

## Reflecteren met je kind – Oplossingsgerichte vragen voor iedere situatie.

“Ik doe dit nooit meer, ik geef het op, ik leer het nooit” of “zo hoeft het van mij echt niet meer” ..... Hoe draai je onmacht, frustratie of boosheid om naar vertrouwen en mogelijkheden? Als je kind met de hakken in het zand boos vertelt over slechte resultaten, gemiste kansen of oneerlijke momenten laat je ze meestal even uitrazen,...maar dan??

Door vragen te stellen die zich richten op de **oplossing**, maak je van het probleem een leerervaring. Hieronder lees je over de **6 gouden vragen** die de grondslag zijn van oplossingsgericht communiceren met je kind.

**Met deze vragen gebruikt je kind de successen uit zijn verleden voor successen in de toekomst.**



### 1. Wat gaat allemaal al heel goed? En hoe krijg je dat voor elkaar?

Het is belangrijk om hier niet bescheiden te zijn, dus help je kind een beetje en moedig aan. Wees trots en vraag hoe hij/zij dat zomaar voor elkaar kreeg, wat deed hij, zei hij, dacht hij?

### 2. Stel dat je kon toveren; wat zou dan anders gaan?

Als je kon toveren, het nog eens over kon doen; wat **gaat** anders (*niet* wat zou je anders doen, je tovert toch!?). Waaraan zie je dat het anders gaat? Is er nog meer wat je anders wilt toveren (blijf wel bij de situatie).



### 3. Wat zou jij kunnen doen om een klein begin te maken in die richting?

Nu leg je je toverstaf neer, je bent al ver, wat ga je doen om nog verder te gaan. Wat denk je, wat zeg je (tegen jezelf/anderen), wat doe je, wat zien anderen jou doen als je hiermee bezig bent?

### 4. Wanneer ging het al een beetje zo? Hoe deed je dat?

Je hebt vast al eens gehad dat het een beetje zo ging, toch? Hoe deed je dat toen? Was er iets/iemand die je hielp? Hoe voelde je je toen je dat deed, en hoe voelde je je nadat je het gedaan had?



### 5. Zou je dat vaker kunnen doen deze week?

Dit wil je misschien nog wel eens doen, kan dat deze week, denk je? (of benoem een specifieke situatie – de volgende training, toets, etc.)

### 6. Als je dat nog vaker zo aanpakt, wat zou daardoor beter gaan?

Wat denk je dat er dan beter gaat? Wat gebeurt er dan met jou (je team, de toetsen,...)



En de afsluiter, erg belangrijk: **Ik weet zeker dat het je gaat lukken, want bij de eerste vraag heb je gezegd dat je.....ook al heel goed voor elkaar krijgt!**

#### Leestips:

Oplossingsgericht aan het werk met kinderen en jongeren, C. Wolters, Pica, 2011  
Kids' Skills, B. Furman, Boom/Nelissen, 2010  
Wat kun je van stokstaartjes leren?, Koeman, P., Vranken, S. Acco, 2015  
Helpende gedachten-55 positieve hulpkaarten, A. de Vreede, Pica, 2013

# ZES GOUDEN VRAGEN

*In gesprek met kinderen:*

1. Wat gaat allemaal al heel goed?  
En hoe krijg je dat voor elkaar?
2. Stel je kon toveren; wat zou dan anders gaan?
3. Wat zou jij kunnen doen om een klein begin te maken in die richting?
4. Wanneer ging het al een beetje zo?  
Hoe deed je dat?
5. Zou je dat vaker kunnen doen deze week?
6. Als je dat nog vaker zo aanpakt, wat zou daardoor beter gaan?

Ik weet zeker dat het je gaat lukken, want bij de eerste vraag heb je genoemd dat je ..... ook al heel goed voor elkaar krijgt!