

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 1: Introductie en gespreksvaardigheden I – Informatie uitwisselen

Wat te verwachten van de bijeenkomsten

1. Uw kind wordt geholpen bij het leren om vrienden te maken en te behouden.
2. U wordt geholpen bij het effectiever ondersteunen van uw kind in zijn/haar inspanningen om passende vrienden te vinden.
3. U wordt geholpen bij het effectiever ondersteunen van uw kind in zijn/haar vermogen om nieuwe kennissen te maken en hechte vriendschappen te ontwikkelen.
4. U wordt geholpen bij het bevorderen van uw kind zijn/haar onafhankelijkheid in zijn/haar sociale relaties.

Methodes

1. Elke jongerenbijeenkomst zal een korte instructie voor uw kind bevatten over hoe om te gaan met uitdagende sociale situaties.
2. U zal over elke jongerenbijeenkomst geïnformeerd worden.
3. Tijdens elke bijeenkomst zal uw kind de vaardigheden die geleerd worden oefenen.
4. U en uw kind zullen elke week huiswerkopdrachten meekrijgen voor thuis en op school om de vaardigheden die geleerd worden te oefenen.
5. Voorgaand huiswerk zal elke week in de ouder- en jongerengroepen nabesproken worden.
6. De twee belangrijkste taken die ouders in deze groep hebben, zijn om:
 - a. Uw kind te stimuleren in activiteiten waar hij of zij andere jongeren kan ontmoeten.
 - b. Uw kind te helpen om af te spreken met leeftijdsgenoten.

Wat niet te verwachten van de bijeenkomsten

1. Dit is geen lotgenoten groep of een groep waarin u leert over psychologische stoornissen en ontwikkelingskwesties.
2. Uw kind zal niet vooruitgaan tenzij u regelmatig aanwezig bent en op tijd komt.
3. Uw kind zal niet vooruitgaan tenzij hij/zij elke huiswerkopdracht probeert te doen.
4. Uw kind zal geen blijvende vriendschap met andere deelnemers van de groep sluiten. Dit is een vaardigheidstrainingsgroep, niet een ‘potentiële vrienden’ groep. Het is niet toegestaan om af te spreken met andere groepsleden zolang de groep nog bezig is.
5. We behandelen niet alle problemen van uw kind; we focussen alleen op vriendschappen.

Regels voor het uitwisselen van informatie

- **Vraag de andere persoon iets over hem- of haarzelf** (bv., zijn of haar interesses, hobby's)
- Nadat de andere persoon klaar is, **beantwoord dan je eigen vraag**:
 - **Deel iets gerelateerd aan jezelf** (bv., jouw interesses, wat jij leuk vindt, jouw hobby's).
- **Vind gemeenschappelijke interesses**
 - Identificeer dingen waar je over kunt praten.
 - Identificeer activiteiten die je samen kunt doen.
 - Kom erachter wat hij of zij niet leuk vindt om te doen – zo kun je vermijden deze dingen te doen als je samen bent.

■ **Betrek de ander(en) in het gesprek**

- Geef de andere persoon een kans om jou een vraag te stellen of een opmerking te maken.
 - Pauzeer af en toe om de andere persoon het gesprek te laten leiden.
 - Als de persoon niets zegt – vervolg dan met een andere vraag of opmerking.
- Het is nodig om te blijven checken of de ander nog geïnteresseerd is in het gesprek. Dit doe je door het volgende na te gaan:
 - Doen ze mee aan het gesprek? (bv.: tegen jou praten, vragen stellen?)
 - Maken ze oogcontact?
 - Proberen ze weg te lopen?
 - Wat zegt hun lichaamstaal? (bv.: kijken ze jou aan of kijken ze weg?)

■ **Wees niet te persoonlijk in het begin**

- Dit kan ervoor zorgen dat de andere persoon zich ongemakkelijk voelt.
- De andere persoon kan hierdoor minder bereid zijn tegen jou te praten in de toekomst.

Huiswerkopdrachten

1. Deze week oefen je samen met uw kind **het uitwisselen van informatie**.
 - a. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met uw kind voorafgaand aan het oefenen.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om te delen met de groep.
2. **Voer een (beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Voorafgaand aan het (beeld)belgesprek:
 - i. Voor het verlaten van de groep regelt u voor uw kind een ander groepslid die ge(beeld)-beld kan worden om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek.
 - iv. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met uw kind voordat het (beeld)belgesprek begint.
 - b. Tijdens het (beeld)belgesprek:
 - i. Uw kind moet **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. Zorg ervoor dat uw kind **een gemeenschappelijke interesse vindt** om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Na het (beeld)belgesprek:
 - i. Samen met uw kind bespreekt u het (beeld)belgesprek na en worden **gemeenschappelijke interesses** benoemt en eventuele problemen opgelost.

Hoe u uw kind kunt helpen met het huiswerk

■ **Los problemen op**

- **Noem suggesties** als uw kind worstelt met een nieuwe vaardigheid.
 - Suggesties kunnen vaak gegeven worden met uitdrukkingen die beginnen met: “Hoe zou het zijn als ...”
 - Voorbeeld: “Hoe zou het zijn als je de volgende keer bij informatie uitwisselen ook aan je vriend vraagt wat hij leuk vindt om te doen?”
 - Vertel uw kind niet openlijk dat ze iets verkeerd deden.
 - Dit kan ze ontmoedigen of zich beschaamd laten voelen.
 - Voorbeeld: Zeg niet iets zoals: “Je wisselde informatie niet op de juiste manier uit!”

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 2: Gespreksvaardigheden II – Gesprek dat van twee kanten komt

Mogelijke plekken om vrienden te maken

Interesse(s) van de jongere	Activiteit die daarbij past
Computers	Word lid van een computerclub, neem deel aan een computerkamp, neem computerlessen, begin een website met een vriend/toekomstige vriend.
Gamen (Videospellen, Computerspellen)	Word lid van een club waar deze spellen gespeeld worden, speel videospellen met vrienden, ga naar een speelhal
Schaken	Word lid van een schaakclub, schaak met vrienden, neem deel aan een schaaktoernooi of een schaakkamp
Films	Word lid van een filmclub, kijk DVD's met vrienden, neem een bioscoopabonnement met vrienden
Televisie	Kijk samen met vrienden naar je favoriete televisieprogramma, word lid van een videoclub
Stripboeken	Bezoek stripboekenbeurzen, ruil/deel/lees stripboeken met vrienden, ga naar stripboekenwinkels met vrienden, neem deel aan tekenlessen
Sporten	Word lid van een sportclub, ga een sport beoefenen, kijk sportevenementen op televisie samen met vrienden, ga met vrienden naar sportevenementen toe, neem deel aan een sportkamp, ga met vrienden voetballen op een pleintje/veldje, ga met vrienden naar het zwembad
Auto's	Ga naar autoshow's met vrienden, neem deel aan cursussen waarin je leert hoe je auto's onderhoudt, bekijk samen met vrienden tijdschriften over auto's
Muziek	Ga met vrienden naar een concert, luister met vrienden naar muziek, bekijk met vrienden muziekclips, lees/ruil met vrienden muziektijdschriften, neem deel aan een schoolband of – orkest, word lid van de muziekschool, begin een band samen met vrienden
Wetenschap	Word lid van een 'wetenschapsclub', neem deel aan een 'wetenschapskamp', neem deel aan wetenschapslessen, ga met vrienden naar een museum
Fotografie	Word lid van een fotoclub, meld je aan voor de redactie van de schoolkrant, neem deel aan fotografielessen, neem samen met vrienden foto's, begin samen met vrienden een fotowebsite
Winkelen	Ga met vrienden winkelen in de stad, spreek met vrienden af in het winkelcentrum
Uitgaan	Spreek met vrienden af in een kroeg/café, ga met vrienden dansen in een discotheek, praat op een verjaardag/feestje met andere mensen die daar zijn

Regels voor een gesprek dat van twee kanten komt (het heen-en-weer gesprek)

- Wissel informatie uit
- Beantwoord je eigen vragen
- Vind gemeenschappelijke interesses

- *Betrek de ander(en) in het gesprek*
- *Wees niet te persoonlijk in het begin*
- *Stel open vragen*
- *Stel vervolgvragen*
- *Domineer het gesprek niet*
- *Wees geen interviewer*
- *Val niet in herhaling*
- *Luister naar de ander*
- *Wees geen betweter*
- *Plaag de ander niet*
- *Wees serieus (in het begin)*
- *Gebruik het juiste stemvolume*
- *Houd een gepaste afstand*
- *Maak gepast oogcontact*

Om samen na te gaan of deze regels goed worden toegepast, kunt u de **Inlevingsvragen** stellen: Hoe was dit gesprek voor ...? Wat denk je dat ... van ... dacht? Denk je dat ... nog eens een keer met ... zou willen praten?)

Huiswerkopdrachten

1. **Mogelijke plekken om vrienden te maken**
 - a. Onderzoek tenminste één nieuwe buitenschoolse activiteit voor uw kind dat gebaseerd is op de interesses van uw kind. (Betrek hierin nog niet uw kind zelf).
2. Oefen met uw kind **het uitwisselen van informatie** en het hebben van een **gesprek dat van twee kanten komt**.
 - a. Begin met het bespreken van de regels om een **gesprek dat van twee kanten komt** met hun kind te hebben.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse.**
3. **Een (beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Voor het gesprek:
 - i. Voor het verlaten van de groep moet u regelen dat uw kind een ander groepslid kan bellen om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek en wat de rol van u als ouders is wanneer de opdracht niet wordt uitgevoerd.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. Uw kind moet tijdens het (beeld)belgesprek **informatie uitwisselen** en een **gesprek voeren dat van twee kanten komt**.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - c. Na het gesprek:
 - i. Samen met uw kind bespreekt u het (beeld)belgesprek na en benoemt u de **gemeenschappelijke interesses**.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 3: Gespreksvaardigheden III – Elektronische communicatie

Verschillende groepjes leeftijdsgenoten

Beta's (bijv. wiskunde liefhebbers)	Gamers	Religieuze groepen
Boeren	Middenmotors	Verlegen kinderen/'muurbloempjes
(Computer)nerds	Hiphoppers	Rokers
Creatievelingen	Hipsters	Scene (happy emo's)
Culturele groepen (bijv. op basis van etniciteit)	Kakkers	Skaters
DJ's	Metal heads	Sportfans (bijv. voetbalfans zoals Feyenoord supporters)
Drama-/toneelliefhebbers	Musici	Sportievelingen (bijv. opgesplitst per sport: dansers, hockeyers korfballers, voetballers)
Alto's (Alternatievelingen)	Paardenliefhebbers	Techno's
Emo's	Populaire kinderen (bijv. popiejopie's, popi's)	Schaakliefhebbers
Feestbeesten/party animals	Rappers	Stripboekenliefhebbers
Gothics	Rockers	Wetenschapsfanaten/slimme kinderen, 'nerds'

Regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)bel-/videogesprek

- **Beginnen van het gesprek:**
 - Zeg wie je bent.
 - Vraag naar degene die je wilt spreken.
 - Zeg wie je bent.
 - Vraag of degene die je belt tijd heeft om te bellen.
 - Geef een korte **reden/excuus om te bellen**.
- **Beëindigen van het gesprek:**
 - Wacht voor een langere pauze (dat wil zeggen, een overgangsmoment).
 - Geef een **reden/excuus om op te hangen**.
 - U kunt uw kind vaak helpen met het bedenken van **redenen**.
 - Vertel de persoon dat het leuk was hem/haar te spreken.
 - Vertel de persoon dat je elkaar later zult zien of spreken.
 - Zeg gedag.

