

Uitgebreide Groeiplan + Weekplanning Toelichting

Doel & Werking

GameChangers.

Het doel van het GameChangers Groeiplan en de Weekplanning is het creëren van;

- Een betere **onderlinge verstandhouding** tussen ouders en de jongere;
- Een meer **voorspelbare en gestructureerde omgeving** voor de jongere met **meer rust** in huis;
- Een **overzichtelijk, opbouwend en haalbaar stappenplan** voor jongeren om vanuit te groeien en;
 - o makkelijker de wensen/verwachtingen van ouders in te lossen;
 - o vooruitgang te ervaren op verschillende levensgebieden;
 - o meer balans te vinden in het leven;
 - o zich beter in hun vel te voelen;
 - o en makkelijker hun game- en schermgebruik te kunnen beheren.

We doen dit door;

- Verwachtingen van ouders **duidelijk, concreet en visueel** weer te geven;
 - o In plaats van vage, mondeling geuite wensen.
- In te zetten **op verschillende levensgebieden**;
 - o In plaats van hen gebieden te laten verwaarlozen (bvb. omdat ze goede punten hebben).
- De vooruitgang **visueel en meetbaar** te maken;
 - o In plaats van vooruitgang te moeten 'voelen' in de offline wereld, wat moeilijk is voor hen.
- Hun motivatie te verhogen door **gevolgen/beloningen te koppelen aan inspanningen**;
 - o In plaats van te verwachten dat ze korte termijn plezier opzij zetten voor beloningen die nog erg ver weg zijn (zoals een diploma).
- Alles in een **overzichtelijk en voorspelbare weekplanning** te gieten.
 - o In plaats van te verwachten dat ze al de vaardigheden hebben om zichzelf te organiseren en hun drang naar digitale afleiding kunnen beheren.

In het Groeiplan hebben we het **niet over afspraken of over beperkingen op game- en schermtijd**. Dit kan ook belangrijk en nodig zijn maar dit zien we als een apart onderdeel dat we bespreken in het Mediaplan. Het Groeiplan in deze vorm gaat over **afspraken over inspanningen op verschillende levensdomeinen buiten het gamen**.

We zijn er van overtuigd dat je met het Groeiplan en de Weekplanning je jongere kan helpen om **van het leven een heus game te maken!**

Stappenplan

Stap 1. Verwachtingen (vanuit ouders) opschrijven op het Groeiplan.

Als eerste gaan we de belangrijkste verwachtingen die je als ouder hebt op papier structureren.

- Denk na: “Wat verwacht ik van de bewoners / jongeren in mijn huis?”

Idealiter is het schema toepasbaar voor alle bewoners of tenminste voor alle jongeren in huis.

- Bepaal **activiteiten op 5 levensdomeinen** en geef aan **hoeveel keer per week** de activiteit moet voldaan zijn. Wees zo concreet mogelijk.

Je kan hoe iemand een bepaalde activiteit precies invult open laten. Bijvoorbeeld: “ik vind het belangrijk dat iedereen in huis 3x per week minstens een halfuurtje sport.” Of dit nu voetbal, lopen, hockey of iets anders is doet er minder toe. Het gaat erom dat aan het levensdomein ‘gezondheid’ gewerkt wordt, dus mag je gerust ‘sport’ opschrijven in plaats van de specifieke sport. Het helpt ook als je zelf natuurlijk het goede voorbeeld geeft!

Nu zijn er 3 opties:

- Is er **onvoldoende motivatie** om afspraken te maken of lukt het hen niet de activiteiten uit te voeren?
 - Dan kunnen extra beloningen (zoals schermtijd) helpen en dan gaan we naar “**Stap 2. Koppelen van punten en beloningen aan uit te voeren activiteiten.**”
- Is er **voldoende motivatie** om afspraken te maken en lukt het hen de activiteiten uit te voeren?
 - Dan zijn extra beloningen niet nodig en dan gaan we over naar “**Stap 3. De weekplanning invullen**”.
- Ben je **onzeker over de hoeveelheid motivatie**?
 - Dan kan je ook altijd proberen om na stap 1 meteen met “**Stap 3. De weekplanning invullen**” te beginnen en stap 2 over te slaan.
 - Als het na 1-2 weken nog steeds moeilijk lukt, kunnen we alsnog stap 2 invoeren.

