

Lesbrief Sensikidsopleidingen

Motiverend gesprekken voeren met pubers.

Oplossingsgericht gesprekken voeren

We beginnen met een paar handige tips:

1. Motivatie is belangrijk. Als een puber het gevoel heeft dat iets van bovenaf wordt opgelegd, zal hij/zij weerstand vertonen. Geef dus keuzes.
2. Het woordje 'Moeten' is not-done. Probeer eens te achterhalen hoe vaak jij dit woord gebruikt?
3. Heb begrip voor de weerstand van de puber. Eigenlijk zou je je complimenten moeten geven. Alles in deze periode is er immers op gericht om de eigen persoonlijkheid te ontwikkelen. Er wordt volop geëxperimenteerd. Ga daarom niet in op de weerstand.
4. Neem het gedrag van de puber niet persoonlijk.
5. Stem je goed af. Een puber is natuurlijk aan het ontdekken wie hij is en wat hij kan en wil.

Je juist afstemmen op de puber doe je vooral door niet meteen door de weerstand heen te willen breken. Accepteer weerstand dus (het hoort er bij!) en blijf er niet te lang bij stil staan.

Weerstand is er waarschijnlijk vooral omdat de puber niet weet hoe hij iets moet veranderen. Misschien durft de puber ook niet te veranderen. Misschien wordt de puber ineens geconfronteerd met iets dat al langer ongemakkelijk voelde.

Hoog sensitieve pubers denken vaak dat ze zich netjes moeten gedragen en geven sociaal wenselijke antwoorden.

Prikkelzoekende pubers kunnen best wel eens respectloos uit de hoek komen omdat ze het effect van hun gedrag nog niet juist inschatten.

Prikkelmijdende pubers gedragen zich vaak sociaal wenselijk.

Hoog alert? Kalmeer de omgeving, stem je eigen gedrag zo af dat de puber jou gaat spiegelen: ademhaling, houding, spreeknelheid en de toon van je stem.

Laag alert? Zeg verrassende dingen, doe beweeglijke dingen, gooi een kooshbal over terwijl je vragen stelt. Ga wandelen terwijl je samen een gesprek hebt. Doe een spel. Gebruik internet en bekijk passende filmpjes.

Veranderen van gedrag ontlocken

De veranderingen die jullie graag zouden zien in het gedrag van de puber moeten passen bij de puber. Alles wat hij zelf bedenkt zal goed werken. Alles wat hem wordt opgelegd zal hij afwijzen, of maar voor korte duur vasthouden.

De motivatie moet dus *intrinsiek* zijn.

Ga uit van de waarden van de puber tegenover je, niet van die van jezelf. Onderzoek dus wat de puber belangrijk vindt en probeer gedragsverandering daarop aan te laten sluiten.

Ga samen eens na wat de denkwijze van de puber is: denkt hij vooral Ja maar...? In plaats van Ja, dus ik ga...

Als hij de locus of control vooral buiten zichzelf legt is het een uitdaging om samen naar het denkgedrag te kijken.

PROACTIEF DENKEN helpt de locus of control intern te leggen.

Ik deed het verkeerd, de volgende keer doe ik het anders.

Ik ga er meteen mee aan de slag.

Ik ga er van alles aan doen om die onvoldoende op te halen.

Ik zoek een oplossing.

Ik ga zelf aan de slag.

REACTIEF DENKEN de locus of control ligt buiten jezelf.

Hij heeft mijn dag verpest.

Ik heb geen zin om dat te doen.

Ik kan er niets aan doen.

Het is zijn schuld.

Ik ben nu eenmaal zo.

Op een flap kun je de meest voorkomende gedachten laten opschrijven. Daaronder kan de puber een veel handiger gedachte opschrijven. Of speel met de kaarten uit het werkboek.

Laat zoveel mogelijk alternatieven uit de puber zelf komen.

Autonomie

Weerstand hoort dus bij de puberteit. Hij zal tegenstribbelen wanneer hij het gevoel heeft dat aan zijn autonomie wordt getornd.

Weerstand is een belangrijke tool om te gebruiken in je gesprek met een puber.

Beweeg mee met de weerstand en check slechts de denkwijze van je cursist.

