COACHINGSFASE

13 JAAR EN OUDER (UITLEG)





De coachingsfase

Vertel over de coachingsfase. Geef een voorbeeld uit je eigen jeugd of een voorbeeld als ouder van een kind in deze fase.

Coaching periode (Ouder dan 13 jaar)
Dit is de tijd waarin de ontwikkeling van relaties en sociale waarden optreedt. Na de leeftijd van 21 jaar veranderen kernwaarden over het algemeen niet meer. Uitzondering hierop is wanneer er een belangrijke emotionele gebeurtenis plaatsvindt of wanneer effectieve therapie ingezet wordt om kernwaarden te veranderen.
Tip: In de coaching periode gaat het over begeleiden, het op koers houden en het motiveren van je kind. Het is daarom belangrijk om de verantwoordelijkheid van je kind niet over te nemen.
Beeld dat we gebruiken voor de rol van ouders is de **sportcoach**. Sporters kunnen het zelf doen, met tips, begeleiding en aanmoediging van hun coach.



Vraag of iedereen het begrepen heeft of dat ze nog vragen hebben.

TIP: Doe de oefening met de strookjes tekst over de 3 fasen, na de uitleg over alle 3 de fasen.

Dan check je ook of iedereen het heeft begrepen.

QR NAAR HBBM FILMPJE COACHINGSFASE

COACHINGSFASE

VRAGENKAARTJES





De coachingsfase



Vraag wie er kinderen heeft die in deze fase zitten?

Vertel over de oefening die jullie samen gaan doen

Pak de vragenkaartjes van de coachingsfase erbij en leg ze op tafel. Je kunt er ook 1 of 2 uitkiezen.

- Hoe is het om te coachen?
- Kan iemand een voorbeeld geven?



Geef iedereen een eigen papier om op te schrijven. Zeg dat ze eerst voor zichzelf de vraag / vragen die op de vragenkaartjes staan mogen beantwoorden. Zorg dat het rustig is en geef ze 5 minuten de tijd om erover na te denken.

Als iemand nog geen kinderen heeft in deze fase kun je zeggen dat hij/zij nadenkt over hoe hij/zij deze fase zelf beleefd heeft. En alvast na te denken over hoe je het zou doen als je kind zo oud is.



Vraag wie iets wil vertellen over wat die heeft opgeschreven? Zorg dat iedereen die iets wil vertellen aan de beurt komt om zijn verhaal te delen.



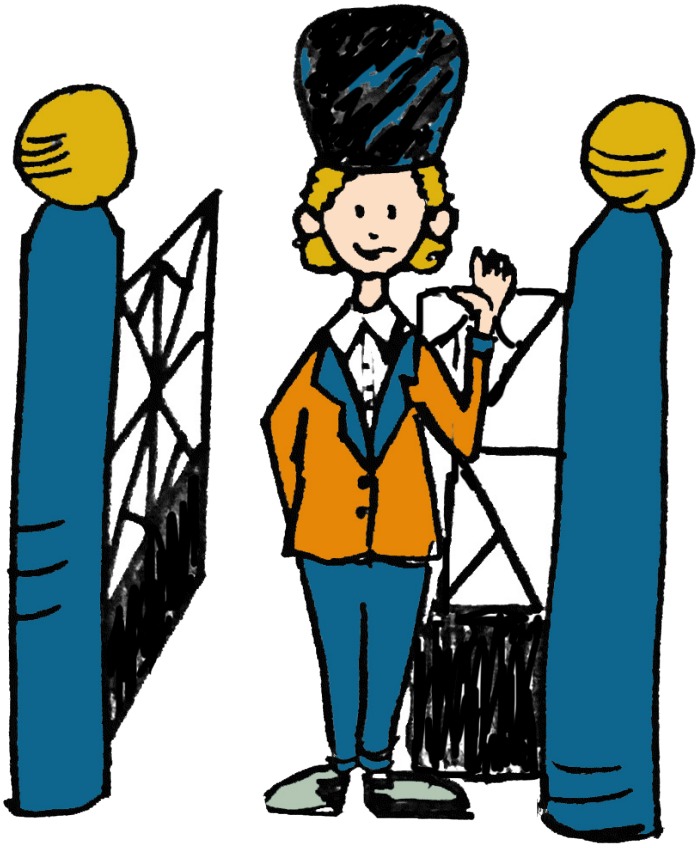
Je kunt deze twee tips geven:

TIP 1. Als je de opvoeding samen met iemand doen dat het goed is om hun partner in de opvoeding te vertellen over wat ze hebben opgeschreven. Het is ook goed om te vragen wat hun partner in de opvoeding zelf zou opschrijven en dit met elkaar te bespreken.

