

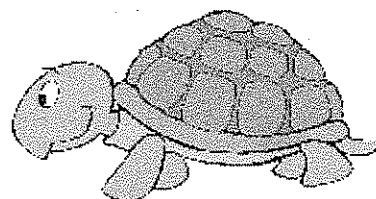
PAD-handboek voor ouders en verzorgers

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 het basis- en speciaal onderwijs. Leerkrachten kunnen met het PAD-leerplan op professionele wijze werken aan het verantwoordelijk omgaan met jezelf en met je medeleerlingen (sociale competentie) van hun leerlingen.

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



Achtereenvolgens komt in dit handboek aan de orde:

- I De inhoud van het PAD-leerplan
- II Belangrijke onderwerpen en wat kunt u thuis doen
- III Veelgestelde vragen over het PAD-leerplan

Wilt u na het lezen van dit handboek nog meer informatie over het PAD-leerplan, dan kunt u terecht bij de leerkracht 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 vorderingen van uw kind zijn.

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

De samenstellers

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 slecht-horende 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 praten 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.

Pad en onze identiteit

De PAD-methode heeft een horizontale mensvisie, dat houdt in dat deze het Woord van God niet als norm heeft. Op onze school geven we daar wel inhoud aan. Door onze gevallen staat gedragen we ons niet meer zoals God ons heeft geschapen in het Paradijs. Steeds zal ons handelen gegrond moeten zijn op Gods Woord.

Ons onderwijs wordt bepaald door hetgeen beschreven staat:

Gij zult liefhebben den Heere, uw God, met geheel uw hart, en met geheel uw ziel, en met geheel uw verstand. Dit is het eerste en het grote gebod. En het tweede aan dit gelijk, [is]: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelfen. (Mattheüs 22 : 37 – 39)

Zondag 44 van onze Heidelbergse catechismus zegt het ons duidelijk:

Vraag 114: Maar kunnen degenen die tot God bekeerd zijn, deze geboden volkomenlijk houden?

Antwoord: Neen zij; maar ook de allerheiligsten, zolang als zij in dit leven zijn, hebben maar een klein beginsel dezer gehoorzaamheid, doch alzo, dat zij met een ernstig voornemen niet alleen naar sommige, maar naar al de geboden Gods beginnen te leven.

Vraag 115: Waarom laat ons dan God alzo scherpelijk de tien geboden prediken, zo ze toch niemand in dit leven houden kan?

Antwoord: Eerstelijk opdat wij ons leven lang onze zondige aard steeds hoe langer hoe meer leren kennen, en des te begeriger zijn, om de vergeving der zonden en de gerechtigheid in Christus te zoeken. Daarna, opdat wij zonder ophouden ons benaarstigen, en God bidden om de genade des Heiligen Geestes, opdat wij hoe langer hoe meer naar het evenbeeld Gods vernieuwd worden, totdat wij tot deze voorgestelde volkomenheid na dit leven geraken.

In de praktijk van ons lesgeven, komt het er op neer dat we alles wat in tegenspraak is met Gods Woord niet kunnen gebruiken uit deze methode. Gezamenlijk leggen we dit vast bij de lessen die gegeven worden. Tevens wordt

vastgelegd hoe we bij de betreffende lessen vanuit Gods Woord lesgeven. Enkele voorbeelden zijn:

- Behandel bij 'naastenliefde' de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan.
- Wat zegt de Bijbel over stelen?
- Hoe zien we 'trots' in Bijbels perspectief?
- Bespreek vanuit Bijbels standpunt de begrippen eerlijk, oneerlijk, liegen, vertrouwen en beloven.
- Hoe is de zondagsbesteding?

Hoe wordt het PAD-leerplan gebruikt?

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

Ten tweede stimuleert de leerkracht de kinderen de hele dag om de geleerde begrippen en vaardigheden te gebruiken en toe te passen. De leerkracht doet dat zelf ook vaak voor. Op deze manier hopen we dat de kinderen de inhoud van de PAD-lessen ook toepassen 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/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 kunt u uw kind belonen en ondersteunen. Als ouders en leerkrachten met elkaar samenwerken, helpt dat de sfeer 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. Er worden ongeveer twintig lessen per schooljaar gegeven. Het gaat om de volgende thema's:

- zelfbeeld
- zelfcontrole
- gevoelens
- probleem oplossen.

