

Bijeenkomst 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

Doelen:

- De kinderen weten hoe een probleem in elkaar zit aan de hand van de 5 G's.
- De kinderen kunnen de vier basisgevoelens benoemen.
- De kinderen weten dat de Gedachte de baas is.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- Limonade
- Spel
- Stickers
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Mappen voor de kinderen met datalist, kennismakingsbrief, stickerblad, tabbladen en insteekhoezen
- Lijst met voorbeelden van de 5 G's
- Zachte bal
- Blanco stickers
- Papier en pennen
- krukjes voor de ouders

Welkom (10 minuten)

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 persoonlijk welkom geheten door de andere trainer. Ze krijgen een vaste plaats. Jassen, tassen en dergelijke worden op een vaste plaats in de ruimte gehangen of gelegd. Als iedereen zit, stellen de trainers zich voor en wordt aan de kinderen gevraagd zich ook voor te stellen door hun naam te noemen, te vertellen hoe oud ze zijn en in welke groep ze zitten op school. Voor nadere kennismaking zijn de volgende spelletjes mogelijk.

- Rondje namen gooien: Iedereen heeft een sticker met zijn naam op zijn trui geplakt. Een kind noemt de naam van een ander kind of de trainers en gooit vervolgens een zachte bal naar diegene toe. Daarna noemt degene die nu de bal heeft een naam van een ander en gooit de bal vervolgens naar diegene toe. Om het spel moeilijker te maken, kunnen de naamstickers verwijderd worden.
- Kennismakingsquiz: Eén van de trainers stelt vier persoonlijke vragen aan de kinderen (bijvoorbeeld: "Hoe oud ben je?", "Waar woon je?", "Wat zijn je hobby's?", "Heb je huisdieren?"). De kinderen schrijven de antwoorden op deze vragen op en deze vellen papier worden verzameld. Vervolgens pakt één van de trainers een papier en leest de antwoorden één voor één voor. De kinderen mogen dan raden om wie het gaat.

1 Uitleg van de regels (5 minuten)

De trainers leggen aan de kinderen de regels van de training uit. Deze regels zorgen ervoor dat de kinderen zich op hun gemak voelen en dat de training ordelijk verloopt. De regels zijn:

- Je mag alleen van je stoel af als de trainers dat zeggen.
- Je mag elkaar alleen aanraken als de trainers dat vragen.
- Je zegt aardige dingen tegen elkaar.

Daarnaast wordt van de kinderen verwacht dat ze goed luisteren en meedoen.

2 Uitleg van de training en het programma (10 minuten)

De trainers vragen de kinderen om de beurt aan elkaar te vertellen waarom ze in de groep zitten en wat ze willen leren. Vervolgens wordt er uitleg over de training gegeven: "In deze training leer je oplossingen te bedenken voor problemen die je tegenkomt als je met kinderen of grote mensen omgaat. Denk hierbij aan problemen zoals ruzies, als je boos bent op iemand of als je juist erg verdrietig bent om iets. Bijvoorbeeld: wat kan je doen als je boos bent omdat een kind jou steeds aanstoot terwijl je net een mooie tekening aan het maken bent?" De trainers laten de kinderen aan de hand van eigen voorbeelden zelf een aantal oplossingen bedenken en constateren dat er veel verschillende manieren zijn om een probleem op te lossen.

De trainers vertellen dat de meeste kinderen dit soort problemen vaak op dezelfde manier aanpakken. "Soms lukt het niet om een probleem op te lossen met als gevolg dat je daar een naar gevoel van krijgt. Bijvoorbeeld als je gewend bent steeds ruzie te maken als iemand iets doet dat jij niet wilt. Of als je gewend bent niets te zeggen als ze je uitschelden. Het is goed om eens een andere manier te bedenken om zo'n probleem op te lossen, zodat je je daar beter bij voelt. De manier waarop je die oplossingen kunt bedenken, leer je in deze training."

