

# Het PAD – Handboek voor Ouders

**Bewerking:** Kees Ringelberg  
Piet Looise  
Jeena v.d. Meulen

**Nederlandse Uitgave:**  
Seminarium voor Orthopedagogie  
Hogeschool Midden Nederland

Geachte ouders,

Met dit handboek willen wij u enige informatie geven over:

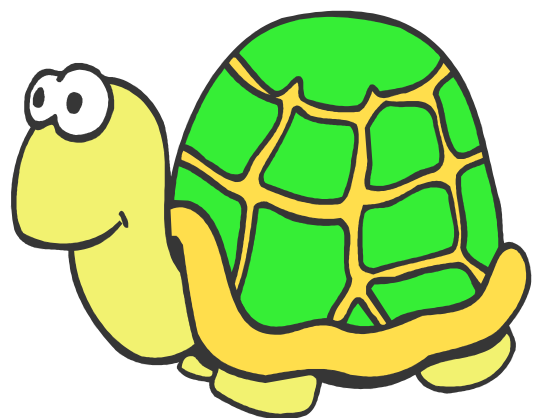
1. De doelstellingen van het PAD-leerplan.
2. Hoe u thuis uw kind kunt helpen bij het oefenen en onder de knie krijgen van de vaardigheden die tijdens PAD geleerd worden.

Dit handboek is oorspronkelijk geschreven door de Amerikaanse ontwikkelaars van het PAD-leerplan, Mark T. Greenberg en Carol A. Kusché. Het is vertaald en voor de Nederlandse situatie bewerkt.

Het handboek bestaat uit vier onderdelen. In het eerste onderdeel geven we een beschrijving van PAD en zetten we een paar doelstellingen uiteen. Bovendien gaan we in op het belang van het thuis gebruiken van datgene dat op school geleerd is.

In het tweede gedeelte beantwoorden we een aantal vragen die ons vaak gesteld worden over PAD. Vervolgens geven we een overzicht van de vier belangrijkste begrippen die in het leerplan behandeld worden en geven we aan op welke manier deze begrippen thuis gebruikt kunnen worden. Tenslotte gaan we in op verdere vragen over PAD.

We hopen dat u dit een nuttig boekje zult vinden!



# 1. Ouders en PAD

## Wat is het PAD-leerplan?

Het PAD-leerplan komt uit de Verenigde Staten en is vrij nieuw. PAD is een afkorting van Programma voor Alternatieve Denkstrategieën. Voor de kinderen zeggen we meestal: Proberen Anders te Denken. Het is ontwikkeld om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen van de basisschoolleeftijd te stimuleren.

Een aantal doelstellingen van PAD.

1. Het gevoel van eigenwaarde vergroten, onder andere door kinderen meer inzicht te geven in hun eigen gevoelens (=zelfwaardering)
2. Ontwikkelen van de zelfcontrole, onder andere door kinderen te leren beter na te denken voor ze iets doen (=impulsiviteitcontrole).
3. Kinderen te leren gevoelens van zichzelf en anderen te herkennen, erkennen en benoemen.  
Daardoor leren ze zichzelf en anderen beter begrijpen.
4. Het bieden van inzicht en het trainen van vaardigheden met betrekking tot relaties met anderen (= sociaal inzicht, sociale vaardigheden).
5. Het leren zelfstandig problemen op te lossen = (probleemoplossingvermogen)

## Waarom is het belangrijk dat ouders op de hoogte zijn van PAD?

U bent voor uw kind(eren) niet alleen het belangrijkste voorbeeld, maar ook degene van wie ze het meest leren. U heeft de grootste invloed op hun ontwikkeling. Hoe meer u van het PAD-leerplan afweet, des te beter bent u in staat het handelen van uw kind te belonen en te ondersteunen. Nogal wat ouders geven te kennen dat de dingen die bij PAD geleerd worden vaardigheden zijn, die zij hun kind in de opvoeding mee willen geven.

Daarom geven wij u als ouders een handboek, zodat u meer betrokken bent bij hetgeen uw kind leert en bij zijn/haar ontwikkeling. Als ouders en leerkrachten met elkaar samenwerken, kan dat ertoe bijdragen dat de kinderen beter gaan functioneren en dat de sfeer in het gezin en op school verbetert. Dit kan door zowel thuis als op school en/of internaat op een positieve manier te proberen de kinderen zelfcontrole, meer inzicht in gevoelens en beter probleemoplossend gedrag bij te brengen.

