

Bijeenkomst 13

Reageren op gevoelens van de ander

Doelen:

- De kinderen richten zich op de ander als hij zijn gevoelens laat zien.
- De kinderen herkennen en onderscheiden de vier basisgevoelens bij de ander: bang, boos, blij en verdrietig.
- De kinderen zijn in staat om gebeurtenissen, gedachten en gevoelens te koppelen.
- Kinderen kennen verschillende manieren van reageren op gevoelens van een ander.

Benodigdheden:

- affiche met programma
- affiche met leerpunten: reageren op gevoelens van een ander
- nieuwe individuele werkpunten
- TES: bekertjes met naam, fiches, snoep en kleine cadeautjes
- gevoelskaarten met gezichten die de gevoelens bang, boos, blij en verdrietig weergeven
- kaartjes met gebeurtenissen voor de gevoelsquiz
- oefenbrieven
- oefenopdrachten
- tekeningen
- stickers
- oefenladder
- limonade
- krukjes voor de ouders

1 Binnenkomst (2 minuten)

Eén van de trainers haalt de kinderen uit de wachtkamer en zorgt dat de kinderen kalm naar de trainingsruimte lopen zodat de training rustig en ontspannen kan beginnen. De andere trainer is al in de trainingsruimte en begroet elk kind individueel bij binnenkomst.

2 Bijpraten (10 minuten)

Voordat er met het bijpraten wordt begonnen, is het van belang om aan ieder kind zijn of haar nieuwe werkpunt uit te leggen. Belangrijk is ook om de reden te noemen waarom voor dit werkpunt gekozen is. Daarna krijgen de kinderen om de beurt de gelegenheid iets te vertellen over wat ze de afgelopen week hebben meegemaakt. De trainers bekrachtigen de (geleerde) sociale vaardigheden en met name de gerichtheid op de ander.

3 Oefenopdracht (10 minuten)

Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. Als het nodig is, delen de trainers de groep op in twee subgroepjes zodat de bespreking rustiger en sneller verloopt. De trainers betrekken de andere kinderen hierbij door te vragen of zij de voorbeelden herkennen. Tevens kunnen de leerpunten van de vorige keer herhaald worden. Wanneer alle kinderen hun opdracht besproken hebben, mogen ze een trede inkleuren op de oefenladder. Als de kinderen het niveau van een beloning op de oefenladder hebben behaald, wordt er een nieuwe streep gezet op de oefenladder. Hiermee wordt aangegeven wanneer de kinderen weer een beloning kunnen verdienen met het maken van hun

oefenopdrachten. De kinderen krijgen hun beloning tijdens het spel of bij de limonade later in de training.

Wanneer de oefenopdrachten in twee subgroepjes besproken zijn, is het belangrijk om plenair en op een positieve manier terug te koppelen hoe de kinderen de opdrachten gemaakt hebben.

4 Rollenspel (3 minuten)

De trainers spelen een rollenspel met een foute en een goede reactie. Bijvoorbeeld: Twee kinderen fietsen samen naar school. Het ene kind valt met de fiets en bezeert zich. Het andere kind reageert op twee verschillende manieren, namelijk: hij wordt boos en begint te mopperen op het kind dat is gevallen omdat hij denkt dat hij te laat op school komt en hij reageert vriendelijk en behulpzaam. Voorafgaand aan het rollenspel vertellen de trainers de kinderen dat het belangrijk is om te letten op het kind dat reageert op het kind dat valt.

5 Raden maar! (2 minuten)

De trainers vragen de kinderen waar het rollenspel over ging. In principe is alles goed wat ze zeggen. Er gebeurt uiteindelijk van alles in het rollenspel. Voor de trainers is belangrijk om concrete vragen te stellen, zodat de kinderen uiteindelijk op de bedoelde vaardigheid uitkomen.

6 Uitleg (5 minuten)

De trainers leggen aan de kinderen uit dat sommige kinderen het moeilijk vinden om te zien dat iemand boos, verdrietig of bang is. "Het kan zijn dat je jezelf ook zo gaat voelen of dat je niet goed weet hoe je nu het beste kan reageren. Je kunt het ook moeilijk vinden om te reageren op gevoelens omdat dat bijvoorbeeld tijd kost en je dan te laat op school komt. Maar het komt ook voor dat die ander verdrietig is om iets terwijl je het zelf helemaal niet erg vindt. In deze training leer je hoe je kunt reageren op het gevoel van een ander. Stel je voor dat iemand bang, boos, blij, of verdrietig is: Waar zie je dat aan? Wat zou je kunnen doen of zeggen? Het kan voorkomen dat een kind niet goed weet hoe de ander zich voelt of dat hij niet kan bedenken waarom de ander zich zo voelt. Dan is het belangrijk dat hij leert om aan het kind te vragen wat er aan de hand is.

