

Het nut van gevoelens

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is kinderen bewust maken van het nut van de basis gevoelens boos, bang, verdrietig en blij.

In welk stadium van de training kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is goed te gebruiken tijdens een bijeenkomst met als thema gevoelens.

Benodigdheden/materialen

Ter visuele ondersteuning kan het handig zijn om vier losse kaarten met daarop een boos, bang, verdrietig of blij gezichtje te gebruiken.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind en de coach/therapeut zitten op de grond of aan de tafel.
2. De coach/therapeut vertelt aan het kind dat alle gevoelens die een mens voelt nuttig zijn. Een voorbeeld hiervan is het gevoel honger. De coach/therapeut vraagt aan het kind wat het nut is van het gevoel honger. Wat vertelt het gevoel honger? Wat gebeurt er wanneer je niet naar dit gevoel luistert? Wanneer je niet naar een gevoel luistert is dit slecht voor je lichaam, je lichaam kan dan kapot gaan.
3. De coach/therapeut vraagt aan het kind wat het nut is van het gevoel <boos/bang/verdriet/blij>.
 - Het nut van het gevoel boos is dat het je aanzet iets te doen omdat iets over jouw grens gaat, het helpt je om voor jezelf op te komen.
 - Het nut van het gevoel bang is dat het er voor zorgt dat je jezelf in veiligheid brengt.
 - Het nut van het gevoel verdriet is dat je afscheid neemt van iemand of iets dat belangrijk voor je is.
 - Het nut van het gevoel blijdschap is dat je samen met anderen wilt zijn en van het leven geniet.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is handig om als voorbeeld van het nut van gevoelens een gevoel te nemen dat voor alle kinderen herkenbaar is, bijvoorbeeld honger. Het nut van het gevoel honger vertelt je dat je moet eten. Wanneer kinderen moeite hebben met het bedenken van het nut kun je ook met een kind een situatie spelen waarin het gevoel een rol speelt zodat de kinderen kunnen zien wat het nut van het gevoel is.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies waarin gevoelens een belangrijke rol spelen.

Kleine en grote gevoelens

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is kinderen bewust maken van het feit dat je een gevoel op verschillende manieren kunt voelen. En de kinderen worden zich bewust dat gevoelens in je lijf zitten. Dat je een gevoel kunt uiten en dat je zelf een gevoel kunt verminderen. Daarmee geef je kinderen iets in handen waarmee ze hun gevoelens onder controle krijgen. 'ik ben de baas over mijn gevoel, i.p.v. mijn gevoel is de baas over mij'.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is goed te gebruiken tijdens een bijeenkomst met als thema gevoelens. Als het kind moeite heeft om gevoelens te 'lezen' of te uiten.

Benodigheden/materialen

Voor deze interventie zijn geen materialen nodig.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut en het kind staan.
2. De coach/therapeut legt uit dat je gevoelens soms een klein beetje of juist heel erg kunt voelen. Je kan zelf een gevoel oproepen.
3. Het kind gaat op verzoek van de trainer/therapeut de gevoelens uitbeelden (zonder geluid).
4. De coach/therapeut houdt beide handen voor zich tegen elkaar aan. Vervolgens houdt de coach/therapeut zijn handen een klein beetje van elkaar af en vraagt het kind om een klein beetje boos uit te beelden (de coach/therapeut doet zelf ook mee).
5. De coach/therapeut maakt de afstand tussen zijn handen steeds groter. Hoe groter de afstand, hoe bozer het kind mag doen. De coach/therapeut moedigt het kind aan om nog een beetje bozer te doen en nóg een beetje. Het kind kan bozer gaan kijken, of gaan stampen op de grond.
6. Op het moment dat het kind zijn/haar meest boze boos uitbeeldt zegt de coach/therapeut 'bevries' en blijft het kind stil staan. Het kind kan naar zichzelf en jou kijken hoe het gevoel boos er uit ziet. De coach/therapeut vertelt wat hij ziet bij het kind, bijvoorbeeld grote fronsen, kwade ogen of boze gebaren. Door te benoemen erken je het kind en help je het kind om zich bewust te worden van zijn/haar lijftaal. Je kunt er ook een spiegel bij houden.
7. Vervolgens beweegt de coach/therapeut zijn handen steeds meer naar elkaar en kan het kind de weer minder wordende gevoelens van boos uitbeelden.
8. Ook de gevoelens bang, verdrietig en blij worden op bovenstaande manier uitgebeeld.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is handig om als coach/therapeut te benadrukken waaraan je het gevoel dat het kind uitbeeldt kunt herkennen.

Het is belangrijk om te eindigen met het gevoel blij. Dan is dat het gevoel wat het kind na afloop van de sessie mee naar huis zal nemen.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies waarin gevoelens een belangrijke rol spelen.

Gevoelens herkennen

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is het kind helpen bewustworden hoe het zit met de vier basisgevoelens boos, bang, verdrietig en blij en hoe ze deze gevoelens kunnen herkennen bij een ander. Plus dat anderen dus jouw non-verbaal geuite emoties kunnen 'lezen'.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is goed te gebruiken tijdens een bijeenkomst met als thema gevoelens.

Benodigdheden/materialen

Vier losse kaarten met daarop een boos, bang, verdrietig of blij gezichtje.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut vertelt dat deze bijeenkomst gaat over dingen die je kunt voelen. Het herkennen van gevoelens is belangrijk want als je weet wat je voelt, weet je wie je bent.
2. De coach/therapeut houdt een kaartje omhoog en vraagt aan het kind hoe dit mannetje zich voelt.
3. Het kind vertelt hoe hij/zij denkt dat dit mannetje zich voelt en waaraan je dit kunt zien. Bijvoorbeeld aan de stand van de wenkbrauwen, ogen of mond van het mannetje.
4. Het kind kan laten zien hoe zijn/haar gezicht er uit ziet en wanneer zij het gevoel van het plaatje hebben.
5. Vervolgens vraagt de coach/therapeut bovenstaande ook bij de drie andere plaatjes met gezichtjes die gevoelens laten zien.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk als coach/therapeut te vertellen dat alle mensen deze gevoelens de hele dag door ervaren en dat dit goed is.

Het herkennen van gevoelens is belangrijk want als je weet wat je voelt, weet je wie je bent.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie is een introductie op het werken met andere interventies met betrekking tot gevoelens.

Voel wat je voelt spel

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is kinderen bewust maken van het feit dat een situatie een bepaald gevoel op kan roepen en dat dit gevoel per persoon verschillend kan zijn.

In welk stadium van de training kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is goed te gebruiken tijdens een bijeenkomst met als thema gevoelens en om het kind beter te leren kennen. Ook als een ouder bij de sessie aanwezig is, is dit een speelse interventie die de onderlinge band kan versterken.

Benodigdheden/materialen

Vier losse kaarten met daarop een boos, bang, verdrietig of blij gezichtje.

Deze plaatje hangen op de muur aan vier verschillende kanten van de ruimte.