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'

We kiezen voor een PAD-kind van de dag/week. Afhankelijk van wat in de groep nodig is. We gebruiken hiervoor de lijst van de methode. Kinderen kunnen die aan het einde van de dag/week mee naar huis nemen. Ieder kind komt volgens een vastgestelde volgorde aan de beurt.

De benoeming tot PAD-kind is bedoeld om het gevoel van eigenwaarde van het kind te verbeteren. Het PAD-kind helpt de leerkracht de hele dag/week met nuttige en leuke werkzaamheden. Aan het eind van de dag/week 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 eruitziet, wat de ander voor leuke dingen gedaan 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 geneeerd.

Kinderen geven en ontvangen structureel allemaal complimenten. De complimentenpot is een prima middel daarvoor.

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/zij mee naar huis heeft genomen op de dag dat hij/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 en lezen.
3. Probeer regelmatig uw kind een compliment te maken en leg hem/haar dan uit waarom u het compliment gaf.

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 had kunnen doen. Voor de jongere kinderen op de JRK doen we dit met behulp van een verhaal over een kleine schildpad (zie achterin dit handboek). Door middel van deze kleine schildpad leren de kinderen zichzelf te controleren. Hij 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.

Vanaf groep i-1 en groep C gebruiken we het Bouke verhaal. (zie achterin dit

handboek)

De leerkracht 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. Ze laten zo aan iedereen zien dat ze even rustig willen worden om na te denken over hun probleem.

Voor de wat hogere 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'.

Op school laten we zien dat we padden door gebruik te maken van een rustige plaats of een kaartje op te zetten.

- o Plein: Een rustige plaats, een stopteken met een kleine schildpad. Kinderen kiezen deze plaats om rustig te worden en een plan te bedenken.
- o Klas: Er is een PAD-plek in de klas. Op deze plaats hangt een kaart met een schildpad, die omgekeerd kan worden tot werkplek. Er zijn ook drie PAD-kaartjes per klas, die gebruikt kunnen worden in de opzetblokjes. Leerlingen laten zien dat ze padden.
- o Als een leerling kiest voor een rustplek benoemen we dit instemmend en geven aan dat we dit als positief gedrag ervaren. (veel complimenteren).

Wat kunt u thuis doen?

Vraag uw kind eens of hij/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.

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.

Als uw kind nijdig of van streek is, herinner hem/haar er dan aan dat dit misschien een goed moment is om te padden of aan het Stoplicht te denken.

Als uw kind op een goede manier zelfcontrole toont, geef dan een compliment zodat hij/zij ook trots kan zijn op zichzelf.

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 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 over *fijne* (prettige) of *nare* (onprettige) gevoelens. Zowel fijne als nare gevoelens geven je waardevolle informatie.

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 leerkracht 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 leerkracht 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 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!

We gebruiken emotiekaarten in de PAD-les en waar mogelijk na de pauzes. Daarbij stimuleren we kinderen om ze tussendoor te gebruiken. In het SBO wordt het gebruik in de bovenbouw waar mogelijk afgebouwd. Leerlingen leren het dan te verwoorden. In cluster 4 wordt het ook in de eindgroep gebruikt.

Wat kunt u thuis doen?

U kunt uw kind na schooltijd vragen of het nieuwe gevoelswoorden geleerd heeft.

U kunt de gevoelswoorden die uw kind geleerd heeft gebruiken bij het praten over bepaalde situaties die zich thuis voordoen.

U kunt proberen uw kind wat vaker te vertellen hoe u zich voelt zodat hij/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.

Als uw kind moeilijkheden heeft, kunt u hem/haar vragen u te vertellen hoe hij/zij zich voelt.

Thema 4: Probleemoplossen

Het probleemoplossen komt in alle groepen aan de orde, maar de nadruk ligt 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, loop je dan huilend weg, sla je woedend het spel 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:

- Word rustig en denk na
- Wat is het probleem?
- Welke gevoelens spelen een rol?
- Wat is het doel?
- Welke oplossingen zijn er?
- Wat zijn de gevolgen?
- Kies de beste oplossing!
- Maak een plan
- Voer het plan uit
- Werkt mijn plan?
- Andere oplossingen proberen.



Wat kunt u thuis doen?

Als uw kind een probleem heeft, spoor hem/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/haar na afloop hoe het afgelopen is.

