[](http://denautilus.net/)

# **Inleiding**

Op Basisschool de Nautilus vinden we het belangrijk dat we met respect met elkaar omgaan. Team, kinderen en ouders. Om de vaardigheden die daarvoor nodig zijn te oefenen en onder de knie te krijgen gebruiken we op onze school de aanpak van PAD. In dit ouderboekje leggen we uit hoe u uw kind daar thuis ook mee kunt helpen en wat het belang daarvan is. We geven een overzicht van de belangrijkste begrippen en activiteiten van het PAD-leerplan en we geven aan op welke manier u deze begrippen ook thuis kunt gebruiken.

Met PAD zetten we een ook belangrijke stap in de preventie en aanpak van pesten. We hopen dat u dit een nuttig boekje zult vinden!

## **I. Ouders en PAD**

### **Wat is het PAD-leerplan?**

Het PAD-leerplan komt uit de Verenigde Staten. 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 basis- schoolleeftijd te stimuleren.

### **Een aantal doelstellingen van PAD**

Vijf van de belangrijkste doelstellingen van het leerplan zijn:

1. Kinderen leren om beter na te denken en hun eigen problemen op te lossen (=denkstrategieën leren).
2. Kinderen leren om met die verbeterende denkstrategieën zich ook meer verantwoordelijk en volwassen te gedragen.
3. Kinderen leren zichzelf en anderen beter te begrijpen.
4. Kinderen meer inzicht te geven in hun eigen gevoelens (en zo hun gevoel van eigenwaarde te vergroten).
5. Kinderen beter en effectiever te laten leren in de klassensituatie.

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

U bent voor uw kinderen 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 af weet, des te beter bent u in staat het handelen van uw kind te belonen en te ondersteunen. Veel ouders hebben ons verteld dat juist de dingen die bij PAD geleerd worden vaardigheden zijn die zij hun kind in de opvoeding mee willen geven. Graag willen we de ouders betrekken zijn bij de ontwikkeling en het leren van hun kind op school. Als ouders en leerkrachten met elkaar samenwerken, kan dat alleen maar leiden tot verbetering. Dit kan door zowel thuis als op school op een positieve manier te proberen de kinderen zelfcontrole, meer inzicht in gevoelens en goed probleemoplossend gedrag bij te brengen.

## **II. Veel gestelde vragen**

### **Waar komt PAD vandaan?**

Het PAD-leerplan werd ontwikkeld aan de Universiteit van Washington (Seattle, V.S.). Er is 7 jaren aan gewerkt door Dr. Mark Greenberg, Dr. Carol Kusché en vele andere vakgroeps- leden van de Subfaculteit Psychologie. Daar heette het PATHS: Providing Alternative Thinking Strategies.

In eerste instantie is PATHS ontwikkeld voor dove en slechthorende kinderen. Zo is het ook in Nederland geïntroduceerd. Zowel in de Verenigde Staten als in Nederland bleek dat de ideeën uit het PAD-leerplan bij veel meer kinderen uit het speciaal- en het regulier basisonderwijs toepasbaar waren. Het PAD-leerplan is daarop herschreven voor deze veel bredere doelgroep. Voor Nederland is het programma bewerkt door het Seminarium voor Orthopedagogiek. Het team volgde daar ook de training.

### **Hoe wordt PAD gebruikt?**

De leerkracht van uw kind past het PAD-leerplan consequent op twee verschillende manieren toe. Ten eerste geeft de leerkracht een of twee keer in de week PAD-lessen.  
De lessen duren gemiddeld 30 minuten. Tijdens de 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 zelf ook vaak voor. Op die manier leren de kinderen hoe ze de begrippen uit PAD ook bij andere schoolvakken (bijvoorbeeld lezen, rekenen) en in de omgang met klasgenoten, met andere leerkrachten en 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. Af en toe krijgen de kinderen ook opdrachtjes mee om dingen thuis te doen. Het zou heel prettig zijn als u uw zoon of dochter hierbij ondersteunt. Dat wil zeggen uw kind gelegenheid geeft die opdrachtjes ook zelfstandig uit te voeren en uw kind prijst als hij of zij daarvoor zijn best heeft gedaan.