Een lijst met daarop verschillende gebeurtenissen die gevoelens oproepen bij kinderen.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut en het kind staat in het midden van de ruimte.
2. De coach/therapeut wijst aan dat er op verschillende plekken in de ruimte plaatjes van gevoelens zijn opgehangen.
3. De coach/therapeut leest een gebeurtenis voor.
4. Het kind blijft even stil en stevig op twee benen staan, richt de aandacht naar binnen en voelt hoe hij/zij zich zou voelen in deze (voorgelezen) situatie.
5. Daarna loopt het kind naar de plaats toe met het plaatje wat het dichtste bij het gevoel komt.
6. De coach/therapeut vraagt aan het kind hoe het komt dat het kind heeft gekozen voor het gevoel waar het bij is gaan staan en hoe het komt dat het dit gevoel voelt.
7. De coach/therapeut leest een aantal situaties voor. Steeds opnieuw is het belangrijk dat het kind zijn/haar eigen gevoelens herkent.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat naar voren komt dat dezelfde situatie bij iedereen een ander gevoel kan oproepen.

Het kind kan ook tussen twee gevoelens in gaan staan wanneer de situatie bij hen een mengeling van gevoelens oproept.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies waarin gevoelens een belangrijke rol spelen.

Spel... Voel wat je voelt;

Sta stil, ogen dicht, aandacht 'in' jezelf.

Eerst voelen wat *jij* voelt bij de aangereikte gebeurtenis.

Dan ga je naar het plaatje die dat gevoel vertegenwoordigt.

Noem verschillende situaties;

- Je oma komt op bezoek.....
- Morgen mag je van je moeder een nieuwe broek kopen.
- Je vriend of vriendin vraagt of je komt spelen...
- Je oom vraagt of je mee gaat naar het zwembad...
- Je band is lek...
- Je moeder vraagt of je stiekem met haar een cadeautje voor je vaders verjaardag mee gaat kopen.
- vanavond eet je bloemkool.
- vanavond eet je spruitjes.
- Je vriendje vraagt je een geheim te bewaren over iets wat hij meegemaakt heeft (wat heeft hij meegemaakt???)
- Je bent verliefd.
- Je oom en tante komen en willen jou een kus geven.
- Bij opa/oma/oom/tante/ gaan logeren.
- Tijdens een wedstrijd heeft jouw groepje de meeste punten gehaald.
- Je vader en moeder gaan weg en er komt een oppas.
- Je vriend pakt je tas af.
- Je zit de eerste morgen in een nieuwe klas, je kent niemand.
- Een ander kind zegt dat je een stomme jas aan hebt.
- Je hebt in het speelkwartier niemand om mee te spelen.
- Je komt te laat op school.
- Je krijgt straf van de meester/juf voor iets wat je niet gedaan hebt.
- Je pakt stiekem een snoepje uit de kast thuis.
- Het is mooi weer.
- Iemand vraagt je op zijn verjaardagsfeest.
- Je moet voor de klas komen om een som op het bord uit te rekenen.
- Je moet voor de klas een spreekbeurt houden.
- Je komt thuis en je ziet dat je moeder je lievelingseten maakt.
- Je hebt verloren met een spelletje.
- Er wordt over je gepraat op MSN.

Een boze tekening maken

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen het gevoel boos vorm kunnen geven.

Benodigdheden/materialen

Voor alle kinderen een groot wit A3 papier.

Harde ondergrond om op te tekenen.

Waskrijtjes.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind krijgt een vel tekenpapier en kiest één kleur krijtje uit die voor het kind past bij het gevoel boos.
2. De coach/therapeut vraagt aan het kind met welke hand hij/zij schrijft.
3. Het is de bedoeling dat het kind het krijtje in de niet-schrijfhand neemt en de ogen dicht doet.
4. Dan gaat het kind (met hun ogen dicht) het gevoel boos tekenen.
5. Als het klaar is met tekenen kan het kind de ogen open doen en samen met de coach/therapeut bespreken hoe de ervaring was.
6. Het kind kan nog een deel van de tekening verder inkleuren.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

De kinderen mogen flink krassen op het papier en zich laten gaan. Zoek daarvoor een grote en stevige ondergrond. Soms komt er zoveel energie vrij dat het buiten het tekenpapier komt, of door het papier heen gaat.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventie met het thema boos.

Een veilige plek

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is dat het kind het gevoel bang leert herkennen en weet dat het altijd een veilige plek kan voorstellen. Als een kind bijvoorbeeld last van heimwee heeft.

Benodigheden/materialen

Zachte matten, lappen stof en/of kussens waarmee de kinderen zelf iets kunnen bouwen.
Knuffels die het kind kan uitkiezen om het veilige nestgevoel te versterken.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit dat het kind een veilig nest gaat maken. Het kind kan zelf bedenken hoe het er uit gaat zien. De coach/therapeut helpt mee.
2. Als het nest klaar is gaat het kind en de coach/therapeut in het nest gaan zitten.
3. De coach/therapeut praat met het kind over:
 - Wat maakt dat een plekje voor jou veilig wordt?
 - Waar voel je dat veilige gevoel in je lijf?
 - Welke kleur heeft het gevoel 'hier kan niemand me wat doen'?
 - Wanneer voel je dit gevoel? Wanneer voel je dit gevoel niet?
 - Wat doe je dan? Wie is er dan bij je?
 - Wat heb je dan nodig?
 - Hoe zou dit gevoel van veiligheid je kunnen helpen?

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat het kind een plek maakt waar het zich helemaal veilig voelt. Aansluitend kan er bijvoorbeeld een tekening of een foto van gemaakt worden.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventie met het thema bang.

Je veilige plek tekenen

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust maken van een plek die voor hen veilig voelt.

Benodigdheden/materialen

Een vel tekenpapier

Harde ondergrond om op te tekenen.

Kleurpotloden en ander tekenmateriaal.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit dat het kind op het papier een tekening gaat maken van de plek die voor het kind veilig voelt. Bijvoorbeeld hun bed of kamer.
4. De kind maakt een tekening van die veilige plek.
5. Wanneer het kind klaar is met de tekening wordt deze nabesproken.
6. De coach/therapeut vraagt aan het kind:
 - Hoe ziet je veilige plek er uit?
 - Wanneer ga je naar je veilige plek toe?
 - Is dit altijd de zelfde plek?
 - Wanneer kom je dan weer uit deze plek? Wanneer is het weer veilig?
 - Wat zorgt er voor dat jij je veilig voelt op deze plek?
 - Wanneer zou je dit gevoel nog meer kunnen gebruiken?
 - Hoe zou je daarvoor kunnen zorgen?

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen goed nadenken over wat hun persoonlijke veilige plek is.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventie met het thema bang en het thema veiligheid.

Verdriet en blijdschap tekenen

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust de gevoelens verdriet en blijdschap vorm laten geven. En een gesprekje te kunnen hebben over dit onderwerp. Zodat er meer duidelijkheid komt over het nut van gevoelens.

Benodigdheden/materialen

Een wit A4 met een vouw in het midden.

Harde ondergrond om op te tekenen.