Belangrijk is om met de kinderen te bespreken wat het hun oplevert om op een adequate manier te reageren op gevoelens van de ander. Andere kinderen zullen je aardiger vinden, je krijgt meer contact met andere kinderen."

De trainers vragen dit socratisch uit en komen met de kinderen uit op de volgende leerpunten.

Leerpunten bij 'reageren op gevoelens van de ander':

- Let op hoe de ander zich voelt.
- Bedenk of dit bang, boos, blij of verdrietig is.
- Bedenk wat er gebeurd is.
- Bedenk wat je kunt zeggen of doen.

Ook kun je bij gevoelens laten zien de Stop-Denk-Doe gebruiken. Je zegt 'Stop' tegen jezelf als het gevoel van een ander niet helemaal duidelijk is. Je Denkt na welk gevoel dit is en waardoor het gevoel zo gekomen is en hoe je kunt reageren. Je gaat het dan ook Doen.

7 Oefenmogelijkheden (5 à 10 minuten)

- 'Gevoelsquiz'. Eén van de kinderen krijgt de opdracht (eventueel middels een kaartje) om een gevoel uit te beelden. Aan de andere kinderen worden de volgende vragen gesteld: Hoe voelt hij zich? Waar zie je dat aan?
- Hoe reageer je op een gevoel van een ander? De trainers lezen gebeurtenissen voor van kaartjes waarna de volgende vragen worden gesteld: Hoe voelt het kind zich? Waar kan je dat aan zien? Wat zou er gebeurd kunnen zijn? Wat zou je dan doen? Deze vragen worden aan ieder kind gesteld. Gebruik ook de Stop – Denk – Doe-methode.

Extra oefenmogelijkheid (5 minuten)

De trainers gebruiken nogmaals de gebeurteniskaartjes. Aan elk kind wordt een gebeurtenis voorgelezen, waarna hem de volgende vraag wordt gesteld: Hoe denk je dat (naam van een ander kind) zich zou voelen in deze situatie? Bij welke gevoelsposter zou hij gaan staan?

8 Spel (5 minuten)

De kinderen mogen een spel spelen ter ontspanning. Eén van de trainers begeleidt het spel dat de kinderen gaan spelen. De andere trainer doet de nieuwe oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de mappen van de kinderen

9 Limonade en stickers (5 minuten)

De kinderen mogen een sticker uitzoeken omdat ze zich aan de regels hebben gehouden of omdat ze iets anders goed hebben gedaan. Het is belangrijk om bij ieder kind te benoemen waarom hij of zij een sticker heeft verdiend. De trainers delen limonade uit. Tevens mogen de kinderen die voldoende fiches hebben verdiend, de fiches inwisselen voor iets lekkers (3 fiches) of een klein kadootje (10 fiches).

10 Oefenbrief bespreken met kinderen en ouders (10 minuten)

- Voorbereiding: De trainers bespreken met de kinderen wie wat gaat lezen of vertellen over de training aan de hand van de oefenbrief. Daarna haalt één van de kinderen samen met één van de trainers de ouders op. De kinderen zetten alvast de krukjes voor de ouders naast hun stoel.
- Oefenopdracht: De kinderen vertellen samen met de trainers aan de ouders wat er geoefend is in de training en wat de opdracht is voor de komende week: Zoek thuis in kranten en tijdschriften naar foto's van mensen en bedenk hoe ze zich zullen voelen op die foto's. Knip er enkele uit en plak ze in je map. Schrijf onder de foto's het gevoel dat de mensen uitdrukken, waar je dat aan ziet? Wat er gebeurd zou kunnen zijn en hoe je de mensen zou kunnen troosten. Let deze week goed op gevoelens bij jezelf en de ander. Schrijf twee gebeurtenissen op en probeer te bedenken hoe een ander zich daarbij voelde. Schrijf ook op wat er gebeurde waardoor de anders zich zo voelde en hoe jij reageerde op de gevoelens van de ander.
- Stop-Denk-Doe: De trainers benadrukken nogmaals dat het belangrijk is om thuis en op school de geleerde vaardigheid te oefenen en daarbij gebruik te maken van het Stop-Denk-Doe.