### **Informatie aan ouders**

In het eerste jaar dat we PAD gebruiken is er sprake van een opbouw. Vooral ook omdat niet alle kinderen alle eerdere lessen van PAD hebben gevolgd. In de eerste periode werden daarom de belangrijkste lessen uit de voorgaande periode uitgebreid aan de orde gesteld. Daarna volgen we de reguliere lessen. Ouders worden voortaan regelmatig geïnformeerd in de nieuwsbrief of als bijlage daarvan. Deze plaatsen we ook op onze nieuwe website, zodat u ze ook later nog eens kunt lezen. Het ouderboekje dat u nu leest biedt veel achtergrondinformatie en tips voor thuis. Een ouderavond over PAD is/wordt georganiseerd zodra we er enige ervaring mee hebben.

## **III. Belangrijke onderwerpen uit PAD**

## 

### **In het PAD-leerplan komen belangrijke onderwerpen aan bod.**

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 (= probleemoplossing -vermogen)

Uw kind kan deze vaardigheden uit de PAD-lessen in het dagelijks leven nog beter hanteren wanneer ook ouders er bewust mee omgaan. We zullen deze begrippen één voor één doornemen en bekijken welke bijdrage u thuis zou kunnen leveren.

### **Het gevoel van eigenwaarde vergroten**

### **Doel**

Gevoelens van eigenwaarde en competentie zijn van groot belang voor de geestelijke groei en de schoolprestaties van kinderen. Wanneer kinderen het gevoel hebben dat zij gewaardeerd worden (door leeftijdgenootjes 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 (week)**

Het PAD-leerplan kent de mogelijkheid van een (dagelijks) terugkerende activiteit die erop gericht is het gevoel van eigenwaarde van de kinderen te vergroten en om PAD leuker te maken. Het gaat het hele schooljaar door.  
Iedere dag wordt er een ander kind uitgekozen om HET (PAD-)KIND-VAN-DE-DAG te zijn. Alle kinderen komen even vaak aan de beurt. Tijdens de invoerings periode zijn er twee kinderen van de week zodat alle leerlingen voor de grote vakantie aan de beurt zijn geweest.

HET-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) heeft twee bijzondere taken:

1. Tijdens de PAD-les is HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) de assistent van de leerkracht. Hij mag de leerkracht helpen met materialen, dingen laten zien enz.
2. Aan het eind van de les krijgt het HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) een paar complimentjes. Dat gaat als volgt: Eerst geeft de leerkracht HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) een compliment. Daarna kiest HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) twee kinderen uit die hem een compliment mogen geven. Tenslotte geeft HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG (WEEK) zichzelf een compliment (hij vertelt bijvoorbeeld waar hij trots op is of wat hij leuk vindt van zichzelf).

De leerkracht noteert die complimentjes op de “complimentenlijst” en het kind mag deze houden en mee naar huis nemen.

### **Complimenten**

Voordat dit alles van start gaat hebben de kinderen geleerd wat complimenten zijn. Er wordt besproken wat een compliment is en, indien mogelijk, welke verschillende soorten complimenten mensen elkaar kunnen maken. Het gaat dan over

•  dingen die mensen doen (bijvoorbeeld ‘wat kun jij hard rennen’),

•  dingen die mensen hebben (bijvoorbeeld ‘jij hebt een mooie fiets’),

•  de manier waarop mensen eruit zien (bijv. ‘ik vind dat jij zulk mooi haar hebt’),

•  hoe mensen zijn (bijvoorbeeld ‘jij bent een goede vriend’),

•  hoe mensen zich gedragen (bijvoorbeeld ‘jij luistert altijd zo goed’ of ‘jij geeft altijd iets aan anderen’).

De kinderen hebben het er ook over 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 en blij, soms gegeneerd).

De ervaring leert, dat het krijgen en geven van complimenten na enkele maanden steeds beter gaat. Aanvankelijk gaan de kinderen nog wat vreemd om met zowel het krijgen als het geven van complimentjes. Soms weten kinderen zich geen houding te geven bij het krijgen van een compliment. Bovendien zijn hun complimenten meestal kort en concreet (bijvoorbeeld ‘wat een mooie trui heb jij aan.’). 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. Zo was er in een klas een heel verlegen meisje dat zichzelf het volgende compliment gaf: ‘Ik heb vertrouwen in mezelf!"

