

## ZaaiGoed thuis



Een ontwikkelingsprogramma  
voor kind en volwassene in één

# ZaaiGoed thuis

Kinderen begeleiden bij het opgroeien is een dankbare uitdaging! En iedere ouder loopt wel eens tegen situaties aan die vragen kunnen oproepen zoals:

- Hoe kan ik bewust aandacht hebben voor de ontwikkeling van mijn kind naast alle andere dagelijkse bezigheden?
- Hoe kom ik met mijn partner op één lijn?
- Waarom voel ik mij soms meer politieagent dan ouder?
- Hoe zorg ik dat het gedrag van mijn kind binnen mijn grenzen blijft?
- Hoe kan ik meegaan in de behoefte van mijn kind zonder dat ik hem verwen?
- Waarom doet mijn kind zo?

**Het ZaaiGoed programma biedt een unieke benadering als antwoord op deze en vele andere vragen!**





## ZaaiGoed: wat je zaait, is wat je oogst!

ZaaiGoed is een sociaal-emotionele ontwikkelingsprogramma voor kinderen en volwassenen in één dat methodisch aangeleerd kan worden. ZaaiGoed is gebaseerd op het kopieergedrag van kinderen. Zij doen na wat zij van volwassenen meekrijgen. Wat we kinderen meegeven (zaaien), draagt bij aan hun ontwikkeling (oogst). Vandaar: wat je zaait, is wat je oogst.

Het ZaaiGoed programma is mede gebaseerd op onderdelen van de ontwikkelingspsychologie. ZaaiGoed zijn activerende, positieve boodschappen die bewust aan kinderen worden meegeven. Hierdoor wordt er een stevige sociaal-emotionele basis gelegd. Door kinderen bewust te maken hoe zij gevormd worden, zijn kinderen beter in staat om met alle ervaringen die ze tegenkomen om te gaan. In hun ontwikkeling naar volwassenheid toe, blijft ZaaiGoed een positieve invloed behouden. Er kan steeds worden teruggegrepen naar de basisboodschappen.

**Kinderen die regelmatig van de ouder horen dat ze om hulp mogen vragen als iets niet lukt, zullen ook een hulpbron gaan zoeken als de ouder niet in de buurt is.**

Door het programma word je jezelf ook bewust welke boodschappen bij jou zijn gezaaid in je jeugd. Ook word je bewuster van de invloed van jouw handelen op je kind. De plek waar je gaat staan of zitten in een gesprek met kinderen heeft bijvoorbeeld al veel invloed hoe een kind zich kan voelen.

# Het ZaaiGoed programma versterkt kinderen en volwassenen:

## IK (naar jezelf)

- in hun zelfkennis (weten)
- in hun zelfredzaamheid (doen)
- in hun zelfvertrouwen (voelen)
- in hun zelfontwikkeling (groeien)

## WIJ (in relatie met de ander)

- om van elkaar te leren (weten)
- om ervaringen samen aan te gaan (doen)
- in het empathisch vermogen (voelen)
- om bij te dragen aan een ander (groeien)



Wil jij jouw kind(eren) versterken:

- in haar/zijn zelfvertrouwen?
- in het kennen van grenzen?
- in het maken van keuzes?
- in het herkennen van haar/zijn emoties?
- in het uiten van emoties op een manier die fijn is voor henzelf en de ander?
- in het goed voor zichzelf zorgen?
- .....

Kinderen pikken ZaaiGoed snel op en hebben al op hele jonge leeftijd door wanneer ze het kunnen gebruiken. Dat blijkt wel uit de verhalen, zoals het verhaal van de tweeënhalfjarige T. die tegen zijn papa zegt: *"Stop, papa dit is mijn grens."* Of het ontroerende verhaal van de driejarige Y. die aan mama na de begrafenis van haar zusje vraagt: *"Mama, hoe deed Mo (karakter van Bewust Legen) dat ook al weer met die bak, want de mijne zit zo vol!"* En soms is een verhaal heel treffend, zoals bij twee meiden van 9 jaar, waarbij de een schreeuwt tegen de ander:

*"Jij gaat steeds over mijn grens."* (ZaaiGoed: Ken je grenzen) Waarop de ander terugschreeuwt: *"Hoe weet ik dat nou, als jij ze niet aangeeft!"*

ZaaiGoed biedt allerlei praktische handvatten om met je kind om te gaan én tegelijkertijd positieve boodschappen te zaaien. En het mooie is dat het is verweven met de gewone dagelijkse activiteiten en gebeurtenissen van de dag. Dus het is vooral heel praktisch toepasbaar.