Kleurpotloden.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit dat het kind op het papier twee tekeningen gaan maken. Op de linker helft van het papier gaan het kind een tekening maken die gaat over het gevoel verdriet, bijvoorbeeld als het kind afscheid neemt of iets anders waar het verdrietig van wordt. Op de rechter helft van het papier gaan het een tekening maken die gaat over het gevoel blij, bijvoorbeeld als het met andere kinderen speelt.
2. Wanneer het kind klaar is met de tekeningen wordt deze nabesproken.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat het kind goed voelt over waar het verdrietig en blij van wordt.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met het thema verdriet en blijdschap.

Het schoolplein

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen tussen de zeven en twaalf jaar.

Als het kind ouder is, kunnen er andere situaties bij bedacht worden.

Het principe van de invloed van gedachten op je gevoel, is van alle leeftijden.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen te laten ervaren dat de gedachten die je hebt bij een gebeurtenis je gevoelens die je hierbij hebt beïnvloeden.

In welk stadium van de training kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie kun je gebruiken wanneer het kind al eerder interventies met betrekking tot het herkennen van gevoelens hebben gedaan.

Benodigdheden/materialen

Kaartjes met een negatieve gedachten.

Kaartjes met een positieve gedachten.

Hoe ziet de interventie er uit? Wie doet wat?

Deel 1.

1. Het kind en de coach/therapeut staan in het midden van de ruimte.
2. De coach/therapeut legt uit dat de ruimte (of een deel daarvan) het schoolplein is.
3. De kinderen loopt over het imaginaire schoolplein.
4. De coach/therapeut vraagt het kind om stil te staan en zich voor te stellen dat er een gedachtewolkje boven zijn/haar hoofd zweeft.
5. De coach/therapeut vertelt dat de gedachte in het gedachtewolkje is: 'ik vind het naar en eng op het schoolplein, niemand wil met me spelen en ik voel me verdrietig'.
6. Het kind loopt met deze gedachte over het schoolplein.
7. De coach/therapeut beschrijft welke houding hij ziet bij het kind en wat hij het kind ziet doen. De coach/therapeut vraagt welk gevoel het kind heeft. Waar op het schoolplein wil het kind het liefst zijn.
8. De coach/therapeut vraagt het kind stil te gaan staan, deze nare gedachte weg te doen en er een andere gedachte voor in de plaats te nemen. De gedachte 'ik ben een leuk kind en ik ben leuk om mee te spelen'.
9. Het kind loopt nu over het schoolplein met deze gedachte.
10. De coach/therapeut beschrijft welke houding hij ziet bij het kind en wat hij het kind ziet doen. De coach/therapeut vraagt welk gevoel het kind heeft. Waar op het schoolplein wil het kind nu zijn.
11. het kind en de coach/therapeut zoeken samen een plekje om de ervaring te delen.
12. De coach/therapeut vraagt het kind wat het effect was van de gedachte die het had op het schoolplein. Hoe voelde het kind zich op het schoolplein?

Wat is belangrijk bij deze interventie.

Het is belangrijk dat het kind zich zo op zijn gemak voelt dat ze zich goed invoelen bij de verschillende gedachtes.

Het is belangrijk dat de kinderen gaan begrijpen dat

- de gedachte die ze hebben een effect heeft op hun gevoelens
- dat deze gevoelens effect hebben op hun gedrag
- dat hun gedrag een effect heeft op anderen
- dat ze zelf hun gedachtes kunnen beïnvloeden

Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen te laten inzien dat de gedachte die je hebt bij een gebeurtenis je gevoel beïnvloeden.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie kun je gebruiken wanneer kinderen al bij een andere oefening de invloed van hun gedachten op hun gevoel hebben ervaren.

Benodigdheden/materialen

Een flap-over en een dikke stift.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De kinderen zitten samen met de coach/therapeut op een plek zodat ze goed zicht hebben op de flap-over. De woorden *gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag* staan op de flap-over geschreven.
2. De coach/therapeut vraagt aan het kind wat net bij de eerste situatie op het schoolplein de gebeurtenis was. Wat dacht het kind? Hoe voelde het kind zich? Wat gebeurde er daardoor?
3. De coach/therapeut of het kind schrijft de antwoorden van het kind op de flap-over.
4. De coach/therapeut vraagt aan het kind wat net bij de tweede situatie op het schoolplein de gebeurtenis was. Wat dacht het kind toen? Hoe voelde het zich? Wat gebeurde er daardoor?
5. De coach/therapeut of het kind schrijft de antwoorden van het kind op de flap-over naast de antwoorden op de eerste vragen.
6. Ongeveer het volgende staat op de flap-over:

1. het schoolplein	<i>Gebeurtenis</i>	het schoolplein
2. niet leuk	<i>Gedachte</i>	wel leuk/positief
3. naar/rot	<i>Gevoel</i>	blij
4. stil/ saai	<i>Gedrag</i>	lachen/ vrolijk
7. De coach/therapeut vraagt aan het kind welke conclusie je uit het bovenstaande kunnen trekken. Waar kwam het gevoel vandaan op het schoolplein? De gedachten die je hebt beïnvloedt je gevoel.
8. De coach/therapeut legt uit dat wanneer je handige dingen denkt je een goed gevoel krijgt en dat je daardoor ook handige dingen gaat doen.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat het kind zelf het verband legt tussen de gedachten die het heeft bij een gebeurtenis en de gevoelens en het gedrag dat daar uit voortkomt.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie hoort bij *Het schoolplein*. Bij *Het schoolplein* ervaart het kind dat een gebeurtenis het zelfde kan zijn maar dat de gedachte bij die gebeurtenis het gevoel bepaald.

Bij bovenstaande interventie krijgt kind de mogelijkheid om zich bewust te worden van de invloed van gedachten op gevoelens.

Het is ook mogelijk om aansluitend een situatie uit te werken waar het kind mee gekomen is. Soms kan ook direct naar een situatie van het kind gegaan worden.

Het handige-dingen-denk-lied

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is dat de kinderen een handige gedachte leren die hen kan helpen wanneer ze ergens tegen opzien. Ze kunnen deze positieve gedachte in plaats van een negatieve gedachte gaan gebruiken om zich prettiger te gaan voelen.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie kun je gebruiken wanneer het kind bij een andere interventie de invloed van zijn/haar gedachten op het gevoel hebben ervaren.

Benodigheden/materialen

Eventueel een flap-over met de tekst van het handige-dingen-denk-lied.

Een doosje met daarin mooie steentjes.

