

## Bijeenkomst 11

### Hoe voel ik me goed?

#### Doelen:

- De kinderen zijn zich bewust van wat er goed gaat.
- De kinderen weten hoe ze er zelf voor kunnen zorgen dat ze zich goed voelen.
- De kinderen kunnen meer focussen op positieve informatie vanuit de omgeving.
- De kinderen denken vaker positief.

#### Algemeen doel:

De kinderen krijgen meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld.

#### Benodigdheden:

- Whiteboard en stiften
- Kaarten met de 5 G's
- Affiche met het programma
- 4 persoonlijke cadeautjes (zie 'Verhaal')
- Oefenbrieven
- Oefenopdrachten
- Tekeningen
- Ondersteuningsbrieven
- Oefenladder
- Spel
- Drinken
- Stickers
- Krukjes voor de ouders
- Tekenpapier, pennen, stiften en kleurpotloden
- Bijlage 'Je goed voelen I' (4 x)
- Bijlage 'Je goed voelen II' (4x)
- Helpende Gedachte-kaart (6x)

#### 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 “Hoe zou jij het hebben opgelost?”

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)

Bijzonderheid: Bij deze bijeenkomst geen verhaal.

In plaats daarvan geven de trainers ieder kind een klein cadeautje/kaartje met een voor dat kind toepasselijke positieve boodschap. Bijvoorbeeld voor een kind dat veel aardige dingen tegen anderen zegt: een knuffelbeestje of zonnebloem(zaadjes), voor een kind dat juist wat vaker trots op zichzelf zou mogen zijn: een kaartje met de uitspraak “ik ben trots op mezelf”, voor een kind dat vaak heel goed nadenkt: een puzzelboekje, voor een kind dat goed Stop! tegen zichzelf kan zeggen: drie armbandjes in de kleuren van een stoplicht (rood, oranje, groen), een kind dat wat vaker hulp mag zoeken: een vergrootglas, voor een kind dat hele goede oplossingen kan bedenken: een uiltje, enzovoort.

## 4 Uitleg (10 minuten)

De trainers leggen uit dat het belangrijk is om op te letten wat er allemaal goed gaat en wat jij allemaal goed kan: “Dit is bij iedereen verschillend. Er bestaat niemand die alles goed kan; sommige dingen kun je goed, andere dingen minder goed. Als je alleen maar kijkt naar de dingen die verkeerd gaan of alle keren dat je boos bent geworden, voel je je alleen maar verdrietig, teleurgesteld of opnieuw boos worden. Vooral de dingen die goed gaan (of *bijna* mis gingen) vinden we erg belangrijk. Als je trots op jezelf bent, voel je je beter en gaan dingen ook weer beter.

Wanneer iets *bijna* mis is gegaan, betekent het vaak dat jij er zelf voor gezorgd hebt dat het goed afliep. Je hebt dan bijvoorbeeld op tijd Stop! gezegd tegen jezelf en een Helpende Gedachte gebruikt om een goede oplossing te bedenken. Als je tevreden bent over je oplossing, kun je deze vaker gebruiken”.

## 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- ‘Je goed voelen I’: de kinderen vullen op het papier ieder vijf dingen in die ze zouden kunnen doen om zich beter te gaan voelen (zie bijlage).
- ‘Je goed voelen II’: de kinderen vullen op het papier zes dingen, personen of activiteiten in waardoor ze zich blij gaan voelen (zie bijlage).
- ‘Rondje complimentjes’: ieder kind geeft het kind naast hem of haar een compliment, de kring rond, totdat iedereen geweest is. De trainers beginnen om het goede voorbeeld te geven (zowel wat betreft ‘compliment geven’ als ‘ontvangen’).
- ‘Rondje opscheppen’: ieder kind noemt iets wat hij of zij goed kan of leuk vindt van zichzelf. Er mag hierbij een beetje overdreven worden.

- ‘De Helpende Gedachte-kaart’: De trainers en kinderen verzinnen met zijn allen zes Gedachten die je blij kunnen maken. De kinderen schrijven de Gedachten op de uitgedeelde kaart (zie bijlage).
- ‘Tekening’: de kinderen tekenen een stukje uit hun lievelingsfilm of -boek en vertellen daarna (plenair) waarom ze dat gekozen hebben en wat ze er leuk aan vinden.

## 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 11 uitgedeeld aan de ouders. Noem weer specifiek dat het belangrijk is dat ze deze doorlezen, omdat het erg belangrijk is dat de ouders samen met hun kind ook situaties kunnen bedenken waarin het wél goed gaat. In de brief staat beschreven staat hoe ze dit het beste samen met hun kind kunnen doen.

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!”

## Bijzonderheid bij afsluiten

Omdat het de volgende keer de laatste bijeenkomst is, mogen alle kinderen iets lekkers meenemen. De trainers bespreken samen met de ouders en de kinderen wie wat meeneemt.

Aandachtspunt: geef aan dat er vier kinderen zijn die iets meenemen. Dus de kinderen hoeven geen grote hoeveelheden snoep of chips mee te nemen.