



PAD-handboek voor ouders en verzorgers

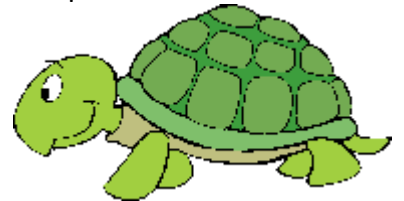


Voorwoord

Geachte ouders/verzorgers,

Voor u ligt een handboek bij het PAD-leerplan. PAD staat voor 'Programma Alternatieve Denkstrategieën'. Om kinderen en ouders uit te leggen wat dat betekent, vertalen wij het vaak ook met: 'Proberen Anders te Denken'. Het PAD-leerplan is ontwikkeld om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen van de basisschoolleeftijd te stimuleren. Het programma is bedoeld voor basis- en speciaal onderwijs. Docenten kunnen met het PAD-leerplan op professionele wijze werken aan de sociale competentie van hun leerlingen.

Met dit handboek willen wij u informatie geven over het PAD-leerplan. Dit leerplan komt uit de Verenigde Staten, ontwikkeld door Mark T. Greenberg en Carol A. Kusché.



Achtereenvolgens komt in dit handboek aan de orde:

I	De inhoud van het PAD-leerplan	pagina 3
II	Belangrijke onderwerpen en wat kunt u thuis doen	pagina 4
III	Veelgestelde vragen over het PAD-leerplan	pagina 8
III	Het schildpad-verhaal	pagina 10

Wilt u na het lezen van dit handboek nog meer informatie over het PAD-leerplan, dan kunt u terecht bij de docent van uw kind. Hij/zij zal u regelmatig informeren welke onderwerpen uit het leerplan aan de orde zijn geweest en binnenkort zullen komen, en wat de eisen van uw kind zijn.

Verder hopen we dat uw kind, de docent en u als ouders veel plezier beleven met de PAD-lesuren.

Met vriendelijke groeten,
Het team van CBS Het Hoge

I De inhoud van het PAD-leerplan

Inleiding

Het PAD-leerplan is een programma om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen in het basisonderwijs te stimuleren. Vanaf het schooljaar 1988/1989 is PAD gebruikt in de Verenigde Staten. In Nederland wordt het vanaf ongeveer 1992 in diverse scholen gebruikt, in eerste instantie in het onderwijs aan dove en slechthorende kinderen. Later kwamen daar andere onderwijsvormen bij.

De doelen van het PAD-leerplan

Wat zijn de belangrijkste doelen van het PAD-leerplan?

- Kinderen krijgen meer inzicht in hun eigen gevoelens en kunnen zichzelf en anderen zo beter begrijpen.
- Kinderen kunnen over hun gevoel communiceren en discussiëren met anderen.
- Kinderen kunnen rustig nadenken en hun eigen problemen oplossen.
- Kinderen kunnen zich verantwoordelijker en volwassener gedragen.
- Kinderen kunnen beter en effectiever leren op school.

Hoe wordt het PAD-leerplan gebruikt?

De docent van uw kind past het PAD-leerplan op twee manieren toe. Allereerst geeft hij of zij een à twee keer in de week een PAD-les. De lessen duren gemiddeld 30 minuten. Tijdens de les worden specifieke vaardigheden geleerd.

Ten tweede stimuleert de docent de kinderen gedurende de hele dag om de geleerde begrippen en vaardigheden te gebruiken. De docent doet dat zelf ook vaak voor. Op deze manier passen de kinderen de inhoud van de PAD-lessen ook toe bij andere schoolvakken zoals lezen en rekenen. En de kinderen leren hun nieuwe vaardigheden te gebruiken in de omgang met klasgenoten, andere kinderen en volwassenen.