Hoe ziet de interventie er uit

1. De coach/therapeut legt uit dat het kind het handige-dingen-denk-lied gaan leren. Het is een lied dat speciaal handig is wanneer je ergens tegenop ziet.
2. Samen met het kind kan de coach/therapeut het liedje gaan oefenen.
Ik kan het
Ik kan het
Het lukt me
Het lukt me
Ik ga d'r voor
Ik ga d'r voor
Yes
Yes
3. De coach/therapeut laat het kind zien dat wanneer je een vuist maakt, je aan de zijkant van je hand bij je pink een soort bobbeltje, een kneepje, hebt. Wanneer je met dat kneepje zachtjes en vriendelijk tegen de palm van de andere hand slaat/duwt maak je je hersenen alert en gaan je linker en rechter hersenhelft beter samenwerken. Hierdoor kun je dat waar je tegenop ziet extra goed doen. Dit wordt ook wel 'de hamerslag' genoemd.
4. De coach/therapeut en het kind zingen het lied nog een keer. Ondertussen slaan ze om de beurt met beide handen de kneepjes tegen hun handpalmen aan, net zolang totdat het kind het liedje echt goed kent.
5. De coach/therapeut pakt het doosje met mooie steentjes en laat het kind een steentje kiezen.
6. De coach/therapeut legt uit dat het de bedoeling is dat het kind het steentje stevig vasthoudt in zijn/haar niet voorkeurshand.
7. De coach/therapeut vraagt aan het kind welke handige gedachte het kind in het steentje gaat stoppen. Bijvoorbeeld 'het lukt me'.
8. Dit steentje gaat het kind helpen herinneren aan deze handige gedachte. Het kind mag het steentje hebben het kan het bijvoorbeeld op een mooie plek bewaren of in zijn la op school stoppen.
9. Benadruk dat als het steentje kwijt raakt, de helpende gedachte toch blijft want deze heeft het kind in het hoofd. Het steentje is slechts om er aan te helpen herinneren.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat het kind de tekst van het lied kent en dat begrijpt in welke situatie het lied voor zichzelf (of in gedachten) kunnen zingen.

Welke positieve eigenschappen heb je?

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust te maken van de positieve eigenschappen die ze hebben en op welke momenten ze deze eigenschappen gebruiken.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is goed te gebruiken wanneer de kinderen al eerder kennis hebben opgedaan over hun gevoelens en de invloed van gedachten op hun gevoelens en gedrag.

Benodigdheden/materialen

Kaartjes met daarop positieve eigenschappen.

Een mooie grote steen.

Hoe ziet de interventie er uit?

- 1 De coach/therapeut legt samen met het kind de kaartjes met daarop eigenschappen neer op de grond of op de tafel.
- 2 De kaartjes liggen zo dat de tekst die er op staat goed te lezen is.
- 3 De coach/therapeut vraagt aan het kind wat het denkt dat er op de kaartjes staat. Het zijn positieve eigenschappen.
- 4 Het kind kiest één eigenschap die bij hem/haar past en vertelt wat hij/zij gekozen heeft.
- 5 De coach/therapeut vraagt wanneer het kind de gekozen eigenschap gebruikt en wat daar handig aan is.
- 6 De trainer legt uit dat alle mensen al deze eigenschappen, en nóg meer eigenschappen, in zich hebben.

De coach/therapeut pakt de mooie grote steen als metafoor en legt uit dat je je aandacht meer op de ene of de andere eigenschap kan richten om deze eigenschap groter te maken (wat je aandacht geeft groeit). Je kan ook meer naar de ene of de andere kant van de steen kijken om een kant beter te zien. Je kan een eigenschap op meerdere manieren gebruiken.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat naar voren komt dat alle mensen (en de kinderen ook) alle eigenschappen in zich hebben. Je kunt zelf een eigenschap versterken door er aandacht op te richten en te oefenen met gebruiken.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met betrekking tot eigenschappen.

Een complimentenbrief

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen te laten ervaren hoe het is om een compliment duidelijk en met zorg en aandacht te formuleren voor een ander.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met betrekking tot het geven van complimenten.

Benodigdheden/materialen

Gekleurde blaadjes en pennen voor de kinderen.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut geeft aan het kind een gekleurde blaadjes en een pen.
2. Op het blaadje schrijven de kinderen:
Voor: <Naam van iemand aan wie ze een compliment gaan geven>

Wat ik zo goed en leuk vind van jou is...

Van: <eigen Naam>

3. Het kind kiest wanneer het de complimentenbrief gaat geven.
4. Om te oefenen gaat de coach/therapeut samen met het kind complimenten uitwisselen.
5. Het kind dat het compliment geeft gaat voor de ontvanger staan en kijkt de ontvanger aan.
6. De ontvanger mag even goed voor het compliment gaan zitten zodat het er helemaal van kan genieten.
7. Het kind leest het compliment voor en geeft vervolgens de brief aan de ontvanger.
8. De ontvanger neemt het compliment in ontvangst door "Dank je wel" te zeggen.
9. De coach/therapeut vraagt aan het kind hoe hij/zij het vond om een compliment te geven en om een compliment te krijgen.
 - a. De volgende bijeenkomst nemen ze de brief mee.
 - b. Zie *Een complimentenbrief geven en ontvangen*.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen begrijpen dat je altijd complimenten kunt geven. Over hoe iemand eruit ziet, of wat iemand doet en over een positieve eigenschap. Deze laatste complimentensoort komen het meeste binnen.

Als kinderen leren om veel complimenten te maken, leren ze ook om de positieve eigenschappen bij anderen te herkennen. Deze kinderen zullen gemakkelijker vriendschap sluiten en liggen beter in de groep.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met betrekking tot het geven en ontvangen van een compliment.

COMPLIMENTEN

- 1 JE KIJKT IEMAND AAN...
- 2 JE NOEMT Z'N NAAM (ALS JE DIE WEET)
- 3 JE GEEFT EEN COMPLIMENT...

COMPLIMENTEN KUN JE GEVEN OVER:

- HET UITERLIJK VAN EEN ANDER...
- EEN PRESTATIE VAN EEN ANDER...
- EEN POSITIEVE EIGENSCHAP VAN EEN ANDER...

ALS JE EEN COMPLIMENT ONTVANGT ZEG JE "DANK JE WEL", EN JE GENIET VAN HET GOEIE GEVOEL DAT JE DAARVAN KRIJGT.



Complimenten

GEVEN;

- 1. je kijkt iemand aan**
- 2. je noemt zijn naam**
- 3. je geeft het compliment over;**
 - hoe iemand eruit ziet**
 - wat iemand doet**
 - een goede eigenschap van iemand**

ONTVANGEN;

- 1. IEMAND GEEFT JOU EEN COMPLIMENT**
- 2. JE KIJKT DE ANDER AAN**
- 3. JE ZEGT DANK JE WEL**

De hamburger

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen een handige manier te leren waarmee ze hun grenzen en hun gewenste situatie kunnen aangeven aan een ander.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Als het kind de nodige basiskennis heeft over emoties, gedachten, lichaamstaal en eigenschappen.

Benodigdheden/materialen

Plaatje van een hamburger (A4 formaat).

