



Spelenderwijs sociaal vaardig

Voor sommige kinderen is het leren van sociale vaardigheden geen vanzelfsprekendheid. Hoe kunnen ouders hen spelenderwijs ondersteunen bij deze ontwikkeling? Welke situaties geven hier een natuurlijke oefengelegenheid voor? Deze informatie sluit aan bij kinderen die een sova-training volgen, maar kan ook zelfstandig worden gebruikt.

Kinderen die sociaal vaardig zijn, weten hoe ze in verschillende situaties kunnen handelen. Ze passen hun gedrag aan de omgeving waarin ze zijn aan. Niemand wordt sociaal vaardig geboren, dit gedragsrepertoire wordt al doende geleerd. Door anderen te imiteren en situaties proberen te interpreteren. Door aanwijzingen van ouders of andere opvoeders of reacties van andere kinderen. Soms gaat dit botsend of met vallen en opstaan. Kinderen leren telkens opnieuw door de interactie met nieuwe mensen, zo duurt dit proces het hele leven.

Sommige kinderen passen zich vloeiend en gemakkelijk aan sociale situaties aan, terwijl anderen hier meer moeite mee hebben. Ze voelen zich niet vaardig en komen verlegen over. Of weten niet te reageren en zijn chaotisch en onhandig in het contact. Anderen kunnen intimiderend overkomen en lijken veel ruzie te zoeken.

Wanneer een kind spelenderwijs onvoldoende lijkt te groeien in sociaal opzicht, is er soms extra aandacht nodig. Voor sommige ouders die deze e-learning volgen betekent dit dat hun kind een sociale vaardigheidstraining volgt of gaat volgen. Andere ouders willen eerst zelf kijken hoe zij hun kind een duwtje in de rug kunnen geven.

Vanuit de vragenlijst (in de e-learning) rondom een aantal basale sociale vaardigheden is een profiel gekomen van sterke en zwakkere kanten van een kind. Hieronder wordt een aantal suggesties gegeven om te oefenen met deze vaardigheden in de thuissituatie. Deze oefeningen zijn aanvullend op de thuis tips uit de methodes 'Zo gaan Roos en Tom/ Sarah en Jerom met elkaar om'.

Het is nadrukkelijk niet de bedoeling en wenselijk om een soort 'therapeutische setting' te creëren thuis. Deze suggesties zijn laagdrempelig en ondersteunend bedoeld. Bekijk vanuit de vragenlijst voor welke vaardigheden het zinvol is om extra aandacht te besteden en zoek de suggesties van die sociale vaardigheid op in dit document. De vaardigheden staan op volgorde van de vaardigheden in de vragenlijst en volgen de opbouw van de genoemde sova-methodes.

Spelenderwijs sociaal vaardig

Algemene suggestie

Een algemene suggestie die bij elk vaardigheid past, is om het doelgedrag waar de gezinsleden die week extra op gaan letten in het midden van een papier te schrijven. Wanneer een gezinslid het doelgedrag laat zien, wordt zijn of haar naam op het papier gezet. Laat diegene het gedrag nog een keer zien die week, komt er een turfje achter de naam. Op deze wijze worden kinderen steeds geconfronteerd met het doelgedrag en zien zij dat het anderen opvalt wanneer zij het sociaal vaardige gedrag laten zien.

Het is belangrijk om een kind te motiveren om zijn gedragsrepertoire uit te breiden. Sommige kinderen zijn vanuit zichzelf gemotiveerd om iets te leren. Bijvoorbeeld omdat ze denken of merken dat ze door het nieuwe gedrag een leuker contact krijgen met andere kinderen. Deze kinderen zullen uit zichzelf moeite doen om het gedrag aan te passen of aan te leren.

