van de dag in te halen.
- Ontbijten zorgt dat je kind een gezond gewicht heeft. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat elke dag ontbijten, voordat je de deur uitgaat, het ontstaan van overgewicht tegengaat. Dat heeft vooral te maken met het feit dat iemand die niet ontbijt een paar uur later flinke trek krijgt. In de meeste gevallen wordt die trek gestild met tussendoortjes. Vaak zoete tussendoortjes, zoals een reep of een stevige koek die veel calorieën bevatten. Bovendien heb je, als je niet ontbijt, in de loop van de ochtend vaak zo'n honger dat je meer eet dan je eigenlijk nodig hebt. (Hirasing & Gouwerok, 2007)



Wat is een gezond ontbijt?

Een gezond ontbijt bevat graanproducten: brood, muesli, havermout etc. Let op ontbijtgranen die speciaal gericht zijn op kinderen. Deze 'kinderontbijtgranen' bevatten vaak veel suikers en daardoor veel energie. Cruesli is muesli dat aan elkaar is geplakt met suiker, (choc)pops bevatten een suikerlaagje. Kies je voor brood, beleg dit dan dun. Het gaat ook om de keuze van brood en graansoorten: volkoren bevat meer vezels. De vezels geven een verzadigd gevoel waardoor je minder trek krijgt in snoep en snacks. Fruit en groenten (zoals tomaat en olijven) passen ook prima bij een ontbijt. Wat betreft drinken; water, melk en thee zonder suiker zijn goede opties.

Zal ik mijn kind de resten van het ontbijt meegeven op weg naar school?

Als je je kind wil leren om 's ochtends aan tafel te ontbijten, dan is het niet verstandig om het broodje mee te geven onderweg naar school. Dan leert het kind nooit ontbijten. Waarom zou hij/zij iets aanpassen aan zijn gedrag, daar is dan toch geen reden toe? Laat maar ervaren dat 's ochtends aan tafel ontbijten meer voordelen heeft dan gehaast de deur uitgaan met een broodje in de hand.

ADVIEZEN

Ik heb zoveel adviezen gehoord. Waar moet ik beginnen?

Bedenk zelf waar je mee wilt beginnen. Wat is de grootste boosdoener, waarvoor ben je het meest gemotiveerd en waarvan heb je het gevoel het aan te kunnen pakken? Tv kijken, computeren, buiten spelen, snoepen, frisdrank? Start met één actiepoint en breid dit langzaam uit totdat alle actiepunten zijn ingevoerd.

SPECIFIEKE GEVALLEN

Indien vragen worden gesteld over specifieke een gezinssituatie die zich er niet voor leent om plenair te bespreken, verwijst een ouder dan door naar het opvoedspreekuur of diëtist in de buurt of op school.

ACHTERGRONDINFORMATIE

In deze bijlage lees je achtergrondinformatie over het programma. Er is een onderverdeling gemaakt in informatie over opvoeding, inactiviteit, ontbijten en snoepen, snacks en frisdrank.

OPVOEDING

WAT IS POSITIEF OPVOEDEN?

Positief opvoeden wordt gekenmerkt door een positieve sfeer in huis, meer complimenten dan kritiek (in de verhouding 4:1), een ouder die luistert en die voorspelbaar en duidelijk is en vooraf aangeeft wat de grenzen zijn. De vijf belangrijkste aspecten van positief opvoeden zoals die in Triple P, ofwel Positive Parenting Program, genoemd worden, zijn:

01. een veilige, stimulerende omgeving
02. leren door positieve ondersteuning
03. aansprekende discipline
04. realistische verwachtingen
05. een ouder of verzorger die goed voor zichzelf zorgt.

Een opvoeding met deze aspecten draagt bij aan het voorkomen van gedragsproblemen (Sanders, 2012).

WANNEER HEEFT POSITIEVE BEKRACHTIGING EFFECT?

01. De positieve bekrachtiging moet direct volgen op het gedrag. Ieder uitstel vermindert de kans dat het kind de beloning in verband brengt met het gedrag dat bekrachtigd dient te worden. Hoe langer de tijd tussen gedrag en gevolg, positief of negatief, hoe groter de kans dat het gevolg gekoppeld wordt aan ander gedrag en hoe kleiner de effectiviteit van het gevolg.
02. De strategieën van positieve bekrachtiging moeten consequent zijn, zowel wat betreft het gedrag als de toepassing door de ouders. Ook het corrigeren van ongewenst gedrag moet zo consequent mogelijk gebeuren. Als een kind voor bepaald gedrag bekrachtigd wordt bij de ene gelegenheid, maar niet bij de andere, dan kan hij of zij in de war raken over wat er nu eigenlijk bekrachtigd wordt. Ouders moeten er vooral op letten dat ze bepaald gedrag niet de ene keer bekrachtigen en de andere keer bestraffen.
03. Positieve bekrachtiging moet aan de regel vier staat tot één voldoen. Dus tegenover één correctie staan vier complimenten. (Golly & Sprague, 2012; de ak, 2004)

WAT ZIJN DE KENMERKEN VAN GOEDE GEDRAGSREGELS?

- Goede gedragsregels zijn positief geformuleerd, er wordt aangegeven wat er wordt verwacht.
- Ze zijn algemeen bekend gemaakt (alle leden van het gezin kennen de regels).
- Ze zijn uitgedrukt in termen van gedrag. (Golly & Sprague, 2012)



WAAROM POSITIEF GEFORMULEERDE REGELS?

- Onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen vaker voldoen aan positief gestelde regels ('Wil je...') dan aan negatieve regels ('Wil je niet...'). Zo zal 'Blijf aan tafel zitten' eerder opgevolgd worden dan 'Je mag niet van tafel.' Niet-formuleringen zijn moeilijk voor kinderen. Het vraagt van een kind zelf te bedenken wat van hem/haar wordt verwacht. Niet dit, dus wat dan wel? Hoe simpel of logisch het voor een volwassene ook lijkt, kinderen kunnen nog niet altijd die vertaalslag maken. Kun je je voorstellen dat voor een kind een 'loop niet van tafel afspraak' moeilijker is als 'blijf aan tafel zitten'? Of je maakt een afspraak die eigenlijk best vaag is, zoals 'je mag op de computer, maar niet de hele dag'. Tja, hoeveel is dat dan? En wat jij veel vindt, vind je kind misschien weinig.
- Een negatief geformuleerde regel kan zelfs tot gevolg hebben dat het kind van tafel loopt.
- Als de regel positief is geformuleerd, kunnen ouders ook makkelijker positieve feedback geven als ze het gedrag zien dat ze graag willen zien.
- Positief formuleren helpt ouders om aandacht te schenken aan wat ze willen, in plaats van aan wat ze niet willen.
- Gedragsregels moeten in gedragstermen worden gesteld, dat wil zeggen in concrete termen die aangeven wat er wordt verwacht, dus 'Als we eten, zitten we aan tafel' in plaats van 'Als we eten gedraag je je netjes'. Want wat is netjes gedragen? Welk gedrag verwacht je hierbij? Als dat is aan tafel zitten, dan moet je dat benoemen. (Golly & Sprague, 2012)

WAAROM 'IK WIL DAT....' VERMIJDEN?

Het gaat niet om wat jij wil als ouder, maar om het feit dat er gebeurt wat gebeuren moet, bijvoorbeeld het eten van een broodje, het uitzetten van de t.v.. Een opmerking 'Ik wil dat...' lokt de reactie bij het kind uit 'Maar ik wil dat lekker niet'.

WAAROM REAGEREN KINDEREN SOMS HEFTIG OP 'NEE' ZEGGEN?

Sommige kinderen reageren heftig op nee zeggen. Dit doen ze vooral als de 'nee' onverwachts komt voor het kind, dus als er geen regels zijn of als het kind de regel niet kent. Je zult merken dat kinderen een nee makkelijker accepteren als je kunt verwijzen naar een regel (die het kind kent).

WAARMEE MOET JE REKENING HOUDEN BIJ CORRIGEREN?