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 het zich misschien gaat vervelen. Wat kan uw kind van tevoren bedenken om dit te voorkomen?

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/zij eraan kan doen.

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!'*

8.6 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/haar 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 kind 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 voelt 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 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 heeft de school of klas van mijn kind gekozen 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 tijdens de hele basisschooltijd aangeboden, dus van groep 1 tot en met 8.

8.7 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 computeren.

Hij vindt het veel te moeilijk om te leren knippen of een puzzel te maken.

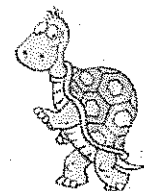
Hij vindt het veel te moeilijk om letters te leren of plaatjes te tellen.

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. De Oude Schildpad zegt: "Ik bedoel je schild, ... daarom heb je een schild. Iedere keer dat je kwaad of dwars bent, kun je in je schild kruipen. 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, kun 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 zitten. 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.

8.8 Het Bouke verhaal

Kijk, daar loopt Bouke! Wat kijkt hij toch boos. Ja maar, hij voelt zich ook boos. Hij heeft helemaal geen zin om naar school te gaan. Die domme school. Bah! Hij vindt er niks aan op school. Die sommen zijn zo lastig en taal is zo vreselijk saai. Nee hoor, hij is liever buiten. En de jongens van zijn groep zijn ook helemaal niet aardig. Soms kletsen ze over hem. Heel vaak mag hij niet meespelen. Ze zeggen: "Jij bent zo vlug boos en je doet altijd zo wild." Kwaad trapt Bouke tegen een steentje. Als hij vandaag maar niet hoeft te blijven. Slenterend loopt hij verder.

Bouke gaat veel liever papa helpen op de boerderij. Vandaag gaan ze mais kneuzen. Daar wil hij eigenlijk graag bij zijn. Maar vader zei: "Jammer Bouke, maar je moet toch naar school. Je kunt niet zomaar thuisblijven."

Dromend kijkt Bouke door het raam van zijn klas. Zouden ze thuis al aan het mais kneuzen zijn? Hij hoopt maar dat ze laat zijn dan kan hij vanmiddag nog gaan kijken. "Bouke, werk eens door," zegt de juf. Bouke kijkt weer in z'n rekenboek. Die vervelende sommen..., bah! Hij snapt er niet veel van. Gelukkig komt de juf hem nog even helpen. Ze zegt: "Ik denk dat het vandaag niet zo goed lukt hè? Morgen moet het wel beter hoor." Bouke bromt wat. Gelukkig hoeft hij het deze keer niet af te maken. Hij rent vlug naar de gang. Waar is zijn jas nu? Hij wil als eerste op de skelter. O, hij ziet het al. Kees heeft zijn jas over die van hem gehangen. Hij geeft hem een duw en zegt: "Je moet je jas op je eigen plek hangen, joh!" Oh man, doe toch niet zo sacherijnig." Bouke geeft hem vlug nog een duw. Kees valt voorover op de grond. Snel rent Bouke weg. Straks krijgt hij nog straf ook. Die vervelende Kees ook! Sacherijnig?pffff, Kees is zelf sacherijnig. Met een schop duwt hij de buitendeur open.

"Bouke..., kom jij eens terug!" Met een boos gezicht staat de juf op de stoep. "Kom jij maar eens mee naar binnen. Wat zijn dat voor manieren?"

Even later zit Bouke mokkend in de klas z'n straf te maken. In de grote pauze willen de jongens niet met hem spelen. "Je doet het altijd anders dan we afgesproken hebben," zeggen ze. "Je luistert helemaal niet en je bent veel te vlug kwaad. Jij kan helemaal niet leuk spelen!"

Nou ja.....als hij niet mee mag spelen dan gaat hij ze wel plagen hoor. Hij trapt de bal telkens de andere kant op. Net goed! Precies als de jongens hem pakken willen, gaat de bal.

