

HET GROTE WEERBAARHEIDSSPEL VOOR PUBERS

Sociaal vaardig leren zijn in moeilijke situaties

Gebruiksaanwijzing

Het doel van dit spel.

Pubers hebben een belangrijke leertaak op het gebied van autonomie en het aanleren van de zogenaamde executieve functies, waarmee ze hun leer- en werktaken kunnen volbrengen.

Pubers zijn nog ruwe diamanten in hun communicatie. Daarop reageren leidt vaak tot conflict.

Uit onderzoek blijkt steeds opnieuw dat pubers de gevolgen van hun gedrag nog moeilijk kunnen overzien. Dat moeten ze nog leren.

Door middel van dit spel leren pubers over oorzaak en gevolg en krijgen ze meer gedragsopties en inzicht in hun eigen gedrag.

Op een speelse wijze kunnen ze overzien en oefenen met wat er allemaal mogelijk is. Er wordt geoefend met verschillende levensgebieden die belangrijk zijn voor deze leeftijdsfase.

Het spel

In dit spel vind je 4 smileys en 7 categorieën met kaartjes.

Er zijn 4 manieren om te reageren op anderen. Dit wordt vertegenwoordigd door de 4 smileys:

Agressief

Non-assertief

Assertief

Elegant je zin krijgen of elegant weerwoord geven

Maak op de vloer 4 (denkbeeldige) vakken in een vierkant of naast elkaar.

Leg in ieder vak een afbeelding van een smiley. De spelleider beheert alle werkkaarten en kiest met welke kaarten het spel gespeeld wordt. Het spel

HET GROTE WEERBAARHEIDSSPEL VOOR PUBERS

Sociaal vaardig leren zijn in moeilijke situaties

© Centrum Tea Adema

kan stap voor stap met alle categorieën gespeeld worden, maar ook kunnen kaarten gekozen worden die op de situatie van toepassing zijn in relatie tot een hulpvraag. Neem stap voor stap de gekozen vragen door.

De puber staat daarbij steeds in het vak van de betreffende smiley. De begeleider staat altijd naast de puber.

De volgorde is:

Categorie 1: Wat is...?

Categorie 2: Wat doe je op deze plek?

Categorie 3: Wat past bij jou?

Categorie 4: Wat doe je als...?

Categorie 5: Observeren

Categorie 6: Consequenties

Categorie 7: Waar kies je voor?

Sluit het spel af en bespreek de opgedane inzichten en de keuzes die de puber(s) wil(len) gaan maken voor situaties in de nabije toekomst. Je kunt het spel spelen met alle voorbeeldkaartjes, maar je kunt je ook concentreren op de kaartjes die gaan over de eigen situatie. Stop het spel als het inzicht en bewustzijn is gekomen en bespreek hoe dit kan worden ingepast in het dagelijks leven en vooral ook op momenten van terugval.

Uitleg voor de spelleider

Wat is het verschil tussen assertiviteit en elegant je zin krijgen of elegant weerwoord geven?

Wanneer je assertief reageert, geef je vooral 'ik-boodschappen'. Je uit je eigen gevoelens over hoe je je in die situatie voelt. Vervolgens benoem je het gedrag

van de ander en welke gevolgen dat voor jou heeft. Daarna zeg je wat jij wilt dat de ander doet, zodat het beter is of wordt voor jou. Assertiviteit is ik-gericht in het hier en nu, waarin je vooral op jouw wensen insteekt.

Wanneer je elegant weerwoord geeft, houd je rekening met de gevoelens van de ander en reageer je daar eerst empathisch op. Je geeft dan eerst een beetje mee en reageert op hoe vervelend of moeilijk de situatie voor de ander is. Zo nodig bied je excuses aan. Bijvoorbeeld: 'dat vind ik heel vervelend voor je, ik kan me voorstellen dat je daar boos van wordt, ik begrijp dat het belangrijk is voor je, het klopt dat ik er niet was, ik snap dat de afspraak door moet gaan en belangrijk is, het spijt me dat ik te laat was'. Pas na het meebewegen en het inleven en empathisch reageren, geef je je 'ik-boodschap'. Zo nodig herhaal je weer je begrip of excuses en je blijft tegelijk standvastig in je boodschap voor jezelf.

Pubers moeten in het spanningsveld tussen autonomie en autoriteit ook leren omgaan met kritiek.

Het is nuttig om te leren of kritiek bruikbaar dan wel onbruikbaar is. Voegt het iets toe en kun je er iets van leren, of is het vooral bedoeld als afgeven op de persoon in plaats van op het gedrag?

Negeren is meestal geen optie en je kan in plaats daarvan leren elegant weerwoord te geven. Dit kan je doen door meer informatie te vragen van de kritiekgever, vervolgens begrip geven en vragen waar je kan verbeteren en zo mogelijk grenzen aangeven met de ik-boodschap. Wanneer je kritiek geeft, kan je dit ook op de 4 verschillende manieren doen: agressief, non-assertief, assertief met 'ik-boodschap' of op de elegante manier met empathie.

Leertaken voor pubers die verwerkt zijn in dit spel

Pubers hebben als belangrijkste ontwikkeltaak het leren van autonomie én om te leren omgaan met autoriteit. Het spanningsveld tussen deze beide gebieden is jezelf leren worden. Door ons gedrag in relatie tot de ander leren we wie we zijn en leren we omgaan met autonomie en autoriteit. Bij pubers uit dit spanningsveld zich vaak in gedrag dat nog ongepolijst is en wat we brutaal noemen of over je heen laten lopen.

Daarnaast is het voor een puber zeer belangrijk hoe anderen over hem denken en om te voldoen aan de groepsnorm of daartegen te rebelleren. Dit betekent dat meningen en overtuigingen een grote aanjager zijn voor het gedrag dat een puber laat zien.

Met zijn gedrag laat de puber zien wie hij is en wie hij wil zijn.

Echter, door het spanningsveld tussen de meningen van jezelf, anderen en wie je wilt zijn en nog niet bent, lukt het vaak niet jezelf zo te gedragen als je wilt en komt onmacht om de hoek kijken.

In dit spel is het als spelleider van zeer groot belang dat je stuurt op overtuigingen, meningen en de identiteit als onderliggende motivatie om de werkelijke beweging tot verandering in te zetten. Aanleren van gedrag is een kunstje, handelen volgens de overtuiging en het geloof van wie je bent of wilt zijn is van blijvende waarde!

Meest belangrijke uitkomst van het spel is dat pubers beseffen dat ze in iedere situatie een keuze hebben voor hun gedrag en dat iedere keuze ook consequenties heeft.

Zo kan het helemaal in orde zijn om je docent een grote mond te geven als het voor jou een belangrijk onderwerp is en je met opgeheven hoofd en vol zelfvertrouwen bij de directeur je zegje gaat doen. Of niet, en ook dat is een mooi leermoment. ☺
