

Bijeenkomst 5

Complimentjes geven en reageren op complimentjes

Doelen:

- De kinderen richten zich op zichzelf door aardige dingen over en tegen zichzelf te zeggen.
- De kinderen richten zich op de ander door te letten op goede eigenschappen van die ander en daar iets aardigs over te zeggen.
- De kinderen reageren op een goede manier op een complimentje dat een ander aan ze geeft.

Benodigdheden:

- affiche met programma
- affiche met leerpunten: complimentjes geven en reageren op complimentjes
- individuele werkpunten voor ieder kind op een A4
- fiches, snoep en kleine cadeautjes
- doorzichtige plastic beker voor elke kind met zijn naam erop
- kaartjes met positieve eigenschappen
- kaartjes met situaties waarbij je aardig kunt reageren op elkaar
- oefenbrieven
- oefenopdrachten
- tekeningen
- stickers
- oefenladder
- limonade
- krukjes voor de ouders

Bijzonderheid: werkpunten en token economy system

Voorafgaande aan deze bijeenkomst is er een ouderbijeenkomst geweest waarin de individuele werkpunten voor de kinderen met de ouders zijn besproken en geformuleerd. De trainers bespreken de werkpunten met de kinderen in deze bijeenkomst (zie verder onder 'Bijpraten'). Als het kind zijn werkpunt laat zien, wordt het beloond met fiches (token-economy-system). De trainers noemen het werkpunt, geven een compliment en doen een fiche in de beker van het kind dat voor het kind op de tafel staat. Als een kind drie fiches verdiend heeft, mag het die aan het eind van de bijeenkomst inwisselen voor een snoepje. Het kind kan de fiches ook sparen en als het tien fiches heeft verdiend een klein cadeautje uitzoeken.

1 Binnenkomst (2 minuten)

Eén van de trainers haalt de kinderen uit de wachtkamer en zorgt dat de kinderen kalm naar de trainingsruimte lopen zodat de training rustig en ontspannen kan beginnen. De andere trainer is al in de trainingsruimte en begroet elk kind individueel bij binnenkomst.

2 Bijpraten (10 minuten)

De kinderen krijgen deze keer om de beurt even kort de gelegenheid iets te vertellen over wat ze de afgelopen week hebben meegemaakt zodat er tijd over blijft om de werkpunten en de bedoeling daarvan uit te leggen. De trainers bekrachtigen de (geleerde) sociale vaardigheden en met name de gerichtheid op de ander. Tevens vragen de trainers aan de kinderen om goed te letten op wat de andere kinderen goed doen. Ze krijgen daar later in de training een vraag over.

Bijzonderheid: Werkpunten bespreken

Ieder kind krijgt zijn of haar individuele werkpunt uitgelegd. Belangrijk hierbij is dat de kinderen weten waarom zij een bepaald werkpunt krijgen en dat hen duidelijk is welk gedrag trainers en ouders graag willen zien. Daarnaast is het van belang dat de kinderen weten wat de positieve gevolgen zijn van het gewenste gedrag. De trainers leggen de kinderen het token-economy-systeem uit.

3 Oefenopdracht (10 minuten)

Als het nodig is, delen de trainers de groep op in twee subgroepjes zodat de bespreking rustiger en sneller verloopt. Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. De trainers betrekken de andere kinderen hierbij door te vragen of zij de voorbeelden herkennen. Tevens kunnen de leerpunten van de vorige keer herhaald worden. Wanneer alle kinderen hun opdracht besproken hebben, mogen ze een trede inkleuren op de oefenladder. Als de kinderen het niveau van een beloning op de oefenladder hebben behaald, wordt er een nieuwe streep gezet op de oefenladder. Hiermee wordt aangegeven wanneer de kinderen weer een beloning kunnen verdienen met het maken van hun oefenopdrachten. De kinderen krijgen hun beloning tijdens het spel of bij de limonade later in de training.