### **Wat kunt U thuis doen?**

1. U kunt uw kind vragen wie er vandaag HET-PAD-KIND-VAN-DE-DAG/WEEK was.
2. Stimuleer uw kind om de complimentenlijst mee naar huis te nemen als hij HET-PAD- KIND-VAN-DE-DAG/WEEK is geweest (dat weten ze altijd van tevoren). Neem de lijst met hem door en voeg er nog een compliment van uzelf aan toe. Als u en uw kind dat leuk vinden kunt u de complimentenlijst zo ophangen dat anderen het ook kunnen zien.
3. Probeer regelmatig uw kind een complimentje te maken en leg hem dan uit waarom u aan dergelijke dingen denkt. 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.

### **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 onder meer bedoeld om kinderen te leren inzien wanneer zij een probleem hebben. Wij 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), dan moeten we ze 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 erachter te komen dat ze ergens mee zitten en om te kalmeren.

### **Vaardigheid: Schildpadden**

Allereerst leren de kinderen “schildpadden”. Dit is een manier waarop ze kunnen laten zien dat ze over zelfcontrole beschikken. De kinderen krijgen een verhaal te horen over een klein schildpadje dat graag z’n best wil doen op school maar bij wie het vaak mis gaat, omdat hij niet eerst rustig nadenkt. Het kleine schildpadje weet dat hij een probleem heeft, maar hij weet niet wat hij er aan kan doen. Op een dag raakt hij bevriend met een wijze, oude schildpad, die hem vertelt, dat hij in zijn schild moet kruipen als hij nijdig of overstuur is. Daarbinnen is het rustig en veilig. Hij moet in zijn schild blijven totdat hij gekalmeerd is en na kan denken. Als hij weer tot rust is gekomen en bedacht heeft wat hij nu het beste kan doen, kan hij uit z’n schild kruipen en het probleem proberen op te lossen. Het kleine schildpadje probeert het en zijn schooljuf en vriendjes zijn blij verrast!

De kinderen leren te “schildpadden” door hun armen over elkaar te doen, de handen op het hart te houden en diep adem te halen. Er wordt hen geleerd dat “schildpadden” een manier is om ‘pas op de plaats te maken’ en rustig te worden.  
De kinderen leren te “padden”. Padden heeft te maken met het schildpadverhaal.

Als je het gevoel hebt, dat je heel boos gaat worden en bijvoorbeeld wilt gaan 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 groep kunnen de leerlingen gaan “padden” op de plaats. Bijvoorbeeld door een PAD-houding aan te nemen met de armen om zich heen geslagen en eventueel het  
hoofd naar beneden gebogen. 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-plek gaan zitten. Ook in het gymnastieklokaal en bij de overblijf is een speciale PAD- plek.

Wanneer de kinderen het schildpadverhaal kennen gaat er een programma van start waarbij de leerkracht de kinderen aanmoedigt om telkens te “schildpadden” 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.

### **Vaardigheid: Het Stoplicht**

“Schildpadden” of het tonen van zelfbeheersing is nog maar een eerste stap in het omgaan met problemen. Daarom wordt later ook het Stoplicht geïntroduceerd. Dit is een poster van een stoplicht met een

•  rood licht (stoppen en rustig worden),

•  een oranje licht (nadenken, wat kan ik doen?)

•  een groen licht (mijn plan uitproberen)

Bij de bespreking van het Stoplicht zal de leerkracht benadrukken dat het rode licht eerst komt. Hij vertelt de kinderen dat als wij vanuit ons lichaam of onze hersens een signaal krijgen dat we een probleem hebben, we eerst moeten “stoppen en rustig worden” (rood licht). Vervolgens maken de leerkracht en kinderen samen een lijst van de dingen die mensen kunnen doen om rustig te worden en zo vervolgens weer na te denken. De leerkracht doet steeds alles voor en daarna wordt er samen geoefend.

Zo’n lijst met manieren om te kalmeren kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien:

-  een paar maal rustig uitademen

-  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 goed, ik beheers me wel”

-  weglopen

-  ergens anders gaan zitten totdat je gekalmeerd bent

-  schildpadden

### **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 de dagelijkse tegenslagen die nu eenmaal gepaard gaan met moeilijkheden op school, met vriendjes en de beslommeringen van alledag.