Opvoedkundige correcties moeten:

01. direct volgen op het gedrag
 02. passen bij het gedrag
 03. neutraal, niet scherp en verwijtend zijn
 04. systematisch zijn (corrigeren, verwachtingen uitspreken, voordoen/oefenen, toetsen, opnieuw toetsen)
 05. consequent zijn, zowel ten aanzien van het gedrag als wat betreft de toepassing door de ouders
- (Golly & Sprague, 2012)

ACHT VRAGEN OVER COMPLIMENTEN EN BELONING

01. Horen kinderen op deze leeftijd niet al te weten hoe ze zich moeten gedragen?

Gedrag dat beloond wordt zal zich vaker voordoen, terwijl genegeerd gedrag na enige tijd zal ophouden. Van goed gedrag mag dan ook nooit zomaar aangenomen worden dat het normaal is, anders is er een kans dat het zal ophouden, wat de leeftijd van het kind ook is (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

02. Complimenten klinken vaak onnatuurlijk. Zullen kinderen niet denken dat ze onecht zijn?

Als je er niet aan gewend bent om complimenten te geven, zal dat in het begin onnatuurlijk aanvoelen. Maar hoe vaker je ze uitdeelt, hoe natuurlijker het gaat worden. Als je een kind complimenteert met echt gewenst gedrag, is er niets onechts aan. Kinderen die complimenten krijgen, complimenteren op hun beurt ook, voor hen is het dus heel natuurlijk (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

03. Is complimenteren niet manipuleren of afdwingen?

Het doel van het complimenteren is om goed gedrag te versterken en de kennis van kinderen over gedragsregels te vergroten. Door complimenten te geven, merkt het kind wat gewenst gedrag is waardoor hij of zij er makkelijker aan kan voldoen (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

04. Is het geven van een beloning niet net zoiets als kinderen omkopen?

Omkopen wil zeggen dat je probeert iemand iets te laten doen wat zich nog niet heeft voorgedaan, terwijl een beloning juist wordt gegeven voor iets wat al gebeurd is. Goed gedrag beloon je dus achteraf.

05. Wordt gedrag van kinderen dan niet afhankelijk van tastbare beloningen?

Neemt de intrinsieke motivatie niet af door extrinsieke beloning? Tastbare beloningen (b.v. een sticker, extra verhaaltje, activiteit) moeten gepaard gaan met sociale beloningen (aai over de bol, high five, knuffel, compliment). Als het compliment voor juist gedrag door de kinderen tegelijkertijd met iets tastbaars gepaard gaat, wordt de intrinsieke motivatie zelfs sterker (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

06. Moet belonen niet bewaard worden voor bijzondere prestaties?

Als belonen bewaard wordt voor alleen de bijzonder prestaties leert een kind dat goed gedrag onder 'gewone' omstandigheden niet telt. Ook kleine stapjes naar alledaags gewenst gedrag moeten erkend en beloond worden (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

07. Waar haal ik het geld vandaan om beloningen uit te delen?

Beloningen hoeven niet altijd concrete voorwerpen te zijn. Ook voorrechten, zoals een extra verhaaltje voorlezen of later naar bed mogen, zijn beloningen. Vaak zijn beloningen in de vorm van aandacht veel waardevoller voor het kind (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

08. Hebben tieners en pubers ook nog beloningen nodig?

Mensen van alle leeftijden, ook volwassenen, hebben af en toe erkenning en beloning nodig. Dus kinderen van alle leeftijden hebben behoefte aan erkenning, complimenten en beloning (Webster-Stratton & Herberts, 1994).

VIER VALKUILEN VAN COMPLIMENTEN

01. Zorg dat het compliment hoort bij de leeftijd en de capaciteiten van het kind.

Als je enthousiast tegen een kind van vier zegt: 'Ik zie dat je zelf je boterham hebt gesmeerd', dan is hij trots op zijn prestatie. Bij een tiener zal dezelfde zin cynisch overkomen (Faber & Mazlish, 2011).



02. Verwijs niet naar zwaktes uit het verleden of op mislukkingen.

'Nou, eindelijk fiets je zoals het hoort!' 'Je zit zo netjes te eten, wat is er aan jou veranderd?' 'Ik had nooit gedacht dat je een jaar lang op de voetbal zou blijven, maar het is je gelukt!' Je kunt beter complimenten geven waardoor de sterke kanten van het kind worden benadrukt: 'Ik vind dat je zo netjes aan de rechterkant fietst.' 'Je blijft zo keurig aan tafel zitten en je eet ook nog met je bestek, je hebt zelfs meegeholpen met tafeldekken.' 'Ik weet dat je een paar keer gevraagd bent om te spelen op woensdag, maar toch ben je naar voetbal gegaan' (Faber & Mazlish, 2011).

03. Reageer niet overmatig enthousiast.

Het constante enthousiasme van sommige ouders of intense plezier dat ze beleven aan wat het kind doet, kan door het kind als een zware druk worden ervaren. Een kind dat dagelijks hoort: 'Je bent een geweldige basketballer, je zou bij het Nederlandse team kunnen spelen', kan denken: 'Dat kunnen zij wel willen, maar zij willen dat meer dan ik' (Faber & Mazlish, 2011).

04. Een compliment kan ongewenst herhalend gedrag oproepen.

Als je niet wilt dat hij nog vijf keer op zijn fluitje blaast, zeg dan niet: 'Jij kunt lawaai maken met die fluit, zeg!' Complimenten geven nodigen uit tot herhaling van hetzelfde gedrag. Gebruik het daarom selectief (Faber & Mazlish, 2011).

NEGEN VRAGEN OVER HET STAPPENPLAN

01. Waarom regels stellen?

Regels bieden een kind houvast en duidelijkheid. Daardoor weet het kind wat er van hem of haar verwacht wordt. Het kind weet ook wat het van de ouders kan verwachten. En deze duidelijkheid en veiligheid helpen het kind weer om zelfvertrouwen op te bouwen (SO&T, 2013). Wanneer de omgeving duidelijk en voorspelbaar is, ontwikkelen kinderen zich het best (Speetjens, 2007).

02. Waarom het kind direct aanspreken?

Het is voor een kind duidelijker en je maakt meer kans op verandering als je meteen het kind stopt en aanspreekt. Als je langer wacht moet je het kind uit een nieuwe actie of bezigheid halen. Of je laat het zitten en daarmee zeg je natuurlijk dat het wel goed is wat het kind deed. Bovendien ben je zelf nog rustig als je direct reageert op ongewenst gedrag en niet al geïrriteerd van iets tien keer moeten vragen of te lang wachten. Aanspreken werkt beter als je dat rustig en beslist kan doen (SO&T, 2013).

03. Hoe kun je de aandacht vangen van een kind?

Manieren om de aandacht te vragen van een kind zijn: op armlengte afstand komen, op ooghoogte komen, aanraken, naam noemen (SO&T, 2013).

04. Waarom een regel/instructie herhalen?

Herhalen na 5 à 6 seconden geeft het kind de mogelijkheid even tot zich door te laten dringen wat er gevraagd wordt. Iedereen heeft tijd nodig om een instructie door te laten dringen; van kinderen verwachten we soms dat ze reageren alsof je een knopje indrukt. Door je instructie te herhalen, geef je het kind de kans om het tot zich door te laten dringen en dan goed te reageren (SO&T, 2013).

05. Waarom het kind de kans geven alsnog het gewenste gedrag uit te voeren?

- A. iets goed doen en dan een compliment krijgen stimuleert nog meer dan aangepakt worden op gedrag wat niet gewenst is
- B. iets overdoen kun je ook zien als oefenen van gewenste gedrag. En oefening baart kunst
- C. iets overdoen is het kind de kans geven opnieuw te laten zien dat hij/zij iets wel kan. Dit werkt beter dan het geven van straf (SO&T, 2013).

06. Wanneer gepast negeren en wanneer een logische consequentie?

Gepast negeren doe je vooral bij gedrag waarmee om aandacht gevraagd wordt op een manier die je niet fijn vindt (zeuren, schreeuwen, vieze woorden gebruiken, protesteren, piepen, huilen om je zin te krijgen). Negeren (niet praten met en niet kijken naar het kind) werkt goed omdat je geen aandacht besteedt aan het gedrag. Alles waar je aandacht aan besteedt, wordt immers groter en zal vaker voorkomen. Als een kind gedrag laat zien wat echt niet kan omdat het iets stuk maakt, de regels overtreedt, iets gevaarlijks doet, iemand pijn doet, dan zet je een logische consequentie in (SO&T, 2013).

07. Wat is een logische consequentie?

Een logische consequentie is een maatregel die je treft om een kind duidelijk te maken dat zijn/haar gedrag niet goed is. Je doet iets of laat het kind iets doen wat het niet prettig vindt. Een goede logische consequentie kan je direct uitvoeren. Het heeft te maken met wat het kind deed en duurt niet te lang, zodat het kind snel kan laten zien dat het zich ook goed kan gedragen.

