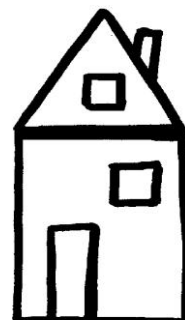


2013



BLIJ

MET WEINIG!

EEN TRAINING VOOR KINDEREN
DIE OPGROEIEN IN ARMOEDE
- *DRAAIBOEK* -

Praktijkproject

BLIJ met weinig!

Een training voor kinderen die opgroeien in armoede

Draaiboek

Daphne Poppen

Hogeschool Utrecht

Opleiding creatieve therapie beeldend

17-12-2013

Eerste semester periode B

Beoordelaars Jaap Driest en Huub Notermans

Consulent Gemmy Willemars

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Voorafgaand aan de training	6
Middag 1 Kennismaking	7
Kennismakingsspellen	8
Beeldende werkvorm <i>Huizen in de straat</i>	8
Gesprekswerkvorm <i>Denkwolk</i> en <i>Lastige dingen lijst</i>	10
Werblad <i>Denkwolk</i>	11
Werblad <i>Lastige dingen lijst</i>	12
Middag 2 Zelfbeeld	13
Theorie over positieve (plus) en negatieve (min) gedachten	14
Beeldende werkvorm <i>Dit ben ik</i>	15
Werkvorm <i>Plus-does</i>	16
Middag 3 Binnenkant	17
Spelwerkvorm <i>Boos als een olifant</i>	18
Uitleg opdracht en theorie over gevoelens	18
Beeldende werkvorm <i>Binnenkant</i>	19
Middag 4 Praten	20
Gesprek over praten werblad <i>Voordelen en nadelen</i>	21
Beeldende werkvorm <i>Emotieklok</i>	21
Spelwerkvorm <i>Bankje in het park</i>	22
Ontspanningsoefening	22
Werblad <i>Voordelen en nadelen</i>	24
Werblad <i>Emotieklok</i>	25
Middag 5 Oplossingen	26
Beeldende werkvorm <i>Strip</i>	27
Rollenspel <i>Eigen situaties</i>	27
Gesprekswerkvorm <i>Tip-lijst</i>	28
Werblad <i>Tip-lijst</i>	29
Middag 6 Afsluiten	30
Beeldende werkvorm <i>Rugzak</i>	31
Gesprekswerkvorm <i>Lastige dingen lijst</i>	31
Afscheid	31
Werblad <i>Rugzak</i>	32
Werblad <i>Lastige dingen lijst</i>	33

Inleiding

Dank

Hartelijk dank voor uw interesse in de training BLIJ met weinig!

In dit draaiboek vindt u de opbouw van de training, uitgewerkte werkvormen en werkbladen. Voor de verantwoording van deze training verwijs ik u graag naar het verslag 'BLIJ met weinig! - Verantwoording'. Daar vindt u een onderbouwing van de gemaakte keuzes door middel van literatuur.

Initiatiefnemers voor deze training zijn Daphne van der Ziel en Saskia van der Bijl.

Saskia van der Bijl is gz-psychologe en trainingsacteur en heeft daarnaast een passie voor drama en toneel. Daphne van der Ziel is momenteel vierdejaars studente beeldende therapie aan de Hogeschool Utrecht en hoopt met dit product af te studeren.

Beide zijn enthousiaste, jonge professionals die een hart hebben voor kinderen in armoede.

Leeswijzer

In dit draaiboek vindt u de inhoud van de training, inclusief werkvormen en werkbladen. Dit draaiboek is in de eerste plaats geschreven als een handboek voor begeleiders die de training gaan geven. Daarnaast kan het draaiboek zicht geven op de inhoud van de training voor geïnteresseerden.

In het werkboek vindt u per middag de uitgewerkte werkvormen en bijbehoren werkbladen. Om de werkbaarheid voor begeleiders te vergroten, worden de werkbladen direct achter de bijbehorende middag gevonden. Zo kan een begeleider per middag zien wat er op het programma staat.

Daarbij wordt aangeraden 'BLIJ met weinig! – verantwoording' te lezen, deze bevat achtergrondinformatie, theoretische onderbouwing van gemaakte keuzes en de visie op de doelgroep en de training. Deze beide documenten kunnen naast elkaar worden gelezen, aangeraden wordt eerst de verantwoording te lezen en hierna het draaiboek door te nemen.

BLIJ met weinig!

De naam BLIJ met weinig! heeft meerdere invalshoeken en is ontstaan vanuit onze visie op deze training en de doelgroep.

Ten eerste verwijst BLIJ naar de emoties die wij behandelen in de training. Belangrijk onderdeel in de training is hoe gedachten gevoelens beïnvloeden en hoe men door positieve gedachten ook positiever tegen de eigen situatie aan kan gaan kijken.

Daarnaast hebben wij een realistische kijk; helaas kunnen wij de leefsituatie van de deelnemende kinderen niet veranderen en blijft het 'met weinig'. Met de kinderen willen wij in de training werken aan hoe zij toch BLIJ met weinig! kunnen zijn. Verder is de naam BLIJ met weinig! een krachtige,

korte naam die de lading van de training dekt, prettig is uit te spreken en ook voor kinderen toegankelijk is.

Inhoud training

Kinderen, in de leeftijd van 8-12 jaar, uit gezinnen met een lage sociaal-economische status beleven met lotgenoten een zestal leuke middagen, waarin zij door middel van cognitieve gedragstherapie en ervaringsgerichte werkvormen werken aan het versterken van hun zelfbeeld en sociale vaardigheden.

Voorafgaand aan de training

Indicatie

De kinderen die in aanmerking komen voor deze training, kunnen als volgt geïndiceerd worden.

Indicatie

Alle kinderen (8-12 jaar) die opgroeien in een gezin met een lage sociaal economische status.

In de training wordt bewust gekozen voor een brede indicatie wat betreft de doelgroep. Dit betekent dat alle kinderen die met een tekort aan financiële middelen, of financiële spanningen in hun thuissituatie kunnen deelnemen aan de training. Ook de kinderen die vrijwel geen last ervaren van armoede in de thuissituatie, kunnen wellicht toch een steuntje in de rug gebruiken en profijt hebben van de training.

Een uitgebreide beschrijving van de doelgroep vindt u in 'BLIJ met weinig! – Verantwoording'.

Contra-indicaties

→ Kinderen met ernstige psychosociale problematiek voor wie het werken in groepsverband te lastig is.

→ Kinderen met een verstandelijke beperking.

Instroom

Instroom zou via de volgende partijen kunnen verlopen: scholen, voedsel- en kledingbank, welzijnsorganisatie, centrum voor jeugd en gezin en de ggd. Deze instanties en stichtingen zijn vaak al bekend met de mogelijke deelnemers en hebben contact met hen, hier kan gebruik van gemaakt worden voor de werving van deelnemers voor de training.