### **Het schildpadverhaal**

Dit verhaal gaat over een jong schildpadje dat het niet leuk vindt op school. Hij heet Kleine Schildpad. Kleine Schildpad vindt het heel vervelend om naar school te gaan. Hij wil liever bij zijn moeder thuisblijven. Hij heeft geen zin om de dingen die op school gedaan worden te leren.

Hij wil buiten met zijn vriendjes spelen of thuis televisiekijken.  
Hij vindt het veel te moeilijk om te leren knippen of een puzzel te maken.  
Hij vindt het veel te moeilijk om letters te leren of plaatjes te tellen.  
Hij wil met zijn vriendjes spelen of zelfs met ze vechten. Hij vindt er niets aan om dingen met andere kinderen te delen. Hij wil kinderen plagen en speelgoed of potloden van hen afpakken. Hij wil niet luisteren en stil op een stoel zitten. Hij wil wel vechten of lawaai maken.  
Hij wordt vaak boos of driftig. Hij wil liever de hele dag blij of rustig zijn. Maar iedere dag wordt hij weer kwaad of dwars. Na een poosje krijgt hij een hekel aan school.  
De andere kinderen willen niet met hem spelen. In de pauze is hij alleen. Hij begint te denken dat hij een slechte schildpad is. Een hele tijd loopt hij rond met het gevoel dat hij heel, heel stout is.  
Op een dag dat hij zich erg ongelukkig voelt, komt hij de grootste en oudste schildpad van de stad tegen. Oude Schildpad is 200 jaar oud en heel wijs. Kleine Schildpad praat met een heel zacht stemmetje, omdat hij bang is voor de oude wijze schildpad. Maar Oude Schildpad is heel aardig en wil Kleine Schildpad graag helpen. "Luister eens", zegt hij, "ik zal je een geheimpje vertellen. Jij hebt de oplossing voor jouw probleem al bij je. Je draagt het altijd bij je." Kleine Schildpad begrijpt er niets van. "Ik bedoel je schild, je schild... daarom heb je een schild. Iedere keer dat je kwaad of dwars bent, kun je in je schild kruipen."  
Oude Schildpad zegt: "Als jij in je schild kruipt kun je een poosje  
rustig aan doen... je zegt dan tegen jezelf: ‘even stoppen’, je haalt  
een paar keer diep adem en zegt tegen jezelf ‘rustig maar’. Kijk,  
zo: (We laten zien hoe de schildpad dit doet met handpoppen. )  
Denk erom, de volgende keer dat je weer kwaad bent, kan je je  
terugtrekken in je schild". Kleine Schildpad vindt dit een goed  
idee en wil het zelf ook weleens proberen.  
De volgende dag is Kleine Schildpad weer op school. Een ander kind begint hem te plagen. Kleine Schildpad voelt zich bozer en bozer worden. Hij wil het andere kind heel hard slaan. Hij denkt aan de oude schildpad. Wat heeft oude schildpad gezegd? " Kruip in je schild en blijf daar een poosje rustig. Zeg tegen jezelf 'even stoppen' of 'rustig maar'. Haal een paar keer diep adem". Dat doet de kleine schildpad. Hij trekt z'n armen, z'n hoofd en z'n benen in zijn schild. Hij zegt tegen zichzelf 'even stoppen' hij haalt een paar keer diep adem en zegt tegen zichzelf 'rustig maar'. Zo blijft hij zitten totdat hij zich niet meer boos voelt. Hij vindt het wel fijn om even in zijn schild te kruipen. Het is net of hij even alleen is. Hij voelt zich rustiger en rustiger worden. Als hij weer uit zijn schild kruipt kijkt de juf blij. Ze lacht tegen hem. Ze zegt dat ze heel trots op hem is. Hij was eerst boos en nu weer rustig. Dat heeft hij zelf gedaan. Hij heeft zichzelf rustig gemaakt.  
Telkens als kleine schildpad ergens boos over is kruipt hij in zijn schild. Telkens maakt hij zichzelf weer rustig. Het rustig worden gaat steeds beter. Kleine schildpad is steeds vaker blij.

### **Wat kunt U thuis doen?**

1. Vraag uw kind eens of het het schildpadverhaal nog kent. Praat er met hem of haar over hoe belangrijk het is om eerst rustig te worden zodat het probleem opgelost kan worden.