Voorbeeld: Je bent op pad met een peuter die wil lopen, maar telkens wegloopt; je hebt gezegd dat ze bij je moet blijven, geeft af en toe complimentjes maar ze loopt toch te ver bij je vandaan. Als consequentie moet ze tot de hoek van de straat jouw hand vasthouden (of je houdt haar vast). Dit is direct, hoort bij de overtreding en duurt kort (overzichtelijk voor de peuter) (SO&T, 2013).

08. Waarom consequent zijn?

Consequent zijn vergroot de kans op het veranderen van gedrag. Als je niet consequent bent, leert een kind dat het de ene keer wel en de andere keer niet goed is wat hij/zij doet. Het kind zal het elke keer blijven proberen omdat het mogelijk leidt tot zijn zin. Mogelijk ook niet, maar het is in elk geval het proberen waard. Met consequent gedrag van de opvoeder leert een kind dat er vaste regels en verwachtingen zijn, dat bepaald gedrag echt niet getolereerd wordt. Dat is duidelijk en geeft bovendien een gevoel van veiligheid (SO&T, 2013).

09. Is dit een onderbouwd stappenplan?

Ja. Het gebruikte stappenplan is gebaseerd op de methode Triple P en de 'gehoorzaamheidsroutine'. Om het visueel aantrekkelijker te maken is gekozen om de stappen te koppelen aan een hand.

TOEGEPASTE VOORBEELDEN TIJDENS OUDERBIJEENKOMST

Tijdens de ouderbijeenkomst vraag je ouders om advies te geven in de volgende oefensituaties: focussen op gewenste gedrag, geven van complimenten, duidelijkheid over verwachting. Hieronder een aantal voorbeelden die passen bij de bijeenkomst.



Focus op gewenste gedrag en dingen die wel goed gaan

Moeder let op de dingen die niet goed gaan. 'Wat heb jij nou voor een kleren aan', 'Waarom heb je een matig voor rekenen?' Goede suggesties waarmee ouders kunnen komen:

- Wat fijn dat je gelijk naar beneden komt.
- 'Ik zie dat je een goed hebt voor...' en '...Ik weet hoe hard je ervoor gewerkt hebt. Hier staat voor rekenen een matig. Wat kunnen we daaraan doen zodat de matig voor rekenen ook een voldoende wordt?'

Geven van een compliment

De kunst is om bij gewenste gedrag hier een compliment over te geven of te belonen met aandacht. Wat kan moeder doen of zeggen? Goede suggesties die door ouders genoemd kunnen worden:

- 'Ik zie dat je zelf je boterham hebt gesmeerd en bent gaan eten. Wat fijn om zo de dag samen te beginnen.'
- 'Wat fijn dat je je boterham eet, ...stil zit,aan tafel zit.'
- Aai over de bol, knipoog, glimlach.

Duidelijk over verwachtingen

Moeder zegt: 'Zit niet zo te treuzelen' en 'Loop niet steeds van tafel'. Hoe kan je dat anders zeggen? Goede suggesties waarmee ouders kunnen komen:

- 'Eet je boterham op'.
- 'Zit even stil'.
- 'Als we eten zitten we aan tafel'.

INACTIVITEIT

De discussie dient met name te gaan over opvoedvaardigheden. Echter ouders kunnen vragen stellen over beeldschermgebruik. Hieronder enkele punten die handig zijn te weten hierover.

BASISREGEL:

Laat je kind niet meer dan twee uur per dag gebruik maken van een beeldscherm, dus televisiekijken, computeren, tablets, smartphones etc.

Enkele feiten:

- Gemiddeld kijken kinderen 112 minuten tv per dag (in 2008)
- Gemiddeld besteden kinderen 90 minuten per dag aan gamen
- Kinderen van 8 tot 12 jaar zitten volgens die studie gemiddeld 3,3 uur per week achter de computer en jongeren vanaf 12 jaar 10,8 uur per week. Dat komt neer op circa een half tot anderhalf uur computertijd per dag
- Hoe ouder het kind, hoe meer er televisie wordt gekeken en er gebruikt wordt gemaakt van ander beeldschermapparatuur.
- Kinderen die een televisie op de kamer hebben, kijken beduidend meer tv.
(<http://www.nji.nl/Mediagebruik-door-kinderen-en-jongeren>).

Waarom trekt het beeldscherm zo?

01. Het is ontspannend.

02. Het is een belangrijke informatiebron voor kinderen. Van sommige programma's is bekend dat kinderen er veel van kunnen leren (Klokhuis en Jeugdjournaal). Maar ook van minder verantwoorde programma's leren kinderen. Weliswaar dingen die volwassenen doorgaans niet zo belangrijk vinden, maar kinderen juist wel. Wie zijn op dat moment de populaire artiesten? Welke kleren zijn in? Wie staan er in de finale van the Voice Kids?
03. Kinderen vinden het leuk om samen met een vriendje of vriendinnetje tv te kijken of te computeren. (Hirasing & Gouwerok, 2007)

Waarom is beeldschermgebruik niet wenselijk?

Verschillende onderzoeken laten een verband zien tussen televisiekijken en overgewicht. Dit komt omdat:

01. Televisie kijken is een 'bezigheid' waarbij niet bewogen wordt. Er zijn maar weinig dingen zo inactief als televisiekijken. Zelfs bij het lezen van een boek worden meer calorieën gebruikt. Uiteraard gaat de tijd die kinderen op de grond of de bank hangen ten koste van actieve speeltijd.
02. Tijdens het televisiekijken wordt vaak gesnoept of gesnackt. Reclames spelen hier goed op in. Die gaan vooral over allerlei lekkere dingen: chips, lollies, kroketten, zuiveldrankjes. Vooral in de uitzendtijd rond kinderprogramma's word je overspoeld met dit soort reclames. Niet zo verwonderlijk dus dat je vanaf de bank je kind hoort roepen dat hij honger heeft.
03. Ook gamen of computeren is inactief en gaat ten koste van de actieve speeltijd. Wel is het zo dat er tijdens het gamen of computeren wat minder gesnoept en gesnackt wordt dan bij televisiekijken. (Hirasing & Gouwerok, 2007)

Waarom is eten voor de tv niet verstandig?

Eten voor de televisie met een bord op schoot, scheelt misschien in tijd – je hoeft de tafel niet te dekken – maar is om meerdere redenen niet verstandig:

01. Als je eet en tegelijkertijd televisie kijkt, ben je met je gedachten meer bij wat je ziet in plaats van bij wat je doet. Voor je het weet is je bord leeg en heb je nauwelijks geproefd wat je hebt gegeten. Het is beter om bewust van de maaltijd te genieten en je te concentreren op wat je eet. Dat leidt tot een voldaan gevoel.
02. Je mist twee belangrijke voordelen van aan tafel eten:
 - A. aan tafel eten met het hele gezin is hét moment van de dag om even rustig met elkaar te praten
 - B. het is een belangrijk leermoment voor je kind. Het is de enige plek waar je kind tafelmanieren kan leren (Hirasing & Gouwerok, 2007).

ONTBIJTEN

De discussie dient met name te gaan over de opvoedvaardigheden. Echter kunnen ouders vragen stellen over ontbijten. Hieronder enkele punten die handig zijn om te weten hierover.

BASISREGEL:

Laat je kind elke dag ontbijten met brood of graanproducten, bij voorkeur volkoren producten.

Waarom is ontbijt zo belangrijk?

- Ontbijt blijkt juist voor schoolkinderen misschien wel de belangrijkste maaltijd van de hele dag is. >

Als je 's ochtends wakker wordt heb je zo'n 12 tot 14 uur lang niets gegeten. Het eten van de vorige avond is verteerd en de energie is verbruikt. Nieuwe energie kun je dus goed gebruiken om weer een dag actief te kunnen zijn en te kunnen hollen en ravotten.

