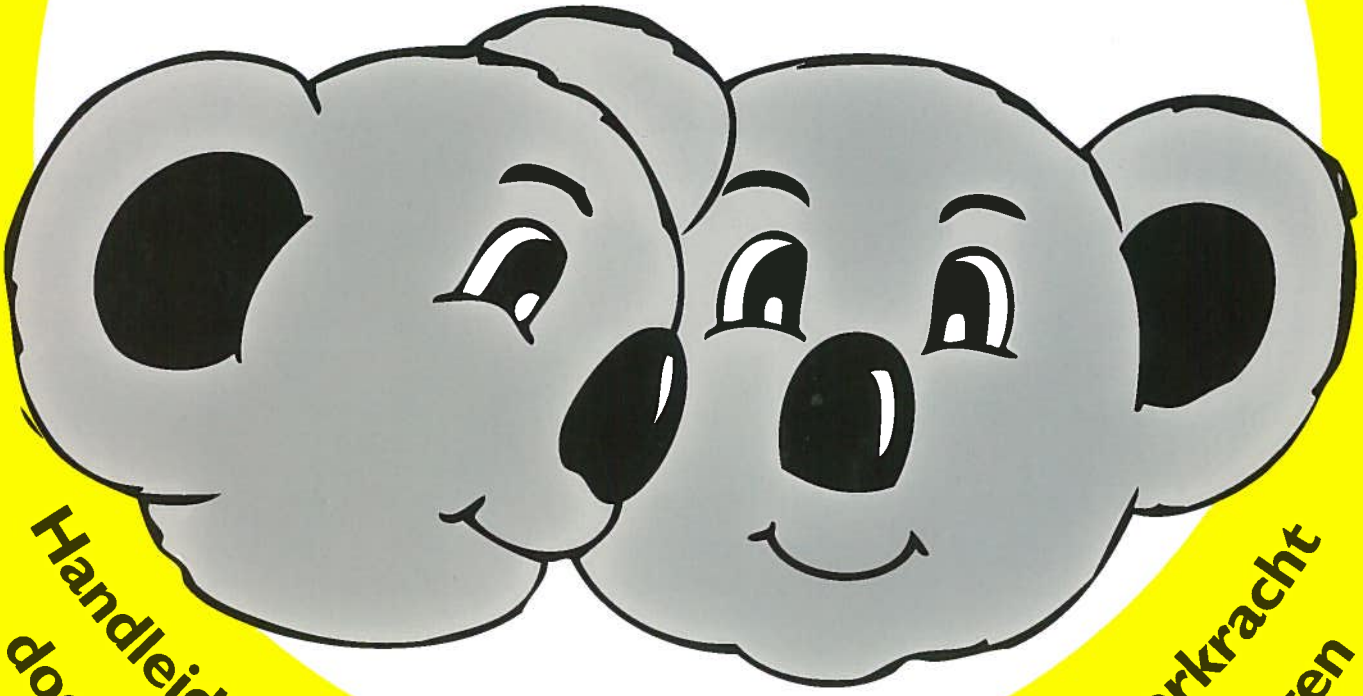
FIJNE VRIENDEN



Handleiding voor ouders om emotionele veerkracht door middel van spel op te bouwen bij 4 t/m 7 jarigen

DR PAULA BARRETT

www.pahtwayshrc.com.au
www.ourfunfriends.com
www.vriendenprogramma.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord door Tony Ryan	v
FIJN: VRIENDEN ! Acroniem	vi
Inleiding	1
Bijeenkomst 1: mijn gezin en ik	2
Thuisoefening	10
Bijeenkomst 2: gevoelens van onszelf begrijpen	11
Thuisoefening	17
Bijeenkomst 3: gevoelens van anderen begrijpen	18
Thuisoefening	26
Bijeenkomst 4: onze lichaamsseintjes herkennen	27
Thuisoefening	35
Bijeenkomst 5: leren over "Rode" (niet-helpende) en "Groene" (helpende) gedachten	36
Thuisoefening	41
Bijeenkomst 6: meer leren over "Rode" (niet-helpende) en "Groene" (helpende) gedachten	42
Thuisoefening	48
Bijeenkomst 7: Doelen leren stellen en nieuwe dingen proberen	49
Thuisoefening	56
Bijeenkomst 8: leren hoe je een goede vriend(in) kunt zijn	57
Thuisoefening	62
Bijeenkomst 9: hoe kunnen we onszelf belonen?	63
Thuisoefening	71
Bijeenkomst 10: rolmodellen in ons leven	72
Thuisoefening	77
Bijeenkomst 11: steunteams in ons leven	78
Thuisoefening	84
Bijeenkomst 12: leren blij te zijn met wat we bereikt hebben!	85
Thuisoefening	89
Bijlage 1: (Bijeenkomsten 5 en 6) "Groene" gedachten tegenover "Rode" gedachten	90
Bijlage 2: (Bijeenkomsten 5 en 6) Gedachtewolken	92
Bijlage 3: (Bijeenkomsten 5 en 6) Handpop en vingerpoppen	94
Bijlage 4: (Bijeenkomst 8) "Ik ben een goede vriend(in)" kaart	101
Bijlage 5: (Bijeenkomst 10 & 12) Iemand die voor mij speciaal, dapper en vriendelijk is !!!!	102
Bijlage 6: (Bijeenkomst 10) Wie is... ?	103
Bijlage 7: (Bijeenkomst 12) Geef het pakje door!	105
Diploma voor het "FIJN: VRIENDEN!" program	106

"Ik draag dit boek op aan allebei mijn kinderen, Ana en Tom, en aan alle kinderen waarmee ik gewerkt heb – ik dank jullie voor alles wat jullie mij geleerd hebben".



Paula voert hier FIJN: VRIENDEN! uit in Brisbane, Australië, met Aboriginal kinderen die een lage socio-economische achtergrond hebben.
Paula houdt ervan om op een speelse en leuke manier kinderen vaardigheden aan te leren om zich blij te voelen en hun emotionele veerkracht te verstevigen.

"Een belangrijke les die kan worden getrokken uit alle literatuur over succesvolle vroege interventies is dat niet het IQ, maar dat de sociale vaardigheden en motivatie van een kind makkelijker te veranderen zijn. Sociale en emotionele vaardigheden beïnvloeden de prestaties op school en op het werk. We neigen er te vaak toe te geloven dat het alleen cognitieve vaardigheden zijn die van essentieel belang zijn voor succes in het leven".

Dr. James J. Heckman
Nobelprijswinnaar Economie (2000)

VOORWOORD

Wat willen leerkrachten vooral voor hun leerlingen? Nou, ze willen van alles, maar in mijn 30 jaar ervaring met het werken met duizenden briljante leerkrachten, hoorde ik steeds hetzelfde. Ze willen graag steun voor het ontwikkelen van emotionele veerkracht bij jongeren.

Onderzoeksresultaten wijzen in dezelfde richting. Voorkomen is veel beter dan genezen. Als kinderen gestimuleerd worden om hun zelfwaardering en emotionele veerkracht te ontwikkelen, maken ze meer kans later in hun leven gelukkige en succesvolle mensen te worden. En leerkrachten weten dit.

De Wereld Gezondheidsraad is al een sterke voorstander van het VRIENDEN programma. Dit nieuwe FIJN: VRIENDEN ! programma is gewoonweg briljant. Het wordt wetenschappelijk ondersteund door vele jaren van klinische en praktische ervaring. En het zal een krachtig en een levenlang verschil maken in de levens van onze kinderen.

Tony Ryan
Onderwijskundig adviseur

ARHRF Dankbetuiging

De auteur, Paula Barrett, bedankt de Australian Rotary Health Research Fund voor hun financiële steun om onderzoek te doen naar het FIJN: VRIENDEN ! programma.

Gezinnen en scholen leren kinderen emotionele en sociale vaardigheden aan

Acroniem voor FIJN: VRIENDEN!

Familie In Je Nabijheid

Voel gevoelens (Praat over je gevoelens en geef om gevoelens van anderen)

Rust en ontspan (Doe de "milkshake" ademhaling, rust even uit)

Ik kan het proberen (We kunnen het allemaal zo goed mogelijk proberen)

Een plan van aanpak (Hoe je een goede vriend(in) kunt zijn; stappenplannen op weg naar het DAPPERE huisje geluk)

Naasten (Kwaliteitstijd: samen leuke dingen doen met leraren, ouders, leeftijdgenoten, broers en zussen of andere familieleden, bijvoorbeeld oma of opa)

Doe je oefeningen om dapper te zijn (Oefen de vaardigheden elke dag met vrienden en familie)

EN rustig blijven

INLEIDING

Het FIJN: VRIENDEN ! programma bestaat uit 12 sessies met allerlei oefeningen/ activiteiten. Het kan ongeveer 30 minuten tot 1 uur per sessie duren om de oefeningen van dit boek te doen. Het is de bedoeling van Professor Paula Barrett dat dit programma vooral een leuk, gezellig en samenbindend karakter heeft voor de gezinsleden – iets waar de kinderen later in hun leven met plezier aan terugdenken. Ga er a.u.b. niet vanuit dat jonge kinderen langer dan 15 minuten achter elkaar geconcentreerd kunnen blijven – ze kunnen tussendoor behoefte hebben aan een kleine pauze om iets te drinken, te eten of even te kroelen. Voer de oefeningen a.u.b. uit in dezelfde volgorde als in dit boek beschreven, dus van sessie 1 tot 12 (sla geen sessie over en verander de volgorde niet). De sociaal-emotionele vaardigheden die aangeleerd worden volgen elkaar namelijk op in een logische volgorde. Het is beter deze volgorde aan te houden en niet van de ene naar de ander pagina of activiteit
"te springen". Paula Barrett doet de suggestie om voor elk kind van 4 tot en met 7 jaar dat aan het programma deelneemt, een boek aan te schaffen en om 1 sessie per week te doen, in 12 aaneengesloten weken. Er kan dan met de activiteiten gaandeweg de week geoefend worden, men kan niet alles tegelijk oefenen. Het boek kan vervolgens als een aandenken bewaard worden. Kinderen bewaren het soms op hun nachtkastje. Als het kind dan een moeilijke situatie moet aanpakken, kan het opnieuw relevante delen van het boek doorkijken. Bespreek met uw kind hoe jullie, als gezin, zo goed mogelijk een moeilijke situatie kunnen aanpakken. Onthoud hierbij dat elke ouder een krachtig rolmodel is voor zijn/haar kind – als u een voorbeeld geeft om op een positieve manier met een moeilijke situatie om te gaan in een stressvolle tijd, dan leert u hier als gezin van en uw kind zal hier op een nog effectievere manier van leren om met moeilijke en lastige situaties om te gaan.

Als aanvulling op dit programma, zou u oogkussentjes kunnen aanschaffen of de aan twee kanten verschillend gekleurde stoffen koala handpop die bij dit FIJN: VRIENDEN ! programma horen. Deze materialen zijn verkrijgbaar via:
www.ourfunfriends.com of www.pathwayshrc.com.au. Voor een zelf te maken handpop: zie bijlage 3. U kunt deze materialen nog talloze malen gebruiken als u met uw gezin de Fijn: VRIENDEN! oefeningen doet om de sociale en emotionele ontwikkeling van uw kind te bevorderen.

Er zijn nog 2 andere versies van het VRIENDEN programma: VRIENDEN voor het Leven voor kinderen van de lagere schoolleeftijd (8-12 jaar) en VRIENDEN voor jongeren (middelbare schoolleeftijd, 12-16 jaar). De vaardigheden die in deze programma's aangeleerd worden sluiten aan bij de ontwikkelingstaken, behoeften en lastige situaties waarmee de kinderen en jongeren van deze leeftijdsgroepen te maken krijgen. Ook bij deze twee VRIENDEN versies worden ouders betrokken. Deze programma's kunnen op school uitgevoerd worden door professionals (leerkrachten, intern schoolbegeleiders, remedial teacher, schoolmaatschappelijk werkenden) of getrainde gezondheidswetenschappers (bijvoorbeeld psychologen, orthopedagogen).

Deze programma's dienen door professionals toegepast te worden om ervoor te zorgen dat de programma's op de juiste wijze uitgevoerd worden, door een onafhankelijke, onbevooroordeeld deskundige.

Mijn gezin en ik

Leerpunten:

- **Gevoel van identiteit ontwikkelen**
- **Je bang voelen is o.k., we kunnen allemaal leren dapper te zijn**
- **Dapper zijn = oogcontact met andere mensen maken, (glim)lachen, op een dappere manier "hallo" zeggen, iets zo goed mogelijk proberen, iets voor de eerste keer proberen, delen met anderen, vrolijk blijven als je iets geprobeerd hebt (bijvoorbeeld als eerste te winnen, maar toen als laatste eindigde).**
- **We zijn allemaal verschillend maar ook allemaal gelijk aan elkaar**
- **Sociale vaardigheden trainen**

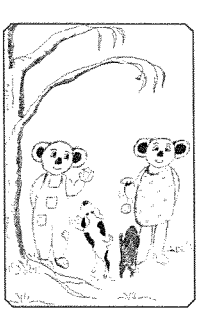
We gaan eerst onze kinderen leren vertellen wie ze zijn, waar ze wonen, hoe hun gezin en hun huis eruit ziet, wat ze graag doen, wat hun lievelingsspeelgoed is, lievelingsspelletjes en huisdier(en) zijn en waar ze naar school gaan. Vraag uw kinderen om u aan te kijken (oogcontact te maken) en dit ook bij anderen te doen, te (glim)lachen en op een dappere, duidelijke en goed hoorbare manier te praten!

Oefen zonodig met de kinderen voor de spiegel om op een dappere toon te praten. Oefen met (glim)lachen naar familieleden, leerkrachten en andere kinderen. Maak de kinderen erop attent dat anderen er blij van lijken te worden als zij naar hen (glim)lachen en dat de meeste mensen terug (glim)lachen!

Met vertrouwen over zichzelf kunnen praten en een gevoel van identiteit hebben – Wie ben ik? Hoe heet ik? Hoeveel jaar ben ik? Wanneer ben ik jarig? Wie zijn mijn gezinsleden? Mijn huisdieren? Wat is mijn huis? Mijn land? Mijn taal? Mijn lievelingseten? Mijn lievelingskleur? Mijn lievelingssport? Mijn lievelingsvakantie? – helpt kinderen een sterk gevoel ten aanzien van zichzelf en hun plaats in de wereld te ontwikkelen.

Op een dappere toon praten, mensen aankijken en vaker (glim)lachen zijn basale en makkelijk uitvoerbare sociale vaardigheden die ervoor zullen zorgen dat leeftijdgenoten, gezinsleden en leerkrachten op een soortgelijke vriendelijke manier zullen terug reageren op uw kind. Onthoud tijdens de oefeningen uit deze handleiding voor ouders dat er geen goede of foute antwoorden of suggesties bestaan, probeer gewoon uw best te doen en uw kind te stimuleren om elke oefening te proberen!

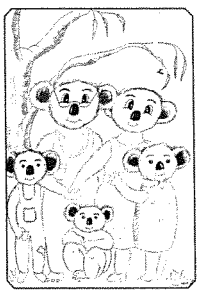
Figuur 1a **Anna, een koala meisje en Tom, een koala jongen, en hun lievelingsdieren Puppy en Lilly**



Vraag uw kinderen terwijl u samen met hen de tekening bekijkt: wat zijn de koala's aan het doen? Waar spelen ze – in de tuin, het park, op het strand, in het bos? Waar denk je dat ze leven? Wat eten ze het liefst? Wat zijn hun lievelingsspelletjes? Wat zijn hun lievelingskleuren?

Vraag uw kind(eren) eerst om zichzelf te tekenen. Help uw kind(eren) om over de tekening en elk detail ervan te vertellen. Welke kleuren zijn gekozen? Waarom? U kunt ook uzelf tekenen als voorbeeld voor uw kinderen en dezelfde dingen over uzelf vertellen!

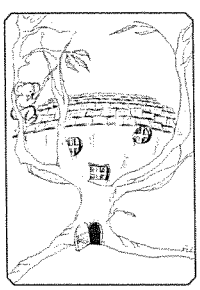
Figuur 1b **Een koalagezin**



Vraag uw kinderen om hun gezin te tekenen - stimuleer hen om over elk detail te vertellen.

Teken uzelf, in uw gezin van herkomst, toen u een klein meisje of een kleine jongen was. Vertel uw kinderen over elk detail! Vertel uw kinderen een paar vrolijke, positieve herinneringen uit uw kindertijd en uw gezinsleven toen u klein was.

Figuur 1c **Een koalahuis in de eucalyptus boom**



Vraag uw kinderen om hun huis te tekenen – stimuleer hen te vertellen over alle details van hun huis. Vraag hen te vertellen over leuke momenten in hun huis die ze meegemaakt hebben, wat gebeurde er toen, wie was bij hen?

Teken uzelf in uw ouderlijk huis toen u klein was – vertel over elk detail over uw eigen leuke ervaringen thuis aan uw kinderen.

