

Hulpkaart of powercard

Een hulpkaart is zo groot als een visitekaartje. Op de kaart kan een afbeelding of teken van een bijzondere interesse komen van het kind of de jongere.

Op de kaart staat een korte samenvatting van de oplossing bij een probleem. Het kind/de jongere kan het kaartje als steun op zak hebben of op tafel leggen.

Script bij de hulpkaart:

Vroeger raakte Randy vaak gefrustreerd wanneer er op het plein iemand lachte als hij langsleiep. Hij werd kwaad en riep onvriendelijk: 'Heb ik wat van je aan?'

Nu weet hij dat dit niet de beste manier is om van je frustratie af te komen. Nu heeft hij een paar manieren die hem helpen om rustig te blijven/worden.

Als Randy boos begint te worden probeert hij een van die ideeën. Als het ene niet werkt probeert hij een andere.

VOORBEELD HULPKAART:



1. Loop door zonder om te kijken en adem diep in en langzaam weer uit en doe dit 5 keer.
2. Zoek een rustig plekje en zeg een aantal keren tegen jezelf: 'Iedereen mag lachen als hij dat leuk vindt.'
3. Zet je koptelefoontje op en luister naar je favoriete muziek.
4. Pak je ferrariblad en ga op een rustig plekje in het blad lezen.

Voor de hulpkaart zie ook: B. Myles, *Verborgen Regels* (ISBN 9077671005, Uitgeverij Pica)