

# VAN PROBLEEM NAAR OPLOSSING

*De Geef me de Vijf methode van Collette de Bruin is de manier van oplossingsgericht werken. Je richt je namelijk niet op het negatieve gedrag, maar op het gewenste gedrag. Door te kijken naar de oorzaak om vervolgens duidelijkheid te bieden.*

*Dit is voor iedere situatie en voor ieder kind te gebruiken.*

1

## **WAT (alles wat moet worden uitgevoerd)**

Alles wat jouw kind moet uitvoeren, zoals aankleden, eten, spelen, antwoord geven, vragen stellen, om hulp vragen, luisteren, wachten.

2

## **HOE (de manier waarop het wordt uitgevoerd)**

De manier waarop WAT moet worden uitgevoerd. Welke handelingen moet jouw kind uitvoeren, in welke volgorde? Hoe moet hij/zij iets zeggen of vragen? In welke woorden?

3

## **WANNEER (wanneer start de taak en wanneer is deze klaar)**

Wanneer begint het WAT en hoe lang duurt het. Vrije momenten in de dag hebben vaak kliertijd tot gevolg. Dit komt door onduidelijkheid en dat ervaart jouw kind als onprettig. Dit zie je het meest voor en na schooltijd. Wachten is ook heel moeilijk. Geef dus ook tijdens het wachten een taak.

4

## **WAAR (op welke plaats wordt de taak uitgevoerd)**

Hoe het WAT uitgevoerd moet worden, kan het WAAR zichtbaar gemaakt worden. b.v. door placemats met foto's van de gezinsleden op tafel te leggen, zodat het duidelijk is waar iedereen zit.

5

## **WIE (wat doet jouw kind zelf en wat doet de ander)**

Op veel momenten kan jouw kind afhankelijk zijn van personen in zijn/haar omgeving. Het is daarom heel belangrijk voor jouw kind om te weten, wie die ander is die hem/haar helpt.

# OPDRACHT 3

Waar loop jij dagelijks tegenaan met je kind wat voor de nodige strijd zorgt.

Wat zou je heel graag willen oplossen om zo meer rust in huis te creëren.

Schrijf alles op wat er in je opkomt.

## Ochtendritueel

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## School

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Omgang met anderen

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Vrije tijd / hobbies

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Avondeten

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Naar bed gaan / slapen

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# OPDRACHT 4

## *Jouw actieplan*

### **Uitleg:**

Volg onderstaande stappen om jouw probleem aan te pakken en op te lossen. Leg het stap voor stap uit aan je kind of teken het uit. Zo weet jouw kind precies wat er van hem/haar verwacht wordt. Ervaart je kind minder druk en heb je minder strijd.

PROBLEEM	Welke probleem zou je graag willen oplossen?
WAT	Welke taken moeten hiervoor worden uitgevoerd door je kind?
HOE	Hoe moet WAT worden uitgevoerd?
WANNEER	Wanneer start de taak en is het klaar?
WAAR	Op welke plaats moet de taak worden uitgevoerd?
WIE	Wie helpt jouw kind of doet jouw kind het zelf?
DOEL	VOOR JOU: welk resultaat wil je hiermee behalen?