

Bijeenkomst 3

Eerste en Helpende Gedachten

Doelen:

- De kinderen weten hoe een probleem in elkaar zit aan de hand van de 5 G's.
- De kinderen begrijpen de invloed van hun Gedachten op hun Gevoel.
- De kinderen begrijpen dat een Helpende Gedachte een probleem kan oplossen.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Kaart met de Helpende Gedachte
- Kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken
- Affiche met het programma
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Limonade
- Spel
- Stickers
- 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 wat ze deze week hebben gedaan zowel thuis als 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 je gevoeld hebben?" 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)

Een groepje kinderen is druk bezig met een knikkerspel en het is heel spannend. Maarten wil wel meedoen en vraagt of hij mee mag doen, net als het heel spannend is. Hij krijgt geen

antwoord en denkt: “Ik mag ook nooit meespelen, ze doen net alsof ze me niet horen.” Hij loopt bedroefd weg.

De trainers hebben de platen met de 5 G's opgehangen. Ze vullen samen met de kinderen de kolommen in door te vragen wat de Gebeurtenis is, vervolgens de Gedachte, Gevoel, 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 vraagt of hij mee mag spelen op een spannend moment, er wordt niet gereageerd.	Ik mag ook nooit meespelen, ze doen net of ze me niet horen.	Bedroefd	Hij loopt weg.	Hij speelt niet mee.

Vervolgens vragen de trainers of dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken was en hoe Maarten dit probleem nu zou kunnen oplossen.

4 Uitleg (10 minuten)

De trainers leggen de kinderen uit dat het beter is om eerst na te denken over hoe je iets zal gaan oplossen, voordat je iets doet. De kinderen wordt gevraagd waarom dit nu beter is. De trainers sturen de antwoorden zodanig dat ze over de voordelen voor de kinderen gaan: als je eerst nadenkt, kan je een betere oplossing bedenken en daardoor krijg je minder snel ruzie; je mag dan eerder meespelen; je speelt goed samen; je krijgt vriendjes; je blijft niet zitten met een probleem. De trainers laten de Helpende Gedachtenkaart zien en koppelen de uitleg aan het bovenstaande voorbeeld. “Vandaag hebben we het over de Helpende Gedachte.

Daarvoor gaan we eerst even naar de Eerste Gedachte van Maarten kijken. Zal het echt zo zijn dat hij nooit mee mag spelen? Hoe voelt hij zich als hij dit denkt? Helpt zijn Eerste Gedachte hem om het probleem op te lossen? Als dit niet het geval is, moet Maarten een Gedachte bedenken die hem wel een oplossing biedt en waar hij een Blij of normaal Gevoel van krijgt of waardoor hij zich maar een beetje Bedroefd voelt”. Dit is een Helpende Gedachte.

De trainers nemen het voorbeeld van Maarten als uitgangspunt en vragen vervolgens de kinderen naar eigen voorbeelden. Als dit niet lukt worden er voorbeelden uit de oefenopdracht gekozen. Zij stellen aan de kinderen om de beurt de volgende vragen en geven het kind de bijbehorende kaarten.

- Wat gebeurde er?
- Wat was de Eerste Gedachte?
- Voelde je je Boos, Bang of Bedroefd?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?

Laat de kinderen dit aanwijzen op de kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.

- Wat was het Gevolg en hoe voelde hij zich?
- Was dit een goede oplossing? Zo niet:

- Wat zou een Helpende Gedachte kunnen zijn; hoe zou je anders kunnen denken over de Gebeurtenis?
- Hoe zou hij zich dan voelen?
- Wat zou hij dan doen?

Laat de kinderen dit aanwijzen op de kaart met Wegkruipen, Knokken en Aanpakken.

- Wat zou dan het Gevolg zijn?

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

De trainers kiezen een paar voorbeelden die bij de uitleg aan bod kwamen en laten de kinderen om de beurt dit naspelen zoals het ging naar aanleiding van de Eerste Gedachte. Vervolgens vragen ze het kind dat het naspeelt of het een goede oplossing was. Als dat niet het geval is, vraagt de trainer het kind wat een Helpende Gedachte zou kunnen zijn en hoe hij zich voelt bij die Gedachte. Dan speelt dat kind hetzelfde voorbeeld weer na maar nu met een Helpende Gedachte.

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 oefenbrief door en ze wijzen de kinderen op de tekening met het onderwerp van de bijeenkomst en vragen om die op een goed zichtbare plek thuis op te hangen. 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 bijeenkomsten gebruikt. Ook kan de trainer er voor kiezen deze situatie direct 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)

Daarna 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, met behulp 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 derde ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.