

Inleiding

De cirkeltechniek is een gesprekstechniek waarbij je focust op wat het kind en ouders zouden willen veranderen. De klachten of problemen worden vertaald in *veranderwensen*. Daarnaast worden *bekwaamheden* van het kind in beeld gebracht. Je belicht de krachten en vaardigheden van een kind. Die kunnen worden ingezet om de veranderingen te bereiken. Als je realistisch praat over wat een kind goed kan of waar het tevreden over is, werkt dat bemoedigend. In plaats van een gesprek over de problemen die het kind ervaart, ontstaat een gesprek gericht op competenties. Vragen die in de oplossingsgerichte gespreksvoering bijvoorbeeld gesteld worden, zijn: *“Wanneer was de laatste keer dat het je lukte om goed om te gaan met plagerijen van je klasgenoot, hoe lukte je dat precies, wat deed je dat hielp? Wat nog meer?”* Door te vertellen over details van ‘wat er werkt’, worden voor het kind eigen vaardigheden duidelijk en neemt tegelijkertijd het zelfvertrouwen van het kind toe. De oplossing komt van het kind zelf, waardoor deze beter past dan het advies van ons als mentoren, of de ouders.

De cirkeltechniek (in drie stappen)

Stap 1. Kennismaking Voordat je het gesprek aan de hand van de cirkeltechniek aangaat, zorg je dat je al kennismake hebt met het kind. Dan is het ijs al gebroken en voelt de situatie veilig om wat dieper in gesprek te gaan.

Stap 2. Cirkels tekenen Je introduceert de cirkels door aan te geven dat je zou willen bespreken wat het kind zou willen bereiken. Ook de ouders kun je in dit gesprek betrekken. Je gaat als het ware met elkaar brainstormen. Je tekent twee cirkels en vertelt: *“In de binnencirkel wil ik opschrijven waar je goed in bent, waar je tevreden of trots over bent. In de buitencirkel schrijf ik op waar je niet zo tevreden over bent, dingen die je graag zou willen veranderen, thuis, op school of ergens anders.”* Zo komen de competenties en veranderwensen in beeld.

Start met het opschrijven van sleutelwoorden in de binnencirkel, bijvoorbeeld ‘zorgt goed voor zijn hond, kan goed verhalen schrijven, heeft veel vrienden. Zorg dat er genoeg ruimte is om kwaliteiten op te schrijven.

Tip: Is je mentorkind verlegen of niet zo spraakzaam, moedig dan aan met opmerkingen zoals: *“Je mag ook iets heel kleins noemen waar je tevreden over bent”* of een vraag: *“Wanneer was je voor het laatst blij met iets dat lukte?”*

De veranderwensen in de buitencirkel formuleer je altijd in positieve termen (aanwezigheid van oplossingen of gewenst gedrag ipv afwezigheid van problemen). Een voorbeeld: *“Ik wil niet meer zo bang zijn”*, wordt *“ik wil meer zelfvertrouwen hebben.”* Klachten worden dus vertaald naar veranderwensen. Het hoeft nog niet concreet, dat komt later. En vergeet niet: ouders en kind zullen ook hun zorgen willen uiten. Dat mag natuurlijk, dus sla dat in het gesprek niet over. Voor de buitencirkel kun je vervolgens samen nadenken wat er voor het probleem/ de zorgen in de plaats zou moeten komen. Dat is de veranderwens.

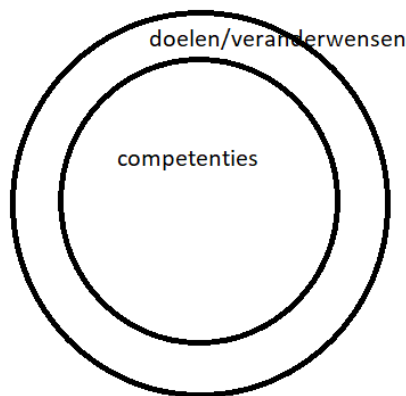
Tip: Vindt het kind het lastig dingen te benoemen, dan kun je bijvoorbeeld vragen: *“Als ik aan je vader/moeder zou vragen waarover hij/zij tevreden is of waarom hij/zij trots op je is, wat zou hij/zij dan zeggen?”* Of: *“Waarom zou je beste vriend merken dat jouw zelfvertrouwen toegenomen is?”*

Stap 3. Schaalvragen

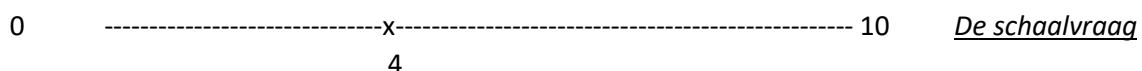
Je vraagt het kind één veranderwens uit de buitencirkel te kiezen om mee te starten. Je kunt ook samen met kind en ouders kiezen. Je kan tenslotte niet aan alles tegelijk werken. Je gaat er vervolgens over in gesprek: *“Op een schaal van 0 tot 10 waarbij 10 staat voor (de gewenste situatie/ veranderwens) en 0 staat voor het tegenovergestelde (het probleem op z'n ergst), waar sta je nu?”* Als het kind antwoord met een 4, dan ga je eerst door op wat het mogelijk heeft gemaakt om op dit cijfer te komen. Het gesprek gaat dus over wat er al is bereikt en niet wat er nog niet is. Vervolgens vraag je hoe één cijfer hoger eruit zou zien, oftewel: *“Wat zou er moeten gebeuren om een kleine stap vooruit te komen?”* Je gaat nooit in discussie over het cijfer dat een kind geeft. Ouders kunnen het anders inschatten. Voor hen zou je eventueel een aparte schaal kunnen maken.

Tip: Teken de schaalvraag met een lijn en geef daar de cijfers en informatie op aan. Je kunt die lijn er bij een volgend bezoek steeds weer bij pakken en samen bepalen of het stapje al is gemaakt en wat een volgende stap in de goede richting zou kunnen zijn. Is het doel bereikt, of is het kind klaar voor een nieuw doel ernaast, dan maak je een nieuwe schaal.

Een voorbeeld van een gesprek met een schaalvraag. Het kind kiest voor de veranderwens *“vaker mijn huiswerk op tijd maken”*. *“Op een schaal van 0 tot 10 waarbij 10 staat voor “altijd mijn huiswerk op tijd maken” en 0 staat voor “nooit mijn huiswerk op tijd maken”, waar sta je nu?”* Als het kind 4 antwoordt, vraag je: *“Hoe kom je aan die 4, wat maakt dat je jezelf een 4 geeft?”* Het kind noemt waarschijnlijk voorbeelden van momenten waarop het lukte om zijn/haar huiswerk op tijd te maken. Van daaruit vraag je: *“Wat moet er volgens jou gebeuren om een 5 te halen?”* *“En wanneer is het een 5?”* Samen kun je tot een haalbare stap richting het doel komen. En het leuke is, de kans is heel klein dat het kind op een 0 start, want er is altijd al wel een kleine stap in de richting van de veranderwens gezet. En start het kind wel op een 0, dan gaat je gesprek meteen over een stap in de goede richting.



De cirkeltechniek



Bron: De cirkeltechniek. Oplossingsgerichte gespreksvoering met ouders en kinderen.
(A. Huibers, 2008, Tijdschrift Kinder- & Jeugdpsychotherapie)