*Moeder van de drie jarige S.: "S. wilde niet slapen, het werd steeds een drama. Toen zaaide ik het ZaaiGoed: "Zorg voor jezelf " en heb haar uitgelegd dat je lichaam rust nodig heeft. Door het alleen anders te benoemen veranderde er al wat. Als ze naar bed ging zei ze: "Ik ga zorgen voor mijzelf." Soms wilde ze nog een boekje lezen en soms ging ze meteen slapen. Wat een verschil!"*

Geef jouw kind(eren) ZaaiGoed-boodschappen mee die hen in hun basis versterken en overal toepasbaar zijn. Jij hebt tijdens het opgroeien de grootste invloed. Jij bent immers hun grote voorbeeld. Voel je zelf ook zekerder in je mooie taak als opvoeder en leg een stevige basis voor je kind en jezelf.

Ouders komen met mooie voorbeelden hoe hun kinderen thuis het ZaaiGoed toepassen. Zoals de tweejarige M. die tegen haar moeder roept (als moeder wat doelloos door het huis loopt): "Focus, mama, Focus."

Of de bijna driejarige T. tegen een mopperende papa, omdat het tillen van een bank hem niet zo goed lukt: "Vraag hulp, papa!"



# ZaaiGoed: méér dan een methode

Kinderen kunnen niet bepalen wat er op hun pad komt, wel hoe ze ermee omgaan. Het ZaaiGoed leert hen dat.

Vanuit de visie 'wat je zaait, is wat je oogst' leert het programma volwassenen vanuit een metafoor van tuinman anders naar kinderen te kijken en luisteren: o.a.

- een tuinman laat groeien;
- een tuinman weet dat ieder plantje andere zorg vraagt;
- een tuinman heeft geduld;
- een tuinman observeert en geeft ruimte;
- een tuinman gebruikt ZaaiGoed.

De positieve ZaaiGoed boodschappen worden methodisch aangeboden, maar worden uiteindelijk door elkaar in allerlei dagelijkse situaties gebruikt. Daardoor ontstaat er een positief leefklimaat, een andere cultuur. Het programma houdt ook rekening met verschillende leerstijlen die kinderen kunnen hebben. ZaaiGoed kun je dus horen door de woorden, zien door de gebaren en doen door de activiteiten.

Daarnaast is er in het programma veel aandacht voor de signalen van het lichaam. Kinderen leren die te vertalen.



Het programma kent vier pijlers die door vier multiculturele personages in vier kleuren vertegenwoordigd worden:

- Tess: Bewust Zijn: kinderen worden zich bewust van wie ze zijn;
- Mo: Bewust Legen: kinderen worden zich er bewust van dat ze symbolisch een bak hebben waar alle ervaringen in komen en ze leren deze ook te legen;
- Max: Bewust Ontvangen: kinderen worden zich er bewust van dat ze de wereld door een brilletje ontvangen en dat ze daar zelf invloed op hebben;
- Kate: Bewust Vullen: kinderen worden zich er bewust van dat ze hun eigen bak positief kunnen vullen en daarmee bij kunnen dragen aan hun eigen kracht.

Tess, Mo, Max en Kate maken in de verhalen, activiteiten en materialen voor kinderen in elke leeftijdscategorie herkenbare situaties mee, omdat ze met hen meegroeien.

## IK naar WIJ model

Het programma is erop gericht dat het kind zichzelf goed leert kennen. Immers, als je weet hoe het bij jezelf werkt, snap je beter hoe het bij de ander werkt. Het IK is dus belangrijk. Net zoals het WIJ dat is.

Het IK: de kinderen van nu ontwikkelen zich tot volwassenen die zichzelf goed kennen, weten wat ze willen en weten wat hun talenten zijn. Ze staan in hun kracht en durven te zijn wie ze zijn.