- Het ontbijt is ook brandstof voor je hersenen. Kinderen die niet hebben ontbeten, concentreren zich minder goed op school. Wat dat betreft kun je het vergelijken met een auto. Die doet het ook niet zonder brandstof.
- Verder mis je, wanneer je niet ontbijt, goede voedingsstoffen die in het ontbijt zitten. Vaak lukt het niet om die in de loop van de dag in te halen.
- Ontbijten zorgt dat je kind een gezond gewicht heeft. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat elke dag ontbijten, voordat je de deur uitgaat, het ontstaan van overgewicht tegengaat. Dat heeft vooral te maken met het feit dat iemand die niet ontbijt een paar uur later flinke trek krijgt. In de meeste gevallen wordt die trek gestild met tussendoortjes. Vaak zoete tussendoortjes, zoals een reep of een stevige koek die veel calorieën bevatten. Bovendien heb je, als je niet ontbijt, in de loop van de ochtend vaak zo'n honger dat je meer eet dan je eigenlijk nodig hebt (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Geen tijd

Geen tijd is een veel gehoord argument. De wekker 10 minuten eerder zetten, is al genoeg om even rustig te kunnen ontbijten. Als je alles wat je nodig hebt de avond ervoor klaarzet, heb je die boterhammen in een mum van tijd gesmeerd. Je kunt ze zelfs als de avond ervoor klaarmaken, zodat je ze de volgende dag alleen nog maar uit de koelkast hoeft te halen om op te eten (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Geen trek

Vaak is het een kwestie van wennen. Als het bij de ouder niet lukt, lukt het ook niet bij het kind (voorbeeldgedrag). Lukt het je kind niet om een boterham naar binnen te krijgen, probeer het dan eens met wat fruit, een bakje yoghurt, een bordje pap of muesli, een beschuitje of cracker (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Niet pushen

Je kunt een kind niet dwingen te ontbijten. Dat werkt averechts en er ontstaat een vervelende sfeer. Geef positieve aandacht aan een kind dat aan het ontbijten is. Hij/zij hoeft niet eerst 2 boterhammen met beleg te hebben gegeten alvorens een compliment te krijgen. Het gaat om het belonen van het proces (ontbijten) en niet om het eindresultaat (2 belegde boterhammen).

Belangrijk is om niet om 10 uur alsnog een ontbijt te geven als een kind niet ontbeten heeft. Dan leert het kind nooit ontbijten. Waarom zou hij/zij iets aanpassen aan zijn gedrag, daar is dan toch geen reden toe?

SNOEP, SNACKS EN GEZOETE DRANKEN

De discussie dient met name te gaan over de opvoedvaardigheden. Echter kunnen ouders wel vragen stellen over snoepen, snacken en gezoeete dranken. Hieronder enkele punten die handig zijn te weten hierover.

BASISREGEL SNOEPEN EN SNACKEN:

Geef naast de drie hoofdmaaltijden maximaal twee tot drie keer iets tussendoor. Kies daarbij het liefst voor gezonde producten (fruit, cracker) en hou de porties klein (<75 kcal).

BASISREGEL GEZOETE DRANKEN:

Geef je kind water als hij dorst heeft. Beperk frisdrank, limonade of vruchtensap tot één glas op een dag. Nog beter is het als je met je kind afspreekt dat er alleen frisdrank wordt gedronken op speciale momenten, zoals een verjaardag of in het weekend.

Hoe voorkom je trek in lekkers?

Een gezond voedingspatroon begint bij drie maaltijden per dag: ontbijt, lunch en avondeten. Als je drie keer per dag eet, heb je tussendoor veel minder trek in allerlei hapjes. En juist die hapjes bevatten veel calorieën. Daarnaast geldt: 'Wat niet in huis is, kan je niet eten' en 'Zien eten, doet eten'. Zorg als ouder dat je weinig snoep en snacks in huis hebt. En zorg voor goede verstoppelken, zodat het lekkers voor het weekend of speciale momenten bewaard wordt (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Wat zijn verantwoorde tussendoortjes?

Fruit, fruitshake, crackers, een doosje rozijntjes, een plak ontbijtkoek, stukje komkommer, wortel soepstengel of rijstwafel zijn prima tussendoortjes. Heeft het kind trek, dan kun je het beste zoiets geven. Het vult de maag en bevat niet zoveel calorieën. Wil het kind echter snoep of een snack, hou het dan klein. Geef een biscuitje, speculaasje, lange vinger, paar dropjes of een paar kleine snoepjes. Bewaar het 'grote werk', zoals gevulde koeken, reep chocolade, een candybar of stukje taart voor speciale momenten zoals een verjaardag of andere feestelijke gelegenheden. Deze grote snacks bevatten veel calorieën en zijn te groot voor een kindermaag. Chips kan een ouder beter niet vaker geven dan één keer in de week. Geef het kind een minizakje chips of geef een klein schaalpje chips. Tussendoortjes als kaas en worst bevatten ook veel calorieën. Geef ze dus liever ook niet te vaak tussendoor (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Waarom minder frisdrank?

In een gemiddeld glas gezoete drank zitten ongeveer vier suikerklontjes. Met vier glazen gezoete drank op een dag zit je op zestien suikerklontjes per dag ofwel 112 klontjes per week. Stapel die maar eens op. Dat is meer dan een half pak suiker. Onder gezoete dranken verstaan we niet alleen de koolzuurhoudende drankjes zoals cola en sinas, maar ook limonade, sinaasappelsap, appelsap, yoghurt drankjes met een smaak, energiedrankjes en sportdrinkjes. In sport- en energiedrankjes zit zelfs nog meer suiker, zo'n 6 suikerklontjes in een glas (10 suikerklontjes in een 'gewoon' flesje (à 330 ml), 15 suikerklontjes in een halve liter fles).

Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen het drinken van gezoete dranken en overgewicht. Zo is aangetoond dat kinderen die meer dan drie glazen gezoete dranken op een dag dronken, dikker waren dan kinderen die minder dan drie glazen fris op een dag nuttigden. Een ander onderzoek laat zien dat kinderen die ongezoete dranken in de pauze drinken in plaats van gezoete, in een jaar 1 kilo lichter zijn dan de kinderen die wel gezoete dranken in de pauze drinken (Ruyter et al, 2012). Drinken van gezoete dranken:

- is slecht voor je gewicht
- vergroot de kans op suikerziekte
- vergroot de kans op gaatjes in de tanden en kiezen (cariës)
- vergroot de kans op tanderosie



Mag light frisdrank wel?

Light frisdrank lijkt een goed alternatief – bevat immers nauwelijks calorieën – maar het is verstandig om hier terughoudend mee om te gaan. Lightdrankjes bevatten zoetstoffen waarvan het effect bij kinderen, bij een regelmatig gebruik over een langere termijn, nog niet bekend is. Een enkele keer een lightdrankje kan echter geen kwaad (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Snoepje als troost of beloning

Het is natuurlijk heel goed bedoeld wanneer een ouder zijn/haar kind iets lekkers geeft om hem te troosten wanneer hij pijn of verdriet heeft. Maar is het ook verstandig? Nee, niet echt. Het kind leert op die manier pijn en verdriet te associëren met eten. Elke keer als hij niet lekker in zijn vel zit, zal hij behoefte krijgen aan zoetheid. Beter is het om het kind te troosten met een stevige knuffel of een aai over zijn bol. Hetzelfde geldt voor beloningen. Als het kind telkens beloond wordt met iets lekkers zal hij deze twee ook met elkaar verbinden en elke keer iets willen eten als beloning. Terwijl een oprecht compliment net zoveel, of misschien nog wel meer, effect heeft (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Traktaties

Op school is er bijna elke week wel iemand jarig. Daar hoort trakteren natuurlijk bij. Al met al zetten al die traktaties behoorlijk aan. Vooral omdat sommige ouders groots uitpakken met zakken snoep. Is het kind jarig, laat je dan als ouder niet meeslepen, maar hou de traktatie klein en geef het liefst iets dat weinig calorieën bevat (Hirasing & Gouwerok, 2007). Dat wil beslist niet zeggen dat het dan ook een saaie traktatie wordt. Op www.gezondtrakteren.nl staan hele leuke ideeën voor verantwoorde traktaties.

Zelf snoep kopen



Favoriete dingen om te kopen van het zakgeld zijn snacks, snoep en energiedrankjes. Heeft het kind een uitgesproken voorkeur hiervoor, dan is het verstandig daarover afspraken te maken. Laat het kind bijvoorbeeld vrij in welk snoep hij wil kopen, maar vraag je kind het mee naar huis te nemen en bepaal samen hoeveel hij er per dag van opeet. Of spreek af welk deel van het zakgeld aan snoep besteed mag worden. Immers, van een klein beetje zakgeld kan ook maar een klein beetje snoep gekocht worden (Hirasing & Gouwerok, 2007).

