

Bijeenkomst 4

Stop! Hoe los ik het op?

Doelen:

- De kinderen kunnen bij een Boos, Bang of Bedroefd Gevoel 'Stop' tegen zichzelf zeggen.
- De kinderen kunnen bedenken of hun Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is.
- De kinderen kunnen een Helpende Gedachte bedenken om een probleem op te lossen.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- Limonade
- Spel
- Stickers
- Oefen- en ondersteuningsbrieven en tekeningen
- Kaart 'Stop! Hoe los ik het op?'
- Pim-pam-pet of Quick
- Krukjes voor de ouders

Welkom

De kinderen worden opgehaald uit de wachtruimte door één van de trainers. De trainer zorgt er voor dat de kinderen rustig mee lopen naar de trainingsruimte. Als de kinderen binnenkomen, worden ze welkom geheten. Hun meegebrachte oefenmappen leggen ze onder hun stoel. Als iedereen op zijn vaste plaats zit, worden de onderdelen van het programma genoemd zodat ze weten wat er gaat komen.

1 Bijpraten (10 minuten)

De trainer vraagt aan de kinderen hoe het deze week gegaan is, thuis en op school. De bedoeling van deze vraag is om enerzijds de kinderen de overgang van de vrije situatie naar de training te kunnen laten maken en om ze anderzijds weer in herinnering te brengen waar het de vorige keer over ging en hoe ze hiermee geoefend hebben. Als het geheugen weer is opgefrist wordt er overgegaan naar het volgende punt.

2 Oefenopdracht bespreken (15 minuten)

De kinderen lezen om de beurt een Gebeurtenis voor. De kinderen die niet goed kunnen lezen, worden door 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 de oefenopdracht die voorgelezen wordt. Bijvoorbeeld: "Heb jij ook wel eens zoiets meegemaakt?" Of: "Hoe zou jij het hebben opgelost?" De kinderen die hun oefenopdracht helemaal gemaakt hebben, mogen een trede van de oefenladder inkleuren.

3 Het verhaal en puzzelen met de 5 G's (5 minuten)

Pim is met zijn team aan het voetballen. De tegenstander staat met één nul voor, vanwege een penalty. De scheidsrechter fluit weer voor een penalty voor de tegenstander en Pim denkt: "De scheidsrechter is oneerlijk en fluit alleen maar tegen ons!" Hij wordt boos en

Behandelend trainen 2009

scheldt de scheidsrechter uit voor thuisfluit. De scheidsrechter stuurt hem voor vijf minuten naar de kant.

De trainers hebben de platen met de 5 G's op het bord gehangen. Ze vullen samen met de kinderen de kolommen in door te vragen wat de Gebeurtenis is, vervolgens de Gedachte, enzovoort. Het kan zijn dat dit te moeilijk voor de kinderen is. De trainers kunnen dan ook eerst naar het Gevoel van Pim vragen door gesloten vragen te stellen en dan bijvoorbeeld naar de Gedachte vragen die maakte dat hij zich zo ging voelen.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Pim is aan het voetballen en de scheidsrechter fluit weer voor een penalty.	De scheidsrechter is oneerlijk en fluit alleen maar tegen ons!	Boos	Hij scheldt de scheidsrechter uit voor thuisfluit.	Hij wordt voor vijf minuten naar de kant gestuurd.

Vervolgens vragen de trainers naar het Gevoel van Pim, of zijn Eerste Gedachte klopt en hem helpt het probleem op te lossen. Ook wordt gevraagd of zijn Gedrag Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is en hoe Pim dit probleem nu beter zou kunnen oplossen.

