

## Bijlage 7.1 Informatie voor ouders

Deze bijlage is te downloaden via [www.kortdurendetherapie.nl](http://www.kortdurendetherapie.nl).

### No prob, ik kom voor mezelf op!

#### Assertiviteitstraining voor jongeren volgens het PrOP-model

##### Informatie voor ouders

###### ➤ Inhoud

- 1 Uitleg over de training
- 2 Wat kunnen ouders bijdragen?

### 1 Uitleg over de training

#### Waarom deze training?

De training werd ontwikkeld om jongeren handvatten te geven waarmee ze de snel veranderende maatschappij, waarin assertief reageren steeds moeilijker wordt, tegemoet kunnen treden. Kinderen en jongeren moeten niet alleen assertief reageren op school, bij vrienden, tijdens sportactiviteiten en wanneer ze uitgaan, maar ook op internet en hun mobiele telefoon.

Het doel van de training is het ontwikkelen van sociale vaardigheden om succesvol sociale interacties te kunnen aangaan. Veel jongeren hebben geen problemen met basale sociale vaardigheden zoals luisteren of een gesprek aangaan, maar wel om gericht assertieve vaardigheden te gebruiken. Assertief gedrag vereist een verzameling specifieke competenties om positieve sociale interactie aan te gaan en te onderhouden.

Naast het aanleren van deze vaardigheden op vlak van gedrag, wordt ook de koppeling gelegd naar de onderliggende cognities. Het innemen van een ander perspectief en het herkaderen van sociale situaties zijn belangrijke onderdelen van sociale interactie. Het geheel van specifieke, gegeneraliseerde sociale vaardigheden die bijdragen tot iemands algemeen sociaal functioneren vormt de sociale competentie.

#### Wat is het PrOP-model?

De training is gebaseerd op het PrOP-model. Het PrOP-model is een individueel behandelmodel voor kinderen en jongeren. Het bestaat uit drie fasen: probleeminzicht bijbrengen, werken aan gedragsverandering en terugvalpreventie (ervoor zorgen dat de jongere in de toekomst niet terugvalt in oude gewoonten).

Het PrOP-model heeft allereerst als doel om uw kind inzicht bij te brengen in zijn eigen problemen en hoe die zijn ontstaan. Op deze manier is de training niet iets algemeen, maar toegespitst op de individuele problematiek van elke jongere, waardoor hij of zij een eigen werkpunt krijgt.

Uitleg:

- > **Pr ofwel Probleem.** Dit zegt iets over de reden waarom de jongere deze training volgt. Het gaat hier om zijn problemen of klachten, de dingen waar de jongere in het contact met andere jongeren tegenaan loopt. Veelvoorkomende problemen zijn: vaak ruzie hebben met anderen, verdrietig of humeurig zijn, piekeren, slecht slapen en boze buien.

- > **O ofwel Omstandigheden.** Dit is een opsomming van belangrijke dingen die in de omgeving van de jongere gebeurd zijn (lang geleden of recent). Deze omstandigheden hebben een duidelijke link met zijn problemen. Voorbeelden van belangrijke uitlokkende omstandigheden zijn: gepest worden, ouders die gaan scheiden, in een nieuwe klas terechtkomen, verhuisd zijn of andere verlieservaringen.
- > **P ofwel Persoonlijke stijl.** Dit verwijst naar de copingvaardigheden van de jongere, namelijk hoe de jongere omgaat met uitdagende of vervelende situaties. In de persoonlijke stijl wordt gezocht naar een terugkerend reactiepatroon.

In de training werken de jongeren vooral aan de P en zetten ze die op een balans.



passief



assertief



agressief

### Hoe werken we aan gedragsverandering?

De jongeren leren via verschillende technieken om assertief te reageren:

- > Leren van assertieve anderen (sessie 3)
- > Assertief denken (sessie 4)
- > Assertief problemen oplossen (sessie 8)

Daarnaast leren ze iets te weigeren, kennis te maken, kritiek en waardering te geven en te ontvangen, te reageren op pesten, enzovoort.

Aan het einde van de training leren ze anticiperen op moeilijke situaties in de toekomst.

### Opbouw van de sessies

Alle sessies kennen dezelfde structuur:

- > Bespreking van de oefeningen uit de voorafgaande sessie.
- > Introductie van een nieuw thema aan de hand van een opwarmspel of een discussie.
- > Uitleg van de theorie of vaardigheid die in de betreffende sessie aan bod komt ('Hoe doe ik het?'). In een tabel van do's en don'ts worden per aangeleerde vaardigheid tips samengevat.
- > Gedragsoefening in een veilige context, vaak door middel van een rollenspel ('Ik doe het').
- > Bespreking van de oefening voor thuis ('Doe het zelf') en afsluiting.

