

## Informatie voor het kind

### Waarom ga je mee doen aan deze training?

Je gaat meedoen aan de training 'Stop! Hoe los ik het op?'. De kinderen die aan deze training meedoen, vinden het allemaal lastig om problemen op te lossen. Ze voelen zich dan snel Bang, Boos of Bedroefd. Er zijn heel veel verschillende manieren om een probleem op te lossen. De kinderen die aan deze training meedoen, pakken dit soort problemen vaak steeds op dezelfde manier aan. Soms lukt het niet om hiermee een probleem op te lossen. Bijvoorbeeld als je gewend bent steeds Boos te worden als iemand iets doet dat jij niet wilt. Of als je gewend bent niets te zeggen als ze je uitschelden. Het is dan goed om eens een andere manier te bedenken om zo'n probleem op te lossen. De manier waarop je die oplossingen kunt bedenken, leer je in deze training. Je zal er tijdens de training achterkomen dat je eerst goed moet nadenken over het probleem dat je tegenkomt. Daarna kan je bedenken hoe het probleem in elkaar zit. Als je dat weet, kan je goed gaan nadenken over een oplossing. Een manier om te weten te komen wat het probleem is en hoe het in elkaar zit, is door gebruik te maken van de 5 G's. Deze G's staan voor Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Je zult tijdens de training leren dat de Gedachte de baas is. De Gedachte bepaalt namelijk hoe je je voelt en hoe je het probleem oplost.

### Hoe ziet het programma van de training eruit?

De komende negen weken kom je samen met drie andere kinderen iedere week om te puzzelen met problemen en de 5 G's. Er zijn twee trainers die je hierbij zullen helpen. De verschillende bijeenkomsten hebben een vaste indeling, namelijk:

1. Bijpraten
2. Oefenopdracht bespreken
3. Verhaal en puzzelen met de 5 G's
4. Uitleg
5. Oefenen
6. Bespreken van de nieuwe oefenopdracht
7. Spel en limonade
8. Stickers
9. Napraten met ouders

### Hulp van je ouders en meester of juf bij het oefenen thuis en op school

Je ouders en meester of juf zullen ook komen om te praten over de training en over wat je tijdens de training leert. Hierdoor kunnen ze jou goed helpen bij het bedenken van andere oplossingen voor problemen. Na de training word je weer uitgenodigd om samen met je ouders te bespreken wat je tijdens de training hebt geleerd. Je ouders komen daarna nog een keer om te bespreken hoe ze samen met jou kunnen blijven oefenen met het oplossen van problemen.