Als ouder/verzorger kunt u hierbij ook een rol spelen door uw kind thuis te stimuleren in de praktijk te brengen wat hij of zij in de PAD-lessen geleerd heeft. U bent voor uw kinderen een belangrijk voorbeeld. Van u leren ze het meeste en daarmee heeft u een grote invloed op hun ontwikkeling.

Hoe meer u van het PAD-leerplan afweet, des te beter u uw kind belonen en ondersteunen. Als ouders en docenten met elkaar samenwerken, helpt dat de sfeer in bij u thuis én op school te verbeteren. Daardoor gaan uw kinderen beter functioneren.

II De vier thema's van het PAD-leerplan

Gedurende alle acht schooljaren komen vier thema's aan de orde tijdens ongeveer twintig lessen per leerjaar. Het gaat om de volgende thema's:

- zelfbeeld
- zelfcontrole
- gevoelens
- probleemoplossen.

We lichten deze thema's hieronder toe en geven daarbij steeds een paar tips voor wat u thuis kunt doen.

Thema 1: Zelfbeeld

Gevoelens van eigenwaarde en competentie zijn van groot belang voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, maar ook voor hun schoolprestaties. Wanneer kinderen het gevoel hebben dat zij gewaardeerd worden en vertrouwen hebben in zichzelf, zijn ze vaak beter in staat 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'

Elke dag, dus ook als er geen PAD-les is, kiest de docent het 'Pad-kind van de dag'. Dat gebeurt met een loting, zodat iedereen evenveel aan de beurt komt. De benoeming tot Pad-kind van de dag is bedoeld om het gevoel van eigenwaarde van het kind te verbeteren. Het Pad-kind van de dag helpt de docent de hele dag met nuttige en leuke werkzaamheden. Aan het eind van de dag schrijft iedereen in de klas iets 'aardigs' over het kind op en een paar van deze complimenten worden op de complimentenlijst gezet. Het Pad-kind van de dag krijgt deze lijst mee naar huis.

Tijdens de PAD-lessen leren de kinderen om elkaar complimentjes te geven. Zo leren ze bijvoorbeeld dat ze complimenten kunnen maken over hoe iemand er uit ziet, wat de ander voor leuke dingen heeft en wat hij of zij goed kan en doet.

De kinderen praten met elkaar ook over wat je kunt antwoorden als iemand je een compliment maakt en hoe je je dan voelt, bijvoorbeeld trots en blij, soms verlegen of zelfs gegeneerd.

De ervaring leert dat het krijgen en geven van complimenten na een paar maanden steeds beter gaat. Na verloop van tijd krijgen de kinderen steeds meer lef in het geven van complimenten en zijn ze echt trots als ze er eentje ontvangen. Verder worden complimenten meestal steeds persoonlijker.

Wat kunt U thuis doen?

1. Vraag uw kind na een schooldag wie het Pad-kind van de dag was.
2. Neem met uw kind de complimentenlijst door, die hij of zij mee naar huis heeft genomen op de dag dat hij of zij het Pad-kind van de dag was. 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 thuis het ook kunnen zien.

3. Probeer regelmatig uw kind een complimentje te maken en leg hem of haar dan uit waarom u aan dergelijke dingen denkt.

Thema 2: Zelfcontrole

Tijdens de PAD-lessen is het leren van zelfcontrole belangrijk. Het gaat erom eerst rustig na te denken in plaats van impulsief te reageren. Het is moeilijk om voor een probleem een oplossing te bedenken als je van streek bent of in de war. Kinderen slaan of schoppen soms een medeleerling en bedenken pas achteraf dat je het eigenlijk beter niet kunt doen. Met behulp van een verhaal over een schildpadje (zie de laatste pagina van dit handboek) leren de kinderen zichzelf te controleren. Het schildpadje doet allerlei dingen ook nogal impulsief en komt daardoor steeds in de problemen. Van een oude, wijze schildpad leert hij dat hij beter eerst kan nadenken.