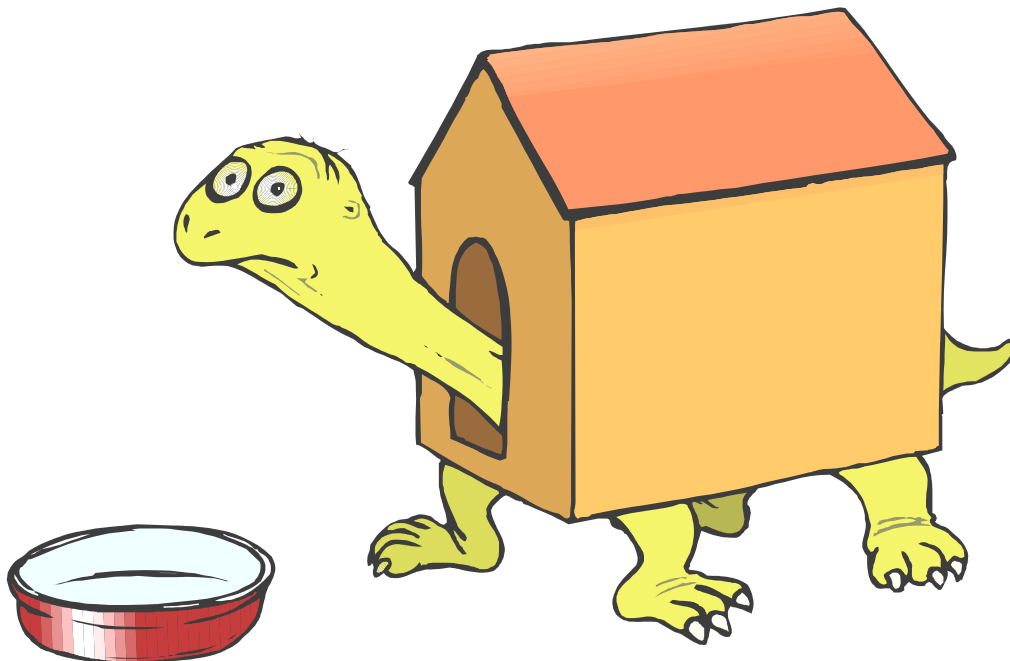
## 2. Een Veel Gestelde Vraag

### Hoe wordt PAD gebruikt?

De leerkracht van uw kind past het PAD-leerplan consequent op twee verschillende manieren toe. Ten eerste geeft de leerkracht PAD-lessen. De lessen duren gemiddeld 30-40 minuten. Tijdens zo'n les komen verschillende vaardigheden aan bod, die in het volgende onderdeel van dit handboek besproken worden. Er is nog een tweede manier waarop de begrippen en ideeën uit het PAD-leerplan gebruikt worden. De leerkracht stimuleert de kinderen om de geleerde begrippen en vaardigheden de hele dag door te gebruiken en doet deze ook zelf vaak voor. Op deze manier leren de kinderen hoe ze de begrippen uit PAD ook bij andere schoolvakken (bijv. lezen, rekenen) en in de omgang met andere mensen kunnen toepassen.

Ook de ouders kunnen hierbij een rol spelen. Dat is de reden dat wij ons door middel van dit boekje tot u wenden. Soms kunt u, als u dat wilt, namelijk meehelpen uw kind te stimuleren het geleerde in de dagelijkse praktijk toe te passen.

Het kan zijn dat de kinderen opdrachjes mee krijgen om dingen thuis te doen. Het zou heel prettig zijn als u uw zoon/dochter/pupil hierbij ondersteunt. Dat wil zeggen, dat u hem/haar de gelegenheid geeft die opdrachjes ook zelfstandig uit te voeren en u hem/haar prijst als hij of zij daarvoor zijn best heeft gedaan.



### 3. Belangrijke Onderwerpen uit PAD

In het PAD-leerplan komen vier belangrijke onderwerpen aan bod. Dat zijn:

1. gevoel van eigenwaarde vergroten
2. zelfcontrole vergroten
3. vaststellen en begrijpen van gevoelens
4. probleem oplossen

Zoals we al eerder besproken hebben, zal uw kind deze vaardigheden in de PAD-les en vooral in het dagelijks leven beter kunnen hanteren, wanneer ook u er bewust mee omgaat. We zullen deze begrippen één voor één doornemen en bekijken welke bijdrage u thuis zou kunnen leveren.

#### 3.1 Het gevoel van eigenwaarde vergroten

##### Doel

Gevoelens van eigenwaarde en competentie zijn voor groot belang voor de geestelijke groei en de schoolprestaties van kinderen. Wanneer kinderen het gevoel hebben, dat zij gewaardeerd worden (door leeftijdsgenootjes en volwassenen) en vertrouwen hebben in zichzelf, zijn ze vaak beter in staat tot leren en tot goed gedrag in de klas. Bovendien zullen kinderen die zelfvertrouwen hebben en zich op school prettig voelen gemotiveerder en met meer doorzettingsvermogen willen leren.

##### Het PAD-kind van de dag

Tijdens de PAD-lessen hebben we “**Het PAD-kind van de dag**”.

Iedere week wordt er een ander kind uitgekozen om **het PAD-kind van de dag** te zijn. Alle kinderen komen even vaak aan de beurt.

**Het PAD-kind van de dag** heeft twee bijzondere taken:

1. **Het PAD-kind van de dag** is die dag de assistent van de leerkracht. Hij of zij mag de leerkracht helpen met materialen, dingen laten zien enz. enz.
2. Aan het begin of aan het eind van de PAD-les krijgt **het PAD-kind van de dag** complimentjes van de andere kinderen, van de leerkracht en van zichzelf. De leerkracht noteert die complimentjes op de “complimentenlijst”, die kan worden opgehangen in de klas. Later mag het kind de complimentenlijst mee naar huis nemen.