Als Bouke 's middags thuiskomt, is het mais kneuzen al klaar. De maiskneuzer is net weg. Papa is nog bij de kuil bezig. Boos gooit Bouke de tas in de hoek van de

hal neer. Zijn jas smijt hij er boven op. Foeterend loopt hij de keuken binnen. "Zie je wel, nu zijn ze net weg. Ik had beter thuis kunnen blijven. Die domme school." "Dag Bouke," zegt moeder. "Nou, zeg je niets?" "Dag...!" "Lust je een kopje thee?," vraagt moeder. "Ik wil sap." "Dat is ook goed," zegt moeder. Ze schenkt een glaasje appelsap in. "Bah, ik wil veel liever Taksi." "Bouke, wat ben je toch brommerig. Je drinkt nu de appelsap op." Traag drinkt Bouke de appelsap op. Zijn kleine zusje vraagt: "Pouwe, doe je een pelletje met mij?" "Nee, ik heb geen zin in al die kinderachtige spelletjes." Moeder kijkt Bouke aan. "Ik vind het ook jammer voor je dat ze net klaar zijn. Misschien kun je morgenmiddag wel bij de buurman kijken. Papa zei dat ze daar morgen gaan kneuzen." "Huh, dan zijn ze vast weer net klaar als ik thuiskom." "Pouwe..., doe je een pelletje met mij?" Zijn kleine zusje kijkt hem lief aan. "Nee!, ga weg zeurpiet." Moeder kijkt Bouke streng aan. Ze zegt: "Ga maar vlug naar buiten. Als je afgekoeld bent, kom je maar weer terug."

Als Bouke buiten op het erf loopt, voelt hij zich zo alleen. Iedereen doet boos tegen hem. Niemand houdt van hem. Kees vindt hem sacherijnig. De jongens vinden hem wild. De juf geeft hem straf en mama stuurt hem naar buiten.

Nou dan gaat hij wel naar opa en oma toe. Die zijn tenminste altijd aardig. Opa en oma wonen in een klein huisje naast de boerderij.

Als Bouke bij oma binnenstapt zegt ze: "Bouke, wat is er? Je kijkt zo boos!" Dan begint Bouke opeens hard te huilen. Oma schrikt ervan. "Maar jongen dan toch, wat is er?" "Niemand vindt mij lief," snikt Bouke. "Iedereen doet boos tegen mij. Ik doe alles verkeerd." En dan begint Bouke weer heel hard te snikken. "Kom maar," zegt oma, "ga maar eens zitten." Ze legt haar arm om Bouke heen. De deur kraakt. Opa komt binnen. "Wat is er met Bouke?," vraagt hij. "Bouke is verdrietig." Oma doet haar vinger voor haar mond. Opa snapt het al. Hij kan beter even niets zeggen. Als Bouke uitgehuild is, zegt oma: "Nu moet je me maar eens vertellen wat er aan de hand is, Bouke. Misschien kan ik je wel helpen."

Dan vertelt Bouke alles. Stil zit oma te luisteren. "Ik begrijp dat je geen fijne dag gehad hebt, Bouke. Eigenlijk was je al boos toen je naar school ging, hè?" Bouke knikt: "Weet je... als jij boos doet, doen de meeste kinderen lelijk terug. Je moet eigenlijk eens proberen om niet meer zo vlug boos te worden." "Nou daar kan ik toch niets aan doen? Ik word gewoon boos." "Je kunt wel proberen om er iets aan te doen, Bouke! Weet je toen ik een jong meisje was, werd ik ook altijd vlug boos. Dan stampte ik op de grond. En dat vonden de meisjes van mijn klas juist leuk. Dan gingen zij mij expres boos maken. Dat was natuurlijk niet goed van hen!" "Nee echt flauw zeg!" "Maar weet je wat mijn moeder zei? Die andere kinderen kun je niet veranderen. Je kunt wel proberen zelf anders te doen. En toen heeft jouw overgrootmoeder mij een maniertje geleerd. Ze zei: "Als je boos bent, moet je tegen jezelf praten." "Nou, dan lachen ze je allemaal uit," zegt Bouke. Oma glimlacht. Nee, niet hardop. Dan zeg je tegen jezelf 'even stoppen', en dan haal je een paar keer diep adem en je zegt tegen jezelf 'rustig maar'." Bouke lacht een beetje. "Wat heb je daar nu aan?" "Héél veel," zegt oma. "Want als je rustig bent, kun je een plannetje bedenken om het probleem op te lossen. En dat is veel beter dan gelijk slaan, schelden en schoppen. Je kruipt net als een schildpadje even onder je schild." "Daar heeft oma gelijk in," zegt opa. "Mijn moeder zei altijd: "Eerst tot tien tellen en dán goed nadenken." Ja, want ik ben ook een driftig mannetje." "Nou Bouke, ik geloof dat het in de familie zit," zegt oma.

