



## Persoonlijke praatkaartjes en gezellige gezinspraatjes

Op welke momenten hebben jullie als gezin aandacht voor elkaar?

Wanneer is er tijd om even rustig samen te praten?

Tijdens het eten aan tafel wisselen gezinsleden vaak hun ervaringen van de dag uit. Het is leuk als iedereen van elkaar weet wat de ander bezig houdt om zo met elkaar mee te kunnen leven. Ook kleine gesprekjes, tussen ouders en een individueel kind, zijn er regelmatig. Bijvoorbeeld nog even een momentje samen voor het slapen gaan of bij het halen en brengen naar een vereniging.

Sommige kinderen vinden het lastig om dan iets te zeggen. Dit kan om allerlei redenen zijn. Bijvoorbeeld omdat ze het moeilijk vinden om te bedenken wat ze willen zeggen. De dag is voor hen een te grote periode om te overzien en ze weten niet meer wat ze allemaal hebben gedaan. Of misschien omdat ze school en thuis als twee losse werelden zien en thuis weinig over school vertellen. Of ze kunnen niet kiezen en proberen de hele dag te beschrijven, terwijl hun broertjes of zusjes ook wat willen zeggen.

Voor deze kinderen kan het leuk zijn om iedereen kort antwoord te laten geven op een vraag. Denk bijvoorbeeld aan de volgende vragen:

- Wat is het leukste wat je vandaag hebt gedaan of meegemaakt?
- Wat heb je vandaag ontdekt of geleerd?
- Wat ging er vandaag goed en wat kan er volgens jou anders?

De vragen kunnen in het algemeen worden gesteld of specifiek voor een situatie, zoals thuis, op school of op de vereniging.

Naast een vaste vraag kan er ook elke dag een andere vraag worden gesteld. Hieronder staan verschillende suggesties voor vragen. Er is een versie voor gezinsmomenten (gezellige gezinspraatjes) en er zijn voorbeeldvragen voor kleine (individuele) gesprekjes (persoonlijke praatkaartjes).

# Persoonlijke praatkaartjes en gezellige gezinspraatjes

Afhankelijk van de situatie kan er worden doorgevraagd of juist alleen kort het antwoord op de vraag worden gegeven. De vragen kunnen op verschillende manieren worden gebruikt. Bijvoorbeeld door een kind een vraag van de dag te laten kiezen, met de ogen dicht een vraag te laten prikken of de kaartjes uit te knippen en er een te trekken.

De antwoorden kunnen eventueel worden opgeschreven in een gezinsschrift. Schrijf of plak bovenaan de bladzijde de vraag en maak een tekening of verhaal van alle antwoorden. De individuele gesprekskaartjes kunnen worden gebruikt in een dagboek.


Kinderen worden met de vragen gestimuleerd om te reflecteren op de dag en hun mening en gevoelens te uiten en te delen. Ook is het voor sommige kinderen fijn om de dag hiermee af te sluiten, rustig te gaan slapen en klaar te zijn voor een nieuwe dag vol indrukken. In de gesprekken aan tafel leren kinderen gaandeweg allerlei sociale vaardigheden, zoals luisteren naar en interesse tonen in elkaar, een consistent verhaal vertellen en beurt nemen. Maar het belangrijkste blijft dat het gewoon leuk is om met elkaar in gesprek te gaan.

De vragen hieronder zijn geclusterd in verschillende thema's. Voor de gezellige gezinspraatjes zijn dit de onderwerpen sfeer, gezinsleden, afspraken en wij als gezin. De persoonlijke praatkaartjes hebben de categorieën: emoties, school, thuis en zelfbeeld. Natuurlijk zijn er veel meer categorieën en vragen te bedenken. Maak samen een eigen gezins- of persoonlijke praatkaartjesversie (en stuur deze naar ons toe).

