

## Bijeenkomst 3

### De (Helpende) Gedachte

#### Doelen:

- De kinderen weten dat hun gedachte bepalend is voor hun gevoel, gedrag en de gevolgen.
- De kinderen weten dat ze zelf kunnen kiezen voor een bepaalde gedachte.
- De kinderen kunnen reflecteren op hun eigen gedachten.
- De kinderen kunnen hun gedachten checken (is het echt waar wat ze denken?)
- De kinderen kunnen een disfunctionele gedachte vervangen door een functionele gedachte (informatie op een andere manier interpreteren).

#### Algemeen doel:

Het bevorderen van de flexibiliteit in het denken.

#### Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Kleine kaartjes van Gedachte, Gevoel en Gedrag (4x), zie bijeenkomst 2.
- Kleine kaartjes met Eerste Gedachte en Helpende Gedachte (4x), bij voorkeur in twee verschillende kleuren uitprinten en plastificeren.
- Verhaal 'Caroline en Marieke' met bijbehorende vragen (4x)
- 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 die ze thuis hebben gemaakt voor. 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 andere kinderen over datgene wat voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: “Daniël, heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?” of “Hoe zou jij hebben gereageerd?”

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

## 3 Het verhaal (5 minuten)

Eén van de trainers leest het verhaal voor:

Rick zit met zijn ouders en zijn broer aan tafel. Ze hebben pizza gegeten. Er is nog een halve pizza over. Zijn moeder vraagt: “Wie wil nog pizza?”. Rick wil nog wel wat, maar hij denkt: “Jeffrey mag hem vast weer, want die mag het altijd”. Hij wordt al boos bij de gedachte. Rick duwt het bord met de pizza naar Jeffrey en zegt “Vreet maar op”. “Ga jij maar naar boven!” zegt zijn vader.

## 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. Het is niet altijd vanzelfsprekend om de volgorde van links naar rechts aan te houden. Het is aan te raden hierin te variëren door bijvoorbeeld te vragen hoe het kind zou reageren op een bepaalde gebeurtenis en zijn reactie terug te voeren op zijn gevoel. Ook kunnen de trainers juist eerst het gevoel laten benoemen naar aanleiding van een gebeurtenis.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Rick is aan het eten. Er is pizza over. Zijn	Ik wil het wel, maar Jeffrey mag het vast	Boos	Hij duwt het bord naar Jeffrey en zegt	Rick moet voor straf naar boven van zijn vader.

moeder vraagt wie nog wat wil hebben.	weer. Die mag het altijd.		“Vreet maar op”.	Rick krijgt geen pizza meer.
---------------------------------------	---------------------------	--	------------------	------------------------------

De trainers vragen aan de kinderen hoe het nou komt dat het zo afliep. Door Socratische vragen te stellen, sturen de trainers de antwoorden zodanig dat de rol van de Gedachte duidelijk wordt.

Vervolgens vragen de trainers of Rick ook iets anders over de Gebeurtenis had kunnen denken.

Er wordt aangestuurd op het noemen van een paar Helpende Gedachten.

Daarna vragen de trainers de kinderen welke G het belangrijkste is, welke ‘de baas’ is. Voortbordurend op de antwoorden van de kinderen moet duidelijk worden dat de Gedachte bepalend is voor het Gevoel en het Gedrag en dus ook bepaalt hoe het afloopt (het Gevolg). In een voorbeeld wordt dit uitgeschreven en inzichtelijk gemaakt.

De trainers leggen uit dat een Gedachte eigenlijk net zoiets is als tegen jezelf praten. Soms merk je dit goed, maar vaak gaat het zo snel en automatisch dat je het zelf niet eens door hebt. Deze automatische Gedachte noemen we een Eerste Gedachte.

Tenslotte wordt nagevraagd en uitgelegd dat de kinderen zelf de baas zijn over hun eigen Gedachten.

Hierna geven de trainers uitleg over het begrip Helpende Gedachte.

De trainers leggen nogmaals uit dat de Gedachte bepalend is voor het verdere verloop (Gevoel, Gedrag en Gevolg). Kortom, een fijne Gedachte kan zorgen dat je je beter voelt (of minder boos) en dit zie je ook weer terug in het Gedrag. ‘Leuker’ Gedrag zorgt uiteindelijk voor positievere Gevolgen.

Schrijf eventueel een voorbeeld uit met een Eerste Gedachte (die niet helpend is). Vul het schema vervolgens aan met een Helpende Gedachte en daaruit voortkomend Gedrag en Gevolgen. Laat de kinderen dit zoveel mogelijk zelf bedenken.

Aandachtspunt: de kinderen moeten niet gaan denken dat ze nooit meer boos mogen zijn, dat alleen ‘blij zijn’ goed is!

De bedoeling is dat ze begrijpen dat ze door hun Gedachten te veranderen anders kunnen reageren, waardoor ze minder boos worden en de baas blijven over hun boze gevoel.

## 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Verhaaltje ‘Caroline en Marieke’ (zie bijlage). De trainers delen het verhaaltje en de vragen over ‘Caroline en Marieke’ uit. De kinderen krijgen een paar minuten de tijd om dit te lezen en vullen vervolgens ieder voor zich de vragen in. Daarna bespreken de trainers dit met de groep.
- Quiz: Om de kinderen het verschil tussen een Eerste Gedachte (die niet helpend is) en een Helpende Gedachte te leren, kan een quiz gespeeld worden. Ieder kind krijgt twee kaartjes: één met Helpende Gedachte en één met Eerste Gedachte (die niet helpend is). De trainers noemen willekeurig Gedachten op. Bijvoorbeeld: ‘ik mag nooit meedoen’, ‘ik heb zin in het feestje’, ‘volgende keer beter’, ‘hij deed het expres’, enzovoort. De kinderen steken iedere keer het kaartje omhoog met de Gedachte waarvan zij denken dat die van toepassing is: Helpende Gedachte of Eerste Gedachte (die niet helpend is).

- De trainers doen een rollenspel (bijvoorbeeld trainer A staat in de rij en trainer B gaat ervoor staan, trainer A geeft vervolgens B een duw). Aan de kinderen wordt gevraagd:
  - Wat zou A denken?
  - Is het echt waar wat A denkt of zou het ook nog anders kunnen zijn?
  - Bedenk een Helpende Gedachte voor A.
  - Hoe zou het dan kunnen aflopen?

## 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.

Een mogelijkheid is om de Helpende Gedachten-quiz nog even kort samen met ouders en kinderen te spelen, zodat ook de ouders zo goed mogelijk begrijpen wat het begrip 'Helpende Gedachte' inhoudt.

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 3 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 bij het oefenen met Helpende Gedachten 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!"