

Bijeenkomst 4

Verschillende (boze) gevoelens zien bij jezelf en de ander (Gevoel)

Doelen:

- De kinderen zijn in staat hun lichaamsseintjes te herkennen, zodat ze op tijd weten dat ze boos worden.
- De kinderen weten dat verschillende personen verschillende gevoelens kunnen hebben bij dezelfde gebeurtenis (perspectief van een ander).
- De kinderen weten dat ze zelf meerdere gevoelens tegelijkertijd kunnen hebben.
- De kinderen weten dat je je gevoel soms anders uit (boos reageren terwijl je teleurgesteld bent).

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- Het verhaal over Rick op een los papier (4x)
- Gevoelskaarten (boos, blij, bang en verdrietig)
- De lege menstekening (4x)
- Oefenbrieven
- Oefenopdrachten
- Tekeningen
- Ondersteuningsbrieven
- Oefenladder
- Stiften of kleurpotloden
- Spel
- Drinken
- Stickers
- Krukjes voor de ouders

Welkom

Eén van de trainers haalt de kinderen op uit de wachtkamer en ziet er op toe dat ze rustig naar de trainingsruimte lopen. Als de kinderen binnenkomen worden ze welkom geheten. De meegebrachte oefenmappen leggen ze onder hun stoel. Nadat de kinderen welkom geheten zijn en iedereen op zijn plaats is gaan zitten worden de onderdelen van het programma genoemd, zodat ze weten wat er komen gaat.

1 Bijpraten (10 minuten)

De trainers vragen aan de kinderen hoe het deze week gegaan is op school en thuis. Om de beurt mogen de kinderen iets vertellen. Ze mogen zelf weten waarover ze willen vertellen. De trainers zorgen ervoor dat de kinderen kort de tijd krijgen, zodat alle kinderen alert blijven en de kans krijgen zelf iets te vertellen. De langdradige verhalen worden op een positieve manier afgebroken.

2 Oefenopdracht bespreken (10 minuten)

De kinderen lezen om de beurt hun oefenopdracht die ze thuis hebben gemaakt voor. De kinderen die niet goed kunnen lezen, worden door één van 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 datgene wat voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: “Daniël, heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?” of “Hoe reageerde jij?” Wanneer een kind zijn oefenopdracht gemaakt heeft, mag hij een trede inkleuren op de oefenladder. Zodra de oefenladder vol is – in principe is dit na vier à vijf bijeenkomsten – krijgen de kinderen een kleine beloning. Dit kan bijvoorbeeld iets lekkers zijn of extra tijd voor het spel aan het eind van de bijeenkomst.

3 Het verhaal (5 minuten)

Eén van de trainers leest het verhaal voor:

Rick moet een spreekbeurt houden op school. Dit vindt hij heel spannend, want de vorige keer moest hij erg blozen en had hij het gevoel dat de andere kinderen hem uitlachten.

Tijdens het ontbijt voelt hij zich een beetje misselijk en kriebelig in zijn buik.

Op school is hij direct aan de beurt om de spreekbeurt te geven. Hij gaat voor de klas staan en begint te vertellen over het land Costa Rica. Daar weet hij veel vanaf en het gaat best goed. Maar dan vergeet hij een stukje en hij stottert even. Rick voelt zijn gezicht warm worden. Hij ziet Michiel en Sascha iets tegen elkaar zeggen en lachen. Rick denkt: “Ze lachen me allemaal uit”. Nu krijgt Rick het nog warmer en voelt zich boos worden. Hij voelt zijn spieren aanspannen en gaat steeds sneller praten. “Rick, ik kan je niet meer goed verstaan, een beetje langzamer” zegt de meester. Rick wordt nu heel boos en loopt de klas uit.

4 Uitleg (10 minuten)

Afhankelijk van de groepsdynamiek kan besloten worden de groep op te splitsen. Eén groepje gaat dan met een trainer naar een andere ruimte.

De trainers hebben het 5 G-schema op het whiteboard staan. Ze vullen dit schema samen met de kinderen in door te vragen wat de Gebeurtenis is, vervolgens de andere G's in verschillende volgordes.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Tijdens zijn spreekbeurt stottert Rick even. Hij ziet twee kinderen praten en lachen.	Ze lachen me allemaal uit.	Boos Zenuwachtig Onzeker	Steeds sneller praten.	De meester zegt dat hij het niet goed meer kan verstaan. Rick wordt heel boos en loopt de klas uit.

De trainers geven uitleg over het herkennen van je (boze) gevoel:

Het is belangrijk om de seintjes die je lichaam je geeft te ontdekken en te herkennen als je een bepaald gevoel krijgt. Zo kun je merken dat je bijvoorbeeld boos of bang bent en kun je op tijd een goede reactie bedenken (bijvoorbeeld: weglopen, er iets van zeggen).

