

Bijeenkomst 9

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik last heb van iemand?

Doelen:

- De kinderen kunnen hun boze gevoelens de baas blijven als ze last van iemand hebben.
- De kinderen kunnen hiervoor verschillende oplossingen bedenken.
- De kinderen kunnen op een adequate manier voor zichzelf op komen.

Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Het STOP! Hoe los ik het op? - schema
- 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 je ook kunnen doen?"

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 is met zijn ouders op vakantie in Frankrijk. Het is een zonnige dag en Thomas zit te vissen bij de rivier. Hij heeft het erg naar zijn zin en heeft al twee grote vissen gevangen. Het liefst zou hij er nog een paar vangen. Er komen kinderen aan gelopen. De kinderen leggen hun spullen op het strand en gaan zwemmen. De kinderen zwemmen steeds vlak bij Thomas langs en jagen de vissen weg met hun gespetter en gepraat. Thomas wordt boos. Hij zat er toch eerder! Thomas wacht nog een tijdje af, misschien gaan ze zo wel weer weg. Na tien minuten zijn de kinderen nog steeds aan het zwemmen en aan het schreeuwen. Thomas wordt steeds bozer. Nu is zijn hele dag verpest. Hij scheldt de kinderen uit. De kinderen weten niet waarom Thomas boos is en kunnen hem ook niet verstaan. Ze gaan door met spelen. Thomas wordt nu zo kwaad dat hij begint te slaan met zijn hengel en één van de kinderen raakt. De kinderen schrikken heel erg en gaan er snel van door. Nu kan Thomas weer rustig vissen.

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 is aan het vissen. Hij heeft last van kinderen die in de buurt zwemmen, praten en spetteren.	Ze jagen de vissen weg. Mijn hele dag is verpest.	Eerst beetje boos, later woedend.	Hij wacht eerst af, maar scheldt daarna de kinderen uit en hij slaat ze.	De kinderen schrikken en gaan er vandoor. Thomas kan weer rustig vissen. Thomas heeft geen vrienden gemaakt op deze camping.

De trainers leggen de kinderen aan de hand van het verhaal uit, dat sommige kinderen snel boos worden als iemand iets doet waar ze last van hebben. Om te zorgen dat je niet zo snel boos wordt, is het belangrijk om eerst uit te zoeken of iemand iets expres of per ongeluk doet. Hier kun je weer 'Stop! Hoe los ik het op?' voor gebruiken. De trainers pakken het 'Stop! Hoe los ik het op?' – schema erbij.

Als iemand iets doet waar je last van hebt en je voelt dat je boos wordt, dan zeg je eerst Stop! tegen jezelf. Dan ga je nadenken over wat er gebeurt en probeer je een Helpende Gedachte te

bedenken, waardoor je boosheid minder wordt. Daarna ga je een oplossing bedenken voor het probleem. Als je ziet dat iemand iets per ongeluk doet en jij hebt er last van, dan kun je op een rustige en duidelijke manier vragen of hij daar mee ophoudt. Als de ander dan niet stopt kun je hulp vragen aan bijvoorbeeld je ouders of de leerkracht.

De trainers erkennen dat het moeilijk is om rustig te blijven als je boos bent, maar benoemen vervolgens de voordelen (voor het kind!) van rustig blijven. Bijvoorbeeld je krijgt geen ruzie, de ander luistert naar je in plaats van boos terug te reageren, een ander zal eerder stoppen met het vervelende gedrag, enzovoort.

Tenslotte leggen de trainers nog uit dat het soms handig en strategisch is om eens wat door de vingers zien. Dit noemen we ook wel negeren (eventueel toelichten met een concreet voorbeeld).

Negeren helpt vaak ook als iemand je expres zit uit te dagen. Hier gaan we de volgende keer extra mee oefenen.

5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Rollenspel: De trainers vragen of de kinderen eigen voorbeelden hebben van situaties waarin ze last hadden van iemand.
- Rollenspel: De trainers kunnen ervoor kiezen de rollenspellen meer te structureren en zelf voorbeelden aan te dragen. Te denken valt aan:
 - Je zit een film te kijken en je moeder gaat stofzuigen in de kamer. Nu hoor je de film niet meer.
 - Iemand naast je zit te smakken.
 - Je zit op school te werken en je moet het vandaag afmaken. Je klasgenootjes wil de hele tijd met je praten.
 - Je loopt in een antiekzaak en iemand stoot je aan, zodat jij een rek met Chinees porselein omgooit.
- Het spel 'Mens-erger-je-niet ®' kan gespeeld worden. De kinderen moeten proberen hun boze gevoelens te beheersen door zichzelf toe te spreken (Helpende Gedachte) en het op een goede manier proberen op te lossen. Dit wordt ze vooraf uitgelegd. De trainers kunnen eventueel manieren bedenken om het de kinderen extra moeilijk te maken, door ze tijdens het spel te frustreren. Bijvoorbeeld: steeds de dobbelsteen op de grond stoten, pionnetjes omgooien, het bord steeds verschuiven, erdoorheen praten, heel dichtbij het kind gaan zitten, tegen de stoelpoot tikken, enzovoort. Probeer deze '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.

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 9 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 kunnen ondersteunen bij het oefenen met situaties waarin hun kind last van iemand heeft.

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!"