

Bijeenkomst 6

Wat denk je als iets anders gaat dan je verwacht?

Doelen:

- De kinderen kunnen onderkennen dat het soms anders loopt dan ze verwachten.
- De kinderen kunnen nadenken over allerlei mogelijke oplossingen hoe om te gaan met deze verandering (omschakelen).
- De kinderen kunnen oplossingen rubriceren onder Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.
- De kinderen weten dat hun Gedachten de baas zijn, door middel van 'Stop! Hoe los ik het op?'.
- De kinderen kunnen de beste oplossing omzetten in Gedrag.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Kaart 'Stop! Hoe los ik het op?'
- Affiche met het programma
- Limonade
- Spel: De Betoverde Doolhof
- Stickers
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Krukjes voor de ouders

Welkom

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 welkom geheten. Hun meegebrachte oefenmappen leggen ze onder hun stoel. Als iedereen op zijn vaste plaats zit, worden de onderdelen van het programma genoemd zodat ze weten wat er gaat komen.

1 Bijpraten (10 minuten)

De trainer vraagt aan de kinderen hoe het deze week gegaan is, thuis en op school. De bedoeling van deze vraag is om enerzijds de kinderen de overgang van de vrije situatie naar de training te kunnen laten maken en om ze anderzijds weer in herinnering te brengen waar het de vorige keer over ging en hoe ze hiermee geoefend hebben. Als het geheugen weer is opgefrist wordt er overgegaan naar het volgende punt.

2 Oefenopdracht bespreken (15 minuten)

De kinderen lezen om de beurt een Gebeurtenis voor. De kinderen die niet goed kunnen lezen, worden door de trainers geholpen. Het is de bedoeling dat de kinderen naar elkaar luisteren. De trainers bewerkstelligen dit door tussendoor vragen te stellen aan andere kinderen over de oefenopdracht die voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: "Heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?" Of: "Hoe zou jij het hebben opgelost?" De kinderen die hun oefenopdracht helemaal gemaakt hebben, mogen een trede van de oefenladder inkleuren.

3 Het verhaal en puzzelen met de 5 G's (5 minuten)

Maarten gaat uit school snel naar huis, omdat hij met zijn moeder nieuwe schoenen gaat kopen. Hij heeft al een paar mooie schoenen gezien in een sportzaak. Als hij buiten adem thuis komt, ziet hij dat er bezoek is. Zijn moeder heeft een vriendin op bezoek die toevallig in de buurt was en even thee komt drinken. Moeder zegt tegen Maarten dat ze liever een andere keer naar de stad gaat. Maarten voelt zich bedroefd worden en zegt dat ze het toch had beloofd. Zijn moeder begrijpt wel dat dit een tegenvaller voor hem is, maar ze wil graag bijpraten met haar vriendin. Maarten is erg teleurgesteld, maar bedenkt dan dat ze vast wel een andere keer schoenen gaan kopen. Deze gedachte maakt hem minder bedroefd en hij kan daardoor een ander plan voor de middag maken. Hij gaat voetballen en speelt vervolgens de hele middag buiten. Als de vriendin van zijn moeder aan het eind van de middag weggaat, heeft zijn moeder een verrassing. Ze zegt: "Maarten, het is vanavond koopavond; zullen we eerst patat gaan eten en daarna schoenen gaan kopen?" Eigenlijk werd het toen nog veel leuker dan wanneer ze 's middags naar de stad zouden zijn gegaan.

De trainers hebben de platen met de 5 G's op het bord gehangen. Ze vullen samen met de kinderen de kolommen in door te vragen wat de Gebeurtenis is, vervolgens de Gedachte enzovoort. Het kan zijn dat dit te moeilijk voor de kinderen is. De trainers kunnen dan ook eerst naar het Gevoel van Maarten vragen door gesloten vragen te stellen en dan bijvoorbeeld naar de Gedachte vragen die maakte dat hij zich zo ging voelen.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Maarten verwacht dat ze nieuwe schoenen gaan kopen en dit gaat niet door.	We gaan vast wel een andere keer schoenen kopen.	Beetje Bedroefd	Gaat buiten voetballen.	Ze gaan 's avonds naar de stad.

