

Coping: Omgaan met problemen en veranderingen

Activiteit 1	Verandering of niet?
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheid om onderscheid te maken tussen situaties die we kunnen veranderen en situaties die we niet kunnen veranderen.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Boeken met plaatjes en tijdschriften
Wat ga ik doen?	Kijk in de boeken en tijdschriften en vraag uw kind om te beschrijven wat er op een van de foto's gebeurt. Kan de situatie veranderen of niet? Is dat een goede of een slechte verandering? In het geval van een slechte verandering: wat kunnen de mensen op de foto doen om zichzelf beter te voelen?

Activiteit 2	De winnaar
Doel	Uw kind leert copingstrategieën toepassen op nieuwe situaties.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Dun karton, schaar, goudpapier en lint
Wat ga ik doen?	Maak samen met uw kind tien gouden medailles. Leg uw kind uit dat het elke keer dat hij of zij goed weet om te gaan met een moeilijke situatie een gouden medaille krijgt. Vraag uw kind om terug te denken aan iets wat het kort geleden heeft meegemaakt. Vraag uw kind om uit te leggen hoe het met de situatie is omgegaan. Beloon hem of haar met de eerste gouden medaille. Door deze benadering zal uw kind eerder geneigd zijn te vertellen dat het moeilijke situaties meemaakt. U kunt uw kind ook met een gouden medaille belonen als het een vriend(in) helpt om met een moeilijke situatie om te gaan.

Activiteit 3	Het onbekende ontdekken
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om zich aan nieuwe situaties aan te passen.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Ga samen ergens heen waar uw kind nooit eerder is geweest. Vraag uw kind van tevoren hoe het denkt dat het daar is en wat volgens hem of haar het allerleukste is. Vraag uw kind na het bezoek een tekening te maken en te vertellen hoe hij of zij het vond. Was het wat hij of zij had verwacht?</p> <p>Of speel een variatie op dit spel. Maak bijvoorbeeld samen met uw kind een maaltijd klaar. Maak iets wat uw kind niet kent en gebruik onbekende ingrediënten. Vraag uw kind hoe hij of zij denkt dat het zal smaken. Vraag na de maaltijd of het smaakte zoals uw kind had verwacht.</p>