Buiten de deur

Eten en drinken doet het kind natuurlijk niet alleen maar thuis. Tijdens een bezoekje aan opa en oma of tijdens een middagje spelen bij een vriendje of vriendinnetje wordt er meestal ook limonade geschonken en snoep uitgedeeld. Op zich kun je daar niet direct iets aan veranderen. Komt je kind vaak bij hetzelfde vriendje spelen of gaat hij regelmatig naar opa en oma, dan kan je als ouder uiteraard wel afspraken maken over hoeveel en wat gesnoept en gedronken wordt. Blijkt het maken van nieuwe afspraken lastig te zijn, dan is het goed om je als ouder in ieder geval thuis aan je eigen regels te blijven houden (Hirasing & Gouwerok, 2007).

02 HANDKAARTJES

In deze bijlage een impressie van de handkaartjes; een handig hulpmiddel voor de gespreksleider. De handkaartjes zijn in een apart document opgenomen en aan te passen. Downloaden kan via www.voedingscentrum.nl/interactief-theater

<p>Groepsbespreking: 01 Opening</p>  <p>Door: Gespreksleider Duur: 5 minuten</p> <p>Voorstellen (naam op sheet)</p> <p>Kader: Deze bijeenkomst maakt onderdeel uit van het Jump-in programma/tribune/week/week van de opvoeding.</p> <p>Opzet</p> <ul style="list-style-type: none"> • straks gaan we naar scènes kijken • tussen de scènes kom ik bij u terug om het samen te bespreken. <p>Doel</p> <ul style="list-style-type: none"> • leuk ochtendavond • leerzaam • tips en adviezen om thuis toe te passen. <p>Huishoudelijke mededelingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eindtijd • telefoon uit • eventueel is er kinderopvang • ouders met kinderen nemen plaats bij de deur • ouders met hullende baby's verlaten (tijdelijk de ruimte). <p>GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTJES</p>	<p>Theater: 02 en 03 Warming-up en Beeldschermgebruik</p>  <p>Door: Theatergroep Duur: 10 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorstellen • Opzet • Warming-up • Hangbankscène <ul style="list-style-type: none"> • kind hangt op bank, gamend. • vader wil dat kind stopt en naar buiten gaat • vader heeft geen regels (O 'zo is het genoeë', K 'hoe zo?') en vindt zichzelf duidelijk • vader raakt geïrriteerd en boos • kind luistert niet en wordt uiteindelijk boos <p>GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTJES</p>
--	---



Groepsbespreking: 04 Verwachtingen en regels



Door: Gespreksleider
Duur: 10 minuten

- Wat herkennen jullie hier?
- Waarom werd het kind boos?
- Wat had de moeder/vader anders kunnen doen zodat het kind minder boos werd?
- Wat het kind hier wat er van hem/haar wordt verwacht? Had de ouder een regel?

Door regels weet een kind wat van hem/haar verwacht wordt. Kinderen vinden dat fijn

Stoet: maak regels



Hou je aan de regels, anders weet een kind nog niet waar hij/zij aan toe is. Nee zeggen hoort erbij. Het maakt je geen strenge ouder, maar een duidelijke ouder.

Hebben jullie afspraken over tv kijken of computeren en buitenspelen? Welke regels hebben jullie?

- Soms zeg je als ouder makkelijker wat je kind niet moet doen, zoals 'loop niet van tafel'. Herkennen jullie dat? Dat is niet duidelijk (concreet). Een kind weet dan namelijk nog niet wat hij/zij wel moet doen. Of je maakt een afspraak die eigenlijk best vaag is, zoals 'je mag op de computer, maar niet de hele dag'. Tja, hoeveel is dat dan? En wat jij veel vindt, vindt je kind misschien weinig
- Alle afspraken zijn goed, alleen de ene afspraak is voor het kind duidelijker dan de andere.

Lees meer >>>

GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Groepsbespreking: 04 Verwachtingen en regels



Waar zit dat in? Hoe maak je afspraken?

- Een afspraak is duidelijk (concreet) zodat een kind precies weet wat, wanneer en hoe lang iets mag.
- Dus niet 'we eten netjes' maar 'we eten met bestek', 'zitten aan tafel' etc. En niet: 'je mag niet de hele dag computeren', maar: 'je mag een half uur op de computer'.
 - We gaan even terug naar de afspraken die we net hebben gehoord.
 - Ouders helpen elkaar om bestaande regels concreter te maken

Overgangszin: We gaan kijken naar een andere situatie.

GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Theater: 05 Ontbijten; de negatieve insteek



Door: Theatergroep
Duur: 10 minuten

Scène

- Negatieve insteek
- Gestrest
- Veel niet-formuleringen

GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Groepsbespreking: 06 Ontbijten; met stoproepen



Door: Theatergroep
Duur: 5 minuten

Terugspelen van ontbijtscène.

Ouders experimenteren met:

- positieve focus
- complimenten geven
- vermijden van niet-formuleringen.

Kijkervragen (voor gespreksleider):

- Wegnemen stress van moeder → Is het gezellig?
- Aandacht voor focus gewenste gedrag → Moeder zegt 'waarom heb jij een matig voor rekenen?', is dat handig om zo te zeggen?
- Aandacht voor niet-formuleringen en aandacht voor complimenten →
 - Ik hoor wel heel veel 'niet' en 'nee'. Wat vinden jullie daarvan?
Hoe zou dat anders kunnen.
 - Moeder zegt: 'loop niet van tafel, zit niet zo te treuzelen'.
Hoe kan zij dat anders zeggen?

GESPREKSLEIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Groepsbespreking: 07 Hersenactiviteit en complimenten

Door: Gespreksleider
Duur: 10 minuten



Herkent u dit?

- Ging het beter de tweede keer? Wat ging er beter en waardoor kwam dat?
- Hoe belangrijk is het om positief te zijn?
- We vinden het dus belangrijk om positief te zijn. Maar heeft u ook wel eens het gevoel positiegentje te spelen? Waar komt dat door? > Veel aan het corrigeren

Sheet: Alles wat aandacht geeft groeit



Positief zijn

- Benoem wat goed gaat
- Alles wat je aandacht geeft groeit
- Bedenk als ouder waar je aandacht aan besteedt (het gewenste of ongewenste gedrag?)

Sheet: Hersenactiviteit



Hersenactiviteit

- Plaatje 1: kind hoort wat hij goed doet > activiteit in leergebied van hersenen, kind leert
- Plaatje 2: kind hoort wat hij niet goed doet > wel reactie, maar geen activiteit in leergebied, kind leert niet
- Prikkel de hersenen geef een compliment

Lees meer >>

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Groepsbespreking: 07 Hersenactiviteit en complimenten

Zet wat vaker je roze bril op

- Mensen zeggen wel iets over ongewenst gedrag en niet over gewenst gedrag

Sheet: Zet je roze bril op



Complimenten geven

- Er zijn heel veel manieren om complimenten te geven. We kan een voorbeeld noemen?
 - Zeg het met een gebaar
 - Zeg iets aardigs over het gedrag
 - Zeg wat je ziet en voelt of
- Geef niet de hele dag door willekeurig complimenten, maar gericht op het gedrag dat je wil veranderen.

Sheet: Complimenten geven, hoe doe je dat?



Samenvatting

- Heb aandacht voor het gewenste gedrag (roze bril)
- Geef een compliment
- Zeg wat je van je kind verwacht

Overgangskid: Duidelijkheid scheppen in wat je van het kind wil, aandacht hebben voor het gewenste gedrag en dit gedrag belonen is dus belangrijk. Maar als ouder ontikom je er niet aan dat je soms in moet grijpen. We gaan naar de volgende scène kijken.

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Theater: 08 Zeuren om chips

Door: Theatergroep
Duur: 5 minuten



- Vader geeft toe aan zeuren.
- Vader is niet blij met hoe het gaat.

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Theater: 09 Zeuren om chips; met stop roepen

Door: Theatergroep
Duur: 5 minuten



Terugspelen van chipsscène.

- Ouders experimenteren met:
- Aandacht vragen van kind
 - Kind aanspreken

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Gespreksleider: 10 Het stappenplan



Door: Gespreksleider
Duur: 5 minuten

- Herhaal de adviezen die de ouders hebben genoemd tijdens de scène.
- Noem welke stappen nog niet zijn genoemd.
- Licht het stappenplan toe aan de hand van de voorgaande scènes.
- Vraag de ouders per stap waarom deze stappen belangrijk zijn.

