

### **De methode "Omgaan met Elkaar"**

Binnen de methode "Omgaan met Elkaar" werken we aan het vergroten van competenties van de kinderen/jongeren op het gebied van respectvolle omgang.

Het vergroten van zelfvertrouwen en verbeteren van het zelfbeeld zijn helpend om de sociale veiligheid in de groep te verbeteren. Onderzoek wijst uit dat zelfvertrouwen een sleutelfactor is in het voorkomen van ongewenst gedrag zoals pesten. Als begeleider kunt u een ondersteunende rol op zich nemen in het vergroten van het zelfvertrouwen van de jongeren en een supportersrol vervullen.

### **Hoe begeleiders kunnen helpen**

#### **Gedrag dat zelfvertrouwen bevordert:**

Structuur, discipline, vriendelijke en besliste houding, grenzen stellen, meer nadruk op beloning dan afkeuring, complimenten en aanmoediging, kansen om beslissingen te nemen en verantwoordelijkheid te dragen, gelegenheid geven om nieuwe vaardigheden te leren, ruimte geven om zichzelf te zijn en talenten te ontplooiën, aandacht geven, het zeggen als ze iets goed doen, hen geloven, samen huisregels bepalen, betrekken in familiebeslissingen. Iemand zijn die in het kind gelooft en het ook zegt.

#### **Gedrag dat zelfvertrouwen vermindert:**

Schreeuwen, negeren, sarcasme, ruwheid, schelden, betuttelen, steeds bekritisieren, onwaarheden vertellen, niet luisteren, slaan, dreigen, vertrouwen breken, pesten, geen kans geven om uit te leggen, alles voor hen doen, oplossingen opleggen in plaats van ondersteunen bij zelf vinden van oplossingen, moeilijke situaties uit de weg ruimen, voortdurend geruststellen, vervelende gevoelens weg duwen en voor hen oplossen, onderschatten van hun capaciteiten, weinig vertrouwen stellen in het kind.

#### **Tips:**

- Geef zelf het goede voorbeeld:

*(Jongeren doen wat ouders of andere voorbeeld figuren doen, niet wat ouders zeggen.)*

- Hoe is uw eigen weerbare gedrag?

- Hoe gaat uw zelf om met uw eigen gevoelens en met conflicten?

- Stel duidelijke grenzen en neem zelf stelling tegen pesten en het over andermans grenzen gaan. Keur dit gedrag af, niet uw kind zelf. (Het gaat om wat je doet of zegt wat een ander doet of zegt. Niet om hoe iemand is.)

- Wees positief over de regels, de wijze waarop de jongere participeert en oordeel niet over andere jongeren of docenten in het bijzijn van uw kind

- Geef complimenten wanneer u merkt dat een jongere het geleerde toepast.

- Wanneer u feedback wilt geven, doe dat dan op een positieve opbouwende wijze: benoem wat goed gaat en vraag of benoem wat anders zou kunnen.

- Ga met uw kind in gesprek over zijn/haar rol op school en hoe deze (nog) helpend(er) kan zijn.

#### **Gesprekstips:**

- Grijp actuele gebeurtenissen aan om een gesprek te beginnen
- Onderneem een activiteit tijdens het aangaan van een gesprek (Activiteiten zoals thee drinken, tijdens het auto rijden enz.)
- Stel open vragen en vraag door
- Geef niet gelijk uw een mening

Met vriendelijke groet,

Michanou Selberie