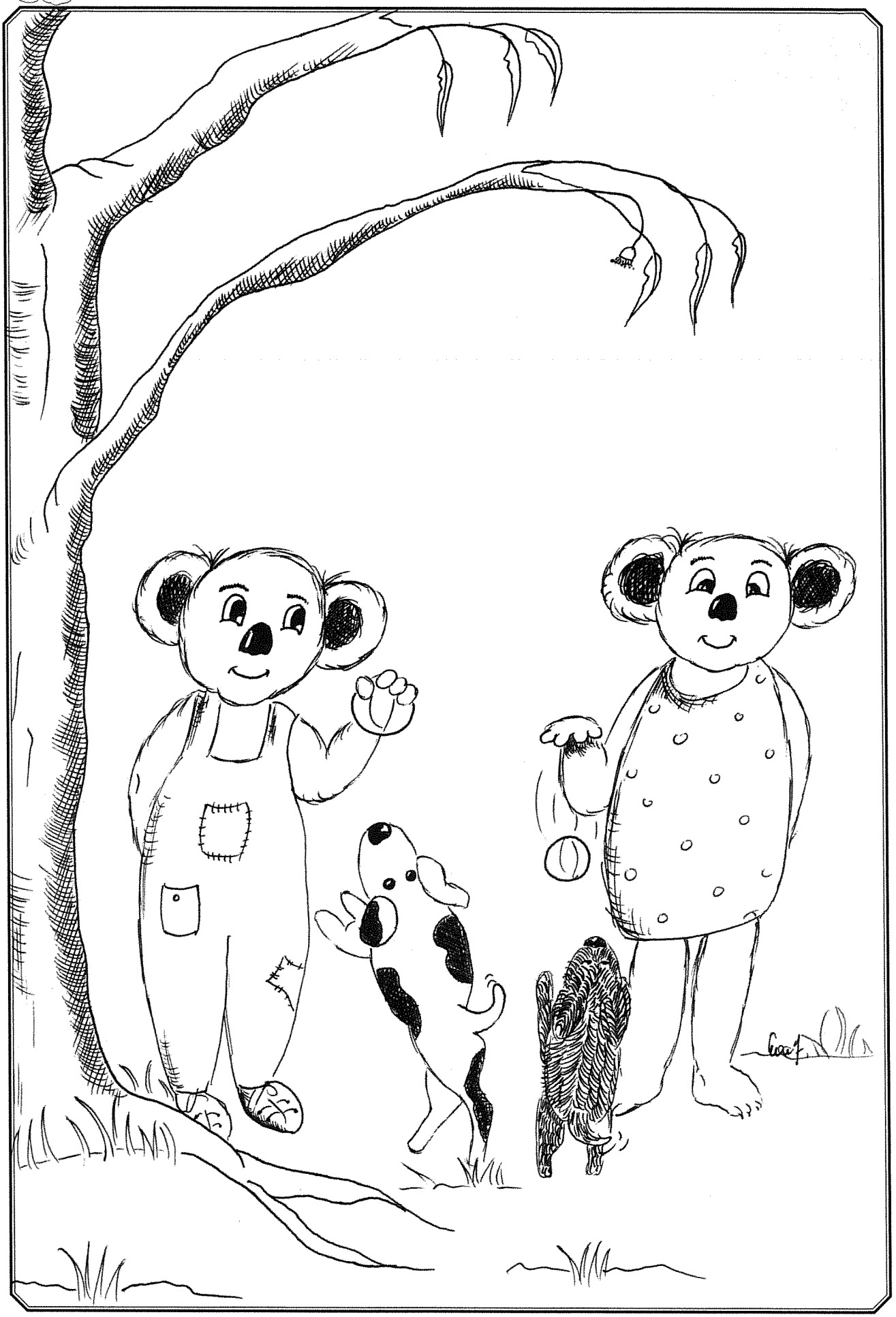
Stimuleer uw kinderen om iets op te zoeken over mensen en huizen in verschillende werelddelen (u kunt bijvoorbeeld een goede kinderatlas van de bibliotheek halen). Bijvoorbeeld op de Noordpool, in Afrika, in verschillende landen in Europa, Azië, en in Latijns Amerika. Waarom zouden de huizen zo verschillende gebouwd zijn? Welke taal spreken mensen daar? Wat eten ze? Wat voor kleren dragen ze?

Bespreek met uw kinderen een aantal dingen waarin we allemaal op elkaar lijken. Bijvoorbeeld: we hebben allemaal familie, we lachen of huilen allemaal, we houden allemaal van lekker eten, van onze verjaardag en feestjes. We houden er allemaal van geknuffeld te worden en om leuke spelletjes te doen – of naar het park te gaan en te kroelen met ons huisdier of met zachte knuffels. We huilen allemaal wel eens en we hebben allemaal een hart! We hebben zelfs dezelfde kleur bloed als we vallen en onze knieën openhalen!

Bespreek hierna hoe we allemaal van elkaar verschillen. Zorg ervoor dat u benadrukt dat deze verschillen juist leuk spannend zijn. We wonen allemaal in verschillende gezinnen en huizen, dragen verschillende kleren, hebben verschillende namen en vinden verschillende dingen lekker om te eten. Iedereen is ergens anders geboren and sommigen van ons komen uit een ander land.

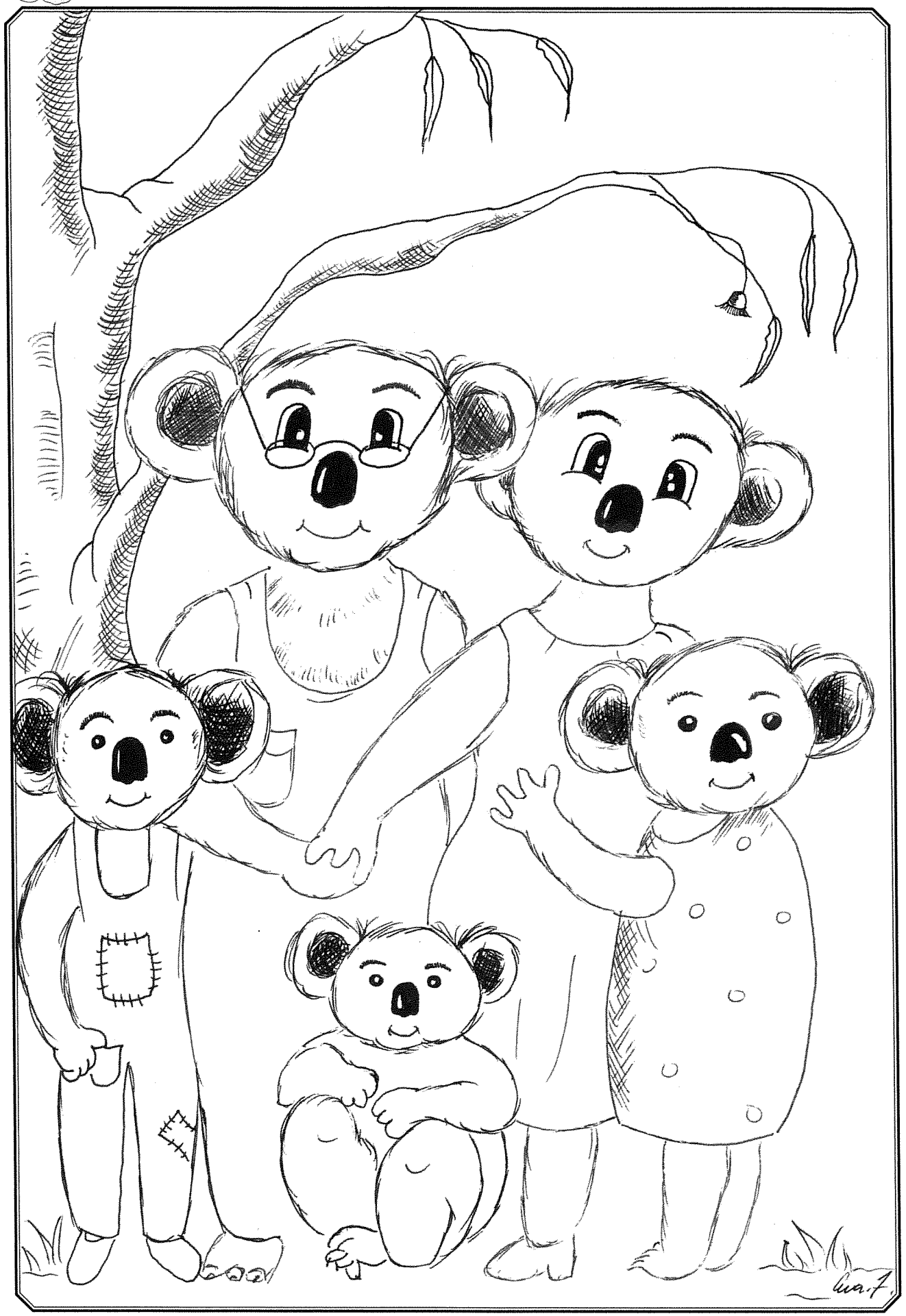
Benadruk dat het geweldig en prima is dat we allemaal hetzelfde en toch ook verschillend zijn! Het zou heel saai zijn als we allemaal precies hetzelfde waren! Dan zouden er geen nieuwe leuke dingen zijn om te leren. En ook geen nieuw lekker eten om te ontdekken!

Moedig uw kinderen aan ook iets te ontdekken over hoe verschillende dieren, vogels, reptielen, vissen en insecten wonen (hier kunt u ook goed geïllustreerde boeken van in de bibliotheek vinden). Welke dieren leven waar in de wereld? Wat voor nestje bouwen ze voor hun baby's? Hoe krijgen ze baby's? Waarom? Zorgt de vader of moeder voor de baby's? Of doet ze dat om beurten ?



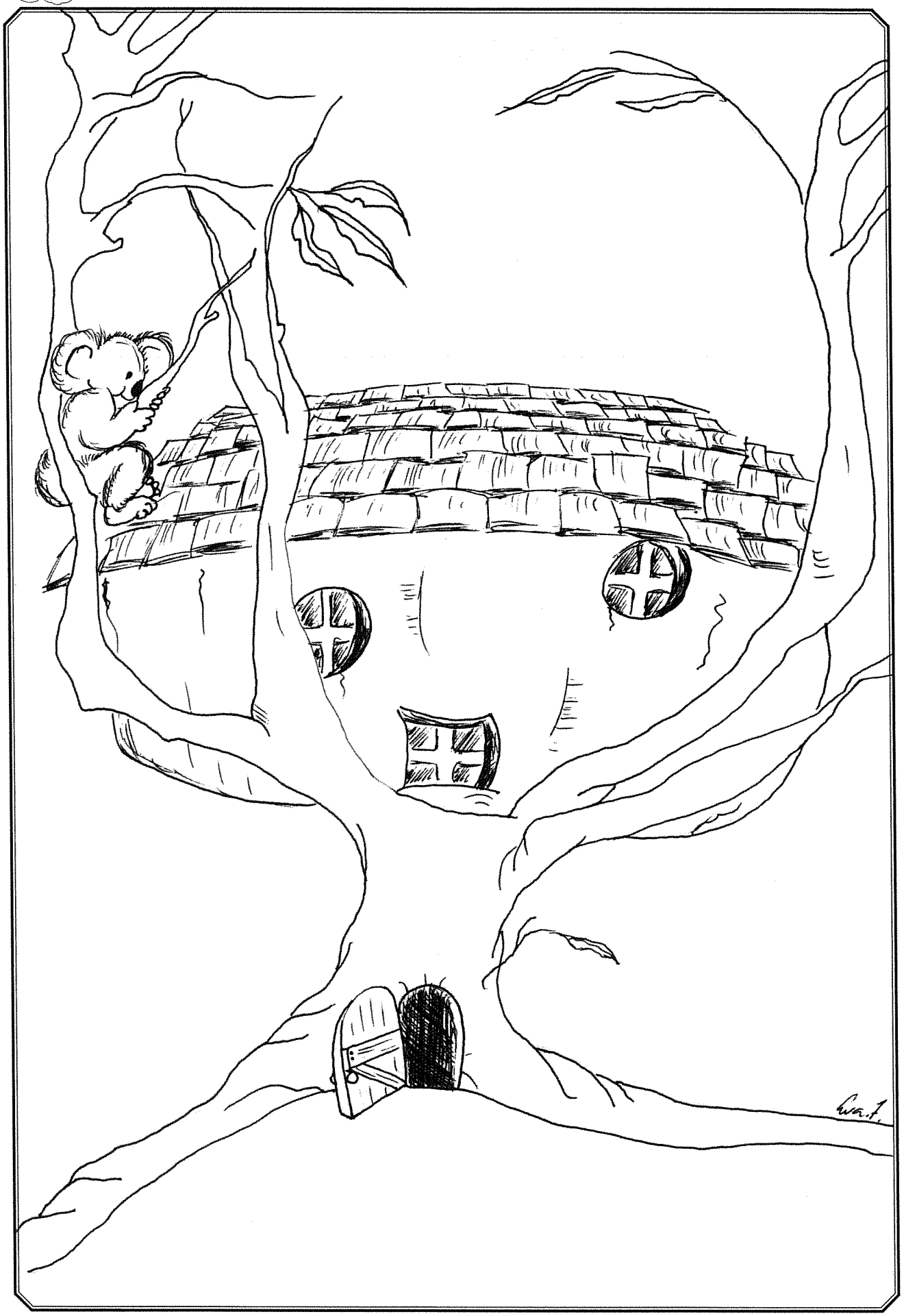
Figuur 1a: Anna, een koala meisje en Tom, een koala jongen, en hun lievelingsdieren Puppy en Lilly

Teken uzelf hier



Figuur 1b: Een koalagezin

Teken hier uzelf met uw gezin



Figuur 1c: Een koalahuis in de eucalyptus boom

Teken uw huis hier



THUISOEFENING

1. Iedere avond (bijvoorbeeld tijdens het avondeten) vertelt elk gezinslid minstens over één positieve gebeurtenis van die dag (dat kan iets kleins zijn, zoals geknuffeld worden door mama!)

2. Oefen met DAPPER zijn! Probeer uw kind hiervoor zoveel mogelijk te belonen.
   a. Mensen aankijken (oogcontact maken)
   b. Glimlachen
   c. Op een dappere toon praten
   d. In een stoere houding staan
   e. Je best doen en het proberen.

Voel gevoelens

(Praat over je gevoelens en geef om gevoelens van anderen)

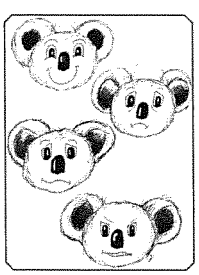
Gevoelens van onszelf begrijpen

Leerpunten:

- **Gevoelens in onszelf en anderen herkennen**
- **Gevoelens uitbeelden door rollenspel**
- **Normaliseren van alle gevoelens**
- **We KUNNEN prettige gevoelens laten toenemen**

In staat zijn bepaalde gevoelens om te zetten in positieve gedragingen. Bijvoorbeeld: als je je boos voelt – probeer dan eens op de trampoline te springen of te gaan hardlopen, in plaats van te schreeuwen en stompen.

Figuur 2a – 4 basis gevoelens



Vraag uw kinderen de 4 basis gevoelens op deze pagina te herkennen en benoemen: blij, verdrietig, bang en boos.

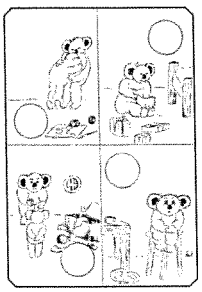
Speel het volgende spel met uw kinderen. Doe bepaalde gezichtsuitdrukkingen en bewegingen voor en laat uw kinderen raden welk gevoel u uitbeeldt. Vraag hierna uw kinderen om bepaalde gevoelens in een rollenspel uit te beelden. U raadt welke gevoelens het zijn.

Leg uw kinderen uit hoe u zich voelt in verschillende levenssituaties. Leg uit dat iedereen zich soms blij, verdrietig, boos of bang voelt - dat is normaal en oké! Het is belangrijk wat we kiezen om te doen met onze gevoelens. We kunnen ervoor kiezen te gillen, een driftbui te krijgen, weg te rennen, met dingen te gooien, te slaan of stompen - deze dingen helpen allemaal niet veel omdat ze gevoelens van anderen pijn doen. Maar we kunnen ook ervoor kiezen wat water te drinken om rustig te worden, diep adem te halen, even te gaan hardlopen of zwemmen, met ons huisdier kroelen, ons gezicht met koud water te wassen, papa of mama even te knuffelen, sorry te zeggen, rustig over onze gevoelens te praten - we kunnen al deze dingen proberen. Soms is dat makkelijk, maar andere keren niet!

TIP

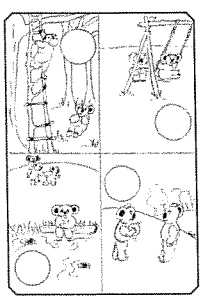
Het kan behulpzaam zijn om naar deze niet-helpende dingen (zoals schoppen, dingen kapot maken etc.) te verwijzen als "duim-naar-beneden" ideeën en naar helpende dingen als "duim-naar-boven" ideeën. Uw gezin kan leuke spelletjes doen, bijvoorbeeld door te verzinnen wat je met bepaalde gevoelens kunt doen en dan de duimen naar beneden of naar boven te richten!

Figuur 2b **Verschillende levenssituaties met bijbehorende gevoelens**

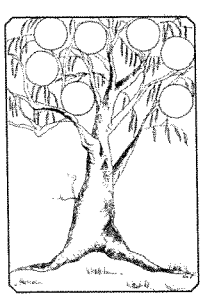


Vraag uw kinderen in elke cirkel een gezicht te tekenen dat de gevoelens, die de personen kunnen hebben, uitdrukt en hierbij een verschillende kleur voor elk gevoel te gebruiken.

