

## Bijeenkomst 7

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als iets anders gaat dan ik zou willen?

#### Doelen:

- De kinderen kunnen zichzelf stop zetten in een voor hun moeilijke situatie: als iets anders gaat dan ze zouden willen (NB Dit omvat situaties waarin een kind iets niet mag, waarin iets niet lukt, waarin iets anders gaat dan verwacht).
- De kinderen kunnen hun boze gevoelens beheersen door zichzelf toe te spreken met Helpende Gedachten.
- De kinderen kunnen de vier stappen (zie bijeenkomst 6) uitvoeren om een probleem op te lossen en op die manier de baas blijven over hun boze gevoel.

De trainers proberen aan te sluiten bij de individuele doelen en mogelijkheden van de kinderen. Bij sommige kinderen ligt de nadruk op het verminderen van impulsiviteit (het stoppen), bij anderen op het bedenken van meer functionele gedachten (Helpende Gedachte), bij anderen op het vergroten van het probleemoplossend vermogen (meerdere oplossingen bedenken), enzovoort.

#### Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Het STOP! Hoe los ik het op? - schema
- Affiche met het programma
- Oefenbrieven
- Oefenopdrachten
- Tekeningen
- Ondersteuningsbrieven
- Oefenladder
- Stiften of kleurpotloden
- Damstenen + twee ovenhandschoenen en/of stiften en/of ballonnen
- 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 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 (mocht de artiest niet actueel meer zijn, verzin dan een andere artiest):

Rick wil op het schoolfeest een liedje playbacken. Hij gaat zijn lievelingsnummer van Robbie Williams doen. Rick kent dit nummer al heel goed. Hij wil eigenlijk ook wel verkleed als Robbie. Hij vraagt zijn moeder of zij kleren voor hem wil regelen. Zijn moeder zegt dat ze dat wel wil proberen. Rick oefent de hele week. De dag voor de playbackshow vertelt zijn moeder dat ze de kleren niet heeft kunnen regelen. De winkel was dicht. Rick baalt ongelooflijk en denkt: “nu is er niks meer aan”. Hij loopt naar zijn kamer om rustig te worden en zegt tegen zichzelf: “Er is nu niks meer aan te doen, ik moet er maar het beste van maken. Het gaat er toch om hoe je playbackt. Verkleden was wel leuk geweest, maar hoeft niet per se.”

## 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 heeft zijn moeder gevraagd om kleren te regelen voor een playbackshow maar dat is niet gelukt.	Nu is er niks meer aan.	Teleurgesteld Boos	Hij gaat toch playbacken.	Geen ruzie.
	Helpende Gedachte: Er is nu niks meer aan te doen, ik moet er het beste van maken. Verkleed was leuk geweest, maar hoeft niet per se.	Minder boos en minder teleurgesteld		

De kinderen wordt gevraagd wat ze ervan vinden hoe Rick heeft gereageerd.

De trainers leggen de kinderen nogmaals uit dat je door jezelf stop te zetten even na kunt denken. Zo kun je beter de baas blijven over je boze gevoelens.

Dit nadenken kun je hardop doen, maar ook in jezelf/in gedachten.

Doordat je even nadenkt, reageer je ook niet meteen. Dat kan nare situaties (gevolgen) voorkomen.

De trainers pakken het schema erbij en lopen het met de kinderen door.

Als iets anders gaat dan je zou willen:

- denk je misschien “Ik mag ook nooit wat” of “Nu is mijn hele dag verpest”
- voel je dat je boos wordt (lichaamsseintjes)
- dan zeg je STOP! tegen jezelf
- kun je een Helpende Gedachte bedenken, zodat je wat minder boos wordt
- bedenk je een plan:
  1. Bedenk wat het probleem precies is
  2. Bedenk verschillende oplossingen
  3. Kies de beste oplossing
  4. Ga het dan zo doen.

## 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Damsteen-stapelen: De kinderen gaan oefenen aan de hand van een spelletje met damstenen. Het kind moet met een ovenhandschoen aan – binnen één minuut - een toren bouwen van damstenen. Het kind moet proberen zichzelf moed in te spreken, ook als het bouwen niet goed lukt (door middel van hardop denken of in zichzelf denken).
- Stift-neerzetten: Een kind krijgt een aantal stiften en moet er zoveel mogelijk binnen één minuut rechtop op de tafel neerzetten. De andere kinderen en de trainers kijken afwachting toe. Het kind moet weer proberen zichzelf moed in te spreken (door middel van hardop of in zichzelf denken)
- Ballon-in-de-lucht: Elk kind mag proberen een ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden. Hierbij geldt weer dat het kind zichzelf moed in probeert te spreken.
- Rollenspel: Eigen voorbeelden (dat iets anders gaat dan ze zouden willen) van de kinderen worden in rollenspellen uitgespeeld.
- Rollenspel: De trainers kunnen ervoor kiezen de rollenspellen meer te structureren en zelf voorbeelden aan te dragen. Te denken valt aan:
  - De leerkracht zegt dat ze op schoolreisje naar het pretpark gaan in plaats van op kamp naar Ameland.
  - Je moeder zegt dat het bezoekje naar opa en oma niet doorgaat.
  - De leerkracht zegt dat het zwemmen vandaag toch niet doorgaat.
  - Je wil net een spel doen op internet, maar je broer zit achter de computer.

## 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.

Na het bespreken van de oefenopdracht wordt ondersteuningsbrief 7 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 iets anders gaat dan hun kind zou willen.

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!"