Andere kinderen hebben een externe motivatie nodig. Zij willen het gedrag laten zien voor de uitkomst en/of beloning achteraf. In het geval van extrinsieke motivatie zal uitleg over het nut van de te leren vaardigheid voor het kind zelf mogelijk zinvol kunnen zijn. Waarom is het handig om deze vaardigheden te leren? Wat heb je daar zelf aan? Bij sommige kinderen, met name bij jonge kinderen die dit nut niet altijd kunnen overzien, kan het nodig zijn te starten vanuit extrinsieke motivatietechnieken. Dit kan bijvoorbeeld een beloningssysteem zijn waarbij het kind iets kan verdienen. Denk bij voorkeur aan samen een leuke activiteit doen zoals koekjes bakken als een kind het gewenste gedrag probeert te laten zien en kies niet te snel voor een materiële stimulans. Wanneer het kind merkt dat de reacties van anderen positiever worden en de sfeer gezelliger, zal mogelijk ook de intrinsieke motivatie worden gewekt.

Bedenk tot slot dat gedragsverandering altijd tijd nodig heeft. Stel verwachtingen niet te hoog. Besef ook dat kinderen het nieuwe gedrag gaan oefenen. Hierdoor kunnen ze het gedrag soms té veel laten zien. Een verlegen kind wat ineens bijna agressief een grens gaat aangeven. Bespreek rustig dat het goed is om te oefenen en hoe dit gedrag nu overkomt. Het is overigens verstandig om een gesprek op een rustig moment te voeren. Als kinderen zich bijvoorbeeld nog boos voelen over een gebeurtenis is een gesprek vaak niet zinvol. Kies hier een later moment voor en zorg dat de boodschap overkomt door niet te lang in te gaan op wat er niet goed ging. Zie hiervoor ook het informatieblad over 'stimulerende en ontwikkelingsgerichte feedback'.

Veel plezier met alle spelletjes!

drs. Nathalie van Kordelaar en drs. Mirjam Zwaan

Vaardigheid: Hoe praat je met elkaar?

Basis doelgedrag

- Je kijkt elkaar aan
- Je noemt elkaars naam
- Je praat om de beurt
- Je luistert naar elkaar

Suggesties

1. Gebruik meerdere dagen per week de gesprekskaartjes, die eerder als bijlage zijn aangeboden in deze e-learning. Dit stimuleert om tijdens het eten rustig met elkaar te praten en naar elkaars antwoord te luisteren. Zeker voor degene die deze week of dag verantwoordelijk is voor het gezinsschrift door het gesprek op te schrijven of te tekenen. Juist als je samen aan tafel zit en met elkaar de dag doorneemt worden vaardigheden zoals naar elkaar luisteren, op elkaar reageren, zelf iets vertellen, de aandacht richten op een ander en afstemmen op toehoorders geoefend.
2. Bespreek en maak met elkaar stellingen voor een gezinsdebat. Schrijf een stelling op een kaartje. De stelling kan bijvoorbeeld worden gebaseerd op een actueel thema in het gezin, uit de krant of het jeugdjournaal, maar kan ook een van onderstaande voorbeelden zijn. Leg de stelling in het midden op tafel neer. Laat iedereen kort (bijvoorbeeld twee minuten) nadenken en zijn mening vormen. Dan mag iedereen om de beurt zijn mening geven over de stelling. Is iedereen het eens of zijn er ook verschillen in opvatting? Laat iedereen om de beurt motiveren waarom hij of zij verschillend denkt. Let bij het bespreken op het doelgedrag. Bespreek achteraf wie zich volgens het doelgedrag het beste heeft gedragen

Voorbeelden van stellingen:

- Geld maakt niet gelukkig.
- Meedoen met de mode is belangrijk.
- Regels zijn nodig in een gezin om de sfeer goed te houden.
- Kinderen moeten meehelpen in het huishouden.

Vaardigheid: Hoe stel je een vraag? & 'Nee' durven zeggen op een vraag

Basis doelgedrag

Als je iemand een vraag stelt, dan...
noem je iemands naam.
kijk je iemand aan.
stel je een duidelijke vraag.
luister je naar het antwoord.

Je mag op een vraag ook 'nee' zeggen, maar...
zeg het op een rustige manier.
Geef een reden op.

Suggestie

Maak een gezamenlijke familiekrant. Bedenk een leuke titel voor de krant en bedenk samen tijdens redactievergaderingen (bijvoorbeeld tijdens het eten) rubrieken en input voor de krant. Hoe vaak verschijnt jullie krant en hoe groot is de oplage? Rubrieken kunnen zijn de sportpagina met verslagen van het sporten die week, weekrecepten en recensies, verslagen van gezinsleden, actualiteiten, columns en een dromenrubriek. Ook is er natuurlijk elke editie een groot interview. Tijdens de redactievergaderingen en middels de interviews wordt geoefend om vragen te stellen aan elkaar en te luisteren naar het antwoord.