Figuur 2c **Zoals bij 2b**



Figuur 2d **Een boom met "gevoelens-cirkels "**



Laat uw kinderen in elke cirkel een verschillend gevoel (gezichtsuitdrukking) tekenen en vraag hun een verhaal te vertellen over wanneer zij, een vriend of gezinslid zich zo voelden en waarom. Help ze door zelf een paar cirkels te tekenen en leg daarbij uit wanneer en waarom u mensen die u kent (of uzelf) zich zo voelden.

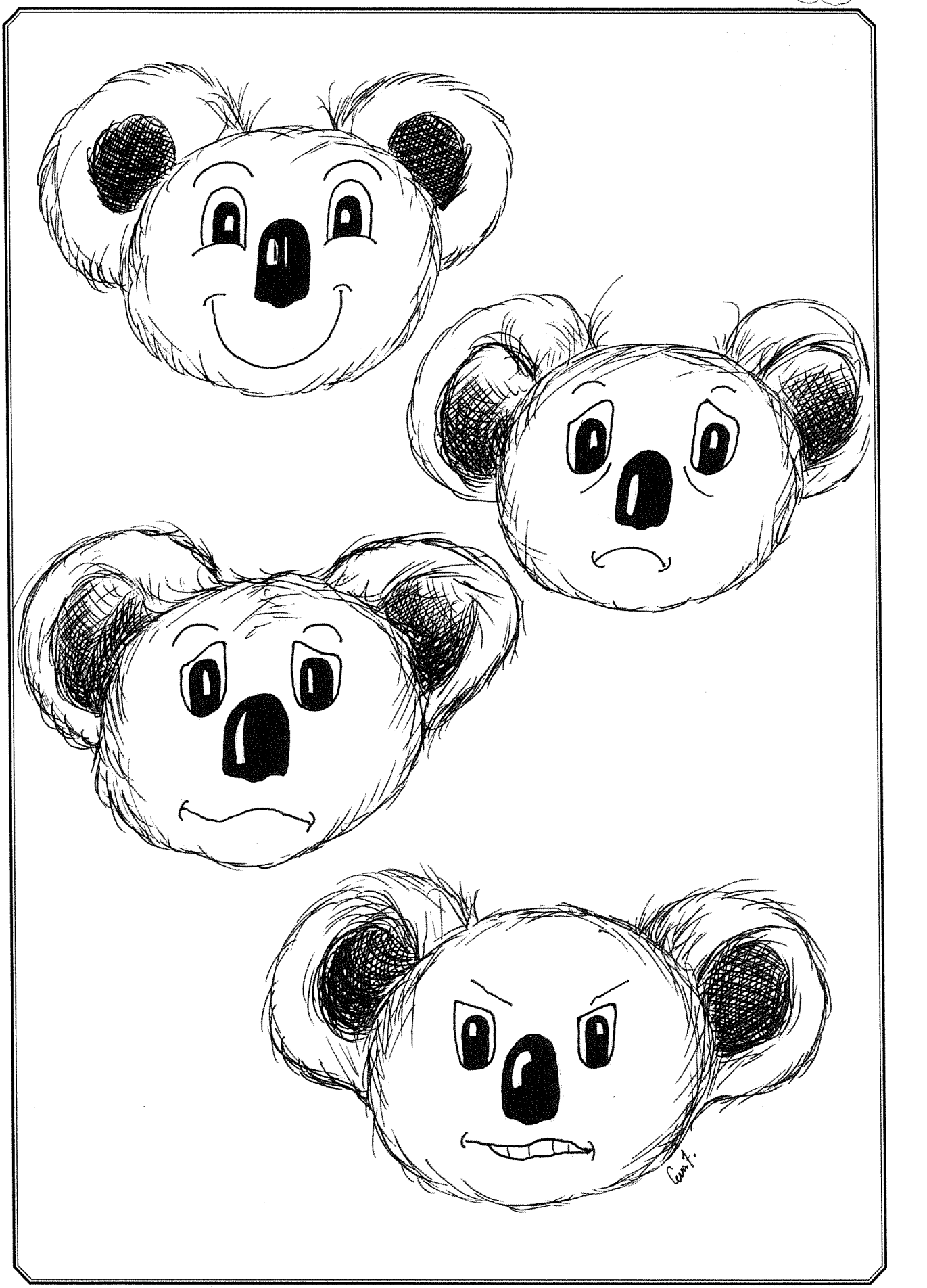


Aanvullende oefeningen

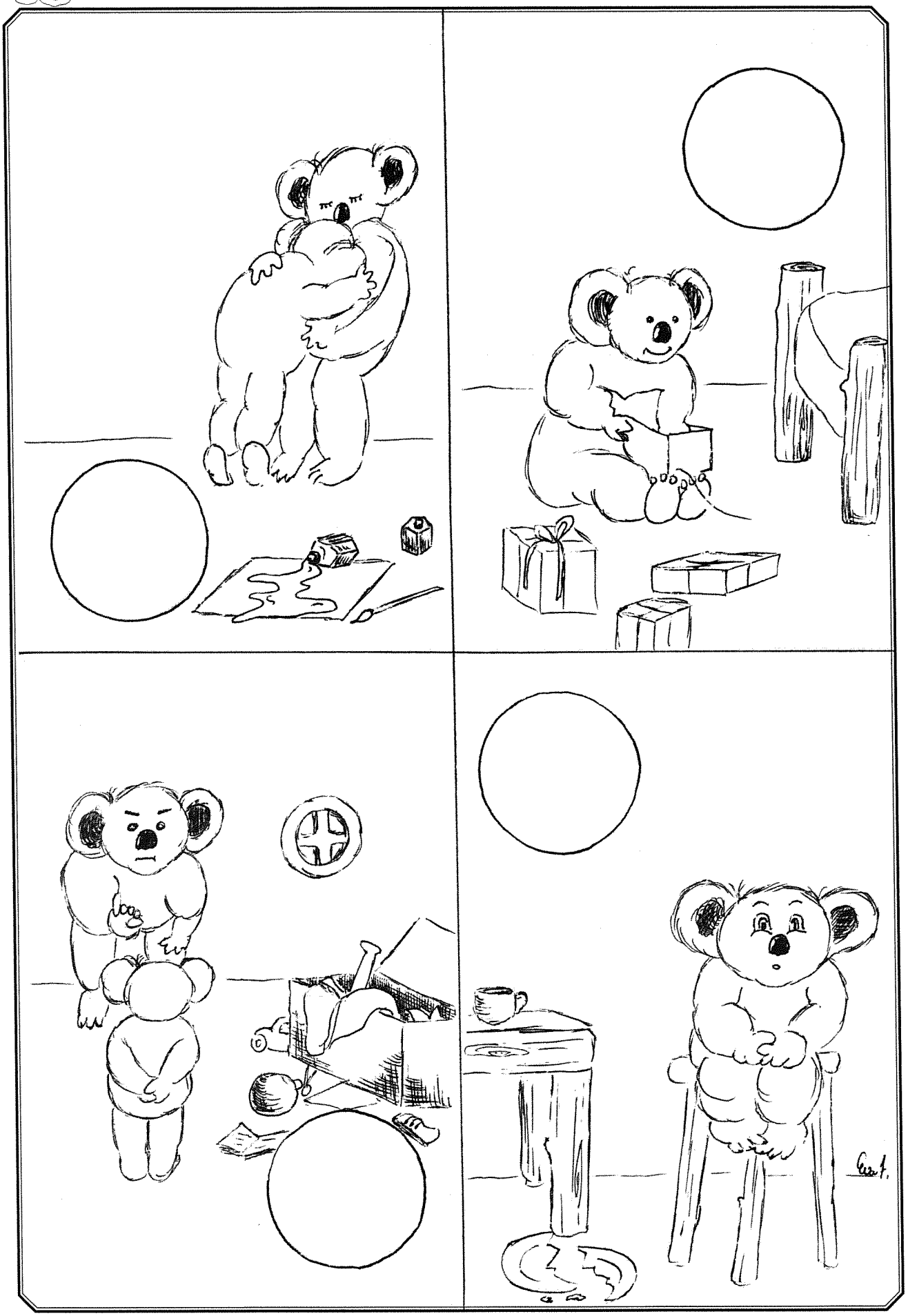
Maak papieren poppen (bijvoorbeeld met de houten stokjes van ijsjes en papieren bordjes) met verschillende gezichten erop en voer een klein toneelstukje op.

Scenario's voor gevoelens

Lees hardop een aantal scenario's voor en laat de kinderen het bijbehorende gevoel en de gezichtuitdrukking aanwijzen op de figuren met koala's of de papieren poppen (blij, boos, verdrietig of bang). Een paar voorbeelden van scenario's zijn: je hebt je lievelingsspeelgoed verloren; het is Kerstmis; je hebt een nieuw hondje gekregen; je hebt je knie open gevallen; je kunt je schoenen niet vinden; je hebt je ijsje laten vallen; jullie gezin gaat naar het strand; je kleine broer of zusje gooit je blokkentoren om.



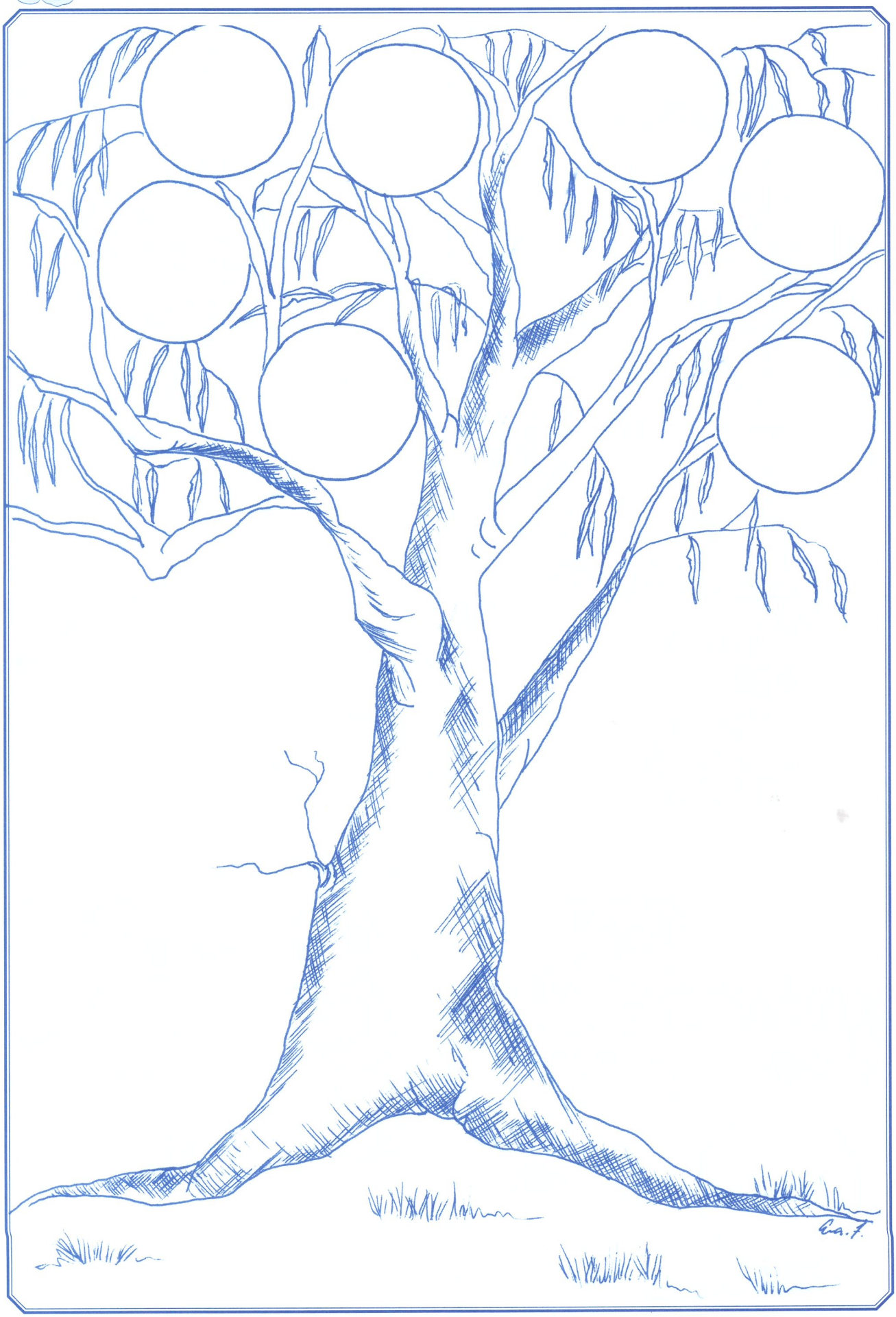
Figuur 2a – 4 basis gevoelens



Figuur 2b – Verschillende levenssituaties met bijbehorende gevoelens



Figuur 2c - Verschillende levenssituaties met bijbehorende gevoelens



Figuur 2d - Een boom met "gevoelens-cirkels "



THUISOEFENING

1. Stimuleer uw kind om te blijven oefenen met herkennen van gevoelens bij zichzelf en anderen. Doe dit zelf ook voor.

2. Bespreek met uw kinderen, als zij onprettige gevoelens hebben (bang, verdrietig, boos), dingen die ze kunnen doen om zich beter te voelen. Stimuleer hen om deze dingen daadwerkelijk te toe te passen. Beloon hen als ze proberen hun gevoelens te controleren.

3. Blijf uw kind stimuleren om te oefenen met DAPPER zijn! Probeer uw kind hiervoor zoveel mogelijk te belonen.

   a. Mensen aankijken (oogcontact maken)

   b. Glimlachen

   c. Op een dappere toon praten

   d. In een stoere houding staan

   e. Je best doen en het proberen.

BIJEENKOMST 3

Voel gevoelens

(Praat over je gevoelens en geef om gevoelens van anderen)

FIJN! VRIENDEN

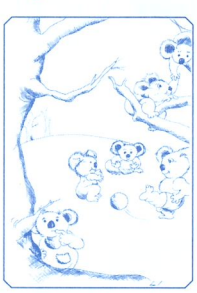
Gevoelens van anderen begrijpen

Leerpunten:

- **Aandacht besteden aan gevoelens van anderen – ouders, broertjes en zusjes, grootouders, leerkrachten, vrienden**
- **Anderen helpen zich beter te voelen (empathie training)**
- **Gevoelens van anderen herkennen**

Doel van deze bijeenkomst is: empathie bij de kinderen te ontwikkelen door hen te leren begrijpen "wat andere mensen voelen" en "hoe zij anderen kunnen helpen zich beter te voelen". Kinderen deze vaardigheden aanleren is belangrijk; zo kunnen ze anderen helpen zich beter te voelen.

Figuur 3a



Eén koala kind is alleen bij de boom terwijl de andere koala kinderen lol hebben, lekker samen spelen met een bal of in de boom klimmen met een vriendje

Laat uw kinderen de plaat inkleuren en bespreek wat de koala's aan het doen zijn.

Vraag uw kinderen de verschillende gevoelens, die de koala's van de plaat kunnen hebben, te benoemen.

Vraag de kinderen wat ze kunnen doen om de eenzame koala een beter gevoel te geven. Stimuleer hen zoveel mogelijk antwoorden te bedenken - bijvoorbeeld met de koala praten, spelen, lachen, knuffelen, een speelgoedje, een tekening of wat water aan de koala geven.

Vraag de kinderen welk gevoel de koala, die in de boom klimt, kan hebben. Vraag: wat zou de koala die al bovenin de boom zit, kunnen doen om de koala te helpen die probeert op de tak te klimmen? Wat zou de koala die ook bovenin probeert te komen, voelen als het hem lukt boven in de top te komen? Hoe zou de koala die geholpen heeft, zich voelen als het de andere lukt om bovenin te komen?

Figuur 3b



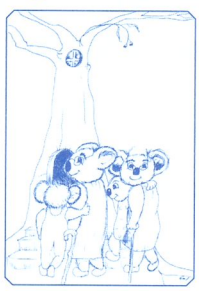
Papa Koala voelt zich ziek, ligt in bed en zijn koala zoon zit bij hem

Vraag de kinderen hoe vader koala zich zal voelen. Moedig hen aan zoveel mogelijk verschillende gevoelens te bedenken: ziek, ellendig, verdrietig, eenzaam, verveeld, ongelukkig, hulpeloos.

Vraag uw kinderen: "welk gevoel zal de koala zoon hebben?". Moedig hen weer aan zoveel mogelijk nieuwe ideeën aan te dragen – bijvoorbeeld: hij voelt medelijden met zijn vader maar is ook blij omdat hij hem kan helpen zich beter te voelen, hij houdt veel van zijn vader, wil hem graag helpen, lief en zorgzaam voor hem zijn etc.

Vraag uw kinderen zoveel mogelijk ideeën te bedenken wat ze kunnen doen om hun vader (of moeder), als die ziek is, een beter gevoel te geven. Bijvoorbeeld: een stukje voorlezen, iets te drinken, te eten, of medicijnen geven, vrienden of familie vragen op bezoek te komen of te helpen, mooie bloemen op zijn (haar) nachtkastje zetten, een liedje voor hem (haar) zingen, hem (haar) een "ik-houd-van-jou"-kaart geven, over leuke dingen met hem (haar) praten, vragen wat ze voor hem (haar) kunnen doen etc.

