

## Bijeenkomst 8

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik iets anders wil dan de ander?

#### Doelen:

- De kinderen kunnen hun boze gevoelens beheersen bij een meningsverschil.
- De kinderen kunnen verschillende oplossingen bedenken voor een bepaald probleem.
- De kinderen kunnen onderhandelen.
- De kinderen weten dat toegeven soms (ook voor henzelf) voordelig kan zijn.

#### 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 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 je nog meer kunnen reageren?"

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:

Susan en Thomas zijn bij elkaar aan het spelen. Ze doen Stratego® Susan heeft de eerste keer gewonnen en nu staat Thomas voor. Rick komt ook nog langs. Susan en Thomas hadden hier niet op gerekend. Rick vraagt of hij ook mee mag doen. Susan zegt: “Dit spel kun je alleen maar met zijn tweeën doen”. Rick stelt voor om met zijn drieën te gaan zwemmen als het spel uit is. Dat vinden Thomas en Susan een goed idee. Ze maken snel het spel af en gaan op de fiets naar het zwembad toe. Er zijn daar nog meer kinderen van school. Iedereen heeft het erg naar zijn zin en ze blijven de hele middag in het zwembad.

### 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 of hij mee mag doen met Susan en Thomas, maar die doen een spel voor twee personen.	(van Rick) bijvoorbeeld: Misschien willen ze wel iets anders doen.	(van Rick) bijvoorbeeld: Ontspannen Hoopvol	Rick stelt voor om met zijn drieën te gaan zwemmen als het spel is afgelopen.	Ze vinden het een goed idee. Ze gaan naar het zwembad. Ze hebben een hele leuke middag.

Naar aanleiding van het verhaal wordt gevraagd wie iets anders wilde (Rick) en hoe hij het heeft opgelost. Laat de kinderen nadenken over mogelijke andere oplossingen.

De trainers leggen de kinderen uit dat het belangrijk is om te onderhandelen als je iets anders wilt dan de ander. Je krijgt dan minder snel ruzie, ze willen vaker met je spelen en je krijgt uiteindelijk vaker je zin.

Als je samen gaat spelen, vergeet dan niet om ook goed te luisteren naar wat de ander wil. Je moet vaak allebei een beetje toegeven om samen tot een goede oplossing te komen. Soms kan het voorkomen dat het handiger is dat jij toegeeft en de zin van de ander gaat doen.

De trainers pakken het schema erbij en lopen het met de kinderen door.

Als iemand iets anders wil dan jij:

- denk je misschien “Wat hij wil is stom!” of “Dat wil ik niet!”
- voel je dat je boos wordt (lichaamsseintjes)
- dan zeg je STOP tegen jezelf
- kun je een Helpende Gedachte bedenken, zodat je wat minder boos wordt

- bedenk je een plan:
  1. Bedenk wat het probleem precies is
  2. Bedenk verschillende oplossingen
  3. Kies de beste oplossing
  4. Ga het dan zo doen.

De trainers laten de kinderen zelf verschillende manieren van onderhandelen bedenken.

Het is belangrijk dat de kinderen leren op een gegeven moment te stoppen en uit de (conflict)situatie te gaan. De trainers leggen uit dat je er soms samen echt niet uit komt. Wanneer je dan in de situatie blijft, word je alleen maar bozer en krijg je ruzie. Het helpt dan om (even) weg te gaan en bijvoorbeeld een andere keer af te spreken.

### 5 Oefenmogelijkheden (15 minuten)

- Rollenspel: De trainers vragen of de kinderen eigen voorbeelden hebben van situaties waarin ze iets anders wilden dan een ander (bijvoorbeeld een vriendje of hun moeder).
- Rollenspel: De trainers kunnen ervoor kiezen de rollenspellen meer te structureren en zelf voorbeelden aan te dragen. Te denken valt aan:
  - Er is een rommelmarkt in het dorp. Je verkoopt oud speelgoed van jezelf. Je vriendje wil iets kopen, maar hij vindt het te duur.
  - Een vriendje komt bij je spelen. Hij wil graag zwemmen, maar jij wil veel liever voetballen.
  - Je mag samen met je broertje of zusje een computerspel uitzoeken van je ouders.
  - Je ouders willen dat je de tafel afruimt, maar jij wil na het eten nog graag even buiten spelen.

### 6 Spel en drinken (5 minuten)

BIJZONDERHEDEN: Als laatste oefening gaan de kinderen met elkaar onderhandelen welk spel ze gaan spelen. Mochten de kinderen hier onderling niet makkelijk uitkomen, dan helpen de trainers hen.

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 8 uitgedeeld aan de ouders. Noem net als de voorgaande keren 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 een ander iets anders wil dan hun kind.

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!"