

Bijeenkomst 8

Wanneer gebruik je de Helpende Gedachte al?

Doelen:

- De kinderen zijn zich niet alleen bewust van wat ze verkeerd doen, maar ook van wat er al goed gaat.
- De kinderen kunnen er zelf voor zorgen dat ze zich goed voelen.
- De kinderen kunnen meer focussen op positieve informatie vanuit de omgeving.
- De kinderen denken vaker positief en krijgen daardoor meer zelfvertrouwen.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Limonade
- Spel
- Stickers
- Glimlachkaarten
- 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's moeder stelt voor om kleren te gaan kopen in de stad. Maarten denkt: "Ik wilde juist gaan voetballen vanmiddag!" Hij heeft eigenlijk geen zin om mee te gaan naar de stad, Behandelend trainen 2009

maar bedenkt dan dat er die dag een nieuwe gameshop geopend zal worden. Hij vraagt aan zijn moeder of ze daar dan ook even zullen gaan kijken en zijn moeder vindt dit goed. Toen werd het alsnog een gezellige middag.

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's moeder stelt voor om kleren te gaan kopen in de stad.	Er wordt vandaag een nieuwe gameshop geopend, misschien mag ik daar ook wel even kijken.	Blij	Hij gaat mee de stad in.	Gezellige middag.

4 Uitleg (10 minuten)

De trainers leggen uit dat de kinderen eigenlijk al heel vaak een Helpende Gedachte gebruiken en veel lastige situaties goed oplossen. Daarnaast vertellen ze dat het belangrijk is om te letten op leuke dingen van jezelf en in je omgeving: "Als je alleen maar kijkt naar de dingen die verkeerd gaan of alle keren dat je Boos, Bang of Bedroefd bent geworden, voel je je alleen maar teleurgesteld. Vooral de dingen die goed gaan, zijn erg belangrijk en als je trots op jezelf bent, voel je je beter en gaan dingen ook beter. Door jezelf complimentjes te geven en aan leuke dingen te denken, ga je je vanzelf vrolijk voelen." De trainers nemen het voorbeeld van Maarten als uitgangspunt en vragen vervolgens de kinderen naar eigen voorbeelden, waarbij ze de Helpende Gedachte al gebruikten.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

- Rondje opscheppen: één van de trainers gaat in een stevige houding staan en zegt iets positiefs over zichzelf. Vervolgens gaan de kinderen in de groep één voor één staan en zeggen ze iets positiefs over zichzelf.
- Glimlachkaart invullen: ieder kind vult vijf dingen in op de Glimlachkaart die aan hen wordt uitgedeeld. Het gaat om situaties, personen, dieren of voorwerpen waarvan het kind gaat glimlachen of lachen als hij eraan denkt. Desnoods kan de kaart thuis afgemaakt worden.

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 achtste ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.

BIJZONDERHEDEN: De volgende bijeenkomst is de feestelijke herhaling en dan mogen de kinderen wat lekkers meenemen. Tijdens het napraten wordt besproken welk kind wat meeneemt.