



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

ROOTS OF EMPATHY

INFORMATIE VOOR OUDERS



Het is onze missie om te bouwen aan zorgzame, vredelievende en beschaafde samenlevingen door kinderen en volwassenen empathie te laten ontwikkelen.

- De focus van Roots of Empathy ligt voor de lange termijn op het opbouwen van het vermogen van de volgende generatie tot verantwoordelijk burgerschap en responsief ouderschap.
- Op de korte termijn richt Roots of Empathy zich op het verhogen van de mate van empathie, resulterend in respectvollere en zorgzamere relaties en minder pesten en agressie.

Empathie is het vermogen om zich met andermans gevoelens te identificeren.
Het vermogen om dingen te zien en voelen zoals anderen ze zien en voelen is essentieel voor competent ouderschap en voor succesvolle sociale relaties in alle levensfasen.

HET ROOTS OF EMPATHY-PROGRAMMA

Roots of Empathy, opgericht in 1996 door sociaal ondernemer Mary Gordon, is een evidence-based lesprogramma met een bewezen significant effect in het verminderen van agressie – zoals pesten – onder basisschoolkinderen en in het vergroten van sociale/emotionele competenties en empathie. In Canada wordt het programma in alle tien de provincies uitgevoerd, in het Frans en het Engels, zowel in de stad als in afgelegen inheemse gemeenschappen op het platteland. Roots of Empathy wordt ook op drie continenten uitgevoerd en in meerdere talen.

Roots of Empathy, baby als 'leraar'

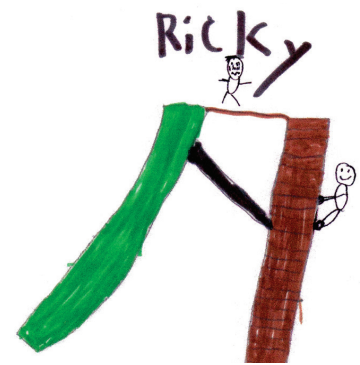
Centraal in het programma staan een baby en ouder uit de buurt die in het schooljaar negen keer in de klas komen. Een getrainde Roots of Empathy-instructeur coacht de leerlingen om de ontwikkeling van de baby te observeren en de gevoelens en intenties van de baby te benoemen. Binnen dit ervaringsgericht leren is de baby de 'leraar' en een hefboom voor de instructeur om kinderen hun eigen gevoelens en die van anderen te helpen herkennen en overdenken.

Emotionele competentie/Perspectief nemen

Deze 'emotionele competentie' die binnen het programma wordt geleerd, legt het fundament voor veiligere en zorgzamere klassen, waar kinderen de 'changers' zijn. Ze zijn competent in het begrijpen van hun eigen gevoelens en die van anderen (empathie), en zijn daarom minder geneigd om elkaar lichamelijk, psychologisch en emotioneel pijn te doen door pesten en andere emotionele wrede daden. Het cognitieve aspect van empathie is perspectief nemen en het affectieve aspect is emotie. Roots of Empathy onderwijst zowel de geest als het hart.

Werk het?

Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die deelnemen aan het Roots of Empathy-programma meer weten over emoties en gevoelens, minder agressief zijn en minder pesten dan de kinderen die niet deelnemen aan Roots of Empathy.



Als mijn vriend niet op de glijbaan durft, help ik hem.

“Binnen Roots of Empathy worden kinderen aangemoedigd om zichzelf als 'changers' te zien, mensen die het vermogen hebben om aan te kaarten wat niet eerlijk is en om anderen met problemen te helpen. Elk klaslokaal, speelplein, gemeenschap, directiekamer en commandocentrum heeft een Ricky nodig.”

~ Mary Gordon, Oprichter/Voorzitter
Roots of Empathy

Wat een Roots of Empathy-familie doet

Centraal in het programma staan een ouder en baby uit de buurt die tijdens negen familiebezoeken met de instructeur naar de klas komen, elk van ongeveer 40 minuten lang. Ons programma viert de kracht van het gezin voor de ontwikkeling van baby als persoon. We vragen u de leerlingen te vertellen hoe het voelt om een ouder te zijn. Leerlingen hebben veel vragen over uw baby en over wat ervoor nodig is om een ouder te zijn. Omdat we ons op de band tussen ouder en zuigeling richten, zijn zowel vaders als moeders welkom om mee te doen. De Roots of Empathy-instructeur komt in de week voor en na elk familiebezoek ook langs. Dan bereidt hij of zij de stof voor of versterkt deze met behulp van een speciaal lesplan voor elk bezoek.

Onze commitment aan u

Aan het begin van het jaar komt de instructeur bij u op bezoek voor een gesprek over het programma en om eventuele vragen van u te beantwoorden. De instructeur belt u op voorafgaand aan elk van de negen familiebezoeken om het thema van het bezoek door te nemen en u te vertellen welke vragen de leerlingen sinds het laatste familiebezoek hebben gesteld. Instructeurs worden het hele jaar door ondersteund door gecertificeerde Roots of Empathy-mentors om de ervaring voor uw familie zo goed mogelijk te maken.