Het WIJ: de kinderen ontwikkelen zich tot volwassenen die zich bewust zijn van zichzelf in relatie tot de ander. Ze weten hoe ze zich als individu willen verhouden tot de wereld om hen heen en zijn in staat om goede relaties te ontwikkelen en te onderhouden.

Aan ieder personage zijn zeven ZaaiGoed gekoppeld. De eerste zes ZaaiGoed per pijler hebben betrekking op IK en het zevende heeft betrekking op WIJ.

| Voorbeelden van ZaaiGoed        | Wat wordt er geleerd en waar word je je bewust van?                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ken je filters</b>           | • wat filters zijn en hoe ze werken: hierdoor ontstaat er kennis over hoe je de wereld waarneemt.                                                                                             |
| <b>Blijf bij jezelf</b>         | • In je lijf: om via je gevoel te herkennen of je wel of niet bij jezelf bent. In taal: om via taal bij jezelf te blijven en vanuit de IK vorm te praten.                                     |
| <b>Zorg voor jezelf</b>         | • dat je goed voor je lichaam mag zorgen en dat dit (uiteindelijk) jouw eigen verantwoordelijkheid is. Er is tevens aandacht voor acceptatie van het eigen lichaam en dat iedereen anders is. |
| <b>Maak ruimte voor anderen</b> | • om na te gaan of je met de ander omgaat zoals je zou willen dat ze met jou omgaan. Het inlevingsvermogen is daarmee vergroot.                                                               |
| <b>Wees eerlijk</b>             | • wat het betekent om eerlijk te zijn en jezelf uit te spreken.                                                                                                                               |
| <b>Vraag om hulp</b>            | • dat je hulp mag vragen en van elkaars talenten gebruik mag maken.                                                                                                                           |
| <b>Maak een keuze</b>           | • dat het maken van een keuze bijdraagt aan wie je wilt zijn.                                                                                                                                 |
| <b>Wees verantwoordelijk</b>    | • dat er verantwoordelijkheden zijn en dat je die ook zelf hebt.                                                                                                                              |
| <b>Zaai Goed bij anderen</b>    | • dat je elkaar sterker maakt door complimenten te geven.                                                                                                                                     |

# Waarom met het ZaaiGoed programma aan de slag?

Wat maakt het ZaaiGoed programma nu zo bijzonder? Hieronder zetten we de Pre's op een rij.

## **Preventie (vanaf de geboorte)**

Het programma wordt preventief ingezet. Kinderen worden gevormd door wat zij meemaken. Door al vanaf de geboorte bewust met de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen bezig te zijn, versterk je hen in hun basis. Met deze preventieve inslag onderscheidt het programma zich nadrukkelijk van andere interventies. Die komen vaak pas in beeld als de problemen er al zijn.

## **Praktisch toepasbare kennis**

Het programma sluit aan bij belangrijke wetenschappelijke inzichten ten aanzien van ons gedrag (en dus ook ons opvoedgedrag!). Het ZaaiGoed is theoretisch onderbouwd op basis van sociaal wetenschappelijk onderzoek. Door deze kennis heel praktisch toepasbaar te maken slaat de unieke samenhang van het ZaaiGoed programma een brug tussen wetenschap en praktijk. Door meer kennis komt er meer begrip en bewustzijn, daardoor ga je ook anders doen.





## **Perspectief**

Het ZaaiGoed programma gaat uit van een ander perspectief dan de meeste interventies. Het is een programma waarbij het niet gaat over goed of fout. Het gaat erom je bewust te worden van hoe processen verlopen bij jezelf en bij het kind. Opvoeden gaat iets worden dat je bewust kan gaan inzetten in plaats van dat het iets is wat je overkomt. Daarnaast gaat het programma uit van gelijkwaardigheid tussen kind en volwassenen.

## **Positieve boodschappen**

Het programma zet in op de positieve psychologie en is er dus op gericht om positieve boodschappen als basis bij kinderen neer te leggen. Een positieve grondslag werkt op meerdere gebieden in het leven van een kind door.

