

Bijeenkomst 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

Doelen:

- Kennismaken: de kinderen hebben een positieve eerste indruk van de training.
- Er is een basis gelegd voor vertrouwen.
- De kinderen begrijpen dat de training is gericht op het beheersen van hun boosheid.
- De kinderen weten hoe het (praktische) verloop zal zijn van de training.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- Map voor ieder kind met:
 - kennismakingsbrief
 - datalijst
 - stickerblad
 - oefenbrief van deze bijeenkomst
 - oefenopdracht van deze bijeenkomst
 - tekening
 - extra oefenbrief, oefenopdracht, tekening en ondersteuningsbrief voor de leerkracht in insteekmap
- Ondersteuningsbrieven voor de ouders
- Spel
- Drinken
- Stickers
- Naamplaatjes
- Pennen en papier
- Mandje of bakje
- Krukjes voor de ouders

Welkom

Eén van de trainers haalt de kinderen op uit de wachtkamer en ziet erop toe dat ze rustig naar de trainingsruimte lopen. De kinderen komen binnen en worden welkom geheten. Iedereen krijgt een vaste plaats. Op elke stoel ligt een naamplaatje met de naam van een kind. Dit is voortaan de vaste plaats van dat kind. De jassen, tassen en dergelijke worden op een vaste plaats gelegd. Als iedereen zit, stellen de trainers zich voor. Daarna wordt aan de kinderen gevraagd zich ook voor te stellen door hun naam te noemen, te zeggen hoe oud ze zijn en in welke groep ze zitten op school. In de volgende oefening stellen ze zich spelenderwijs nader voor.

1 Kennismaken (10 minuten)

Spelmogelijkheden:

- 'Rondje namen gooien'. Iemand noemt een naam van een ander en gooit tegelijk een denkbeeldige bal naar die persoon, daarna noemt diegene vervolgens de naam van weer

een ander en gooit de bal, enzovoort. (Eventueel moeilijker te maken door de naamplaatjes weg te halen).

- ‘Kennismakingsquiz’. Een van de trainers stelt vier persoonlijke vragen, bijvoorbeeld “Heb je broertjes of zusjes?” “Wat zijn je hobby’s?” “Welke huisdieren hebben jullie thuis?” “Waar woon je?” enzovoort. De kinderen schrijven de antwoorden op een klein briefje. Vervolgens worden de briefjes verzameld in een mandje en wordt er willekeurig één getrokken. De trainer leest de antwoorden op en de kinderen raden om wie het gaat.

2 Uitleg van de training (10 minuten)

De trainers leggen uit wat de bedoeling van de training is. Verteld wordt dat sommige kinderen snel boos worden en vaak ruzie hebben. Daardoor kunnen ze niet altijd goed opschieten met andere kinderen en krijgen ze vaak straf. In deze training kun je leren hoe je een situatie kunt aanpakken waarin je boos wordt. Je leert hoe je de baas kan blijven over je boze gevoel en hoe je ervoor kan zorgen dat de gevolgen beter zijn, dus hoe het beter voor je afloopt. Dat kan bijvoorbeeld in situaties wanneer iets niet lukt, als je iets niet mag of als iemand je uitdaagt.

De trainers vertellen dat er meerdere manieren van reageren mogelijk zijn, maar dat de meeste kinderen in deze training vaak op dezelfde manier reageren: door boos te worden. Maar het lukt vaak niet om het probleem op die manier op te lossen. Het is goed om eens een andere manier te bedenken en uit te proberen.

Vervolgens laten de trainers de kinderen om de beurt vertellen waarom ze in de groep zitten en wat ze graag willen leren. De trainers beginnen bij een kind waarvan ze zeker weten dat hij het kan vertellen.

De kinderen wordt uitgelegd hoe het programma eruit ziet aan de hand van het affiche. De trainers vertellen dat dit er elke week hetzelfde uit ziet:

- Bijpraten
- Oefenopdracht bespreken
- Verhaal
- Uitleg
- Oefenen
- Spel en drinken
- Stickers
- Napraten met ouders

Vervolgens laat één van de trainers ter illustratie één van de oefenmappen zien en wordt er uitgelegd wat er in de map zit:

- De kennismakingsbrief met onder andere de groepsregels;
- De datalijst;
- Het stickerblad;
- De oefenbrief, oefenopdracht en tekening van deze eerste bijeenkomst;
- Het plastic insteekmapje waarin elke week de oefenbrief, oefenopdracht en tekening voor de leerkracht gedaan worden.

De kinderen krijgen aan het einde van de bijeenkomst hun eigen oefenmap bij het onderdeel ‘stickers’.

3 Uitleg van de 5 G's (5 minuten)

De trainers leggen aan de kinderen uit dat je eerst goed moet nadenken over een probleem. Je moet eerst goed weten wát het probleem is en hoe een probleem in elkaar zit. Als je dat weet, kan je goed bedenken hoe je het beste kunt reageren. Een manier om te weten te komen wat het probleem is en hoe een probleem in elkaar zit, is door de 5 G's te gebruiken. De trainers hangen de kaarten met de 5 G's op en geven uitleg hierover aan de hand van een dagelijkse gebeurtenis. Ze vragen de kinderen hierbij naar hun gedachte, gevoel, gedrag en het gevolg daarvan.