Generaliseer daarom. Doe aan Alles of Niets:

Als hij zegt:

1. Ja maar, zij deden het ook niet. Dan vraag jij: "Gebeurt dit altijd?"
"Waarom deed jij het niet anders?"
2. Ja maar, hij stuurt me altijd de les uit. Jij: "Altijd?"
3. Ja maar, ik erger me altijd aan haar. "Altijd?" "Hoe ergert ze jou?"
4. Ja maar, ze mogen me niet. "Nooit?" "Hoe weet je dat zeker?"
5. Ja maar, het moet toch altijd goed zijn? "Altijd?" "Van wie moet het altijd goed zijn?"
6. Ja maar, met die onvoldoendes haal ik het toch niet meer. "Klopt dat? Heb je het gevraagd?"
7. Ze begrijpen me echt niet op school. "Begrijpt echt niemand je?"

Zelfeffectiviteit aanmoedigen

Dit doe je door complimenten te geven. Laat in de complimenten weten hoe belangrijk en fijn je iets vond.

Joost kwam steevast te laat. Door er niet al te zeer op in te gaan, maar te zeggen "Fijn dat je er bent" ging hij zelf zijn gedrag veranderen. Tegen zijn moeder zei hij: "Wat is ze aardig mam, ze zei er gewoon niets over dat ik te laat was!"

Juist verrassende reacties van de coach maken een puber alerter en meer opmerkzaam op de effecten van het eigen gedrag. De volgende keren was hij op tijd.

"Ik vond het erg gezellig dat je er was. We hebben fijn samengewerkt. We hadden ook echt de tijd."

Refereer vaak aan eerdere succes-ervaringen.

"Weet je nog toen je je weekplanning in orde had en je voldoende haalde voor je SO's?"

“Ik snap dat je ertegen op ziet, zo’n 50 week is ook veel werk. Hoe deed je dat de vorige keer?”

“Je bent goed in plannen als het gaat om sporttraining. Hoe kun je dat dan ook inzetten voor je schoolwerk?”

“Je vertelde dat je vaak tenniswedstrijden wint? Hoe doe je dat? Ging dat vanzelf?”

Laat de puber naar anderen kijken en nabootsen.

“Hoe doet je vriend dat? Is het een idee om het ook zo aan te pakken?”

“Vertelde je laatst niet over een klasgenoot die zijn huiswerk op school deed? Waardoor hij thuis het gevoel had lekker vrij te zijn? Is dat iets voor jou?”

“Laatst was ... hier en die vertelde dat ze het zo oploste...”

Doelen halen doe je met SMART

- 1. Specifiek**
- 2. Meetbaar**
- 3. Acceptabel**
- 4. Realistisch**
- 5. Tijdgebonden**

Waar en wanneer wil je het doel halen?

Met wie?

Hoe?

In wel tijdsbestek?

Meetbaar

Waar merk je aan dat je het doel bereikt hebt?

Wat zie je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Acceptabel

Doe je er goed aan?

Is er iets dat je tegenhoudt?

Is er iemand die je kan helpen?

Wat zeg je tegen anderen en jezelf?

Realistisch

Is het doel reëel?

Te groot? Stel subdoelen.

Tijdsgebonden

Wanneer wil je het bereiken?

Wat zal het je opleveren in de toekomst?

Hulpbronnen inschakelen

1. Welke kwaliteiten heb je?
2. Wanneer zette je die succesvol in?
3. Welke situatie lijkt op die van nu en verliep positief?
4. Wat was er toen anders?
5. Wat werkte wel?
6. Wat zorgde er voor dat het anders ging dan nu?
7. Wie zou jou op dit moment goed kunnen helpen?
8. Ken je iemand die dit goed oplost? Wat kan die ander jou leren?
9. Waar ben je goed in?
10. Is er een soortgelijke gebeurtenis in het verleden waarin je geen last had van dit probleem?

Oplossingsgerichte vragen die helpen

Wanneer vragen

Wanneer deed het probleem zich minder voor?
Wanneer had je er minder last van?
Wanneer ging het beter?
Wanneer merkte je dat?