3 Uitleg van het programma (3 minuten)

De trainers leggen het programma uit aan de hand van het affiche met het programma en vertellen dat de bijeenkomsten er elke week hetzelfde uitzien:

1. Bijpraten
2. Oefenopdracht bespreken
3. Verhaal en puzzelen met de 5 G's
4. Uitleg
5. Oefenen
6. Bespreken van de nieuwe oefenbrief.
7. Spel en limonade
8. Stickers
9. Napraten met ouders

4 Uitleg van de 5 G's (10 minuten)

Aan de kinderen wordt uitgelegd dat het slim is om na te denken over een probleem: "Je moet eerst weten wat het probleem is. Daarna bedenk je hoe een probleem in elkaar zit en als je dat weet, kan je goed nadenken over een oplossing. Een manier om te weten te komen wat het probleem is en hoe een probleem in elkaar zit, is door gebruik te maken van de 5 G's".

De trainers hebben de kaarten van de 5 G's opgehangen. Ze leggen de 5 G's aan de kinderen uit door het eerste verhaal te vertellen en daarbij de G's van Pim aan te wijzen.

Eerste verhaal:

Pim en Maarten zijn aan het knikkeren en Maarten rolt met de knikker van Pim. Pim denkt: "Dat doet hij expres!" (Gedachte) en hij wordt boos (Gevoel). Hij geeft Maarten een harde duw en schreeuwt dat hij van zijn knikkers af moet blijven (Gedrag). Maarten loopt weg en zegt dat hij niet meer met Pim wil spelen (Gevolg).

Vervolgens vragen de trainers de kinderen goed te luisteren naar het volgende verhaal. Als het verhaal afgelopen is, zullen de trainers hen vragen naar de verschillende G's van Florian. De trainers noemen steeds één van de G's uit het verhaal en vragen de kinderen bij de goede kaart te gaan staan. Bijvoorbeeld: "Laura vraagt Florian of ze zijn pen mag lenen; Welke G is dit?"

Tweede verhaal:

Laura vraagt aan Florian of ze zijn nieuwe pen mag lenen (Gebeurtenis). Florian denkt: "Dat wil ik niet, want ik heb hem nog maar net. Maar als ik dat zeg, wordt ze vast en zeker boos." (Gedachte). Hij voelt zich wat bang (Gevoel) en hij geeft de pen toch aan Laura (Gedrag). Nu wil Laura elke keer zijn pen lenen (Gevolg).

De trainers leggen nog eens uit dat de 5 G's helpen om te weten te komen wat het oplossen van het probleem. Hierbij wordt benadrukt dat de Gedachte de baas is.

Ter illustratie wordt genoemd dat Florian zich heel anders had gevoeld, wanneer hij alleen had gedacht: "Dat wil ik niet, want ik heb hem nog maar net". De trainers vragen de kinderen wat hij dan gevoeld en gedaan zou hebben en wat hiervan het Gevolg zou kunnen zijn.

De trainers leggen vervolgens uit dat er vier basisgevoelens zijn: Blij, Boos, Bang en Bedroefd. Omdat kinderen ook een neutraal Gevoel kunnen hebben, wordt afgesproken dat de kinderen zich ook 'normaal' kunnen voelen.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