Contact met kinderen en hun ouders

Voorafgaand aan de training wordt er een kennismakingsgesprek (circa 30 minuten) gepland met kinderen en hun ouders. Hierin kan de inhoud van de training verduidelijkt worden, maar belangrijker nog er kan contact worden gelegd met het netwerk van het kind. Belangrijk hierbij is de open en niet-veroordelende houding naar ouders en kinderen. De therapeuten stellen zich meer als begeleiders op dan als therapeuten, waardoor laagdrempelig contact kan ontstaan. Zie voor een verdieping van deze keuzes het verslag 'BLIJ met weinig! – Verantwoording'.

Middag 1 Kennismaking

Inleiding

In deze eerste bijeenkomst ontmoeten de kinderen elkaar waarschijnlijk voor de eerste keer.

De kinderen hebben als het goed is al eerder contact gemaakt met de begeleiders.

Deze middag zal kennismaking en ontmoeting centraal staan en proberen de begeleiders veiligheid en groepscohesie te creëren. Tevens zal er een introductie plaats vinden van het thema van de training door middel van een groepsgesprek en creatieve werkvormen.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>30 min.</u>	Kennismakingsspellen
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Huizen in de straat</i>
<u>15 min.</u>	Gesprekswerkvorm <i>Denkwolk</i> en <i>Lastige dingen lijst</i>

Doel

→ **Kinderen doen lotgenoten contact op en ervaren hier steun uit.**

Subdoelen

- De kinderen leren elkaar en de begeleiders kennen.
- De kinderen maken kennis met de training en de werkvormen.
- De kinderen krijgen een introductie in het thema van de training.

Benodigheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang (waar gerend mag worden)
- Drinken en koekje
- Werkblad 'Denkwolk' of bord/flap om op te schrijven
- Werkblad 'Lastige dingen lijst' per kind
- Wit A3 papier voor elk kind
- Oliepastel krijt
- 2 ballen

Binnenkomst en welkom

15 min.

Laat de kinderen allemaal binnenkomen en met elkaar, de ruimte en de begeleiders kennismaken. De begeleiders stellen zichzelf en hun rol in de training voor, hierbij is het belangrijk het ijs te breken en een sfeer van veiligheid en vertrouwen neer te zetten. Waar mogelijk kunnen begeleiders persoonlijke dingen delen als iets wat ze heel leuk vinden om te doen en iets waar ze bang voor zijn. Vervolgens introduceren de begeleiders het thema en vertellen de kinderen wat de bedoeling is van de training. Hierbij kunnen de kinderen ook bevraagd worden, of ze weten waar de training over gaat en wat ze gaan doen.

Belangrijke factor in de training is veiligheid en vertrouwen, waaraan onderlinge afspraken een bijdrage kunnen leveren. Door samen met de deelnemende kinderen afspraken te maken, worden zij bij dit proces betrokken. Voorbeelden voor afspraken zijn:

- We zijn er allemaal elke week, behalve als je ziek bent of echt niet kunt.
- We vertellen hier dingen die we zelf willen, niet omdat het moet.
- We vertellen dingen van anderen niet verder, dat doen de begeleiders ook niet.
- We zijn hier om elkaar te steunen en lachen elkaar daarom niet uit.
- We gaan met respect met elkaar om en pesten elkaar niet.

Schrijf de afspraken op een A3-vel en hang deze elke week op, wanneer nodig kunnen deze herhaald worden.

Kennismakingsspellen

15 min.

Er wordt gestart met een kennismakingsrondje (naam, leeftijd, broers/zussen, hobby's etc.) Met de hele groep en begeleiders worden een aantal kennismakingsspellen gedaan. Een veilige omgeving is hierbij belangrijk waar de kinderen zich niet makkelijk kunnen stoten of vallen. In de training worden vaker spelwerkvormen gebruikt, in deze eerste bijeenkomst kunnen de kinderen kennis maken met deze werkvormen. De kinderen wordt veiligheid geboden door spellen goed uit te leggen en deelname van de begeleiders.

1. Overgooien

Er wordt een bal overgegooid, waarbij de gooier de naam van de ontvanger roept. Wanneer dit goed gaat kan er een tweede bal in het spel komen, waarbij dus goed moet worden opgelet wie gooit en wie moet vangen. Zo worden op een speelse manier de namen geoefend.

2. Uitbeelden

Alle kinderen en begeleiders staan in een kring, met genoeg afstand tussen twee personen. Als de begeleiders een cijfer roept doet iedereen een actie, de cijfers worden door elkaar genoemd en de kinderen reageren met de bijbehorende actie op het cijfer. Als dit goed gaat en de kinderen zijn enthousiast kan het tempo opgevoerd worden.

De volgende acties kunnen gebruikt worden:

1. Klap twee keer
2. Draai een rondje
3. Spring in de lucht
4. Ga zitten op een stoel
5. Ga op 1 been staan

Voor sommige kinderen kan dit best spannend zijn, andere kinderen zullen misschien helemaal uit hun dak gaan bij deze opdracht. Heb oog voor beide kanten: hou de regie als begeleider in handen en probeer de kinderen waar nodig te stimuleren mee te doen.

3. Lopen

Laat de kinderen zich verdelen over de ruimte zodat ze elkaar niet in de weg zitten met het lopen. Start met door de ruimte lopen zonder dat je een ander aanraakt. Wanneer dit toch te lastig of te spannend is, kan er in een cirkel worden gelopen.

Hierna kunnen de volgende variaties gegeven worden:

- Lopen in verschillende tempo's (zo langzaam mogelijk, gewoon, snel, zo snel mogelijk); Vanuit stilstand kan het tempo opgevoerd worden en daarna weer afgebouwd, of diverse snelheden door elkaar;
- Lopen over verschillende soorten ondergrond (net alsof): zacht, hard, heet zand, schelpjes, blubber, glad ijs, lijm, spijkers, eieren enzovoort;
- Zich voortbewegen als een aap, een giraffe, een hond, een kip, een kikker, als een boom, vis of wolk.

Bespreek de activiteit kort na met de kinderen.

Beeldende werkvorm *Huizen in de straat*

30 min.

Materiaal

- Per kind 1 wit vel A3-papier
(*Leg alle vellen gevouwen klaar. Vouw 1 kwart van het staande vel om, dit wordt de gezamenlijke straat*)
- Oliepastel krijt



Instructie werkvorm

Maak op het bovenste gedeelte van het vel je eigen huis. Het hoeft niet precies te lijken, maar laat zien waar jij woont, met wie, hoe het er uit ziet, zijn er nog bijzonderheden? Je kunt door het huis heen kijken, dus je mag ook de binnenkant tekenen.

Laat het onderste gedeelte nog leeg, dit komt straks.

Stimuleer de kinderen gewoon te gaan tekenen, ook al denken ze dat het niet lukt, dat ze niet goed kunnen tekenen of dat het niet mooi wordt, daar gaat het niet om. Benadruk dit vaak en help de

kinderen waar nodig, zodat de opdracht laagdrempelig blijft. Doe als begeleider bij deze opdracht niet mee, maar assisteer de kinderen waar nodig.