Het idee hierachter is dus het gevoel van eigenwaarde te vergroten én de kinderen leren d.m.v. het geven van complimenten respect voor elkaar te tonen.

##### Complimenten.

Het is voor kinderen belangrijk om complimenten te krijgen. De kinderen leren eerst wat complimenten zijn. Complimenten kunnen op verschillende gebieden gemaakt worden. Je kunt complimenten maken :

1. over wat mensen doen (bijvoorbeeld “Wat kun jij hard rennen!”),
2. over wat mensen hebben (bijvoorbeeld “Wat heb jij een mooie fiets!”),
3. over hoe mensen eruit zien (bijvoorbeeld “Wat heb jij een mooi haar.”),
4. over hoe mensen zich gedragen (bijvoorbeeld “Jij luistert altijd zo goed”)
5. over hoe mensen zijn (bijvoorbeeld “Jij bent een goede vriend”).

Aanvankelijk gaan de kinderen nog wat vreemd om met zowel het krijgen als het geven van complimentjes. Bovendien zijn hun complimenten meestal kort en concreet (bijvoorbeeld “Je hebt een mooie trui”)

Soms weten kinderen zich geen houding te geven bij het krijgen van een compliment.

In de klas wordt besproken wat je kunt zeggen als iemand je een compliment maakt (bijvoorbeeld:”Dank je wel.”) en hoe je je voelt als je een complimentje krijgt (soms trots of blij, soms verlegen of gegeneerd enzovoort)

Na verloop van tijd krijgen de kinderen steeds meer lef in het geven van complimenten en zijn ze echt trots als ze er één ontvangen. Verder worden hun complimenten steeds persoonlijker en minder concreet. (Bijvoorbeeld:”Ik heb vertrouwen in.....”)

### Voor thuis:

1. Stimuleer uw kind om de complimentenlijst mee naar huis te nemen als hij of zij **PAD-kind van de dag** is geweest (dat weten ze altijd van te voren). Neem de lijst met hem of haar door en voeg er nog een complimentje van uzelf aan toe. Als u en uw kind dat leuk vinden, kunt u de complimentenlijst zo ophangen, dat anderen het ook kunnen zien.
2. Probeer regelmatig uw kind een complimentje te maken.  
Dat kan bijvoorbeeld bij het avondeten als u vraagt hoe de dag voor het kind verlopen is, wat het heeft meegemaakt, maar ook “spontaan” op allerlei andere momenten.

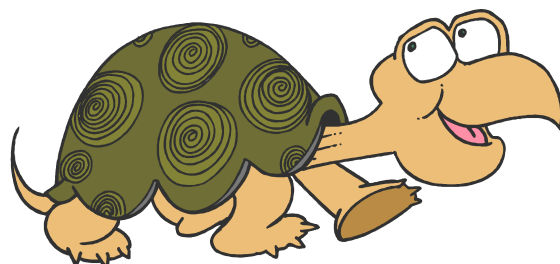
## 3.2. Zelfcontrole

### Doel

Zelfcontrole of zelfbeheersing is iets waar we allemaal wel eens moeite mee hebben! Voor kinderen kan het extra moeilijk zijn, omdat kinderen zoveel minder ervaring hebben in bijvoorbeeld het vooruit bedenken wat er kan gebeuren en in het omgaan met tegenslagen.

Bovendien zijn zij niet in staat om als ze overstuur zijn, eerst na te denken en zo hun gedrag in toom te houden. Kinderen met weinig zelfcontrole gedragen zich meestal te kinderlijk voor hun leeftijd, voelen zich vaak ongelukkig en hun schoolprestaties zijn dikwijls ook niet zo best.

Zoals we allemaal weten is het erg moeilijk om voor een probleem oplossingen te bedenken wanneer we van streek of in de war zijn. Om die reden is het van belang dat we eerst kalmeren en rustig nadenken. Als we overstuur zijn, zijn we geneigd meteen te handelen zonder daar eerst over na te denken en in vele gevallen leidt dat tot nog meer problemen.



Het PAD-leerplan is ondermeer bedoeld om kinderen te leren inzien wanneer zij een probleem hebben. We willen hen leren eerst rustig na te denken als hen iets dwars zit en niet meteen impulsief te reageren. Meestal immers leidt dat tot ongewenst gedrag. Met andere woorden, willen we dat kinderen hun verstand gebruiken (eerst nadenken, voordat ze wat doen).

Ze moeten daarom eerst leren hoe ze moeten kalmeren.

Het eerste gedeelte van het PAD-leerplan richt zich dan ook op de zelfcontrole. Tijdens een aantal lessen leren de kinderen een nieuwe manier om er achter te komen, dat ze ergens mee zitten en ze leren er rustig over na te denken.

### **Het schildpadverhaal.**

Het schildpadverhaal loopt als een rode draad door de PAD-lessen heen. De kinderen kunnen zich identificeren met het schildpadje in het verhaal. Vooral voor de jonge kinderen is het schildpadverhaal belangrijk om de “kern” van de PAD-lessen duidelijk te maken.