Voorbeelden van redenen/excuses

Redenen waarom je belt	Redenen waarom je moet ophangen
"Ik bel je gewoon even, omdat ik benieuwd ben hoe het met je is."	"Ik moet ervandoor."
"Ik bel je gewoon even om te horen wat er met je is."	"Ik kan je beter niet langer storen."
"Ik bel je om het huiswerk te krijgen."	"Ik moet mijn huiswerk afmaken."
"Ik bel je omdat we elkaar al een tijdje niet gesproken hebben."	"Ik moet gaan avondeten."
"Ik vroeg me af waar je mee bezig bent."	"Mijn moeder moet de telefoon gebruiken."

Regels voor het inspreken van een voicemailbericht

- Zeg je naam.
- Zeg – indien het gaat om een vast nummer van het hele gezin – voor wie je belt:
- Geef een **reden** waarom je belt.
- Laat je telefoonnummer achter.
- Zeg gedag.

Regels voor (beeld)bellen / tekstberichten / chatberichten / e-mail

- Gebruik **redenen** voor (beeld)bellen, tekstberichten, chatberichten en e-mails bij mensen die je niet goed kent.
 - Je hebt geen **redenen** nodig voor het contact opnemen met goede vrienden.
 - Als je met iemand voor de eerste keer contact opneemt, is het goed om een **reden** te hebben.
- Vermijd een '**koud**' (**onverwacht/onaangekondigd**) (**beeld**)**belgesprek**:
 - Bel niet iemand die zijn/haar telefoonnummer, e-mail of gebruikersnaam niet aan jou gegeven heeft.
 - Het geven van een telefoonnummer, e-mailadres of gebruikersnaam is het geven van toestemming om contact op te nemen
 - Vraag naar iemands contactgegevens voordat je belt.
 - Dit geeft jou toestemming om contact op te nemen.
 - Als je "vrienden" probeert te worden met iemand op Facebook of een andere sociale netwerksite, dan moet je hen eigenlijk al wel kennen.
- Gebruik de **twee-berichten regel**:
 - Laat niet meer dan twee berichten achter elkaar achter zonder reactie.
 - Uitzondering op de **twee-berichten regel**: Wanneer je "vrienden" probeert te worden met iemand op Facebook of een andere sociale netwerksite dan heeft diegene de keuze tussen het verzoek "accepteren" en "negeren".
 - Als iemand jouw eerste verzoek negeert, doe dan niet een nieuwe poging.
- Word niet te persoonlijk.

Regels voor het gebruik van internet

- Jongeren kunnen het internet beter *niet* gebruiken om *nieuwe* vrienden te maken. (Better be save than sorry)
 - Jongeren moeten nooit persoonlijke informatie (inclusief foto's!) aan vreemden op het internet geven.

- Jongeren moeten nooit instemmen om af te spreken met vreemden van het internet.
- Jongeren moeten nooit vriendschapsverzoeken van vreemden op Facebook of andere sociale netwerksites accepteren.
- Help uw kind om zijn of haar privacy instellingen op Facebook en andere sociale netwerksites aan te passen, zodat mensen die uw kind niet kent geen toegang hebben tot hun account.
- Het internet kan het beste gebruikt worden om hechtere vriendschappen te ontwikkelen met al **bestaande** vrienden.
 - Het kan gebruikt worden om **informatie uit te wisselen** en **met elkaar afspraken** te plannen.
- Bekijk de sociale netwerksites van uw kind discreet om zeker te weten dat uw kind zich veilig en verantwoordelijk gedraagt.
 - Dit geeft u ook een inkijkje in welke vrienden gepast zijn.

Regels voor het omgaan met cyberpesten (zie tevens bijeenkomst 11)

- **Voed de cyberpester niet**
 - Raak niet van streek en ga de ruzie niet aan.
 - Reageren op de **cyberpester** maakt het leuker voor de cyberpester en vergroot de kans dat je weer **gecyberpeest** wordt.
- **Heb vrienden die voor je opkomen**
 - **Cyberpesters** kiezen het liefst mensen uit die alleen en onbeschermd lijken.
 - Zorg dat je een vriend of familielid van je leeftijd hebt die voor je opkomt.
- **Kom een periode weinig online**
 - Kom voor een periode niet online op sociale netwerksites of online forums waar de **cyberpester** actief is.
 - **Wanneer de cyberpester je niet kan vinden kan hij je niet pesten.**
- **Blokkeer de cyberpester**
 - **Blokkeer de cyberpester** op je telefoon, in je e-mail, en op je sociale netwerk pagina.
 - **Wanneer de cyberpester geen contact met je op kan nemen kan hij je niet pesten.**
- **Bewaar het bewijsmateriaal**
 - Bewaar ieder intimiderend, dreigend of vernederend bericht van de cyberpester voor het geval je **melding van de cyberpester wilt maken** bij een passend autoriteit.
- **Vraag hulp aan volwassenen**
 - Vraag hulp aan steunende volwassenen (ouders, familieleden, onderwijzers, mentoren, schooldirectie etc.)
 - Je hoeft het **cyberpesten** niet alleen aan te gaan.
- **Meld het cyberpesten bij de passende autoriteiten**
 - Het kan nodig zijn om **melding van de cyberpester te maken** bij dienstverleners, webmasters, school of zelfs de politie.
 - Dit is het laatste redmiddel wanneer de andere strategieën niet werken.
 - Zorg dat je hulp van je ouders hebt wanneer het nodig is om **een melding van de cyberpester te maken**.

Huiswerkopdrachten

1. **Mogelijke plekken om vrienden te maken** (Betrek hierin nog niet uw kind zelf)
 - a. Onderzoek tenminste één nieuwe buitenschoolse activiteit voor uw kind dat gebaseerd is op zijn of haar interesses.
 - b. Benoem het volgende:

- i. Bij welk groepje u denkt dat uw kind *probeert* te passen.
 - ii. Bij welk groepje u denkt dat uw kind het *beste* past.
2. Oefen het voeren van een (beeld)belgesprek met het gebruik van **redenen om te bellen/op te hangen** met uw kind.
 - a. Neem samen de regels voor het voeren van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen/op te hangen**, door.
 - b. **Wissel informatie uit en vind een gezamenlijke interesse.**
3. **(Beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Jongeren moeten **informatie uitwisselen** tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. Jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren naar de groep. Noteer: wat was het gespreksonderwerp?
 - c. Jongeren moeten de regels volgen voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen/op te hangen**.
4. **De jongere neemt een persoonlijk voorwerp mee.**
 - a. De jongeren nemen een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. De jongeren moeten erop voorbereid zijn om één op één met iemand uit de groep **informatie uit te wisselen** over dit voorwerp.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 4: Het kiezen van geschikte vrienden

Mogelijke plekken om vrienden te maken

- Moedig uw kind aan om vrienden te worden met andere jongeren op school:
 - Voor en na schooltijd
 - Tussen de lessen door
 - Tijdens de lunch
- Moedig uw kind aan om deel te nemen aan activiteiten op school en help uw kind om zich in te schrijven voor activiteiten waarbij uw kind de mogelijkheid heeft om met andere jongeren om te gaan. Zoek naar een lijst van clubs/activiteiten op school, dit door met de school te bellen of op de website van de school te kijken. Denk b.v. aan:
 - Schaakclub
 - Sportteams
 - Schoolkrant
 - Schooltheater (bijvoorbeeld, podium, decor, crew, acteren etc.)
 - Schoolband/schoolorkest
 - Vrijwilligerswerk
 - Naschoolse programma's
- Moedig uw kind aan om recreatieve- en vrijetijdsactiviteiten te ondernemen in de buurt, zeker als uw kind een slechte reputatie heeft op school:
 - Scouting
 - Sporttoernooien in de buurt
 - Sportles (zwemmen, tennis, golf, etc.)
 - Jongerenactiviteiten in bijvoorbeeld parken en recreatiecentra
 - Dramales/toneelvereniging
 - Dansles
 - Les in beeldende vorming
 - Muziekles
 - Computerles
 - Les in vechtsport
 - Buurt(huis)clubs
 - Modelbouw club
 - Kerk/tempel/moskee en andere religieuze activiteiten
 - Jongerengroep
 - Koor
 - Bijbelstudie, Hebreeuwse school etc.
 - Boekenclub voor jongeren (publieke bibliotheek, boekenwinkel)
- Neem uw kind mee naar plaatsen waar hij of zij met andere jongeren in contact kan komen (check van te voren of er geen criminele activiteiten plaatsvinden):
 - Recreatiecentra
 - Locale speelplaatsen (voetbalveld, basketbalveld)
 - Zwembad
 - Fitnesscentra
 - Sportclub/golfclub
 - Publieke bibliotheek (tijdens jongerenactiviteiten)

Huiswerkopdrachten

1. *Mogelijke plekken om vrienden te maken*

- a. De jongeren moeten een nieuwe groep vinden waarmee ze normaal gesproken niet omgaan en zij moeten *informatie uitwisselen* met iemand uit die groep.
 - i. Probeer een *gemeenschappelijke interesse* te vinden.
 - ii. Ondersteun uw kind in het bedenken van geschikte groepjes.
- b. *Bespreek en beslis* met uw kind welke buitenschoolse activiteit het beste bij uw kind past op basis van de interesses uw kind en *begin met de inschrijving* van deze activiteit.
 - i. Criteria voor geschikte buitenschoolse activiteiten:
 1. De deelnemers ontmoeten elkaar wekelijks of om de week.
 2. De leden van de groep moeten qua leeftijd bij elkaar passen, kijk ook naar de sociaal emotionele leeftijd van uw kind.
 3. Tijdens de activiteit moet er ruimte zijn om informeel met elkaar te kunnen omgaan zodat uw kind de kans krijgt om informele interactie te hebben met andere deelnemers.
 4. De activiteit zal binnen een aantal weken moeten starten.
 5. U bent in staat om het mogelijk te maken voor de jongere dat hij/zij kan deelnemen.