De jongeren worden sterk aangemoedigd om de aangeleerde vaardigheden thuis, op school en in de vrije tijd te gaan oefenen. Na een oefening moeten ze in het werkboek noteren hoe die is verlopen. De trainers leggen uit dat thuis oefenen belangrijk is om de vaardigheden te generaliseren. De jongeren zullen sneller leren als het aangeleerde vaker wordt geoefend.

Ouders mogen hun kind aanmoedigen en stimuleren om te oefenen, maar niet verplichten. Via erkenning, bekrachtiging en beloning in de groep proberen we de jongeren te motiveren om thuis te oefenen met de vaardigheden.

## 2 Wat kunnen ouders bijdragen?

Ouders hebben een belangrijke rol om hun kinderen bij het leerproces te helpen en te stimuleren. Ze kunnen hun kinderen begeleiden in hun proces naar assertiever gedrag door meer aandacht te geven aan dit gedrag.

Daarnaast is het heel zinnig dat ouders hun kinderen observeren en helpen om de geleerde vaardigheden te generaliseren. In dit opzicht kan het belangrijk zijn dat ouders praten met hun kind in termen van passief, assertief en agressief reageren in moeilijke situaties. Daarbij is het essentieel om niet te belerend uit de hoek te komen, maar enkel positief te stimuleren.

Algemene tips voor ouders:

- > Positieve aandacht geven aan probleemoplossend en assertief gedrag en minder aandacht geven aan klaaggedrag. Als jongeren aangeven dat ze op een assertieve manier gereageerd hebben, kan de ouder hier extra aandacht aan geven en dit gedrag positief bekrachtigen. Wanneer de jongere klaagt, kunnen ouders eerst de klacht aanhoren en vervolgens de jongere stimuleren om de oorzaak aan te pakken, en wel aan de hand van de in de assertiviteitstraining geleerde vaardigheden. Zij kunnen bijvoorbeeld zoeken naar helpende gedachten en een assertieve manier van reageren. Het is belangrijk jongeren hier zelf naar te laten zoeken, omdat dit hun oplossingsvaardigheid stimuleert. Wel kan de ouder hen hierbij begeleiden en sturen.
- > Aandacht geven aan positief gedrag kan ook bestaan in simpelweg benoemen dat je tienerkind iets geprobeerd heeft, bijvoorbeeld met woorden als: 'Wat goed dat je dit conflict hebt proberen op te lossen door er met Jan over te praten!'
- > Een steunend netwerk van ouders is voor de jongeren belangrijk in deze training.
- > Passief en actief luisteren. Ouders kunnen laten merken dat ze hun kind met al zijn gevoelens en gedachten accepteren. Dit kan door de eigen gedachten en gevoelens niet onmiddellijk uit te spreken, maar uitsluitend te luisteren naar de beleving van hun kind. Bij actief luisteren verwoordt de ouder op een vragende toon wat hij of zij denkt dat het kind heeft bedoeld.
- > Evenwicht tussen betrokken zijn en vrij laten.
- > Verwachtingen realistisch stellen. Ouders houden rekening met de aard en de wensen van hun kind.
- > Denk aan de PrOP van uw kind. Welke factoren in de thuiscontext kunnen een rol spelen op de O? Of hanteert u een gelijkaardige P, waarbij u een rolmodel kunt zijn om een assertievere P te laten zien.
- > Overleggen en onderhandelen. Verschillen van mening tussen ouders en kind komen in de puberteit geregeld voor. Hier is niets mis mee: onenigheid hoort bij het leven. Een puber is volop een eigen mening aan het ontwikkelen en aan het leren argumenteren. Het is ook goed om dit te stimuleren. Ouders willen uiteindelijk dat hun kind op een assertieve manier leert opkomen voor zijn mening. Thuis hiermee oefenen, in een veilige omgeving, is erg zinvol.

Overleggen en onderhandelen zijn goede methoden om met onenigheid te leren omgaan. Dit bestaat uit verschillende stappen:

- 1 Vaststellen wat uw kind wil door actief te luisteren.
- 2 Duidelijk maken wat u als ouder zelf wilt door een ik-boodschap af te geven.
- 3 Samen oplossingen verzamelen.
- 4 Een oplossing kiezen en samen afspraken maken.
- 5 De gekozen oplossing uitvoeren.
- 6 Achteraf nagaan of de oplossing naar tevredenheid is uitgevoerd.

Dit zijn de gegevens van de trainers:

.....

.....

.....

.....