Wanneer de kinderen het schildpadverhaal kennen gaat er een programma van start waarbij de leerkracht de kinderen aanmoedigt om telkens te “padden” wanneer hen iets dwars zit. Zijn ze weer gekalmeerd, dan vraagt de leerkracht wat er aan de hand is en helpt hen bedenken wat ze eraan zouden kunnen doen.

**Het verhaal:** Een klein schildpadje wil graag zijn best doen op school. Maar het gaat vaak mis, omdat hij niet eerst rustig nadent. Op een dag komt hij een oude, wijze schildpad tegen, die hem vertelt, dat hij in zijn schild moet kruipen (**padden**) als hij boos of overstuur is. Binnen het schild is het rustig en veilig. Daar kan hij kalm worden en nadenken. Als hij weer tot rust gekomen is en bedacht heeft wat hij nu het best kan doen, dan kan hij weer uit zijn schild kruipen en het probleem proberen op te lossen.

### **Vaardigheid: (Schild)padden**

De kinderen leren te “padden”. Padden heeft dus te maken met het schildpadverhaal.

Als je het gevoel hebt, dat je heel boos gaat worden en erop los wilt slaan, dan kun je je even terugtrekken ‘in je schild’.

Door te padden leren de kinderen even stil te staan bij wat er aan de hand is.

Ze leren dat er een “denkmoment” is en herkennen hun gevoelens. Door het padden krijgen kinderen meer controle over hun gevoelens en emoties. Het is belangrijk de kinderen in het “padden” te stimuleren en te belonen.

### **Wat hebben wij met onze leerlingen afgesproken als ze boos zijn en weer rustig willen worden:**

In de onderbouw: In de groep kunnen de leerlingen gaan “padden” op de plaats. Als ze heel boos zijn kunnen ze op de PAD-plek (stoel) gaan zitten. Als ze op het plein zijn kunnen ze met de armen over elkaar op de PAD-bank gaan zitten.

In de middenbouw: De leerlingen kunnen ervoor kiezen te “padden” in de groep (apart gaan zitten of stoel draaien) of in de gang op de PAD-stoel. Op het plein kunnen ze op de PAD-bank gaan zitten.

In de bovenbouw: In de bovenbouw kunnen de leerlingen zowel uit de groep of vanaf het plein in de gang bij het lokaal gaan zitten of staan.

## Vaardigheid: Het Stoplicht

“(Schild)paden” of het tonen van zelfbeheersing is nog maar een eerste stap in het omgaan met problemen. Daarom wordt “Het Stoplicht” geïntroduceerd.

Dit is een poster van een stoplicht met een rood licht (stoppen en rustig worden, wat is mijn probleem), een oranje licht (ik bedenk een oplossing) en een groen licht (ik ga mijn plan uitvoeren).

Tenslotte is er nog een vierde stap: de beoordeling: “Is mijn plan gelukt of niet?”

Hieronder staat zo'n stoplicht afgebeeld.



Rood	Stop Rustig worden Wat is mijn probleem?
Oranje	Ik bedenk een oplossing
Groen	Ik ga mijn plan uitproberen

Beoordeling:

- Mijn plan is gelukt
- Mijn plan is niet gelukt, ik ga terug naar oranje.

Bij de bespreking van het Stoplicht zal de leerkracht benadrukken dat het rode licht eerst komt.

De leerkracht en de kinderen maken samen een lijst van dingen die mensen kunnen doen om rustig te worden en dan na te denken.

Zo'n lijst kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien:

- Een paar maal diep ademhalen of zuchten
- Tot tien tellen
- Je handen in je zakken doen
- Tegen jezelf iets zeggen als “rustig maar” of “niets van aantrekken”
- Bij jezelf iets denken als “het gaat wel goed” of “ik beheers me wel”
- Weglopen
- Ergens anders gaan zitten totdat ze gekalmeerd bent
- (schild)paden.

## Samenvatting

Natuurlijk zijn er nog veel meer manieren om te kalmeren. Het gaat er hier om dat we de kinderen leren dat er vele verschillende manieren zijn om rustig te worden en dat we hen daaraan herinneren. Verder willen we hen duidelijk maken dat we moeten nadenken als we problemen hebben. Als een kind leert om eerst te stoppen, rustig te worden en na te denken zal het beter opgewassen zijn tegen moeilijkheden die het ervaart.





## Voor thuis:

1. Vraag uw kind eens of hij/zij het schildpadverhaal nog kent. Praat er met hem of haar over hoe belangrijk het is om eerst kalm te worden. Dan kun je beter nadenken, zodat het probleem opgelost kan worden.
2. U zou het Stoplicht bijvoorbeeld ook op kunnen hangen, zodat u er thuis steeds naar kunt verwijzen.
3. Is uw kind thuis boos of merkt u dat uw kind iets dwars zit, probeer dan samen met hem/haar via de Stoplichtposter tot een oplossing te komen.
4. Lukt het uw kind om op een juiste manier tot rust en tot een goede oplossing te komen, dan moet u beslist een complimentje geven, zodat hij/zij ook trots op zichzelf kan zijn. U kunt bijv. zeggen: "Wat heb je dat goed gedaan, wat ben ik trots op je!"
5. Lukt het uw kind nog niet, help uw kind dan, door zelf rustig te blijven en probeer het kalmeren eens voor te doen, bijv. door hardop te zeggen: Ik moet eerst rustig worden...(haal bijv. diep adem; tel tot tien enz. )..... en nadenken."