Vervolg

Nu komen alle huizen naast elkaar in een straat, het onderste gedeelte gaan jullie nu samen invullen. Overleg met elkaar hoe deze straat er uit moet gaan zien. Moet er een stoep/straat/gras komen? Laat de kinderen als dit lukt ook een straatnaam verzinnen.

Nabespreking

Besprek de opdracht met de kinderen na aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe ging het?
- Wat heb je gemaakt, kun je iets over je eigen huis vertellen.

Gesprekswerkvorm *Denkwolk* en *Lastige dingen* lijst

15 min.

In de gesprekswerkvorm *Denkwolk* wordt het thema armoede met de kinderen besproken.

Dit wordt laagdrempelig aangepakt door te vragen waar ze aan denken bij arm of rijk zijn, armoede, weinig geld hebben thuis of heel veel geld kunnen hebben. De link met de eigen situatie hoeft niet gelegd te worden, wanneer de kinderen hier zelf mee komen is dat prima.

Gebruik twee keer het werkblad *Denkwolk* om woorden op te schrijven waar kinderen aan denken bij arm en rijk zijn. De denkwolk kan ook nagetekend worden op een bord/flap of vergroot worden op A3-papier. Hierbij kunnen de kinderen ook 1 voor 1 iets opschrijven, afhankelijk van de wensen en samenstelling van de groep.

Vervolgens wordt het onderwerp persoonlijker gemaakt en vullen de kinderen het werkblad 'Lastige dingen' voor zichzelf in.

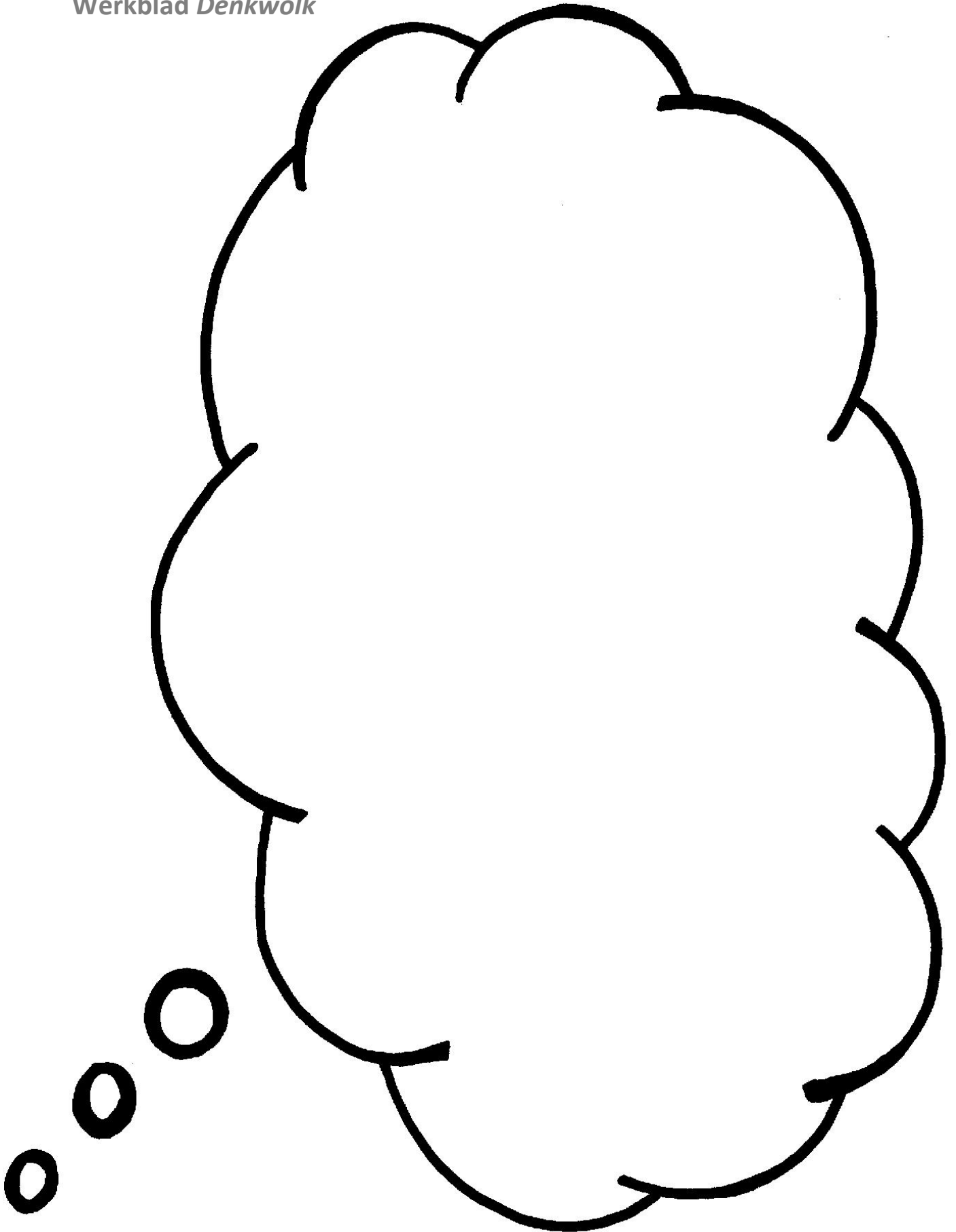
Leg uit dat je soms een beetje last ergens van hebt (je denkt er wel eens aan, je vindt het niet leuk) of heel erg last van kan hebben (je denkt er heel vaak aan, voelt je er rot over, moet misschien wel huilen). Dit kan van 0 – 10 zijn, 0 is weinig last, 10 is heel vaak last, deze cijfers kunnen op de schaal omcirkeld worden.

Het kan in deze fase van de training te spannend zijn de inhoud te delen, neem daarom de werkbladen in en kom er eventueel later nog eens op terug. Aan het einde van de training wordt hetzelfde werkblad weer ingevuld, zodat deze vergeleken kunnen worden.

Afsluiting

Sluit de middag af en bewaar de straat met huizen.

Werkblad *Denkwolk*



Werkblad *Lastige dingen lijst*

Lastige dingen lijst

naam: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10-----
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10-----
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10-----
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10-----
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10-----
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Middag 2 Zelfbeeld

Inleiding

Deze middag wordt een begin gemaakt met het thema zelfbeeld. Er wordt eerst gekeken naar eigenschappen van de kinderen, dit is wat laagdrempeliger dan direct te kijken naar gedachten en gevoelens. De kinderen maken een omtrek van hun lichaam op een behangrol en tekenen daarbij hun eigenschappen, zowel leuke als minder leuke dingen van zichzelf. Daarbij kunnen ook gedachten over zichzelf worden getekend of beschreven. Mogelijk komt hier ook de gezinssituatie bij, mochten ze hier niet op komen kan dit als optie gegeven worden.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>30 min.</u>	Theorie over positieve (plus) en negatieve (min) gedachten
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Dit ben ik</i>
<u>15 min.</u>	Uitdelen en uitleggen <i>plus-doos</i>
<u>15 min.</u>	Afsluitend spel - reserve

Doel

→ **Kinderen leren het verschil tussen positieve en negatieve gedachten.**

Subdoelen

- Kinderen kijken naar zichzelf, naar hun leuke en minder leuke eigenschappen en kunnen deze weergeven op hun eigen lichaamsomtrek en zo delen met groepsgenoten.
- Kinderen leren dat het belangrijk is zich te richten op positieve dingen en leren dit concreet in te zetten.

Benodigdheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang
- Drinken en koekje
- Grote rol papier of effen witte behangrol
- Stiften
- Lege witte papieren doosjes

Binnenkomst en welkom

15 min.

In de tweede bijeenkomst gaat het over het thema zelfbeeld; hoe kijk je naar jezelf?

Vertel de kinderen iets over het zelfbeeld en gebruik daarbij voorbeelden van jezelf om dit persoonlijker te maken.

Bijvoorbeeld; ik heb bruin haar, ik hou van lezen, ik kan goed voetballen, maar ik vind het lastig om bij mensen op bezoek te gaan die ik niet ken.

Hierbij kan je een klein spelletje doen over eigenschappen. Wanneer kinderen de eigenschap bezitten gaan ze staan, wanneer ze deze niet hebben blijven ze zitten.

Bijvoorbeeld: haarkleur, lievelingssport, broers of zussen, hobby, enz.

Theorie over plus- en mingedachten

30 min.

Geef een korte, heldere introductie op positief en negatief denken in combinatie met het zelfbeeld.

Bijvoorbeeld, wanneer je altijd let op de dingen die verkeerd gaan, denk je dat het je nooit goed doet en voel je je een kluns. Werk een voorbeeld uit en leg aan de hand daarvan uit hoe gedachten je gevoel en je gedrag kunnen beïnvloeden.

Van positieve/helpende gedachten voel je je beter, dit noemen we de plusgedachten.

Van negatieve gedachten ga je je vaak alleen maar minder fijn voelen, dit noemen we mingedachten.

Leg aan de hand van een aantal voorbeelden uit hoe gedachten je gevoel kunnen beïnvloeden.

Benadruk dat hierdoor een situatie niet verandert, maar dat hoe je ergens over denkt beïnvloedt hoe je je voelt. (van der Bijl, 2013)

Verschil tussen gedachte en gevoel

Veel mensen vinden het lastig om een onderscheid te maken tussen wat ze denken en wat ze voelen. Er is een manier om te herkennen of het om een gevoel of een gedachte gaat. Als je het woord “ben” kunt vervangen door “voel” dan gaat het om een gevoel. Bijvoorbeeld: “ik ben gelukkig, ik voel me gelukkig”. Als het woordje gevoel wordt gevolgd door het woordje “dat”, dan gaat het niet om een gevoel, maar om een mening of een gedachte. Bijvoorbeeld: “ik heb het gevoel dat je me oneerlijk behandeld hebt.” Een ander ezelsbruggetje is dat je gevoelens vaak kunt aflezen aan iemands gezicht: je kunt bijvoorbeeld boos of verdrietig kijken.

Geef het volgende voorbeeld van een vereenvoudigd ggg-schema:

Gebeurtenis → Er komt een hond op je af

Gedachte → Die hond gaat me bijten

Gevoel → Angst

Gedrag → Hard weglopen

Gevolg → Je blijft bang voor honden

Of het volgende, meer specifieke voorbeeld:

Mingedachte:

Gebeurtenis → Je moet naar een feestje, maar er is geen geld om een kado'tje mee te nemen

Gedachte → Iedereen vindt mij vast stom en wil dan niet meer met me omgaan

Gevoel → Verdrietig

Gedrag → Niet naar het feestje toegaan

Gevolg → Je zit alleen thuis

Plusgedachte:

Gebeurtenis → Je moet naar een feestje, maar er is geen geld om een kado'tje mee te nemen

Gedachte → Ik maak zelf een kado'tje en iedereen op het feestje vindt dat vast niet erg, het wordt vast gezellig

Gevoel → Blij

Gedrag → Je gaat naar het feestje

Gevolg → Je hebt een gezellig middag

Probeer met de kinderen nog een aantal voorbeelden te bedenken en richt je vooral op de gedachten scheiden in plus- en mingedachten.

Beeldende werkvorm *Dit ben ik*

30 min.

Materiaal

Grote rol papier of effen witte behangrol

Stiften

Instructie werkvorm

De kinderen maken een levensgrote omtrek van zichzelf. Dit kan op diverse manieren, waarbij centraal staat dat het kind zelf kiest en veiligheid ervaart. Een kind kan vragen of een ander kind hem of haar omtrekt, een kind kan een begeleider vragen om hem/of haar om te trekken, of het kind kan zelf een levensgrote mensfiguur tekenen. Het kind kan zelf een leuke houding kiezen, bijvoorbeeld met de armen omhoog, opzij, of de benen in een bepaalde hoek. Het omtrekken kan liggend of staand gebeuren, bij een staande omtrek wordt het vel tegen een wand of deur geplakt.

Vervolg

De kinderen tekenen met stiften aan de buitenkant van de lichaamsomtrek eigenschappen van zichzelf. Dit kan passend bij het lichaam, bijvoorbeeld: ik kan goed rekenen kan bij het hoofd of ik kan goed voetballen kan bij de voeten.

Loop rond en help de kinderen waar nodig eigenschappen te bedenken, ook minder leuke eigenschappen mogen aan bod komen.

Nabespreking

Welke eigenschappen hebben de kinderen opgeschreven?

Laat elk kind een leuke en een minder leuke eigenschap noemen om te oefenen in het delen met de groep.

Bewaar de silhouetten zorgvuldig, deze komen in de volgende bijeenkomst weer terug.

Werkvorm Plus-doos

15 min.

De kinderen krijgen allemaal een papieren doosje met een deksel. Deze zijn nog helemaal wit, maar kunnen thuis versierd/beplakt/beschilderd worden.

Leg uit dat dit een plusgedachten doosje is, wanneer je let op positieve dingen voel je je meestal ook positiever. In het doosje komen allemaal leuke dingen om aan te denken. Dit kan iets zijn wat je gedaan, gedacht, gezien of gehoord hebt. Elke dag maakt elk kind een papiertje met een positieve gebeurtenis/gedachte of gevoel er op getekend of geschreven.

Laat de kinderen alvast ter plekke een briefje maken met iets leuks van vandaag en het voorlezen en daarna in het doosje doen. Elke week neemt iedereen de doosjes weer mee naar de training.

Afsluitend spel – reserve

15 min.

Als afsluitend spel wordt het spel 'boompje verwisselen' met stoelen gespeeld.

Er is 1 stoel minder dan deelnemers, begeleiders doen mee. Iedereen zit op een stoel behalve 1 persoon, deze moet een stoel zien te bemachtigen. De anderen mogen niet langer dan 10 seconden op dezelfde stoel blijven zitten, daarna moeten ze wisselen. Door middel van overleg in de groep kan tactisch gewisseld worden van stoelen.