"Ik denk dat ik dat niet kan hoor. Want ik geef meestal gelijk een stomp." zegt

Bouke. "Weet je wat? Dan doe je gewoon je armen over elkaar. Kijk zo!" "Ik zal het morgen eens proberen," mompelt Bouke. "Doe dat maar," zegt oma. "Je zult zien dat het helpt. Ja toch, opa?" Opa kijkt peinzend voor zich uit. Dan zegt hij ernstig: "Bouke als wij driftig worden, is dat zonde. In het paradijs was alles zo goed. Toen waren Adam en Eva nooit boos. Maar Adam en Eva hebben van de verboden boom gegeten. Dat weet je toch wel?" Bouke knikt. Als opa zo ernstig uit de Bijbel vertelt, wordt hij altijd een beetje verlegen. Toen is de zonde in de wereld gekomen. Het was niet meer goed tussen Adam en Eva en de Heere God. ze mochten niet meer in het paradijs wonen en moesten de dood sterven. Kaïn sloeg zijn eigen broer dood. Maar nu het grote wonder, Bouke. De Heere heeft Zijn Enige Zoon naar deze aarde gestuurd. Hij wilde de straf, die Gods kinderen verdiend hebben, dragen. Wij kunnen het nooit meer goed maken, Bouke. Maar de Heere kan het wel. Hij is aan het kruis gestorven voor zondaren. De Heere Jezus heeft nóóit zonde gedaan. Toen Hij geslagen werd, sloeg Hij niet terug. In de Bijbel staat: "Doch Jezus zweeg stil." Hij kan de zonde van onze drift en boosheid vergeven. Daar moeten we maar veel om vragen, Bouke." Bouke knikt. "Het plannetje van oma is goed hoor, maar je moet er ook om bidden, Bouke. Vraag maar aan de Heere of Hij je helpen wil om te vechten tegen de drift." Nu moet je naar huis hoor", zegt oma. "Het is al etenstijd. Je komt nog maar eens buurten, hoor Bouke." Vlug staat Bouke op. Als hij bij de deur is, kijkt hij nog een keer om en zegt wat verlegen: "Dag opa, dag oma enbedankt!" "Dag Bouke, de groeten thuis hoor."

Als Bouke de volgende dag op school komt, roept Kees: "En ben je nog zo sacherijnig als gisteren?" Bouke voelt zich boos worden. Maar dan denkt hij aan het plannetje van opa en oma. Hij zegt niets terug. In zichzelf zegt hij zachtjes: 'Even stoppen..... rustig maar.' Hij haalt een keer diep adem en zegt: "Nee hoor, gelukkig niet." "Weet je gisteren gingen ze bij ons thuis mais kneuzen. Ik vond het écht vervelend dat ik naar school moest!" "Nou zegt Kees, daar zou ik ook een beetje sacherijnig van worden hoor. Doe je mee tikkertje?" "Oké," zegt Bouke blij. "Zal ik hem zijn?" Goed." Even later rennen ze al achter elkaar aan. Het duurt niet lang of bijna iedereen van de groep doet natuurlijk mee. In de rij zegt Kees: "Zullen we in de kleine pauze weer met z'n **allen** tikkertje doen?" Als Bouke even later achter zijn tafeltje zit, heeft hij een heel fijn gevoel van binnen. Eigenlijk is Kees best een aardige jongen.

Het wordt een gezellige dag. De hele dag probeert Bouke niet boos te worden. Aan het einde van de dag geeft de juf Bouke een complimentje en zegt: "Wat heb jij vandaag fijn gewerkt zèg!" Bouke glundert.

Na het avondeten gaat Bouke nog even naar opa en oma. Oma lacht. Ze zegt: "We hoopten al dat je nog even kwam. En hoe ging het vandaag?" Bouke kijkt blij en zegt: "Oma het helpt echt. Ik heb vandaag helemaal geen ruzie gehad. En ik mocht steeds meespelen." Dan kijkt Bouke verlegen naar opa en zegt: "Ik heb er ook om gebeden." "Dat is goed jongen," zegt opa en hij wijst naar een bordje aan de muur. Op het bordje staat: Bid en werk!