COACHJOSINE



Persoonlijk afscheidsplan

volgens de R.A.F.T. methode

Een werkboek om samen met je kind in te vullen

Naam:

Wij verhuizen naar:





R

Verzoenen *(Reconciliation)*



Soms is er nog iets dat je wilt zeggen voordat je vertrekt. Mischien wil je graag nog een ruzie bijleggen, sorry zeggen of iets uitpraten. Het kan opluchten om dat nog te doen voordat je vertrekt.

Is er iemand met wie je nog iets wilt uitpraten of goedmaken?

Wie is dat? Wat zou je graag willen zeggen?

Hoe zou je dat willen doen?

[ ] Praten [ ] Bellen [ ]Een kaart [ ] Tekenen [ ] Anders:

Wil je hierbij hulp van een volwassene? Van wie?

Je mag ook besluiten om niets te doen. Jij bepaalt wat goed voelt.

Coach Josine

A Waarderen (Affirmation)



Het kan heel fijn voelen om iedereen die je lief of aardig vindt te laten weten wat ze voor je betekenen en dat je ze gaat missen.

Wie is belangrijk voor jou? (bijvoorbeeld vriend, juf, opa of buur)

Wat vind je het allerleukste aan deze persoon?

Wat ga je het meest missen? Of waarvoor wil je dankjewel zeggen?

Hoe wil je laten weten hoeveel die persoon voor je betekent?

[ ] Kaart [ ] Tekening [ ] Fotoboekje [ ] Cadeautje [ ] Bellen

Mijn eigen idee:

Tip: Je kunt dit voor meer mensen doen. Maak samen een lijstje.

Coach Josine

F

Afscheid nemen (Farewell)



Welke mensen, dingen of plekken wil jij nog gedag zeggen?

Je hoeft niet van alles afscheid te nemen. Kies wat voor jou belangrijk is.

Mijn school / klas / juf of meester

Mijn sportclub / hobby / team

Mijn vrienden en familie

Ons huis / mijn kamer / mijn lievelingsplek / hond van de buren / supermarkt

Hoe wil jij afscheid nemen? (feestje, samen spelen, rustig bezoek...)

Wanneer willen we dit doen? Wie helpt ons plannen?

Hoe wil je contact houden na de verhuizing?

Denk aan videobellen, berichtjes, foto’s sturen of een volgende ontmoeting.

Coach Josine

T

Vooruitkijken (Think ahead)



Ontdek samen jullie nieuwe thuis, het is fijn om te weten wat je kunt verwachten.

Waar kijk jij het meest naar uit? Wat lijkt je leuk of spannend?

Welke sporten, hobby's of activiteiten kun je daar doen?

Wat weet je al over het eten, het weer of de kleding die ze daar dragen?

Hoe ziet je huis, de buurt of je nieuwe school eruit?

Zo kan ik me voorbereiden (kruis aan wat je leuk lijkt):

[ ] Filmpjes of foto's van het land bekijken

[ ] Mijn nieuwe school opzoeken

[ ] Een paar zinnetjes in de nieuwe taal leren

[ ] Alvast een keer op bezoek gaan (als dat kan)

[ ] Een presentatie over de verhuizing op school geven

Mijn eigen idee:

Mijn eerste kleine stap die ik wil uitzoeken is: _____