4 Uitleg (10 minuten)

De trainers herhalen nog eens voor de kinderen dat het beter is om eerst na te denken hoe je iets zal gaan oplossen voordat je iets doet. Daarvoor moet je 'Stop' tegen jezelf zeggen, wanneer je je Boos, Bang of Bedroefd voelt. Want als je je zo voelt dan ga je vaak Knokken of Wegkruipen en los je het probleem niet goed op. Daarom is het goed om dan te bedenken of je Eerste Gedachte klopt. Als dit niet het geval is, kun je een Helpende Gedachte bedenken, die je een normaal of Blij Gevoel geeft, of er voor zorgt dat je je maar een beetje Bedroefd, Boos of Bang voelt. Als je Eerste Gedachte wel klopt, dan is het goed om te zorgen dat die Gedachte de baas blijft zodat je maar een beetje Boos, Bang of Bedroefd bent waardoor je een goede oplossing kan bedenken. De kinderen wordt gevraagd waarom dit beter is. De trainers sturen de antwoorden zodanig dat ze over de voordelen voor de kinderen gaan: je krijgt minder snel ruzie; je mag dan eerder meespelen; je speelt goed samen; je krijgt vriendjes; je blijft niet zitten met een probleem; je ouders zijn tevreden; je krijgt eerder je zin. De trainers koppelen de uitleg aan het bovenstaande voorbeeld en gebruiken hierbij de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart. Hierop wijzen ze aan wanneer Pim 'Stop!' tegen zichzelf had moeten zeggen en het probleem met een Helpende Gedachte op had kunnen lossen.

5 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

- Vraag de kinderen naar eigen voorbeelden, waarin ze achteraf eerst beter 'Stop!' tegen zichzelf hadden kunnen zeggen. Als de kinderen niet met eigen voorbeelden komen, kunnen de trainers de onderstaande voorbeelden gebruiken.
 - Hoe voel je je als je volgens jou onterecht naar je kamer wordt gestuurd. Wat denk je dan? Klopt die Gedachte?
 - Hoe voel je je als je iets vraagt aan je vader en je merkt dat hij niet luistert. Wat denk je dan? Klopt die Gedachte?

- Hoe voel je je als andere kinderen over jou praten. Wat denk je dan? Klopt die Gedachte?
- Hoe voel je je als je aan het logeren bent en je wilt naar huis. Wat denk je dan? Klopt die Gedachte?
- Bij de spellen Pim-pam-pet en Quick moeten de kinderen zo snel mogelijk een antwoord geven op een vraag, waarbij het antwoord met een bepaalde letter moet beginnen. Voordat het snelste kind het antwoord mag geven, moet hij hardop 'Stop' zeggen. Op deze manier leren de kinderen zichzelf te reguleren.

6 Bespreken van de nieuwe oefenbrief (3 minuten)

De kinderen pakken hun oefenmappen en de trainers delen de oefenbrieven en de tekeningen uit die de kinderen direct in hun map doen. Vervolgens lezen de trainers met de kinderen de oefenopdracht door en ze wijzen de kinderen op de tekening met het onderwerp van de bijeenkomst. Het is de bedoeling dat de kinderen dagelijks de oefenopdracht thuis maken.

7 Spel en limonade (5 minuten)

Als afsluiting van de bijeenkomst wordt er ook nog een spel gespeeld. De bedoeling is enerzijds de kinderen te laten ontspannen. Anderzijds krijgt de trainer door observatie informatie hoe de kinderen in een spontane situatie reageren. Deze observaties worden genoteerd en bij volgende bijeenkomsten gebruikt. Ook kan de trainer er voor kiezen ter plekke de situatie als leersituatie te gebruiken.

8 Stickers (2 minuten)

De kinderen krijgen op hun stickerblad een sticker als ze goed hun best gedaan hebben en zich aan de regels hebben gehouden. Bij het uitdelen van de stickers vertelt de trainer wat het kind goed heeft gedaan in concrete gedragstermen.

9 Napraten met de ouders (10 minuten)

Daarna mag één van de kinderen met een trainer naar de wachtkamer gaan om de ouders op te halen. Vervolgens vertellen de kinderen aan de ouders, door middel van vragen van de trainers, waar we het in de bijeenkomst over hebben gehad en wat ze hebben geleerd. Er wordt met de ouders besproken hoe het oefenen thuis is verlopen en of er problemen waren met het maken van de oefenopdracht. Ook wordt de ouders gevraagd of er vragen zijn met betrekking tot de training en de vorige bijeenkomst in het bijzonder. Tot slot worden ouders gewezen op de vierde ondersteuningsbrief en de informatie voor de leerkracht.