

Ouderbijeenkomst 1

Kennismaken en uitleg van de 5 G's

Doelen:

- De ouders zijn op de hoogte van de bedoeling van de training.
- De ouders weten hoe een probleem in elkaar zit aan de hand van de 5 G's.
- De ouders weten wat er van hen verwacht wordt binnen de training.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Papier en pennen
- Kaarten met de 5 G's
- Schema's met de 5 G's
- Programma's van de bijeenkomst
- Koffie en thee
- Mappen met ondersteuningsbrieven
- Een voorbeeld van een oefenbrief en een tekening

Welkom (5 minuten)

De ouders mogen plaatsnemen en worden welkom geheten. Het programma van deze avond wordt uitgedeeld en uitgelegd. De ouders kunnen, als ze dat willen, voor zichzelf aantekeningen maken op het programma. Als iedereen zit, stellen de trainers zich voor en wordt aan de ouders gevraagd zich ook voor te stellen.

Rondje (25 minuten)

Aan de ouders wordt gevraagd of ze kunnen uitleggen waarom hun kind is aangemeld en of ze kunnen aangeven wat ze graag zouden willen dat hun kind gaat leren tijdens de training.

Uitleg van de bedoeling van de training (5 minuten)

Aan de ouders wordt uitgelegd dat de kinderen die deelnemen aan deze training leren oplossingen te bedenken voor problemen die ze tegenkomen die hen Bang, Boos of Bedroefd maken. Bijvoorbeeld: wat zou een kind kunnen denken en doen wanneer hij Boos is omdat een ander kind hem steeds aanstoot terwijl hij net een mooie tekening aan het maken is? De trainers laten de ouders aan de hand van eigen ervaringen in de omgang met hun kind zelf een aantal oplossingen bedenken. Aan de hand hiervan wordt geconstateerd dat er heel veel verschillende manieren zijn om een probleem op te lossen. De trainers leggen uit dat de meeste kinderen met ontwikkelingsproblematiek problemen vaak steeds op dezelfde manier oplossen omdat ze nu eenmaal gewend zijn om dit zo te doen. Soms lukt het hen echter niet een adequate oplossing te bedenken. Bijvoorbeeld wanneer ze gewend zijn steeds Boos te worden als iemand iets doet dat ze niet willen, of wanneer ze gewend zijn Bedroefd te worden als iets anders gaat dan ze verwachten. Het is dan goed om eens een andere manier te bedenken om zo'n probleem op te lossen want als ze iets anders kunnen denken zal ook hun Gevoel anders zijn en dit is van invloed op hun reactie en hoe tevreden ze daarover zijn. De manier waarop ze die oplossingen kunnen bedenken, leren ze in deze training.

Uitleg van de 5 G's (15 minuten)

De trainers hebben de kaarten met de 5 G's opgehangen. Vervolgens wordt aan de ouders uitgelegd dat de kinderen gaan leren om goed na te denken over een probleem: Ze moeten eerst goed weten wat het probleem is. Daarna kunnen ze dan bedenken hoe een probleem in elkaar zit en wanneer ze dat weten, kunnen ze 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, namelijk Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Daarbij leggen de trainers de nadruk op de Gedachte en het Gevoel met de bedoeling dat ouders ervaren dat de wijze waarop zij een Gebeurtenis interpreteren bepalend is voor hun Gevoel. Dit heeft dan weer invloed op de manier waarop zij het probleem zullen gaan oplossen.

Oefenen (20 minuten)

De ouders krijgen ieder een papier en een pen. De trainers bedenken samen met de ouders een situatie (een Gebeurtenis), die ieder voor zich in de 5 G's gaat uitschrijven. Daarna leest iedereen op wat hij heeft ingevuld. De trainers luisteren kritisch mee en geven eventueel aanwijzingen en uitleg.

Oefenopdracht bespreken (15 minuten)

Aan de ouders wordt uitgelegd dat het belangrijk is dat hun kind iedere dag met de 5 G's gaat oefenen. Hierbij heeft het kind de hulp van zijn ouders nodig en daarom is het belangrijk dat de ouders zelf goed met de 5 G's kunnen werken. Daarnaast is het voor ouders goed om na te gaan wat hun Gedachten over bepaalde situaties met hun kind zijn. Op deze manier zullen ze merken dat ze door deze Gedachten Bedroefd of Boos kunnen worden, maar dat ze lastige situaties met hun kind vaak ook op een goede manier oplossen.

Uitleg over de oefenbrieven, de ondersteuningsbrieven en de tekeningen (10 minuten)

De trainers leggen uit dat de kinderen aan het eind van iedere bijeenkomst een oefenbrief meekrijgen. Hierin staat wat er in de bijeenkomst is besproken en wat er thuis geoefend moet worden voor de komende week. De trainers tonen een voorbeeld van een oefenbrief aan de ouders. Daarnaast worden de ondersteuningsbrieven in de mappen uitgedeeld. In deze brieven staat hoe de ouders hun kind het beste bij de te leren vaardigheid kunnen ondersteunen. De leerkrachten krijgen deze ondersteuningsbrieven wekelijks samen met de oefenbrieven en de tekeningen via de ouders na elke bijeenkomst. Verder wordt verteld dat het belangrijk is om iedere dag op een vast tijdstip te oefenen zodat dit thuis zo min mogelijk discussie geeft. Aan de ouders wordt vervolgens een tekening getoond. Er wordt aan hen gevraagd om deze, na iedere bijeenkomst, op een duidelijk zichtbare plaats in huis op te hangen zodat de kinderen regelmatig aan de meest recente bijeenkomst herinnerd worden. Natuurlijk mogen de kinderen de tekening, als ze dat willen, eerst inkleuren.

Afsluiting (5 minuten)

Wanneer er geen vragen meer zijn, wordt de bijeenkomst afgesloten.