Alle leerlingen zullen dol zijn op uw baby, die de ster van de school zal zijn. Uw familie zal helpen meebouwen aan zorgzame, vredelievende en beschaafde samenlevingen. Tijdens het laatste familiebezoek krijgt u een fotoalbum als herinnering aan het eerste jaar van uw baby als Roots of Empathy-leraar en een Wensboom vol met hartenwensjes van de leerlingen voor 'hun baby'. Aan het eind van het jaar nodigt Roots of Empathy u uit om een feedbackformulier in te vullen over uw ervaring met het programma.

Het Roots of Empathy-lesprogramma heeft de hoogste onderscheidingen gekregen en is toegesneden op verschillende leeftijdsgroepen. Er is een lesplan voor elk bezoek; in totaal zijn er in de loop van het schooljaar 27 Roots of Empathy-bezoeken. Er zijn negen thema's en elk thema wordt in drie bezoeken behandeld (Voorbereiding familiebezoek, Familiebezoek, Vervolg familiebezoek).

OVERZICHT VAN KLASBEZOeken (27 TOTAAL)

Voorbereiding familiebezoek



- 9 bezoeken in totaal
- Roots of Empathy-instructeur zonder familie
- Elk bezoek duurt 40 minuten
- Focus ligt op ontwikkeling van zuigelingen en voorbereiding op het familiebezoek
- Leerlingen voorspellen welke veranderingen ze bij het volgende familiebezoek in de ontwikkeling van de baby kunnen zien

Familiebezoek



- 9 bezoeken in totaal
- Roots of Empathy-instructeur, ouder(s) en baby
- Elk bezoek duurt ongeveer 40 minuten
- Roots of Empathy-instructeur begeleidt de leerlingen in hun observaties van de gevoelens, intenties en hechtingsrelatie van de baby
- Roots of Empathy-instructeur laat de lichamelijke en emotionele ontwikkeling en het temperament van de baby zien en communiceert met de baby door middel van muziek (bijv. door liedjes te zingen) en leerspelletjes voor de allerjongsten (bijv. kiekeboe)
- Leerlingen stellen de ouder(s) vragen over de baby

Vervolg familiebezoek



- 9 bezoeken in totaal
- Roots of Empathy-instructeur zonder familie
- Elk bezoek duurt 40 minuten
- Leerlingen reflecteren op hun eigen gevoelens en richten zich op het begrijpen van de gevoelens van anderen (empathie)
- Kinderliteratuur en kunstwerkjes/geschreven teksten worden gebruikt om perspectief nemen, het cognitieve aspect van empathie, aan te moedigen

OVER VEILIGHEID

Dit zijn eenvoudige folders die worden uitgedeeld in klassen met kinderen van 9 jaar en ouder, om ze te helpen leren hoe je baby's kunt beschermen tegen letsel. Kinderen zijn goede verspreiders van deze informatie gebleken.

De folder over postpartum depressies is niet voor leerlingen geschreven en wordt dan ook niet uitgedeeld in de Roots of Empathy-klassen. De Roots of Empathy-organisatie deelt ze echter wel uit aan de GGD en huisartsen om mensen te laten begrijpen wat de symptomen en de prevalentie zijn en zo het stigma te verminderen en moeders aan te moedigen om hulp te zoeken bij de huisarts.

Schud een baby nooit door elkaar

Een baby door elkaar schudden kan schadelijk zijn voor zijn brein, met blindheid, doofheid, blijvende handicaps en zelfs de dood als gevolg.

Elk jaar sterven er baby's omdat ze door elkaar worden geschud door de mensen die voor ze zorgen.

Waarom schudden mensen een baby door elkaar?

Meestal omdat de baby huult... HEEL VEEL, en ze niet weten dat het schadelijk is.



Als een baby voortdurend huult, voel je je gefrustreerd, bezorgd, verdrietig, geïrriteerd, gestrest, huilerig, boos, hulpeloos, een 'slecht' persoon.

Roots of Empathy
Racines de l'empathie

Passief roken

Roken tijdens de zwangerschap is zeer schadelijk voor de baby.



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

Foetaal Alcoholsyndroom (FAS)

Er is geen bekende veilige hoeveelheid alcohol om te drinken wanneer je zwanger bent.

Er is geen bekende veilige periode om alcohol te drinken wanneer je zwanger bent.



Alle soorten alcohol zijn onveilig om te drinken wanneer je zwanger bent.

Roots of Empathy
Racines de l'empathie

Postpartum depressie

Elk jaar doen duizenden moeders samen met hun baby mee aan Roots of Empathy en Seeds of Empathy.