2. *(Beeld)belgesprek binnen de groep*

- a. Voor het gesprek:
 - i. Voor het verlaten van de groep regelt u voor uw kind dat uw kind een ander groepslid kan bellen om de gespreksvaardigheden mee te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek en wat uw rol is.
 - iv. U en uw kind oefenen het begin en einde van een (beeld)belgesprek.
- b. Gedurende het gesprek:
 - i. De jongeren moeten tijdens dit (beeld)belgesprek *informatie uitwisselen*.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - iii. Gebruik de regels rondom het beginnen en eindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de *redenen om te bellen/op te hangen*.
- c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem:
 1. *Gemeenschappelijke interesses*.
 2. *Redenen om te bellen/op te hangen*.
 3. Hoe het (beeld)belgesprek begon en eindigde.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.

3. *(Beeld)belgesprek buiten de groep*

- a. Voor het gesprek:
 - i. Maak samen met uw kind een belafsprake met iemand buiten de groep om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Kies iemand bij wie de jongere zich op *zijn of haar gemak voelt*
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek.
- b. Gedurende het gesprek:
 - i. De jongeren moeten tijdens dit (beeld)belgesprek *informatie uitwisselen*.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - iii. Gebruik de regels voor *een gesprek dat van twee kanten komt*
 - iv. Gebruik de regels rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de *redenen om te bellen/op te hangen*
- c. Na het gesprek:

- i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
- 4. De jongere neemt een persoonlijk voorwerp mee**
- a. De jongeren nemen een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. De jongere moet erop voorbereid zijn om één op één met iemand uit de groep **informatie uit te wisselen** over dit voorwerp.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 5: Gepast gebruik van humor

Regels voor het gepast gebruik van humor

- **Wees serieus aan het begin:**
 - Anderen begrijpen je gevoel voor humor misschien niet:
 - Anderen zouden kunnen denken dat je ze voor de gek zet.
 - Anderen zouden kunnen denken dat je raar bent.
- **Herhaal grappen niet:**
 - Vertel een grap nooit meer dan één keer aan dezelfde persoon.
 - Maak geen grappen die mensen al gehoord hebben.
 - Een grap is niet grappig als je hem al eens gehoord hebt.
- Humor moet **bij de leeftijd passen:**
 - Jongeren moeten kinderachtige grappen vermijden.
- **Vertel geen beledigende grappen:**
 - Maak geen grappen ten koste van anderen.
 - Vertel geen racistische, etnische of religieuze grappen.
- **Vertel geen privé grappen aan mensen die ze niet zullen begrijpen:**
 - **Privé grappen** zijn grappen die maar een paar mensen zullen begrijpen, ze horen specifiek bij een context en worden alleen gedeeld door een bepaalde groep vrienden.
 - Maak geen **privé grappen bij mensen die de context niet zullen begrijpen**, tenzij je dit aan ze uit wilt leggen.
- **Vertel geen vieze grappen:**
 - **Vieze grappen** gaan over het algemeen over seks.
 - Door **vieze grappen** voelen anderen zich vaak ongemakkelijk en ze kunnen de jongere een slechte reputatie geven.
- **Denk na of dit het juiste moment is om grappen te vertellen.**
- **Geef aandacht aan de humorfeedback die je krijgt:**
 - Als je probeert een **grappenmaker** te zijn, ga dan na of de ander jou grappig vindt.
 - Signalen dat ze jou *niet* grappig vinden:
 - Ze lachen niet.
 - Ze lachen **beleefd**.
 - Een **beleefdheidslach** is een lach wanneer iemand lacht om beleefd te zijn, maar jou eigenlijk niet grappig vindt.
 - Ze kijken verward.
 - Ze beledigen jou of de grap (bijvoorbeeld: rollen met hun ogen, maken een sarcastische opmerking).
 - Ze lopen weg.
 - Ze **lachen je uit**.
 - Het is belangrijk om op te merken of ze je **uitlachen** of **om jou lachen**:
 - Om dit te doen moet je naar de reactie van de andere persoon *kijken*.
 - Enkel luisteren of ze lachen zal je niet genoeg feedback geven.

Humorfeedback

Uitlachen	Om je lachen
Lachen en met hun ogen rollen	Lachen en/of glimlachen bij de clou
Naar iemand anders kijken en dan lachen	Je krijgt een compliment voor je grap of je gevoel voor humor
Lachen voordat de grap klaar is	Ze zeggen: "Dat is een goeie" en (glim)lachen
Lange pauze voordat ze lachen	Ze zeggen: "Die moet ik onthouden"
Ze zeggen sarcastisch: "Jij bent grappig" en rollen met hun ogen (kijken omhoog/doen hun wenkbrauwen omhoog) of fronsen	Ze zeggen: "Jij bent grappig" en (glim)lachen

- Onthoud dat niet iedereen een **grappenmaker** hoeft te zijn:
 - Je kunt ook een **grappenontvanger** zijn.
 - Het is belangrijker dat je samen met je vrienden kunt lachen, dan dat jij je vrienden aan het lachen maakt.
 - Een **grappenmaker** zijn is erg moeilijk:
 - Heel weinig mensen zijn goede **grappenmakers**.
 - De meeste mensen zijn beter als **grappenontvanger**.
- **Grappenontvangers** kunnen best af en toe een grap maken, maar ze proberen niet steeds grappig te zijn.

Wat te doen met humorfeedback

- Als uit de **humorfeedback** blijkt dat anderen je **uitlachen**:
 - Wees serieuzer.
 - Wees geen **grappenmaker**.
 - Probeer een **grappenontvanger** te zijn.
- Als uit de **humorfeedback** blijkt dat anderen **om je lachen**:
 - Wees serieus aan het begin.
 - Herhaal grappen niet.
 - Humor moet bij de leeftijd passen.
 - Vertel geen beledigende grappen.
 - Vertel geen privé grappen aan mensen die ze niet zullen begrijpen.
 - Vertel geen vieze grappen.
 - Denk na of dit het juiste moment is om grappen te vertellen.
 - Geef aandacht aan de **humorfeedback** die je krijgt.

Huiswerkopdrachten

1. **Humorfeedback**
 - a. Jongeren gaan letten op hun **humorfeedback**.
 - i. Jongeren dienen na te gaan of anderen **hen uitlachen**, **om hen lachen** of helemaal niet lachen.
 - ii. De jongere dient zijn/haar **humorfeedback** te bespreken met u.
 1. U gaat samen met uw kind beslissen of hij/zij meer een **grappenmaker** of een **grappenontvanger** is.
2. **Mogelijke plekken om vrienden te maken**

- a. De jongeren moeten een nieuwe groep vinden waarmee ze normaal gesproken niet omgaan en zij moeten **informatie uitwisselen** met iemand uit die groep.
 - b. Bespreek beslis met uw kind welke buitenschoolse activiteit het beste bij hem of haar past op basis van de interesses van de jongere en *begin met de inschrijving van/aanmelding voor deze activiteit*.
- 3. (Beeld)belgesprek binnen de groep**
- a. Voor het gesprek:
 - i. Regel voor het verlaten van de groep dat uw kind een ander groepslid kan bellen om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek en wat de rol van u als ouder is.
 - iv. Oefen met uw kind het **beginnen en eindigen van een (beeld)belgesprek**.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. Jongeren moeten **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. Jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren aan de groep. Noteer wat het gespreksonderwerp was.
 - iii. Jongeren moeten de regels voor het beginnen en eindigen van een (beeld)belgesprek oefenen, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen/op te hangen**.
 - c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem:
 - 1. **Gemeenschappelijke interesses.**
 - 2. **Redenen/excuses om te bellen/op te hangen.**
 - 3. Hoe het (beeld)belgesprek begon en eindigde.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
- 4. (Beeld)belgesprek buiten de groep**
- a. Voor het gesprek:
 - i. Maak samen met uw kind een belafspraak met iemand buiten de groep om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Kies iemand bij wie de jongere zich op *zijn/haar gemak* voelt.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. Jongeren moeten **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. Jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren aan de groep. Noteer wat het gespreksonderwerp was.
 - iii. Jongeren moeten de regels voor een gesprek **dat van twee kanten komt** gebruiken.
 - iv. Jongeren moeten de regels rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de **redenen/excuses om te bellen/op te hangen** gebruiken.
 - c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
- 5. De jongere neemt een persoonlijk voorwerp mee**
- a. De jongeren nemen een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. De jongere moet erop voorbereid zijn om één op één met iemand uit de groep **informatie uit te wisselen** over dit onderwerp.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 6: Benaderen van leeftijdsgenoten I – Je mengen in een gesprek

Stappen om je te mengen in een gesprek

1. Kijk / Luister

- a. Kijk en luister naar het gesprek voordat je, je probeert te mengen.
 - i. Je moet weten waar de anderen over praten voordat je deelneemt.
 - ii. Je moet nagaan of je iets te vertellen hebt wat bijdraagt aan het gesprek.
 - iii. Als je deelneemt aan een gesprek zonder dat je weet waar het over gaat dan zal je het gesprek onderbreken.
- b. Kijk of je een deelnemer van het gesprek kent.
 - i. Deelnemen aan een gesprek is gemakkelijker wanneer je ten minste één iemand kent.
 - ii. Wanneer je iemand kent is het waarschijnlijker dat ze je accepteren in het gesprek.
- c. Kom dichterbij (niet *te* dichtbij) het gesprek of de activiteit om te bepalen of je deel wil nemen.
- d. Luister om te beoordelen of ze aardig tegen elkaar zijn.
 - i. Als ze niet aardig tegen elkaar zijn, probeer je dan aan te sluiten bij een andere groep.
- e. Luister om na te gaan of het gesprek niet over een te ingewikkeld onderwerp voor je gaat.
- f. Zoek naar een **gemeenschappelijke interesse** in het gesprek.
- g. Laat zien dat je interesse in de groep hebt.
 - i. Lach of glimlach gepast.
 - ii. Knik met je hoofd als je het ergens mee eens bent.
- h. Probeer af en toe oogcontact te maken.
 - i. Staar niet, want dan lijkt het of je af luistert.

2. Wacht

- a. Wacht op één van de volgende drie dingen:
 - i. Wacht op een korte pauze of onderbreking in het gesprek.
 - ii. Als er geen pauze is, wacht dan op het juiste moment zodat je het gesprek niet te veel onderbreekt.
 - iii. Wacht op een teken vanuit de groep (bijvoorbeeld wanneer ze je aankijken en naar je glimlachen).