TIP 2. Als je iemand hebt opgeschreven die een positieve invloed op jou heeft gehad toen je in de coachingsfase zat, vertel dat eens tegen deze persoon. Dit versterkt jullie band.

Beinvloedbare fase

8-13 jaar (uitleg)





De beïnvloedbare fase

Vertel in je eigen woorden over de beïnvloedbare fase.

Geef voorbeelden van je eigen kind of andere die je kent

Beïnvloedbare periode (8 tot 13 jaar)
Kinderen beginnen nu het gedrag van vrienden, familie en hun eigen ‘helden’ te zien en worden hierdoor beïnvloed. De omgeving van het kind heeft een groot effect op hen. Kenmerkend voor deze leeftijd is dat ze hun helden beginnen na te bootsen.
Tip: Later in dit werkboek zullen we praten over de cirkel van invloed van een kind en gezin. Om zelf meer invloed uit te kunnen oefenen op datgene wat jouw kind beïnvloedt, kan het helpen om je bewust te zijn van de cirkel van invloed rondom je kind/gezin. Wat of wie maakt indruk op je kind?
Beeld dat we gebruiken voor de rol van ouders is de poortwachter die zorgt dat het kind met de juiste invloeden en mensen in contact komt.

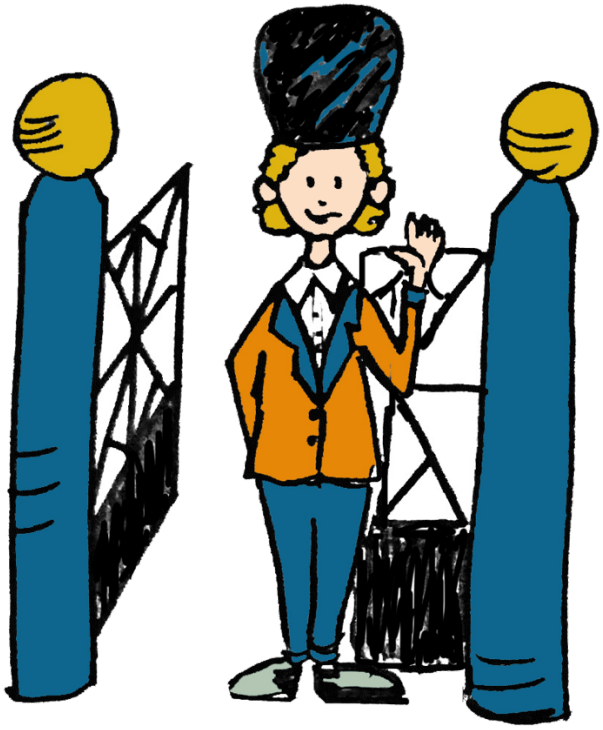


Vraag of iedereen het begrepen heeft of dat ze nog vragen hebben.

QR NAAR HBBM FILMPJE BEINVLOEDBARE FASE

Beinvloedbare fase

Vragenkaartjes





Vertel over de oefening die jullie samen gaan doen

Pak de vragenkaartjes van de beïnvloedbare fase erbij en leg ze op tafel. Je kunt er ook 1 of 2 uitkiezen.

- *Hoe is het om poortwachter te zijn?*
- *Kan iemand een voorbeeld geven van hoe hij/zij dat doet?*



Geef iedereen een eigen papier om op te schrijven. Zeg dat ze eerst voor zichzelf de vraag / vragen die op de vragenkaartjes staan mogen beantwoorden. Zorg dat het rustig is en geef ze 5 minuten de tijd om erover na te denken.

Als iemand nog geen kinderen heeft in deze fase kun je zeggen dat hij/zij nadenkt over hoe hij/zij deze fase zelf beleefd heeft. En alvast na te denken over hoe je het zou doen als je kind zo oud is.



Uitwisselen

Vraag wie iets wil vertellen over wat die heeft opgeschreven? Zorg dat iedereen die iets wil vertellen aan de beurt komt om zijn verhaal te delen.