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit aan het kind dat het gaat leren om op een hamburger manier voor zichzelf op te komen. Het moeilijke aan de hamburger is dat je vaak al een beetje boos bent als je hem gebruikt.
2. De 'hamburger' is een manier om tegen iemand te zeggen wat je niet leuk vindt en hoe je het wél wilt.
3. De hamburger bestaat uit drie delen:
 - a. Zeg iets over de situatie of persoon wat je wél oké vindt (de positieve intentie achter het gedrag). "Ik vind het prettig dat...". (Het onderste deel van het broodje)
 - b. Zeg waar je last van hebt. "Ik vind het niet leuk dat...". (De hamburger)
 - c. Zeg hoe je het wel wilt. "Ik vind het wel oké als...". (Het bovenste broodje)
3. Daarna gaat de coach/therapeut samen met het kind oefenen. Kies vooral een gebeurtenis die het kind zelf vertelt, zodat het oefenen levensecht wordt.
4. Tips voor de kinderen bij het gebruik van de hamburger:
 - a. Kijk de betreffende persoon aan
 - b. Noem zijn naam
5. De coach/therapeut geeft het kind feedback op de hamburger net zolang tot de vaardigheid beheerst wordt..

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen de goeie volgorde van de hamburger aanhouden. Dit geeft hen extra houvast waardoor ze ook de hamburger kunnen gebruiken in moeilijkere situaties.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies waarbij kinderen hun grenzen leren aan te geven.

Zelf een hamburger maken

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen houvast mee te geven zodat ze zelf de hamburger in praktijk kunnen gaan brengen.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is te gebruiken wanneer kinderen de hamburger zelf een keer hebben ervaren in de begeleiding.

Benodigheden/materialen

Een groot vel tekenpapier waarop een grote hamburger is getekend. Naast de hamburger staan van onder naar boven de nummers 1, 2, 3 bij de delen van de hamburger.

Naast 1 staat: iets aardigs (de positieve bedoeling).

Naast 2 staat: Ik vind het *niet* leuk als.

Naast 3 staat: Ik vind het *wel* oké als.

Potloden en A4 witten vellen papier voor het kind.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind zit zo dat het de voorbeeld tekening goed kan zien.
2. Het kind kan de hamburger natekenen en de tekst er bij schrijven.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen de goeie volgorde van de hamburger opschrijven zodat ze hier later nog eens op terug kunnen kijken.

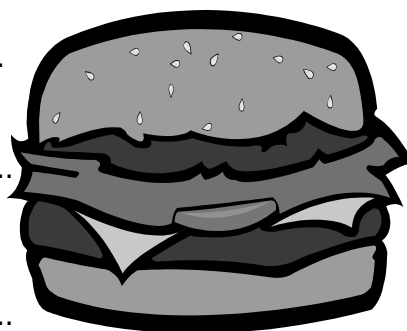
Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij *De hamburger*.

Zoals je het wèl wilt.....

Dat wat je nìet wilt.....

De aardige bedoeling.....



In de prullenbak

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is dat de kinderen kwetsende boodschappen van anderen niet meer binnen laten en hierdoor minder gekwetst worden. De kinderen leren dat deze kwetsende woorden niks over henzelf zeggen.

Door het kwetsende te benoemen gaat de gevoeligheid eraf.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Als er genoeg vertrouwen is tussen de coach/therapeut en het kind

Benodigdheden/materialen

Eventueel tekenmateriaal om de interventie te verwerken.

Hoe ziet de interventie er uit?

De coach/therapeut vertelt aan het kind dat iedereen soms wel eens iets hoort over zichzelf wat hij niet leuk vindt. Deze interventie helpt het kind om hier mee om te gaan.

Door middel van een gesprek kiezen de coach/therapeut en het kind welke woorden hij/zij erg kwetsend vindt. Deze kwetsende woorden kunnen in een volgorde van 'ergheid' gezet worden. Het kan handig zijn om deze interventie eerst te oefenen met wat minder kwetsende woorden, afhankelijk van wat het kind aankan.

De coach/therapeut legt uit dat de nare dingen die mensen zeggen tegen een ander enkel iets zeggen over degene die de boodschap stuurt, en niet over de kinderen tegen wie iets naars wordt gezegd. Wanneer iemand een boodschap naar je stuurt die je erg kwetst hoef je deze niet te ontvangen. Deze kwetsende boodschappen doe je in de prullenbak. Daarna zeg je iets positiefs tegen jezelf.

Als je een aardige boodschap krijgt (bijvoorbeeld een compliment) sluit je deze in je hart en geniet je er van. Jij als kind bent degene die kiest wat je binnen laat komen.

De coach/therapeut legt duidelijk uit dat het nu kwetsende woorden tegen het kind zal gaan zeggen, maar dat dit niet gemeend is en enkel bedoeld om te oefenen.

De coach/therapeut zegt de kwetsende woorden tegen het kind. Het kind staat stevig met beide voeten op de grond en de armen in de zij. Het kind pakt met zijn rechterhand het denkbeeldige woord uit de lucht, en gooit het kwetsende woord tussen deze linkerarm door in de prullenpak. Daarna zegt het kind "Ik ben <naam> en ik ben goed zoals ik ben, ik ben een leuk/fijn/oké kind".

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat wanneer het kind vertelt welke woorden voor hem/haar erg kwetsend zijn dit door de coach/therapeut serieus genomen wordt.

Ook is het belangrijk dat het kind begrijpt dat de coach/therapeut de kwetsende woorden enkel zegt zodat ze er mee kunnen oefenen. Het is dus erg belangrijk dat de relatie goed en vertrouwelijk is.

Door te benoemen wat er aan lichaamstaal te zien is bij het kind, wordt het kind zich steeds meer bewust van zijn non-verbale signalen. Dit is belangrijk bij het succesvol uitoefenen van de vaardigheid in de situatie waarbij het voor het kind spannend is.

Nare herinnering, handig lied

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen laten ervaren dat positieve gedachtes hen kunnen helpen zich minder rot te voelen bij een nare gebeurtenis.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies die te maken hebben met nare gebeurtenissen die kinderen zijn overkomen en de gevoelens die dit bij hen oproept.

Benodigdheden/materialen

Het 'handige dingen denk' lied op een duidelijk zichtbare manier opgehangen.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt aan het kind uit dat iedereen in zijn hoofd een kleine televisie heeft. Op deze televisie kun je verschillende filmpjes uit je leven bekijken. Ervaringen die je hebt gehad in het verleden, maar ook ervaringen die je je kunt voorstellen over de toekomst. Deze verbeeldingen noem je je binnenfilmpje.
2. De coach/therapeut vraagt het kind om de ogen dicht te doen het binnenfilmpje af te draaien van een nare gebeurtenis (dit kan voor kinderen ook de reden van aanmelding zijn).
3. Vervolgens vraagt de coach/therapeut het kind om nog een keer naar dit binnenfilmpje te kijken en ondertussen in de gedachte het handige-dingen-denk-lied te zingen en daarbij ook de gebaren (de hamerslag) te maken en een gevoel van zelfvertrouwen te voelen.
4. De coach/therapeut vraagt aan het kind hoe het was om naar het binnenfilmpje te kijken met het zelfvertrouwen van het handige-dingen-denk-lied.
5. Ga net zolang door met oefenen tot het (nieuwe) gevoel van zelfvertrouwen gekoppeld zit aan de herinnering of het toekomstbeeld van het binnenfilmpje.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen ervaren dat positieve gedachtes kunnen helpen om je zekerder te gaan voelen in een lastige of nare situatie. Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan? Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met betrekking tot de invloed die gedachtes hebben op je gevoelens.