Sheet: stappenplan



- Spreek het kind aan en herhaal de regel
- Geef het kind de ruimte om het gewenste gedrag uit te voeren
- Geef een compliment (dum, aa! over de bot) bij gewenst gedrag. Bij ongewenst gedrag logische consequentie, gepast negeren of time out.
- Vraag aan de ouders welke verschillende manier zij weten om je kind aan te spreken; naar kind belopen, op oog hoogte toespreken, naam noemen, op armleugte afstand, aanraken.
- Noem dat een stap (vinger) overslaan in de praktijk snel gebeurd is. Kom je in de situatie die niet helemaal lekker is verlopen, ga dan nog eens bij jezelf na of je misschien één van deze stappen hebt overslagen.

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Gespreksleider: 11 Alles op een rijtjes



Door: Gespreksleider
Duur: 3 minuten

Benoem dat er vandaag veel besproken is en dat de ouders een samenvatting straks mee naar huis krijgen. Zet alles nog even kort op een rij wat de ouders vandaag gehoord hebben:

Alles op een rij

- Maak duidelijk wat je van je kind verwacht.
- Kijk naar wat er goed gaat en beloon dat met aandacht.
- En wilt u verandering? Denk dan aan de drie stappen
- Stimuleren opvoedvaardigheden thuis toe te passen op ontbijten, gezonde drank, snoepen, snack, tv, computeren, buiten spelen.
- Meer informatie of vragen: lokale mogelijkheden noemen.

Overgangsmus

Voordat we naar huis gaan, hebben we nog een toetje, nog één slotscene.

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Theater: 12 Slot



Door: Theatergroep
Duur: 4 minuten

- Solne met herhaling boodschappen:
 - Ouders zijn goed voorbereid
 - Stappenplan in hoofd
 - Oog hoogte
 - Postief blijven
 - Complimenten geven

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

Gespreksleider: 13 Afronding



Door: Gespreksleider
Duur: 1 minuut

Afsluiting

- Bedanken voor komst
- Stripboek meegeven

GESPREKSLIDERS - PRESENTATIEKAARTEN

BIJLAGE 03 IMPRESSIE WERVINGSMATERIALEN



UITNODIGINGSKAART - A4 FORMAAT



FLYER - A5 FORMAAT



NIEUWSBRIEF - A4 FORMAAT



POSTERS - A3 FORMAAT



04 ZELFREGULATIE

Uit: Informatie workshop De kracht van de ouders; stimuleren van zelfregulatie

Door: Geraldien Blokland & Sandra Hollander, SO&T, Oktober 2012

EIGEN KRACHT EN ZELFREGULATIE

Wat is het?

- De Eigen Kracht Centrale werkt aan een samenleving waarin participatie en samenredzaamheid van burgers centraal staan en waarin burgers de zeggenschap houden over hun eigen leven, zeker in contact met organisaties en overheden.
- Eigen kracht als element van zelfregie is het vermogen van mensen om zelf te beslissen, om het eigen leven vorm te geven. (Movisie, 2012)
- Het begrip Eigen Kracht hangt samen met zelfredzaamheid en het inzetten van hulpbronnen uit het netwerk en de wijk. Het gaat uit van de verantwoordelijkheid voor het oplossen van problemen en de eigen mogelijkheden daartoe (SO&T).

Eigen kracht bestaat uit drie elementen:

ZELFREGULATIE

HET NETWERK

DE WIJK

Zelfregulatie heeft veel raakvlakken met een begrip als empowerment maar is specifiek uitgewerkt in het programma Triple P en is breder toepasbaar. Het is gebaseerd op de theorie van Karoly (1993) en Bandura's cognitieve sociale leertheorie (1986).

Door te komen tot zelfregulatie wordt de eigen kracht van mensen benut.

“Zelfregulatie is een proces waarbij ouders vaardigheden verwerven om in de loop der tijd en bij wisselende omstandigheden hun eigen gedrag te sturen en aan te passen met minimale hulp van anderen”

SANDERS, 2011

Er zijn vijf belangrijke aspecten van zelfregulatie die hieronder worden toegelicht.

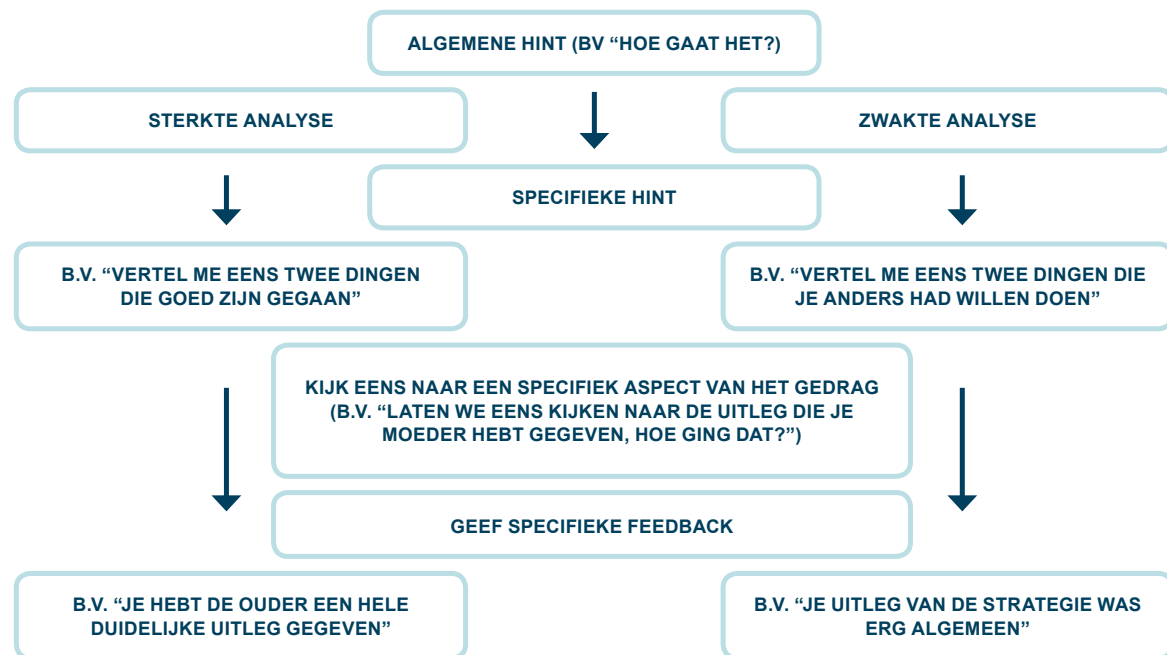


BRON: METHODIEK TRIPLE P (UNIVERSITY OF QUEENSLAND, M. SANDERS)

- Zelfmanagement: ouders hebben zelf de regie. Zij bepalen zelf waar zij aan willen werken en welke (aangereikte) strategieën hierbij zouden kunnen helpen.
- Geloof in eigen kunnen: een ouder die in zichzelf gelooft, is in staat tot het nemen van de regie en veranderingen door te voeren waar nodig.
- Persoonlijke kracht: ouders die het gevoel hebben dat zij zelf als persoon sturing kunnen geven aan hun leven, geen slachtoffer zijn maar het vermogen hebben om veranderingen in gang te zetten.
- Probleemoplossing: ouders die beschikken over zelfoplossend vermogen, nu en in de toekomst.
- Zelfredzaamheid: ouders die zichzelf kunnen redden en (weer) de regie hebben over hun eigen leven.

Hoe?

Praten over naast de ouder staan, empowerment, de eigen kracht van de ouder benutten en de zelfregulatie van een ouder bevorderen is makkelijk, maar het doen is moeilijker. Als professional voelt het soms als op je handen zitten. Ook kan het lastig zijn te bepalen wanneer je de ouder zelf tot inzicht of oplossingen laat komen en wanneer jij als deskundige jouw mening of advies geeft. Het stimuleren van zelfevaluatie is één van de belangrijke elementen.