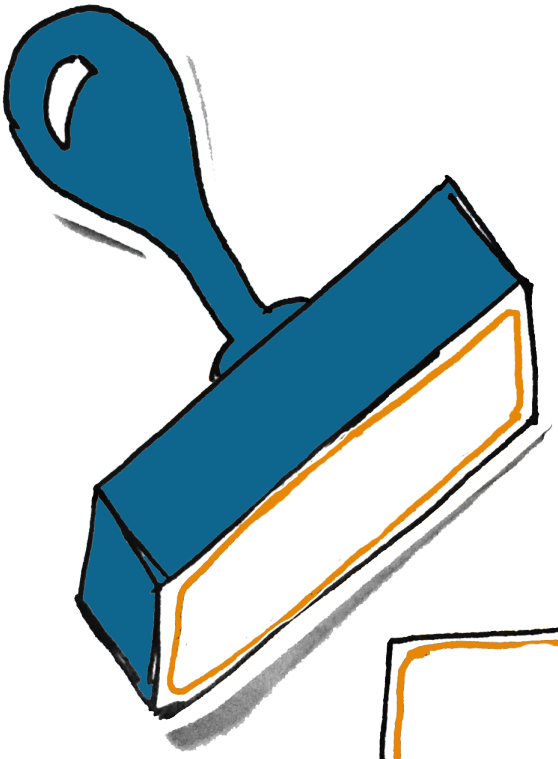
Je kunt deze twee tips geven:

TIP 1. Als je de opvoeding samen met iemand doen dat het goed is om hun partner in de opvoeding te vertellen over wat ze hebben opgeschreven. Het is ook goed om te vragen wat hun partner in de opvoeding zelf zou opschrijven en dit met elkaar te bespreken.

TIP 2. Als je iemand hebt opgeschreven die een positieve invloed op jou heeft gehad toen je in de coachingsfase zat, vertel dat eens tegen deze persoon. Dit versterkt jullie band.

Inprent fase

0-7 jaar (uitleg)





De inprentfase

Vertel in je eigen woorden over de inprent fase.

Geef voorbeelden van je eigen kind of andere die je kent.

Geef ook voorbeelden over de rol van stempelaar. Hoe stempel je als ouder? En wat stempel je?

Inprent periode (0 tot 7 jaar)
Een belangrijke periode is tussen ongeveer 2 en 4 jaar oud. Tijdens deze periode neemt een kind informatie letterlijk over. Dat betekent dat als je tegen een kind van 3 zegt dat het 'een dom kind' is, dit voor het kind waarheid is. Het kind kan dus de overtuiging krijgen dat het een dom persoon is. We vergelijken het kind daarom wel met een spons die alles in zich opzuigt.
Tip: Bij het corrigeren van je kind is het belangrijk dat je onderscheid maakt tussen het gedrag en het kind zelf. Een manier om dit te doen is je kind aanspreken op zijn gedrag, niet op wie hij ‘is’. Zeg bijvoorbeeld: ‘wat jij deed was onhandig’, in plaats van ‘jij bent onhandig’. Zo leert je kind welk gedrag onhandig is, maar krijgt hij niet de overtuiging dat hij zelf onhandig is.
Beeld dat we gebruiken voor de rol van ouders is de stempelaar. Zorg als ouder dat je je kind met mooie dingen / overtuigingen bestempelt.

QR NAAR HBBM FILMPJE INPRENTFASE



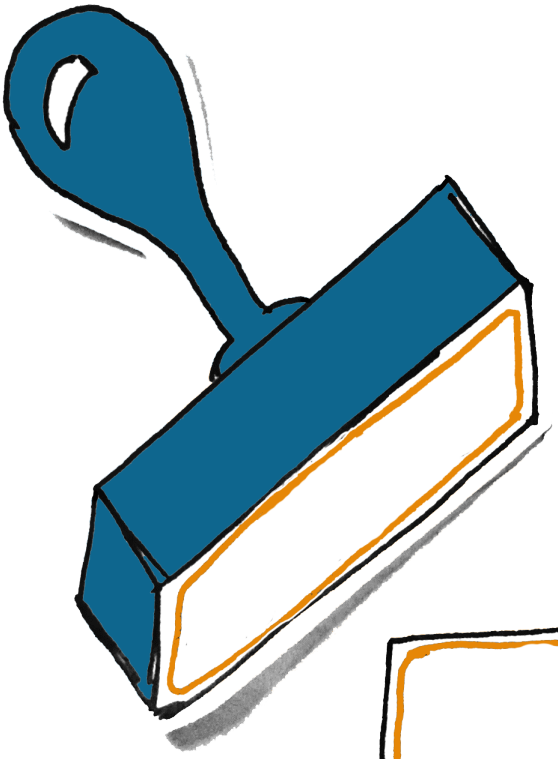


Vraag of iedereen het begrepen heeft of dat ze nog vragen hebben.