De terugkoppeling kan gemaakt worden naar positief denken; hoe gaat het spel als je denkt dat het je toch niet gaat lukken? Of hoe gaat het spel als je denkt dat je hier heel goed in bent?

Middag 3 Binnenkant

Inleiding

Deze middag staat deel 2 van het zelfbeeld centraal: gevoelens en de binnenkant.

In een spelwerkvorm kunnen de kinderen op een speelse manier oefenen met het uiten van diverse gevoelens.

In het silhouet wordt verder gewerkt aan de binnenkant, waar zitten welke gevoelens en hoe groot zijn deze? De kinderen leren meer over welke gevoelens er zijn en welke zij zelf hebben.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>30 min.</u>	Spelwerkvorm <i>Boos als een olifant</i>
<u>15 min.</u>	Uitleg opdracht en theorie over gevoelens
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Binnenkant</i>

Doel

→ **Kinderen leren welke gevoelens er zijn en welke zij zelf hebben.**

Subdoelen

- Kinderen leren gevoelens te uiten op een speelse manier.
- Kinderen leren gevoelens te delen met groepsgenoten.

Benodigdheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang
- Drinken en koekje
- Silhouetten van de vorige bijeenkomst
- A3 papier voor smileys
- Stiften

Binnenkomst en welkom

15 min.

Vraag de kinderen naar de plus-doesjes, wat hebben ze opgeschreven? Is het gelukt elke dag een papiertje in het doosje te doen? Heb ook aandacht voor de versiering van de doosjes.

Spelwerkvorm *Boos als een olifant*

30 min.

Boos als een olifant

We gaan door de ruimte lopen op een bepaalde manier, bijvoorbeeld boos als een olifant.

Doe als begeleiders mee om de spanning te verlagen en doe lekker gek, dat helpt de kinderen om mee te doen. De volgende opties kunnen gegeven worden:

- Boos als een olifant
- Bang als een muis
- Nieuwsgierig als een giraffe
- Blij als een hond
- Stekelig als een stekelvarken, enzovoort

Uitleg en theorie over gevoelens

15 min.

Leg uit welke gevoelens er zijn, dat de vier basisemoties: boos, blij, bang en verdrietig zijn, en geef voorbeelden hoe je dat kunt voelen. Teken bij de uitleg smileys met de basisemoties op een vel papier.

Bijvoorbeeld: ik heb ruzie gehad met een vriendin, toen werd ik boos en mijn vriendin ook, nu ben ik bang dat we geen vriendinnen meer zijn, ik krijg er zelfs pijn in mijn buik van.

Vraag ook voorbeelden van gevoelens van de kinderen.

De situaties kunnen geplaatst worden bij de verschillende smileys.

Maak hierbij de terugkoppeling naar gedachten. Door mingedachten, voel je je vaak niet prettig, soms boos of verdrietig. Door plusgedachten ga je je vaak wel weer blij voelen. Vraag bij de situaties of de kinderen het verschil in gedachte en gevoel kunnen benoemen, help hier anders bij.

Beeldende werkvorm *Binnenkant***30 min.**Materiaal

Silhouetten van de vorige bijeenkomst

Stiften

Instructie werkvorm

Bedenk alle gevoelens die je van binnen hebt en teken deze gevoelens in de omtrek. Misschien voel je ze wel op een bepaalde plek, anders kies je gewoon een plek die jij goed vindt. Als je heel veel van dat gevoel hebt teken je dit heel groot, als je weinig dat gevoel hebt, maar soms wel, teken je dat gevoel kleiner. Bedenk zoveel mogelijk gevoelens.

Het tekenen van het gevoel mag abstract of concreet, maar ook smileys kunnen van pas komen wanneer een kind het gevoel niet in beeld kan uitdrukken.

Help de kinderen gevoelens te bedenken en onderscheid te maken tussen gebeurtenissen/gedachten en daar het gevoel uit te filteren. Wellicht kan hier ook de 'lastige dingen lijst' terug komen, wat vond je ook al weer lastig en welk gevoel heb je daarbij?

Nabespreking

Vraag de kinderen 3 gevoelens te delen met groepsgenoten en te vertellen waarom ze deze wel eens hebben.

Afsluiting

Sluit de middag af.

Middag 4 Praten

Inleiding

In deze 4^e middag gaat de bijeenkomst over het uiten van je gedachten en gevoelens. Het belang van uitspreken van vooral nare gedachten en gevoelens wordt benadrukt en er wordt een handvat geboden om dit makkelijker te kunnen doen. Tevens wordt er concreet geoefend met het uitspreken van gedachten en gevoelens, tot slot wordt er een ontspanningsoefening aangeboden.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>15 min.</u>	Gesprek over praten over gedachten en gevoelens
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Emotieklok</i>
<u>15 min.</u>	Spelwerkvorm <i>Bankje in het park</i>
<u>15 min.</u>	Ontspanningsoefening

Doel

→ Kinderen oefenen met het uitspreken van hun gedachten en gevoelens.

Subdoel

- Kinderen krijgen een handvat mee om thuis makkelijker over hun gedachten en gevoelens te praten.
- Kinderen leren ontspannen door middel van een ontspanningsoefening.

Benodigdheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang
- Drinken en koekje
- Werkblad *Voordelen en nadelen*
- Werkblad *Emotieklok*
- Oliepastel en waterverf

Binnenkomst en welkom

15 min.

Vraag de kinderen weer naar de plus-dooosjes. Vraag de kinderen allemaal hoe ze het nu bij de training vinden. Wat vinden ze leuk, wat vinden ze minder leuk? Vertellen ze thuis ook wat ze hebben gedaan. Zijn er nog vragen?

Gesprek over praten over gedachten en gevoelens

15 min.

Leg uit dat je soms ergens mee kan zitten, maar het liever niet wilt vertellen. Gebruik een voorbeeld en laat de kinderen meedenken of je het dan beter wel of niet kan vertellen.

- Je bent je fietssleutel kwijt, maar je bent bang dat je moeder/vader boos wordt.
- Je hebt zin een koekje, maar je hebt er al een gehad.
- Je snapt de rekenuitleg niet en je durft het niet nog een keer te vragen aan de juf.
- Je bent bang of je vader zijn baan kwijtraakt, maar wil er liever niet over praten.
- Je wordt gepest op school, maar je moeder is al zo druk.

Probeer met de kinderen te bedenken waarom je wel of niet iets zou vertellen.

Bevraag de kinderen naar eigen voorbeelden van ergens mee zitten, maar het liever niet vertellen.

Bedenk daarna met de kinderen wat voor- of nadelen zouden zijn van iets niet vertellen.

Gebruik hierbij het werkblad *Voordelen en nadelen* om zoveel mogelijk redenen op te schrijven.

Beeldende werkvorm Emotieklok

30 min.