3. Doe mee

- a. Heb een reden om deel te nemen aan het gesprek.
- b. Ga dichterbij staan (armlengte afstand).
- c. Maak een opmerking, stel een vraag of kom met een onderwerp dat gerelateerd is aan het gespreksonderwerp.
- d. **Wees niet te persoonlijk.**
- e. Ga na of de groep of persoon reageert.
 - i. Maken ze oogcontact met je?
 - ii. Zijn er opmerkingen vanuit de groep direct gericht aan jou?
 - iii. Gaan de gespreksdeelnemers meer richting jou staan (maken ze bijvoorbeeld een **opening in de cirkel** voor jou)
- f. Maak gepast oogcontact (dit beschermt je tegen mogelijke afstoting)
 - i. Ga niet staren.
 - ii. Kijk af en toe naar de groep; kijk de rest van de tijd ergens anders naar.
- g. **Domineer het gesprek niet:** Luister in het begin meer dan dat je zelf praat.
- h. Als je genegeerd wordt of als ze niet willen dat je deelneemt aan het gesprek dan **ga je weg**.

Huiswerkopdrachten

1. De jongeren moeten oefenen met het **mengen in een gesprek** met tenminste twee jongeren waarbij de jongere zich op zijn/haar gemak voelt.
 - a. Voor **het mengen**:
 - i. Bedenk een plek waar de jongere waarschijnlijk wordt geaccepteerd (een lage risico plek) en geen slechte reputatie heeft (dit kan bij de nieuwe buitenschoolse activiteit zijn!).
 - ii. Met uw kind kunt u van te voren de stappen voor het **mengen in een gesprek oefenen**.
 - b. Gedurende **het mengen**:
 - i. Volg de stappen voor het **mengen in een gesprek**.
 - c. Na **het mengen**:
 - i. Bespreek met uw kind hoe hij zich **mengde in het gesprek**.
 - ii. Hier kunt u uw kind helpen om eventuele problemen op te lossen.
 - d. Voor jongeren die sociaal angstig zijn en onwillig zijn om de opdracht te doen, kan het helpen dat deze jongeren alleen de eerste stap (kijk/luister) doen zodat er nabijheid en interesse in de groep ontstaat. In volgende bijeenkomsten kan de jongere aangemoedigd worden om verdere stappen toe te voegen als hij of zij zich meer op zijn/haar gemak voelt.
2. **(Beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Voor het gesprek:
 - i. Regel voor het verlaten van de groep dat uw kind een ander groepslid kan bellen om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek en wat de rol van u als ouder is.
 - iv. Oefen met uw kind het **beginnen en eindigen van een (beeld)belgesprek**.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. Jongeren moeten **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. Jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren aan de groep. Noteer wat het gespreksonderwerp was.
 - iii. Jongeren moeten de regels voor het beginnen en eindigen van een (beeld)belgesprek oefenen, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen/op te hangen**.
 - c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem:
 1. **Gemeenschappelijke interesses**.
 2. **Redenen/excuses om te bellen/op te hangen**.
 3. Hoe het (beeld)belgesprek begon en eindigde.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
3. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
 - a. Voor het gesprek:
 - i. Maak samen met uw kind een belafsprake met iemand buiten de groep om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Kies iemand bij wie de jongere zich op zijn/haar gemak voelt.
 - iii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. Jongeren moeten **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. Jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren aan de groep. Noteer wat het gespreksonderwerp was.
 - iii. Jongeren moeten de regels voor een gesprek **dat van twee kanten komt** gebruiken.
 - iv. Jongeren moeten de regels rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de **redenen/excuses om te bellen/op te hangen** gebruiken.

- c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem *gemeenschappelijke interesses*.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
- 4. **Humorfeedback**
 - a. Jongeren gaan oefenen met het interpreteren van de *humorfeedback* die zij van familie en vrienden krijgen.
 - b. Jongeren gaan letten op hun *humorfeedback*.
 - i. Jongeren dienen na te gaan of anderen *hen uitlachen, om hen lachen*, of helemaal niet lachen.
 - ii. De jongere dient zijn/haar *humorfeedback* te bespreken met u.
 - 1. U gaat samen met uw kind beslissen of hij/zij meer een *grappenmaker* of een *grappenontvanger* is.
- 5. **De jongere neemt een persoonlijk voorwerp mee**
 - a. De jongeren nemen een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. De jongere moet erop voorbereid zijn om één op één met iemand uit de groep *informatie uit te wisselen* over dit voorwerp.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 7: Benaderen van leeftijdsgenoten II – Uit een gesprek stappen

Redenen om afgewezen te worden	Wat je volgende keer anders doet
Ze willen praten zonder anderen erbij	Probeer het later nog eens
Ze praten op een ander niveau	Probeer een andere groep
Ze willen geen nieuwe vrienden maken	Probeer een andere groep
Ze zijn verwaand	Probeer een andere groep
Ze zijn een klikkje	Probeer een andere groep
Je hebt misschien een slechte reputatie bij hen	Hou je rustig en probeer het veel later nog eens
Ze begrepen niet dat je je probeerde te mengen in het gesprek	Probeer het later nog eens, volg hierbij de regels
Je hebt een van de regels van je mengen in een gesprek niet goed opgevolgd	Probeer het later nog eens, volg hierbij de regels
Je werd te persoonlijk	Probeer een andere groep, volg hierbij de regels

Regels om uit een gesprek te stappen

■ Check de signalen van interesse.

- Zoek naar signalen om na te gaan of de anderen wel of niet geïnteresseerd zijn om een gesprek met jou te voeren.
- Als de groep niet geïnteresseerd lijkt te zijn om met jou te praten – **ga dan verder**:
 - **Houd je rustig**
 - **Kijk weg** – stop ontspannen het oogcontact
 - **Draai je weg** – draai je lichaam ontspannen en langzaam weg
 - **Loop weg** – loop ontspannen en rustig weg
- Onthoud dat 50% van de pogingen om te mengen in een gesprek niet succesvol zijn:
 - Neem het niet persoonlijk
 - Blijf het proberen in de toekomst
- Als je dit netjes accepteert dan laten ze je misschien de volgende keer wel toe in het gesprek.

■ Als je in eerste instantie geaccepteerd werd in het gesprek, maar vervolgens buitengesloten lijkt te worden, volg je vijf stappen:

1. **Houd je rustig**
2. **Kijk weg**
3. **Wacht op een pauze**
4. Geef een **korte reden** waarom je weggaat
 - Voorbeelden van **redenen**:
 - Ik moet gaan
 - Ik moet ervan door
5. **Loop weg**

■ Als de groep je volledig accepteert in het gesprek en je het gesprek wilt verlaten:

- **Wacht op een pauze**
- Geef een **specifieke korte reden** waarom je weggaat

- Voorbeelden van **redenen**:
 - Nou, ik moet naar de les
 - Nou, ik moet naar huis toe
- Zeg gedag
 - Voorbeelden van gedag zeggen:
 - Doei
 - Spreek je later

Huiswerkopdrachten

1. De jongeren moeten oefenen met het **mengen in een gesprek** met tenminste twee jongeren.
 - a. Voor **het mengen**:
 - i. De jongere moet een gesprek kiezen waar hij of zij minimaal één, maar niet alle mensen kent.
 - ii. Bedenk een plek waar uw kind waarschijnlijk wordt geaccepteerd (een lage risico plek) en geen slechte reputatie heeft. Misschien moet uw kind een nieuwe plek vinden (dit kan eventueel een nieuwe buitenschoolse activiteit zijn).
 - iii. Oefen eventueel van tevoren de stappen om je te **mengen in een gesprek** met uw kind.
 - b. Gedurende **het mengen**:
 - i. De jongere moet de stappen volgen om zich te **mengen in een gesprek**.
 - ii. Als de jongere niet wordt geaccepteerd moet hij de stappen gebruiken **om uit een gesprek te stappen**.
 - c. Na **het mengen**:
 - i. Bespreek hoe uw kind zich **mengde in het gesprek en uit het gesprek stapte**.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
2. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
 - a. Voor het gesprek:
 - i. Maak samen met uw kind een belafpraak met iemand buiten de groep om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Bespreek waar u zal zijn tijdens het gesprek.
 - b. Gedurende het gesprek:
 - i. De jongeren moeten tijdens dit (beeld)belgesprek **informatie uitwisselen**.
 - ii. De jongeren moeten een **gemeenschappelijke interesse** vinden om terug te rapporteren aan de groep.
 - iii. De jongeren moeten de regels gebruiken voor **een gesprek dat van twee kanten komt**.
 - iv. De jongeren moeten de regels gebruiken rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de **redenen om te bellen/op te hangen**.
 - c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek met uw kind het (beeld)belgesprek na en benoem **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Help uw kind om eventuele problemen op te lossen.
3. **De jongeren nemen een binnenspel mee**
 - a. De jongeren nemen een binnenspel mee dat ze kunnen delen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. De jongeren moeten niet iets meenemen:
 - i. Dat ze niet willen delen met de groep.
 - ii. Waarvan ze bang zijn dat het kapot gaat of kwijtraakt.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 8: Afspreken met vrienden

Suggesties voor activiteiten voor het afspreken met vrienden

Activiteiten met eten

- Barbecueën
- Pizza bestellen
- Naar een restaurant gaan
- Samen een maaltijd koken
- Picknicken
- Iets lekkers bakken (koekjes, taart)

Sporten

- Basketballen
- Honkballen
- Voetballen
- Volleyballen
- Naar de sportschool gaan
- Zwemmen
- Skateboarden
- Fietsen/mountainbiken
- Skeeleren
- Schaatsen
- Tennissen
- Squashen
- Badmintonnen
- Hardlopen
- (Wind) surfen
- Zeilen

Binnenactiviteiten

- Muziek luisteren
- Film kijken
- Tv kijken
- Bordspelletjes/Kaartspelletjes doen
- Surfen op internet (bijvoorbeeld YouTube filmpjes kijken)
- Online netwerksites bezoeken (zoals Facebook)
- Tijdschriften lezen
- Tafeltennissen
- Darten

Activiteiten buitenshuis

- Naar een pretpark gaan **
- Naar een (midget)golfpark gaan
- Waterpark/zwembad **
- Naar het winkelcentrum gaan *
- Rondhangen in het park *
- Naar het strand/meer gaan
- Jongerenactiviteitencentrum
- Skicentrum (skiën, snowboarden)
- Naar een arcadehal gaan (videospelletjes spelen)*
- Stripboekenbeurs/-winkel bezoeken
- Bowlen
- Poolen
- Lasergamen
- Golfen
- Naar een disco gaan *
- Naar de bioscoop gaan
- Gamewinkel bezoeken
- Naar een concert gaan *
- Karten
- Naar de kermis gaan
- Festival bezoeken

