



weetjes over assertiviteit



*Door drs. Sander Kooijman
Jeugd- en Kinderpraktijk Rota ©
Klik hier voor de website*



weetjes over assertiviteit

Inleiding

Assertiviteit is een breed begrip. Wat verstaan we onder assertiviteit? Welke vaardigheden laten assertieve kinderen eigenlijk zien? In dit E-book nodig ik je uit om samen met mij en je kind te onderzoeken wat assertiviteit nu eigenlijk is. Speciaal voor jou heb ik 25 weetjes verzameld. Deze weetjes zijn bedoeld om het inzicht in assertiviteit te vergroten, zodat jij direct een stap kunt zetten om je kind te helpen zich actiever op te stellen wanneer dit gevraagd wordt en nodig is. Ga er lekker voor zitten. Neem het E-book gelijk door en haal er ten minste één inzicht uit en ga daar direct vandaag mee aan de slag.

ADREM

Dit E-book is onderdeel van de training ADREM, die binnenkort verschijnt. In deze praktische online training neem ik ouders en kinderen mee om te oefenen met assertief of ook wel actief gedrag. In vijf weken ga je samen met kind aan de slag met oefeningen, video's en achtergrondinformatie. Na het volgen van dit online programma weet jij nog beter hoe je assertiviteit bij je kind kunt vergroten. Door het doen van de oefeningen zal je merken dat je kind direct stappen zet.

Aan de slag

Voordat we beginnen nodig ik je uit om de eerste stap te zetten: Noteer op een blaadje of in een schriftje:

Welke problemen ervaart jouw kind met assertiviteit?

Maak een rangorde en zet de belangrijkste boven aan

Welke vaardigheid heeft je kind te leren?

Heb je dit genoteerd? Ga dan dan door.

Wat zijn assertiviteitsproblemen?

Assertiviteitsproblemen van kinderen kunnen heel verschillend van aard zijn. Wanneer ouders het hebben over assertiviteitsproblemen, dan gaat het o.a. om de volgende gedragingen van kinderen:

- ✓ De baas spelen
- ✓ Geen vragen durven stellen
- ✓ Stil en teruggetrokken doen terwijl je iets wilt zeggen
- ✓ Boos worden om kritiek
- ✓ De vinger opsteken, terwijl je het niet weet
- ✓ Met andere kinderen en de leerkracht steeds ruzie maken
- ✓ Het je erg aantrekken als er wordt geroddeld en je buitengesloten voelen
- ✓ Je vriend niet durven op te halen
- ✓ Geen nee durven te zeggen als je iets niet wilt
- ✓ Jezelf overschreeuwen met met stoer, nonchalant of provocerend gedrag

Natuurlijk zijn er nog meer gedragingen op te noemen.

Neem je lijstje er nog even bij. Vul of pas de rangorde nog aan en zet je belangrijkste veranderdoel bovenaan.

Klaar voor de start...

Af! We zijn begonnen! Ga er lekker voor zitten. Je bent klaar voor de reis. Ik neem je mee langs 25 weetjes over assertiviteit.

Ontdek wat je al weet. Laat je inspireren met wat je nog niet weet.

Noteer nieuwe inzichten op je lijstje en maak aantekeningen.

Kies één inzicht uit en ga daarmee vanaf vandaag voor een periode van een week mee aan de slag .

Heel veel plezier!

1. Wat verstaan we onder assertief gedrag?

In de literatuur worden assertiviteit meestal onderverdeeld in drie groepen: Assertief gedrag (actief), sub-assertief gedrag (passief of geremd gedrag) en agressief gedrag (onbeheerst gedrag).

Actief gedrag: In de literatuur wordt meestal de naam assertief gebruikt. Deze term is voor kinderen moeilijk. Ik spreek daarom liever van actief gedrag. Het gaat om in actie komen als de situatie dat vraagt. Actieve of assertieve kinderen herken je meestal aan een eigen karakter of persoonlijkheid. Het zijn de kinderen die positief opvallen in de klas. Ze zijn vaak al heel zelfstandig, beschikken over zelfvertrouwen, ze zijn zelfbewust en kunnen zich beheersen. Het zijn kinderen die al heel jong stevig in de wereld staan.

