

## Bijeenkomst 10

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik uitgedaagd word?

#### Doelen:

- De kinderen herkennen hun boze gevoel en kunnen zichzelf toespreken met een Helpende Gedachte wanneer anderen hen uitdagen.
- De kinderen kunnen verschillende oplossingen bedenken voor een situatie waarin ze uitgedaagd worden.
- De kinderen zijn zich bewust van de bedoelingen van kinderen die pesten/uitdagen, namelijk: een reactie uitlokken.
- De kinderen zijn zich bewust van de voordelen (voor zichzelf) van niet-reageren.

#### Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- 4 voorwerpen (zie oefenmogelijkheid voor bijpraten)
- Oefenbrieven
- Oefenopdrachten
- Tekeningen
- Ondersteuningsbrieven
- Oefenladder
- Stiften of kleurpotloden
- Stopwatch
- Spel
- Drinken
- Stickers
- Krukjes voor de ouders

#### Welkom

Eén van de trainers haalt de kinderen 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.

#### BIJZONDERHEDEN: Oefenmogelijkheid (herhaling bijeenkomst 6)

De kinderen krijgen tijdens het bijpraten allemaal een voorwerp. Dat kan uiteenlopen van een bal, een muziekinstrumentje, een boek, een rekenmachine, een ballon, enzovoort. De opdracht is dat ieder kind het voorwerp bij zich moet houden, maar er NIETS mee mag

doen. Er wordt een tijd afgesproken hoe lang ze dit moeten volhouden (één – vijf minuten, afhankelijk van de groep). Het doel van de oefening is dat kinderen zichzelf instrueren (Helpende Gedachte) en hun eerste impuls leren onderdrukken (Stop! Hoe los ik het op?). Bij de uitleg wordt hierop teruggekomen.

## 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 zou jij het hebben opgelost?”

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 doet mee in een toneelstuk op het schoolfeest. Hij is best wel zenuwachtig. Er zitten heel veel mensen in de zaal. Zijn ouders, zijn zusje en zijn opa en oma zijn er allemaal bij. Als hij maar geen fouten maakt. In de repetitie ging het niet zo goed. Hij werd toen steeds afgeleid door Klaas. Klaas is een hele gemene vent uit de hoogste klas, die Rick steeds zit uit te dagen. Hij scheldt Rick uit voor mietje en steekt steeds zijn middelvinger naar hem op. Rick wordt er erg boos van. Hij scheldt vaak terug, waarna Klaas hem hard uitlacht. Soms heeft Rick zelfs zin om hem in elkaar te slaan.

Het toneelstuk begint. Rick probeert zich goed te concentreren op zijn rol. Hij wil het zo goed mogelijk doen. Achter in de zaal zit Klaas met een paar vrienden gekke bekken te trekken naar Rick. Rick zegt tegen zichzelf:

“Ik let niet op hem, ik ga hem negeren. Hij is gewoon jaloers dat hij niet in het toneelstuk mag spelen. Ik kijk niet meer naar de mensen in de zaal, ik concentreer me alleen op mijn rol.” Dit helpt. Rick schenkt er geen aandacht meer aan. Later merkt Rick dat de jongens gestopt zijn met uitdagen. Ze vinden het niet leuk meer, nu Rick niet meer reageert. Als het toneelstuk afgelopen is, krijgen ze een groot applaus.

## 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 Gedachte, enzovoort.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Rick speelt in een toneelstuk. Klaas en zijn vrienden zitten hem uit te dagen.	Ik let niet op hem. Ik ga hem negeren. Hij is gewoon jaloers dat hij niet in het toneelstuk mag spelen.	Ontspannen Trots Vol zelfvertrouwen	Rick schenkt geen aandacht meer aan Klaas.	Klaas en zijn vrienden stoppen met uitdagen. Het toneelstuk gaat goed en ze krijgen een groot applaus.

De trainers leggen uit dat wanneer anderen je uitdagen ze dat altijd expres doen. Ze vinden het leuk als je reageert door boos te worden. Het is normaal dat je boos wordt in zo'n situatie. De meeste mensen worden boos als ze uitgedaagd worden.

De trainers leggen de kinderen uit dat het belangrijk is om jezelf toe te spreken als je boos wordt, wanneer je uitgedaagd wordt. Hierbij kun je best hardop denken, dat is soms makkelijker voor jezelf. Veel kinderen zeggen zachtjes tegen zichzelf "Ik negeer ze gewoon". Je gaat dan door met waar je zelf mee bezig bent, net als Rick in het verhaal.

Zeg STOP! tegen jezelf en bedenk een goede oplossing. Probeer door de Helpende Gedachte en 'Stop! Hoe los ik het op?' je geduld te bewaren, hoe moeilijk dit ook is!

De trainers leggen de nadruk op de gevolgen en wanneer die het meest voordelig zijn: als je wel boos wordt, geef je de pester zijn zin!

Omdat een pester graag wil dat je boos wordt, helpt het bijna altijd als je ze negeert.

Een handige manier van negeren is door niets te zeggen en trots weg te lopen. Leg goed uit dat het niet om een passieve, onzekere manier van negeren gaat! Als negeren helemaal niet helpt (ze blijven alsmat doorgaan) is het belangrijk om dit aan je ouders en de leerkracht te vertellen!

Als je het goed opgelost hebt (geen ruzie), geef jezelf dan een complimentje. Zeg tegen jezelf dat je het goed gedaan hebt. Wees trots op jezelf! Dit is heel belangrijk; over dit onderwerp gaan we het de volgende keer uitgebreider hebben.

## 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Twee kinderen gaan met elkaar in gesprek. Het ene kind mag geen 'nee' en 'ja' zeggen. De ander moet hem uitdagen het 'verboden woord' toch te zeggen. Dit kan hij doen door de juiste vragen te stellen. Als het kind toch 'nee' of 'ja' zegt is hij af en is het volgende kind aan de beurt. Iedereen wordt tenminste één keer uitgedaagd. Er wordt een wedstrijdje van gemaakt door de tijd op te nemen (maximaal twee minuten per kind). Tijdens het uitdagen en als een kind af is, moet het proberen zijn boosheid de baas te blijven.
- Rollenspel: de trainers spelen een rollenspel uit waarin de één de ander uitdaagt. Eerst een fout voorbeeld (terugschelden), daarna een goed voorbeeld (negeren, trots wegllopen, de pester stopt en staat er nogal lullig bij).
- Rollenspel: een van de trainers gaat met een kind een rollenspel spelen. Probeer de 'rol' van pester ook visueel zichtbaar te maken, door bijvoorbeeld een hoed op te zetten of sjaal om te doen, net als bij bijeenkomst vijf. Eerst mag het kind de trainer uitdagen (Let op: dit vinden kinderen vaak heel moeilijk of spannend. Benadruk dat het gaat om een oefening en dat het niet echt is). De trainer reageert op de gewenste manier, door het te negeren en weg te lopen. Bedoeling is dat het kind ervaart dat het voor een pester heel vervelend is

om genegeerd te worden. Vervolgens gaat de trainer het kind uitdagen en moet deze adequaat reageren.

#### 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 groeps sfeer 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.

Na het bespreken van de oefenopdracht wordt ondersteuningsbrief 10 uitgedeeld aan de ouders. Noem ook nu weer specifiek dat het belangrijk is dat de ouders deze doorlezen, omdat erin beschreven staat hoe ze hun kind het beste kunnen ondersteunen bij het oefenen met situaties waarin hun kind uitgedaagd wordt.

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!"

**BIJZONDERHEDEN:** De trainers kopen voor de volgende bijeenkomst kleine, persoonlijke cadeautjes voor de kinderen (zie het draaiboek van Bijeenkomst 11).