Snappen ze de rol van stempelaar, wat dit betekent?

Inprent fase

vragenkaartjes





Vertel over de oefening die jullie samen gaan doen

Pak de vragenkaartjes van de inprentfase erbij en leg ze op tafel. Je kunt er ook 1 of 2 uitkiezen.

- Hoe is het om een ouder van een kind in deze fase te zijn?
- Hoe is het om een ‘stempelaar’ te zijn?
- Kan iemand een voorbeeld geven van hoe hij/zij dat doet?



Geef iedereen een eigen papier om op te schrijven. Zeg dat ze eerst voor zichzelf de vraag / vragen die op de vragenkaartjes staan mogen beantwoorden. Zorg dat het rustig is en geef ze 5 minuten de tijd om erover na te denken.



Vraag wie iets wil vertellen over wat die heeft opgeschreven? Zorg dat iedereen die iets wil vertellen aan de beurt komt om zijn verhaal te delen.



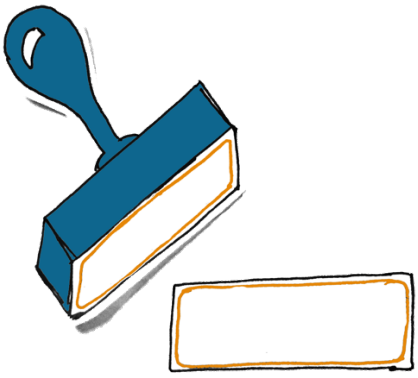
Je kunt deze twee tips geven:

TIP 1. Als je de opvoeding samen met iemand doen dat het goed is om hun partner in de opvoeding te vertellen over wat ze hebben opgeschreven. Het is ook goed om te vragen wat hun partner in de opvoeding zelf zou opschrijven en dit met elkaar te bespreken.

TIP 2. Als je iemand hebt opgeschreven die een positieve invloed op jou heeft gehad toen je in de coachingsfase zat, vertel dat eens tegen deze persoon. Dit versterkt jullie band.

Inprent fase

Corrigeren van gedrag



Keur het gedrag af

"Als je iemand slaat is dat niet aardig, dat wil ik niet meer zien"

Keur niet het kind af

"Wat ben jij een onaardig kind!"



Corrigeren van gedrag

Doel van deze oefening is begrijpen wat het verschil is tussen afkeuren van het gedrag van het kind en afkeuren van het kind zelf.

Vooral in de inprentfase is dit heel belangrijk. In deze fase nemen kinderen als een spons dingen op. Alles wat ze horen wordt opgenomen en opgeslagen. Stel dat je als kind vaak hoort:

"Jij bent een dom kind" "Jij bent een slordig kind" "Jij bent een brutaal kind" "Jij bent een bang kind"

Hoe zal dit kind over zichzelf gaan denken?

Oefenen met corrigeren van een kind met situatiekaartjes

Pak de situatiekaartjes leg ze op tafel.

- *Wie herkent een situatie? Hoe zou je normaal reageren?*
- *Hoe kun je gedrag corrigeren? Gedrag afkeuren en niet het kind.*
- *Wat kun je zeggen? Wat is het gedrag dat je kunt benoemen?*

Je kunt iedereen voor zichzelf op laten schrijven of samen hierover praten in de groep.

Rollenspel

Je kunt dit ook in de vorm van een rollenspel doen. De een speel een kind die het gedrag dat op de situatiekaart staat vertoont. De ander een ouder die daar iets van wil zeggen.

Antwoorden

Voorbeelden van antwoorden per situatie staan op de achterkant van de kaartjes. Zowel een voorbeeld waar bij het kind wordt afgekeurd als een voorbeeld waarbij het gedrag wordt afgekeurd.

Deelnemers kunnen natuurlijk ook andere goede antwoorden verzinnen.

Nabespreken

We zullen het als ouders niet altijd goed doen. Belangrijk is dat we ons best doen en als we beseffen dat we iets niet zo handig hebben gedaan dit durven toegeven en bespreken. Ook met onze kinderen.

Dus als je per ongeluk toch eens iets zegt omdat je moe en geïrriteerd bent en je hebt daar spijt van. Wees niet bang om dit later met je kind te bespreken. Leg uit waarom je zo reageerde en vertel wat je eigenlijk had willen zeggen.

Zo leert je kind dat volwassenen ook niet perfect zijn en dat het oké is om sorry te zeggen en je fouten toe te geven.

