

Oplossingsgerichte Korte Counseling



Dirk van der Wulp

Begin Zomervakantie was daar mijn laatste gesprek, m'n laatste woorden waren: "Bedankt, ik red me nu wel!"

Alleen er ontbrak iets. 3 jr lang had ik niks aan school gedaan ondanks dat was ik wel ieder jaar overgegaan maar niet echt op een manier die ik wilde.

Nu zou ik naar 4-Mavo gaan en dus eindexamen doen.

Na de Mavo wou ik graag havo doen maar ik wist dat ik dat niet zomaar kon.

Ik zou hard moeten werken en vooral moeten leren om te leren.

Door middel van mezelf een cijfer te geven, afspraken te maken en natuurlijk de brief met de voor anderen inhoudsloze zinnen zoals: "Doe meer van de dingen die je moet doen om een beter cijfer te halen" leerde ik voor mezelf te werken, huiswerk niet als een plicht te zien, maar iets waarmee ik een doel kon bereiken.

Nu doe ik dus mijn huiswerk en nog goed ook.

Vaak behoren mijn cijfers bij de beste van de klas, soms wel de beste.

Nu noemen mensen mij een studie maar daar zit ik niet mee, ik weet wat ik wil en hoe ik 't kan bereiken.

Nu kan ik pas ik zeggen dat alles is afgerond en

Bedankt, ik red me nu echt wel.

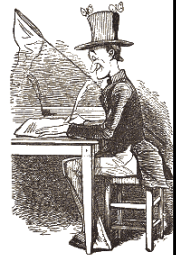
Ervaren

Overzicht

Zelf Oefenen



Je bent als de bioloog die met een vlindernetje op een mooie zomerdag vlinders vangt.



Zo vang je positief gedrag van leerlingen
- waar het zich maar voordoet -
en bekrachtigt dit gedrag met een
openlijk of privé compliment.

Uitgangspunten/Richtlijnen

Niet kapot? Dan niet repareren!

Werkt iets? Doe er meer van!

Werkt iets niet? Doe iets anders!

Oplossingsgerichte Counseling

Wat moet er gebeuren of veranderen om te maken dat je ...

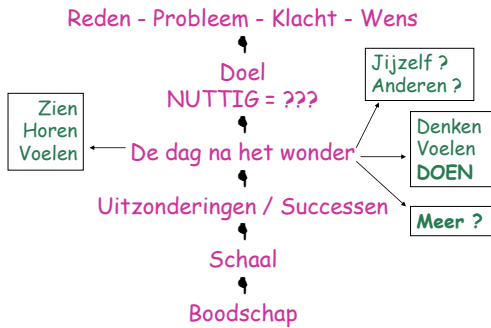
- als je er achteraf op terugkijkt -

... tegen jezelf kunt zeggen ...

"Dat was nog eens een nuttig gesprek!"

Oplossingsgerichte Counseling

En telkens weer: Applaus



Oplossingsgerichte Counseling

"Kun je me alsjeblieft vertellen, welke kant ik op moet?"
vroeg Alice.

"Dat hangt er voor een groot deel vanaf waar je naar toe wilt"
zei de kat.

"Het maakt mij niet zoveel uit waar naar toe..."
zei Alice.

"Dan maakt het niet uit welke kant je opgaat"
zei de kat.

Lewis Caroll - Alice in Wonderland

Leer de mensen te verlangen

Wanneer je een schip wilt gaan bouwen,
breng dan geen mensen bijeen om
timmerhout te sjouwen,
of te tekenen alleen.

Voorkom dat ze taken ontvangen.
Deel evenmin plannen mee,
maar ...

leer eerst de mensen
om te verlangen naar de eindeloze zee.

Antoine de Saint-Exupery (1900-1944).

De Wondervraag (1 van 2)

A heeft het probleem, B stelt de vragen, C observeert en geeft feedback.

Gebruik voor deze oefening een (verander)wens waar je maar niet toe komt of iets waarvan je zou willen dat het niet meer gebeurde of een andersoortig eenvoudig probleem.

- "Stel je voor ... je gaat straks naar huis... doet dat wat je normaal ook doet... en ... tenslotte ga je naar bed en valt in slaap... en terwijl je slaapt gebeurt er een wonder ... en dat wonder is... dat je probleem helemaal is opgelost... , maar omdat je sliep merkte je niet dat het wonder gebeurde... en als je dan wakker wordt... waaraan zou je dan toch merken dat dat wonder gebeurd is?"
 - > "Wat zou het eerste teken zijn dat dat gebeurd is?"
 - > "Wat zou je anders **DOEN**?"
 - > "Wat zou je nog nog **MEER** anders **DOEN**?"
 - > "Wie zou het eerste één van die dingen die je nu anders doet op merken?"
 - > "Wat zouden ze aan je opmerken?"
 - > "Zodra ze dit verschil merken ... , Hoe reageren ze dan naar je?"
 - > "En wat zou daarop weer jouw antwoord zijn? Hoe zou jij daarop reageren?"
 - > "Wat zouden ze nog **MEER** aan je merken?" Enzovoorts.....

Schaalvragen

A heeft het probleem, B stelt de vragen, C observeert en geeft feedback.

- Gebruik voor deze oefening
 - > een simpel probleempje dat je gestoord heeft de laatste tijd of
 - > een wens, iets waarvan je zou willen dat het anders zou gaan."
- Introductie schaal en benoemen van 0 en 100
 - > 0 is als je probleem op zijn ergst is
 - > 100 is als je probleem opgelost is, de gewenste situatie
- Schaalvragen stellen
 - ♦ Waar sta je nú?
 - ♦ Wanneer ben je tevreden? (hulp is verder niet nodig, voldoende opgelost probleem, kan het verder zelf wel af)
 - ♦ Wat kun je doen om een minimaal klein stapje te stijgen op de schaal?
 - ♦ Méér???
 - ♦ Wat wil je doen?
 - ♦ Wat gá je doen?
- Ondertussen zeer alert zijn op uitzonderingen en successen!

Nabespreken en wisselen van rol.



Dirk van der Wulp training & coaching

Dirk van der Wulp
Keizersgracht 288
1016 EW Amsterdam

Dirk@vanderWulp.eu
www.vanderwulp.eu
020 6233719

Oplossingsgericht Werken op School