Herhaal de 4 basisemoties en vraag de kinderen naar voorbeelden van deze gevoelens, probeer met de kinderen deze situaties concreet te maken en te herhalen wat het verschil is tussen gedachten en gevoelens.

Materiaal

Werkblad emotieklok

Stevig papier/karton

Splitpennen

Lijmstiften

Oliepastel en waterverf

Instructie werkvorm

Leg een eenvoudig voorbeeld klaar om te laten zien.

Knip de klok uit en plak deze op het stevigere papier.

Elk kwart van de klok is 1 basisemotie (boos, blij, bang, verdrietig). Schrijf of teken deze emotie in dit kwart. Bedenk wat jij vind passen bij deze emotie en versier het kwart met alles wat daarbij past.

Maak het hele vlak vol met waterverf.

Kleur ook de pijl en knip deze uit.

Maak een gat in het midden van de klok en bevestig de pijl door middel van de splitpen in het midden van de klok.

Nabespreking

Vertel de kinderen dat ze deze klok kunnen gebruiken om thuis met hun vader of moeder over te praten. Geef ze mee dat ze elke dag de klok op een emotie moeten zetten, die bij een moment van die dag past. Dat kan het makkelijker maken om over gevoelens te praten.

Leg uit dat de pijl ook op de emotie mag als deze maar een klein beetje ervaren wordt, bijvoorbeeld boos mag ook bij geïrriteerd en bang mag ook bij zenuwachtig.

Spelwerkvorm *Bankje in het park*

15 min.

We gaan oefenen met praten over gevoelens.

Dit mag in een fantasie-werkvorm, de kinderen spelen rollenspellen.

Er worden 2 stoelen neergezet, dit is het bankje in het park.

1 kind neemt plaats, een ander kind staat nog aan de kant. Het kind op 'het bankje' (kind 1) krijgt een briefje met hierop een emotie en een rol, bijvoorbeeld: een bange, oude man. Het andere kind (kind 2) loopt door het park en ziet kind 1 op het bankje. De standaard vraag die kind 2 dan stelt is: 'Hé, wat is er aan de hand?' Waarop een gesprek ontstaat waarin duidelijk wordt wat er op het briefje van kind 1 staat, deze mag niet letterlijk zeggen wat er op staat.

Opties op de verschillende briefjes zijn:

- Een bange, oude man die bang voor vogels is
- Een stoer, klein meisje die met iedereen een praatje maakt
- Een blijde mevrouw met een nieuwe jas
- Een verlegen, grote jongen die met niemand durft te praten
- Een verdrietige mevrouw die haar hond kwijt is

Ontspanningsoefening

15 min.

De kinderen hebben veel gepraat over spannende dingen, dingen die ze lastig vinden om uit te spreken. Het is goed om een ontspanningsoefening aan te bieden die ze eventueel ook kunnen doen als ze zich thuis niet lekker voelen.

Laat de kinderen rustig in een kring zitten, met hun rug recht tegen de stoel en hun voeten op de grond.

Instructie voor de ontspanningsoefening

Doe je ogen dicht of kijk naar je knieën

Leg je handen op je knieën

Adem door je neus in en door je neus weer uit

Probeer niet te veel te letten op je omgeving, geluiden of anderen

Denk aan je linkerhand

Bal je vuist en knijp alsof je iets uit wilt knijpen, hou even vast

Laat je vuist weer los en maak weer een platte hand op je knie

- Herhaling voor rechterhand

Span je arm, alsof je een spierbal wilt maken, hou even vast

Laat je arm weer los, en leg je hand weer op je knie

- Herhaling voor rechterhand

Trek je schouders op tot aan je oren, hou even vast

Laat je schouders weer los, en laat ze lekker hangen

- Doe dit nog een keer

Knijp je gezicht samen, je ogen, je lippen, je neus en je wangen, probeer alles aan te spannen, hou even vast

Laat je gezicht weer los

Laat je hoofd heel rustig naar links zakken, je linkeroor naar je linkerschouder.

- Herhaling voor rechts

Krom de tenen van je linkervoet, hou even vast

Maak je voet weer plat

- Herhaling voor rechtervoet

Til je linkervoet op en span je onderbeen aan, hou even vast

Maak je voet weer plat

- Herhaling voor rechtervoet

Til je linkerbeen iets op en span je bovenbeen aan, hou even vast

Laat je been weer los en zet hem rustig op de grond

- Herhaling voor rechterbeen

Span je benen tegelijk aan, hou even vast

Laat je benen weer los en zet ze rustig op de grond

Span je billen even aan

Laat je billen weer los

Doe zometeen langzaam weer je ogen open

Vraag na wat de kinderen prettig of onprettig vonden.

Afsluiting

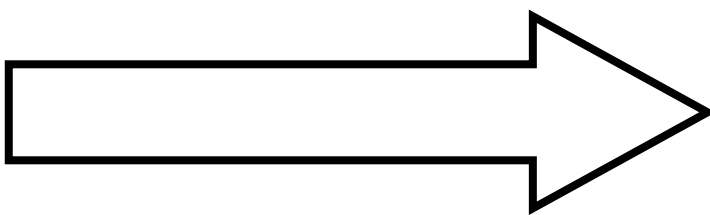
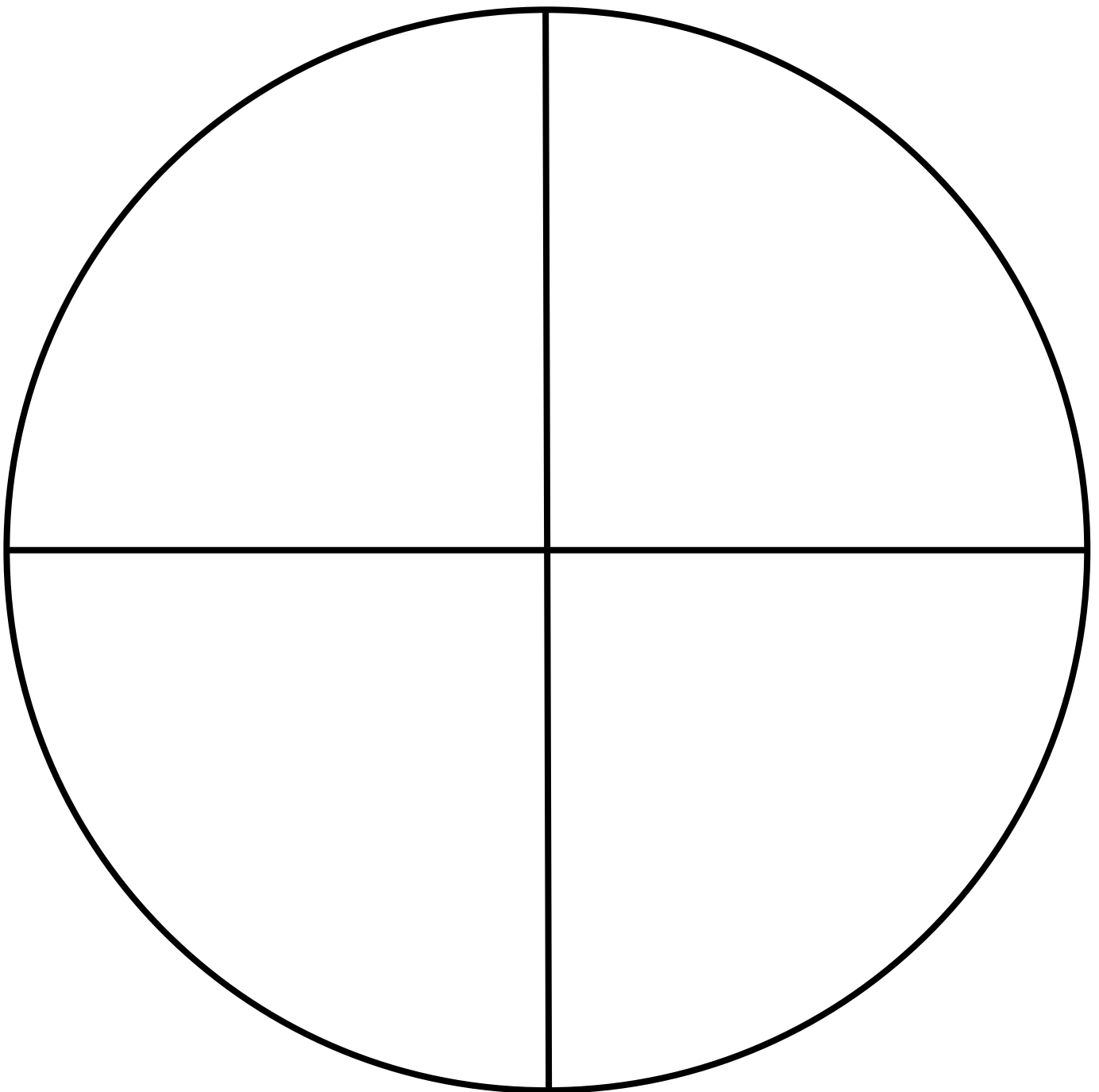
Sluit de middag af.