drs. Nathalie van Kordelaar en drs. Mirjam Zwaan  
Incontexto Orthopedagogen

# Persoonlijke praatkaartjes en gezellige gezinspraatjes

## Persoonlijke Praatkaartjes

E M O T I E S	Waar was jij vandaag* trots op?	Wat was de laatste keer* dat jij je blij voelde? Of bang, boos, verdrietig, gelukkig, ontspannen, enthousiast, ...?	Heb jij vandaag* aan anderen laten merken hoe jij je voelde?	Met welk gevoel denk je terug aan vandaag* en met welk gevoel wil je morgen opstaan?
S C H O O L	Wat vond je vandaag* fijn op school?			Wie zorgde er vandaag* voor een goede sfeer in de klas en waarom?
T H U I S	Wie luisterde er vandaag* goed naar jou?	Op welke plek in huis voel jij je (vandaag*) fijn?	Als jij mag kiezen wat jullie morgen* gaan doen, hoe zal de dag er dan uit zien?	Wanneer is het thuis het meest gezellig?
Z E L F B E E L D	Op welk moment van de dag* ben jij het meest ontspannen?	Op wie van jullie gezin of familie vind jij jezelf lijken (karakter of uiterlijk)?	Welke goede eigenschap heb jij vandaag* kunnen laten zien?	Wat ging er vandaag* goed en wat is een leerpunt voor morgen?
V R I J E T I J D	Wat doe jij het liefst in je vrije tijd (als je alles mag kiezen)?	Met wie speel jij het liefste (als je iedereen mag kiezen)?	Aan welke verplichting heb jij de grootste hekel?	Bij welke club zou jij weleens een keer een proefles willen volgen?

\*Stel de vraag in het algemeen of meer specifiek voor vandaag, dit weekend, deze week of deze vakantie.

# Persoonlijke praatkaartjes en gezellige gezinspraatjes

## Gezellige Gezinspraatjes

S F E E R	Welk cijfer geef jij je gezin: 0=heel ongezellig, 10=heel gezellig. Bedenk samen andere schalen.	Noem drie dingen die jij het leukst vindt aan jouw gezin.	Welke momenten zijn het gezelligst bij jullie thuis? Waarom juist die? Wat is er dan anders?	Wat is het leukste dat jullie gezin ooit heeft meegemaakt?
A F S P R A K E N	Welke regels horen bij jullie gezin? Is dit hetzelfde bij andere gezinnen?			Noem twee regels waarvan jij vindt dat iedereen zich er aan moet houden.
G E Z I N S L E D E N	Noem minimaal twee goede eigenschappen van ieder gezinslid.	Wie bedenkt er vaak leuke dingen om te doen binnen jullie gezin?	Welk (ander) beroep vind jij passen bij ieder gezinslid??	Wie van het gezin is wel eens een voorbeeld geweest voor jou?
W I J	Wat doen jullie het liefste samen op een vrije dag?	Waar kan jullie gezin trots op zijn?	Als je een boek over jouw gezin mocht schrijven, wat zou je de lezers dan zeker willen vertellen?	Op welke plek in huis doen jullie het meeste samen?

# Persoonlijke praatkaartjes en gezellige gezinspraatjes

## Gezellige Gezinspraatjes

S F E E R	Wat is het grappigste wat jullie gezin ooit heeft meegemaakt?	Wie bedenkt er vaak leuke dingen om te doen binnen jullie gezin?	Jouw gezin doet mee aan een familiequiz op de televisie. Hoe stel jij jullie gezin in een paar zinnen voor?	Wie brengt binnen jullie gezin vaak gesprekken op gang?
A F S P R A K E N	Welke regels bij jullie thuis zorgen voor een fijne sfeer?			Bedenk een ding wat je graag anders zou willen in jullie gezin. Bespreek dit rustig met elkaar.
G E Z I N S L E D E N	Wanneer zijn jouw gezinsleden in hun element?	Welk dier vind jij qua eigenschappen (alleen positieve!) bij jouw gezinsleden passen?	Welke positieve eigenschap van elk gezinslid zou je zelf ook graag willen hebben (of heb jij misschien al)?	Wie in jullie gezin voorkomt vaak een ruzie of lost ruzies het snelste op?
W I J	Maak met het hele gezin een stamboom van jullie gezin.	Als je 1000 euro mocht uitgeven voor iets voor jouw gezin, waar zou je dit dan aan uitgeven en waarom?	Wat moet in jullie gezin zeker hetzelfde blijven de komende jaren?	Waar maken jullie wel eens ruzie om? Zijn hier oplossingen voor te bedenken?
W I J	Wat zou je ooit nog met het hele gezin willen doen?	Wat maakt jullie gezin uniek?	Als je een nieuwe achternaam voor jullie gezin mocht kiezen, welke naam zou dan goed bij jullie passen?	Als je een toverstokje had, wat zou je dan willen toveren voor het gezin of een gezinslid?