Wie vragen

Wie zou je kunnen helpen?
Wie ga je vragen om je te steunen?
Wie zou als eerste merken dat het goed gaat met je?

Wat vragen

Wat wil je graag anders doen?
Wat zijn de signalen waaraan je merkt dat het werkt wat je doet?
Wat zien anderen bij je als je hulp nodig hebt?
Wat kan ik voor je betekenen?
Wat zorgde er in het verleden voor dat het wel goed ging?
Wat deed je toen anders?
Wat was er toen anders?
Wat zou er veranderen voor je als je probleem was opgelost?
Wat zou er verbeteren als je het zo zou doen?
Wat zou je nu al kunnen helpen?
Wat heb je al bereikt?
Wat kun je doen om te beginnen?
Wat heb je nodig?

Wat houdt je tegen?

Ja maar, als ik aan het gamen ben kan ik niet zomaar stoppen om mijn huiswerk te doen.

Wat kun je doen om wel te kunnen stoppen?

Welke helpende gedachten kun je dan denken?

Welk goed gevoel kun je je herinneren om het te laten lukken?

Welke vaardigheden zet je dan in?

Kun je in andere gevallen wel makkelijk stoppen?

Wat zul je voelen als je huiswerk af is?

Welke games kun je spelen zodat je huiswerk er niet onder lijdt?

Welke vragen

Welke kwaliteiten heb je?
Welke vaardigheden beheers je?
Welke vaardigheden wil je leren?
Welke goede eigenschappen gebruikte je in het verleden om het op te lossen?
Welke mensen kunnen je helpen?
Welke vakken gaan makkelijk?
Welke taal spreek je al wel goed?
Welke vrienden kunnen jou iets leren?
Welke vragen vind je wel leuk?
Wel gespreksonderwerpen vind je wel leuk?
Welke stap ga je zetten om je probleem op te lossen?
Welk goed gevoel kan je helpen?

Hoe vragen

Hoe heb je het eerder gedaan?
Hoe houd je het vol?
Hoe begin je?
Hoe zul je merken dat het werkt wat je doet?
Hoe zullen anderen reageren als je het doet?
Hoe kunnen anderen je helpen?
Hoe kun je beginnen?
Hoe wil je je probleem aanpakken?
Hoe deden anderen dat?

Wondervragen

Stel je eens voor dat er een jaar voorbij is gegaan en je probleem is opgelost. Hoe zul je je dan voelen?
Stel je voor dat je niets doet aan het probleem en het jaar is voorbij, hoe zal dat voor je zijn?
Als je beste vriend mij iets zou vertellen over hoe je dit zou kunnen oplossen wat vertelt hij me dan?
Stel je voor dat je morgen wakker wordt en je probleem is weg, hoe zou dat voelen?
Stel je voor dat je s'morgens wakker wordt en je probleem is weg. Waar zou je aan merken dat het weg is?

Stel je voor dat we elkaar over een paar maanden tegenkomen? Wat zou je me vertellen over je probleem?

Uitzonderingsvragen

Zijn er momenten geweest dat je er geen last van had?

Zijn er momenten dat je er niet aan denkt?

Zijn er momenten dat je het anders doet?

Waar zien anderen aan dat je het probleem niet ervaart?

Waar zien anderen aan dat het goed gaat met je? Hoe gedragen ze zich dan? Is dat anders dan gebruikelijk?

Schaalvragen

Waar sta je nu op de schaal van 0-10?

Welk cijfer geef je jezelf?

Hoe ben je zover gekomen?

Hoe voelde je je eerst? En hoe voel je je nu? Hoe wil je je voelen op de schaal van 0-10?

Hoe sterk is dat gevoel op de schaal van 0-10? Was dat ook zo *voor* je naar me toe kwam? Welk cijfer gaf je jezelf toen?

Hoe groot is je motivatie om aan de slag te gaan op de schaal van 0-10. Stel dat 1 staat voor hopen dat het vanzelf overwaait en 10 voor dat je er helemaal zelf voor zorgde dat het goed kwam?

Hoe groot is je vertrouwen dat het goed komt? 0 is helemaal niet, 10 is helemaal wel.

0 _____ 10
0 jee! Oké!

1