

Bijeenkomst 7

Wat denk je als je last hebt van een ander?

Doelen:

- De kinderen kunnen onderkennen dat ze last van iemand hebben.
- De kinderen kunnen nadenken over allerlei mogelijke oplossingen.
- 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 is het op?'
- Affiche met het programma
- Limonade
- Spel: Mens erger je niet
- 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)

Pim is huiswerk aan het maken op zijn kamer en zijn broertje Ruben doet de muziek hard aan. Pim kan zich niet meer concentreren en wordt boos. Hij denkt dat Ruben expres de muziek hard aanzet omdat hij hem wil pesten. De muziek dreunt steeds harder door en Pim springt nu echt kwaad op van zijn stoel en stormt de kamer van zijn broertje binnen en schreeuwt: "Zet die muziek zachter! Jij doet altijd je muziek hard aan als ik huiswerk moet maken!" En hij scheldt er nog verder op los. Ruben kijkt verbaasd op en begint terug te schelden. Uiteindelijk moeten ze allebei beneden komen van hun moeder.

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 Pim 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
Pim maakt huiswerk op zijn kamer en zijn broertje Ruben zet de muziek hard aan.	Hij zet zijn muziek expres hard aan, omdat hij mij wil pesten.	Boos	Stormt schreeuwend de kamer van Ruben binnen en begint te schelden.	Ruben scheldt terug en ze moeten naar beneden komen.

Vervolgens vragen de trainers naar het Gevoel van Pim, of zijn Eerste Gedachte klopt en hem helpt het probleem op te lossen. Ook wordt gevraagd of zijn Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is en hoe Pim dit probleem nu beter zou kunnen oplossen.

4 Uitleg (10 minuten)

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. Daarvoor moet je 'Stop!' tegen jezelf zeggen, wanneer je je Boos, Bang of Bedroefd voelt. Daarna bedenk je of je Eerste Gedachte klopt en of deze je helpt het probleem op te lossen. Daarna kun je als dat nodig is een Helpende Gedachte bedenken. De trainers koppelen de uitleg aan het bovenstaande voorbeeld en gebruiken hierbij de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart. Ze bespreken met de kinderen wanneer Pim 'Stop!' tegen zichzelf had moeten zeggen en het probleem met een Helpende Gedachte op had kunnen lossen. Vervolgens vragen de trainers de kinderen naar eigen voorbeelden, waarin ze last van iemand hadden.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

Het spel Mens-erger-je-niet wordt gespeeld. De kinderen krijgen allemaal om de beurt een opdracht om de ander last te bezorgen met iets dat ze per ongeluk zouden kunnen doen. Een van de andere kinderen krijgt de opdracht om afwisselend met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken te reageren. Het kind moet bij het Aanpakken hardop 'Stop!' tegen zichzelf zeggen en zichzelf dus corrigeren. Opdrachten bij het spel:

- verzet steeds de pion van het kind dat aan de beurt is;
- ga zitten dromen en let niet op of je aan de beurt bent;
- ga voor je beurt;

- gooi de dobbelsteen steeds over het speelbord;
- ga meer plaatsen vooruit dan je mag.

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)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt er nog een spel gespeeld. De bedoeling 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 achtkamer 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 zevende ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.