Werkblad *Voordelen en nadelen*

Voordelen en nadelen

VoordelenNadelen

Werkblad *Emotieklok*



Middag 5 Oplossingen

Inleiding

Deze middag zal gericht zijn op het praten over weinig geld hebben met anderen, zoals klasgenootjes. Hoe doe je dat en wat kan daarbij helpen? Oplossingsgericht denken en het accepteren van de situatie is hierbij belangrijk.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Strip</i>
<u>30 min.</u>	Rollenspel
<u>15 min.</u>	Gesprekswerkvorm <i>Tip-lijst</i>

Doel

→ **Kinderen leren praten over armoede.**

Subdoelen

- Kinderen leren te kijken naar mogelijkheden in hun situatie
- Kinderen kunnen de situatie van armoede iets meer accepteren

Benodigdheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang
- Drinken en koekje
- Werkblad 'Tip-lijst'
- 1 wit A3 vel per kind
- Stiften

Binnenkomst en welkom**15 min.**

Vraag de kinderen naar het gebruik van de emotie-klok thuis. Hoe is dat gegaan? Heb je meer verteld wat je dacht en voelde? Zijn er nog leuke briefjes in de doosjes?

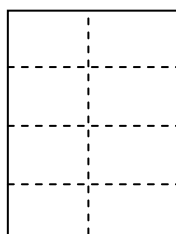
Vertel over het thema van deze middag; omgaan met anderen die vragen stellen of opmerkingen maken over jou thuissituatie.

Beeldende werkvorm Strip**30 min.**Materiaal

1 wit A3 vel per kind

Stiften

Vouw elk vel alvast in 8 vakken

Instructie werkvorm

Alle kinderen maken met elkaar 1 strip, iedereen tekent 1 vakje en geeft daarna de strip door.

Alle strips beginnen met een probleem doordat je weinig geld hebt en er wordt afgesproken dat alle strips goed eindigen en met een oplossing voor het probleem.

Elk kind begint bij het eerste vakje (linksbovenin) en tekent hierin een kind dat iets aan het doen is.

Vervolg

Vervolgens worden alle tekeningen naar links door gegeven en tekent het volgende kind verder in de strip. Er ontstaat een probleem en daarna ontstaat er een oplossing voor het probleem.

Nabespreking

Lees alle strips voor en laat ze aan de hele groep zien.

Elk kind dat het eerste hokje van de strip heeft getekend kan deze mee naar huis nemen.

Rollenspel Eigen situaties**30 min.**

In het rollenspel worden situaties uitgespeeld waar de kinderen wellicht mee te maken krijgen.

Bijvoorbeeld: ze kunnen niet op vakantie en de juf op school vraagt wat iedereen gaat doen in de zomervakantie. In het rollenspel kunnen de kinderen oefenen met antwoord geven op 'lastige' vragen en hoe ze zich verhouden tot leeftijdsgenootjes.

Doe als warming-up een rondje hoofd-schouders-knie en teen.

Dan kan er eerst aandacht zijn voor je lichaamshouding. Activeer de kinderen om rechtop te staan, alsof er een touwtje van het plafond tot de grond recht door je heen gaat.

De volgende situaties kunnen vervolgens in tweetallen of groepjes uitgespeeld worden:

- Juf vraagt wat iedereen gaat doen in de zomervakantie (alle kinderen kunnen een eigen antwoord bedenken).
- Een klasgenootje vraagt waarom je elke keer dezelfde broek aan hebt. Kan in 2 tallen geoefend worden.
- In gesprek op school scheidt iedereen op over nieuwe mobieltjes en spelcomputers, maar jij hebt er geen een. Wat zou je kunnen doen?
- Iemand wil bij je spelen, maar jij durft dat eigenlijk niet zo goed.

Stimuleer de kinderen om zelf ook een situatie te bedenken en speel deze samen uit.

Gesprekswerkvorm *Tip-lijst*

15 min.

Bedenk met de kinderen tips om creatief te zijn met weinig geld, wat helpt daarbij? De tips moeten wel realistisch zijn, maar tegelijk mogen de kinderen vrij denken. Help zelf actief mee om iets te bedenken, maar probeer eerst de kinderen zelf te activeren.

Wellicht helpt het om te doen alsof het voor andere kinderen zou zijn die in dezelfde situatie zitten.

Tips zouden kunnen zijn:

- Koop alleen aanbiedingen
- Ga naar de kringloop, tweedehands kledingwinkels, marktplaats.
- Maak cadeautjes voor verjaardagen in plaats van ze te kopen.

Afsluiten

Kopieer de tip-lijst en geef deze mee aan alle kinderen.

Werkblad *Tip-lijst*

Tip-lijst

Tips om creatief om te gaan met weinig geld

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Middag 6 Afsluiten

Inleiding

Deze middag staat het afsluiten en terugkijken naar de afgelopen weken centraal.

De kinderen vullen de lastige dingen lijst nog een keer in, nu komen er misschien andere dingen op, of hebben ze van sommige dingen minder last gekregen.