- Met behulp van de lijst met voorbeelden van de 5 G's: Eén van de trainers leest een aantal zinnen voor, waarbij de kinderen aangeven of het om een Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag of Gevolg gaat.
- Met behulp van het whiteboard: De trainer verdeelt het whiteboard in vier vakken en vraagt de kinderen vervolgens om verschillende gevoelens te noemen. De trainer verdeelt deze gevoelens zodanig over de vier vakken, dat de gevoelens die onder de vier verschillende basisgevoelens vallen, bij elkaar komen te staan. Wanneer alle kinderen een paar gevoelens hebben genoemd, wijst de trainer hen erop dat alle gevoelens bij één van de basisgevoelens horen, door de vakken Blij, Boos, Bang en Bedroefd te benoemen. Op deze manier kunnen de kinderen zien dat de meeste gevoelens onder deze vier basisgevoelens vallen.
- Met behulp van de G-kaarten: De kinderen zitten in een kring. Elk kind krijgt een kaart met een G. Ze zitten in de goede volgorde van de G's. Dus het kind met de Gebeurteniskaart zit voor het kind met de Gedachtekaart, dan komt het kind met de Gevoelskaart, enzovoorts. Het kind met de Gedachtekaart is steeds de baas, want dat bepaalt uiteindelijk wat het Gevoel, Gedrag en het Gevolg zal zijn. Het kind met de Gebeurteniskaart mag een Gebeurtenis verzinnen, wat een probleem kan opleveren. Het kind met de Gedachtekaart verzint daarbij een Gedachte, het volgende kind zegt welk

Gevoel hij hierbij krijgt, het kind met de Gedragkaart vertelt wat hij zou doen naar aanleiding van wat er Gedacht en Gevoeld wordt. Het laatste kind vertelt het Gevolg. Na een ronde geven de kinderen de kaarten aan elkaar door. Zo krijgen ze beurtelings alle verschillende G's in handen en zijn ze allemaal een keer de baas. De trainers structureren deze oefening goed en wijzen de kinderen er steeds op dat de Gedachte de baas is. Vervolgens bespreken de trainers na elke ronde of de Gedachte een goede oplossing was en hoe het anders had gekund. Het Gevoel kan daarbij een goede aanwijzing zijn. Wanneer je je Blij of normaal voelt is het probleem vaak goed opgelost maar wanneer je je heel erg Boos, Bang of Bedroefd voelt, is er vaak een betere oplossing mogelijk. Het is belangrijk dat aan de kinderen uitgelegd wordt dat een beetje Boos, Bang of Bedroefd net zo goed kan zijn als Blij of normaal.

6 Bespreken van de oefenbrief (5 minuten)

De oefenmappen worden aan de kinderen uitgedeeld met daarin de oefenbrieven en tekeningen. Vervolgens lezen de trainers met de kinderen de oefenbrief en leggen ze aan de kinderen uit hoe de oefenopdracht gemaakt moet worden. Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks de oefeningen thuis maken, behalve op de trainingsdag. Tegelijkertijd spreken de trainers met de kinderen af wie welk gedeelte van de oefenbrief aan de ouders voorleest of erover vertelt aan het eind van de bijeenkomst. Ook wijzen de trainers de kinderen op de tekening met het onderwerp van de bijeenkomst en vragen of ze die thuis goed zichtbaar willen ophangen. Ze leggen uit dat het vosje op de tekening een slim dier is en goede oplossingen kan bedenken. De trainers vertellen dat de kinderen zullen merken dat zij het in de groep regelmatig over de 5 G's gaan hebben omdat dit een slimme manier is om oplossingen te bedenken.

7 Spel en limonade (5 minuten)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt er ook nog een spel gespeeld. De bedoeling is enerzijds om de kinderen te laten ontspannen. Anderzijds krijgen de trainers informatie over hoe de kinderen in een spontane situatie reageren door ze te observeren tijdens het spel. Deze observaties worden genoteerd en bij de volgende bijeenkomsten 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. De andere kinderen zetten de krukjes voor de ouders klaar naast hun stoel. Als iedereen zit, 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. Daarna wijzen de trainers de ouders op de eerste ondersteuningsbrief, die zij tijdens de ouderbijeenkomst hebben ontvangen. Daarnaast geven de trainers aan dat de oefen- en ondersteuningsbrief en de tekening voor de leerkrachten van de kinderen in de insteekhoes achter in de map zitten. Aan ouders wordt gevraagd of zij deze informatie aan de leerkracht

willen geven, maar de insteekhoes in de map willen laten zitten, zodat deze elke week gebruikt kan worden voor de informatie voor de leerkracht.