Figuur 3c

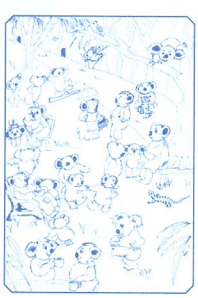


Opa en oma koala lopen hun woonboom binnen, met hun wandelstokken en met hulp van hun kleinkinderen

Vraag uw kinderen te vertellen wat er op de plaat staat en wat opa en oma koala volgens hen voelen. Stimuleer uw kinderen zoveel mogelijk ideeën aan te dragen. Bijvoorbeeld: opa en oma kunnen een pijnlijk gevoel in hun benen hebben, zich erg moe voelen, ervan balen dat ze niet goed zelf kunnen lopen, zich blij voelen omdat hun kleinkinderen bij hen zijn en helpen of omdat ze naar huis gaan om uit te rusten en wat lekkers te eten etc.

Vraag uw kinderen zoveel mogelijk dingen te bedenken om hun grootouders te helpen zich beter te voelen.

Figuur 3d



Veel gezinsactiviteiten

Vraag uw kinderen om koala's zonder gezichtuitdrukking te ontdekken. Laat hen raden wat de koala's zullen voelen en waarom. Teken het gevoel op het gezicht van de koala's zonder gezichtsuitdrukking (in totaal 5 koala's). Hun gevoel is afhankelijk van de situatie waarin ze zich bevinden. Stimuleer uw kind een verhaaltje over die situatie te vertellen. Geef uw kind voorbeelden.

Voorbeelden: twee koala's klimmen in een boom, van tak naar tak, om een extra lekker blad te eten. Maar de tak kraakt onder het gewicht van de kleine zware koala en "oeps" hij valt met een smak naar beneden!

Hoe denk jij dat de koala, die naar beneden valt, zich voelt? En wat zal zijn koala vriendje, die hem naar beneden ziet vallen, voelen? Raad maar eens. Onthoud: er zijn geen goed of foute antwoorden.

Moedig uw kinderen te bedenken welke mensen allemaal HUN HULP kunnen gebruiken en om zichzelf te tekenen - de "vriendelijke behulpzame ik".

Aanvullende oefeningen

Blader samen met uw kinderen een tijdschrift of oud plaatjesboek door. Laat uw kinderen de gevoelens die op de plaatjes uitgebeeld staan herkennen en benoemen. Knip zo mogelijk de plaatjes uit om ze opnieuw te kunnen gebruiken. Bespreek hoe de personen op de plaatjes zich voelen (gezichtuitdrukking, lichaamstaal). Waarom zouden ze zich zo voelen – wat zou er gebeurd zijn (bijv heeft iemand hun speelgoed afgepakt, wilden hun vrienden niet met hen spelen)? Maar vooral: vraag de kinderen ideeën aan te dragen "wat ze kunnen doen" om die personen een beter gevoel te geven!

U kunt ook oefenen met een liedje over gevoelens dat in dit programma aangeleerd is!

Refrein: Oh ja, oh ja, oh ja , hé, Doe maar vrolijk doe maar mee (herhaal).

Geef een hand (hand geven),

toon je lach (lachen),

zeg: dank je wel, (dank je wel)

en ben vriend'lijk iedere dag

Refrein: Oh ja, oh ja, oh ja , hé, Doe maar vrolijk doe maar mee (herhaal).

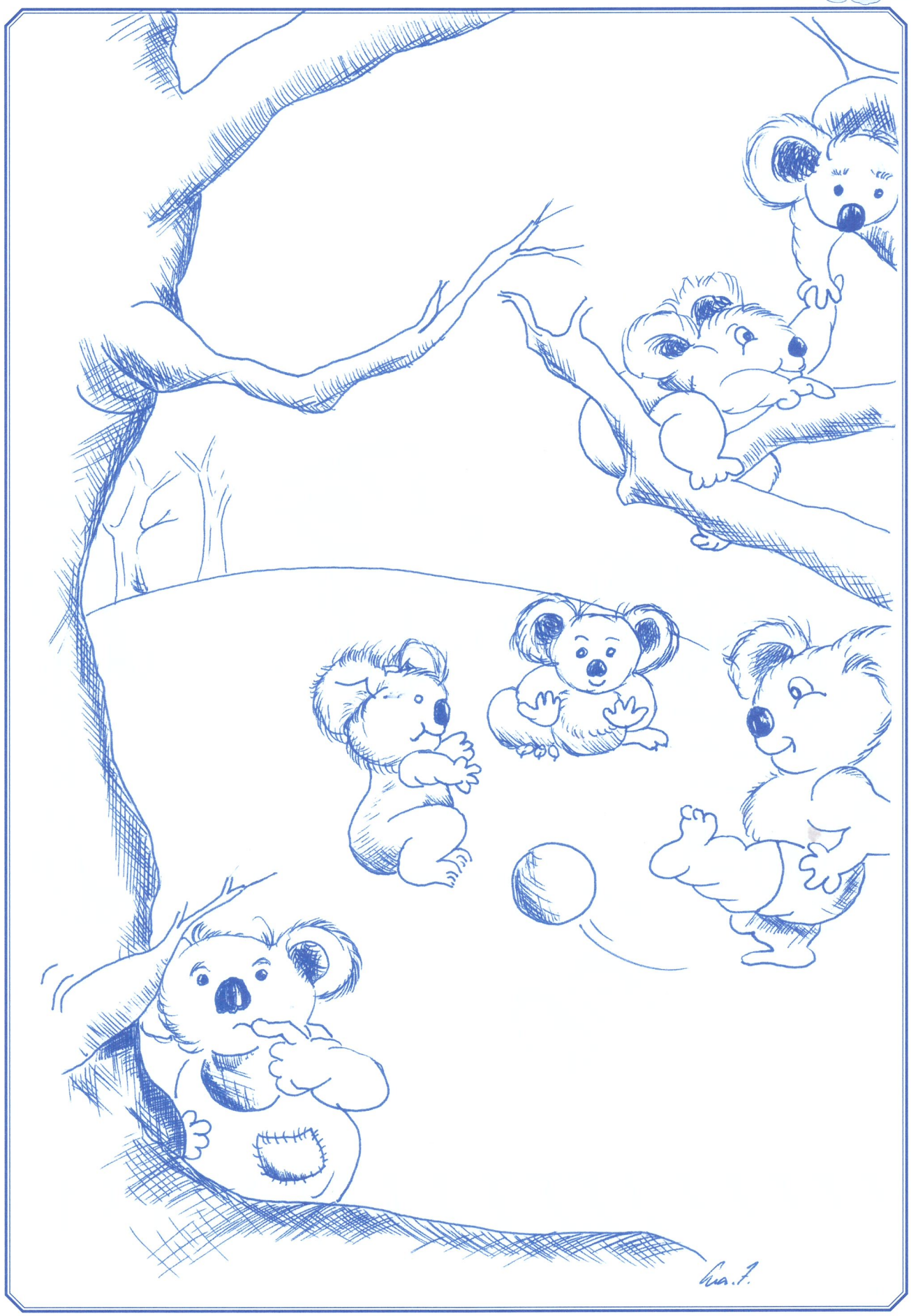
Zeg alsjeblieft,

deel wat je hebt,

lach elke dag,

vraag om hulp

en ben aardig ied're dag.

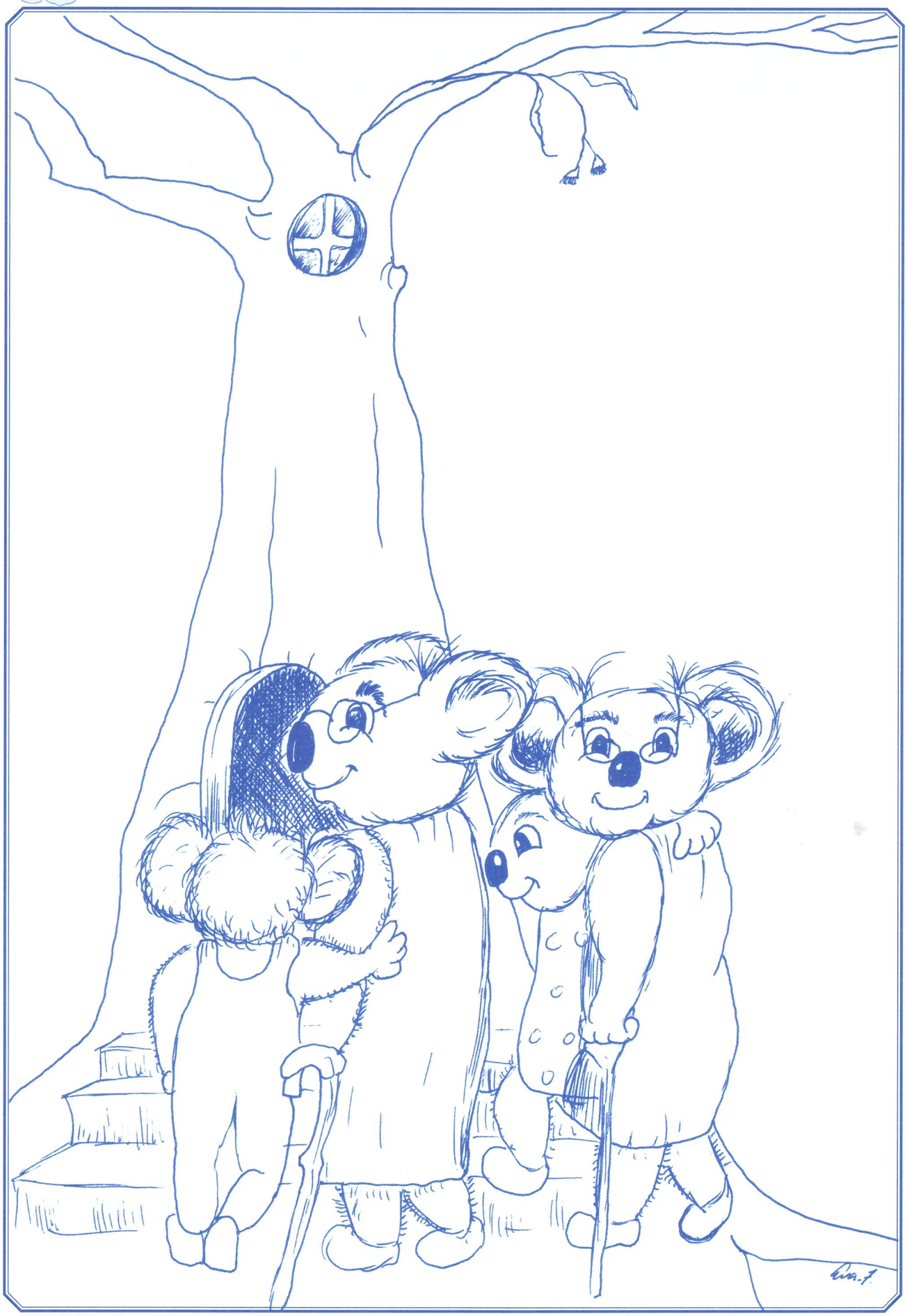


Figuur 3a – Eén koala kind is alleen bij de boom terwijl de andere koala kinderen lol hebben, lekker samen spelen met een bal of in de boom klimmen met een vriendje

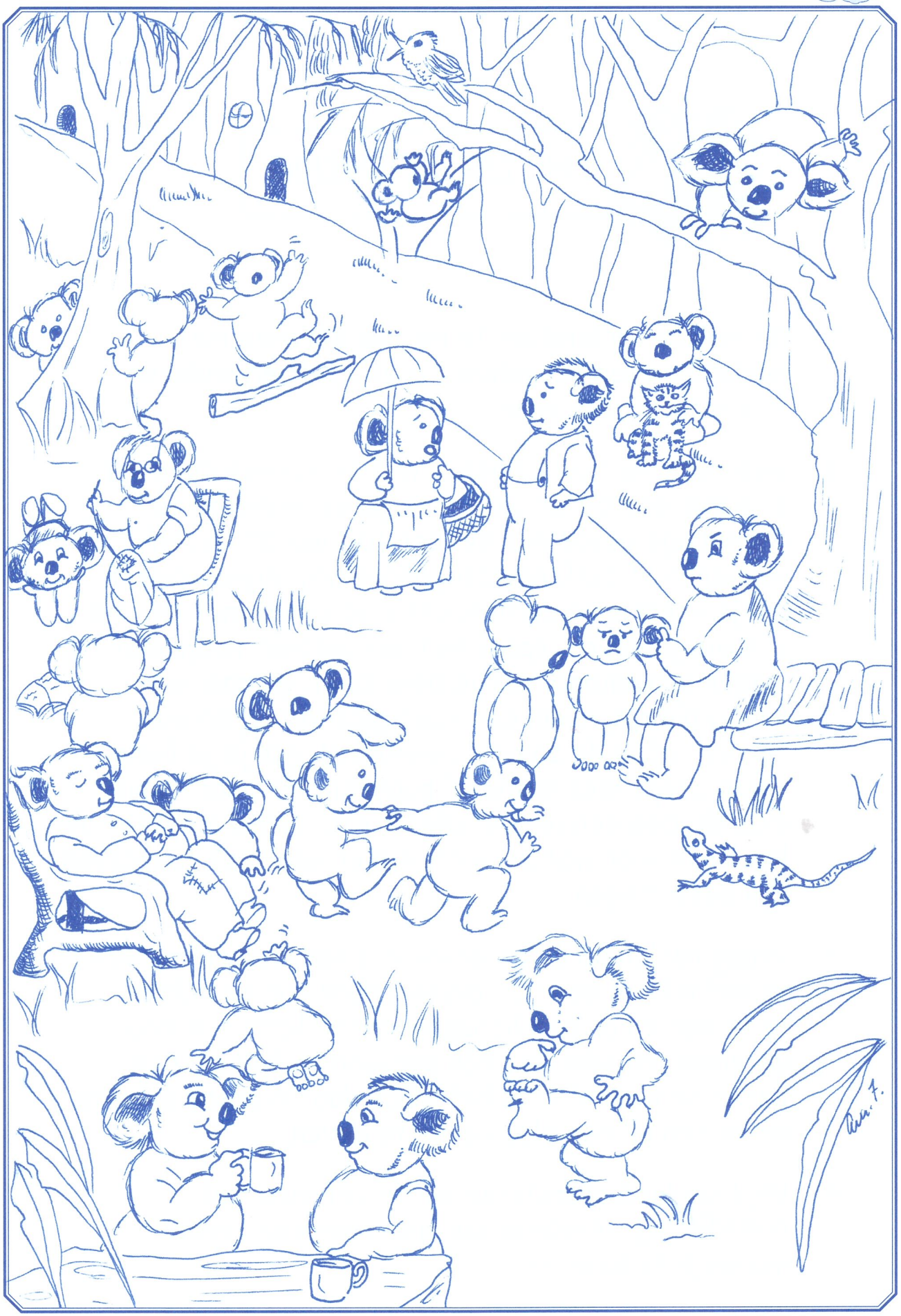


Figuur 3b - Papa Koala voelt zich ziek, ligt in bed en zijn koala zoon zit bij hem

Teken hier dat jij op een vriendelijke manier iemand helpt (de "vriendelijke behulpzame ik")



Figuur 3c – Opa en oma koala lopen hun woonboom binnen, met hun wandelstokken en met hulp van hun kleinkinderen



Figuur 3d - Veel gezinsactiviteiten



THUISOEFENING

1. Stimuleer uw kind om te blijven oefenen met herkennen van gevoelens bij zichzelf en anderen. Doe dit zelf ook voor.

2. Bespreek met uw kinderen wat ze kunnen doen om zichzelf een beter gevoel te geven wanneer ze onprettige gevoelens hebben (dit wordt: jezelf kalmeren of zelfregulatie genoemd). Bijvoorbeeld, als je verdrietig bent: knuffel of praat met iemand van wie je houdt, speel met je huisdier, neem een lekker schuimbad. Als je boos bent: ga naar een rustig plekje, neem een koud glas water, ga wat rennen (of in de zomer: zwemmen). Als je je bang voelt: praat met mama of papa, luister naar mooie muziek, doe een leuk spelletje etc. Complimenteer de kinderen voor wat ze vertellen en voor het toepassen van deze dingen.

3. Vraag uw kinderen de gevoelens van andere mensen te ontdekken door zorgvuldig naar hun gezichten te kijken en op hun lichaamstaal te letten. Vraag uw kinderen elke dag één persoon te helpen zich beter te voelen! Al is het maar door diegene even te omhelzen of een glas water te geven.

4. Blijf uw kind stimuleren om te oefenen met DAPPER zijn! Probeer uw kind hiervoor zoveel mogelijk te belonen.

Rust en ontspan

(Doe de "milkshake" ademhaling, rust even uit)

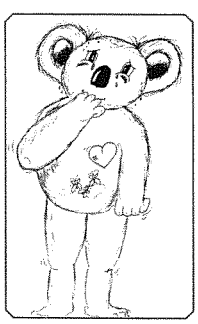
Onze lichaamsseintjes herkennen

Leerpunten:

- **Letten op wat je lichaam je vertelt. "Luisteren naar je lichaam".**
- **Rustig ademhalen / "milkshake" ademhaling**
- **Ontspanningsspelletjes**

Je lichaam is je vriend want je lichaam geeft je seintjes om te laten weten dat je even rustig aan moet doen. We gaan nu die seintjes - die "lichaamsseintjes" heten - leren te herkennen.