HANDIGE DINGEN DENK LIED...

IK KAN HET

IK KAN HET

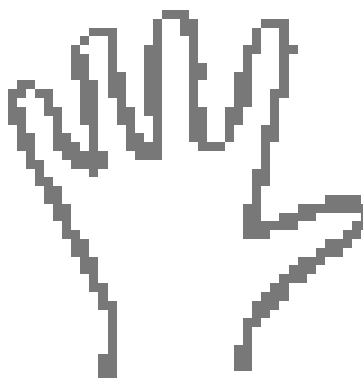
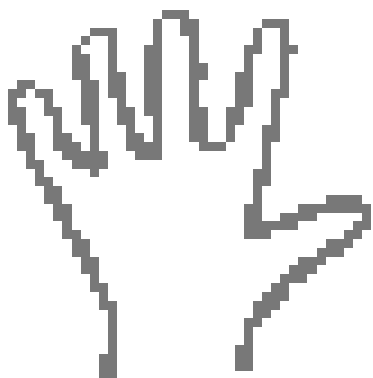
HET LUKT ME

HET LUKT ME

IK GA ERVOOR

IK GA ERVOOR

YES YES



Vroeger- en nu-dier

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is het kind zijn/haar ontwikkeling van de afgelopen aantal sessies laten evalueren.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie is zeer geschikt om te gebruiken tijdens de laatste sessie. Maar ook tijdens een moment in de begeleiding waarbij je samen met het kind gaat bekijken of je op de juiste weg bent.

Benodigdheden/materialen

Een wit A4 papier en kleurpotloden.

Een stevige ondergrond om op te tekenen.

Rustgevende muziek.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit dat het kind op het papier twee tekeningen gaat maken.
 - Aan de linker kant van het papier een tekening van een dier dat staat voor hoe ze zich voelden voordat ze in begeleiding kwamen.
 - Aan de rechter kant van het papier een tekening maken van een dier dat laat zien hoe ze zich nu, na een aantal bijeenkomsten voelen en hoe ze zich graag in de toekomst willen voelen.
 - Het kan een bestaand dier of een fantasie-dier zijn
2. De coach/therapeut vraagt aan het kind om de tekening te laten zien en te vertellen over die dieren die er op staan.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is de bedoeling dat ze hun eigen (fantasie)dieren tekenen.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij het evalueren of afsluiten van een serie bijeenkomsten.

Gronden

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is om kinderen hun innerlijke rust te laten vinden en ervaren.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Door deze interventie worden kinderen rustig. Hierdoor kan deze interventie zijn een handige opvolger zijn van een drukke en actieve interventie.

Benodigdheden/materialen

Er zijn bij deze interventie geen materialen nodig.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. het kind zit in kleermakerszit op de grond of op een stoel met de voeten plat op de grond.
2. De coach/therapeut vraagt het kind om de aandacht naar binnen te richten.
3. De kind kan zijn/haar ogen dicht doen en rustig ademen en stil zijn.
4. De coach/therapeut praat zacht en rustig en vraagt het kind om met de aandacht naar de ruggengraat te gaan.
5. De coach/therapeut vraagt het kind om met de aandacht via de ruggengraat langzaam naar beneden te gaan naar de plek waar je staart zou zitten als je die had.
6. De kind kan nu in zijn/haar fantasie zich voorstellen dat op die plek, onder aan de rug bij hun stuitje, een staart zit, deze staart zit in de grond, verbonden met het centrum van de aarde.
7. De coach/therapeut vraagt het kind om te voelen hoe rustig dat voelt. Dit is hun eigen plekje op de aarde. Daar hoeft je niets voor te doen. Dat is er, gewoon omdat je bestaat.
8. De coach/therapeut vraagt het kind om langzaam de ogen weer open te doen en dat rustige gevoel dat hij/zij had vast te blijven houden.
9. De coach/therapeut legt uit dat het kind zelf ook dit gevoel van rust kan oproepen wanneer hij/zij zich onrustig voelt. Zet dan stevig je twee voeten op de grond, rustig ademen en stel je voor dat je staart stevig aan de grond vast zit.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat het kind een rustige buik ademhaling heeft en zich helemaal focused op zichzelf en zijn/haar plekje op deze aarde.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie kan een goed vervolg zijn op een dikkere interventie. Door deze interventie voelen de kinderen zich rustiger en ontspannen.

Ook voor kinderen die moeite hebben om hun rust te vinden wanneer er om hen heen drukte is, is dit een handige interventie.

Ja maar.... Ja!

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf acht jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is kinderen bewust maken van het verschil in effect wanneer je op een vraag 'Ja maar...' antwoordt of 'Ja'. Zodat ze ervaren dat het vriendschap en activiteit bevorderend is om 'ja' te zeggen tegen (spel) voorstellen van anderen. Voor kinderen die moeite hebben met het aangaan of behouden van vriendschap, is dit een handige interventie.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. De coach/therapeut legt uit dat hij nu een aantal voorstellen zal doen. Het is de bedoeling dat het kind steeds op dit voorstel reageert met 'Ja maar....<en een zelf bedachte reden om het niet te doen>.
2. Suggesties voor de coach/therapeut om voor te stellen:
 - a. Zullen we gaan staan?
 - b. Zullen we naar buiten te gaan?
 - c. Zullen we gaan springen?
3. Nu legt de coach/therapeut uit dat hij opnieuw een aantal voorstellen zal doen. Het is de bedoeling dat het kind op dit voorstel reageert met 'Ja!'.
4. Suggesties voor de coach/therapeut om voor te stellen:
 - d. Zullen we gaan hinkelen?
 - e. Zullen we limonade gaan drinken?
 - f. Zullen we op één been gaan staan?
5. Het kind gaat weer rustig zitten.
6. De coach/therapeut vraagt aan het kind wat het verschil in ervaring is tussen een 'Ja maar...' en een 'Ja!' antwoord op een (spel)voorstel.
 - g. Een 'Ja maar...' is een verkapte manier van 'nee' zeggen. Er gebeurt niks en de sfeer raakt bedrukt en saai.
 - h. Een 'Ja!' is een actief antwoord. Je zegt ja tegen de pret en dit zorgt voor een positieve sfeer.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen zelf ervaren wat het verschil tussen een passief en een actieve reactie en dat deze laatste hen meer plezier zal opleveren.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie is zeer geschikt voor een moment tijdens de begeleiding wanneer het kind in zijn/haar weerstand zit.

Adem Ja en Nee

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust maken de ja en nee gevoelens die ze in zich hebben. Dat wil zeggen een gewenst gevoel inademen en het nare gevoel uitademen. Het helpt om de kinderen (weer) controle te geven over een negatieve herinnering.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Als het vertrouwen groot genoeg is om te kunnen ontspannen. En als kinderen moeite hebben om het gevoel te benoemen bij een nare ervaring.