Door het hardop voor te doen, laat u zien dat kalmeren een vaardigheid is, die we allemaal kunnen toepassen wanneer we overstuur zijn.

### 3.3. Het vaststellen en het benoemen van gevoelens

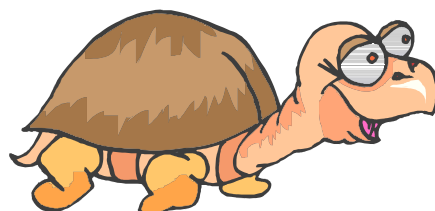
Het tweede gedeelte van het leerplan gaat over gevoelens.

In dit deel worden alle belangrijke vaardigheden en begrippen van PAD aan de orde gesteld.

#### Doel

Eén van de belangrijkste doelen van PAD is om de kinderen zelfstandig moeilijkheden te leren oplossen. We proberen ze meer inzicht te laten krijgen in het ontstaan en het voorkomen van problemen, zodat ze leren deze beter te kunnen oplossen. Een belangrijke stap in het oplossen van onze problemen is alleen al het onder woorden brengen van wat wij voelen en wat anderen voelen. Kinderen (en ook volwassenen) weten vaak niet precies wat zij voelen of hoe ze hun gevoelens onder woorden moeten brengen. Daardoor wordt het probleem alleen maar groter. In het onderdeel over gevoelens ligt de nadruk op het leren onderkennen van en praten over gevoelens. Hierdoor leren de kinderen om op andere manieren uitdrukking te geven aan hun gevoelens in plaats van ze te negeren of er impulsief op te reageren.

In de loop van een aantal maanden worden in de PAD-lessen zo'n 40 verschillende gevoelens behandeld. We beginnen met een aantal eenvoudige emoties zoals: blij, verdrietig, boos enzovoort. Vervolgens worden meer ingewikkelde gevoelens ingevoerd, zoals: jaloers, schuldig, trots enzovoort. In de lessen leren de kinderen allerlei signalen kennen, waardoor ze die gevoelens bij zichzelf en bij anderen kunnen herkennen. Ze leren hoe ze rekening kunnen houden met het standpunt van een ander en waarom ze dat moeten doen. Welke invloed hun gedrag kan hebben op een ander en op welke manier het gedrag van anderen hen kan beïnvloeden. Dit alles gebeurt door middel van groepsdiscussies, lees- en schrijfoefeningen, rollenspelen, toneel, tekenen, handvaardigheid en verhalen.



## Fijne en nare gevoelens

In het onderdeel over gevoelens leren de kinderen, dat gevoelens signalen zijn die ons informatie geven. Door het hele leerplan heen wordt er de nadruk op gelegd dat alle gevoelens heel natuurlijk zijn en dat ze altijd mogen, maar dat gedrag iets heel anders is dan gevoelens.

Gedrag is iets dat wel mag of niet mag.

Gevoelens	
Fijn	naar
blij	boos
trots	verdrietig
opgewonden	jaloers

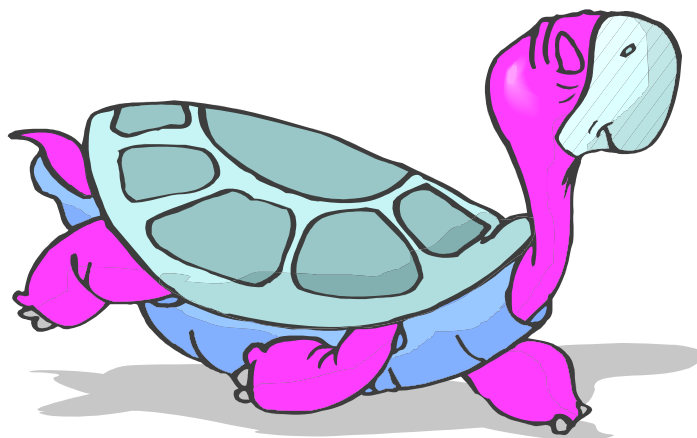
Gedrag	
mag wel	mag niet
samen delen	duwen
vragen	pesten

We hebben het over “fijne” (prettige) of “nare” (onprettige) gevoelens en expres niet over “goede” of “slechte” gevoelens, omdat kinderen (en volwassenen) dan het idee kunnen krijgen, dat sommige gevoelens “slecht” zijn en dat je ze dus niet zou mogen hebben.

Wij weten natuurlijk dat dat niet het geval is. Zowel fijne (blij, kalm, opgewonden) als nare gevoelens (verdrietig, boos, teleurgesteld) geven ons waardevolle informatie. Wanneer we die gevoelens eenmaal herkennen, zijn we beter in staat te bedenken wat we er aan kunnen doen.

