

## Bijeenkomst 2

### Wegkruipen, Knokken en Aanpakken

#### Doelen:

- De kinderen weten hoe een probleem in elkaar zit aan de hand van de 5 G's.
- De kinderen kunnen denken over hun eigen Gedachten, Gevoel en Gedrag.
- De kinderen kunnen hun Gedrag rubriceren onder Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.
- De kinderen kunnen een passend Gevoel bij Wegkruipen, Knokken en Aanpakken benoemen.

#### Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken
- Affiche met het programma
- Limonade
- Spel
- Stickers
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Oefenladder en kleurpotloden
- Krukjes voor de ouders

#### Welkom

De kinderen worden opgehaald uit de wachtruimte door één van de trainers. De trainer zorgt er voor dat de kinderen rustig mee lopen naar de trainingsruimte. Als de kinderen binnenkomen, worden ze welkom geheten. Hun meegebrachte oefenmappen leggen ze onder hun stoel. Als iedereen op zijn vaste plaats zit, worden de onderdelen van het programma genoemd zodat ze weten wat er gaat komen.

#### 1 Bijpraten (10 minuten)

De trainer vraagt aan de kinderen wat ze deze week hebben gedaan zowel thuis als op school. De bedoeling van deze vraag is om de kinderen enerzijds de overgang van de vrije situatie naar de training te kunnen laten maken en om ze anderzijds weer in herinnering te brengen waar het de vorige keer over ging en hoe ze hiermee geoefend hebben. Als het geheugen weer is opgefrist wordt er overgegaan naar het volgende punt.

#### 2 Oefenopdracht bespreken (15 minuten)

De kinderen lezen om de beurt een Gebeurtenis voor. De kinderen die niet goed kunnen lezen, worden door de trainers geholpen. Het is de bedoeling dat de kinderen naar elkaar luisteren. De trainers bewerkstelligen dit door tussendoor vragen te stellen aan andere kinderen over de oefenopdracht die voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: "Heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?" Of: "Hoe zou jij het hebben opgelost?" Vervolgens wordt de oefenladder geïntroduceerd. De trainers leggen uit dat de kinderen een trede van de oefenladder mogen inkleuren als ze hun oefenopdracht helemaal hebben gemaakt. Wanneer alle treden van de oefenladder zijn ingekleurd, krijgen ze een beloning, namelijk iets lekkers of extra lang een spel doen aan het einde van die bijeenkomst.

### 3 Het verhaal en puzzelen met de 5 G's (5 minuten)

De trainer geeft van tevoren aan dat de kinderen goed op moeten letten wat Pim doet: Pim maakt een mooie tekening en Maarten stoot hem steeds aan. Pim denkt: "Hij zit me te pesten!", en hij geeft Maarten een schop. Maarten kijkt verbaasd op en gaat naar de meester. Pim krijgt straf.

De trainers hebben de platen met de 5 G's opgehangen. Ze vullen samen met de kinderen de kolommen in door te vragen wat de Gebeurtenis is, vervolgens de Gedachte, het Gevoel enzovoort. Het kan zijn dat dit te moeilijk voor de kinderen is. De trainers kunnen dan ook eerst naar het Gedrag van Pim vragen door gesloten vragen te stellen en dan terug te gaan naar het Gevoel en de Gedachte.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Pim maakt een tekening en Maarten stoot hem aan.	Hij zit me te pesten!	Boos	Hij geeft Maarten een schop.	Pim krijgt straf.

### 4 Uitleg (10 minuten)

De trainers leggen de kinderen uit dat je op drie manieren kunt reageren (Gedrag):

- Wegkruipen: dit is vermijden: niets laten merken, zeggen dat je het niet erg vindt, terwijl je het wel erg vindt. Hierbij hoort een Bang of Bedroefd Gevoel.
- Knokken: dit is agressief reageren: mopperen, schelden, slaan en schoppen. Hierbij hoort een Boos of Bedroefd Gevoel.
- Aanpakken: Dit is nadenken of je Gedrag leidt tot een goede oplossing. Hierbij hoort een Blij of normaal Gevoel of dat je je maar een beetje Boos, Bang of Bedroefd voelt.