Bijna 1 op de 7 vrouwen die bevallen, krijgt een postpartum depressie.



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

Weer gaan slapen

Leg me alsjeblift op mijn rug te slapen.

De kans op wiegedood neemt met 50 % af als baby's op hun rug in bed worden gelegd.



Roots of Empathy
Racines de l'empathie

Schud een baby nooit door elkaar

Wat moet je wel doen als een baby huult? Onthoud, een huilende baby is geen slechte baby, maar een baby met een probleem.

De baby is mogelijk:

- Hongerig** – probeer haar te voeden!
- Nat** – probeer haar haar te verversen!
- Te koud/warm** – trek haar iets anders aan!
- Enzaam/verdrietig** – pak haar op om te knuffelen, te wiegen of met haar te gaan wandelen!
- Moe** – probeer haar te laten slapen!
- Vervuild** – probeer kleren te wassen, een liedje te zingen of kijk samen een boekje!
- Ziek** – win medisch advies in!

Als niets werkt en de baby blijft huilen ...

- > Geef jezelf niet de schuld! Huilen betekent niet dat je iets verkeerd doet.
- > Geef de baby niet de schuld! Het is normaal dat baby's huilen. Soms weten we niet waarom. Sommige baby's huilen meer dan andere. Het kunnen darmkrampjes zijn.
- > Gun jezelf een pauze! Leg de baby veilig in haar wieg en laat haar even.
- > Probeer te kalmeren, praat met een vriend en vraag hulp.
- > Onthoud, huilen is niet schadelijk voor de baby. Hoe vaak een huilende baby in het eerste jaar wordt vastgehouden, hoe minder ze later huult.

Het is normaal om je gefrustreerd en wanhopig te voelen wanneer een baby veel huult, maar onthoud dat je **DE BABY NOOIT, MAAR DAN OOK NOOIT, DOOR ELKAAR SCHUDT!**

Sinds 1996 leren kinderen in Roots of Empathy-lessen over de veiligheid van baby's. Ze worden hun belangenhouders door deze lessen over veiligheid door te geven aan vrienden en familie. Deze lessen blijven hen hun hele leven bij.

www.rootsofempathy.org © 2018 Roots of Empathy

Passief roken

De baby huult omdat ze de geur van sigarettenrook niet fijn vindt.



Voor en na de geboorte is het schadelijk voor een baby om sigarettenrook binnen te krijgen.

Sinds 1996 leren kinderen in Roots of Empathy-lessen over de veiligheid van baby's. Ze worden hun belangenhouders door deze lessen over veiligheid door te geven aan vrienden en familie. Deze lessen blijven hen hun hele leven bij.

www.rootsofempathy.org © 2018 Roots of Empathy

Foetaal Alcoholsyndroom (FAS)

De schadelijke impact van alcohol op een ongeboren baby omvat lichamelijke, geestelijke, gedrags- en leerproblemen.

Deze problemen blijven een leven lang bestaan.

Sommige baby's lopen vroeg in de zwangerschap schade op door alcohol, omdat de moeder nog niet weet dat ze zwanger is.

Sinds 1996 leren kinderen in Roots of Empathy-lessen over de veiligheid van baby's. Ze worden hun belangenhouders door deze lessen over veiligheid door te geven aan vrienden en familie. Deze lessen blijven hen hun hele leven bij.

www.rootsofempathy.org © 2018 Roots of Empathy

Postpartum depressie

Een postpartum depressie is een groot probleem voor de volksgezondheid, dat 10-15 % van de vrouwen na de bevalling treft.

- > Een postpartum depressie is iets anders dan de babyblues.
- > 50-85 % van de moeders krijgt de babyblues, met symptomen als vaak huilen, weinig zelfvertrouwen en het gevoel overstelp te worden.
- > De babyblues verdwijnt een paar weken na de geboorte. Als de symptomen aanhouden, heeft de moeder mogelijk een postpartum depressie.

Symptomen van een postpartum depressie zijn:

- huilbuien,
- allesoverheersend verdriet,
- pijkelbaarheid,
- angst en het meest verontrustende, een gevoel van onthechting van de baby.

- > Helaas lijden veel moeders in stilte aan een postpartum depressie, omdat er niet veel begrip voor is en er vaak een stigma aan kleef.
- > We weten nu dat de hechtingsrelatie tussen baby's en moeders het voornaamste voertuig is voor gezonde groei en ontwikkeling.

Moeders met een postpartum depressie dienen hulp te krijgen van hun huisarts of andere zorgverlener(s), zodat zij en hun baby's kunnen gedijen.

Deze folder is een poging om mensen te helpen begrijpen wat de symptomen en prevalentie van postpartum depressie zijn om het stigma te verminderen en moeders te stimuleren om hulp te zoeken bij hun huisarts of andere zorgverlener(s).

www.rootsofempathy.org © 2018 Roots of Empathy

Weer gaan slapen

Leg me alsjeblift op mijn rug te slapen.