Vandaar dat PAD-leerkrachten er steeds weer op hameren dat:

**“alle gevoelens mogen”, maar dat wat je doet = “gedrag, soms wel mag en soms niet mag”.**



## De emotiegezichtjes gebruiken

Het is de bedoeling dat de kinderen en de leerkracht de nieuwe gevoelswoorden de hele dag door gebruiken. Daarom krijgen de kinderen van ieder gevoel een “emotiegezichtje”. Nare gevoelens worden gemaakt op blauw karton, fijne gevoelens op geel karton. Bepaalde gevoelens, zoals verrast en opgewonden, zijn zowel geel als blauw. Bovendien krijgen de kinderen een kaartje (achterhoofd) voor die momenten dat ze geen zin hebben hun gevoelens te laten zien: ze houden hun gevoelens dan privé. Want ook dat mag natuurlijk!

Hieronder staan een paar voorbeelden van emotiegezichtjes.



De kinderen en de leerkracht bewaren hun eigen set emotiegezichtjes in een eigen ‘emotie’doosje. Op ieder tafeltje staat altijd een ‘emotie’-blok, waar kinderen en de leerkrachten de emotiekaartjes (gezichtjes) in kunnen zetten. Op verschillende momenten gedurende de dag mogen de kinderen die gezichtjes verwisselen. De leerkracht verwisselt de gezichtjes ook regelmatig, als daar aanleiding voor is. Op die manier leren kinderen beseffen, dat gevoelens en gedrag verschillende dingen zijn. Zo merken ze bijvoorbeeld, dat we ons overstuur of nijdig kunnen voelen, maar ons toch fatsoenlijk blijven gedragen. De kinderen krijgen ook in de gaten, dat het praten over gevoelens (of je emotiegezichtje laten zien) soms een prima oplossing van een probleem kan zijn. De emotiegezichtjes zorgen er ook voor, dat de kinderen zich meer bewust worden van hun eigen gedachten en gevoelens en van die van de anderen. Het is onze ervaring, dat kinderen het heel leuk vinden om die gezichtjes te gebruiken en al snel hun gedachten en gevoelens op een meer volwassen en juiste wijze onder woorden leren brengen.

### Voor thuis:

- 1 U kunt uw kind vragen welke “gevoelswoorden” hij/zij geleerd heeft.
- 2 U kunt die “gevoelswoorden” gebruiken bij het praten over bepaalde situaties die zich thuis voordoen.
- 3 U kunt proberen uw kind wat vaker te vertellen hoe u zich voelt (blij, verdrietig, kalm, prettig, teleurgesteld, boos enz.) Op die manier krijgt uw kind de kans gevoeliger te worden voor emoties van anderen. Vergeet u vooral niet om aandacht te besteden aan prettige gevoelens. We nemen vaak aan, dat onze kinderen wel weten hoe we ons voelen, maar dat is juist voor kinderen (en ook voor volwassenen!) vaak moeilijk om dat precies in te schatten. Natuurlijk zijn er ook momenten, waarop u uw gevoelens helemaal niet wilt laten blijken en dat zijn uitstekende momenten om het belang van het begrip “privacy” of “privé” te bespreken.
- 4 Als uw kind moeilijkheden heeft, kunt u hem vragen u te vertellen hoe hij/zij zich voelt.

### 3.4. Probleem oplossen

Het derde deel van het leerplan behandelt het oplossen van problemen. Het probleemoplossen vormt eigenlijk de kern van het gehele Pad-leerplan. De kinderen moeten nu leren, dat er bij het omgaan met problemen en probleempjes in allerlei dagelijkse situaties, verschillende mogelijkheden zijn. Dat je daar rustig over kunt nadenken. En dat je daarbij rekening moet houden met hoe de anderen tegen de situatie aankijken. En vooral: dat jezelf verantwoordelijk bent voor de keuze die je maakt!

#### Doel

Het Stoplicht dient, behalve voor het aanleren van zelfcontrole, tevens als een eenvoudig model voor het oplossen van problemen. Hoewel het officiële onderdeel "Probleem oplossen" veel meer stappen kent, zijn de vier belangrijkste onderdelen al behandelend bij het Stoplicht (de 3 lichten en het beoordelen van de uitgevoerde oplossing). Daarmee hebben de kinderen dus al een kader gekregen, waarbinnen ze problemen kunnen oplossen. Nu gaan ze meer specifieke details leren.

#### Vaardigheden

Het stoppen en rustig worden en het benoemen van het probleem is een eerste stap binnen het officiële probleemoplossen en het is een voorwaarde voor de volgende stappen.

Een aantal andere vaardigheden die de kinderen in de rest van PAD zullen leren zijn:

- het vaststellen van hun eigen gevoelens en die van anderen
- het bedenken van verschillende oplossingen (wat kan ik er aan doen?)
- het uitproberen van het beste plan.

De stoplichtposter wordt uitgebreid tot het volledige probleem-oplos-middel.

Dit bestaat uit 11 verschillende stappen.

