

10 Stappen voor Effectief Gezinsoverleg

1. **Introductie:** “We lezen deze stappen tot we ze allemaal kennen. Wie wil beginnen met stap 2?” (Als kinderen oud genoeg zijn, kunnen ze om de beurt de stappen lezen)
2. **Complimenten en waardering:** “Ieder van ons deelt iets dat we waarderen aan ieder ander lid van het gezin. Ik zal beginnen. Ik wil graag een compliment geven aan omdat/voor” (Geef iedereen een compliment, en laat de anderen hetzelfde doen, wil iemand niet maak er geen probleem van zeg: Dan kun je dat een volgende keer doen.)
3. **Agenda voor het Gezinsoverleg:** “De agenda wordt op de koelkast gehangen zodat iedereen er tijdens de week problemen op kan schrijven.” Of je maakt een leuk schrift dat je ergens op een vaste plek legt.
4. **De Praatstok:** “Deze gaat rond zodat iedereen onthoudt dat er maar één tegelijk kan praten, en dat iedereen aan de beurt komt.”
5. **Brainstormen:** “Brainstormen betekent zoveel mogelijk oplossingen bedenken als we kunnen. Tijdens brainstormen zijn alle ideeën goed zonder discussie. (Zelfs grappige en gekke ideeën.) Tijdens de volgende stap kunnen we plezier maken terwijl we allerlei ideeën bedenken.”
6. **Gericht zijn op oplossingen:** “Laten we oefenen met het probleem op de agenda (heb je er nog geen neem dan: afwas op het aanrecht laten staan). Wie wil onze schrijver zijn en alle voorstellen opschrijven?” (Als je kinderen nog niet oud genoeg zijn, kan jij het doen.)
7. **Moedig kinderen aan om eerst te gaan:** “Wie wil er beginnen met een paar wilde en gekke ideeën?” (Als niemand iets zegt, kan het nodig zijn om te zeggen: “Wat denk je van de vuile afwas in de vuilnisbak gooien, of dat iedereen een dag van de week de afwas in de afwasmachine doet?” *Maar sta eerst wat stilte toe.*) Als iemand bezwaar maakt tegen bepaalde ideeën, zeg je: “Nu zijn we alleen aan het brainstormen voor oplossingen. We schrijven alle ideeën op.”
8. **Gebruik de Vier voorwaarden voor het toepassen van oplossingen: 1 Betrekking hebben op. 2 Respectvol zijn. 3 Redelijk zijn (voor alle partijen). 4 Effectief zijn.** “Wie ziet er een oplossing die we moeten verwijderen omdat die **geen betrekking heeft, of respectvol, redelijk of effectief** is? Onze schrijver kan hem doorstrepen als we besproken hebben waarom.”
9. **De oplossing kiezen:** “Willen we het bij één oplossing houden of proberen we er meer die over zijn gebleven? We kunnen bij het volgende overleg over een week bespreken hoe de oplossing of oplossingen hebben gewerkt.”
10. **Leuke activiteit:** “Om de beurt kiezen we iets leuks voor aan het einde van het gezinsoverleg. Voor vanavond heb ik gekozen voor *Woorden Raden (pantomime)*. Wie wil een leuke activiteit voor de volgende keer bedenken?”

Tips voor succesvol Gezinsoverleg: DO's

1. Onthoud het lange termijndoel van gezinsoverleg: Het leren van waardevolle vaardigheden voor het leven.
2. Laat alle gezinsleden aan tafel zitten (niet tijdens het eten) of op een andere comfortabele plaats waar ze elkaar kunnen zien.
3. Hang een agenda op waar gezinsleden hun zorgen en problemen kunnen opschrijven.
4. Begin met complimenten om de toon te zetten door positieve dingen te zeggen over elkaar.
5. Wees gericht op oplossingen, niet op schuld.
6. Leer kinderen brainstormen. Brainstormen betekent dat we alle mogelijke oplossingen bedenken om deze uitdaging op te lossen. Het is in orde om plezier te maken en wilde en gekke ideeën voor te stellen. We schrijven ieder voorstel op zonder discussie. Als we klaar zijn met brainstormen kiezen we er één waar we het allemaal mee eens kunnen zijn omdat het praktisch en respectvol is voor iedereen.
7. Maak plezier. Sommige voorstellen kunnen dwaas of buitensporig zijn.
8. Kies één voorstel (door consensus) dat praktisch en respectvol is voor iedereen en probeer het uit voor een week. (Of, als meerdere voorstellen kunnen werken, laat dan ieder persoon kiezen welke hij of zij zou willen toepassen.)
9. Als consensus niet bereikt kan worden (en het praktisch is om maar één voorstel te gebruiken), zet dat onderwerp dan voor verdere discussie op de agenda voor volgende week.
10. Zet een leuke activiteit voor later in de week op de agenda – en alle sport- en andere activiteiten (inclusief een schema wie er wanneer en waarheen moet rijden).
11. Houd gezinsoverleg kort, 10 tot 30 minuten, afhankelijk van de leeftijd van de kinderen.
12. FOUTEN ZIJN GEWELDIGE GELEGENHEDEN OM VAN TE LEREN.