## **Persoonlijke groei bij alle gebruikers**

Het ZaaiGoed programma is niet alleen gericht op het kind, maar draagt ook bij de opvoeder bij aan persoonlijke groei. Door bewustwording van de ontwikkelingsprocessen zullen ook de volwassenen zien wat hen heeft gevormd en hoe zij zich hebben ontwikkeld. Het ZaaiGoed werkt zelfs door naar degenen die er niet direct mee in aanraking zijn gekomen. Als ze zien en horen dat het ZaaiGoed herhaaldelijk gebruikt wordt, gaan zij dit ongemerkt overnemen. Het kind en de opvoeder staan centraal, niet het programma.

## **Participerende integrale aanpak**

Het ZaaiGoed programma is gericht op zowel het kind als op de volwassene die ofwel thuis ofwel professioneel met het kind omgaat. Deze integrale aanpak zorgt voor een gemeenschappelijke taal, waardoor er een sterke driehoek ontstaat waaraan het kind zelf deelneemt. Aangezien het ZaaiGoed programma activiteiten, lessen en materialen aanbiedt, afgestemd op de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar, is het programma bij uitstek geschikt gedurende de gehele ontwikkeling van baby tot tiener en daarna. De interventies zijn geïntegreerd in de dagelijkse bezigheden en vormen zo een onderdeel van de cultuur in plaats van een apart, losstaand programma.

## **Permanent**

Het ZaaiGoed programma doet meer dan tools bieden om gedrag te veranderen. Je gaat ook begrijpen waar gedrag vandaan komt. Door dit bewustwordingsproces gaat het ZaaiGoed echt in jou verankeren. Het programma heeft dus duurzame effecten in zich. Boodschappen die gezaaid zijn, zullen door de kinderen meegedragen worden waar ze ook zijn en ingezet worden wanneer dat nodig is. Permanente educatie is mogelijk omdat er trainingen op diverse verdiepingsniveaus zijn. In de hulpmaterialen zoals de Digituin, een digitale databank, komt het borgingproces ook terug.



# Aan de slag met ZaaiGoed

## Introductieworkshop

De beste manier om te weten hoe ZaaiGoed werkt, is om dit te komen ervaren! ZaaiGoed is herkenbaar en heel praktisch. Al na de introductie zal je anders kijken naar kinderen en naar jezelf.

- Welke rol speel ik bij het opgroeien van mijn kind?
- Wat zaai ik eigenlijk bij kinderen en waar komt dit bij mij vandaan?
- Hoe kan ik mijn kind helpen meer zelfvertrouwen te ontwikkelen?
- Wat kan ik doen als mijn kind niet wil slapen?
- Hoe stel ik grenzen?

Laat je meenemen op deze ontdekkingsreis over hoe kinderen gevormd worden en wie jij bent als opvoeder.

## Trainingen:

- **Basistraining**

Na de introductieworkshop start de basistraining en leg je in 4 avonden een stevige basis. Je leert waar het ZaaiGoed over gaat en wanneer en hoe je het toe kunt passen. Opvoeden krijgt met ZaaiGoed een hele nieuwe dimensie. We oefenen met concrete voorbeelden uit de praktijk van de deelnemers.

- **Verdiepingstraining**

Ben je enthousiast geworden en wil je je kinderen nog beter leren aanvoelen en kunnen begeleiden bij hun mooie uitdaging van het opgroeien? Dan kun je je ZaaiGoed meer eigen maken met de verdiepingstraining. Tijdens de verdiepingstraining wordt er volop geoefend met ZaaiGoed en kun je nog dieper op ingaan hoe jij als opvoeder je kind benadert en hoe je om kunt gaan met lastige situaties.

## Digituin

De Digituin is een digitale omgeving, rijkelijk gevuld met verhalen, liedjes en activiteiten voor jou en je kind(eren). Een handig naslagwerk en fijne inspiratiebron.

## Verschillende spelmaterialen

Kinderen leren door te spelen! Er is allerlei leeftijdsgerelateerd spelmateriaal voor de kinderen zoals puzzels, handpoppen en bordspellen.