4 Uitleg (10 minuten)

Vervolgens vragen de trainers of de Gedachte van Maarten hem helpt het probleem op te lossen, wat zijn Gevoel was en of zijn gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is. Ook vragen ze of Maarten 'Stop!' tegen zichzelf heeft gezegd en wat zijn Helpende Gedachte was. Dit kan aangewezen worden op de Stop! Hoe los is het op?-kaart. De trainers herhalen nog eens voor de kinderen dat het beter is om eerst na te denken hoe je iets zal gaan oplossen voordat je iets doet. En dat het daarom belangrijk is om 'Stop!' tegen jezelf te zeggen wanneer je je Bedroefd, Bang of Boos voelt en na te gaan of je Eerste Gedachte klopt en helpt om het probleem op te lossen. De trainers koppelen dit terug naar het bovenstaande voorbeeld. Er zijn verschillende manieren waarop je een probleem, zoals als iets anders gaat dan je verwacht, kunt oplossen. Vervolgens vragen de trainers wat er zou zijn gebeurd als Maarten was gaan Wegkruipen of Knokken. Tenslotte vragen de trainers de kinderen naar eigen voorbeelden met betrekking tot het thema.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

Er wordt aan de hand van onderstaande voorbeelden geoefend met het bedenken van Helpende Gedachten. De trainer neemt de rol aan van vader, moeder, meester, juf, oma en opa. De trainer laat de kinderen hun Eerste Gedachte vertellen met het daarbij behorende

Gevoel en hun Helpende Gedachte met het daarbij behorende Gevoel met betrekking tot de volgende situaties:

- De meester heeft beloofd de volgende dag naar een speeltuin te gaan in plaats van te gaan rekenen. De volgende dag gaat het niet door omdat het regent. De meester wil het uitstapje uitstellen totdat het mooi weer is.
- Je moeder heeft beloofd dat je vanavond later naar bed mag, want ze gaat een mooie film huren. Het blijkt dat de film helemaal niet zo lang duurt. Je moet op je gewone tijd naar bed als de film is afgelopen.
- Je oma komt en ze neemt altijd lekkere snoepjes mee, maar nu heeft ze niets bij zich.
- Je mag chips pakken, maar de chips is op.

Belangrijk hierbij is de uitleg dat het kind zich kan afvragen wat de ander over de situatie zal denken. De trainers leggen uit dat als je dat weet, je beter kan overleggen en tot een compromis kan komen of je erbij neer kan leggen.

6 Bespreken van de nieuwe oefenbrief (3 minuten)

De kinderen pakken hun oefenmappen en de trainers delen de oefenbrieven en de tekeningen uit die de kinderen direct in hun map doen. Vervolgens lezen de trainers met de kinderen de oefenopdracht door en ze wijzen de kinderen op de tekening met het onderwerp van de bijeenkomst. Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks de oefenopdracht thuis maken.

7 Spel en limonade (5 minuten)

De Betoverde Doelhof is een spel waarbij het vaak anders loopt dan je verwacht. Telkens veranderen de gangen en moet je weer andere oplossingen bedenken om bij de schat te komen. Dit onderdeel kan ook met een ander toepasselijk spel gespeeld worden. De bedoeling van dit spel is enerzijds de kinderen te laten ontspannen. Anderzijds krijgt de trainer door observatie informatie hoe de kinderen in een spontane situatie reageren. Deze observaties worden genoteerd en bij volgende bijeenkomsten gebruikt. Ook kan de trainer er voor kiezen ter plekke de situatie 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)

Na het plakken van de stickers, mag één van de kinderen met een trainer naar de wachtkamer gaan om de ouders op te halen. Vervolgens vertellen de kinderen aan de ouders, door middel van vragen van de trainers, waar we het in de bijeenkomst over hebben gehad en wat ze hebben geleerd. Er wordt met de ouders besproken hoe het oefenen thuis is verlopen en of er problemen waren met het maken van de oefenopdracht. Ook wordt de ouders gevraagd of er vragen zijn met betrekking tot de training en de vorige bijeenkomst in het bijzonder. Tot slot worden ouders gewezen op de zesde ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.