De meester of juf docent leert uw kind tijdens de PAD-lessen dat er in alle probleemsituaties een 'nadenkmoment' is. Om te kunnen nadenken, moet je eerst rustig worden. Een hulpmiddel voor de kinderen is de Schildpadmethode: ze leren zich even in zichzelf terug te trekken door te 'padden'. Dat doen ze bijvoorbeeld door letterlijk stil te gaan staan met de armen over elkaar, laten ze iedereen zien dat ze even rustig willen worden om na te denken over hun probleem.

Voor de wat oudere groepen is de Stoplichtmethode de manier om aan zelfcontrole te doen. Rood = 'Stop!', oranje = 'Wat is er en wat kan ik eraan doen?' en groen = 'Probeer het uit'.

Wat kunt u thuis doen?

1. Vraag uw kind eens of hij of zij het Schildpadverhaal nog kent. Praat er met uw kind over hoe belangrijk het is om eerst rustig te worden voordat je een probleem gaat oplossen.
2. Vraag uw kind of het tijdens de PAD-les nog andere manieren heeft geleerd om te kalmeren. Maak eventueel samen een Stoplichtposter om deze ergens in huis op te hangen zodat het hele gezin het kan zien.
3. Als uw kind nijdig of van streek is, herinner hem of haar er dan aan dat dit misschien een goed moment is om te padden of aan het Stoplicht te denken.
4. Als uw kind op een goede manier zelfcontrole toont, geef dan een compliment zodat het ook trots kan zijn op zichzelf.
5. Als uzelf eens van streek of nijdig bent, probeer dan het kalm worden eens voor te doen aan uw kind. Door het hardop voor te doen, laat u uw kind zien dat kalmeren een vaardigheid is die we allemaal kunnen leren.

Thema 3: Gevoelens

Het onder woorden leren brengen van gevoelens en ermee leren omgaan komt op school in alle groepen aan de orde, maar de nadruk ligt voor dit thema bij de middenbouw. Kinderen leren hun eigen gevoelens en die van anderen in te schatten. Ze leren dat gevoelens belangrijke signalen zijn en dat je die informatie niet moet negeren. Het benoemen van je gevoelens – ook de negatieve – kan juist helpen om grip te krijgen op een situatie.

De kinderen leren verder dat gedrag en gevoelens bij elkaar horen, maar dat het wel twee verschillende dingen zijn. Je boos voelen is in orde, maar over de manier waarop je uiting geeft aan je boosheid moet je goed nadenken.

In de PAD-lessen komen ongeveer veertig verschillende gevoelens aan de orde. Als eerste de eenvoudige zoals blij, verdrietig, boos en dergelijke, daarna de meer ingewikkelde gevoelens zoals jaloers, schuldig en trots. In de lessen leren de kinderen welke signalen bij de verschillende gevoelens horen, zodat zij die gevoelens bij zichzelf en bij anderen leren herkennen. Ze leren hoe ze rekening kunnen houden met het standpunt van anderen en waarom ze dat moeten doen. Ook ervaren ze welke invloed hun gedrag heeft op een ander en het gedrag van anderen op hen.

In het PAD-leerplan gaat het nadrukkelijk over *fijne* (prettige) of *nare* (onprettige) gevoelens, en niet over *goede* of *slechte* gevoelens. Kinderen moeten niet het idee krijgen dat sommige gevoelens *slecht* zijn en dat je ze dus niet zou mogen hebben. Zowel fijne als nare gevoelens geven je waardevolle informatie. Alle gevoelens mogen, maar dat wat je doet (je gedrag) mag in sommige gevallen wel en in andere niet.

Bij de PAD-lessen over gevoelens horen speciale emotiekaartjes: kaartjes met daarop een tekening van een gezichtje dat een gevoel uitbeeldt, met daaronder een 'gevoelswoord'. Elke leerling krijgt een doosje met een serie van deze emotiekaartjes. De leerlingen en de docent denken op bepaalde momenten van de dag, bijvoorbeeld na de ochtendpauze, over hun gevoelens na en zetten het bijpassende emotiekaartje in een houten blokje op tafel. Soms voert de meester of juf aan de hand van deze kaartjes een kringgesprek over gevoelens. De emotiekaartjes zorgen ervoor dat de kinderen zich meer bewust worden van hun eigen gedachten en gevoelens en van die van anderen.

Kaartjes van nare emoties zijn blauw, kaartjes van fijne emoties zijn geel. Bovendien krijgen de kinderen een wit kaartje met een neutraal gezichtje en het woord 'privé' erop. Dat kaartje is voor de momenten dat ze geen zin hebben hun gevoelens te laten zien: ze houden hun gevoelens dan privé. Dat mag ook natuurlijk!

Wat kunt U thuis doen?

1. U kunt uw kind na school vragen of het nieuwe gevoelswoorden geleerd heeft.
2. U kunt de 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 zodat hij of zij zich steeds meer bewust wordt van wat er in u omgaat. Natuurlijk zullen er ook momenten zijn waarop u uw gevoelens helemaal niet wilt laten blijken. Dat zijn uitstekende momenten om het belang van het begrip 'privé' te bespreken.
4. Als uw kind moeilijkheden heeft, kunt u hem of haar vragen u te vertellen hoe hij of zij zich voelt.

Thema 4: Probleemoplossen

Het probleemoplossen komt in alle groepen aan de orde, maar de nadruk ligt voor dit thema bij de bovenbouw. De PAD-lessen in de hogere groepen maken de leerlingen steeds meer duidelijk dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor de keuzes die ze maken. Als je bijvoorbeeld van andere kinderen niet mee mag doen met een spelletje kaarten, loop je dan huilend weg, sla je woedend de kaarten van tafel of probeer je te onderhandelen? Bij probleemoplossen leren de kinderen welke oplossingen er te verzinnen zijn, hoe zij 'de beste oplossing' kiezen en hoe ze deze vervolgens kunnen toepassen. Zij leren van tevoren te bedenken wat de gevolgen zijn van hun gekozen oplossing.

In het PAD-leerplan is het probleemoplossen uitgewerkt in een proces van elf stappen:

1. Word rustig en denk na
2. Wat is het probleem?
3. Welke gevoelens spelen een rol?
4. Wat is het doel?
5. Welke oplossingen zijn er?
6. Wat zijn de gevolgen?
7. Kies de beste oplossing!
8. Maak een plan
9. Voer het plan uit
10. Werkt mijn plan?
11. Andere oplossingen proberen



Wat kunt U thuis doen?

1. Als uw kind een probleem heeft, spoor hem of haar dan eerst aan om rustig te worden. Als u samen een probleem heeft, kan het ook zo zijn dat u eerst zelf rustig moet worden voordat u samen verder kunt gaan! Leg dit dan uit aan uw kind. Als iedereen tot rust is gekomen, bespreekt u het probleem met uw kind. Dit kan met behulp van de beschreven stappen. Denk daarbij aan de volgende vragen: wat is het probleem? Hoe voelt uw kind zich? Hoe voelt u zich of de ander? Wat kan het kind doen om het probleem op te lossen? Welk plan heeft het kind om de oplossing uit te voeren? Moedig uw kind aan de beste oplossing uit te proberen. Vraag hem of haar 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 erop wijzen dat hij of zij zich misschien gaat vervelen. Wat kan uw zoon of dochter van tevoren bedenken om dit te voorkomen?
3. U kunt uw kind ook helpen met het toepassen van de elf stappen van het probleemoplossen bij problemen die met het schoolwerk te maken hebben. Als uw kind bijvoorbeeld moeilijkheden heeft met zijn huiswerk, kunt u uw kind vragen eerst rustig te worden en na te denken wat hij of zij er aan kan doen.
4. Als u zelf ergens mee zit, kunt u hardop denkend de elf stappen doorlopen. U kunt bijvoorbeeld zeggen: *'Wat is er aan de hand? Ik heb nu een probleem. Wat zou ik eraan kunnen doen? Ik denk dat het beste idee is om dit te doen. Dat probeer ik uit!'*

III Veelgestelde vragen over het PAD-leerplan

1 Op welke manier helpt het PAD-leerplan mijn kind op school?

Kinderen die leren om zelfstandig te denken, zelfvertrouwen te ontwikkelen en zich verantwoordelijk te gedragen, zijn meer gemotiveerd om te leren en hun best te doen. Ze hebben meer doorzettingsvermogen dan kinderen die dit niet leren.

2 Hoe lang duurt het voordat ik bij mijn kind veranderingen zie 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. Het ene kind heeft meer tijd nodig om met zijn gevoelens om te leren gaan en problemen op te lossen dan het andere kind. Als u er thuis ook aandacht aan besteedt, zal dat uw zoon of dochter ongetwijfeld helpen in dit proces. Wellicht ziet u daardoor al eerder resultaten.

3 Lost praten over gevoelens problemen op?

Soms wel, soms niet. Maar ook al zal het begrijpen en bespreken van gevoelens het probleem niet gelijk oplossen, het blijft voor uw kind een belangrijke stap. Door over gevoelens te praten, leren kinderen hun gevoelens te beheersen in plaats van er impulsief op te reageren. Bovendien voel je je beter als er iemand naar je luistert. En als je je beter voelt, kun je beter bedenken wat je vervolgens te doen staat.

4 Vind je altijd een oplossing voor een probleem?

Niet voor alle problemen is een oplossing en er bestaat ook niet één oplossing die alle problemen oplost. Wat we de kinderen willen bijbrengen, is dat ze allerlei verschillende oplossingen kunnen bedenken voor hun problemen. Er zijn ook situaties, zoals mislukkingen, teleurstellingen en verdriet, die je niet zozeer de wereld uit kunt helpen, maar waarbij de beste oplossing is om met iemand die je vertrouwt te praten over je gevoelens.

5 Waarom moeten de leerlingen al op de basisschool leren over praten over gevoelens en probleemoplossen?

Het kunnen praten over gevoelens en problemen is onder meer belangrijk als voorbereiding op de puberteit. Daarin krijgen kinderen te maken met vraagstukken als school- en beroepskeuze, seksualiteit en het omgaan met leeftijdsgenoten. Als ze voor die tijd geleerd hebben over gevoelens en problemen te praten, kunnen ze meer op hun gemak ingewikkelde zaken met ouders en andere volwassenen bespreken. Het praten lost het probleem misschien niet onmiddellijk op, maar het leidt wel tot een hechtere vertrouwensrelatie tussen ouder/verzorger en kind.

6 Is het PAD-leerplan een therapeutisch programma?

Het PAD-leerplan is geen therapeutisch programma. Het is een preventief programma dat helpt bij het voorkómen van problemen op sociaal-emotioneel gebied.

7 Waarom werd de school of klas van mijn kind uitgekozen voor het PAD-leerplan?

De school kiest zelf voor het invoeren van het PAD-leerplan, omdat zij op een systematische wijze de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen wil stimuleren. Zo kan de school de kinderen beter voorbereiden op hun latere functioneren in de maatschappij. Het PAD-leerplan is hierbij een effectief hulpmiddel.

8 Hoe lang gaat het PAD-leerplan door?

Het PAD-leerplan wordt gedurende de hele basisschooltijd aangeboden, dus van groep 1 tot en met 8.

III 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 thuis blijven. Hij heeft geen zin om de dingen die op school gedaan worden te leren.

Hij wil buiten met zijn vriendjes spelen of thuis televisie kijken.

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 af pakken.

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 geheimje 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".

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 wel eens 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.