Verder wordt er stilgestaan bij wat ze meenemen uit de training, wat gaan ze nog onthouden?

Ook wordt er afscheid genomen van de groep en de begeleiders, als begeleider kun je een kaartje geven met daarop iets wat je hebt gewaardeerd in het kind.

Planning

<u>15 min.</u>	Binnenkomst en welkom
<u>30 min.</u>	Beeldende werkvorm <i>Rugzak</i>
<u>15 min.</u>	Werkblad <i>Lastige dingen lijst</i>
<u>30 min.</u>	Afscheid

Doel

→ **Kinderen nemen afscheid.**

Subdoelen

→ Kinderen sluiten de training af door terug te kijken en te herhalen wat voor hen belangrijk is geweest.

→ Kinderen zien in dat lastige dingen kunnen veranderen, in mate van hoe lastig iets is en welke dingen je lastig vindt.

Benodigdheden

- Lokaal met stoelen
- Zaalte/gang
- Drinken en koekje
- Werkblad 'Rugzak'
- Werkblad 'Lastige dingen lijst'
- Wenskaartje van begeleiders

Binnenkomst en welkom**15 min.**

Kijk met de kinderen kort terug op de afgelopen weken. Wat vonden ze het leukst om te doen, wat vonden ze niet leuk of moeilijk? Vertel zelf ook iets wat je van de training vond.

Kijk naar de doosjes die de kinderen weer hebben meegenomen en herhaal de emotieklok nog even om te benadrukken dat ze kunnen blijven gebruiken thuis.

Beeldende werkvorm *Rugzak***30 min.**Materiaal

1 werkblad 'Rugzak' voor elk kind

Stiften, potloden, oliepastel en waterverf

Instructie werkvorm

Als je iets leert, dan zeg je ook wel 'dat heb ik in mijn rugzak'. Wat hebben de kinderen in hun rugzak na deze training? Laat ze nadenken wat ze belangrijk vonden, geleerd hebben, gaan onthouden, willen meenemen van deze training. Dit schrijven en tekenen ze in hun rugzak, die kunnen ze verder versieren met materiaal naar keuze.

Nabespreking

Vraag de kinderen te vertellen wat ze in hun rugzak gemaakt hebben.

Gesprekswerkvorm *Lastige dingen lijst***15 min.**

De kinderen vullen nog een keer de lastige dingen lijst in. Benadruk dat het niet hetzelfde hoeft als de vorige keer; er kunnen nu andere dingen bij zijn of er niet meer bij zijn, en ze kunnen er meer of minder last van hebben als de vorige keer.

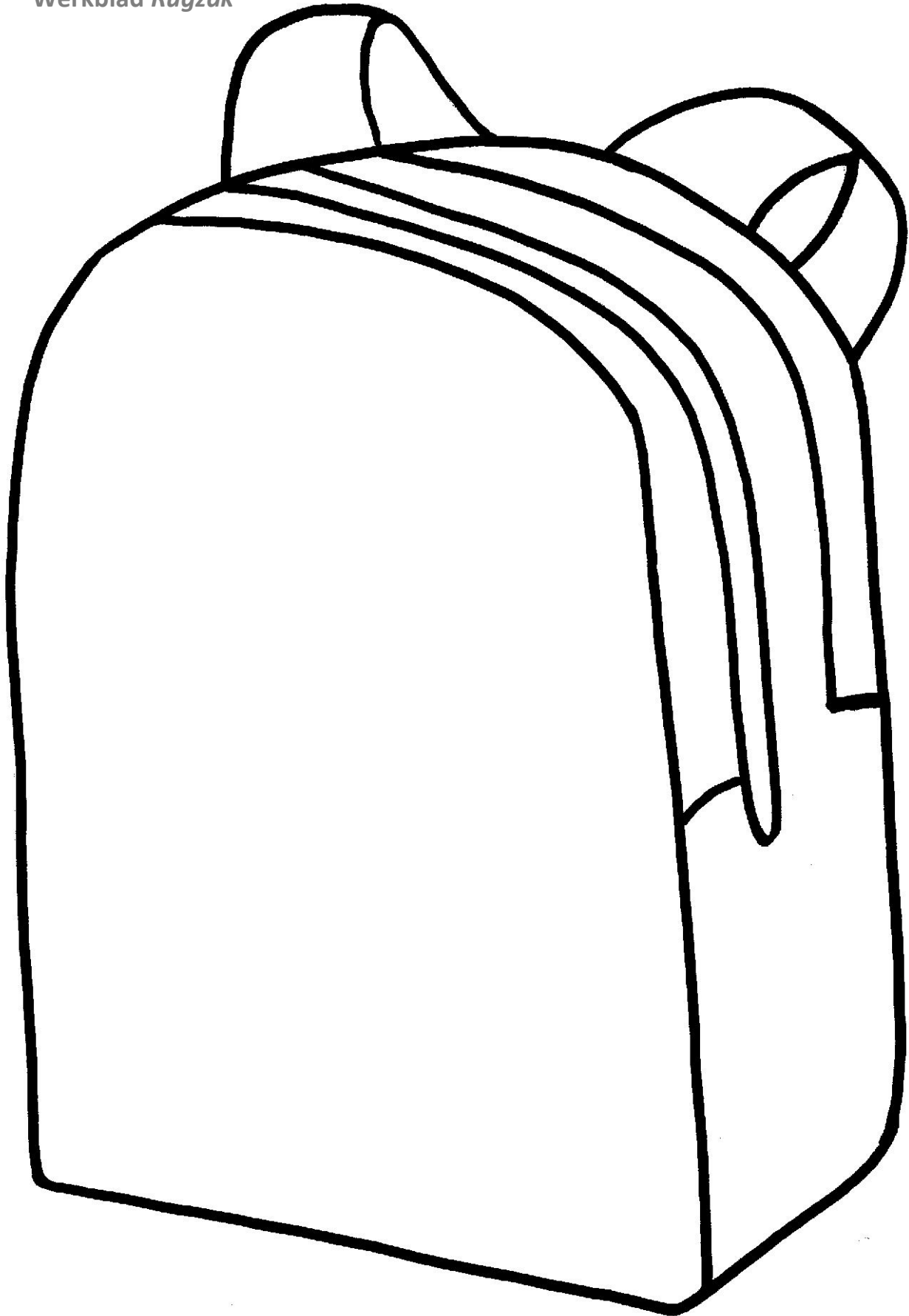
Bekijk met de kinderen de 2 lijsten naast elkaar. Wat is er anders?

Afscheid**30 min.**

Doe nog een extra rondje drinken, maak het gezellig en pak alle werkstukken erbij die nog niet mee naar huis waren. Doe als afsluiting nog een spel naar keuze van de afgelopen weken.

Neem tijd om de kaartjes uit te delen en afscheid te nemen van de kinderen.

Werkblad *Rugzak*



Werkblad *Lastige dingen lijst*

Lastige dingen lijst

naam:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10