

Bijeenkomst 5

Wat denk je als je iets wilt dat niet mag?

Doelen:

- De kinderen kunnen onderkennen dat ze soms iets niet mogen.
- De kinderen kunnen nadenken over allerlei mogelijke oplossingen voor deze lastige situaties.
- De kinderen kunnen oplossingen rubriceren onder Wegkruipen, Knokken of Aanpakken.
- De kinderen weten dat hun Gedachten de baas zijn, door middel van de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart.
- 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
- 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)

Het is buiten mooi weer en het is weekend. Pim bedenkt wat hij zal gaan doen. Hij weet het al. Hij wil gaan zwemmen. Het zwembad is nog maar net open en er is een nieuwe glijbaan gekomen. Pim gaat zijn vader vragen of hij mag gaan zwemmen. Terwijl hij het vraagt, rent hij al de trap op om zijn zwemspullen te pakken. Zijn vader roept hem terug. Hij zegt dat hij best snapt dat Pim zin heeft om te gaan zwemmen, maar dat hij het niet goed vindt. Als Pim dit hoort, wordt hij woedend. Hij schreeuwt dat hij ook nooit iets mag en dat al zijn vriendjes gaan zwemmen! Hij rent opnieuw de trap op en slaat zijn slaapkamerdeur hard dicht. Hierdoor hoort hij niet wat zijn vader verder tegen hem zegt. Dat is wel jammer want Pim mag niet gaan zwemmen omdat het water nog te koud is en hij pas ziek is geweest. Zijn vader wil dan ook voorstellen om met zijn allen naar een overdekt zwembad te gaan. Maar ja, als Pim niet luistert, houdt alles op.

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 wil gaan zwemmen, maar het mag niet.	Ik mag ook nooit wat!	Boos	Rent de trap op en luistert niet naar zijn vader.	Hij gaat niet zwemmen.

4 Uitleg (10 minuten)

Vervolgens vragen de trainers of de Gedachte van Pim hem helpt het probleem op te lossen en of zijn Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is. 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 Bedroefd, Bang of Boos voelt worden. Daarna kun je bedenken of je Eerste Gedachte, die dat Gevoel veroorzaakt, klopt en of deze je helpt het probleem op te lossen.

De kinderen wordt gevraagd waarom dit nu beter is. De trainers sturen de antwoorden zodanig dat ze over de voordelen voor de kinderen gaan: je krijgt minder snel ruzie; je mag dan eerder meespelen; je speelt goed samen; je krijgt vriendjes; je blijft niet zitten met een probleem. 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 had kunnen oplossen. Vervolgens vragen de trainers de kinderen naar eigen ervaringen, waarin ze iets wilden wat ze niet mochten en hoe ze daarin gereageerd hebben.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

Aan de hand van onderstaande voorbeelden worden de verschillende oplossingen geoefend. De trainers geven de kinderen de opdracht met Wegkruipen, Knokken of Aanpakken te reageren. Belangrijk hierbij is de uitleg dat het kind zich kan afvragen wat de ander ervan zal vinden. Wat is de reden waarom de ander iets niet goed vindt? Als je dat afvraagt, kan je beter een Helpende Gedachte bedenken waardoor je je minder Boos of Bedroefd voelt en je

makkelijker kan overleggen, tot een compromis kan komen of je erbij neer kan leggen. De trainer neemt de rol aan van vader, moeder, meester, juf, oma en opa en laat de kinderen de volgende vragen stellen:

- Meester, mag ik nu naar de w.c.?
- Mama, mag ik vanavond nog even buitenspelen?
- Oma, mag ik nog een snoepje?
- Papa, mag ik chips bij de thee?

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 ook 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 bijeenkomst 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 vijfde ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.