De trainers pakken de kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken erbij en vragen de kinderen om het Gedrag van het vosje na te doen wat op de kaarten staat. Gevraagd wordt hoe ze zich voelen wanneer ze aan het Wegkruipen, Knokken of Aanpakken zijn. Dan koppelen de trainers dit terug naar wat Pim deed: was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken? De trainers nemen het voorbeeld van Pim als uitgangspunt en vragen vervolgens de kinderen naar eigen voorbeelden. Als dit niet lukt, hebben de trainers eigen voorbeelden achter de hand.

Zij stellen aan de kinderen om de beurt de volgende vragen:

- Wat gebeurde er?
- Wat was de Gedachte?
- Wat voelde je?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken? Laat de kinderen dit aanwijzen op de kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.
- Wat is het Gevolg?

Er wordt nogmaals verteld dat bij Wegkruipen en Knokken een Bang, Boos of Bedroefd Gevoel hoort en dat bij Aanpakken meer een Blij of normaal Gevoel past. Maar dat je ook kunt Aanpakken als je maar een beetje Boos, Bang of Bedroefd bent.

### 5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

De trainers kiezen een voorbeeld uit de oefenopdrachten van de kinderen of uit de onderstaande lijst en laten de kinderen dit naspelen door weg te kruipen, te knokken of aan

te pakken. Hierbij gaat het er vooral om dat ze uit ervaring leren hoe het voelt om te reageren met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.

- Iemand dringt voor bij de kassa.
- Een vriend belt een gemaakte afspraak af met een flauwe smoes.
- Je ouders beschuldigen je ervan dat je snoep hebt gepakt, terwijl dit niet zo is.
- Iemand stoot met zijn voet steeds tegen je tafelpoot aan.

#### 6 Bespreken van de nieuwe oefenbrief (3 minuten)

De kinderen pakken hun oefenmappen en de trainers delen de oefenbrieven en de tekeningen uit die de kinderen direct in hun map en de insteekhoes voor de leerkracht doen. Vervolgens lezen de trainers met de kinderen de oefenopdracht door en ze wijzen de kinderen op de tekening met het onderwerp van de bijeenkomst en vragen deze thuis op te hangen op een goed zichtbare plek. Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks de oefenopdracht thuis maken.

#### 7 Spel en limonade (5 minuten)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt er ook nog een spel gespeeld. De bedoeling is enerzijds de kinderen te laten ontspannen. Anderzijds krijgt de trainer door observatie informatie hoe de kinderen in een spontane situatie reageren. Deze observaties worden genoteerd en bij volgende bijeenkomst gebruikt. Ook kan de trainer er voor kiezen deze situatie direct als leersituatie te gebruiken.

#### 8 Stickers (2 minuten)

De kinderen krijgen op hun stickerblad een sticker als ze goed hun best gedaan hebben en zich aan de regels hebben gehouden. Bij het uitdelen van de stickers vertelt de trainer wat het kind goed heeft gedaan in concrete gedragstermen.

#### 9 Napraten met de ouders (10 minuten)

Nadat het spel gespeeld is, mag één van de kinderen met een trainer naar de wachtkamer gaan om de ouders op te halen. Vervolgens vertellen de kinderen aan de ouders, met behulp van vragen van de trainers, waar we het in de bijeenkomst over hebben gehad en wat ze hebben geleerd. Er wordt met de ouders besproken hoe het oefenen thuis is verlopen en of er problemen waren met het maken van de oefenopdracht. Ook wordt de ouders gevraagd of er vragen zijn met betrekking tot de training en de vorige bijeenkomst in het bijzonder. Tot slot worden ouders gewezen op de tweede ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.