Taken van de ouders voor een geslaagde afspraak met vrienden

- Zorg voor een veilige en comfortabele omgeving in huis.
 - Sta je kind toe om thuis met enige privacy rond te hangen met vrienden.
 - Check hoe het gaat en of er gesprekken zijn door af en toe langs te lopen met wat lekkers.
 - Observeer onopvallend hoe het gaat.
 - Dring je niet op in gesprekken tenzij het is om wat lekkers aan te bieden.
 - Sta niet toe dat broertjes/zusjes tijdens **het afspreken** erbij zijn of meedoen.
 - Help je kind om een activiteit te organiseren die gebaseerd is op een **gemeenschappelijke interesse** van jouw kind en zijn/haar vrienden.
- Herinner je kind eraan dat hij/zij minstens 50% van de tijd zou moeten besteden aan het **uitwisselen van informatie**.
- Probeer de duur van de eerste afspraak te beperken tot maximaal 2 uur (afhankelijk van de activiteit) om de druk op je kind te beperken.
 - Het is beter om de afspraak te stoppen wanneer de jongeren nog niet willen stoppen, dan om te wachten tot ze elkaar mogelijk gaan vervelen.
- Help de jongere met een reden om de afspraak te beëindigen (bijvoorbeeld: 'Het is tijd om afscheid te nemen van ..., want we gaan zo eten').

Taken van de jongeren voor een geslaagde afspraak met vrienden

Voorafgaand aan de afspraak

- Besluit vooraf, samen met je vriend, wat jullie gaan doen en wie daarbij aanwezig is (dus **wie, wat, waar, wanneer, hoe**)
- Leg alvast een aantal activiteiten klaar:
 - Dvd's
 - Games, computerspellen
 - Bordspellen, kaartspellen
 - Sportattributen (bijvoorbeeld tennisrackets, voetbal)
- Leg andere persoonlijke spullen weg die je niet aan anderen wil laten zien of die je niet met andere wil delen.
- Zorg dat je kamer er toonbaar uitziet.

Aan het begin van de afspraak

- Begroet je gast.
- Nodig je gast uit om binnen te komen (doe een stap opzij om de deuropening vrij te maken, zodat hij/zij naar binnen kan komen).
- Introduceer je gast aan iedereen in huis die hij/zij nog niet kent.
- Geef je gast een korte rondleiding door het huis, als hij/zij voor het eerst bij jou thuis is (bijvoorbeeld laat je slaapkamer, toilet en woonkamer zien).
- Bied je gast iets te drinken (en te eten) aan.
- Vraag je gast wat hij/zij wil doen (zelfs wanneer je dit van te voren al met hem of haar besloten hebt).

Tijdens de afspraak

- Bij jou thuis mag de gast de activiteit uitkiezen:
 - Dat is omdat het jouw taak is om te zorgen dat je gast een leuke tijd heeft.
 - De enige uitzondering is wanneer je gast iets wil doen dat gevaarlijk is of niet kan.
- Wanneer jij ergens te gast bent, laat dan de gastheer/gastvrouw bepalen wat jullie gaan doen (niet iedereen weet namelijk dat de gast de activiteit hoort te kiezen).
- **Prijs** je vriend.
- **Complimenteer** je vriend.
- **Speel goed samen**
- **Wees loyaal naar je vriend.**
 - Maak geen ruzie met je vrienden, bekritiseer ze niet en maak ze niet belachelijk.
 - Als iemand anders jouw vriend belachelijk maakt, kom dan op voor je vriend.
 - Negeer je vriend niet door uitgebreid met iemand anders te gaan praten
 - Als iemand onverwacht belt, langskomt of een berichtje stuurt terwijl jij met een vriend hebt afgesproken:
 - Nodig je diegene niet uit om ook te komen.
 - Negeer je, je vriend niet door uitgebreid met de ander te gaan praten.
 - Vertel je die persoon dat je bezig bent en dat je een andere keer terugbelt of met diegene afspreekt.
 - Stuur geen sms'jes, e-mails of chatberichten terwijl je met je vriend bent (tenzij het jouw vriend zijn/haar idee is).
- **Stel een verandering voor** wanneer je, je verveelt of geen zin meer hebt in een bepaalde activiteit:
 - Wanneer je, je verveelt zeg dan: “Zullen we als we hiermee klaar zijn iets anders gaan doen?”.
 - Wanneer je vriend niet wil doen wat jij voorstelt, laat dan je vriend de volgende activiteit kiezen.

- Minstens 50% van de tijd zou besteed moeten worden aan het voeren van gesprekken en **het uitwisselen van informatie**.

Aan het eind van de afspraak

- Geef een **reden** om een eind te maken aan de afspraak (bijvoorbeeld: “Ik moet nog huiswerk maken” of “Ik moet zo eten”).
 - Ouders kunnen een **reden** geven waarom de afspraak afgelopen is.
- Sta op en loop samen met je vriend naar de deur.
- Bedank je vriend voor het afspreken.
- Wanneer je het leuk vond, vertel dat dan aan je vriend.
- Zeg gedag en zeg dat je hem/haar snel weer ziet

Huiswerkopdrachten

1. De jongere moet een vriend bij hem/haar thuis uitnodigen.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Houdt de **afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. De eerste **afspraak** met een bepaalde jongere mag maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. Oefen het **mengen in een gesprek** tussen tenminste twee jongeren:
 - a. Probeer een gesprek te kiezen waarin je minstens één van de jongeren kent.
 - b. Probeer een plek te kiezen waar de kans groot is dat je geaccepteerd wordt en waar je geen slechte reputatie hebt (een plek met weinig risico). Misschien moet je daarvoor een nieuwe plek vinden.
 - c. Bespreek met u kind na hoe het **mengen in een gesprek** en **uit het gesprek stappen** (indien van toepassing) gegaan is.
 - d. Als er problemen zijn ontstaan help dan uw kind met het oplossen van het probleem.
3. **De jongere neemt een binnenspel mee**.
 - a. De jongere neemt een binnenspel mee dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wil delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 9: Goed samenspel

Regels voor goed samenspel

■ Geef complimenten

— Voorbeelden van complimenten tijdens een spel:

- “Goede beweging!”
- “Goed geprobeerd!”
- “Goed schot!”
- “Mooi gedaan!”
- Geef een high-five
- Steek je duim omhoog
- Geef een boks

■ Wees geen scheidsrechter tijdens het spel:

- Speel niet de baas over de andere spelers.
- Jongeren houden niet van mensen die de baas spelen. Ze gaan liever niet met zulke mensen om.

■ Geef niet ongevraagd tips:

- Probeer niet te “helpen” door advies te geven, tenzij je vriend er om vraagt.
- Ook al probeer je alleen maar te helpen, het kan bazig overkomen.
- Jongeren houden niet van andere jongeren die hen vertellen wat ze moeten doen. Ze gaan liever niet met zulke jongeren om.

■ Deel en speel om de beurt:

- Wees geen *ego-speler* tijdens het sporten.
- *Deel de controller* als je een computerspel speelt.
 - Niemand zal met je willen samenspelen als jij niet deelt en niet om de beurt speelt; dat is niet leuk voor anderen.

■ Verander geen regels:

- Als je de regels wil veranderen, lijkt het alsof je dat doet om te winnen.
- Als een regel het spel lijkt te hinderen, overleg dan met de ander of hij het eens is met een aanpassing.

■ Wees niet te competitief:

- Het kan de ander het gevoel geven dat jullie moeten strijden om de winst. Dit kan de ander vervelend vinden, zeker als de activiteit gericht is op ontspanning en gezelligheid.

■ Stel een verandering voor als je, je verveelt:

- Loop niet weg of zeg niet “ik verveel me” in het midden van een spel.
 - Het kan de ander kwetsen; je kunt overkomen als een slechte verliezer.
- Als jij je verveelt, zeg: “Zullen we als we hiermee klaar zijn iets anders gaan doen?”.

■ Wees geen slechte winnaar:

- Gedraag je alsof winnen niet zo belangrijk is.
- Als jij je gedraagt als een slechte winnaar, bijvoorbeeld door overdreven blij te reageren, kan dit de ander een slecht gevoel geven; hij of zij wil de volgende keer misschien niet meer met jou samenspelen.

■ Wees geen slechte verliezer:

- Als je chagrijnig of boos wordt, lijk je een slechte verliezer; de ander wil de volgende keer misschien niet meer met jou samenspelen.

■ Zeg aan het eind van het spel “goed gespeeld”:

- Dit laat zien dat je een sportieve speler bent; het geeft de ander een goed gevoel.

Huiswerkopdrachten

1. De jongere moet **afspreken** met een vriend en hem/haar thuis uitnodigen.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. De jongere moet **informatie uitwisselen** met de gast.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - ii. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. **Oefen met goed samenspel:**
 - a. Dit kan tijdens **het afspreken** met een leeftijdsgenoot of op een ander moment tijdens de week wanneer de jongere spellen speelt (tijdens gamen, computerspellen, bordspellen, kaartspellen) of sport.
 - b. Als de ouder niet in staat is dit te observeren, moeten de jongere en ouder achteraf bespreken hoe de jongere goed samenspel heeft laten zien.
3. Oefen het **mengen in een gesprek** tussen tenminste twee jongeren.
 - a. Probeer een gesprek te kiezen waarin uw kind minstens één van de jongeren kent.
 - b. Probeer een plek te kiezen waar de kans groot is dat uw kind geaccepteerd wordt en waar hij/zij geen slechte reputatie heeft (een plek met weinig risico). Misschien moet er daarvoor een nieuwe plek gevonden worden.
 - c. Ouders en jongeren moeten samen nabespreken hoe het **mengen in een gesprek** en **uit het gesprek stappen** (indien van toepassing) gegaan is.
4. **De jongere neemt een binnenspel mee.**
 - a. De jongere neemt een binnenspel mee dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel individueel kunt spelen.
 - b. De jongeren moeten niet iets meenemen:
 - i. Dat ze niet willen delen met de groep.
 - ii. Waarvan ze bang zijn dat het kapot gaat of kwijt raakt.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 10: Afwijzing I – Treiteren en ongemakkelijke opmerkingen