**2.** Vraag uw kind of het tijdens de PAD-les nog andere manieren heeft geleerd om te kalmeren. Misschien is het een goed idee om deze op te schrijven en ergens op te hangen (bijvoorbeeld op de koelkast) zodat het hele gezin het kan zien. U zou het stoplicht bijvoorbeeld ook op kunnen hangen zodat u er thuis steeds naar kunt verwijzen.

3. Als uw kind nijdig of van streek is, probeer dan samen met hem/haar om via de stoplichtmethode tot een oplossing te komen of dat dit misschien een goed moment is om te schildpadden.

4. Als uw kind op een goede manier zelfcontrole toont, moet u er beslist wat van zeggen zodat het ook trots kan zijn op zichzelf. U kunt bijvoorbeeld zeggen Wat heb je dat goed gedaan, je zo beheersen en weer rustig worden of Je kunt zien dat je groter wordt, wat ben ik trots op je. Door dergelijke dingen tegen uw kind te zeggen krijgt het steeds meer het gevoel dat het best zelfcontrole kan uitoefenen.

5. Als uw kind geen zelfbeheersing toont of er grote moeite mee heeft om te kalmeren (terwijl u het gevoel heeft dat het wel had gekund), herinnert u hem er dan aan het rode licht had kunnen denken of beter eerst had kunnen kalmeren zodat hij rustig kan nadenken. Maak hem duidelijk dat u er van overtuigd bent dat hij het een volgende keer wel kan als hij zijn best ervoor doet.

6. Als uzelf eens van streek of nijdig bent, of als het uw kind niet goed lukt om tot rust te komen, probeert u dan dat kalmeren eens voor te doen aan uw kind. U kunt bijvoorbeeld hardop zeggen Bah wat ben ik nu kwaad (door dat gedrag van jou). Ik moet even tot rust komen en nadenken. Kinderen begrijpen er vaak niets van hoe wij rustig worden. Ze denken minstens dat kalmeren een soort truc is of iets dat alleen volwassenen kunnen. Door ze het hardop voor te doen, laat u hen zien dat kalmeren een vaardigheid is die we allemaal kunnen toepassen wanneer we overstuur zijn.

### **Het vaststellen en benoemen van gevoelens**

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

### **Doel**

Een 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 kunnen 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 - enzovoorts. Vervolgens worden meer ingewikkelde gevoelens zoals jaloers, schuldig en trots ingevoerd. In de lessen leren de kinderen allerlei signalen kennen, waardoor zij 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 schrijfopdrachten, rollenspelen, toneel, tekenen, handenarbeid 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 | |  | GEDRAG | |
| fijn | naar | mag wel | mag niet |
| blij trots opgewonden | boos verdrietig jaloers | samen delen vragen | duwen 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 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 op geel karton. Bepaalde gevoelens, zoals verrast en opgewonden, zijn zowel geel als blauw. Bovendien krijgen de kinderen een blanco gezichtje voor die momenten dat ze geen zin hebben hun gevoelens te laten zien: ze houden hun gevoelens dan privé́. Want ook dat mag natuurlijk!

De kinderen en de leerkracht bewaren hun eigen set emotie-gezichtjes in een eigen emotiedoosje op hun tafel. Op ieder tafeltje staat verder altijd een emotieblok waarop staat: “Ik voel me ...”. De kinderen en leerkrachten kunnen daar steeds een gezichtje in stoppen. Op verschillende momenten gedurende de dag mogen de kinderen die gezichtjes verwisselen als zij dat willen. De leerkracht verwisselt zijn gezichtjes ook regelmatig, als daar aanleiding voor is. Op die manier leren de 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 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.

### **Wat kunt U thuis doen?**

1. U kunt uw kind na school vragen of het nieuwe gevoelswoorden geleerd heeft.
2. U kunt die gevoelswoorden die uw kind geleerd heeft 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 opdat hij zich steeds meer bewust wordt van wat er in u omgaat. Op die manier krijgt uw kind de kans gevoeliger te worden voor de emoties van anderen. We nemen dikwijls aan dat onze kinderen wel weten hoe we ons voelen, maar het is voor kinderen vaak moeilijk gevoelens precies goed in te schatten. Natuurlijk zullen er ook momenten zijn waarop u uw gevoelens helemaal niet wilt laten blijken en dat zijn dan uitstekende momenten om het belang van het begrip privacy (privé́) te bespreken.
4. Als uw kind moeilijkheden heeft, kunt u vragen u te vertellen hoe het zich voelt (zie ook de hoofdstukken over zelfcontrole en probleem-oplossen voor nadere informatie over het bespreken van problemen).