BRON: METHODIEK TRIPLE P (UNIVERSITY OF QUEENSLAND, M. SANDERS)



Bovenstaand model voor (het bevorderen van) zelfregulatie heeft drie belangrijke kenmerken:

01. Stel ouders een algemene vraag zodat ouders zelf kunnen bepalen wat zij willen vertellen.
02. Aandacht voor sterke kanten en zwakke kanten; ouders worden gestimuleerd eerst te vertellen wat zij goed hebben gedaan of wat goed werkte. Daarna is er aandacht voor wat nog niet goed lukte en wat zij anders zouden willen doen.
03. Ouders krijgen als nodig twee hints om de zelfevaluatie te kunnen doen. Wanneer zij dan zelf geen antwoord kunnen geven, geeft de professional zijn mening.

Het is de bedoeling ouders hun krachten te laten ontdekken. Ouders oneindig lang laten nadenken over eigen antwoorden of oplossingen zal daar niet aan bijdragen.

Naast de zelfevaluatie zijn er meer mogelijkheden om de zelfregulatie van ouders te bevorderen. Per onderdeel van zelfregulatie worden hier een toelichting en concrete acties beschreven.

ZELFMANAGEMENT VAN OUDERS VERSTERKEN: HOE DOE JE DAT?

- ouders stellen eigen doelen (concreet en haalbaar)
- ouders bepalen de prioriteit van hun doelen (gebaseerd op eigen waarden/normen)
- ouders brengen samen met de professional het probleem in kaart
- ouders analyseren wat mogelijke oorzaken zijn/factoren die het probleem beïnvloeden
- ouders zijn actief betrokken bij het ontwikkelen van een andere opvoedaanpak
- ouders bepalen welke strategieën ze willen gebruiken
- ouders bewaken zelf hun veranderingsproces, volgen de voortgang
- ouders evalueren zelf de eigen prestaties, en formuleren nieuwe doelen.

GELOOF IN EIGEN KUNNEN; HOE KUN JE DAT BEVORDEREN?

- positieve verwachtingen uitspreken
- de motivatie van ouders onderzoeken (zie je het zitten?)
- problemen normaliseren
- realistische doelen stellen
- zorgen voor een goed voorbeeld en vaardigheden oefenen
- onderkennen van mogelijke obstakels
- alert zijn op storende gedachten en die omzetten in helpende gedachten
- problemen opdelen in kleinere stappen
- eerdere successen benoemen
- positieve zelfevaluatie aanmoedigen
- flexibel kunnen omgaan met weerstand van ouders.

PERSOONLIJKE KRACHT BEVORDEREN: HOE DOE JE DAT?

- ouders eigen prestaties laten evalueren
- succes leren onderkennen door eigen evaluatie van sterke punten
- positieve veranderingen in gedrag concretiseren zodat ze herkenbaar zijn voor ouder
- veranderingen in kindgedrag koppelen aan veranderingen in gedrag van ouders
- gerichte complimenten geven en de inzet van ouders positief bevestigen

- methode van zelfontdekking: wat heeft de ouder gedaan dat goed werkte?
- aandacht voor hulpbronnen/sociale steun in eigen omgeving kunnen mobiliseren
- bestrijden van negatieve attributies.

PROBLEEMOPLOSSING VERSTERKEN: HOE DOE JE DAT?

- spreek ouders aan als probleemoplossers
- gebruik de probleemoplossende aanpak bij conflicten en problemen
- geef niet zelf de oplossing, stimuleer dat ouders zelf met ideeën komen
- maak gebruik van zelfontdekking door het geven van hints
- bied suggesties in plaats van voorschriften
- laat ouders zelf de voor- en nadelen van diverse opties overwegen
- verwijst naar hulpbronnen die ouders kunnen benutten bij de aanpak van problemen
- werk stap voor stap aan oplossingen
- stimuleer terugkijken op hoe het ging en zelf-evaluatie van ouders.

ZELFREDZAAMHEID VERSTERKEN. HOE DOE JE DAT?

- niet meer doen dan nodig is
- programma flexibel toepassen: aansluiten bij wat de ouder al kan
- kortdurende overzichtelijke trajecten bieden
- verwijzen naar ondersteunende materialen (tipsheet/werkboek)
- aandacht voor doen in plaats van praten over
- ouders aanspreken als deskundige
- de eigen expertise gedoseerd aanbieden
- feedback en ondersteuning geleidelijk afbouwen
- stimuleer vooruit-denken en plannen van mogelijk risicovolle situaties
- ouders helpen bij generaliseren naar andere situaties en toekomstige problemen.

BRONNEN

Bandura, A. & Adams N.E. (1977). Cognitieve processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.

Bandura, A. & Adams N.E. (1977). Cognitieve processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139

Karoly, M. (1993) Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View. *Annual Review of Psychology*. Vol. 44: 23-52.

Sanders, Matt (2011) Masterclass Selfregulation. Antwerpen, Helping Families Change Conference 2011.

BIJLAGE 05 DIDACTISCHE VAARDIGHEDEN

'Voor je het weet zijn ze groOt' bestaat uit verschillende werkvormen. Theater en groepsbesprekingen worden afgewisseld. Maar de mate waarin het interactief wordt ligt in de handen van de bijeenkomstsleiders.

WAAROM IS INTERACTIE BELANGRIJK?

Stel je voor dat iedereen kritiekloos zou accepteren wat je als trainer of gespreksleider vertelt. Jij zegt ABC en de deelnemers herhalen in hun hoofd 'ABC!' Wat voor waarde zou dat hebben? Zouden deelnemers dan echt iets leren? Natuurlijk, soms is zo'n herhaling van pure feiten nodig, maar het is nooit het eindpunt. Het gaat erom dat deelnemers verbanden leggen met eigen gedachtes en ervaringen. Laten we teruggaan in de tijd en ons voorstellen dat de volgende boodschap nieuw is: 'Het is belangrijk dat je stopt met roken, want het is slecht voor je longen en je gaat eerder dood.' Dan denkt iemand uit de groep 'Maar mijn tante is 98 geworden en heeft haar hele leven gerookt.' Pas als je die gedachtes laat uitspreken en erover praat, zijn mensen bezig op het 'begrijpniveau'. De nieuwe kennis wordt verbonden met de oude ervaringen en wordt zo veel sterker. Laat deelnemers daarom discussiëren over nieuwe kennis en moedig kritische vragen aan. Een tweede effect van een goede discussie is dat deelnemers ervaren dat ze nog niet alles weten en hongerig worden naar jouw kennis. Een trainer of gespreksleider zet bijvoorbeeld op het bord: 'In een procesanalyse is het belangrijk het primaire en ondersteunende proces te scheiden.' Eén deelnemer is het daar niet mee eens en komt met tegenwerpingen. De anderen reageren en samen proberen ze eruit te komen. Op een zeker moment stopt het: ze worden het niet eens en vragen zich af hoe het zit. Als trainer of bijeenkomstleider voel je dan dat het tijd is om met jouw verhaal te komen en de aandacht daarvoor is enorm gegroeid. Op dat moment zet je een discussie expliciet in voor dit doel, maar ook tijdens een gewone presentatie heb je dit effect. Ook daarom is het zo prettig om in je presentatie af te wisselen met korte discussies.

STIMULEREN VAN DISCUSSIE

Discussie kun je stimuleren door positief te reageren op kritische vragen van deelnemers. Soms is dat niet genoeg en moet je 'stille' groepen actief aan het discussiëren zetten. Maar vaak begint een discussie met een vraag of tegenwerping. Wat doe je dan?

01. Herken de vraag als discussiepunt of leg een eigen discussiepunt neer.
02. Kaats de vraag terug naar de groep
 - A. vraag door
 - B. speel door (wat valt je op?, wat vind je hiervan?, ben je het hiermee eens?)
 - C. laat stiltes vallen.
03. Maak de discussie spannend
 - A. vat de kern samen en vraag door
 - B. kijk naar de rest van de groep
 - C. vraag stille deelnemers naar hun mening
 - D. speel advocaat van de duivel.
04. Rond op tijd af
 - A. vertrouw je buik
 - B. vat samen
 - C. trek jouw conclusie
 - D. ga door met je verhaal (Galan, 2009).

LITERATUURLIJST

Bandura, A. (1986) Social foundation of thought and action: asocial cognitive theory. Englewood Cliffs,NJ: Prentice-Hall.

Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH.(2006) Planning Health Promotion Programs. An Intervention Mapping Approach. San Francisco.

Bouman (1999) The Turtle and the Peacock; Collaboration for prosocial change: the entertainment-education strategy on television. Published Thesis, University of Wageningen.