Geef een kort weerwoord op wat er gezegd wordt

- Doe alsof het je niet uitmaakt wat ze zeggen.
 - Voor jongens – *doe alsof het je niet uitmaakt* – doe alsof het saai en oninteressant was wat de persoon net zei.
 - Voor meisjes – *laat aan je houding zien dat het je niet raakt* – doe alsof het stom of zinloos was wat de persoon net zei; je kunt bijvoorbeeld met je ogen rollen naar de treiteraar.
- Maak belachelijk wat de persoon tegen je zei.
 - Maar maak de persoon zelf niet belachelijk! Dit zal alleen maar problemen opleveren.
- Geef een *kort weerwoord*.
 - Houd je reactie (*weerwoord*) kort.
 - Als je te veel zegt zullen ze denken dat het je iets doet.
 - Voorbeelden:
 - “Nou en...”
 - “Dus...”
 - “Ja, en dus...”
 - “Ja, oké...”
 - “Lekker belangrijk...”
 - “Boeiend...”
 - “Interesseert me niet”
 - “Hier kan ik mij echt niet druk om maken”
 - “Als dat grappig is”
 - “Waar maak je je druk om”
 - “Wat maakt het uit”
- Laat zien dat het je niet uitmaakt.
 - Haal je schouders op, schud je hoofd en loop weg.
 - Rol je ogen en loop weg. Let op: Natuurlijk kan het dat het je wel wat uitmaakt, maar toon je onaantastbaar; een masker/poker face beschermt je in dit soort situaties echt.
- Blijf niet staan wachten tot je nog meer getreiterd wordt.
 - Kijk ontspannen weg of loop langzaam weg.
- Loop niet weg zonder aan de treiteraar te laten merken dat het je niets deed wat hij of zij zei.
 - Je wilt niet dat de treiteraar denkt dat je er voor wegloopt.
 - De treiteraar kan je volgen en je blijven treiteren.
- Gebruik geen *weerwoord* bij iemand die *fysiek* agressief is.
 - Het kan schaamte veroorzaken bij de treiteraar waardoor hij /zij fysiek agressief kan reageren.
- Gebruik het *weerwoord* *nooit* bij ouders, leraren, of volwassenen.

Omggaan met ongemakkelijke opmerkingen

Voorbeelden van ongemakkelijke opmerkingen	Wat de jongere anders kan doen
Je stinkt!	Gebruik meer deodorant; was jezelf meer; gebruik minder parfum
Je haar is vuil!	Was je haar vaker, gebruik minder gel
Is dat sneeuw op je schouders? (roos)	Gebruik anti-roos shampoo
Je adem stinkt!	Neem een muntsnoepje na het eten, poets je tanden vaker, gebruik mondwater, gebruik kauwgom
Je bent slecht in dit spel!	Ga bij jezelf ten rade; heb je een slechte dag of heb je echt minder talent voor dit spel? In dat laatste geval; speel het met mensen van jouw eigen niveau.
Je spettert!	Wees voorzichtig dat je niet met consumptie praat (slik vaker)
Je hebt eten tussen je tanden!	Kijk na het eten even in een spiegel/raam. Poets je tanden nadat je hebt gegeten, eet kauwgom nadat je hebt gegeten, flos je tanden vaker
Stop met schreeuwen! Je praat te hard!	Praat zachter
Ik kan je niet horen!	Praat harder
Je bent niet grappig!	Besteed aandacht aan je humorfeedback, stel je voor dat je je eigen grappenontvanger bent (leef in je; zou jij deze grap zelf leuk vinden, als iemand hem tegen jou zou maken)
Je draagt gekke kleren!	Denk bewust na over je kleding stijl; is je outfit een bewuste keuze van jou waar je 100% achter staat, ongeacht de consequenties (opmerkingen/pesten), of heb je niet zo stil gestaan bij je keuze en zou je je wat anders kunnen kleden, passend bij jouw smaak, passend bij de stijl die jou aanspreekt en wellicht ook de groep die bij jou past.

Huiswerkopdrachten

- De jongere moet **afspreken** met een vriend en hem/haar thuis uitnodigen.
 - Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - De jongere moet **informatie uitwisselen** met de gast.
 - 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
- Oefen met **goed samenspel**:
 - Dit kan tijdens **het afspreken** met een leeftijdsgenoot of op een ander moment tijdens de week wanneer de jongere spellen speelt (tijdens gamen, computerspellen, bordspellen, kaartspellen) of sport.
 - Ouders en jongeren moeten bespreken of er sprake was van **goed samenspel**.

3. *De jongere neemt een buitenspel mee.*
 - a. De jongere neemt een buitenspel mee dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - i. Geen spellen die je alleen individueel kunt spelen.
 - b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.
4. *De jongere oefent met het geven van een weerwoord wanneer zich daar een moment voor voordoet.*
 - a. Ouders en jongere oefenen deze week met het geven van een **weerwoord**.
 - b. Ouders en jongere bespreken hoe de jongere het **weerwoord** heeft gebruikt.
 - i. Het geven van een **weerwoord** kan worden gebruikt naar broers of zussen.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 11: Afwijzing II – Fysiek pesten en een slechte reputatie

Hoe om te gaan met fysiek pesten

- **Houd je gedeisd als de pester in de buurt is**
 - Houd je op de achtergrond (blijf ‘onder de radar’).
 - Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
- **Vermijd de pester** (wanneer de pester je niet kan vinden kan hij/zij je ook niet pesten)
 - Blijf uit de buurt van de pester.
 - Probeer niet te praten met de pester.
 - Probeer geen vrienden te worden met de pester.
- **Daag de pester niet uit**
 - Gebruik geen kort **weerwoord** tegen de pester:
 - Dit kan de pester juist nog driftiger maken.
 - Ouders moeten soms hun jongeren helpen om uit te zoeken wanneer ze een kort **weerwoord** kunnen gebruiken:
 - Gebruik alleen een kort **weerwoord** bij *verbale* agressie.
 - Gebruik geen kort **weerwoord** bij pesters die *fysiek* agressief zijn.
 - Treiter de pester niet.
 - Gedraag je niet onnozel of maak de pester niet belachelijk.
 - Verklik de pester niet en probeer hem niet te pakken of in de problemen te brengen voor kleine overtredingen.
 - Bemoei je er alleen mee wanneer iemand ernstig gewond kan raken:
 - Doe dit in het geheim en zonder dat je leeftijdsgenoten dit weten, zodat de pester geen wraak neemt op jou.
- **Hang rond met andere mensen**
 - Vermijd alleen zijn.
 - Pesters zijn geneigd om mensen te pesten die alleen en onbeschermd zijn.
 - Blijf in de buurt van een volwassene wanneer de pester in de buurt is.
- **Als je in gevaar bent – vraag hulp aan een volwassene** (bijv. ouders, docent, schoolhoofd, decaan)

Tips om een slechte reputatie te veranderen

- **Houd je gedeisd**
 - Houd je op de achtergrond.
 - Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
- **Volg de massa**
 - **Probeer aan te sluiten bij de massa**
 - Dit betekent dat je goed gedrag laat zien dat vaak leidt tot vriendschap (bijv. laten zien dat je dezelfde interesses hebt als andere jongeren, je vriendelijk gedragen).
 - **Probeer niet op te vallen binnen de massa**
 - Hiermee wordt bedoeld ‘opvallen ten opzichte van anderen op een ongebruikelijke manier’ en houdt in:
 - Vertonen van gedrag dat als slecht wordt gezien en waarmee je in de problemen kan komen (bijv. je overdreven emotioneel of agressief gedragen, klikken over kleine overtredingen van leeftijdsgenoten).
 - Je anders kleden dan de meeste leeftijdsgenoten in je groep of door te veel te praten over ongebruikelijke interesses.

- **Verander je uiterlijk om je reputatie te veranderen**
 - De snelste manier om mensen te laten weten dat je niet langer dingen doet die je reputatie beschadigen, is het veranderen van je uiterlijk.
 - Je zal misschien je uiterlijk moeten veranderen om beter te passen bij andere jongeren.
 - Vind een manier van kleden die past bij de persoon die je wil zijn.
 - Vermijd gewaagde kleding die je onderscheidt van de massa
 - Het kan nodig zijn om je haarstijl te veranderen om beter te passen bij de andere jongeren.
 - Door het veranderen van je uiterlijk, trek je positieve aandacht naar jezelf toe (nadat je je een tijdje gedeisd hebt gehouden) en laat je anderen weten dat er iets nieuws en verbeterd is aan jou.
- **Bekennen van je vorige reputatie**
 - Biecht elke waarheid over je vorige reputatie op.
 - Laat mensen weten dat je veranderd bent en dat je een kans wil om het te bewijzen.
 - Als antwoord op iemand die commentaar geeft op je vroegere slechte reputatie, kan je zeggen: “Ik weet dat mensen dit vroeger van me dachten, maar ik ben nu anders”.
- **Vind een nieuwe groep of massa**
 - Je reputatie wordt vaak bepaald door de groep of menigte waarmee je omgaat.
 - Vind vrienden die niet weten of niet geven om je reputatie.

Huiswerkopdrachten

1. De jongere moet **afspreken** met een vriend en hem/haar thuis uitnodigen.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. De jongere moet oefenen met **goed samenspel** tijdens de activiteiten.
 - e. De jongere moet **informatie uitwisselen** met de gast.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - f. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. **De jongere oefent met het geven van een weerwoord wanneer zich daar een moment voor voordoet.**
 - a. Ouders en jongere oefenen deze week met het geven van een **weerwoord**.
 - b. Ouders en jongere bespreken hoe de jongere het **weerwoord** heeft gebruikt.
 - c. Het geven van een **weerwoord** kan worden gebruikt naar broers of zussen.
3. **De jongere neemt een buitenspel mee** dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - a. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.
4. Wanneer het relevant is oefent de jongere met het **omgaan met fysiek pesten** en het **veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Ouders en jongere bespreken hoe de jongere kan **omgaan met fysiek pesten**.
 - b. Ouders en jongere bespreken hoe de jongere zijn/haar **slechte reputatie kan veranderen**.