### **Probleem-oplossen**

Het dit deel van het leerplan behandelt de leerkracht het oplossen van problemen. Probleem-oplossen 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 situatie verschillende mogelijkheden zijn. Dat je daar rustig over kunt nadenken. En dat je daarbij rekening moet houden met hoe de anderen tegen die situatie aankijken.

En vooral: dat je zelf 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 behandeld 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 kalmeren is een eerste stap binnen het officiële probleem-oplossen 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 onderkennen van het probleem (wat is nu eigenlijk de moeilijkheid? Wat is er aan de hand?), het vaststellen van hun eigen gevoelens en die van

anderen, het bedenken van verschillende oplossingen (wat kan ik er aan doen?) voor het probleem en het uitproberen van het beste plan.  
Het volledige “Probleem-oplos model” dat de kinderen zullen leren bestaat uit 11 verschillende stappen. Ieder van die 11 stappen wordt geleerd en geoefend.

Hieronder staat het probleem-oplos model:

PROBLEEMOPLOSMODEL

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

1. Rustig worden, eerst nadenken  
2. Het probleem vaststellen (allerlei gegevens verzamelen)  
3. De gevoelens (van jezelf en van 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.)

### **Het verkorte Probleem-oplos-model:**

1. Word rustig en denk na.  
2. Wat is het probleem?  
3. Hoe voel ik mij?  
4. Welke oplossingen kan ik bedenken voor mijn probleem?

5. Wat zijn de gevolgen van mijn oplossingen?

### **Wat kunt U thuis doen?**

**1.** Als uw kind een probleem heeft, moet u hem aansporen rustig te worden. (Het kan ook voorkomen dat u zelf eerst moet stoppen om rustig na te denken voordat u verder kunt gaan!) Als iedereen tot rust is gekomen, bespreekt u het probleem met uw kind(eren). Dit kan met behulp van het stoplicht of als uw kind op school al wat verder is met het probleemoplosmodel aan de hand van de volgende vragen:

\*Wat was het probleem?

\*Hoe voelde je je?

\*Hoe voelde de ander zich?

\*Wat kan je doen om het probleem op te lossen?

\*Welk plan heb je om de oplossing uit te voeren?

\*Moedig het aan de beste oplossing uit te proberen.

\*Vraag na afloop hoe het afgelopen is.

2. Help uw kind bepaalde probleemsituaties te voorzien. Hierdoor leert het beter vooruit plannen. Als u bijvoorbeeld een lange reis per auto gaat maken kunt u uw kind(eren) erop wijzen dat zij zich zouden kunnen gaan vervelen. Wat kunnen zij tevoren 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 probleem-oplossen 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 zusje 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 stappen. U kunt dit model bijvoorbeeld gebruiken om een film die u samen gezien heeft te bespreken:

•  “Het jongetje in de film had een probleem want hij was z’n 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 dergelijk 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 nu eerst.”

## **IV. Verdere vragen over PAD**

**Op welke manier helpt het PAD-leerplan mijn kind op school?**  
Zoals we al eerder vermeld hebben, kent PAD vijf belangrijke doelstellingen:

1.Kinderen leren om beter na te denken en hun eigen problemen op te lossen.  
2. Kinderen leren om met die verbeterde denkstrategieën zich ook meer verantwoordelijk en volwassener te gedragen.  
3. Kinderen leren zichzelf en anderen beter te begrijpen.  
4. Kinderen meer inzicht te geven in hun gevoelens (en zodoende hun gevoel van eigenwaarde te vergroten).  
5. Kinderen beter en effectiever te laten leren in de klassensituatie.

Volgens ons zijn deze doelstellingen van wezenlijk belang om goed te kunnen leren. Kinderen die zelfstandig nadenken, zelfvertrouwen hebben en zich verantwoordelijk kunnen gedragen zijn veel meer gemotiveerd om te leren, zullen hun uiterste best doen en zullen blijk geven van meer doorzettingsvermogen wanneer zij tegen moeilijkheden oplopen. Door een kind dergelijke denkvaardigheden bij te brengen, leren we hen eigenlijk hoe ze moeten leren. Bovendien zijn de vaardigheden die Uw kind tijdens de lessen aangeboden krijgt ook van onderwijskundige betekenis. Uw kind zal daar nu en in de toekomst op school zeker van profiteren.