Geremd gedrag: In de literatuur wordt de term sub-assertief gedrag genoemd. Ik noem deze kinderen liever geremd of passief. Het zijn de kinderen met een rem terwijl ze iets willen. Je herkent ze aan stil en teruggetrokken gedrag terwijl ze eigenlijk liever actief willen zijn. Deze kinderen worden van binnenuit geremd.

Onbeheerst gedrag: Deze derde groep wordt in de literatuur als agressief omschreven. Ik noem ze liever onbeheerst. Het zijn kinderen die te actief reageren: eerst doen en daarna denken en zo bij ruzie en conflict betrokken raken. Het zijn niet de kinderen die van binnenuit agressief willen doen. Voor veel kinderen en ouders voelt de term agressief niet fijn. Het gaat om onbeheerst gedrag en we gunnen deze kinderen zelfbeheersing.

*Kom in actie
je staat in je recht*

2. Wat is actief gedrag?

Kinderen die zich op een juiste manier assertief gedragen stellen zich actief op. Ze zijn zelfbewust en tonen een zelfverzekerde houding. Actieve kinderen gebruiken hun sociale vaardigheden op school, thuis en in hun vrije tijd. Deze kinderen weten doorgaans precies wat ze wel en niet willen en kunnen dit duidelijk maken aan hun omgeving. De ene keer kiezen ze voor zichzelf en dan weer voor de ander. Het zijn kinderen die zich bewust zijn van de eigen kwaliteiten en die inzetten. Ze kiezen heel bewust en actief om niet mee te doen. Je kind maakt een keuze en kiest dan voor zichzelf.

3. Wat is het geheim achter actief gedrag?

Kinderen die assertief zijn, hebben een actieve houding. De ene keer kiest je kind om alleen te spelen. De andere keer gaat het vrienden opzoeken. Het gaat erom dat je kind van binnenuit voelt wat het wil. Dat doet je kind door vooral te luisteren naar zijn of haar hart en daarbij rekening te houden met de omgeving. Ze reageren niet vanuit angst of boosheid. Kinderen die assertief zijn luisteren dus naar dat wat ze van binnen echt willen.

4. Hoe ziet passief gedrag er uit?

Kinderen met passief gedragen zich stil of teruggetrokken. Deze kinderen vinden het moeilijk om zichzelf te laten zien in een groep. Ze vallen op doordat ze bijvoorbeeld geen vragen in de klas stellen terwijl ze wel hulp nodig hebben. Wanneer ze een beurt in de klas krijgen, kijken ze weg om de beurt te vermijden. Meestal voelen deze kinderen een bepaalde geremdheid. Diep van binnen willen ze wel maar durven niet. Soms is de stap nog te spannend en vaak nemen de angstige gevoelens het over van je kind.

5. Zijn kinderen die de "kat uit de boom kijken" geremd?

Kinderen die geremd worden herken je doordat ze zich terugtrekken uit situaties die verlegenheid oproepen. Ze zeggen dan bijvoorbeeld niets meer of doen niet mee en gaan aan de kant zitten. Let op: verwar deze kinderen niet met kinderen die "de kat uit de boom" kijken. Dat zijn kinderen die vaak een slimme tactiek hanteren. Eerst even kijken hoe het gaat en wat verwacht wordt. Geremde kinderen blijven dus in het "kat uit de boom kijken" hangen. Ze bouwen vaak meer spanning op en komen vervolgens helemaal niet meer in actie. Deze kinderen gun je dat ze de geremdheid loslaten en plezier gaan maken.

6. Is mijn kind introvert?

Introverte kinderen zijn wat betreft karakter wat meer verlegen. Ze kiezen bijvoorbeeld er zelf graag voor om alleen te spelen en ze genieten van het kijken naar een actief spel. Ze voelen zich hier helemaal prettig bij. Het is een misverstand dat verlegen kinderen zich per definitie assertiever dienen op te stellen. Deze kinderen kiezen voor zichzelf. Bijvoorbeeld voor rust of om alleen te spelen en dat is helemaal prima. Het gaat erom dat je kind luistert naar zijn of haar eigen behoeften. Je kind maakt wel degelijk een keuze met het hart. Introvert van karakter is dus iets anders dan passief gedrag.