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 12: Omgaan met ruzie en onenigheid

Stappen voor het omgaan met ruzie en onenigheid – wanneer iemand boos is op jou

1. **Blijf rustig:**
 - a. Blijf kalm.
 - b. Raak niet van streek.
2. **Luister eerst naar de ander:**
 - a. Luister eerst naar de andere kant van het verhaal.
 - b. Dit helpt je te begrijpen waar de ruzie over gaat.
 - c. Luisteren is een belangrijk onderdeel van communicatie en helpt ons om het perspectief van de ander te begrijpen.
3. **Herhaal wat de ander heeft gezegd:**
 - a. Probeer te herhalen wat de ander heeft gezegd, zodat de ander weet dat je naar hem/haar luistert.
 - b. *Herhalen wat de ander heeft gezegd begint meestal met:* “Het klinkt alsof...
 - i. ... je van streek bent.”
 - ii. ... je boos bent.”
 - iii. ... je geraakt bent.”
 - iv. ... je gekwetst bent.”
 - v. ... ik ervoor heb gezorgd dat je je slecht voelt.”
 - c. Voorbeelden:
 - i. “Ik voel me slecht als je grappen over mij vertelt.”
 1. Antwoord: “Het klinkt alsof ik je van streek gemaakt heb.”
 - ii. “Ik voel me slecht wanneer je mij belachelijk maakt.”
 1. Antwoord: “Het klinkt alsof ik ervoor heb gezorgd dat je, je slecht voelt.”
4. **Leg jouw kant van het verhaal uit.**
 - a. Leg jouw kant van het verhaal uit als er sprake is van een misverstand.
 - b. Vermijd dat je de ander gaat vertellen dat hij/zij fout zit:
 - i. Dit zal de ander alleen maar van streek maken en de ruzie laten escaleren.
 - c. Leg rustig jouw kant van het verhaal uit.
5. **Zeg dat het je spijt.**
 - a. Het helpt om sorry te zeggen als iemand boos, verdrietig of van streek is.
 - b. Zeggen dat het je spijt betekent niet dat je toegeeft dat je iets verkeerd gedaan hebt.
 - c. Je kunt simpelweg zeggen dat het je spijt dat de ander zich zo voelt.
6. **Probeer het probleem op te lossen.**
 - a. **Vertel de ander wat je de volgende keer anders zal doen.**
 - i. Voorbeelden:
 1. “Ik zal proberen om je niet meer van streek te maken.”
 2. “Ik zal proberen om geen grappen meer over je te maken.”
 3. “Ik zal proberen om je niet meer voor schut te zetten.”
 - b. **Vraag aan de ander wat hij/zij wil dat je doet.**
 - i. Voorbeelden:
 1. “Wat kan ik doen om je beter te laten voelen?”
 2. “Wat wil je graag dat ik doe?”
 3. “Wat kan ik doen om het goed te maken?”

- c. **Stel voor wat je wilt dat de ander zal doen** (als jij van streek bent door hem/haar).
 - i. Voorbeelden:
 1. “Ik wil graag dat je dit niet weer doet.”
 2. “Ik zou het fijn vinden als je probeert me niet weer zo voor schut te zetten.”
 3. “Ik wil graag dat je me niet meer belachelijk maakt.”
 - d. Als je het probleem niet kan oplossen:
 - i. Probeer je rustig te blijven.
 - ii. Verwacht niet van de ander dat hij/zij toegeeft dat hij of zij fout zat.
 1. Je doel is niet om de ander zijn/haar excuses te laten aanbieden of toe te geven dat hij/zij fout zat.
 2. Je doel is om de ruzie te beëindigen.

Stappen voor het omgaan met ruzie en onenigheid – wanneer JIJ boos bent op iemand

1. **Wacht op het juiste moment en plek.**
2. **Blijf rustig.**
3. **Vraag om ergens privé samen te kunnen praten.**
 - Voorbeeld: “Kan ik ergens privé met je praten over iets?”
 - Voorbeeld: “Ik moet over iets praten met je. Kunnen we samen even ergens naar toe?”
 - Voorbeeld: “Ik denk dat we moeten praten. Kan ik ergens privé met je praten?”
4. **Leg jouw kant van het verhaal uit door ‘ik’ boodschappen te gebruiken.**
 - Voorbeeld: “Ik was van streek toen je onze plannen afzegde”
 - Voorbeeld: “Ik vind het niet leuk wanneer je zo tegen me praat.”
 - Voorbeeld: “Ik voel me gekwetst als je mijn tekstberichten niet beantwoordt.”
5. **Luister eerst naar de ander.**
6. **Herhaal wat de ander heeft gezegd.**
7. **Vertel de ander wat je wilt dat hij of zij doet.**
 - Voorbeeld: “Ik zou graag de kans krijgen van je om het uit te leggen.”
 - Voorbeeld: “Kan je dit bekijken vanuit mijn perspectief?”
 - Voorbeeld: “Kun je uitleggen hoe dit is gebeurd?”
 - Voorbeeld: “Het zou helpen als ik zou weten dat het je speet.”
8. **Probeer het probleem op te lossen.**
 - **Vertel de ander wat je de volgende keer anders zal doen.**
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen niet zo gevoelig meer te zijn.”
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen dat niet meer te doen.”
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen de volgende keer wat meer begripvol te zijn.”
 - **Vraag aan de ander wat hij/zij wil dat je doet.**
 - Voorbeeld: “Wat kan ik doen om te vermijden dat dit weer gebeurt?”
 - Voorbeeld: “Wat wil je graag dat ik doe de volgende keer?”
 - Voorbeeld: “Wat kunnen we doen om dit op te lossen?”
 - **Stel voor wat je wilt dat de ander zal doen.**
 - Voorbeeld: “Ik zou het fijn vinden als je niet meer zo tegen me praat.”
 - Voorbeeld: “Ik hoop dat je de volgende keer rekening zult houden met mijn gevoelens.”
 - Voorbeeld: “Ik zou het op prijs stellen als je de volgende keer met me zal praten.”
 - **Blijf rustig als je het probleem niet kan oplossen.**
 - **Wees het er met elkaar eens dat jullie van mening mogen verschillen.**
 - **Onthoud dat vriendschap en daten een keuze is.**

Huiswerkopdrachten

1. De jongere moet **afspreken** met een vriend en hem/haar thuis uitnodigen.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Indien van toepassing, oefen met **goed samenspel**.
 - e. De jongere moet **informatie uitwisselen** met de gast.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - f. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. Oefen **het geven van een weerwoord** als treiteren deze week voorkomt.
 - a. Ouders en jongeren kunnen **het geven van een weerwoord** deze week oefenen.
 - b. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongere **het geven van een weerwoord** heeft gebruikt.
 - i. **Geef een weerwoord** is over het algemeen gepast om te gebruiken bij broers/zussen of leeftijdsgenoten.
3. Indien van toepassing, oefen **omgaan met fysiek pesten** of **veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongere **omging met fysiek pesten**.
 - b. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongere **een slechte reputatie** kan veranderen.
4. **De jongere neemt een buitenspel mee**.
 - a. De jongere neemt een buitenspel mee dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Neem niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.
5. Oefen **omgaan met ruzie en onenigheid** als dat deze week gebeurt.
 - a. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongeren omgegaan is met ruzie.
 - i. Ruzie en onenigheid met broers/zussen kunnen ook gebruikt worden om te oefenen.
 - b. Ouders en jongeren kunnen willen oefenen met rollenspellen.

Herinnering: Het eindfeest van PEERS is over 2 weken!

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 13: Roddels en geruchten

Regels voor het omgaan met roddels en geruchten

Hoe je kunt voorkomen dat anderen niet over je gaan roddelen

- **Probeer geen vrienden te worden met de roddelaars** (ga ook niet zomaar een praatje met hen maken):
- **Roddelaars** zijn mensen die graag roddels en geruchten verspreiden. **Daag de roddelaars niet uit:**
 - Vertel geen geheimen, roddels of grapjes **over de roddelaars of over** hun vrienden.
 - Dit zal er alleen maar voor zorgen dat ze wraak willen nemen.
- **Verspreid geen geruchten over andere mensen:**
 - Vermijd wraak nemen op mensen die over je hebben geroddeld.
 - Vermijd het sowieso om geruchten over mensen te verspreiden.
 - Het is kwetsend.
 - Mensen willen geen vrienden met je zijn.

Wat je kunt doen als er over je geroddeld wordt

- **Probeer het gerucht niet te weerleggen.**
 - Als je het gerucht probeert te weerleggen:
 - Ziet het eruit alsof je jezelf verdedigt en dus juist wel schuldig bent.
 - Zal het nieuwe gerucht erover gaan hoe je zo fanatiek het gerucht probeert te weerleggen.
- **Laat niet zien dat je van streek bent.**
 - Als je wel laat zien dat je van streek bent:
 - Ziet het eruit alsof je jezelf aan het verdedigen bent.
 - Mensen zullen denken dat je iets te verbergen hebt.
 - Je zorgt er zo voor dat ze **meer over je gaan roddelen.**
 - Mensen zullen gaan roddelen over hoe erg je van streek bent.
- **Vermijd contact met de verspreider van de roddel.**
 - Blijf op afstand van de verspreider van de roddel.
 - De verspreider van de roddel wacht mogelijk op een confrontatie met jou.
 - Beloon hem dus niet met een confrontatie.
 - Hierdoor zullen ze namelijk **meer over je gaan roddelen.**
- **Ga geen confrontatie met de verspreider van de roddel aan.**
 - Dit zal het probleem alleen maar groter maken:
 - De roddelaar zal nog meer roddels over je gaan verspreiden.
 - Dit kan leiden tot conflict of zelfs een heftige ruzie.
 - De roddelaar zal het nu terecht vinden om over je te blijven roddelen.
 - De verspreider van de roddel wacht vaak tot jij naar hem toekomt voor de confrontatie.
 - De verspreider van de roddel verwacht mogelijk dat er een ruzie gaat komen.
- **Doe alsof je verbaasd bent.**
 - Geef de indruk dat je verbaasd bent en laat luchtig merken dat het gerucht belachelijk is.
 - Op deze manier ontken je *indirect* dat het gerucht waar is.
 - Dit zal ook de verspreider van de roddel ongeloofwaardig maken.
 - Voorbeelden:
 - “Ik kan me niet voorstellen dat iemand dit gelooft... dat is gewoon zo dom.”
 - “Ik kan me niet voorstellen dat mensen dat zeggen... wat een grap.”
 - “Ha, bizar dat iemand dat gelooft, hebben ze niks beters te doen...”