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Samen spelen is geven en nemen

Basis doelgedrag

Wil je allebei iets anders spelen, dan kun je dit oplossen door...
Samen iets anders te kiezen dat je allebei wilt doen.
Om de beurt te doen wat ieder kiest om te spelen.
Een ander kind vragen om te spelen.

Suggesties

1. Laat iedereen meedenken over leuke uitstapjes. Maak hiervan een lijst zodat af en toe uit de lijst een activiteit kan worden gekozen. Niet iedereen zal dezelfde activiteiten leuk vinden om te doen. Toch zullen de gezinsleden soms iets moeten doen wat een ander leuk vindt, om daarna het zelfgekozen uitje te kunnen doen. Of er kan overlegd worden of er een gezamenlijk uitje kan worden gevonden wat iedereen leuk vindt om te doen.

Variaties:

- Trek elke week een kaartje met daarom een eerder opgeschreven recept.
- Kies samen een voorleesboek.
- Overleg welke film er wordt gekeken of hoe jullie televisieavond eruit komt te zien.

2. Bedenk met het hele gezin een verhaal. Eén iemand begint en bedenkt de start van het verhaal. Na 20 seconden neemt degene die naast hem of haar zit het verhaal over. Het verhaal kan nu een heel andere wending krijgen dan dat de eerste verteller vooraf had bedacht. Toch moet hierop worden aangesloten. Rond het verhaal na maximaal 5 minuten af.

Variatie: Laat iedereen 'ingrediënten' (hoofdpersonen, plaats, tijd, activiteit, emotie) voor een verhaal noemen. Maak samen een verhaal waarin alle onderdelen voorkomen.

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Samen spelen zonder regels gaat mis

Basis doelgedrag

Samen spelen gaat leuk als ieder zich aan de regels houdt.

Maak vooraf de regels waar ieder zich aan houden moet.

Als de ander wint, word je niet boos. Er kan er maar één winnen!

Suggesties

- Speel regelmatig gezelschapsspellen. Door het spelen van dit soort spelletjes worden veel verschillende vaardigheden geoefend. Als je het kind de spelregels laat uitleggen aan een ander, leren ze ook afstemmen; wat weet de ander al? Hoe maak ik iets duidelijk? Hoe snel kan ik gaan in mijn uitleg. Deze suggestie sluit aan bij de meeste vaardigheden.
- Laat je kind iets organiseren. Bijvoorbeeld een spelletjesavond of een familiediner waarbij het kind bedenkt wat er op tafel komt en wie waar zit aan tafel. Hoe maak je aan iedereen duidelijk hoe jij de activiteit hebt bedacht? Kun je samen afspraken maken?

Vaardigheid: Hoe vraag ik of ik mee mag spelen?

Basis doelgedrag

Ga er rustig bij staan en kijk wat er wordt gespeeld.
Noem iemands naam.
Vraag of je mee mag doen.
Luisternaar het antwoord.

Wat doe ik als ik niet mee mag doen?
Ik vraag waarom niet en luister naar de reden.
Ik probeer een oplossing te bedenken.
Mag ik dan nog niet, dan zeg ik: 'Jammer'.
Ik loop stevig weg.

Suggestie

Zoek zoveel mogelijk situaties op waarin je kind kan oefenen met dit gedrag. Bijvoorbeeld door naar plaatsen te gaan waar een kind kan samenspelen met een ander kind. Denk bijvoorbeeld aan een speeltuin, kinderboerderij, museum of activiteiten die in de omgeving worden georganiseerd. Ook kan je (samen met je kind) speelafspraken organiseren met andere kinderen. Als je kind het prettig vindt, kun je vooraf bespreken wat hij of zij kan verwachten en bespreken hoe jouw kind zich dan kan opstellen naar andere kinderen.

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Ik voel me....

Basis doelgedrag

Ik weet wanneer ik mij blij, bang, verdrietig, of vrolijk voel.
Ik zie aan het gezicht en de lichaamstaal van anderen hoe zij zich voelen.
Ik weet welke gevoelens bij bepaalde situaties kunnen horen.