Wanneer de oefenopdrachten in twee subgroepjes besproken zijn, is het belangrijk om plenair en op een positieve manier terug te koppelen hoe de kinderen de opdrachten gemaakt hebben.

4 Het verhaal (2 minuten)

Jeroen en Anne hebben afgesproken na schooltijd samen bij Anne te gaan spelen. Ze zijn allebei op de fiets en hoeven maar één keer over te steken. Op school hebben ze het laatste uur hard gewerkt in hun rekenschrift, waardoor ze nu lekker uitgelaten zijn. Jeroen probeert een mop te vertellen, maar moet steeds lachen en Anne lacht mee. Jeroen heeft niet in de gaten dat ze al naar de overkant moeten en wil zomaar zonder uit te kijken de weg oversteken. “Kijk uit!” schreeuwt Anne hard. Jeroen schrikt zich naar en trapt zo hard op de rem dat hij omvalt. Anne is ook geschrokken en ziet dat Jeroen een schaafwond op zijn knie heeft. “Wacht maar, ik help je wel even”: zegt Anne. Gelukkig heeft ze een schone zakdoek bij zich die ze om de knie van Jeroen kan binden. Jeroen zegt tegen Anne: “ik vind het aardig van je dat je me helpt.” Anne glundert en zegt: “Graag gedaan hoor!” Daarna fietsen ze rustig naar het huis van Anne. De vader van Anne heeft de limonade al klaar staan en omdat ze zo geschrokken zijn mogen ze twee koekjes in plaats van één.

5 Raden maar! (1 minuut)

De kinderen wordt gevraagd waar het verhaal over ging. In principe is alles goed wat ze zeggen; er gebeurt uiteindelijk van alles in het verhaal. Voor de trainers is belangrijk om concrete en suggestieve vragen te stellen, zodat de kinderen uiteindelijk op de bedoelde vaardigheid uitkomen. Bijvoorbeeld: Hoe laat Jeroen aan Anne merken dat hij blij is met de hulp? Waarom is het belangrijk dat iemand iets leuks of aardigs tegen jou zegt? Waarom is het belangrijk om te reageren op een complimentje?

6 Uitleg (5 minuten)

“Het is belangrijk om aardige dingen tegen jezelf te zeggen. Veel kinderen denken nare dingen over zichzelf. En wanneer je deze nare dingen heel vaak denkt, ga je steeds meer geloven in deze nare gedachten. Uiteindelijk geloof je dan dat er niets goed is aan jezelf. Als je aardige dingen over jezelf denkt, krijg je ook meer vertrouwen in jezelf.

Het is ook leuk als iemand anders iets aardigs tegen jou zegt, of als iemand je helpt wanneer je je niet op je gemak voelt. Bijvoorbeeld: Als je voor het eerst in je nieuwe groep komt, is het fijner om te horen: ‘Hallo, kom je hier voor het eerst?’ , dan dat de andere kinderen je alleen laten staan en niets zeggen.

Iets aardigs tegen iemand anders zeggen, maakt dat die ander ook aardig is tegen jou.

Daarom is het belangrijk dat je reageert als iemand iets aardigs tegen jou zegt want dan weet hij dat je het leuk vindt. Wanneer jij niet reageert, denkt de ander dat je het niet leuk vindt en zal hij niet zo snel meer iets aardigs zeggen of doen. Als je een complimentje geeft of reageert op een complimentje kan je op een aantal dingen letten”.

De trainers vragen dit socratisch uit en komen met de kinderen uit op de volgende leerpunten.

Leerpunten bij complimentjes geven:

- Bedenk wat je leuk vindt van de ander.
- Noem de naam van de ander.
- Kijk de ander aan.
- Zeg duidelijk wat je leuk vindt van de ander.

Leerpunten bij reageren op complimentjes:

- Luister naar het compliment wat de ander geeft.
- Laat merken dat je trots bent: door iets aardigs terug te zeggen of dank je wel te zeggen. Kijk blij of trots.