Duijvenvoorde A.C.K. van, Zanolie, K., Rombouts, S.A.R.B., Raijmakers, M.E.J. and Crone, E.A. (2008) Evaluating the Negative or Valuing the Positive. Evaluating the Negative or Valuing the Positive? Neural Mechanisms Supporting Feedback-Based Learning across Development. J. Neurosci.,28(38):9495–9503

Faber, A. & Mazlish E. (2007) How2talk2kids. Effectief communiceren met kinderen. Aalsmeer

Galan, K. (2009) Van deskundige naar trainer. Trainen als tweede beroep. Pearson Education Benelux bv, Amsterdam.

Golly, A. & Sprague J. (2012) Positive Behavior Support – Goed gedrag kun je leren! Doelmatige strategieën voor in de school. Meppel: Ten Brink.

Groot, F. de (2004) Bekrachten, bekrachtigen, en nog eens bekrachtigen. Back to basics: positieve bekrachtiging. Gedragstherapie, 37, 61-66.

Hirasing, R. & Gouwerok, M. (2007) Kinderen en overgewicht. Een actieplan voor ouders. Rean uitgeverij.

Huibregtsen, J.D.M. (2011) Social Marketing in de Public Health, Huibregtsen Training & Advies.

Jurg, M.E. & Wal M.F. van der (2013) Achter de coulissen bij het interactief theater over opvoeding, voeding en bewegen. Procesevaluatie van pilot I en pilot II in 2012. GGD Amsterdam, Amsterdam.

McGuire, W. J. (1972). Attitude Change: The Information-Processing Paradigm. Experimental Social Psychology, 108–141.

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. Experimental Social Psychology, 19, 123-205.

Sanders, M. (2011) Masterclass Selfregulation. Antwerpen, Helping Families Change Conference 2011.

Sanders, M.R. (2012) Development, Evaluation, and Multinational Dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annu. Rev. Clin. Psychol*; 8:11.1–11.35

SO&T (2013) schriftelijk advies van Stichting SO&T, kwaliteit in opvoeden & opgroeien. Amsterdam

Speetjens, P., Graaf, I. de, Blokland G. (2007). Het fundament van Triple P: theoretische onderbouwing en onderzoek. *Jeugdenco*; 7;Kennis;02.

Webster-Stratton, C. & Herbert, M. (1994), *Troubled families- Problem children*. New York: John Wiley & Sons.

COLOFON

De ouderbijeenkomst 'Voor je het weet zijn ze groOt' voor ouders met kinderen van 2-12 jaar hoort thuis in een breder leefstijlinterventie zoals Jump-in en Lekker Fit!

UITGAVE

GGD Amsterdam, Hartstichting en Voedingscentrum

TEKST

Merlin Jurg en Steffie Nooy, GGD Amsterdam, cluster E&G

PROJECTGROEP

Merlin Jurg:	Interventieontwikkelaar, GGD Amsterdam, cluster E&G
Stefan van Wieringen:	Regisseur, acteur en theaterdocent, DNL Theatercollectief
Miriam van Leeuwen:	Actrice, dramatherapeut, en trainer, DNL Theatercollectief
Steffie Nooy:	Specialist didactische vaardigen, GGD Amsterdam, cluster E&G
Judith de Meij:	Teamleider Voeding & Beweging, GGD Amsterdam, cluster E&G

BEGELEIDINGSGROEP

Dorien Dijk:	Senior adviseur implementatie, Nederlands Instituut voor Sport en Beweging
Els van Gorp:	Senior projectmanager, het Voedingscentrum
Eva Kuipers:	Projectmanager Implementatie, Hartstichting
Frédérique Mensink:	Kennisspecialist Voedingsgedrag en Gezondheidsbevordering, het Voedingscentrum
Karen van Drongelen:	Senior projectmanager, het Voedingscentrum
Mara van Dooremaal:	Projectmedewerker Public Affairs, Hartstichting
Rebecca Beck:	Adviseur kennis, Nederlands Instituut voor Sport en Beweging
Wil Wegbrands:	Projectmedewerker Implementatie, Hartstichting

CONCEPT EN CREATIE

Bureau Blanco Amsterdam

EINDREDACTIE

Tekstburo Gort

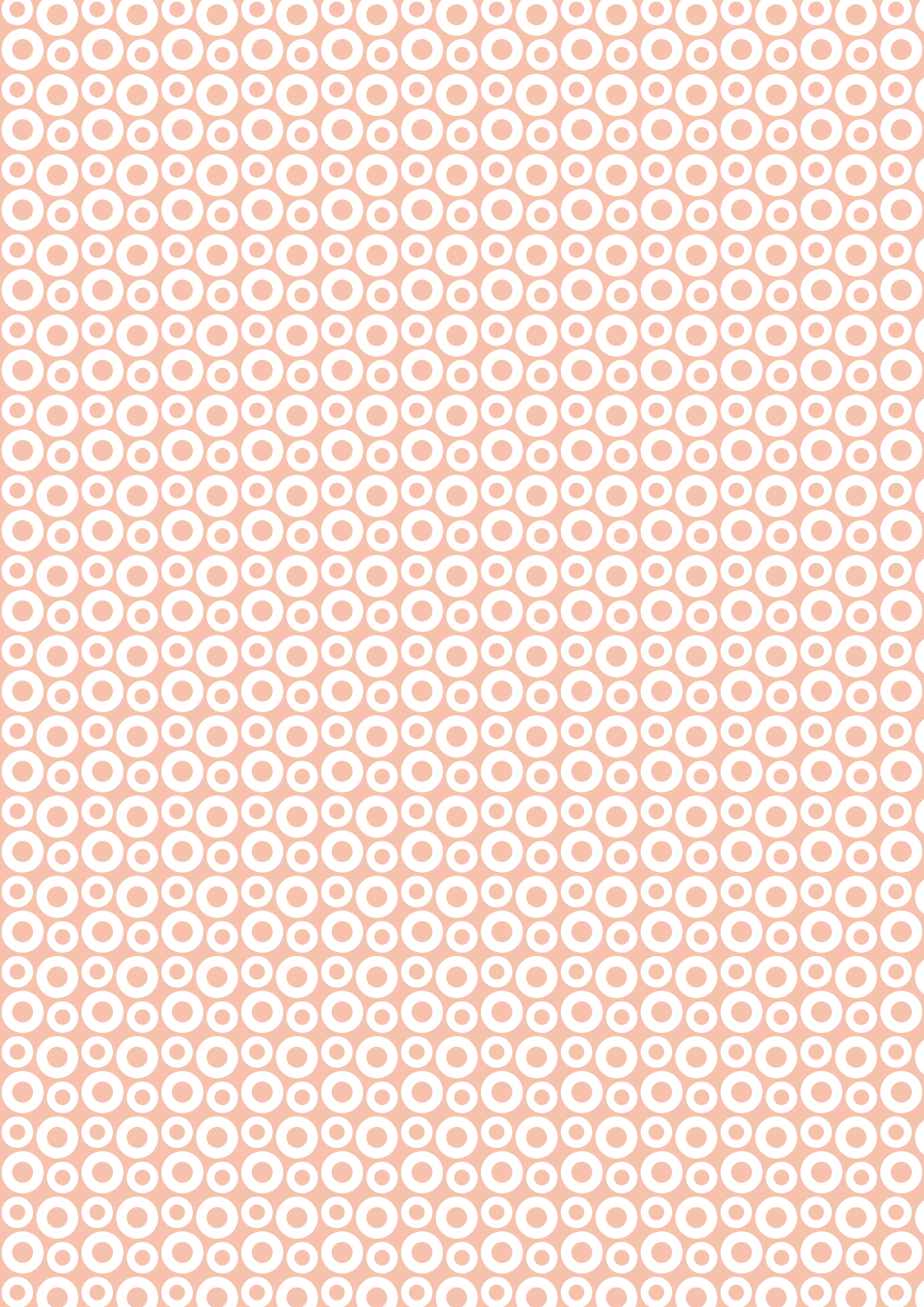
© GGD Amsterdam, november 2015

ISBN 978-90-5348-231-5

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave of uit de materialen behorende bij 'Voor je het weet zijn ze groOt' (illustraties, foto's, sheets, posters, wervingsmaterialen, meegeefmateriaal) mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.







'Voor je het weet zijn ze groOt' is een initiatief van de GGD Amsterdam en ontwikkeld in samenwerking met DNL Theatercollectief, de Hartstichting, het Voedingscentrum en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Dit is een uitgave van:

