

Bijeenkomst 2

Wat maakt me boos? (Gebeurtenis)

Doelen:

De kinderen zijn zich bewust van de cues en triggers die maken dat ze boos worden (dus door welke Gebeurtenis).

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Setjes van kleine kaartjes met Gevoel, Gedachte en Gedrag (4x), bij voorkeur in drie verschillende kleuren uitprinten en plastificeren.
- Affiche met het programma
- 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 voor die ze thuis hebben gemaakt. De kinderen die niet goed kunnen lezen, worden zonodig 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 de andere kinderen over datgene wat voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: "Arnoud, heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?" of: "Hoe zou jij het hebben opgelost?"

De trainers laten de kinderen de oefenladder zien en geven uitleg over het gebruik ervan.

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.

Oefenmogelijkheid

G–quiz: Om de kinderen de 5 G's in de vingers te laten krijgen, kan een quiz gespeeld worden. Ieder kind krijgt drie kaartjes: één met Gevoel, één met Gedachte, één met Gedrag. De trainers noemen willekeurig Gedachten, Gevoelens en Gedragingen op. Bijvoorbeeld: winkelen, 'ik vind het niet leuk', een boer laten, boos, verliefd, fietsen, iemand een duw geven, 'het gaat me vast wel lukken', enzovoort.

De kinderen steken iedere keer het kaartje omhoog met de G waarvan zij denken dat die van toepassing is.

3 Het verhaal (5 minuten)

Eén van de trainers leest het verhaal voor:

Thomas en Rick gaan voetballen. Thomas zegt: "Ik ben keeper". Rick denkt "Thomas is altijd keeper, dat is niet eerlijk" en hij wordt boos. Hij schreeuwt: "Jij bent altijd keeper, ik ben hem nu!". Thomas schrikt van Rick en zegt dat hij niet zo moet schreeuwen. Ze krijgen ruzie en gaan allebei naar huis toe.

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
Thomas en Rick gaan voetballen. Thomas zegt dat hij keeper is.	Thomas is altijd keeper, dat is niet eerlijk.	Boos	Rick schreeuwt dat hij nu keeper is.	Thomas schrikt en zegt dat Rick niet moet schreeuwen. Ze krijgen ruzie. Ze gaan allebei naar huis.

De trainers leggen uit dat je van verschillende dingen boos kunt worden. Niet iedereen wordt van dezelfde situatie boos. Je kan boos worden omdat je je zin niet krijgt of als iemand je lastig valt of per ongeluk aanstoot. Het kan ook zijn dat je boos wordt omdat andere kinderen de regels bepalen of als je niet weet wat er gaat gebeuren. De trainers koppelen dit terug naar het verhaal en vragen waardoor Thomas boos werd. Vervolgens vragen de trainers waar Rick boos om werd.

Tenslotte leggen de trainers uit dat als je van jezelf weet welke Gebeurtenis jou boos maakt, je het voor jezelf en anderen soms makkelijker kunt maken door de situatie uit de weg te gaan.

5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Alle kinderen schrijven voor zichzelf drie dingen op waar ze boos van worden. Daarna gaan de trainers de verschillende situaties ordenen (bijvoorbeeld boos worden omdat je iets (niet) wilt, boos worden omdat je gepest/uitgedaagd wordt). De andere kinderen wordt gevraagd of zij ook boos zouden worden van die situatie.
- De kinderen geven een voorbeeld van een Gebeurtenis waar ze zelf boos van worden. Deze wordt gezamenlijk in het 5 G-schema uitgeschreven.
- De trainers doen een rollenspel, waarin één van beide boos wordt. De kinderen raden wat hen boos maakte. Bijvoorbeeld: in een rij staan bij de ijsjeskraam en iemand gaat voor je staan, je hebt een boek uitgeleend en krijgt hem terug met een vlek erop.

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. Bij het napraten over de G-quiz wordt deze nog even kort samen met ouders en kinderen gespeeld, zodat ook de ouders zoveel mogelijk begrip van de G's krijgen.

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 2 uitgedeeld aan de ouders. Noem weer specifiek dat het belangrijk is dat de ouders deze doorlezen, omdat erin beschreven staat hoe ze hun kind het beste bij het oefenen met dit onderwerp ('Wat maakt me boos?') 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!"