Figuur 4a

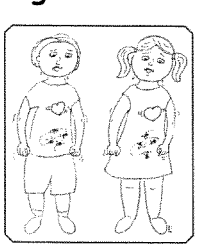


De koala heeft kriebels in zijn buik en zijn hart klopt snel

Laat de kinderen de figuur zien van de koala met de bange gezichtsuitdrukking, vlinders in de buik en een snel kloppend hart. Leg de kinderen uit dat er nog andere lichaamsseintjes zijn die ons lichaam ons kan geven wanneer we ons bang, verdrietig of boos voelen. Bijvoorbeeld: we kunnen hoofdpijn, keelpijn of buikpijn krijgen, gaan zweten, kippenvel, rode wangen of trillende benen krijgen, gaan huilen of we kunnen 's avonds moeilijk in slaap vallen. Maar dit betekent niet dat je ziek bent! Het betekent alleen dat jouw lichaam je vriend is en je seintjes geeft om je te waarschuwen dat je rustig aan moet doen, diep en langzaam moet gaan ademhalen, je lichaam ontspannen als dat van een lappenpop, wat water moet gaan drinken, je gezicht wassen met koud water, met mama of papa knuffelen, met een huisdier of andere kinderen spelen of over je probleem kan gaan praten met iemand van jullie gezin of met de juf of meester.

Als introductie op de ontspanningsoefeningen kunt u de kinderen het "robot en lappenpop" spel laten spelen- vraag hen een stijve houding aan te nemen als die van een robot en daarna slap als een lappenpop worden. Kinderen vinden dit spel meestal erg leuk en het helpt hen om het verschil te voelen tussen wanneer hun spieren gespannen en ontspannen zijn.

Figuur 4b



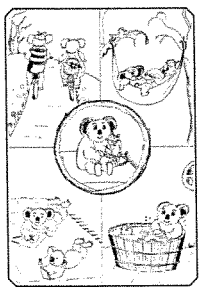
Een jongen en meisje hebben kriebels in hun buik, ze zweten, hebben trillende armen en hun harten kloppen snel.

Vraag de kinderen te werken op de figuur die bij zijn/haar geslacht hoort. Vraag op de figuur van de jongen of het meisje alle lichaamsseintjes te tekenen, die zij zelf voelen wanneer ze zich zenuwachtig of bang voelen. Vertel over uw eigen lichaamseintjes. Iedereen is verschillend!

Vraag de kinderen de lichaamseintjes die zijzelf krijgen met rood in te kleuren.

Leg de kinderen uit dat wanneer er moeilijke dingen gebeuren, iedereen zich bang of zenuwachtig voelt. Dat is normaal en gezond. Maar wat het meest belangrijk is, is wat we kiezen om te doen met onze gevoelens.

Figuur 4c



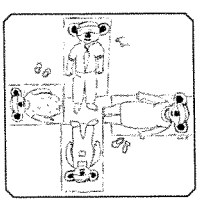
Twee koala vrienden, die een fietstocht maken en gaan picknicken, een koala papa en zijn kind (liggend in een hangmat), een koala die uitrust en met zijn huisdier knuffelt, twee koala's: de één leest een boek en de ander maakt een tekening en een koala die uitrust in een bubbelbad.

Vraag de kinderen te bedenken welke rustgevende en leuke dingen ze nog meer kunnen doen wanneer ze zich zenuwachtig of overstuur voelen. Voorbeelden zijn: vragen even geknuffeld te worden, praten met mama of papa, even in de tuin rennen, wat water drinken.

Vraag de kinderen welke andere ideeën zij hebben om zichzelf een blij en ontspannen gevoel te geven. Rolschaatsen, een eindje fietsen, wandelen met de hond, lekker eten maken met mama of papa, een spelletje met vrienden spelen, touwtjespringen, zingen, dansen, vrienden vragen te komen spelen, plantjes of groenten in de tuin planten, een cake bakken met mama of papa etc...

Vraag de kinderen een tekening te maken van zichzelf als ze iets te doen, dat ze leuk vinden en hen blij maakt en dat ze kunnen doen om rustig te worden, als ze zich bang of overstuur voelen. Leg uit dat er geen goede of foute ideeën of tekeningen zijn - ze kunnen het gewoon proberen!

Figuur 4d



De leden van een koalagezin liggen ieder op hun ontspanningsmatje met hun oogkussentje op en doen hun "milkshake" ademhaling (ze halen langzaam diep in via hun neus en ademen langzaam uit via hun mond).

Oefen de "milkshake" ademhaling eerst met een lang rietje in een glas, dat voor 1/3 met water gevuld is. Leer uw kind om een hele poos, langzaam in het glas te blazen en om kleine bellen in het water te blazen. Langzaam diep ademhalen maakt je rustig en geeft een ontspannen gevoel!

Leer uw kinderen en uzelf een paar basale ontspanningsoefeningen. Laat uw kinderen op de grond liggen met een kussen onder hun voeten, of op een deken in de tuin of het park, met een zacht oogkussentje over hun ogen. Adem vijf keer diep en langzaam in via de neus en vijf maal uit door de mond. U kunt de volgende instructie gebruiken. Stel je voor dat je door je neus kalme, blije gevoelens inademt en door je mond boze en verdrietige gevoelens uitademt. Span hierna al je spieren zo strak mogelijk aan, ontspan ze daarna en schudt de armen en benen zachtjes los. Herhaal het aanspannen en ontspannen.

Stel je nu voor dat je op een plekje in je lievelingspark of op je lievelingsstrand bent - stel je alle leuke dingen voor die je daar kunt zien en horen, alle heerlijke geuren die je daar kunt ruiken, de smaak van al het lekkers dat je daar kunt drinken of eten, en ook hoe het water van de zee en het zand, of het gras van het park aanvoelen op je huid...

Help uw kinderen bij het tekenen van hun rustige lievelingsplekje. Bespreek het en schrijf alle details ervan op. U kunt deze gebruiken wanneer u uw kind vraagt zich in detail voor te stellen dat hij/zij op zijn/haar rustig lievelingsplekje is (park, bos, strand, keuken, vakantiehuisje etc.) .

Aanvullende oefening

Voordat u de "milkshake" ademhaling doet kunt u het liedje, dat in het programma geleerd is, oefenen (over "milkshake" ademhaling).

Zing het liedje op de wijze van "Twinkle, Twinkle Little Star".

"Adem uit met diepe zucht,

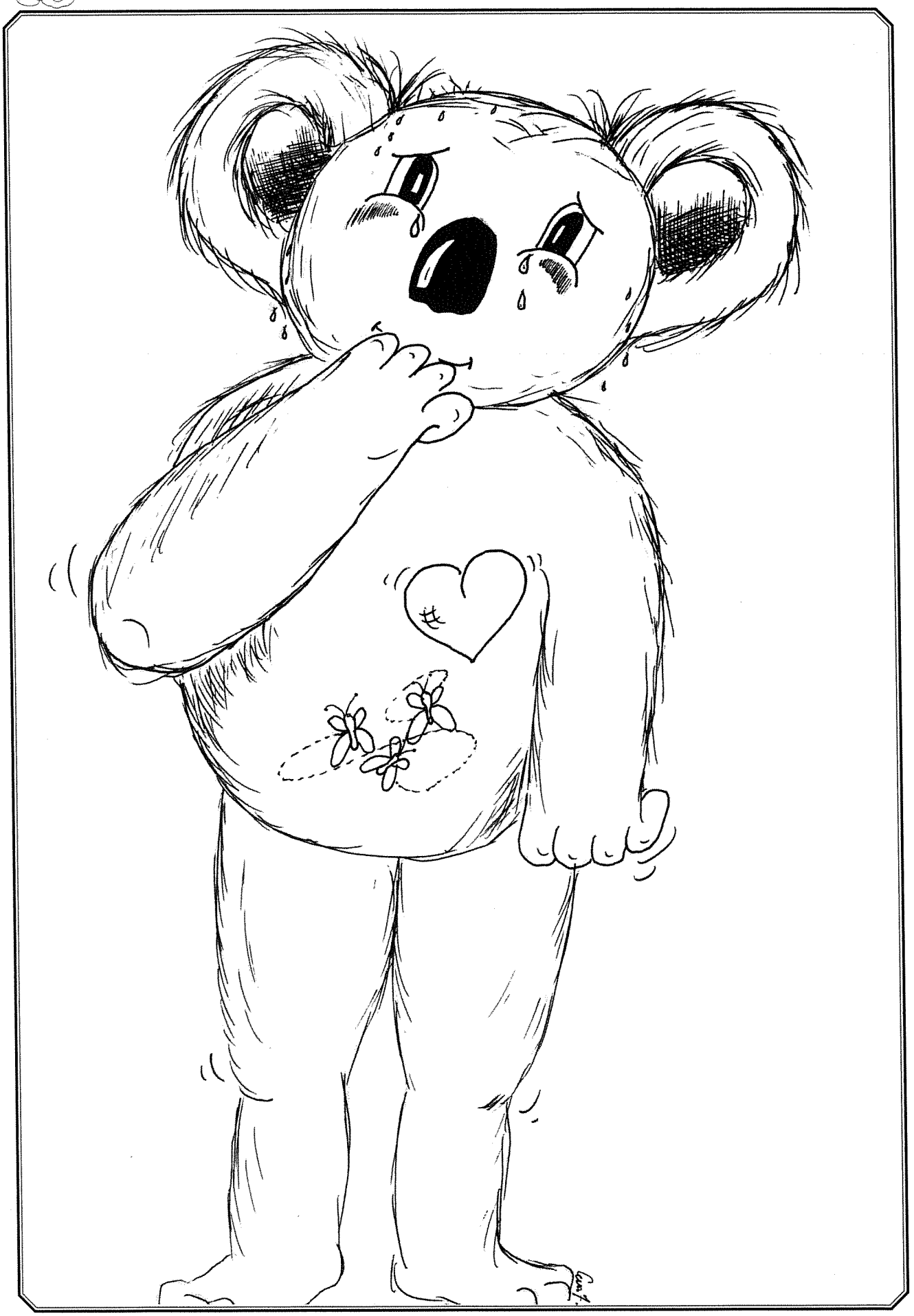
Dan diep in, vul je buik met lucht

Adem zachtjes, langzaam uit

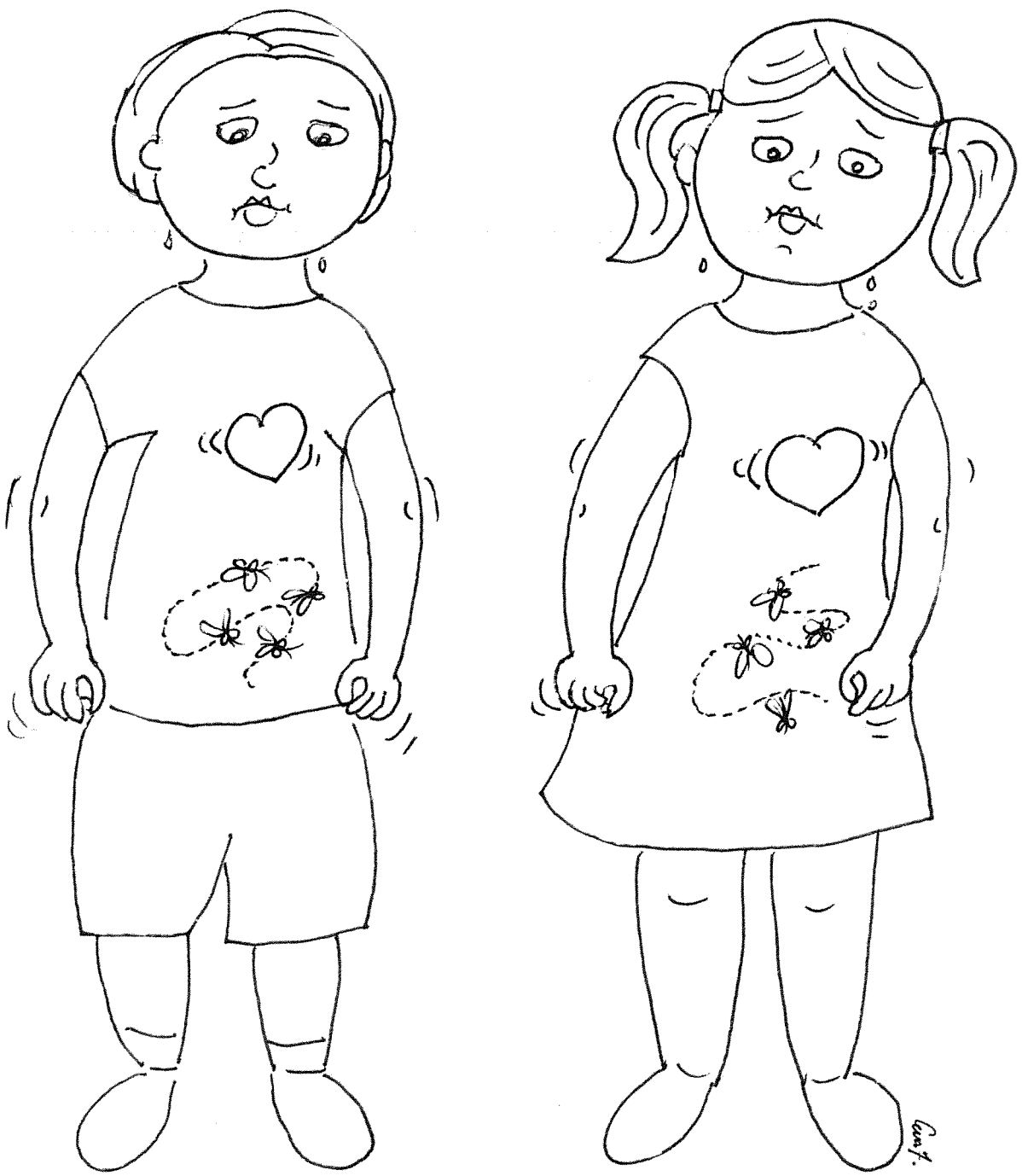
Blaas kleine bellen, ziet er leuk uit

"Milkshake" ademen is zo cool

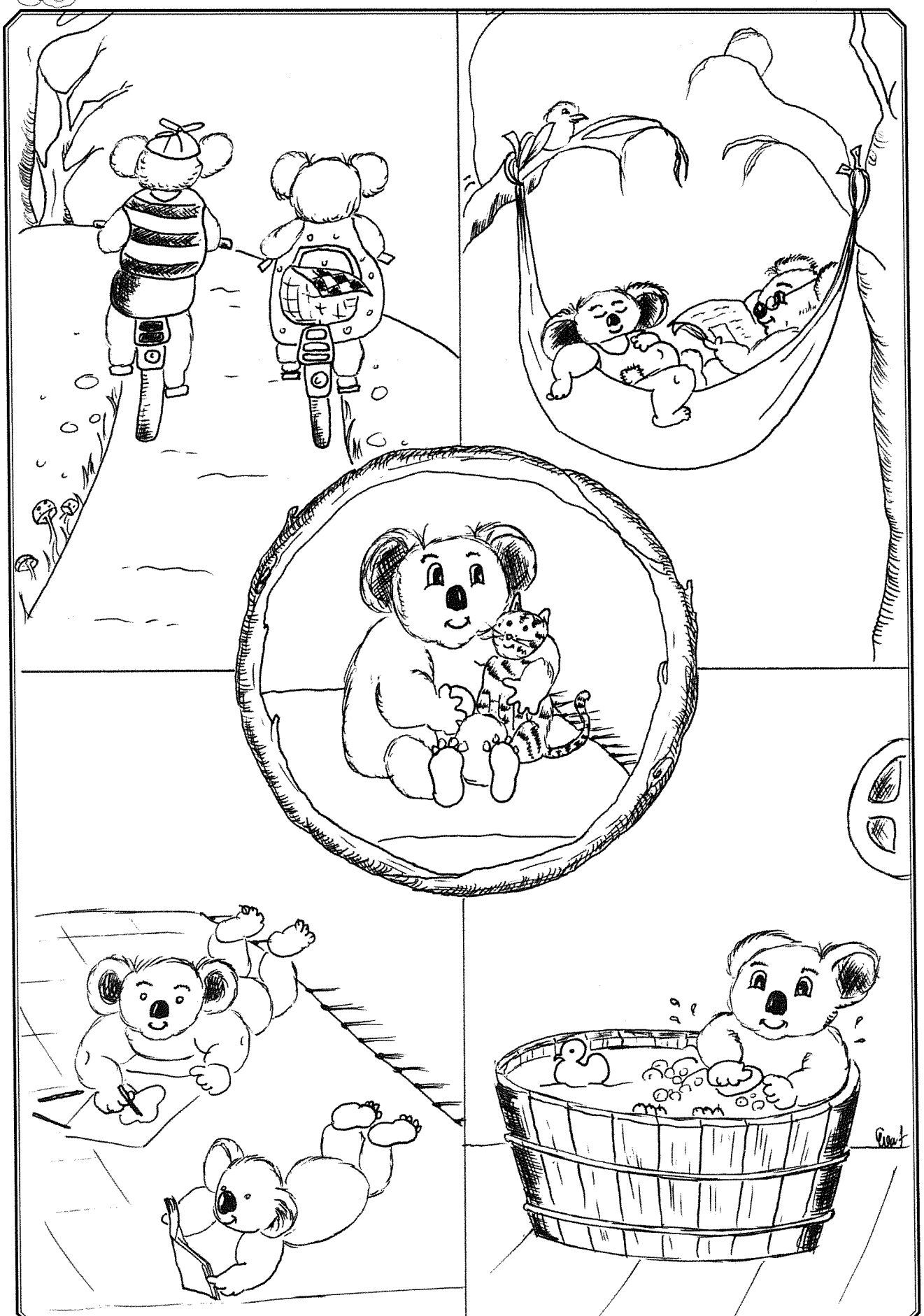
Geeft een lekker ontspannen gevoel!"