De trainers leggen de kinderen uit dat je in verschillende situaties verschillende gevoelens kan hebben. Per persoon kan dit ook verschillend zijn. De één is blij met een zes voor rekenen en de ander kan heel verdrietig zijn als hij maar een zes heeft gehaald voor rekenen. Andere mogelijke uitleg: Iemand die heel erg dorst heeft, is vast erg blij met een half glas cola. Iemand die net gezien heeft dat zijn broertje een vol glas cola heeft gekregen, is vast helemaal niet blij met een half glas cola.

Verder leggen de trainers aan de kinderen uit dat je soms een ander gevoel laat zien dan wat je werkelijk voelt. Sommige kinderen doen bijvoorbeeld boos als ze eigenlijk verdrietig of teleurgesteld zijn. Andere kinderen doen heel stoer als ze eigenlijk een beetje bang zijn. De trainers vragen de kinderen of dit handig is en wat het gevolg zou kunnen zijn.

5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Het verhaaltje op een los papier uitdelen en de kinderen laten onderstrepen wat de lichaamsseintjes van Rick zijn.
- De kinderen de lege 'menstekening' geven en hun eigen lichaamsseintjes (als ze boos gaan worden) erop laten invullen.
- 'Hoe voel je je spel': De trainers leggen in elke hoek van de kamer een Gevoelskaart (boos, blij, bang en verdrietig) en lezen om de beurt een Gebeurtenis voor. De kinderen gaan bij het Gevoel staan dat zij zelf bij die Gebeurtenis ervaren. Hierdoor moet duidelijk worden dat kinderen verschillende gevoelens kunnen hebben bij een zelfde gebeurtenis. De trainers leggen uit dat je daarnaast meerdere gevoelens kunt hebben bij één gebeurtenis.

6 Spel en drinken (5 minuten)

Aan het eind van elke bijeenkomst wordt er een spel gespeeld. De bedoeling is enerzijds dat de kinderen zich ontspannen en anderzijds dat de trainers informatie krijgen over hoe de kinderen in een spontane situatie reageren door ze te observeren in de spelsituatie. Deze observaties kunnen bij de volgende bijeenkomsten gebruikt worden. Ook kunnen de trainers er (later in de training) voor kiezen ter plekke de situatie als leersituatie te gebruiken. Afhankelijk van de groepssfeer kunnen de kinderen met elkaar overleggen welk spel er gespeeld wordt. Soms is het nodig om de situatie wat meer te structureren. Eén van de trainers begeleidt de kinderen tijdens het spel en deelt het drinken aan hen uit. De andere trainer doet de oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de oefenmappen.

7 Stickers (2 minuten)

De trainers delen de oefenmappen uit aan de kinderen. De kinderen mogen een sticker uitkiezen voor op het stickerblad. Bij het uitdelen van de stickers vertellen de trainers (in concrete gedragstermen) wat het kind goed heeft gedaan.

8 Napraten met ouders (5 minuten)

Nadat het spel gespeeld is, mag één van de kinderen met een trainer naar de wachtkamer gaan om de ouders op te halen. In de tussentijd lezen de kinderen met de andere trainer de oefenbrief. De trainer spreekt met de kinderen af dat ieder kind een deel van de oefenbrief aan de ouders vertelt. Als de ouders in de groepsruimte naast hun kinderen hebben plaatsgenomen, heten de trainers de ouders welkom. Vervolgens vragen ze de kinderen om de beurt te vertellen wat ze hebben geoefend.

Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks met de oefenopdracht aan de slag gaan en dat de ouders hen hierbij ondersteunen.

Als tijdens deze bijeenkomst (of voorafgaande bijeenkomsten) naar voren is gekomen dat een of meerdere kinderen niet veel oefenen, benadruk dan het belang van oefenen nog eens expliciet!

Na het bespreken van de oefenopdracht wordt ondersteuningsbrief 4 uitgedeeld aan de ouders. Noem weer duidelijk dat het belangrijk is dat de ouders deze doorlezen, omdat erin beschreven staat hoe ze hun kind het beste bij het oefenen met het herkennen van verschillende gevoelens kunnen ondersteunen.

De trainers wijzen de ouders en de kinderen op de tekening en vragen deze thuis op een goed zichtbare plaats op te hangen.

Afsluiten

De kinderen en de ouders worden bedankt voor hun aanwezigheid en inzet. En er wordt afscheid genomen door nog even te noemen wanneer de volgende bijeenkomst of ouderbijeenkomst is. Bijvoorbeeld: "Succes met oefenen en tot volgende week!"