### **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 het in staat is beter met gevoelens om te gaan en problemen 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 wij 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 zoon of dochter problemen op kunnen lossen.

Ten slotte 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 kunnen worden.

### **Hoe lang gaat PAD door?**

Het PAD-leerplan wordt in acht jaar doorlopen. De lessen vormen een doorlopende leerlijn. In een volgend leerjaar bouwen we verder op wat daarvoor geleerd is. Ook het sociaal emotioneel leren gaat door. En de denkwijzen, die de kinderen in het PAD-leerplan geleerd hebben, blijven goed toepasbaar. Het is echter wel belangrijk dat leerkrachten en ouders de kinderen blijven stimuleren om die denkstrategieën steeds te hanteren.

### **Tot slot**

Wilt u nog verdere informatie over het PAD-leerplan, dan kunt u natuurlijk altijd terecht bij de leerkracht van uw kind. De school zal u ook regelmatig informeren welke onderwerpen uit het leerplan aan de orde zijn geweest en zullen komen. De leerkracht meldt hoe de vorderingen van uw kind zijn.

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.

Januari 2018

Inhoudsopgave

[Inleiding 1](#_Toc506122832)

[**I.**  **Ouders en PAD** 1](#_Toc506122833)

[**Wat is het PAD-leerplan?** 1](#_Toc506122834)

[**Een aantal doelstellingen van PAD** 1](#_Toc506122835)

[**Waarom is het belangrijk dat ouders op de hoogte zijn van PAD?** 2](#_Toc506122836)

[**II.**  **Veel gestelde vragen** 2](#_Toc506122837)

[**Waar komt PAD vandaan?** 2](#_Toc506122838)

[**Hoe wordt PAD gebruikt?** 2](#_Toc506122839)

[**Informatie aan ouders** 3](#_Toc506122840)

[**III. Belangrijke onderwerpen uit PAD** 3](#_Toc506122841)

[**In het PAD-leerplan komen belangrijke onderwerpen aan bod.** 3](#_Toc506122842)

[**Het gevoel van eigenwaarde vergroten** 3](#_Toc506122843)

[**Doel** 3](#_Toc506122844)

[**Het PAD-kind van de dag (week)** 4](#_Toc506122845)

[**Complimenten** 4](#_Toc506122846)

[**Wat kunt U thuis doen?** 5](#_Toc506122847)

[**Zelfcontrole** 5](#_Toc506122848)

[**Doel** 5](#_Toc506122849)

[**Vaardigheid: Schildpadden** 6](#_Toc506122850)

[**Wat hebben wij met onze leerlingen afgesproken als ze boos zijn en weer rustig willen worden:** 6](#_Toc506122851)

[**Vaardigheid: Het Stoplicht** 7](#_Toc506122852)

[**Samenvatting** 7](#_Toc506122853)

[**Het schildpadverhaal** 8](#_Toc506122854)

[**Wat kunt U thuis doen?** 9](#_Toc506122855)

[**Het vaststellen en benoemen van gevoelens** 10](#_Toc506122856)

[**Doel** 10](#_Toc506122857)

[**Fijne en nare gevoelens** 10](#_Toc506122858)

[**De emotiegezichtjes gebruiken** 11](#_Toc506122859)

[**Wat kunt U thuis doen?** 12](#_Toc506122860)

[**Probleem-oplossen** 12](#_Toc506122861)

[**Doel** 12](#_Toc506122862)

[**Vaardigheden** 12](#_Toc506122863)

[**Het verkorte Probleem-oplos-model:** 13](#_Toc506122864)

[**Wat kunt U thuis doen?** 13](#_Toc506122865)

[**IV. Verdere vragen over PAD** 15](#_Toc506122866)

[**Op welke manier helpt het PAD-leerplan mijn kind op school?** 15](#_Toc506122867)

[**Hoe lang duurt het voordat ik bij mijn kind veranderingen zal bespeuren in het omgaan met gevoelens en het oplossen van problemen?** 15](#_Toc506122868)

[**Lost praten over gevoelens problemen op?** 15](#_Toc506122869)

[**Hoe lang gaat PAD door?** 16](#_Toc506122870)

[**Tot slot** 16](#_Toc506122871)