Figuur 4a- De koala heeft kriebels in zijn buik en zijn hart klopt snel

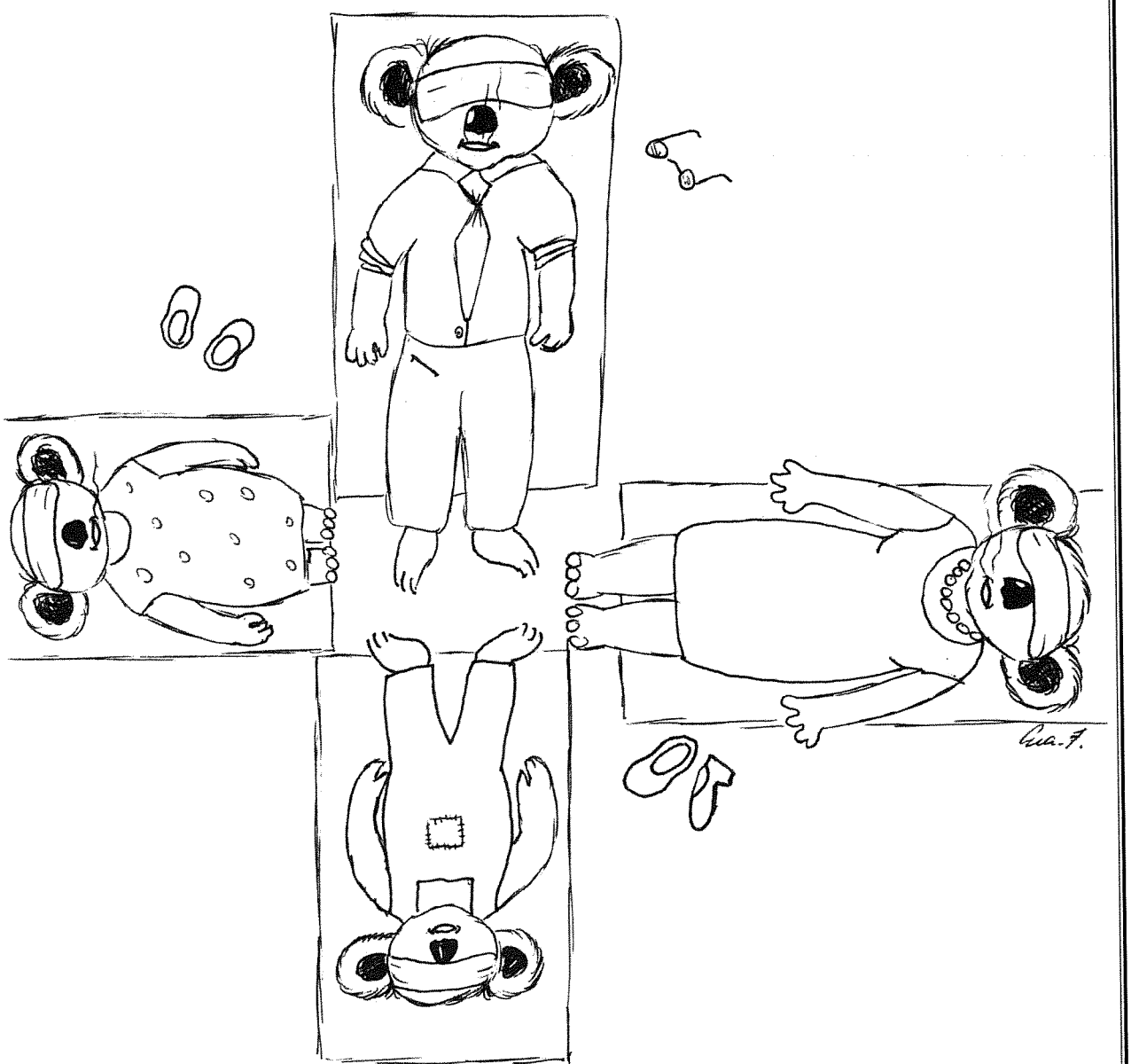


Figuur 4b – Een jongen en meisje hebben kriebels in hun buik, ze zweten, hebben trillende armen en hun harten kloppen snel. Help uw kind om zijn/haar naam te schrijven boven de figuur die op hem/haar lijkt.



Figuur 4c – Twee koala vrienden, die een fietstocht gaan maken en picknicken, een koala papa en zijn kind (liggend in een hangmat), een koala die uitrust en met zijn huisdier knuffelt, twee koala's: de één leest een boek en de andere maakt een tekening en een koala die uitrust in een bubbelbad.

Oefen de "milkshake" ademhaling eerst met een lang rietje in een glas, dat voor 1/3 met water gevuld is. Leer uw kind om een hele poos, langzaam in het glas te blazen en om kleine bellen in het water te blazen. Langzaam diep ademhalen maakt je kalm en geeft een ontspannen gevoel.



Figuur 4d – De leden van een koalagezin liggen ieder op hun ontspanningsmatje met hun oogkussentje op en doen hun "milkshake" ademhaling (ze halen langzaam diep in via hun neus en ademen langzaam uit via hun mond).

Teken je rustige lievelingsplekje hier.

THUISOEFENING

1. Stimuleer uw kind door te gaan met het herkennen van gevoelens bij zichzelf en ook om dingen te doen die hem/haar een prettig gevoel geven, wanneer hij/zij nare gevoelens heeft.

2. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.).

3. Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

4. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

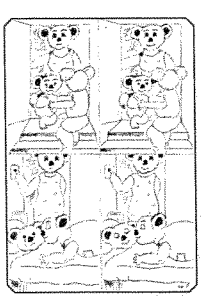
Leren over "Rode" (niet-helpende) en "Groene" (helpende) gedachten

Leerpunten:
- **Niet-helpende "rode" gedachten - STOP!**
- **Helpende "groene" gedachten - GA!**

Leren over "Rode" (niet-helpende) en "Groene" (helpende) gedachten.

Het verschil tussen deze twee soorten gedachten leren begrijpen en ook welke gevoelens deze gedachten bij jou en mensen rond je heen oproepen. Zie a.u.b. de Bijlagen – daar vindt u hand- en vingerpopjes die u kunt uitknippen en kleuren met uw kinderen. De verdrietige gezichten moeten rood gekleurd worden en de blije gezichten groen. Leer uw kinderen gedurende deze sessie dat ze hun rode hand- of vingerpopje omhoog moeten houden opsteken als ze over verdrietige, bange of boze gedachten praten. Leer uw kinderen hun groene vingerpopje of handpopje omhoog te houden als ze over vrolijke of dappere gedachten praten.

Figuur 5a



De bovenste rechthoeken tonen een koala gezin (mama, papa en Anna). Deze rechthoeken laten twee verschillende scenario's zien van wat er kan gebeuren als papa Anna naar school brengt en ze gescheiden wordt van haar moeder. In de linker rechthoek zien mama's en Anna's gezicht er verdrietig uit, en papa zal zich waarschijnlijk ook van streek voelen omdat zij verdrietig zijn. Anna kan door haar verdriet en angst, mama en papa ook een verdrietig gevoel bezorgen, omdat zij niet graag hun dochter verdrietig zien. Leg aan de kinderen uit wat Anna, het koala meisje, kan denken. Ze kan bijvoorbeeld denken:"Ik zal mama missen", "Ik vind school vast niet leuk", "Ik vind de meester en de andere kinderen vast niet leuk", "School is saai", of "Ik wil geen gymkleren van school aan". Dit zijn niet-helpende gedachten – we noemen dit "rode" gedachten – STOP! – zoals een rood stoplicht. Als het stoplicht rood wordt, moeten we stoppen! Deze manier van denken, die ons niet helpt en "rood"" is, maakt ons overstuur, verdrietig en bang – dus we doen ons best om deze manier van denken te stoppen!

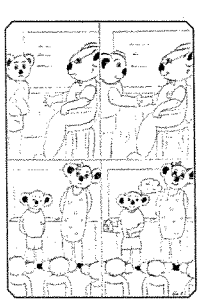
In de rechter hoek zien de gezichten van mama en Anna er allebei blij en relaxt uit. Papa brengt Anna naar school en ze vindt het fijn met papa naar school te gaan omdat ze weet dat ze nog diezelfde dag plezier met mama kan hebben. Door vrolijk en dapper te zijn, bezorgt Anna mama en papa een blij gevoel want alle ouders vinden het fijn hun kinderen blij en zelfverzekerd te zien als ze nieuwe dingen uitproberen! Leg de kinderen uit wat Anna, het kleine koala meisje, kan denken: "Ik ga vast een heleboel nieuwe dingen op school leren", "Ik ga nieuwe vrienden maken en heb een heleboel kinderen om mee te spelen", "De school heeft een heel leuk schoolplein om te spelen", " Ik vind de gymkleren van school leuk" – "Het is veel leuker dan thuisblijven".

"Ik kan papa en mama alles vertellen als ik thuis kom na school", "Ik zal dan een boel nieuwe dingen te vertellen hebben!" Dit is een helpende manier van denken – we noemen dit "groene" gedachten – GA!- net als een groep stoplicht. Als het stoplicht op groen springt, moeten we gaan! Deze manier van denken, die ons helpt en "groen"" is, zorgt ervoor dat we ons dapper en blij voelen en er zin in hebben nieuwe dingen te proberen – Dus we moeten zo goed mogelijk ons best doen om op deze manier te denken, "Ga!" en "GROEI!". Hoe meer we op deze manier denken, hoe dapperder we worden en hoe gelukkiger we ons gaan voelen.

Op de tekeningen onderaan geeft papa Anna een kusje voor het slapen gaan. Op de linkerkant van de pagina voelt Anna zich verdrietig omdat ze niet graag alleen in haar bed slaapt, zonder mama en papa. Anna denkt dat ze bang is in het donker, dat er enge schaduwen op de muur zullen zijn en dat er misschien iemand onder haar bed verstopt zit, die er zo onderuit kan springen! Anna denkt op niet-helpende manieren – "rode"" gedachten – STOP! Net als een bij rood stoplicht moet ze nu stoppen, en op een andere manier gaan denken.

Aan de rechterkant van de pagina ziet Anna er blij uit als papa en mama welterusten tegen haar zeggen. Ze zien er alle drie gelukkig uit! Anna kan zichzelf een goed gevoel geven. Ze kan ervoor kiezen om te denken dat ze veilig in haar mooie warme slaapkamer ligt, pal naast de slaapkamer van papa en mama. Ze kan ook denken dat ze heerlijk gaat dromen over haar vriendinnen en vakanties op het strand, terwijl ze in de zee speelt of zandkastelen bouwt. Denken op deze manier helpt omdat het Anna een dapper en goed gevoel geeft, en het geeft het hele gezin een goed gevoel. Dit zijn "groene" gedachten – GA! Anna wordt zo dapperder en dapperder!

Figuur 5b



In de tekeningen bovenaan de pagina ontmoet Tom zijn nieuwe leraar op school. Op de linkerkant van de pagina, voelt Tom zich bang omdat hij denkt dat de meester gemeen zal zijn en dat hij hem niet zal mogen. Tom is ook bang omdat hij op school de weg nog niet weet, niet weet waar de wc's zijn of waar de kantine is. Hij ziet ook erg op tegen alle dingen die hij moet gaan leren en alle kinderen die hij gaat leren kennen. Tom denkt op niet-helpende manieren. Dat houdt hem tegen om plezier te hebben op school en het leuk te vinden zijn nieuwe leraar te ontmoeten – dit is "rood"" denken – STOP!

Op de rechterkant van de pagina voelt Tom zich blij omdat hij zijn nieuwe leraar gaat ontmoeten en omdat hij een heleboel nieuwe spellen gaat spelen met zijn nieuwe vrienden, en omdat hij een heleboel nieuwe leuke dingen gaat leren. Tom denkt nu op helpende manieren. Dat geeft hem een goed en dapper gevoel ten aan zien van school – dit zijn "groene" gedachten – GA!

Op de tekeningen onderaan staat Tom , de kleine koala jongen, voor in de klas omdat hij een spreekbeurt houdt voor zijn lerares. Leg de kinderen uit dat de lerares het leuk vindt om te horen wat Tom te vertellen heeft bij zijn spreekbeurt. Zijn vrienden in de klas vinden dat ook leuk om te horen. Tom voelt zich erg zenuwachtig, zijn knieën wiebelen helemaal, zijn hart gaat tekeer en hij denkt niet-helpende "rode" gedachten – "Ik kan het niet", "Ik maak vast een fout en dan gaat iedereen lachen".

"Ik vergeet vast wat ik moet zeggen, wat ik wilde vertellen was toch al stom". Deze "rode" niet-helpende gedachten maken Tom nog zenuwachtiger.

Hij heeft zweethanden, zijn hart gaat nog sneller kloppen dan het al deed, hij heeft zere ogen, vlinders in zijn buik en hoofdpijn!

Maar dan herinnert hij zich, dat hij in het VRIENDEN programma geleerd heeft om "helpende" "groene" gedachten te bedenken, zoals "Ik kan het", "Ik heb het al eens eerder gedaan", "Ik moet gewoon denken aan de spreekbeurten van de andere kinderen, die waren ook leuk", "Ik vertel gewoon over mijn vakantie aan zee, dat ik mooie zeemeeuwen zag en grote schelpen vond - een makkie!" Dus Tom tovert een brede lach op zijn gezicht, kijkt de kinderen aan, haalt een paar keer diep adem en vertelt op zelfverzekerde toon!!! Alle kinderen in de klas vinden de spreekbeurt heel leuk en de lerares vindt het zelfs heel goed. Ze geeft Tom complimenten en ook een grote sticker om op zijn T-shirt te plakken aan het einde van de schooldag.

Laat uw kinderen terugbladeren in dit VRIENDEN werkboek naar plaat 3d, een pagina waar meerdere complexe levenssituaties op staan (zoals in het boek Waar is Wally). Er staan een aantal blanco koala gezichten over de hele pagina heen. De kinderen moeten die vinden en ze tot blije, verdrietige, boze of bange gezichten maken, afhankelijk van de levenssituaties waarin de koala's zich bevinden. Ze moeten de gezichten rood of groen inkleuren. Er zijn veel koala's en gezinnen die verschillende dingen doen op de plaat. Vraag de kinderen alle figuren van blije, gelukkige koala's, die leuke dingen doen, GROEN in te kleuren. Vraag de kinderen daarna alle boze, verdrietige of bange koala's ROOD te kleuren

Aanvullende oefeningen

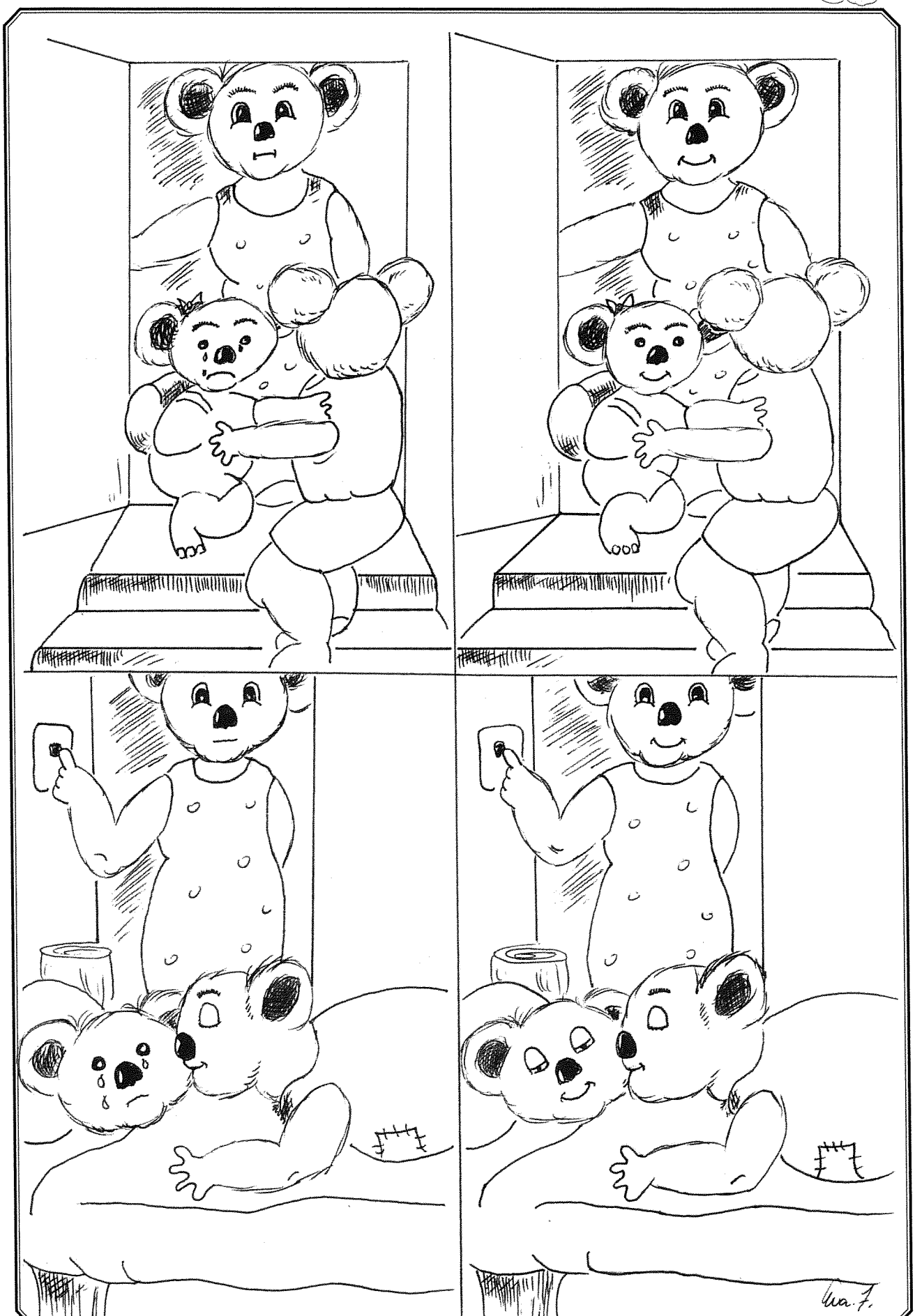
U kunt "rode" en "groene" gedachten demonstreren met behulp van een stoplicht!