Als we stap 2 overslaan, kunnen we kiezen om in deze eerste stap de eenvoudige versie van het Groeiplan in te vullen (zonder de punten en beloningen). Anders gaan we de uitgebreide versie nodig hebben. Hou de voortgang tijdens de week bij.

Stap 2. Koppelen van punten en beloningen aan uit te voeren activiteiten (optioneel)

Als er **weinig medewerking** is of het lukt hen niet de activiteiten uit te voeren, is dit meestal omdat er **te weinig voordeel voor hen aan gekoppeld is op de korte termijn**, zeker tegenover de inspanning die je van hen verwacht.

- Dan gaan we willen nadenken over het **verkleinen van de inspanningen**.
- En tegelijk gaan we incentives / gevolgen / **beloningen op de korte termijn willen toevoegen!**

Verkleinen van de inspanningen

Het kleiner maken van de inspanningen kan helpen als iets niet lukt. Misschien kunnen ze de eerste keer een deel van hun kamer opkuisen in plaats van de hele kamer? Of beginnen met elke dag een halfuurtje beneden te werken? Of afspreken met een vriend om samen (offline) te gamen. Als ze nu al weinig met vrienden afspreken, is het al een stap vooruit.

Het gaat erom dat we succeservaringen creëren, dat jongeren een gevoel van vooruitgang ervaren en zo momentum opbouwen, dat op zijn beurt dan weer de zin om andere zaken aan te pakken ook verhoogt.

Beloningen op de korte termijn toevoegen

Daarnaast is het belangrijk dat er een voor hen aantrekkelijke, niet-materiële beloning te geven is!

- Als ze **nu al alle vrijheid** van de wereld hebben met onbeperkte schermtijd en dergelijke, dan is het begrijpelijk dat er **weinig motivatie is voor hen om afspraken met je te maken of na te komen**. Het lijkt tenslotte alleen maar in hun nadeel (in de “wat geeft mij op korte termijn plezier”-redenering waarin ze momenteel zitten).
- Dan gaan we **eerst geleidelijk aan game- en schermtijd moeten gaan terugschroeven**. Bijvoorbeeld met het invoeren van een wekelijkse schermvrije familieavond, een internetbeperking 's nachts en geen toegang tot toestellen op de slaapkamer. Tot we een punt bereiken dat het zo saai en vervelend is thuis, dat ze wél gemotiveerd zijn om afspraken te maken en na te komen en zo hun vrijheid te (her)winnen.

Een groot voordeel van deze manier van werken is dat we de **rollen thuis omdraaien**. In plaats van jij als ouder die moet vragen/smeken/bedelen/zagen/roepen om van je kind iets gedaan te krijgen, gaan de kinderen nu **zichzelf moeten inspannen als ze een bepaald voordeel of vrijheid** willen ervaren!

We gaan verder met het Groeiplan:

A. Bepaal hoeveel punten elke activiteit krijgt (van 1 tot 5).

- Dit is omdat we activiteiten die meer uit hun comfort zone zijn en meer inspanning vragen meer willen belonen.
- 1 voor frequente, makkelijke taken,
- 5 voor (voor hen) uitdagende taken.

B. Bepaal de maximum te verdienen punten per activiteit.

- Dit is om te vermijden dat ze heel veel van één bepaalde activiteit doen om hun punten te krijgen en alsnog de andere levensdomeinen gaan verwaarlozen.

C. Tel het maximum aantal te verdienen punten op.

D. Bepaal aan de hand van het maximum aantal punten hoeveel punten ze moeten behalen voor 3 verschillende gradaties van beloningen.