Suggesties

1. Bekijk samen op actieve wijze een film of televisieserie. In de meeste films en series komen veel emoties en gedragingen aan de orde. Vraag regelmatig aan je kind (bij voorkeur na afloop van de film of tijdens een korte pauze waarin bijvoorbeeld wat drinken wordt gehaald) wat zij zien gebeuren in de film en hoe zij denken dat de personages zich zouden kunnen voelen en wat zij zouden kunnen denken. Hoe zou het kind zich zelf voelen in eenzelfde situatie? Waarop letten zij bij het inschatten van emoties?
2. Dit inschatten van gevoelens en gedachten van anderen kan ook zeer goed worden besproken tijdens het voorlezen. Stop op geschikte momenten om bovenstaande vragen te bespreken met het kind. Vraag het kind ook hoe ze denken dat het verhaal verder zou kunnen gaan.
3. Lees samen met je kind de krant of bespreek onderdelen van het jeugdjournaal na. Hoe zou het kind een bepaalde situatie uit de krant of het journaal ervaren? Wat zou het kind als oplossingen kunnen bedenken?

Let hierbij op dat het plezier van het televisiekijken of lezen niet weggepraat wordt!

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Complimenten geven en krijgen

Basis doelgedrag

Ik weet wat een compliment is en wanneer je iemand een compliment geeft.

Ik weet hoe ik moet reageren als ik zelf een compliment krijg;
ik word niet verlegen en doe ook niet net alsof het niets voorstelt.

Ik zeg in ieder geval bedankt, wanneer ik een compliment krijg.

Ik kan van mensen de goede eigenschappen zien en deze ook benoemen in
een compliment.

Suggesties

1. Maak gezamenlijk een complimentenbus. Vertel dat iedereen hier voor elkaar complimenten in mag stoppen (geschreven, getekend). Dit mogen ook complimenten zijn voor mensen buiten het gezin. Naast de complimentenbus liggen witte kaartjes die de gezinsleden hiervoor kunnen gebruiken. Aan het eind van de week worden de complimenten door steeds een ander gezinslid voorgelezen. Doe als ouders actief mee en schrijf zoveel mogelijk verschillende complimenten op voor verschillende gezinsleden.
2. Oefenen met complimenten kan ook door eens per week aan het begin van de dag één gezinslid stiekem een 'complimentensteen' te geven. Het gezinslid dat de steen heeft, gaat die dag complimenten geven aan andere gezinsleden. Aan het eind van de dag wordt geraden wie de steen had. Anderen kunnen het moeilijk maken door ook complimenten te geven. Degene die het meest wordt geraden (of die nu wel of niet de steen had) mag in het weekend bijvoorbeeld kiezen wat er gegeten gaat worden.
3. Als het kind zichzelf zou moeten vergelijken met een dier. Wat voor dier zou dit dan zijn en waarom? Welke positieve eigenschappen heeft dit dier die zij zelf ook bezitten?
4. Bedenk samen met je kind zoveel mogelijk eigenschappen en kwaliteiten die bij je kind passen. Maak hier een woordspin van. Doe dit ook voor andere familieleden of vrienden van het kind. Waarom zijn bepaalde kinderen een vriend? Welke eigenschappen hebben deze kinderen waarom jouw kind bevriend met hen wil zijn? Welke eigenschappen die jullie samen kunnen bedenken die belangrijk zijn in een vriendschap heeft jouw kind zelf ook?

Vaardigheid: Sorry zeggen

Basis doelgedrag

Wanneer ik sorry wil zeggen dan...

Kijk ik de ander aan.

Noem ik diens naam.

Zeg ik 'sorry'.

Zeg ik het erbij als het per ongeluk ging.

Geef ik toe als ik iets heb gedaan wat iemand anders niet leuk vindt
(of het nu per ongeluk of expres ging).