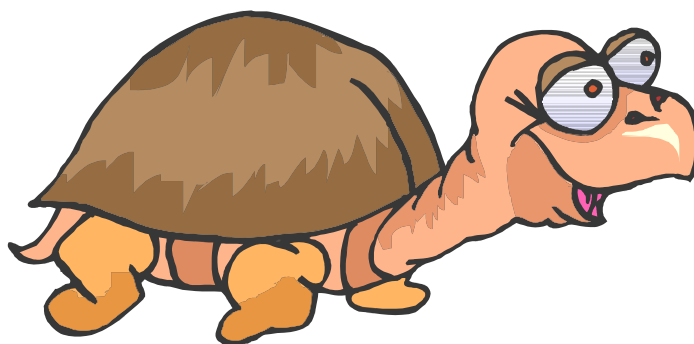
Elk van die 11 stappen wordt geleerd en geoefend.



## Probleem-oplos-model:

Als je merkt dat je je onplezierig voelt, dan moet je:

1. Rustig worden, nu nadenken.
2. Het probleem vaststellen (allerlei gegevens verzamelen).
3. De gevoelens (van jezelf en van de anderen) vaststellen.
4. Een doel bepalen.
5. Allerlei oplossingen bedenken.
6. Nadenken wat er vervolgens kan gebeuren (de gevolgen overwegen).
7. De beste oplossing kiezen (alle alternatieven afwegen).
8. Een plan opstellen (nadenken over mogelijke hindernissen).
9. Dat plan proberen.
10. Kijken wat er gebeurt (het resultaat beoordelen).
11. Een ander plan of een andere oplossing proberen als het eerste niet goed afloopt.  
(Misschien is er een hindernis; denk erover na en begin opnieuw).



## 4. Wat kunt u thuis doen?

- 1) Als uw kind een probleem heeft, moet u hem aansporen rustig te worden en na te denken:
  - Wat is het probleem?
  - Hoe voelt uw kind zich?
  - Hoe voelt de ander zich?
  - Wat kan het kind doen om het probleem op te lossen?
  - Welk plan heeft het kind om de oplossing uit te voeren?
  - Moedig hem aan de beste oplossing uit te proberen.
  - Vraag hem na afloop hoe het afgelopen is.
- 2) Help uw kind bepaalde probleemsituaties te voorzien. Hierdoor leert het beter vooruit te plannen. Als u bijvoorbeeld een lange reis per auto gaat maken, kunt u uw kind(eren) erop wijzen, dat zij zich zouden kunnen vervelen. Wat kunnen ze van te voren bedenken om dat te voorkomen.
- 3) Probeer uw kind een aantal verschillende keuzes voor te leggen om een probleem op te lossen.  
Behalve dat zijn gevoel van eigenwaarde daardoor bevorderd wordt, wordt het zo ook steeds vaardiger in het nemen van beslissingen.
- 4) Help uw kind bij het overwegen van de mogelijke gevolgen van de verschillende oplossingen van het probleem. Voor het effectief probleemoplossen is het van belang, dat kinderen vooruit leren denken en gevolgen leren afwegen. Dit geldt vooral voor die situaties, waarin bepaalde oplossingen tot nog grotere problemen kunnen leiden (bijvoorbeeld: als je je zus slaat, wat denk je dat er dan gebeurt?).
- 5) Bovenstaande richtlijnen zijn niet alleen van toepassing op problemen tussen personen onderling, maar ook op problemen die met school te maken hebben. Als uw kind bijvoorbeeld moeilijkheden heeft met zijn huiswerk, kunt u hem vragen even rustig na te denken wat hij er aan kan doen. Als hij moeite heeft met het lezen van een verhaaltje of het begrijpen van een woord, vraag hem dan welke mogelijkheden hij ziet om er toch uit te komen.
- 6) Bespreek bepaalde ervaringen en situaties met uw kind aan de hand van de 11 stappen. U kunt dit probleem-oplos-model bijvoorbeeld gebruiken om een film die u samen gezien heeft, te bespreken: "Het jongetje in de film had een probleem, want hij was zijn hondje kwijt".
  - Hoe voelde hij zich?
  - Wat besloot hij te gaan doen?
  - Was dat volgens jou een goed idee?
  - Hoe liep het af?Op een dergelijke wijze kunt u met dit model in uw achterhoofd over allerlei zaken praten, zoals actualiteiten in het nieuws, gebeurtenissen in de familie enzovoort.
- 7) Als u zelf ergens mee zit, kunt u laten zien hoe uw gedachten verlopen door hardop te denken. U kunt bijvoorbeeld zeggen:  
"Ik heb een probleem want ..... (vertel wat het probleem is).  
Ik voel me .....  
Wat kan ik eraan doen?  
Ik zou ..... kunnen doen of ik zou ..... kunnen doen of .....  
Ik denk dat ik het beste ..... kan doen, dus dat probeer ik eerst"
- 8) Zie ook de tips "**Voor thuis**" elders in dit boekje.

## 5. Verdere Vragen over PAD

### Hoe lang duurt het voordat ik bij mijn kind veranderingen zal bespeuren in het omgaan met gevoelens en het oplossen van problemen?