Waarschuwingen: DON'Ts

1. VERMIJD het om gezinsoverleg te gebruiken als een platform voor preken en ouderlijke controle.
2. Verwacht GEEN perfectie. Vier verbetering.
3. HET AANLEREN VAN VAARDIGHEDEN KOST TIJD. Je verwacht ook niet dat je kinderen in een dag, een week of een maand, leren lezen. Gezinsleden hebben tijd nodig om samenwerking en probleemoplossende vermogens te leren. Zelfs oplossingen die niet werken bieden een gelegenheid om van te leren en opnieuw te proberen om gericht te zijn op respectvolle oplossingen.
4. BEGRIP HEBBEN VAN WAAR ZE QUA ONTWIKKELING AAN TOE ZIJN. Kinderen onder de vier kunnen qua ontwikkeling er nog niet aan toe zijn om deel te nemen aan het gezinsoverleg, maar kunnen het fijn vinden iets rustigs te doen zoals tekenen. Als jonge kinderen te veel afleiden, wacht dan totdat ze slapen.
5. VERMIJD HET OM HET REGELMATIGE, WEKELIJKSE GEZINSOVERLEG OVER TE SLAAN.

Maak het de belangrijkste afspraak in je agenda.

Waarom gezinsoverleg?

Waarom is het houden van gezinsoverleg een van de meest waardevolle dingen die je als gezin kunt doen?

Gezinsoverleg biedt een gelegenheid om kinderen waardevolle sociale en andere vaardigheden te leren voor een goed karakter. Ze leren:

- Luistervaardigheden
- Brainstormvaardigheden
- Vaardigheden om problemen op te lossen
- Wederzijds respect
- Het belang inzien van eerst afkoelen voordat je een probleem oplost. (Problemen worden op de bladzijde van wekelijkse uitdagingen geplaatst waardoor een afkoelperiode ontstaat voordat je je op oplossingen richt.)
- De zorg voor anderen
- Samenwerken
- Verantwoordelijkheid in een veilige omgeving. (Mensen vinden fouten toegeven niet erg als ze weten dat ze worden geholpen bij het vinden van oplossingen, in plaats van schuld, schaamte of pijn te ervaren.)
- Hoe je oplossingen kunt vinden die respectvol zijn voor alle betrokkenen
- Een gevoel van erbij horen en van betekenis
- Sociale interesse
- Dat fouten goede gelegenheden zijn om van te leren

Gezinsoverleg geeft ouders de gelegenheid om:

- Machtsstrijd te vermijden door de leiding op een respectvolle manier te delen
- Te vermijden alles voor hen te regelen, zodat kinderen zelfdiscipline leren
- Te luisteren op een manier die kinderen uitnodigt om ook te luisteren
- De verantwoordelijkheid op een respectvolle manier te delen
- Goede herinneringen te scheppen door deze gezinstraditie
- De vaardigheden voor te leven die ze willen dat hun kinderen leren

Dit kan de meest waardevolle tool worden binnen je gezin.

Zorg ervoor dat je wekelijks 15 tot 30 minuten vrij maakt voor gezinsoverleg.

Op de agenda voor het Gezinsoverleg kunnen behalve problemen ook staan:

Speciale gebeurtenissen

Kalender: Wekelijkse verplichtingen, zoals evenementen, wie een lift nodig heeft enz.

Het plannen van een gezinssamenzijn

Complimenten

Ieder onderdeel van de agenda is belangrijk. Begin met complimenten om de volgende redenen:

- Complimenten dragen bij aan een goede sfeer
- Kinderen leren het goede te zien als ze er op gaan letten en dit te verwoorden naar hun gezinsleden.
- Kinderen maken over het algemeen minder ruzie als ze deelnemen aan regelmatig gezinsoverleg dat begint met complimentjes.
- Onthoud dat complimentjes in het begin onhandig kunnen klinken. Door oefening gaat dat steeds beter.

Je creëert een positieve sfeer in je gezin als iedereen het goede leert te zien bij elkaar en dit leert te verwoorden. Verwacht geen perfectie. Een beetje kibbelen is normaal tussen broers en zussen. Maar als kinderen (en ouders) leren om complimenten te geven en te ontvangen, zal dat de spanning aanzienlijk verminderen. Natuurlijk verbetert de sfeer sowieso wanneer een gezin regelmatig gezinsoverleg houdt om samen oplossingen te zoeken voor hun problemen.

Taken bij het gezinsoverleg

Rapporteur: iemand schrijft alle ideeën op die zijn bedacht. Het is heel leuk om later naar deze ideeën te kijken – net zo leuk als kijken naar de gezinsfoto's. Omcirkel de oplossing die door ieder wordt gesteund. Overeenstemming is belangrijk bij gezinsoverleg. Als je geen consensus kunt bereiken, stel het dan uit en probeer het de volgende keer nog eens.

Voorzitter: Rouleer deze taak zodat iedereen een kans heeft om voorzitter te zijn. De voorzitter roept de vergadering tot de orde, begint met het rondje complimenten, en behandelt de agenda door het volgende agendapunt aan te kondigen.

Iemand die de tijd in de gaten houdt: deze tijdwaarnemer houdt iedereen op het spoor zodat het overleg niet te lang doorgaat en saai wordt.

Wil je gezinsoverleg graag oefenen in een 1 op 1 sessie of in de Positive Discipline Cursus voor ouders/opvoeders, neem dan [contact](#) op.