Teken een stoplicht op karton of papier en benadruk de "rode" en "groene" lichten. Groen betekent: GA!, rood betekent: STOP! Het groene licht stelt ""groene" gedachten voor en het rode licht "rode" gedachten. We GAAN! vooruit met groene gedachten en we STOPPEN! bij "rode" gedachten! Het oranje licht kan gezien worden als een moment van overgang om "rode" gedachten te veranderen in "groene" gedachten.

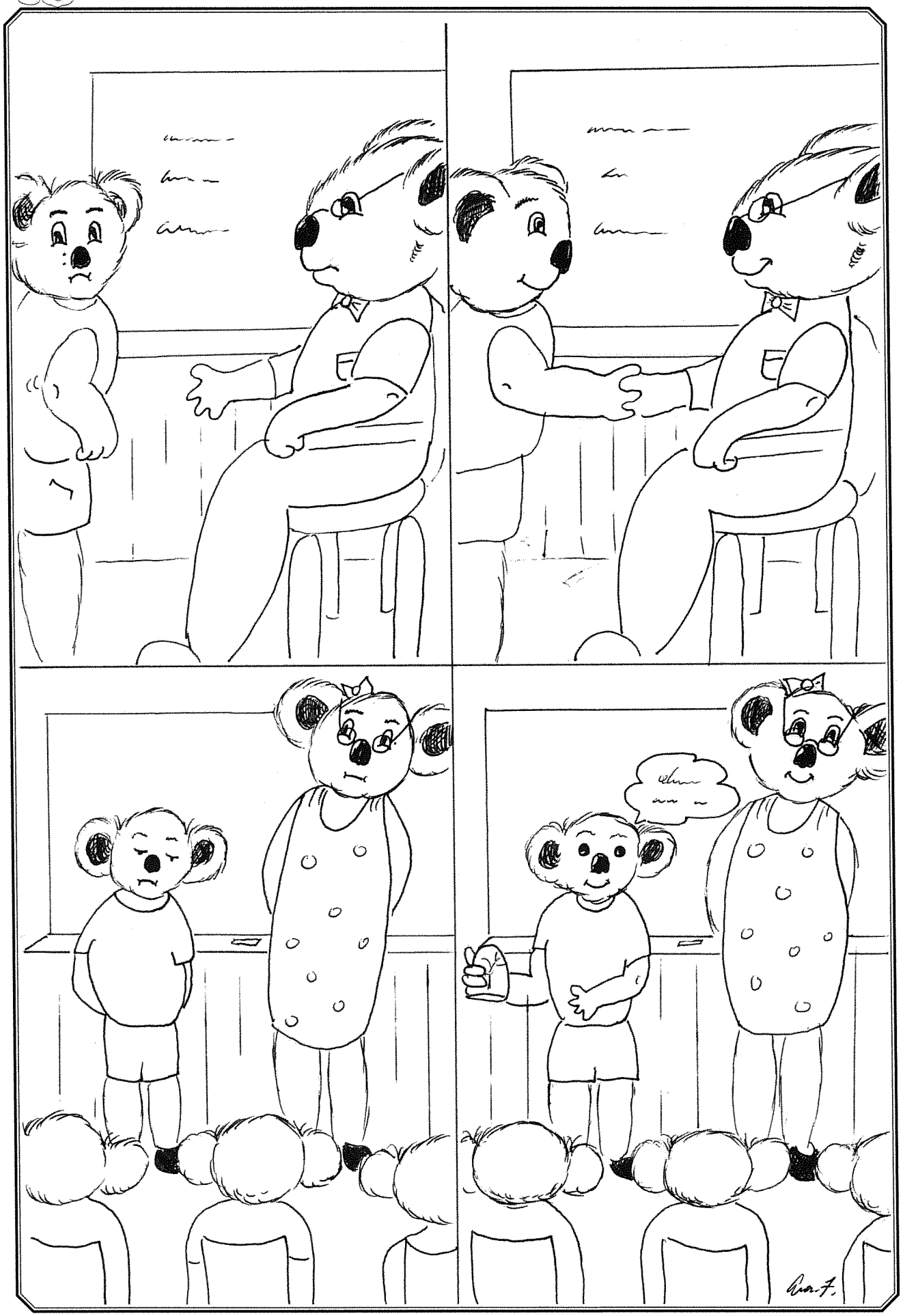
Geef voorbeelden van "rode" en "groene" gedachten aan uw kinderen en vraag hun aan te geven of het een "groene" of "rode" gedachte is door op het gekleurde stoplicht te wijzen of door groene en rode popjes te gebruiken,

Een paar "rode" gedachten: "Ik kan het niet", "Ik wil het niet proberen", "Ik ben stom", "Het is te moeilijk", "Ik geef op".

Een paar "groene" gedachten:"Ik kan het proberen", "Ik ben dapper als ik het probeer", ""Ik ben dapper", "Ik kan het", "Mijn papa, mama of leraar kan me wel helpen".



Figuur 5a – Mama en Anna zijn verdrietig als papa Anna naar school brengt, en Mama en Anna zijn blij als papa Anna naar school brengt. Anna is verdrietig omdat ze niet graag alleen in haar bed slaapt en Anna is blij als papa en mama haar welterusten wensen.



Figuur 5b – Tom voelt zich bang als hij zijn nieuwe leraar ontmoet en Tom voelt zich blij als hij zijn nieuwe leraar ontmoet. Tom voelt zich bang voor zijn spreekbeurt en Tom doet met lachend gezicht zijn spreekbeurt.



THUISOEFENING

1. Oefen als gezin met "groene" gedachten (stoplichtenspel). Leg aan alle gezinsleden uit wat "groene"en "rode"gedachten zijn.

2. Oefen zoveel mogelijk met het herkennen van "rode" en "groene" gedachten. Doe voor hoe "rode"gedachten omgezet kunnen worden in "groene" gedachten en help uw kind hetzelfde te doen met zijn/haar eigen "groene" gedachten.

3. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

4. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Ik kan het proberen

(We kunnen het allemaal zo goed mogelijk proberen)

Meer leren over "Rode" (niet-helpende) en "Groene" (helpende) gedachten

Leerpunten:

- **"Rode" gedachten veranderen in "groene" gedachten**
- **"Rode" gedachten weggooien is makkelijk.**

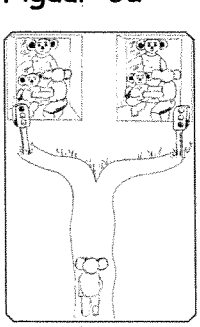
Meer leren over "rode" (niet-helpende) en "groene" (helpende) gedachten. Deze twee manieren van denken én de gevoelens die ze oproepen, beter leren begrijpen. Leg de kinderen uit dat in elke levenssituatie die we tegenkomen, we er zelf voor kunnen KIEZEN om "rode" of "groene" gedachten te denken. Vraag de kinderen, net als in bijeenkomst 5, gedurende de hele bijeenkomst hun rode hand of rood vingerpopje omhoog te steken als ze over verdrietige, enge of boze gedachten praten. Vraag de kinderen hun groene hand of vingerpopje omhoog te steken als ze over blije of dappere gedachten praten.

We kunnen ons blij of verdrietig voelen, afhankelijk van de manier waarop we kiezen te denken. Als we ervoor kiezen om "rode" niet-helpende gedachten te denken, zullen we ons vaak verdrietig of van streek voelen. Maar als we ervoor kiezen "groene" helpende gedachten te denken, zullen we ons dapper en blij voelen. Laat uw kinderen eerst de bijbehorende platen (zie hierna) zien en leg de voorbeelden daarop uit. Geef de kinderen hierna veel voorbeelden uit uw dagelijkse levenssituaties. Leg de kinderen uit welke keuzes u maakte in die situaties, wat u dacht en hoe u zich daarbij voelde.

Iedereen kan ervoor kiezen om een behulpzaam positief iemand te zijn of het tegenovergestelde. Bespreek met de kinderen wat voor iemand ze graag willen zijn.

U kunt er ook voor kiezen om vaak het spel met de vinger/handpoppen te spelen zodat ze op een niet-bedreigende manier kunnen oefenen met het raden van "rode"en "groene"gedachten.

Figuur 6a

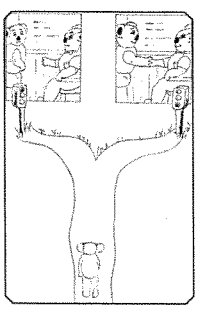


Anna, het koala meisje, denkt aan de volgende keer dat ze samen met papa naar school gaat en afscheid van mama moet nemen

Anna kan de weg naar links kiezen en niet-helpende "rode" gedachte in zichzelf (in haar hoofd) zeggen zoals:"Oh nee! Nu moet ik weer naar school, dan mis ik mama veel te veel". Leg de kinderen uit dat, 's morgens wanneer Anna op weg naar school gaat, ze elke keer ervoor KAN KIEZEN om het pad naar rechts te nemen en "groene" gedachten te denken. Ze kan dan denken aan alle leuke dingen die ze op school gaat doen en dat ze papa en mama blij kan maken door zelf te lachen en over leuke dingen te praten en dat iedereen dan een goed begin van de dag heeft - een goede morgen! "Groene"gedachten denken zal Anna een dapper, blij en goed gevoel over haarzelf geven. Anna kan er ook voor kiezen om niet-helpende "rode" gedachten te denken. Ze kan dan bijvoorbeeld

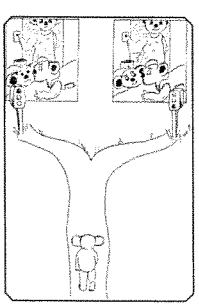
denken dat ze mama en papa de hele dag moet missen, dat ze niet iedereen op school kent en dat ze enge, nieuwe dingen moet leren en daar ook nog huiswerk over moet maken. Anna zal zich bang en van streek voelen als ze "rode" gedachten denkt.

Figuur 6b **Tom, de koala jongen, gaat naar school en ontmoet daar zijn leraar voor de eerste keer.**



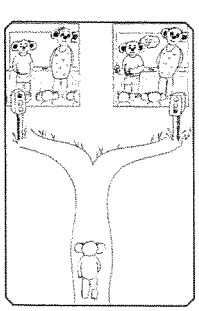
Tom kan ervoor KIEZEN de weg naar links te nemen en niet-helpende, "rode" gedachte in zichzelf (in zijn hoofd) te zeggen zoals:"Wat als het nou een enge leraar is, wat als hij me niet aardig vindt of gemeen tegen mij doet?" Deze "rode" gedachten geven Tom een heel bang gevoel, maken hem overstuur en hij zal zijn leraar niet aardig vinden. Maar Tom kan er ook voor kiezen de weg naar rechts te nemen, "groene" gedachten te denken en tegen zichzelf te zeggen dat de nieuwe leraar vast aardig is, dat hij alle kinderen wel zal helpen en dat hij Tom vast aardig zal vinden als hij goed oplet en zijn werkjes maakt. Deze "groene" gedachten zullen Tom een dapper, zelfverzekerd en blij gevoel geven.

Figuur 6c **Papa geeft Anna een kusje voor ze gaat slapen**

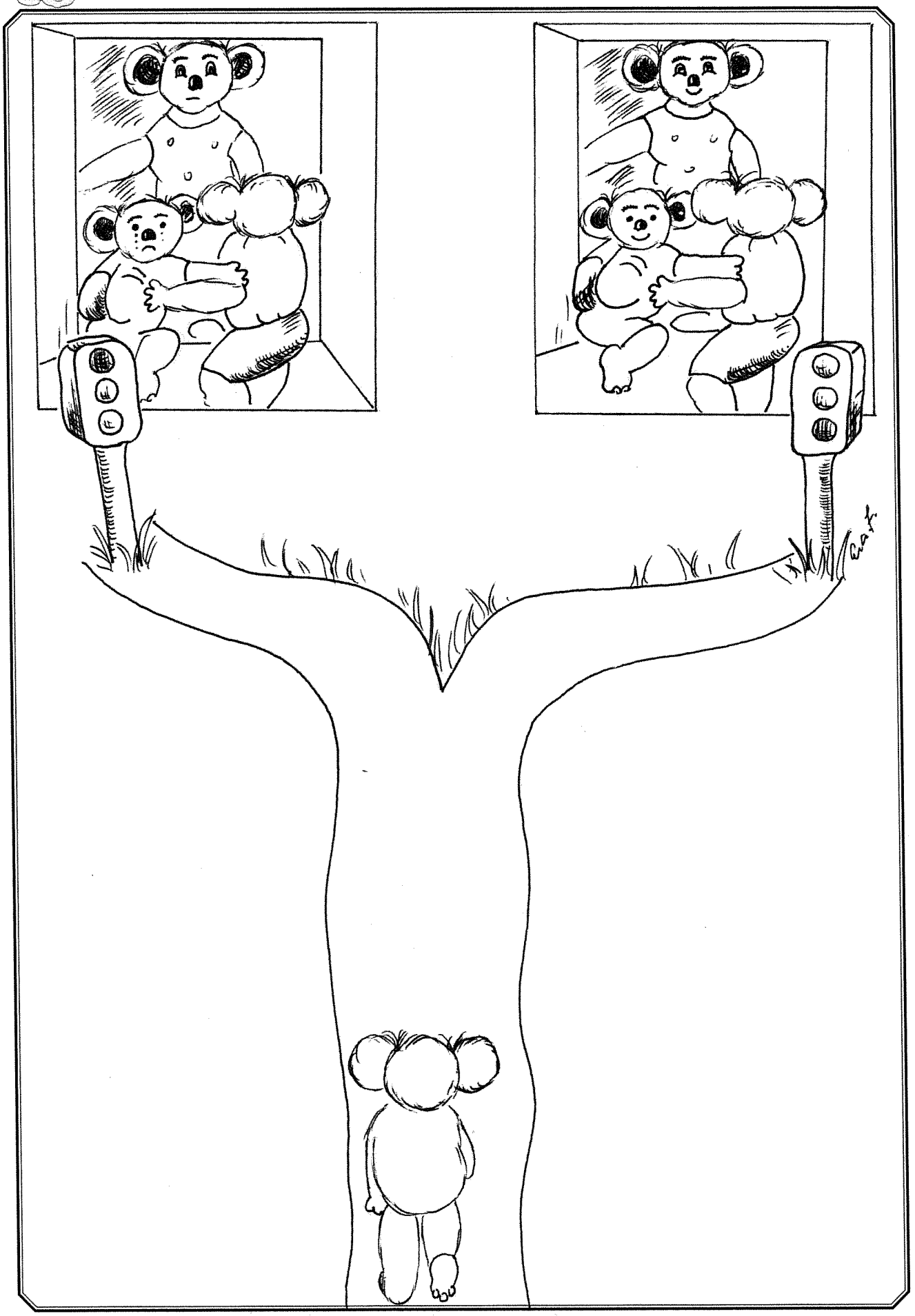


Op de weg naar links KIEST Anna ervoor te denken dat ze vast niet in haar eigen bed kan slapen omdat ze te bang is zonder mama en papa. Deze "rode"gedachten geven haar een verdrietig en bang gevoel, ze raakt er overstuur van. Op de weg naar rechts KIEST Anna ervoor te denken dat ze fijne en mooie dromen zal hebben, en dat papa en mama trots op haar zullen zijn omdat ze in haar eigen kamer slaapt. Ze denkt er ook aan dat ze veilig is in haar huis, dat papa en mama er zijn. Ze voelt zich rustig, zelfverzekerd en prettig omdat ze ervoor kiest om dapper te zijn en "groene"gedachten te denken.