**Geïnspireerd? Kijk in onze webshop voor materialen en trainingen**

# Spelen met ZaaiGoed o.a.:



De GroeiGoedtas (0 - 5 jaar) is een praktische rugzak in de vorm van een boom. Deze stevige tas is vervaardigd van zacht materiaal dat uitnodigt om te knuffelen. Ideaal om bijvoorbeeld speelgoed, kleertjes of verzorgingspullen in te doen. Tess, Mo, Max en Kate zitten als handpop in de tas om allerlei avonturen mee te beleven.

Dubbels (2 - 5 jaar) Focusspel!

Kinderen leren door te spelen. Met de ZaaiGoed Dubbels maken de kinderen kennis met Tess, Mo, Max en Kate, hun ZaaiGoed en hun gebaren.

Het spel bestaat uit 2 x 28 ZaaiGoed plaatjes. Leg deze ondersteboven en keer er 2 om. Goed focussen met je ogen; zijn ze hetzelfde? Nee, dan mag de volgende speler. Wie onthoudt het beste waar de Dubbels liggen?



Puzzel: 6, 9, 12 en 16 stukjes (1 - 3 jaar)

Spelenderwijs kennis maken met Tess, Mo, Max en Kate, door deze kleurige ZaaiGoed Puzzels te maken. Steeds een stapje moeilijker doordat iedere volgende puzzel meer puzzelstukjes heeft.

Met Tess, Mo, Max en Kate spelen in de speeltuin en aan het strand. Zorgen voor de dieren op de boerderij en aan het werk in de moestuin.

IK BOX' (4 - 8) jaar incl. Digtuin

De 'IK BOX' is méér dan een spelletje voor kinderen van 4 tot 8 jaar. De spelers van de 'IK BOX' zaaien spelenderwijs positieve boodschappen bij elkaar, die op het juiste moment kunnen worden geoogst. Het zelfvertrouwen groeit waardoor met dit spel ieder kind wint!

Vanaf 2 spelers heb je al de grootste lol. De spelers worden hierbij gestimuleerd zich in de ontmoeting met anderen te uiten. In dit spel ontstaat een gemeenschappelijke taal die verbindt. Van een sterk IK naar een krachtige WIJ.



ZaaiGoed klapper: (0 - 4 jaar en 4 - 8 jaar)

Al het ZaaiGoed op een rij met plaatjes van de gebaren en verhaaltjes over Tess, Mo, Max en Kate, die het ZaaiGoed nog duidelijker maken.



Boos en Troos: (1-5 jaar) Laat alles er zijn! Als je lekker boos bent, dan pak je Boos en als je verdrietig bent is Troos daar.

'Staan als een boom' (8- 12) jaar incl. Digituin. 'Staan als een Boom' is een actief gezelschapsspel voor jong en oud. Op een verrassende manier worden positieve boodschappen gezaaid, die op het juiste moment kunnen worden geoogst.

De opdrachten in het spel zorgen voor werkelijke ontmoetingen en voor de ontwikkeling van een gemeenschappelijke taal. Het is een vermakelijk spel dat niet alleen leidt tot hilarische momenten maar ook tot een nieuwe kijk op jezelf en de ander.



Digituin. Voor de opvoeder: digitale omgeving met activiteiten, verhalen, tips en al het ZaaiGoed. Ideaal om te gebruiken als naslagwerk en inspiratiebron.



Boek 'Zijn wie je bent'. Voor de volwassenen. Auteur: Silvia Romijn.

In dit boek vind je de basis van het ZaaiGoed programma. Vanuit deze basis is al het materiaal voor kinderen en opvoeders ontwikkeld.

Dit boek gaat over jou. Ben je benieuwd door welke ervaringen en overtuigingen jij bent gevormd? Wil je je bewust worden van hoe je jouw eigen leven kunt vormen zoals jij het wil? Zoals jij wilt zijn? Lees dan mee en geef jezelf inzicht in wie jij bent!



**Geïnspireerd? Kijk in de webwinkel voor nog meer speelmaterialen.**



*“Zo leuk dat mijn kind zo goed kan aangeven hoe ze zich nu voelt! Nu ik de training heb gevolgd kan ik het zelf ook beter. En zo stimuleren we elkaar!”*

Essisme BV [info@essisme.nl](mailto:info@essisme.nl)  
[www.essisme.nl](http://www.essisme.nl)

 [facebook.com/essisme](https://facebook.com/essisme)