Benodigdheden/materialen

Rustgevende achtergrond muziek. En prettige matjes om op te liggen.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind gaat op de grond liggen op een matje of dekentje of iets dergelijks.
2. De coach/therapeut zet de achtergrondmuziek zachtjes op.
3. De coach/therapeut vraagt het kind om de handen op de buik te leggen en rustig diep in te ademen zodat zijn/haar buik de handen een beetje omhoog duwt.
4. De coach/therapeut vraagt het kind om zich voor te stellen dat ze bij het inademen een ja gevoel, een gevoel van vertrouwen, inademen. Bij het uitademen ademen ze al hun nee gevoelens uit.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen rustig liggen en met de volle aandacht bij het nare gevoel kunnen zijn.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventie met het thema ja gevoel en nee gevoel.

Een praat tekening

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen van zes en zeven jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust maken van de factoren die belangrijk zijn bij het voeren van een gesprek met een ander.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Als kinderen teveel of te weinig praten en daardoor moeite hebben met het vinden van aansluiting met andere kinderen.

Benodigdheden/materialen

Het werkvel 'Praten met een ander'.

Harde ondergrond om op te tekenen.

Kleurpotloden.

Hoe ziet de interventie er uit?

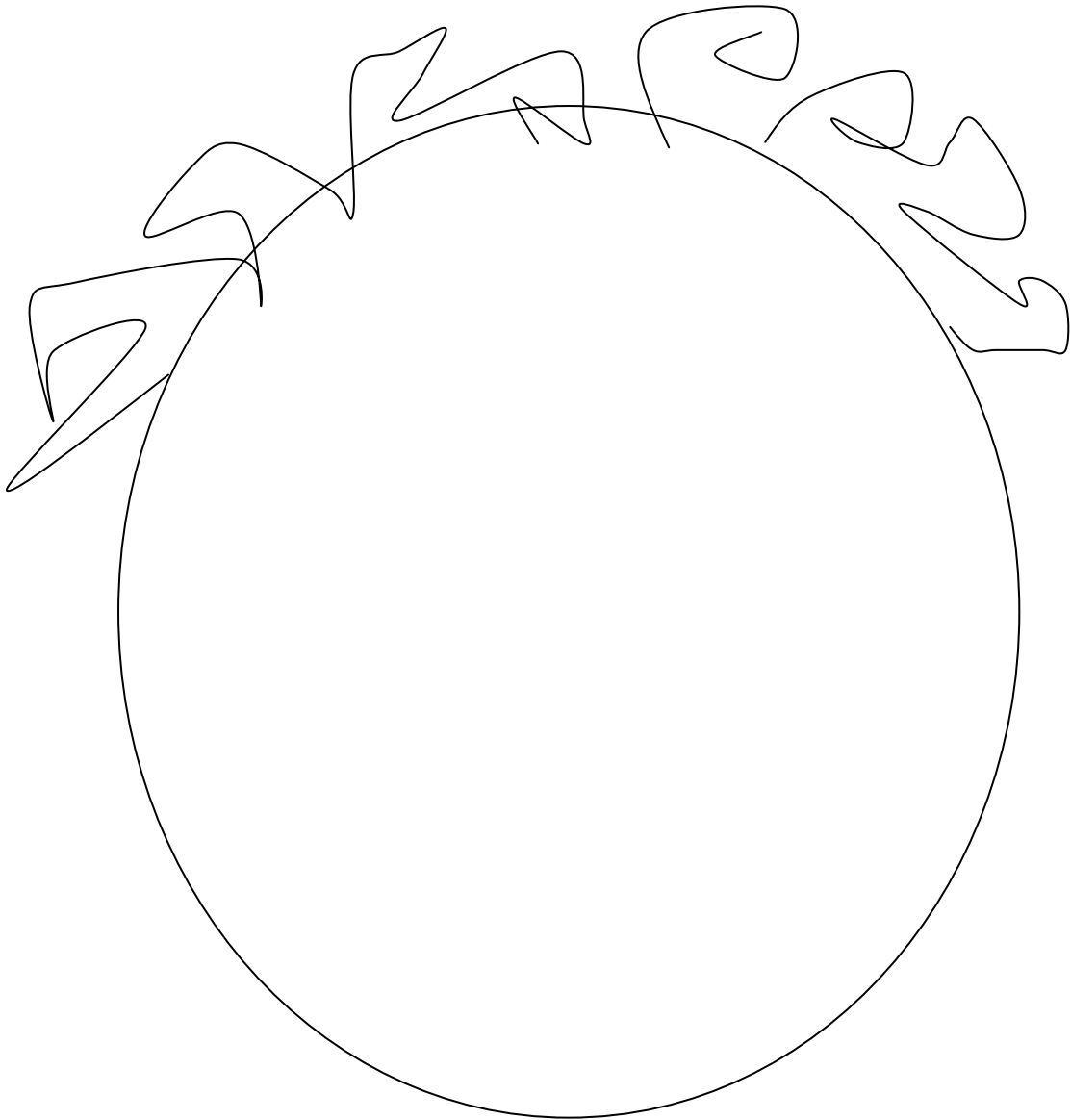
1. Het kind krijgt het werkvel 'Praten met een ander' en kleurpotloden.
2. De coach/therapeut legt uit dat op het papier een hoofd staat en vraagt aan kind wat belangrijk is wanneer je met een ander praat. De coach/therapeut stimuleert het kind om zelf de factoren te ontdekken die daarvoor nodig zijn.
3. De factoren die de kinderen noemen tekenen ze in het gezicht:
 - Je kijkt de ander aan: OGEN
 - Je stelt een vraag: NEUS in de vorm van een vraagteken
 - Je luistert naar het antwoord: OREN
 - Je vertelt iets met meer dan vijf woorden en minder dan vijf zinnen: MOND
4. Onder de tekeningen schrijft de coach/therapeut in het kort wat het recept is voor een goed gesprek. Daarbij hoort ook nog; om de beurt.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen inzien welke factoren belangrijk zijn bij het voeren van een gesprek met een ander. En dat ze oefenen met volwassenen uit hun omgeving. Ook voor ouders/opvoeders kan deze interventie een handige eye-opener zijn.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventie met het thema een gesprek voeren met een ander.



PRATEN MET EEN ANDER...
Meer dan 5 woorden
Minder dan 5 zinnen

Mijn ja gevoel cirkel tekenen

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is de kinderen bewust maken van de mensen in hun omgeving bij wie ze een ja gevoel krijgen. Dit zijn de mensen die ze kunnen vertrouwen.

In welk stadium van de training kun je deze interventie gebruiken?

Als je als coach/therapeut zicht wil krijgen op de thuis situatie of de situatie op school.

Benodigdheden/materialen

Het werkblad 'Ja gevoel cirkel'.

Harde ondergrond om op te tekenen.