7. Wat als je kind aandacht spannend vindt?

Sommige kinderen vinden het niet fijn om in de belangstelling te staan. Daar is niets mis mee. Het ene kind voelt zich fijn voor de groep en het ander niet. Zo zijn we verschillend. Het is goed om het karakter van je kind te kennen. Tegelijk vraagt de wereld ook van ons om te dealen met momenten dat je wel in de belangstelling staat. Hoe fijn is het als je kind het spannende gevoel de baas kan en gewoon kan genieten.

8. Hoe ga je om met onbeheerst gedrag?

Kinderen die opvallen met onbeheerst gedrag vallen vaak op met directief en impulsief gedrag. Ze zijn vaak primair in hun gedrag. Ze doen zonder nadenken en raken betrokken in conflicten. Doordat ze zich snel geraakt voelen delen, ze geregeld ook letterlijk direct een rake klap uit. De intentie van deze kinderen is wel meestal goed. Vaak zijn het kinderen met een groot rechtsvaardigheidsgevoel. Vaak hebben ze ook gelijk spijt. Het zijn kinderen die meestal moeite hebben met de eigen grenzen en die van de ander. Vaak vinden ze het moeilijk om gevoelens te kennen, herkennen en te uiten.

9. Hoe ga je om met overschreeuwen?

Kinderen die zichzelf overschreeuwen laten vaak provocerend gedrag zien. Met dit gedrag verbergen ze meestal onzekerheid en angst. Je kan ze herkennen aan stoer, nonchalant en uitdagend gedrag. Ze slaan of zeggen wel iets terug maar hun oplossing is niet doeltreffend. Sterker nog: meestal heeft dit gedrag nadelige consequenties. Deze kinderen ontvangen straf of worden door andere kinderen vermeden.

10. Hoe help je kinderen met het reguleren van emoties?

Kinderen die hun emoties nog niet goed onder controle hebben, die hebben echt jouw hulp nodig om hun emoties in goede banen te leiden. Vaak kan het helpen om deze kinderen het gevoel te geven dat ze gezien en gehoord worden. Een zin zoals "ik zie dat je boos bent, daar zal je wel een goede reden voor hebben" helpt dan. Wanneer ze weer rustig zijn kan je met ze praten over wat er mis ging. Wil je met boos gedrag aan de slag? Dan is de training: De kunst van boos zijn interessant. [Lees er hier meer over](#)

11. Wat als je kind grenzen moeilijk vindt?

Nogal wat kinderen kennen hun grenzen niet of voelen de grenzen van anderen niet aan. Het lukt ze bijvoorbeeld niet goed om aan te geven wat ze wel en niet leuk vinden. Soms kan een eenvoudige zin zoals "laat me" al helpen. Natuurlijk kan jij je kind ook helpen met het bedenken van handige zinnen. Ga samen met je kind aan de slag en bedenk handige zinnen. Heeft je kind al vijf van die toverzinnen? Ga samen aan de slag en verzin er eentje voor iedere vinger.

12. Mijn kind vraagt niet om hulp

Nogal wat kinderen vinden het moeilijk om hulp te vragen. De vaardigheid om hulpvragen is vrij gemakkelijk te trainen. Om hulp vragen is een eerste stap in opkomen voor jezelf. Vaak is het handig om hier eerst samen met de leerkracht afspraken over te maken. Soms ontstaat er een patroon bij kinderen dat ze niet weten hoe vragen te stellen en de vragen vervolgens inslikken. Deze kinderen blijven wachten tot ze gezien worden. Het gaat dat bij je kind? Stelt je kind genoeg vragen of mag het meer?

*Noteer je
inzichten*



13. Trekt je kind zich terug?

Soms kan het gedrag van je kind van de een of andere dag veranderen. Een blij en ontspannen kind trekt zich terug of doet boos. Je kind oogt angstig of verdrietig. Deze verandering gaat soms heel geleidelijk. Maar opeens valt het op. Kinderen kunnen bijvoorbeeld als gevolg van pesten en plagen opeens ander gedrag laten zien. In ieder geval is het verstandig hier aandacht aan te besteden en te onderzoeken wat er is. Ga in gesprek hierover met je kind. Bespreek dit vooral met anderen zoals de leerkracht. Maak jij je zorgen en wil je graag eens overleggen met een professional? Maak gerust een belafsprak.

14. Mijn kind heeft het gevoel niet te kunnen voldoen

Soms ervaren kinderen druk. Deze druk komt soms vanuit het kind zelf. Kinderen vinden soms van zichzelf dat ze van alles al hebben te kunnen. Dat is natuurlijk helemaal niet zo. Ieder kind heeft recht op zijn eigen leerritme en fouten. Soms zien kinderen dat andere kinderen al van alles moeten kunnen maar zij zelf nog niet of ze vergelijken zich met een grote broer of zus. Onbedoeld leggen ouders soms ook druk met verwachtingen. Sommige kinderen hebben het gevoel dat ze niet aan de eisen van andere kunnen voldoen. Deze kinderen kunnen faalangst gaan ervaren. Vaak lukt het deze kinderen niet om zichzelf erkenning te geven. Ze zoeken voortdurend naar erkenning en bevestiging van andere. Zo houden ze zelf het probleem in stand of wordt het in stand gehouden door de omgeving.

Om hulp vragen mag!

15. Op school ander gedrag dan thuis

Kinderen laten soms op school ander gedrag zien dan thuis of op de sportclub. Kinderen laten zo verschillende kanten van zichzelf zien. Elke sociale situatie vraagt weer wat anders van een kind. Zo ontwikkelen kinderen ook verschillende vaardigheden. Misschien herken je deze verschillende kanten ook? Het kan zomaar zijn dat je kind op de sportclub heel makkelijk contact maakt met anderen maar op school juist niet of omgekeerd. Misschien kom je tot de ontdekking dat je kind in de ene setting wel vragen stelt maar in een andere situatie niet. Je kind heeft de vaardigheid dus wel, alleen gebruikt die nog niet. Ga op zoek naar de momenten dat je kind de vaardigheden wel laat zien.

16. Mijn kind zegt vaak "ik kan het niet"

Herken je dat je kind best vaak het de woorden "ik kan het niet" en "ik weet het niet" gebruikt. Dit zijn gedachten die ervoor zorgen dat kinderen worden geremd en niet in actie komen. Herken je dit?

Speel dan het volgende spel "verboden zin":

- Kies een niet helpende zin zoals hierboven omschreven.
- Vorm deze zin samen met je kind om in een helpende zin. Zoals bijvoorbeeld: "ook als is het moeilijk, ik probeer het toch" of in plaats van "ik weet het niet", "ik heb er een vraag over". Samen verander de zin naar een helpende zin.
- Hang de helpende zin op een opvallende plek op.
- Telkens als je kind het verboden woord uitspreekt pak je de zin er bij. Zo vorm je niet helpende gedachten spelenderwijs om.
- Kies een periode (bijvoorbeeld een week) om het spel te spelen.
- Spreek iets af om het succes met je kind te vieren na afloop.

17. Zelfvertrouwen ontwikkelen

Wanneer kinderen zelfvertrouwen hebben dan zijn ze minder gevoelig voor het oordeel van anderen. Ze kunnen kritiek of een negatieve reactie gemakkelijk opvangen. Het is belangrijk dat kinderen hun eigen sterke kanten goed kennen. Dat geeft ze moed, kracht en durf om zichzelf neer te zetten. Kortom ze kunnen voor hun mening opkomen, initiatief tonen en aan nieuwe dingen beginnen. Kinderen die vol zelfvertrouwen in het leven staan, zijn veerkrachtiger, ontspannen en gelukkig. Wil je aan de slag met zelfvertrouwen? Dan is het programma: Bouwen aan Zelfvertrouwen interessant. [Lees hier verder](#)

18. Kent je kind zijn of haar kwaliteiten?

Kent je kind zijn of haar kwaliteiten al? Wanneer je kind zijn of haar sterke kanten nog niet goed kent dan kan je hier direct mee aan de slag. Ga vandaag eens in gesprek met je kind. Welke kwaliteiten kent je kind van zichzelf? Welke kwaliteiten zie jij? Wat zien eventueel broers en zussen? De andere ouder? Opa en oma? Maak zo samen een mooie lijst van kwaliteiten. Het is heel leuk om deze oefening te doen. Het geeft je kind een boost.

19. Leg de nadruk op wat goed gaat

Door de nadruk te leggen op dat wat al goed gaat kan je eenvoudig zelfvertrouwen verstevigen. Je kunt je kind als het ware een spiegel voorhouden van de dingen die wel goed gaan. Het zelfvertrouwen neemt juist af als steeds dat wat niet gelukt (i.p.v. gelukt is) is de meeste aandacht krijgt. Het zelfvertrouwen neemt toe als ze zien dat ze vooruit gaan.

20. Praat niet te veel over je kind, praat met je kind

Misschien herken je dat er veel gepraat wordt over de je kind in plaats van met je kind. Stel je voor: je kind merkt dat iedereen aan het praten is over haar. Je kind denkt dan misschien dat er is iets aan de hand is en het gaat van alles bedenken. Praat vooral met je kind over zorgen en betrek je kind bij de oplossingen die je zoekt. Het leuke is dat kinderen buitengewoon deskundig zijn over wat ze nodig hebben. Natuurlijk kunnen ze niet alle oplossingen bedenken die wij kunnen bedenken. Ga vooral samen in gesprek.

21. Maak een kunstwerk van de kwaliteiten

Maak samen met je kind van de kwaliteiten die je hebt verzameld een kunstwerk. Super leuke opdracht om te doen! Doordat je kind steeds bewuster wordt van zijn of haar kwaliteiten zal het sterker worden. Gewoon blijven herhalen. Je zult merken dat je kind steeds vaker keuzes met het hart kan maken als het weet wat zijn of haar sterke kanten zijn. Hoe sterker je kind staat hoe gemakkelijker het spannende dingen kan aanpakken.

22. Mogelijkheden onderzoeken

Nogal wat kinderen vinden het moeilijk om oplossingen te bedenken of kiezen telkens dezelfde oplossing. Wanneer kinderen onder druk komen te staan gaan ze telkens vechten, vluchten of verstarren. Stel je voor :je bent op het schoolplein en iemand doet vervelend tegen je. Wat doe je dan? Kiest je kind voor de aanval, rent het weg of doet het helemaal niets? Het is heel leuk om samen met je kind oplossingen te bedenken voor zo'n situatie. Maak een lijstje met mogelijke oplossingen. Kies er eentje en probeer die uit.

23. Stevig staan is ook belangrijk

Een kind kan wel duidelijk zeggen dat de ander ermee moet ophouden. Maar soms werkt dat niet genoeg. Het is interessant om te onderzoeken hoe je kind iets vraagt en zegt. Nogal wat kinderen kijken de ander niet aan, zeggen het met zachte stem of met gebogen schouders. Op deze manier zal het minder effectief zijn dan wanneer je kind stevig staat en de ander aankijkt. Naast wat je zegt is hoe je het zegt en met welke lichaamshouding ook super belangrijk.

24. Zelf oplossingen bedenken

Het is interessant om met je kind te praten over oplossingen over bepaalde problemen. Zijn de oplossingen effectief? Kies uit de onderstaande voorbeelden een situatie en ga nu eens samen met je kind oplossingen bedenken:

- Iemand op het schoolplein doet vervelend
- Kinderen komen minder snel naar je toe
- Je overschreeuwt door stoer gedrag
- Je vind dingen spannend en niemand snapt je

25 Actie

We zijn aan het einde gekomen. Neem nu laatste stappen

Noteer voor jezelf één mooi inzicht.

Onderzoek welke vaardigheid jouw kind zou mogen leren.

Richt je aandacht komende week op het aanleren van deze vaardigheid.

Heel veel plezier!

Boze kinderen beter begrijpen

Wil jij meer weten over kinderen met boos gedrag?
Wil jij samen met je kind stapsgewijs aan de slag?
Dat kan!

Volg nu mijn online programma:

De kunst van boosheid voor ouder en kind

Ik geef je de nodige kennis over kinderen met boos gedrag.
Je krijgt handvatten om met de woede van je kind om te gaan.
Je kind leert woede stapsgewijs reguleren.
Gezamenlijk komen jullie tot een plan van aanpak.
Dat gaat zorgen voor rust en ontspanning thuis.
Je krijgt steeds meer verbinding met je kind.
Je kind wordt weer blij en gelukkig.

Uniek in Nederland:
een combinatie van theorie, video's en opdrachten voor ouder en kind.
Kijk hier voor meer informatie: [Klik hier op de link](#)

Ik help je graag!
Hartelijke groet,

Sander Kooijman