Sinds 1996 leren kinderen in Roots of Empathy-lessen over de veiligheid van baby's. Ze worden hun belangenhouders door deze lessen over veiligheid door te geven aan vrienden en familie. Deze lessen blijven hen hun hele leven bij.

www.rootsofempathy.org © 2018 Roots of Empathy

WENSEN VOOR DE ROOTS OF EMPATHY-BABY UIT DE WENSBOOM

“Courtney, hier is mijn wens voor jou: Vergeef jezelf je eigen fouten.” ~ *Leerling van negen jaar*

“Ik wens dat Madelyn altijd blijft glimlachen en nooit ophoudt. Haar glimlach zal de hele wereld opvrolijken.” ~ *Leerling van elf jaar*

“Ik wens dat er van Jade wordt gehouden en dat ze veilig is.” ~ *Leerling van acht jaar*

“Mijn wens voor Jordan is dat hij aardig kan zijn voor mensen en dat hij ze kan helpen. Ik wens dat hij zieke mensen kan helpen om ze beter te maken.” ~ *Leerling van vijf jaar*

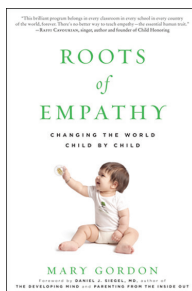
“Ik wens dat Sashca nooit iets opgeeft.” ~ *Leerling van twaalf jaar*

ROOTS OF EMPATHY-OPRICHTER/VOORZITTER MARY GORDON



Mary Gordon, internationaal erkend sociaal ondernemer, onderwijzer, auteur en belangenbehartiger van kinderen, heeft innovatieve programma's bedacht, die uitgaan van de kracht van empathie. In 1981 zette ze op scholen in Canada de eerste *Parenting and Family Literacy Centres* op, die nu als voorbeeld van beste praktijken dienen en behoren tot het overheidsbeleid van Ontario. In 1996 richtte ze Roots of Empathy op, dat zich sindsdien over drie continenten aan het uitspreiden is. In 2005 begon ze Seeds of Empathy voor peuterspeelzalen en kinderdagverblijven.

Gordon is een internationaal spreker en adviseert organisaties zoals de Verenigde Naties, de Nelson Mandela Foundation en de Wereldgezondheidsorganisatie. Ze heeft verschillende gesprekken gevoerd met Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Ze is lid van de Orde van Canada en heeft de Queen's Silver en Diamond Jubilee Medals ontvangen. Gordon is verkozen tot Ashoka Fellow in 2002 en tot Ashoka Globalizer in 2011. In hetzelfde jaar werd ze benoemd tot Canada's Top Social Innovator en kreeg ze de landelijke Manning Innovation Award's David E. Mitchell Award of Distinction.



In *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*, vertelt Mary Gordon over de totstandkoming van haar baanbrekende lesprogramma en deelt ze haar visie op een samenleving van compassievolle en zorgzame kinderen, die de empathie weer doorgeven aan hun eigen kinderen.

Te koop via www.bol.com of www.amazon.nl

“Mary Gordon heeft een briljante strategie bedacht om jonge kinderen de essentiële vaardigheden te leren om de geest binnen in elk persoon te zien ... In deze wetenschappelijke, emotioneel inspirerende, levensveranderende onderdompeling in de innerlijke wereld van de menselijke ontwikkeling, wordt empathie in al zijn vormen aangemoedigd en gecultiveerd.”

~ *Dr. Daniel Siegel, neurowetenschapper en hoogleraar klinische psychiatrie aan de Universiteit van Californië aan de UCLA School of Medicine en co-directeur van het Mindful Awareness Research Center*

“Roots of Empathy is een simpel, briljant en krachtig voorbeeld van hoe empathie ontwikkelen bij kinderen een prioriteit kan zijn, en dat dat verbazingwekkende resultaten kan hebben. Het hart vormt de weg naar de geest, maar ze moeten wel expliciet met elkaar verbonden worden. Roots of Empathy is een model van sociale en academische inclusie.

~ *Michael Fullan, emeritus hoogleraar, OISE/Universiteit van Toronto*

INFORMATIEFORMULIER VOOR DE OUDERS VAN DE BABY

Als u of uw baby ziek is of om een andere reden niet in staat bent om naar het familiebezoek te komen, bel dan de Roots of Empathy-instructeur. Krijgt u hem niet te pakken, bel dan de school.

Naam instructeur:

Telefoonnummer(s) instructeur:

E-mail instructeur:

Naam school:

Adres van de school:

Telefoonnummer school:

Naam van de leerkracht:

Leeftijd leerlingen:

Lokaal #:

Naam van het schoolhoofd: