

Fides



Bij ons op school maken wij gebruik van de methode 'Fides'.

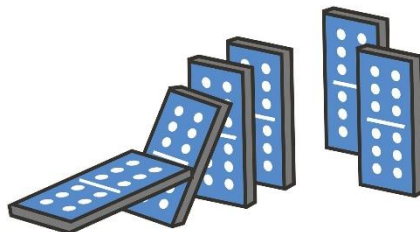
'Fides' betekent 'vertrouwen'. Vertrouwen als kind, als jongere of als volwassene in jezelf. De Fides-methodiek wil via praktische en zichtbare manieren inzicht geven in jezelf en je omgeving. Om dit zichtbaar te maken is de methodiek o.a. gebaseerd op het gebruik maken van alledaagse 'symbolen'.

De symbolen zijn zichtbaar in de klassen en er wordt dagelijks mee gewerkt, dit alles om uw kind zo goed mogelijk te begeleiden in zijn sociaal emotionele ontwikkeling.



BALLON

Bij het werken aan zelfvertrouwen en opkomen voor onszelf, is het belangrijk om een goede houding aan te nemen. Dit is te leren door ons een ballon voor te stellen in onze borst. We kunnen ons enorm opblazen. We kunnen ons een leeggelopen ballon voelen. Het fijnste is het om '1-ballon' te zijn. Een goede houding helpt om aardig over onszelf te denken. Andersom helpt aardig over onszelf denken ook bij het verkrijgen van een goede houding.



DOMINO

Beeldt meeloopgedrag uit en geeft daarmee inzicht in groepsprocessen. Met voldoende moed en zelfvertrouwen (1 ballon) lukt het steeds beter om ons niet mee te laten voeren, maar om 'eruit te stappen'.



OKEE - OJEE

Ons gedrag wordt erg bepaald door wat we denken. Door 'ojee en oké gedachten' te herkennen, krijgen we inzicht in ons gedrag. We leren hierdoor anders te handelen en daarmee de (vaak) irrealistische angsten en onzekerheden positief om te buigen.



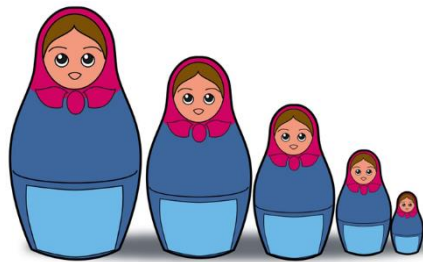
SLEUTELBOS

We zouden een probleem voor kunnen stellen als een gesloten deur. Om die deur te openen, hebben we een passende sleutel nodig. Als we een bos vol sleutels hebben, zit er bijna altijd wel eentje bij die past. We weten echter meestal niet meteen welke dat is. Aan de sleutelbos zit ook een grote sleutel. Met deze sleutel, die staat voor het vertrouwen dat er een oplossing is, gaan we sleutels proberen tot we de meest werkzame gevonden hebben.



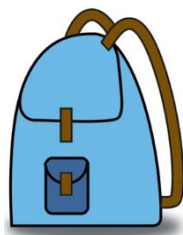
100%

We accepteren wie we zijn en hoe we zijn en dat laten we ook zien. We zijn goed zoals we zijn.



MATROESJKA

Is een hulpmiddel om onszelf en anderen duidelijk te maken hoe we ons voelen. Het helpt ons om fijne en minder fijne gevoelens te accepteren, om er beter mee om te gaan. Ze zijn er en gaan ook weer voorbij. Het kan ons ook laten zien dat gevoelens, over iets dat niet met ons te maken heeft, te diep binnenkomen. Dat we ervoor kunnen kiezen om het los te laten.



RUGZAK

We hebben als het ware een onzichtbare rugzak. De hele dag maken we van alles mee en dat levert, samen met onze gedachten, allerlei gevoelens op. Deze ervaringen en de betekenis die we er aan gegeven hebben, hebben invloed op ons gedrag. Het is daarom belangrijk om met anderen te delen wat er in onze rugzak zit. Dan begrijpen we beter waarom we (of anderen) op bepaalde momenten reageren zoals we reageren.