

## Bijeenkomst 6

### Hoe bereik ik wat ik wil? (Gevolg)

#### Doelen:

- De kinderen weten dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen gedrag (en de gevolgen daarvan).
- De kinderen weten dat ze kunnen kiezen voor een bepaalde afloop.
- De kinderen kunnen zichzelf stop zetten.
- De kinderen weten dat het belangrijk is om over de gevolgen van hun gedrag na te denken.
- De kinderen kunnen planmatig handelen (stapsgewijs een probleem aanpakken).

#### 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
- Het STOP! Hoe los ik het op? – schema (8x, voor in de oefenmappen)
- Het STOP! Hoe los ik het op? – schema geplastificeerd (4x, om thuis op te hangen)
- Het spel 'het Betoverde Doolhof' of een kaart-/kwartetspel
- De 'Als/Dan – quiz' (6x)
- 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)

##### Oefenmogelijkheid

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 NIKS 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!). Bij de uitleg wordt hierop teruggekomen.

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 "Wat zou jij doen?" Wanneer een kind de oefenopdracht gemaakt heeft, mag hij weer een trede inkleuren op de oefenladder. Wanneer het huiswerk alle keren door alle kinderen gemaakt is, zou de oefenladder deze bijeenkomst vol kunnen zijn. De kinderen krijgen dan een beloning, bijvoorbeeld in de vorm van iets lekkers of wat extra tijd voor het spel aan het einde van de bijeenkomst. Voor de volgende bijeenkomst wordt dan weer met een nieuwe, lege oefenladder gestart.

## 3 Het verhaal (5 minuten)

Eén van de trainers leest het verhaal voor:

Rick en Thomas hebben morgen een proefwerk Geschiedenis. Na schooltijd komt Rick bij Thomas om te vragen of hij mee gaat voetballen. Thomas heeft er wel zin in, maar bedenkt dat hij ook nog voor zijn proefwerk moet leren. Hij zegt tegen Rick: "Ik ga eerst met Geschiedenis bezig, maar ik wil vanavond wel". Rick heeft zelf geen zin om te leren en zegt: "Pfff, studiebol! Vanavond kan ik niet. Ik vraag wel iemand anders. Tot morgen." Thomas baalt ervan, maar bedenkt dat hij vast een onvoldoende haalt als hij vandaag niet gaat leren. "Tot morgen dan" zegt hij.

Een paar dagen later krijgen ze het proefwerk terug van meester. "Goed gedaan, Thomas!" Hij heeft een zeven. Rick kijkt boos voor zich uit, hij heeft een vier ...

## 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 vraagt Thomas om te voetballen, maar die moet nog leren voor een proefwerk.	Ik wil wel voetballen, maar ik haal vast een onvoldoende als ik vandaag niet ga leren.	Balen Teleurgesteld	Thomas gaat leren, terwijl Rick met iemand anders gaat voetballen.	Thomas heeft een goed cijfer voor zijn proefwerk. Rick heeft een onvoldoende en hij baalt.

De trainers vragen naar aanleiding van het verhaal voor wie de gevolgen het beste zijn en hoe dat komt. Daarna leggen ze uit dat je zelf verantwoordelijk oftewel de baas bent over je eigen gedrag en daarmee ook de gevolgen kan sturen.

Het gedrag van een ander kan je vaak niet (direct) veranderen. Je eigen gedrag wel.

Dit kun je doen door eerst STOP! tegen jezelf te zeggen. Stop! zeggen gaat soms automatisch, we hebben ermee geoefend tijdens het bijpraten.

Stop! zeg je meteen op het moment dat je voelt dat je boos gaat worden. Denk daarbij ook aan de thermometer.

Dan ga je een plan maken: Hoe ga je het aanpakken? Het kan een groot probleem zijn (je hebt ruzie met je beste vriend) of een kleiner probleem (je bent je gym schoenen vergeten), maar een plan bedenken is altijd belangrijk.

Een plan maak je zo:

1. Bedenk wat het probleem precies is.
2. Bedenk verschillende oplossingen.
3. Kies de beste oplossing.
4. Ga het dan zo doen.

Het is belangrijk dat je achteraf nadenkt of je tevreden was over je oplossing:

Ja? Doe het volgende keer weer zo.

Nee? Bedenk de volgende keer een andere oplossing.

De trainers leggen uit dat je eigenlijk de hele dag door plannetjes bedenkt. Je merkt het heel vaak al niet eens meer. De trainers geven nog een concreet voorbeeld:

Je zit voor de tv en hebt zin in een koekje. Je kan stiekem een koekje pakken (dan kún je straf krijgen), je kan blijven zitten (dan heb je geen koekje) of je kan je moeder vragen (dan heb je misschien een koekje). Je bedenkt wanneer de gevolgen het beste zijn, dus wat het beste werkt om een koekje te krijgen (moeder vragen) en dat doe je vervolgens ook.

Het STOP! Hoe los ik het op? – schema wordt uitgedeeld.

De trainers gaan het nog eens stap voor stap bij langs.

## 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- De trainers en kinderen vullen de 'Als ... Dan'-quiz in (zie bijlage). Vervolgens wordt dit gezamenlijk nabesproken.
- Het spel 'Betoverde Doolhof ®' of een kwartet- of kaartspel spelen, waarbij veel vooruit gedacht moet worden (een plan maken).

## 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 6 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 nadenken over het Gevolg én met het STOP! Hoe los ik het op?–schema 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.

Bijzonderheden: het STOP! Hoe los ik het op? – schema wordt nogmaals met ouders en kinderen doorgelopen.

Benadruk ook dat alle eerdere onderwerpen in het schema terugkomen.

En leg uit dat het schema de rode draad vormt van de komende bijeenkomsten.

De kinderen krijgen het schema geplastificeerd mee, om het op een strategische en zichtbare plaats te hangen in huis.

## 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: “We zien de ouders volgende week bij de ouderbijeenkomst en voor jullie, tot volgende week!”