Bij een complimentje geven en reageren op een complimentje kun je heel goed Stop-Denk-Doe gebruiken. Als je een complimentje wilt geven aan iemand zeg je ‘Stop’ tegen je zelf, je bedenkt welk complimentje je wilt geven aan de ander en hoe je dat het beste kunt doen. En dan ga je het Doen.

Wanneer je een complimentje krijgt, zeg je Stop tegen je zelf. Je bedenkt hoe je het beste kunt reageren op het complimentje en dan ga je het Doen. Je zegt bijvoorbeeld dank je wel of je zegt iets aardigs terug.

7 Oefenmogelijkheden (5 minuten)

- Aardige dingen over jezelf zeggen: opwarmoefening ‘rondje opscheppen’. Eén van de trainers zegt iets positiefs over zichzelf. Vervolgens zegt ieder kind in de groep iets

positiefs over zichzelf. Kinderen die niets positiefs over zichzelf kunnen bedenken, krijgen een tiental kaartjes met positieve eigenschappen waaruit ze twee kaartjes mogen kiezen. De twee gekozen kaartjes moeten ze voorlezen aan de groep. Er worden twee rondjes opscheppen gedaan.

- Een compliment geven. Geef een compliment aan je rechter buurman over iets wat hij goed heeft gedaan in deze training en begin met “ik vind dat”. Als dit voor de kinderen te moeilijk is om te bedenken mogen ze ook een ander complimentje bedenken.

Extra oefenmogelijkheden (5 minuten)

Kies enkele oefeningen uit, afhankelijk van de groepssfeer en de tijd:

- Reageren op complimenten. De trainers maken om de beurt een positieve opmerking over één van de kinderen (elk kind krijgt een beurt) en vragen hem of haar daarop te reageren. Andere kinderen mogen eventueel helpen. Instructie: “We gaan nu tegen ieder van jullie iets aardigs zeggen en willen dat jullie iets bedenken om terug te zeggen. Als je het niet weet, vraag je of een ander kind je even wil helpen”.
- Leuke dingen tegen elkaar zeggen. Alle kinderen krijgen een beurt om in een rollenspel aardige opmerkingen tegen elkaar te maken. Ze krijgen van de trainers een opdrachtenkaartje. Voordat een situatie wordt gespeeld, verzinnen de kinderen met behulp van de trainers welke aardige reacties daarbij zouden passen (of welk compliment je kunt geven). Om het spel op gang te brengen speelt één van de trainers in de eerste rollenspellen mee. Later spelen telkens twee kinderen.

8 Spel (5 minuten)

De kinderen mogen een spel spelen ter ontspanning. Eén van de trainers begeleidt het spel dat de kinderen gaan spelen. Tijdens het spelen krijgen de kinderen de opdracht elkaar complimentjes te geven en hierop te reageren.

De andere trainer doet de nieuwe oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de mappen van de kinderen.

9 Limonade en stickers (5 minuten)

De kinderen mogen een sticker uitzoeken omdat ze zich aan de regels hebben gehouden of omdat ze iets anders goed hebben gedaan. Het is belangrijk om bij ieder kind te benoemen waarom hij of zij een sticker heeft verdiend. De trainers delen limonade uit.

10 Oefenbrief bespreken met kinderen en ouders (10 minuten)

- Voorbereiding: De trainers bespreken met de kinderen wie wat gaat lezen of vertellen over de training aan de hand van de oefenbrief. Daarna haalt één van de kinderen samen met één van de trainers de ouders op. De kinderen zetten alvast de krukjes voor de ouders naast hun stoel.
- Oefenopdracht: De kinderen vertellen samen met de trainers aan de ouders wat er geoefend is in de training en wat de opdracht is voor de komende week: Bedenk twee dingen die je leuk en goed vindt van jezelf. Let deze week goed op van wie je complimentjes krijgt en geef iedere dag iemand een compliment.
- Stop-Denk-Doe: de trainers benadrukken nogmaals dat het belangrijk is om thuis en op school de geleerde vaardigheid te oefenen en daarbij gebruik te maken van Stop-Denk-Doe.