

Oefening 'Helpende gedachten'

Geschikt voor primair onderwijs en bso
Leeftijd: 4-12 jaar



Soms hebben kinderen gedachten waar ze eigenlijk niet zo veel mee kunnen, zoals: 'Ik krijg altijd de schuld', 'Anderen krijgen nooit commentaar', of 'Ik kan niet rekenen, de toets mislukt toch', 'Ik ben niks waard, anderen zijn beter (mooier/slimmer/etc.)'. Door deze gedachten blijven de problemen bestaan of worden ze zelfs erger!

Een mooie oefening om kinderen te helpen negatieve gedachten om te buigen is het GGGG-model. Het GGGG-model gaat er vanuit dat het belangrijk is om je bewust te zijn van de invloed van je gedachten en gevoelens op je gedrag. Gedachten en gevoelens kunnen het gedrag zowel bevorderen als verstoren. Met name je gedachten hebben een grote invloed. Gedachten kunnen namelijk helpend zijn of niet-helpend. Niet-helpende gedachten zijn bijvoorbeeld: 'Ik kan het toch niet', 'Dat gebeurt mij nou altijd'. Helpende gedachten zijn bijvoorbeeld: 'Ik mag om hulp vragen', 'Het is oké om iets niet te kunnen', 'Ik vertrouw erop dat...'

Het GGGG-model helpt om een gebeurtenis te ontrafelen en veranderingen aan te brengen in de manier waarop je reageert. De vragen die je kinderen daarbij kunt stellen, zijn:

Gebeurtenis: Wat is er precies gebeurd? Waar was je, met wie?

Gedachten: Wat dacht je, wat zei je tegen jezelf? Wat vond je ervan?

Gevoel: Welk gevoel? Boos, bang, blij, bedroefd, geïrriteerd, onzeker?

Gedrag: Wat deed je toen? Hoe reageerde je?

Gevolg: Wat is het gevolg?

Je kunt ook een werkschema downloaden en dat met kinderen invullen: <https://zienindeklas.nl/wp-content/uploads/2015/07/Wijzer-GGGG-model.pdf>





AUGEO FOUNDATION



Expeditie Veerkracht

Problemen oplossen

Stress en tegenslag horen bij het leven. Als kinderen daar al jong mee leren omgaan, hebben ze daar in hun verdere leven profijt van. Op school en de BSO kan je kinderen leren hoe zij problemen kunnen oplossen, dat zij hulp kunnen vragen én bieden en hen helpen succeservaringen op te doen.

Wees een goed voorbeeld

Kinderen leren niet alleen door te doen, maar ook door af te kijken van anderen. Als ze zien hoe jij met problemen omgaat en hoe jij die oplost, kunnen we daar veel van opsteken. Gebruik dus elke gelegenheid die zich aandient om te laten zien hoe je probleem kunt oplossen. En laat zien dat je soms over een probleem moet nadenken, dat je soms anderen nodig hebt, dat je niet alle problemen kunt oplossen of juist dat er heel veel manieren zijn om het op te lossen.

Laat kinderen zélf problemen oplossen

Misschien ben je (onbewust) geneigd kinderen veel uit handen te nemen. Ik ruim dat wel even op, geef dat potlood maar even, dan slijp ik het voor je, ik ga wel even met Sem praten over jullie woordenwisseling. Dat is jammer, omdat je kinderen daarmee de mogelijkheid om te oefenen ontnemt. Zeg dus vaker: 'Hoe ga jij dat oplossen?', 'Wat zou een handige oplossing daarvoor zijn?' of 'Welke eerste stap kan je zetten om dat op te lossen?' Natuurlijk kan je ook je hulp aan bieden, maar pas als een kind zelf heeft bedacht dat ie dat nodig heeft.

Onhandige keuzes en handige oplossingen

Het kan kinderen helpen als je spreekt over 'onhandige keuzes' die ze gemaakt hebben, in plaats van dat zij iets 'fout' of 'stoms' hebben gedaan. Dat geeft meer ruimte om na te denken over wat 'handigere' keuzes zijn.

Stappenplan problemen oplossen

Je kan kinderen aan de hand van een stappenplan helpen hun problemen in kleine stapjes op te delen en te bedenken hoe dat op te lossen.

- Herken en benoem het probleem.
- Bedenk oplossingen en ga mogelijke gevolgen van oplossingen na
- Maak een keuze en voer uit
- Bespreek het resultaat

[Op de website Traject](#) op maat vind je oefeningen en werkvormen die je per stap met kinderen kunt doen.

Verwachtingen hoog houden

In stressvolle omstandigheden of als kinderen veel tegenslagen mee maken, ben je misschien geneigd om je verwachtingen naar beneden bij te stellen. Het verdient echter aanbeveling je verwachtingen aan alle kinderen hoog te houden: kinderen passen zich onbewust aan de verwachtingen aan die je aan





AUGEO FOUNDATION



hen stelt. Of dat gaat om het oplossen van problemen, het maken van schoolwerk of het uitvoeren van een opdracht. Als je hoop verliest of te lage verwachtingen hebt, zet je een negatieve spiraal in gang: kinderen gaan zich daarnaar gedragen. Let er wel op dat je verwachtingen realistisch zijn: als kinderen verwachtingen telkens niet kunnen waarmaken schaadt dat hun zelfvertrouwen.

Succeservaringen opdoen

Laat kinderen succeservaringen opdoen door hen iets te laten doen waarvan je weet dat ze het kunnen. Prijs hen vervolgens als het gelukt is. Beloon hen niet pas als een doel gehaald is, maar ook voor elk stapje in de goede richting. Vier samen een succes door een high-five of een andere speelse manier en deel met de groep. Zie ook [Module 2](#) over Een positief zelfbeeld en het belang van effectieve complimenten.

Problemen oplossen door onderzoekend leren

Van onderzoekend leren voor kleuters tot ontwerpend leren voor oudere kinderen: [NEMO biedt een uitgebreid aanbod aan lespakketten en projecten](#), geschikt voor het basisonderwijs en de BSO. Haal bijvoorbeeld ruimtevaart in de klas, doe proefjes met Prof. Dr. Testkees of laat leerlingen naar hun talenten voor wetenschap en technologie kijken.

Succeservaringen en effectieve complimenten

De veerkracht van kinderen kan enorm vergroten als zij succeservaringen op kunnen doen. Je kunt daarbij helpen door hen iets te vragen waarvan je weet dat ze er een beetje hun best voor moeten doen, maar wat ze wel kunnen. Met een effectief compliment bevestig je een succeservaring. [Lees hier meer](#) over succeservaringen en effectieve complimenten.

Leer- & Veerkracht

Na de modules met het hele kindcentrum verder werken aan veerkracht? Dan is [Leer- & Veerkracht](#) dé benadering om mee aan de slag te gaan. Deze schoolbrede benadering is opgezet vanuit de positieve psychologie en werkt aan veerkracht en welbevinden van kinderen. [Bekijk hier](#) een korte documentaire van een school die hiermee werkt.

Ga mee op Expeditie Veerkracht!