De 5 G's worden geoefend aan de hand van de onderstaande verhalen. De kinderen wordt gevraagd goed te luisteren en te proberen de 5 G's te ontdekken. Als het verhaal verteld is zullen de trainers vragen naar de verschillende G's ("Wat is de Gebeurtenis in dit verhaal, Nils? Waar begint het mee?"). In samenspraak met de kinderen wordt opgeschreven wat onder welke G hoort. Ook kan gepuzzeld worden door na het voorlezen een deel van het verhaal te noemen ("Rick voelt zich boos worden") en de kinderen te vragen bij welke G dit hoort.

4 Verhaal (10 minuten)

Eén van de trainers leest de onderstaande verhalen voor. Wat tussen haakjes staat wordt overigens niet hardop genoemd, maar is bedoeld om de trainers overzicht te bieden.

Verhaal A:

Rick is aan het lezen en zijn broer Jeffrey zet de televisie hard aan (Gebeurtenis). Rick denkt: "Nu kan ik niet meer goed lezen" (Gedachte) en hij wordt boos (Gevoel). Hij zegt rustig en duidelijk tegen Jeffrey dat hij door het lawaai niet meer kan lezen en vraagt of Jeffrey het geluid wat zachter kan zetten (Gedrag). Jeffrey doet dit en Rick kan weer rustig lezen (Gevolg).

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Rick is aan het lezen. Zijn broer zet de televisie hard aan.	Nu kan ik niet goed meer lezen.	Boos	Rustig en duidelijk zeggen dat hij niet meer kan lezen, vragen of het geluid zachter mag.	Jeffrey zet het geluid zachter. Rick kan weer rustig lezen.

Verhaal B:

Thomas vraagt aan Rick of hij zijn nieuwe cd mag lenen (Gebeurtenis). Rick denkt: "Als ik nee zeg wordt Thomas vast boos" (Gedachte). Hij voelt zich wat onzeker (Gevoel). Hij geeft de cd dan toch maar aan Thomas (Gedrag). Nu wil Thomas elke keer zijn cd lenen (Gevolg).

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Thomas vraagt aan Rick of hij zijn nieuwe cd mag lenen.	Als ik nee zeg, wordt Thomas vast boos.	Onzeker	Hij geeft de cd toch aan Thomas.	Thomas wil elke keer zijn cd lenen.

5 Oefenmogelijkheid (15 minuten)

Het G-kaartenspel:

De trainers geven elk kind een G-kaart (in de goede volgorde). Het kind met de 'Gebeurtenis-kaart' mag een Gebeurtenis verzinnen. Het is handig om de eerste keer een van de trainers de 'Gebeurtenis-kaart' te geven.

Het kind met de 'Gedachte-kaart' verzint daarbij een Gedachte, en zo verder met de andere kinderen en G-kaarten.

Het is belangrijk dat de trainers deze oefening goed uitleggen zodat de kinderen voortborduren op de vorige G, waardoor er een samenhang tussen de G's naar voren komt. De kinderen hebben namelijk vaak de neiging om hun eigen gevoel of gedrag naar aanleiding van hun eigen gedachten bij een bepaalde gebeurtenis naar voren te brengen.

6 Spel en drinken (5 minuten)

Aan het eind van elke bijeenkomst wordt er een spel gespeeld. De bedoeling is enerzijds dat de kinderen zich ontspannen en anderzijds dat de trainers informatie krijgen over hoe de kinderen in een spontane situatie reageren door ze te observeren in de spelsituatie. Deze observaties kunnen bij de volgende bijeenkomsten gebruikt worden. Ook kunnen de trainers er (later in de training) voor kiezen ter plekke de situatie als leersituatie te gebruiken.

Afhankelijk van de groepssfeer kunnen de kinderen met elkaar overleggen welk spel er gespeeld wordt. Soms is het nodig om de situatie wat meer te structureren. Eén van de trainers begeleidt de kinderen tijdens het spel en deelt het drinken aan hen uit. De andere trainer doet de oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de oefenmappen.

7 Stickers (2 minuten)

De trainers delen de oefenmappen uit aan de kinderen. De kinderen mogen een sticker uitkiezen voor op het stickerblad. Bij het uitdelen van de stickers vertellen de trainers (in concrete gedragstermen) wat het kind goed heeft gedaan.

8 Napraten met ouders (5 minuten)

Nadat het spel gespeeld is, mag één van de kinderen met een trainer naar de wachtkamer gaan om de ouders op te halen. In de tussentijd lezen de kinderen met de andere trainer de oefenbrief. De trainer spreekt met de kinderen af dat ieder kind een deel van de oefenbrief aan de ouders vertelt. Als de ouders in de groepsruimte naast hun kinderen hebben plaatsgenomen, heten de trainers de ouders welkom. Vervolgens vragen ze de kinderen om de beurt te vertellen wat ze hebben geoefend. Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks met de oefenopdracht aan de slag gaan en dat de ouders hen hierbij ondersteunen.

Na het bespreken van de oefenopdracht wordt ondersteuningsbrief 1 uitgedeeld aan de ouders. De trainers bespreken expliciet de ondersteuningsbrief en hoe de ouders hun kinderen kunnen ondersteunen bij het oefenen met de 5 G's. De trainers wijzen de ouders en de kinderen op de tekening en vragen deze thuis op een goed zichtbare plaats op te hangen.

Afsluiten

De kinderen en de ouders worden bedankt voor hun aanwezigheid en inzet. En er wordt afscheid genomen door nog even te noemen wanneer de volgende bijeenkomst of ouderbijeenkomst is. Bijvoorbeeld: "Succes met oefenen en tot volgende week!"