U moet er rekening mee houden, dat ieder kind een eigen persoonlijkheid en temperament heeft en daarom datgene, dat hij geleerd heeft op een andere wijze zal toepassen. Zo zal het ene kind meer tijd nodig hebben, voordat hij of zij in staat is beter met zijn of haar gevoelens om te gaan en proberen op te lossen dan het andere kind.

Het feit dat u er thuis ook aandacht aan besteedt, zal uw zoon of dochter ongetwijfeld helpen in dit proces en wellicht ziet u daardoor al eerder resultaten. De veranderingen die het PAD-leerplan beoogt, zullen "niet van de ene dag op de andere" plaatsvinden. Het gaat om een geleidelijke ontwikkeling.

### Lost praten over gevoelens problemen op?

Soms wel, soms niet. Maar zelfs wanneer het begrijpen en bespreken van gevoelens het probleem niet oplost, blijft het een zeer belangrijke stap in het vinden van een geschikte oplossing van het probleem. Door over gevoelens te praten, leren kinderen hun gevoelens beter beheersen in plaats van er impulsief op te reageren. Bovendien voelen we ons vaak beter als iemand ons en onze gevoelens een luisterend oor biedt. Voelen we ons beter, dan kunnen we beter nadenken over wat ons vervolgens te doen staat.

Er bestaat geen enkele oplossing die altijd bij ieder probleem helpt. Wat we de kinderen willen bijbrengen, is dat ze allerlei verschillende oplossingen moeten bedenken om problemen te lijf te gaan. Er zijn echter ook situaties, die we allemaal kennen (mislukkingen, teleurstellingen, verdriet, enzovoort), waarin de beste oplossing hieruit bestaat, dat je over je gevoelens kunt praten met iemand die je na staat. Per slot van rekening is het kunnen praten over gevoelens en problemen van cruciaal belang voor de puberteit, waarin kinderen zich gesteld zien voor vraagstukken als school – en beroepskeuze, seksualiteit, omgaan met leeftijdsgenoten. Voor die tijd moeten ze geleerd hebben om op hun gemak allerlei ingewikkelde zaken met ouders en andere volwassenen te bespreken.

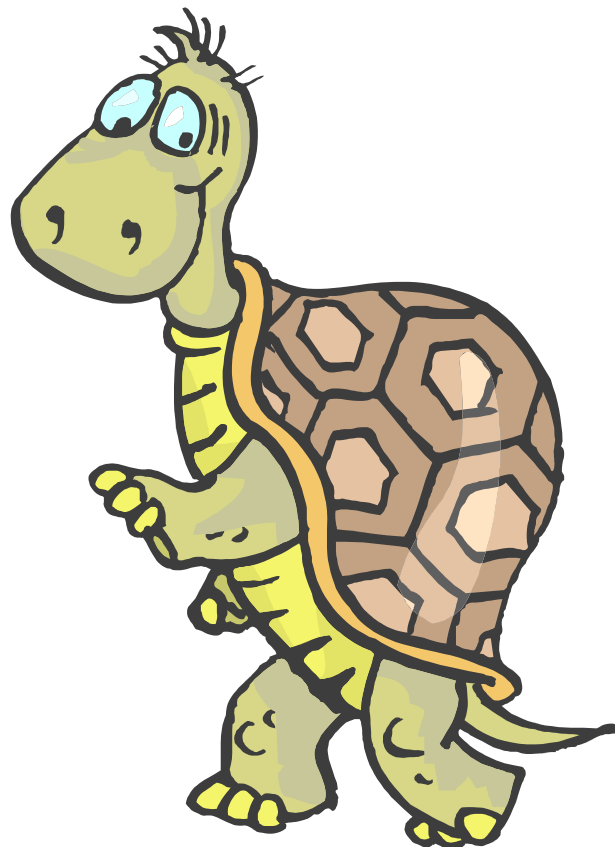
Kortom, praten lost een probleem niet onmiddellijk op, maar leidt wel tot een vertrouwensrelatie, waarbinnen u en uw kind problemen op kunnen lossen.

Tenslotte moet benadrukt worden, dat PAD geen therapeutisch programma is om echte emotionele – en gedragsstoornissen te behandelen. Wel zal met een programma als PAD de kans op het ontstaan van dergelijke problemen verkleind worden.

Wilt u nog verdere informatie over het PAD-leerplan, dan kunt u natuurlijk altijd terecht bij de leerkracht van uw kind.

Ook hoort de leerkracht graag van u of u in de dagelijkse gang van zaken merkt, dat uw kind de kennis en vaardigheden uit het leerplan in praktijk brengt. Het is zowel voor u als voor de leerkracht heel stimulerend te merken, dat de lessen succes hebben!

Veel plezier met het PAD-leerplan, want voor kinderen, ouders en leerkrachten moeten PAD-lessen vooral ook leuke lessen zijn.





## **Inhoudsopgave:**

1. Ouders en PAD
2. Een veel gestelde vraag
3. Belangrijke onderwerpen uit PAD
  - 3.1. Het gevoel van eigenwaarde vergroten
  - 3.2. Zelfcontrole
  - 3.3. Het vaststellen en benoemen van gevoelens
  - 3.4. Probleemoplossen
4. Wat kunt u thuis doen
5. Verdere vragen over PAD
6. Tot slot