- **Verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf.**
 - Wacht niet totdat anderen jou naar het gerucht vragen.
 - Wees proactief en **verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf** tegen mensen die je vertrouwt en die achter je zullen staan.
 - **Verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf** in het bijzijn van andere mensen, zodat zij het zullen horen (doe dit op verschillende locaties in het bijzijn van verschillende mensen).
 - De boodschap over het gerucht verspreid je door de volgende drie stappen te gebruiken:
 1. **Vertel over het bestaan van het gerucht.**
 - Voorbeeld van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Heb je die roddel over mij gehoord dat...?”
 2. **Maak op een luchtige manier het gerucht belachelijk.**
 - Voorbeelden van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Wat dom...”
 - “Dat mensen dat geloven...”
 - “Dat is echt te belachelijk voor woorden.”
 - “Hoe stom is dat.”
 3. **Doe alsof je erover verbaasd bent dat iemand het gerucht gelooft en dat iemand zich daar druk over maakt.**
 - Voorbeelden van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Ik begrijp niet dat mensen dat geloven.”
 - “Sommige mensen zijn wel erg goedgelovig.”
 - “Begrijp jij dat iemand zich daar druk om maakt?”
 - “Bizar dat mensen zich daar druk om kunnen maken...”
 - “Hebben ze niks beters te doen... Die hebben zeker geen boeiendere dingen om over te praten.”
 - “Mensen moeten echt een hobby gaan zoeken zodat ze iets interessanter hebben om over te praten”
 - Dit zorgt er vaak voor dat **het gerucht stopt**, omdat:
 - De verspreider van de roddel dom en ongelofwaardig lijkt.
 - Mensen minder geneigd zullen zijn om het gerucht te verspreiden, omdat zij anders zelf ook ongelofwaardig worden gevonden.

Huiswerkopdrachten

1. Jongeren gaan oefenen met het **omgaan met roddels en geruchten** als ze hier de komende week mee in aanraking komen.
 - a. Jongeren moeten proberen roddelaars te identificeren en te vermijden.
 - b. Wanneer het nodig is passen de jongeren de regels van het omgaan met geruchten toe.
2. De jongere moet **afspreken** met een vriend.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses (activiteiten)**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Indien van toepassing, oefen met **goed samenspel**.
 - e. De jongere moet **informatie uitwisselen** met de gast.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - f. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).

3. Oefen **het geven van een weerwoord** als treiteren deze week voorkomt.
 - a. Ouders en jongeren kunnen **het geven van een weerwoord** deze week oefenen.
 - b. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongeren **het geven van een weerwoord** heeft gebruikt.
 - i. **Geef een weerwoord** is over het algemeen gepast om te gebruiken bij broers/zussen of leeftijdsgenoten.
4. Indien van toepassing, oefen **omgaan met fysiek pesten of veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongeren **omging met fysiek pesten**.
 - b. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongere **een slechte reputatie kan veranderen**.
5. Oefen **omgaan met meningsverschillen** als dat deze week gebeurt.
 - a. Ouders en jongeren moeten bespreken hoe de jongeren omgegaan is met een meningsverschil.
 - i. Meningsverschillen met broers/zussen kunnen ook gebruikt worden om te oefenen.
 - b. Ouders en jongeren kunnen willen oefenen met rollenspellen.
6. Een traktatie meebrengen voor het PEERS-eindfeest
 - a. Bespreek met de andere ouders in de groep welke traktaties er meegebracht gaan worden. De coach heeft een intekenlijst waarop alle traktaties worden genoteerd.
 - b. Let op: mogelijk is er geen koelkast/magnetron aanwezig

Suggesties voor traktaties

Houd rekening met de groepsgrootte en eventuele allergieën!

- Frisdrank (verschillende soorten)
- Vruchtensap / Vruchtenwater
- Komkommer & Worteltjes
- Chips
- (Borrel)nootjes / Zoutjes / Kaasstengels
- Chocolate / Candybars
- Koekjes
 - Zelfgemaakte zijn altijd lekkerder :)
- Bladerdeeghapjes
- Gehaktballetjes
- Quiche
- Gevulde wraps
- Fruitsalade
- OF: Eigen lekkere ideeën en/of creaties!

Samenvatting voor de ouders

Bijeenkomst 14: Diploma-uitreiking en afsluiting

Hoe gaan we nu verder?

1. **Buitenschoolse activiteiten**
 - a. Het is noodzakelijk voor uw kind om deel te nemen aan buitenschoolse activiteiten om vrienden te kunnen maken.
 - b. We raden *minimaal 1 buitenschoolse activiteit* aan.
 - i. Meer dan één activiteit kan misschien te veeleisend zijn.
 - c. Als uw kind een slechte reputatie op school heeft, valt het aan te raden om de buitenschoolse activiteit niet in schoolverband te doen maar in de buurt.
 - d. Ouders moeten samen met hun kind buitenschoolse activiteiten *bespreken* en *uitkiezen*, waarbij de activiteit gebaseerd moet zijn op de interesses van de jongere.
 - e. Mogelijk moeten de ouders hun kind *opties* geven om uit te kiezen.
 - f. Zorg er voor dat de gekozen activiteit uw kind regelmatig in contact brengt met andere jongeren.
 - g. Het is de verantwoordelijkheid van de ouders dat hun kind zich opgeeft voor de activiteit.
 - i. Wacht niet totdat uw kind zich uiteindelijk zelf heeft opgegeven.
 - ii. Sommige ouders zullen hun kind moeten verplichten tot het volgen van de activiteit, anderen zullen nadrukkelijk moeten aanraden de activiteit te volgen.
 - h. Wanneer je een nieuwe activiteit aan uw kind voorstelt, vraag dan “aan welke activiteit ga je mee doen?” in plaats van “welke activiteit lijkt je leuk?”.
 - i. Deelname aan een buitenschoolse activiteit is niet optioneel.
 - ii. Kiezen welke activiteit er uiteindelijk gekozen wordt is wel bespreekbaar en kan in overleg gebeuren.
2. **Afspreken met een leeftijdsgenoot**
 - a. Het is essentieel dat uw kind regelmatig met leeftijdsgenoten *afspreekt*.
 - b. Door het *afspreken* maken en onderhouden jongeren goede vriendschappen.
 - c. Als uw kind een nieuwe vriendschap met een andere jongere aangaat, moedig hem/haar dan aan om thuis *af te spreken*, zodat je ze *onopvallend* kunt observeren.
 - i. Zorg ervoor dat elke nieuwe vriend geschikt is (let er op dat de vriend niet treitert, negeert, ruzie zoekt en je kind in de problemen brengen).
 - d. Over het algemeen hebben de meeste jongeren 1 tot 2 keer per week *een afspraak* met een leeftijdsgenoot:
 - i. We raden aan het doel te stellen minimaal 1 keer in de week met iemand *af te spreken*.
 - e. Eerste *afspraken* met een nieuwe vriend moeten worden beperkt tot maximaal 2 uur (afhankelijk van de activiteit).
 - i. *Afspraken* kunnen langer duren als de vriendschap zich verdiept.
3. **Treiteren en fysiek pesten**
 - a. **Een ouder moet zijn/haar kind kunnen ondersteunen in het omgaan met treiteren en fysiek pesten door leeftijdsgenoten.**
 - b. **Hoe wordt het korte weerwoord gebruikt bij treiteren:**
 - i. De reactie moet kort en eenvoudig zijn en de indruk wekken dat het de jongere niet uitmaakt:
 1. “Nou en...”
 2. “Dus...”
 3. “Ja, en dus...”

4. “Ja, oké...”
 5. “Lekker belangrijk...”
 6. “Boeiend...”
 7. “Interesseert me niet”
 8. “Hier kan ik mij echt niet druk om maken”
 9. “Als dat grappig is”
 10. “Waar maak je je druk om”
 11. “Wat maakt het uit”
- c. **Hoe om te gaan met fysiek pesten:**
- i. **Houd je gedeisd als de pester in de buurt is.**
 - ii. **Vermijd de pester.**
 - iii. **Daag de pester niet uit.**
 1. Gebruik het *korte weerwoord* alleen bij jongeren die treiteren (verbaal pesten) en niet bij jongeren die fysiek pesten.
 - iv. **Hang rond met andere mensen.**
 - v. **Als je in gevaar bent – vraag hulp aan een volwassene.**
- d. Als uw kind getreiterd of fysiek gepest wordt op school:
- i. Laat uw kind *kort* vertellen hoe het voelt om getreiterd/fysiek gepest te worden als hij/zij hierover wil praten.
 1. Als uw kind niet zelf begint over zijn/haar gevoelens bij het treiteren/fysiek pesten, begin er dan niet over (dit kan je kind verder van slag brengen).
 - ii. Ga na hoe uw kind met het treiteren/fysiek pesten is omgegaan.
 - iii. Bespreek hoe de situatie anders had kunnen aanpakken als hij/zij niet de juiste stappen heeft gevolgd.
 1. Doorloop samen met uw kind de juiste aanpak van treiteren/fysiek pesten.
 2. Vertel uw kind niet letterlijk dat hij/zij iets verkeerd gedaan heeft.
 - iv. Bespreek met uw kind hoe hij/zij de situatie in de toekomst het beste kan aanpakken (d.w.z. volg de stappen).
 - v. Als uw kind gevaar dreigt te lopen door het pesten, neem dan *onmiddellijk* contact op met de school.
4. **Een slechte reputatie veranderen.**
- a. Het is hoofdzakelijk de verantwoording van de ouder(s) om het kind te helpen met het veranderen van zijn/haar slechte reputatie.
 - i. Dit is een langdurig proces en het zal niet mogelijk zijn geweest dit tijdens de cursus al veranderd te hebben.
 - b. Ga routinematig met uw kind in gesprek moeten gaan over zijn/haar reputatie en moeten vragen naar de strategieën die hij/zij nu toepast om eventuele negatieve indrukken tegen te gaan.
 - c. Blijf vertrouwd met het stappenplan om een slechte reputatie te verbeteren en wijs de jongere zo nodig op de juiste stappen tijdens deze gesprekken.
 - i. **Houd je gedeisd.**
 1. Houd je op de achtergrond.
 2. Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
 - ii. **Volg de massa.**
 - iii. **Verander je uiterlijk om je reputatie te veranderen.**
 - iv. **Beken je vorige reputatie.**
 - v. **Vind een nieuwe groep.**
 - d. Zorg ervoor dat u uw kind in de tijd die het kost om zijn/haar reputatie te veranderen, helpt

met het vinden van andere buitenschoolse vriendengroepen (d.w.z. niet aan school gerelateerde buitenschoolse activiteiten).

5. **PEERS vaardigheden.**

- a. Moedig uw kind aan om de vaardigheden die hij/zij heeft geleerd tijdens PEERS toe te passen bij het vinden van nieuwe vrienden.
- b. Wees je ervan bewust dat de *beste* tijd voor het maken van vrienden aan het begin van het schooljaar is.
- c. Het kan nodig zijn om regelmatig de *samenvatting voor de ouders* samen met uw kind door te nemen om hem/haar eraan te herinneren hoe om te gaan met ruzie en onenigheid, geruchten en roddels, treiteren en fysiek pesten van leeftijdsgenoten en hoe een slechte reputatie veranderd kan worden.

Hartelijk dank voor uw deelname aan PEERS! Onze complimenten voor al het harde werk dat u hebt geleverd. Wij wensen u het beste toe voor in de toekomst!