Suggesties

1. Bespreek een situatie die je zelf laatst misschien niet handig hebt aangepakt. Laat het kind bedenken hoe dit het beste opgelost zou kunnen worden. Hoe kun je laten merken aan een ander dat je de dingen graag anders had willen aanpakken?
2. Maak in de familiekrant (zie eerdere tips) een rubriek: Lieve ... waarin situaties zogenaamd zijn ingezonden van mensen die ergens spijt van hebben. Laat het kind denken over verschillende oplossingen en de wijze waarop excuses kunnen worden aangeboden. Wat zouden de mensen kunnen zeggen? Wat zouden ze kunnen doen?
3. In ieder gezin komt weleens onenigheid voor. Ook wel eens tussen de ouders. Vaak willen ouders dit niet bespreken waar de kinderen bij zijn. Soms kan dit echter juist een goed voorbeeld zijn voor kinderen hoe een verschil van mening rustig opgelost kan worden. Let wel: Het gaat hier om onenigheden waar je als ouders makkelijk samen uit kunt komen, niet om ruzies.

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Pesten en gepest worden

Basis doelgedrag

Plagen mag en kan soms, pesten nooit!

Als iemand het plagen niet leuk vindt, stop dan!

Zegduidelijk 'Stop' als je zelf het plagen niet meer leuk vindt.

Loop stevig weg.

Suggesties

1. Bespreek met je kind als het wordt gepest dat een pester vaak helemaal niet zo stoer is als hij lijkt. Een pester kiest vaak een slachtoffer dat hij denkt aan te kunnen. Hoe sterk je overkomt maakt hier al veel bij uit. Hoe kun je in lichaamshouding/stemgebruik/oogcontact zo sterk mogelijk overkomen? Wat maakt in je lichaamshouding/stemgebruik/oogcontact dat iemand misschien minder sterk overkomt? Oefen met verschillende verbale en non-verbale houdingen/reacties (voor de spiegel).
2. Bespreek naar aanleiding van voorvallen in bijvoorbeeld verhalen of op televisie wat er gebeurde in een pestincident. Waarom pestte de pester? Was het misschien vanuit de pester gezien grappig? Was het voor het slachtoffer ook grappig? Hoe voelde het slachtoffer zich? Hoe kan het slachtoffer reageren? En wat kan de pester doen om het goed te maken?
3. Speel rollenspellen en situaties na met uw kind. Laat je kind wisselen van rol. Hoe zou een pester zich kunnen voelen bij verschillende reacties van het kind dat hij pest? Voelt de pester zich anders als het kind gaat huilen/boos wordt/wegkruipt? Hoe zou dat kunnen komen? Hoe voelt een kind zich als het een (in het rollenspel zogenaamde) vervelende opmerking krijgt? Laat het kind ook oefenen met verschillende gedragingen en verbale reacties. Welke verbale uitingen laaien het pesten alleen meer op en welke doven misschien uit?

Spelenderwijs sociaal vaardig

Vaardigheid: Omgaan met kritiek

Basis doelgedrag

Wanneer ik kritiek krijg...

Blijf ik rustig.

Luister ik naar de ander.

Zeg ik 'sorry' als de kritiekterecht is.

Kijk ik wat ik kan doen om het goed te maken.

Suggesties

1. In een week gebeurt veel. Er komen ongetwijfeld situaties voor waarin uw kind of een ander gezinslid iets doet wat een ander niet leuk vindt. Dit is een goed moment om de vaardigheid van deze week te oefenen met uw kind. Wanneer u uw kind kritiek geeft (dit kan ook opbouwende kritiek zijn), let dan op de reactie van uw kind en bespreek dit met uw kind. Kan uw kind al goed op kritiek reageren? Wanneer zich spontaan geen situaties voordoen waarin u het doelgedrag met uw kind kunt oefenen, kunt u uw kind vragen zijn kamer op te ruimen. U controleert na afloop de kamer en geeft hierbij opbouwende kritiek: 'Ik vind je kamer keurig netjes opgeruimd. Goed gedaan! Misschien kun je een volgende keer ook nog proberen om'.
2. Reageer zelf ook actief en positief op kritiek die kinderen aan jou als ouder geven. Bespreek ook kritiek die ze hebben over hun leerkracht of andere kinderen. Hoe kan je deze kritiek aan een ander geven zonder iemand te kwetsen of boos te maken? Wat zijn handige momenten en woorden hierbij? Welke reactie verwacht je van de ander?