

Bijeenkomst 5

Hoe word ik boos? (Gedrag)

Doelen:

- De kinderen zijn zich bewust van de eigen manier van boos worden.
- De kinderen kennen de verschillende manieren waarop mensen boosheid kunnen uiten.
- De kinderen zien en begrijpen boosheid van anderen beter, waardoor ze eerder weten dat ze moeten stoppen.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Boosheidthermometer
- 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 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 gedaan hebben?"

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:

Thomas en Rick komen uit school, ze gaan samen computeren. “Bij mij thuis!” roept Rick.

Thomas wil eigenlijk wel een keer bij hem thuis afspreken, maar ja ...

Rick heeft een nieuw computerspel, dus dat is wel leuk. Ze gaan naar het huis van Rick en dan naar boven. Rick zegt: “Ik wil beginnen!” en gaat achter de computer zitten. “Hmm”, denkt Thomas “hij wil altijd zijn zin”. Hij voelt irritatie opkomen, maar hij zegt niks. “Vraag je mijn moeder even om drinken”, zegt Rick tegen hem. Thomas heeft daar eigenlijk geen zin in en voelt zich nog bozer worden, maar hij doet het toch maar. Als Thomas terugkomt, is Rick alweer opnieuw begonnen met het spel. “Mag ik hierna een keer?” vraagt Thomas. “Yo” mompelt Rick, terwijl hij geconcentreerd met de computer bezig is. Dan is Rick af. Hij zegt: “Ik wil nog één keer, want ik heb dit level bijna uitgespeeld”. Thomas is nu woedend en smijt het drinken van Rick op de grond. De tranen springen hem in zijn ogen en hij rent naar huis. Rick blijft verbaasd achter.

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. Bij het bovenstaande verhaaltje is het mogelijk om op verschillende manieren het 5 G-schema in te vullen. Gezien de doelen van de bijeenkomst is er voor gekozen om het op de onderstaande manier te doen.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Rick zegt dat ze bij hem thuis gaan spelen en dat hij als eerste achter de computer wil.	Hij wil altijd zijn zin.	Geïrriteerd	Thomas zegt niets.	Rick gaat door met de baas spelen. Thomas wordt steeds bozer totdat hij ontploft van woede. Ze spelen deze middag niet meer samen.

De trainers leggen de kinderen uit dat je op verschillende manieren boos kunt worden.

- Meteen reageren:

Direct reageren, niet eerst nadenken maar meteen doen. Bijvoorbeeld: meteen gaan slaan of terugschelden.

- Je zin willen krijgen:

Altijd je eigen zin willen doen, niet toegeven aan de zin van een ander, willen bepalen hoe het gaat.

- Opkroppen:

Heel lang niks zeggen, niet laten merken dat je boos bent, steeds wat bozer worden en jezelf heel rot voelen, dan uiteindelijk heel erg boos worden (om iets kleins of op iemand die er niets mee te maken heeft), daarna soms jezelf de schuld geven.

De trainers koppelen dit terug naar het verhaal en vragen wat Thomas deed.

Vervolgens vragen de trainers wat Rick deed.

Daarna pakken de trainers als voorbeeld een boosheidthermometer en geven hierop aan hoe het werkt bij de verschillende manieren van boos worden:

- Kinderen die vaak 'meteen reageren' gaan bij een Gebeurtenis heel snel van één (= niet boos) naar negen of tien (= woedend, razend).
- Kinderen die 'opkroppen' gaan juist heel langzaam van één (= niet boos) naar bijvoorbeeld twee (= beetje geïrriteerd), naar vijf (= behoorlijk boos) tot negen of tien (= razend).
- Bij kinderen die hun zin willen krijgen wisselt dit.

De trainers vragen vervolgens de kinderen naar eigen voorbeelden over een situatie waarin ze boos zijn geworden.

Was dit: meteen reageren, je zin willen hebben of opkroppen?

De trainers leggen uit dat je door deze manieren van problemen oplossen sneller en vaker ruzie krijgt. Het is dus belangrijk om ook andere manieren te proberen. Maar het veranderen van je gedrag gaat niet altijd even makkelijk. De eigen manier van reageren is vaak een gewoonte geworden. Als je problemen op een andere manier gaat oplossen, moet je dit eerst vaak herhalen voordat dit ook een gewoonte wordt.

De trainers vertellen nogmaals dat het belangrijk is om eerst na te denken, zodat je een andere reactie kan bedenken waardoor je minder snel ruzie krijgt. Bij het nadenken voordat je iets doet, verzin je een Helpende Gedachte.

De kinderen wordt nogmaals gevraagd waarom het beter is om een Helpende Gedachte te bedenken. Het is belangrijk dat de kinderen gaan inzien dat ze hier voordeel bij kunnen hebben: Je krijgt minder snel ruzie, je mag eerder meedoen, je krijgt meer vriendjes en je blijft niet zitten met een probleem. Ook de thermometer wordt hierbij gebruikt: een Helpende Gedachte kan ervoor zorgen dat je van negen of tien (= razend) naar bijvoorbeeld drie gaat (= beetje boos).

5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

Alle kinderen gaan rond de tafel zitten en proberen een zo hoog mogelijk kaartenhuis te bouwen. Er kunnen ook andere materialen gebruikt worden zoals dominostenen of het spel 'Toren van Pisa'. Eén van de trainers doet mee en observeert tegelijkertijd de kinderen. De ander legt uit dat hij een rol gaat spelen en het de kinderen moeilijk gaat maken. Probeer de 'rol' ook visueel zichtbaar te maken, door bijvoorbeeld een hoed op te zetten of sjaal om te doen. Belangrijk is namelijk dat duidelijk wordt dat de trainer een rol aanneemt, zodat het kind zijn frustraties niet koppelt aan de trainer als persoon. De trainer gaat om de tafel lopen

en de kinderen frustreren door bijvoorbeeld tegen de tafel te stoten, te blazen, heel dicht bij het kind te staan, te gluren hoe het aan het bouwen is enzovoort. De bedoeling van deze oefening is dat de kinderen bij zichzelf gaan merken hoé ze boos worden: snel gefrustreerd, snel opgeven en kaarten weggooiden, trainer wegduwen (= meteen reageren), klagen, zoveel mogelijk kaarten pakken, berekenend kaarten van anderen omduwen (= je zin willen hebben) of verbeteren aan de slag gaan, lippen op elkaar drukken, gespannen bewegingen (= opkroppen).

Na een paar minuten zetten de trainers de oefening even stil. Ze vragen de kinderen hoe ze de manier van boos worden bij zichzelf merken. Weten ze het niet, benoem het dan voor ze. Doe het spel nog een keer en geef ze de instructie om hardop Helpende Gedachten te bedenken. Dit is belangrijk, ook om de oefening positief af te sluiten!

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 5 uitgedeeld aan de ouders. Noem weer duidelijk 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 ('Hoe word ik 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!"