

Bijeenkomst 12

Gevoelens laten zien

Doelen:

- De kinderen richten zich op de ander bij het laten zien van hun gevoelens.
- De kinderen weten hoe de vier basisgevoelens bij zichzelf te herkennen en te onderscheiden: bang, boos, blij en verdrietig.
- De kinderen weten hoe hun gevoelens te benoemen en uit te drukken zodat het duidelijk is voor de ander.

Benodigdheden:

- affiche met programma
- affiche met leerpunten: gevoelens laten zien
- individuele werkpunten
- TES: bekertjes met naam, fiches, snoep en kleine cadeautjes
- vier kaarten met gezichten die de gevoelens bang, boos, blij en verdrietig weergeven
- kaartjes met gebeurtenissen voor het 'hoe-voel-je-je-spel'.
- 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 ieder kind nog even zijn werkpunt te laten opnoemen. 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. Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. 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 (5 minuten)

De trainers beelden de vier basisgevoelens blij, bang, boos en verdrietig uit en koppelen dit aan een gebeurtenis en gedachten over die gebeurtenis. Enige uitleg hierover is belangrijk: “Om je gevoel te kunnen laten zien op een goede manier is het belangrijk dat je weet wat maakt dat je je zo voelt. Een gevoel komt namelijk niet zomaar. Er gaat altijd een gebeurtenis aan vooraf en een gedachte die je hebt over die gebeurtenis. Er is altijd een gedachte over een gebeurtenis die maakt dat je je bang, boos, blij of verdrietig voelt”.

5 Raden maar! (1 minuut)

De kinderen raden welke gevoelens die de trainers uitbeelden. De geraden gevoelens worden op het white-board geschreven en later gerubriceerd onder de vier basisgevoelens bang, boos, blij en verdrietig. Bijvoorbeeld: teleurgesteld hoort bij verdrietig en enthousiast hoort bij blij.

6 Uitleg (10 minuten)

De trainers leggen uit dat sommige kinderen het moeilijk vinden om te laten zien hoe ze zich voelen. Ze doen soms heel boos, terwijl ze zich eigenlijk verdrietig voelen; of ze reageren heel stoer en boos, terwijl ze eigenlijk bang zijn; of ze vinden het erg moeilijk om te laten zien dat ze blij zijn, bijvoorbeeld als je iets leuks hebt gekregen. Maar als je anderen niet duidelijk laat zien hoe je je voelt, dan word je vaak verkeerd begrepen. De ander reageert dan niet zoals je zou verwachten en wordt bijvoorbeeld boos op je terwijl je liever getroost wilt worden. Het is dus belangrijk dat je anderen laat zien hoe je je voelt.

De volgende vragen kunnen aan de kinderen gesteld worden: “Als je je verdrietig voelt, hoe laat je dat meestal zien?”. Hetzelfde kan gevraagd worden bij boos, blij en bang. Er zijn verschillende manieren om te laten zien hoe je je voelt. Je kunt het laten merken door het te zeggen, maar ook door hoe je kijkt en staat. Kinderen vinden het vaak moeilijk om woorden te geven aan hun gevoelens. Ieder kind krijgt de beurt om een gevoel uit te beelden in woord en gebaar.

Leerpunten voor ‘gevoelens laten zien’ zijn:

- Bedenk hoe je je voelt (bang, boos, blij of verdrietig).
- Zeg hoe je je voelt.
- Laat zien hoe je je voelt.
- Vertel hoe het komt dat je je zo voelt (gebeurtenis en gedachte).

Ook kun je bij gevoelens laten zien de Stop-Denk-Doe-methode gebruiken: Je zegt ‘Stop’ tegen jezelf als je gevoel niet helemaal duidelijk is. Je Denkt na welk gevoel dit is en waardoor dat gevoel zo gekomen is. En wat kun je er nu aan doen: ga je het tegen iemand zeggen? Je gaat het dan ook Doen. Dan weet je dat anderen even rekening met je kunnen houden.

7 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

- Het 'hoe-voel-je-je-spel'. Er worden vier posters met gezichten op de grond gelegd die de gevoelens bang, boos, blij en verdrietig uitdrukken. De trainers hebben een aantal kaartjes waarop verschillende situaties staan geschreven. Ze lezen een gebeurtenis voor en de kinderen bedenken welk gevoel ze hebben bij deze gebeurtenis. De kinderen lopen dan naar het bijbehorende gezicht dat op de grond ligt. Soms gaat het om één gevoel en soms kunnen ze ook meerdere gevoelens bij dezelfde gebeurtenis hebben. Dan vragen de trainers aan ieder kind welke Gedachte maakt dat hij zich bang, boos, blij of verdrietig zou voelen in deze situatie. De trainers letten erop dat het kind begint met: "Ik voel me.....". Hiermee maakt hij aan de ander duidelijk dat het over hemzelf gaat.
- Ieder kind mag in de groep een gebeurtenis vertellen die hij heeft meegemaakt waarbij hij zich bang, boos, blij of verdrietig voelde. Dit kan in de vorm van een kringgesprek. De genoemde gebeurtenissen kunnen ook worden nagespeeld in rollenspellen.

Omdat bovenstaande oefening veel tijd in beslag neemt, is er geen tijd voor andere oefenmogelijkheden.

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: Let deze week goed op wat maakt dat je je blij, boos, bang of verdrietig voelt en hoe je dat laat zien aan 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 Stop-Denk-Doe.