- Dit is om te vermijden dat als ze enkele activiteiten en punten gedurende de week mislopen ze helemaal geen beloning zouden krijgen. Daardoor bestaat de kans dat ze zich niet meer inspannen die week want “het is toch al om zeep”. Met gradaties zouden ze ondanks enkele gemiste punten nog steeds beroep kunnen doen op een beloning van een lager niveau.
- De puntenverdeling is als volgt:
 - i. Niveau 1: 60% van het maximum te verdienen punten (vb. op max. 50 wordt dat 30)

- ii. Niveau 2: 75%
- iii. Niveau 3: 90% (we willen altijd wat marge laten)

E. Bepaal voor elke gradatie een gepaste beloning.

- Een effectieve beloning is iets dat hen motiveert.
 - i. We geven de voorkeur aan vrijheden en ervaringen en minder aan materiële beloningen.
 - ii. Een sterke motivatie kunnen vrijheden zijn zoals extra schermtijd of later kunnen opblijven.
 - iii. Ervaringen zoals uit eten gaan naar hun favoriete restaurant, een bezoek aan een pretpark, arcade of cinema kan ook.
- Je kan de beloningen laten optellen, maar meestal laten we een beloning in een hoger niveau de vorige 'overschrijven'.
- Grotere beloningen kan je opsplitsen, bijvoorbeeld elke keer dat ze het hoogste niveau behalen, verdienen ze 1/4^e van een pretparkbezoek.

F. Hou de voortgang elke dag van de week bij door de behaalde punten in te vullen en op te tellen.

- Doe dit idealiter samen met je kind op een vast tijdstip (zoals na het avondeten) en probeer er regelmaat in te krijgen, zodat het een gewoonte wordt. Het zou niet meer dan een minuutje moeten duren.

G. Tel op het einde van de week alle punten op en maak een evaluatie:

- Bekijk of er sprake is van een beloning.
 - i. Pas de beloning toe voor komende periode / week.
- Evaluseer samen met je kind:
 - i. wat lukte,
 - ii. wat lukte niet, wat waren de struikelblokken?
 - iii. en hoe kunnen we volgende week beter doen lukken?
- Maak samen met je kind een nieuwe planning op.

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van een uitgebreid Groeiplan met de acties in volgorde.

- Daarna gaan we aan de slag met **"Stap 3. De Weekplanning invullen"**.

Week van: 24/4

voorbeeld "Nooit meer zagen"-blad

Afsprakenlijst

Activiteiten	# per week	# per keer	Max	Punten						
				M	D	W	D	V	Z	Z
Gezondheid: Sport, Slaap, Beweging, Voeding										
Sporten (30+ minuten)	3	3	9	3			3		3	
Sociaal: Familie, Vrienden, Relaties										
Afspreken met vrienden	1		5						5	
Familieavond (offline bordspel,...)	1		3				3			
Carrière: School, Werk										
Studie / Huiswerk	5	2	2	2		2	2			2
Boekentas klaar aan de voor	5	1	1	1	1	1				
Meehelpen: Klusjes, Vrijwilligerswerk										
Tafel Dekken + Afruimen	6	1	6	1	1	1			1	
Samen koken	1	3	3			3				
Zelfstandigheid: Nieuwe Vaardigheden, Zelfvertrouwen, Initiatie Nemen										
Douchen	5	1	5	1			1		1	
Kamer opruimen	2	2	4			2				
Te Verdienen				50	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Dagelijks				8	+	2	+	9	+	7
Opgetelde punten					10	19	26	30	40	↓
Totaal Behaald										42

GameChangers.

Vanaf # punten	Dan...
40	(extra schermtijd, langer opblijven, uit eten, cinema, ...)
40	Week erna: 20 minuten langer opblijven / opblijven <i>me niet gerust laten</i>
40	Week erna: 40 minuten langer opblijven / opblijven
46	Idem hierboven + vrijdag en zaterdag 1u extra + pizza <i>ouders een heel weekend weg!</i>

GameChangers.

GameChangers.