Kleurpotloden.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind krijgt het werkblad 'Ja gevoel cirkel' en kleurpotloden.
2. De coach/therapeut legt uit dat het kind in de cirkel de namen van mensen bij wie ze een ja gevoel krijgen kan opschrijven. Als het kind niet kan schrijven kan het deze mensen ook tekenen.
3. De mensen van wie ze een nee gevoel krijgen kunnen ze buiten de cirkel schrijven.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen begrijpen dat ze de mensen bij wie ze een ja gevoel krijgen kunnen vertrouwen. En dat het belangrijk is om te luisteren naar je gevoel bij mensen waarbij je een nee gevoel krijgt. Het is belangrijk om hierover in gesprek te gaan met de ouders/opvoeders van het kind. Een persoon die het goed voor heeft met het kind, zal ten alle tijden gaan voor de veiligheid en respect hebben voor de grenzen van het kind.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

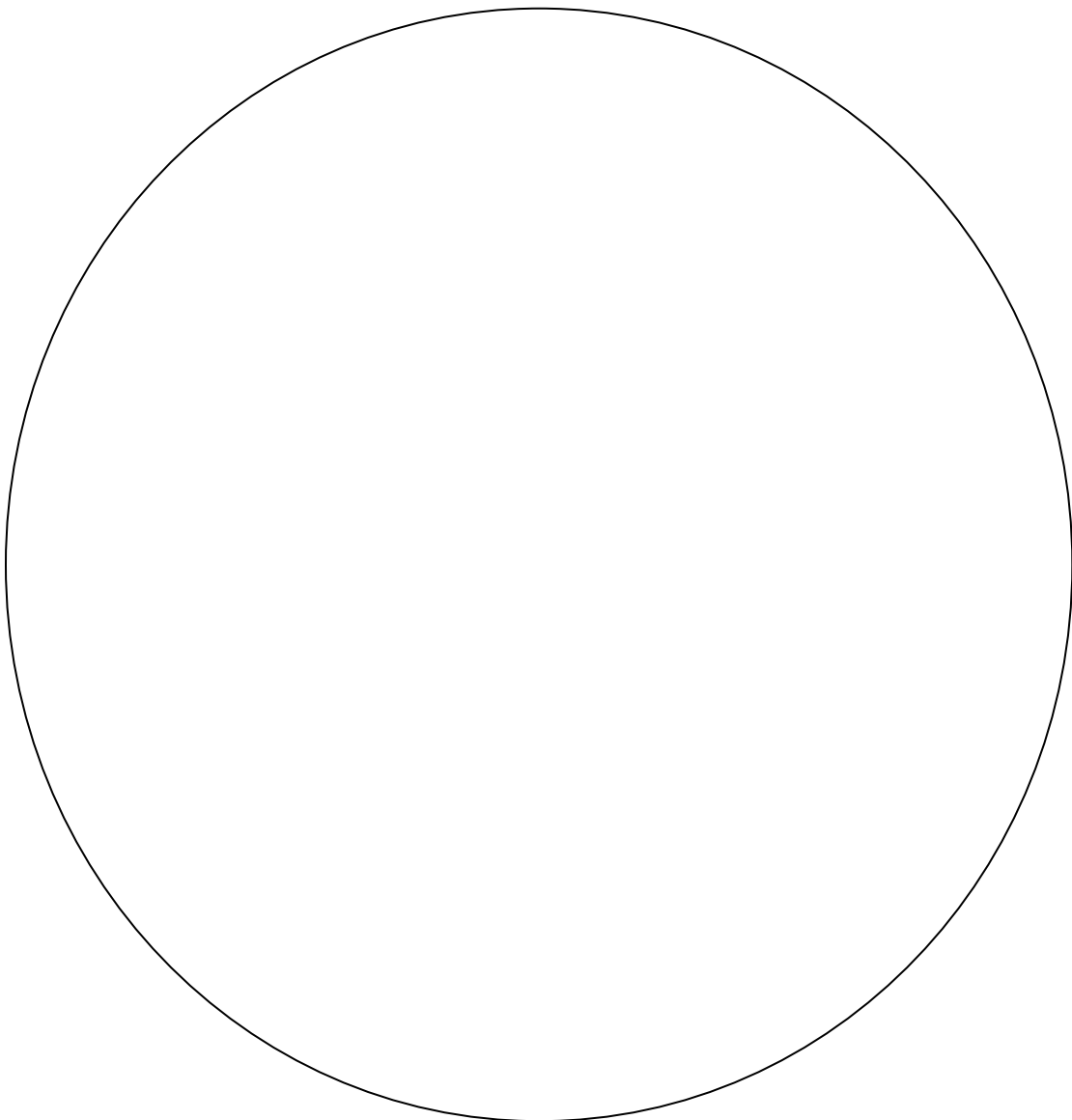
Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met het thema vertrouwen en veiligheid.

Geheimen en vertrouwen

Een geheim met een JA GEVOEL is oké.

Een geheim met een NEE GEVOEL mag ik altijd vertellen aan iemand die ik vertrouw!!!

een JA GEVOEL cirkel



Reclame voor jezelf

Leeftijd

Deze interventie is geschikt voor kinderen vanaf zes jaar.

Doel

Het doel van deze interventie is het kind zichzelf (weer) trots te kunnen laten worden op zichzelf, zodat het gevoel van zelfvertrouwen versterkt wordt. Het verschil wordt duidelijk wordt tussen 'laten zien wat je kunt' en 'opscheppen'.

In welk stadium van de begeleiding kun je deze interventie gebruiken?

Deze interventie kan in elke fase van de begeleiding.

Benodigdheden/materialen

Gekleurd papier.

Voor ieder kind een klein wit papier met daarop een ster.

Harde ondergrond om op te tekenen.

Kleurpotloden.

Scharen.

Lijm.

Hoe ziet de interventie er uit?

1. Het kind krijgt een gekleurd vel papier, kleurpotloden en een witte ster.
2. De coach/therapeut legt uit dat het belangrijk is om te weten wat er zo goed en leuk aan jezelf is om een vriend van jezelf te kunnen worden, pas als je een vriend van jezelf bent, kun je een vriend worden van een ander. Daarom gaat het kind reclame maken voor zichzelf.
3. Het kind schrijft zijn/haar naam in de witte ster.
4. Daarna knipt het kind de ster uit en plakt ze deze in het midden van hun gekleurde papier.
5. Om de ster heen schrijft of tekent het kind waar hij/zij goed in is, wat maakt je zo'n leuk kind, wat maakt dat je zo'n leuk vriend(innetje) bent. Een reclame voor jezelf.
6. Vervolgens mogen ze de reclame verder versieren met de kleurpotloden.

Wat is belangrijk bij deze interventie?

Het is belangrijk dat de kinderen begrijpen dat ze leuke kinderen zijn en dat ze vriendjes met zichzelf kunnen worden.

Bij welke andere interventies sluit deze interventie goed aan?

Deze interventie sluit goed aan bij andere interventies met het thema vriend van jezelf en een ander. Het sluit ook goed aan bij interventies over complimenten geven en ontvangen.

Het voor ouders benoemen van de positieve kwaliteiten van hun kind helpt om de positieve krachten te versterken.

Hier ben ik trots op...