Stap 3. De Weekplanning invullen

Jongeren tot 25 jaar oud (en ook sommige volwassenen) kunnen het moeilijk hebben om impulsen te beheersen, tijd in te schatten en lange termijn te denken. Dit is normaal in het opgroeien en regelmatig kunnen ze een duwtje in de rug gebruiken om hen te helpen zichzelf te organiseren.

Dankzij de Weekplanning verhogen we de kans dat de activiteiten op het Groeiplan uitgevoerd worden en vermijden we dat ze uitgesteld worden tot het einde van de week (en er dan niet meer van komen). We willen net dat het hen lukt activiteiten tot een goed einde te brengen en dat ze hun beloningen ontvangen (maar niet voor niets). Zo bouwen ze succeservaringen op (in plaats van faalervaringen).

Bovendien leren jongeren hun tijd beter te plannen en vooruit te denken. Zo zijn ze ook meer voorbereid op 'drukke' activiteiten en dagen (bijvoorbeeld een uitstap of familiefeest) want ze kunnen deze al op voorhand zien aankomen (zeker bij jongeren met autisme een belangrijk extra voordeel).

- Laat dit document invullen door je jongere!
- **Vul de afgesproken activiteiten van het Groeiplan op** bij de Activiteiten van de Weekplanning met naam en aantal keren ze uitgevoerd dienen te worden in de week.
- Geef met fluostift de activiteiten een **kleur**.
- **Verdeel de activiteiten** over de week met de geschikte kleur.
 - Begin met de vaste activiteiten, zoals school, werk of bepaalde hobbies.
 - Vul dan de lege momenten in met wat ook nog moet gebeuren van op het Groeiplan.
- Plan ook zeker een moment in om het Groeiplan en Weekplanning te **evalueren** en de **nieuwe Weekplanning op te maken!**
- Hou de voortgang bij zowel op het Groeiplan en de Weekplanning.

Bekijk elke week hoe het gegaan is en maak samen aanpassingen waar nodig.

Enkele extra tips

- **Leg of hang het Groeiplan en Weekplanning op een zichtbare plaats** (koelkast, hun deur,...).
- **Beloon de inspanning, niet zozeer het resultaat.** Als bijvoorbeeld de vaat niet zo netjes gedaan is als je zou willen, maar ze het normaal niet doen, kan je dit voorlopig meetellen. Als ze positieve feedback krijgen zullen ze meer gemotiveerd worden om het beter te doen. Het gedrag dat je aandacht geeft, groeit. Als het blijft niet naar behoren gedaan te worden,
- **Weersta aan de drang om tijdens de week hen (overmatig) aan te sporen hun afspraken na te komen** of feedback te geven. Het is de bedoeling om rustig de vooruitgang te volgen.
 - **Het is hun eigen verantwoordelijkheid om de afspraken te doen lukken.** Indien je kind de activiteiten niet doet dan is er ook geen beloning op het einde van de week! Laat de (oncomfortabele) gevolgen voor zich spreken.
 - Je kan hooguit **af en toe een niet-veroordelende herinnering geven** dat er een bepaalde activiteit nog niet gelukt. Zoals: "Ik merk op dat je kamer nog niet opgeruimd is, terwijl dit voor het eten ingepland stond."
 - Daarna kan je **op een niet-dwingende manier vragen of ze er nog iets aan gaan doen** (al dan niet om zo hun punten te behalen), maar niet meer. Zoals: "Was je dit op een ander moment van plan, (om dit zo te laten meetellen voor het Groeiplan), of niet?"
- **Vermijd het aanpassen of toevoegen van regels tijdens de week.** Dit zorgt net voor een meer onvoorspelbare omgeving en dus meer stress bij de jongere. Als er bij het maken van de afspraken een omweg of belangrijke afspraak over het hoofd gezien is, laat het dan liever zo voor deze week en neem dit op bij de bespreking van de volgende weekplanning.
- **Neem contact met ons op voor ondersteuning.** Als het moeilijk is, geen probleem! Noteer wat er lastig gaat en dan bespreken we dit tijdens ons volgende coachingsgesprek!