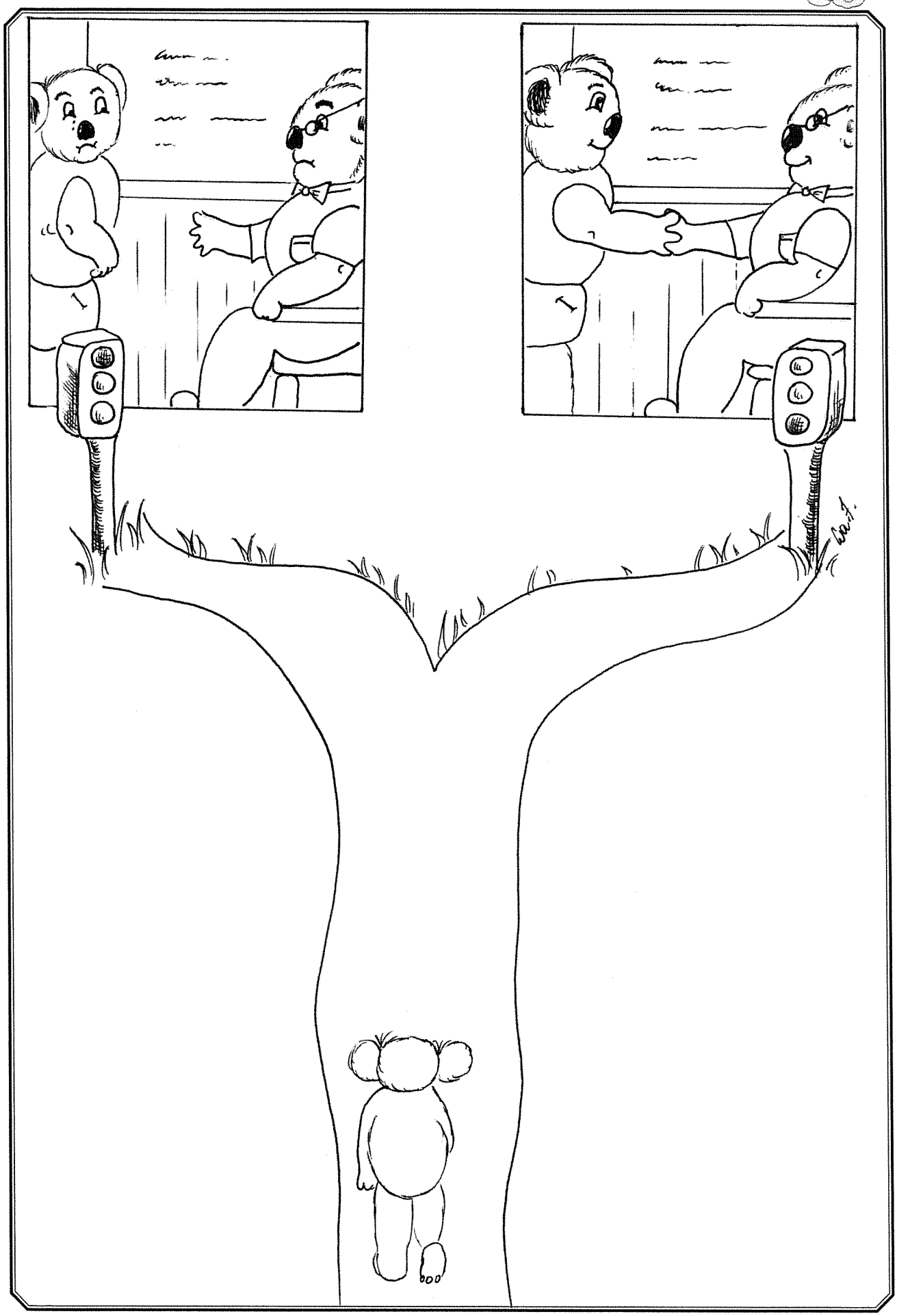
Figuur 6d **Tom heeft op school een spreekbeurt**



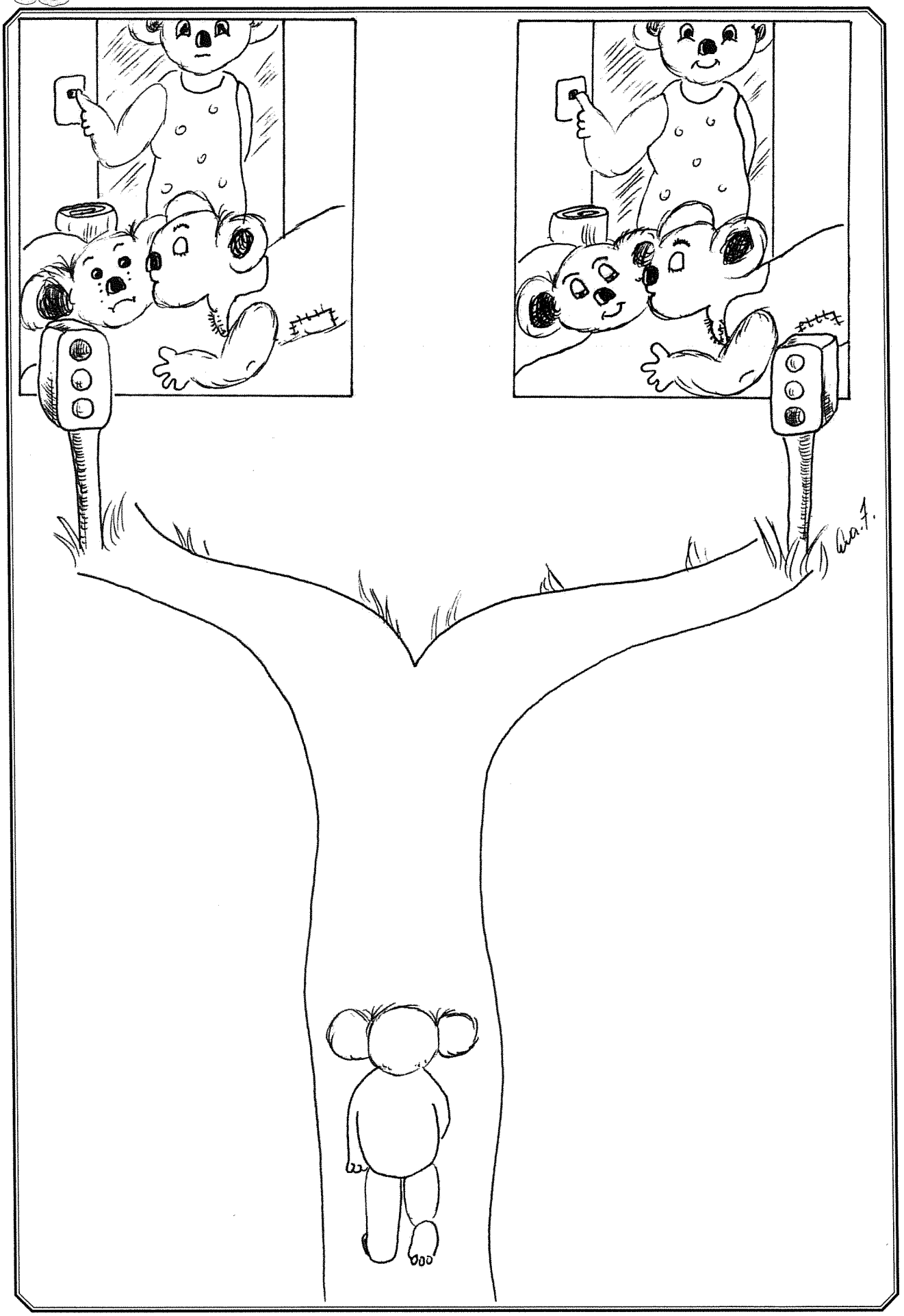
Op de weg naar links KIEST Tom ervoor te denken dat het hem niet lukt zijn spreekbeurt te houden, dat hij niet meer weet wat hij moet zeggen, dat de kinderen en de lerares het vast niet leuk vinden wat hij vertelt, dat hij helemaal niet van school houdt en dat hij het niet fijn vindt als de kinderen naar hem kijken. Deze "rode" niet-helpende gedachten zorgen ervoor dat Tom zich nog banger gaat voelen, hij schaamt zich, hij wil het liefst wegrennen en het opgeven. Op de weg naar rechts KIEST Tom ervoor te denken dat het leuk is aan iedereen in de klas zijn spreekbeurt en de leuke dingen daarvan te vertellen. Hij KIEST ervoor te lachen op een luide, zelfverzekerde toon te praten. De lerares vertelt hem dat ze heel trots op hem is en dat hij een heel goede spreekbeurt heeft gehouden.



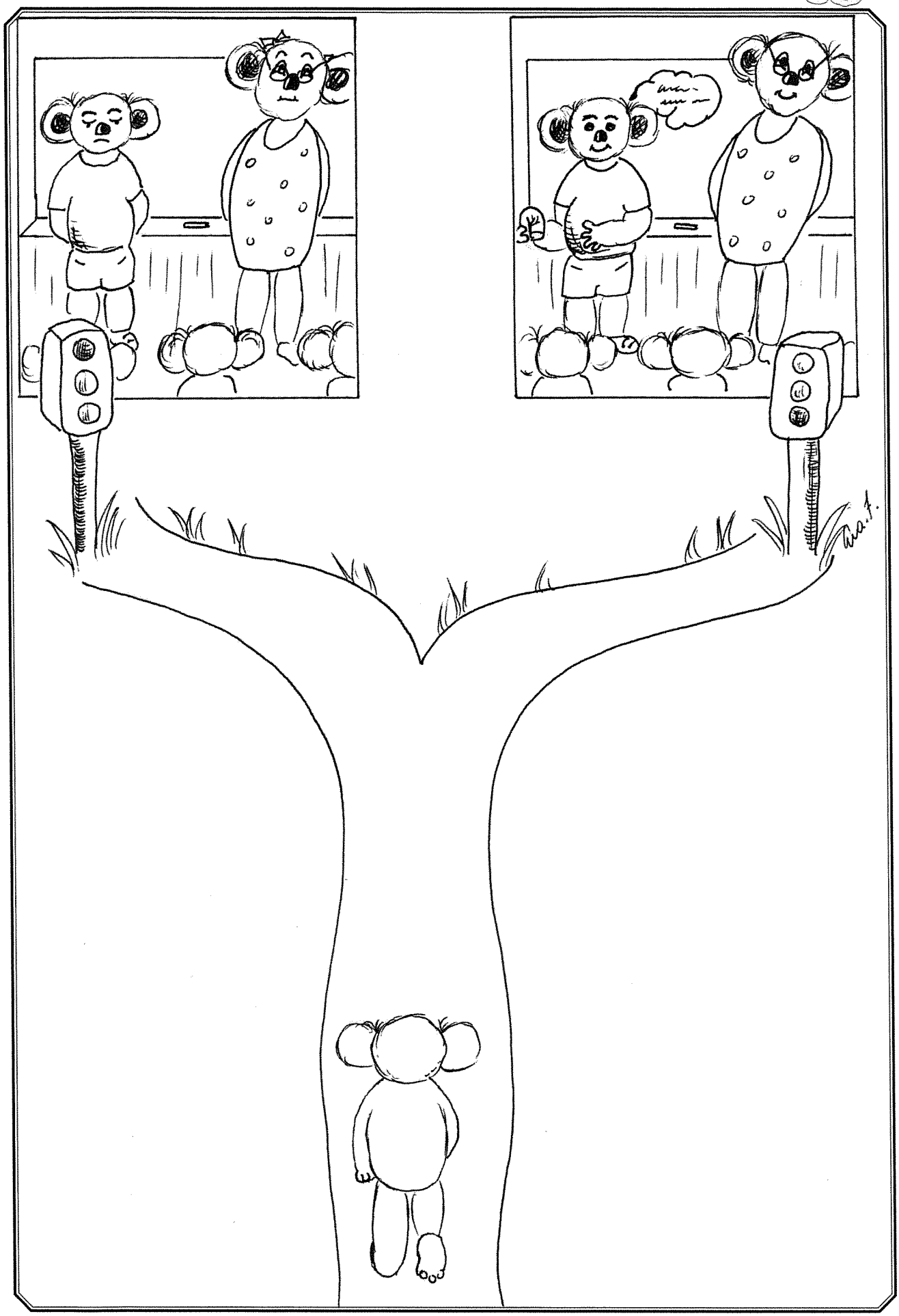
Figuur 6a – Anna, het koala meisje, denkt aan de volgende keer dat ze samen met papa naar school gaat en afscheid van mama moet nemen



Figuur 6b – Tom, de koala jongen, gaat naar school en ontmoet daar zijn leraar voor de eerste keer.



Figuur 6c – Papa geeft Anna een kusje voor ze gaat slapen



Figuur 6d – Tom heeft op school een spreekbeurt



THUISOEFENING

1. Help uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten. Oefen dit zoveel mogelijk (vooral met "rode"gedachten die vaak voorkomen).

2. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

3. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Een plan van aanpak

(Hoe je een goede vriend(in) kunt zijn; stappenplannen op weg naar het DAPPERE huisje geluk)

Doelen leren stellen en nieuwe dingen proberen

Leerpunten:

- **Leren dingen stap voor stap te doen**
- **Moeilijke dingen opdelen in een heleboel kleine stappen**
- **Leren dapper te zijn!**

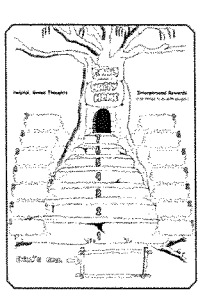
Doelen leren stellen en nieuwe dingen proberen. Help uw kinderen moeilijke, uitdagende doelen in kleine, haalbare stapjes op te delen.

Stappenplannen kunnen gebruikt worden voor het aanleren van een nieuwe vaardigheid, om een angst te overwinnen of iets aan te pakken wat moeilijk of uitdagend is. Leg eerst aan de kinderen uit dat dingen een stuk makkelijker kunnen worden als we ze stap voor stap doen. Leg samen een puzzel om dit te demonstreren. Zoek eerst de hoekstukjes. Zoek daarna alle stukjes met een rechte kant. Zoek daarna stukjes met dezelfde kleur bij elkaar en leg ze naast elkaar. Vul dan de ontbrekende delen in met de stukjes die over zijn en de puzzel is klaar!

Bepaal samen met uw kinderen een doel – iets haalbaars dat ze graag zouden willen kunnen maar wat ze nog niet gedaan hebben. Bijvoorbeeld hun naam leren schrijven of tekenen of een muziekinstrument leren spelen. Bepaal eerst het doel (per kind) en deel het daarna op in kleine stappen (bijvoorbeeld 4-5 kleine stappen). Elke volgende stap moet alleen maar een klein beetje moeilijker zijn dan de stap daarvoor.

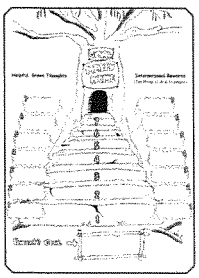
Schrijf het doel van de eerste stap die ze gaan nemen helemaal onderaan, schrijf dan een moeilijker doel voor de tweede stap op, daarna het doel van de derde en vierde stap. Elke doel mag maar een klein beetje moeilijker zijn dan het vorige. De kinderen moeten elke dag de stap oefenen, totdat ze dat doel hebben gehaald. De kinderen mogen niet naar een volgende stap voordat ze daar klaar voor zijn en de vorige stap beheersen.

Figuur 7a



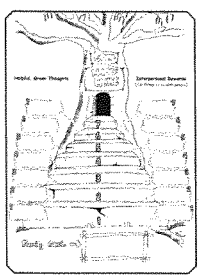
U bereikt het "dappere huisje geluk" als de doelen van uw kinderen, uw eigen persoonlijke doelen en de doelen van uw gezin behaald zijn!

Figuur 7b



Stel een doel voor uzelf - bijvoorbeeld meer sporten of meer kwaliteitstijd met het gezin doorbrengen - en schrijf dat doel in de rechthoek onderaan de pagina. Help uw kinderen hetzelfde te doen op de andere pagina. Deel het doel op in kleine makkelijke stapjes, voor elke dag van de week één. De makkelijkste stap komt onderaan - stap één - op dag één, dan stap twee - op dag twee, dan stap drie - dag drie, totdat u de deur van het huisje bereikt. Dat is het einde van het stappenplan en u en uw kinderen kunnen dan bijvoorbeeld gaan picknicken in het park om dat te gaan vieren. Jullie hebben dan jullie doelen behaald - en zijn in het "dappere huisje geluk" aangekomen.

Figuur 7c



Onthoud: om de deur van het huisje te bereiken, moet een stap elke dag meerdere malen geoefend worden; dan is het de volgende dag makkelijker de volgende stap te nemen! Het is belangrijk dat u uw kinderen beloont voor het nemen van de kleine stapjes - omdat ze het proberen - en niet alleen voor het bereiken van het uiteindelijke doel. Dus telkens wanneer uw kinderen en u een stap nemen, geeft u een leuke sticker en maakt u tijd om samen iets leuks te doen (bijvoorbeeld samen een cake bakken, vriendjes uitnodigen, samen naar het park gaan , samen een stukje gaan fietsen etc.) Dan kunt u door naar de volgende stap. Onthoud dat beloningen tussen mensen (interpersoonlijke beloningen en niet-materiële beloningen) de meest krachtige uitwerking hebben en kinderen het langst bijblijven in termen van positieve herinneringen aan hun kindertijd. De materiële beloningen worden uiteindelijk vergeten.

Doelen kunnen allerlei dingen zijn die uw kind wil leren. Onthoud dat u altijd met makkelijke doelen start zodat uw kind een succeservaring opdoet en een gevoel heeft dat hij/zij het geleerde beheerst. Voorbeelden van doelen zijn:

- meer lachen
- mensen aankijken (oogcontact maken)
- nieuwe vrienden maken
- zelf in je eigen slaapkamer slapen
- de strijd tegen meneertje of mevrouwtje Boos winnen
- de strijd tegen meneertje of mevrouwtje Bang winnen
- leren zwemmen
- leren fietsen zonder zijwieltjes
- gevarieerd voedsel leren eten zoals fruit en groenten
- dapper zijn bij het ontmoeten van nieuwe mensen
- leren 's morgens jezelf aan te kleden
- leren zelf je tanden poetsen
- leren je vuile kleren in de wasmand te gooien
- leren je speelgoed op te ruimen na het spelen
- leren de tafel te denken en vieze borden op de aanrecht te zetten etc.
- leren met een dappere stem voor de klas wat te vertellen
- in je eigen bed slapen
- papa of mama meer helpen
- leren rolschaatsen
- dapper zijn bij de dokter
- dapper zijn bij de tandarts.

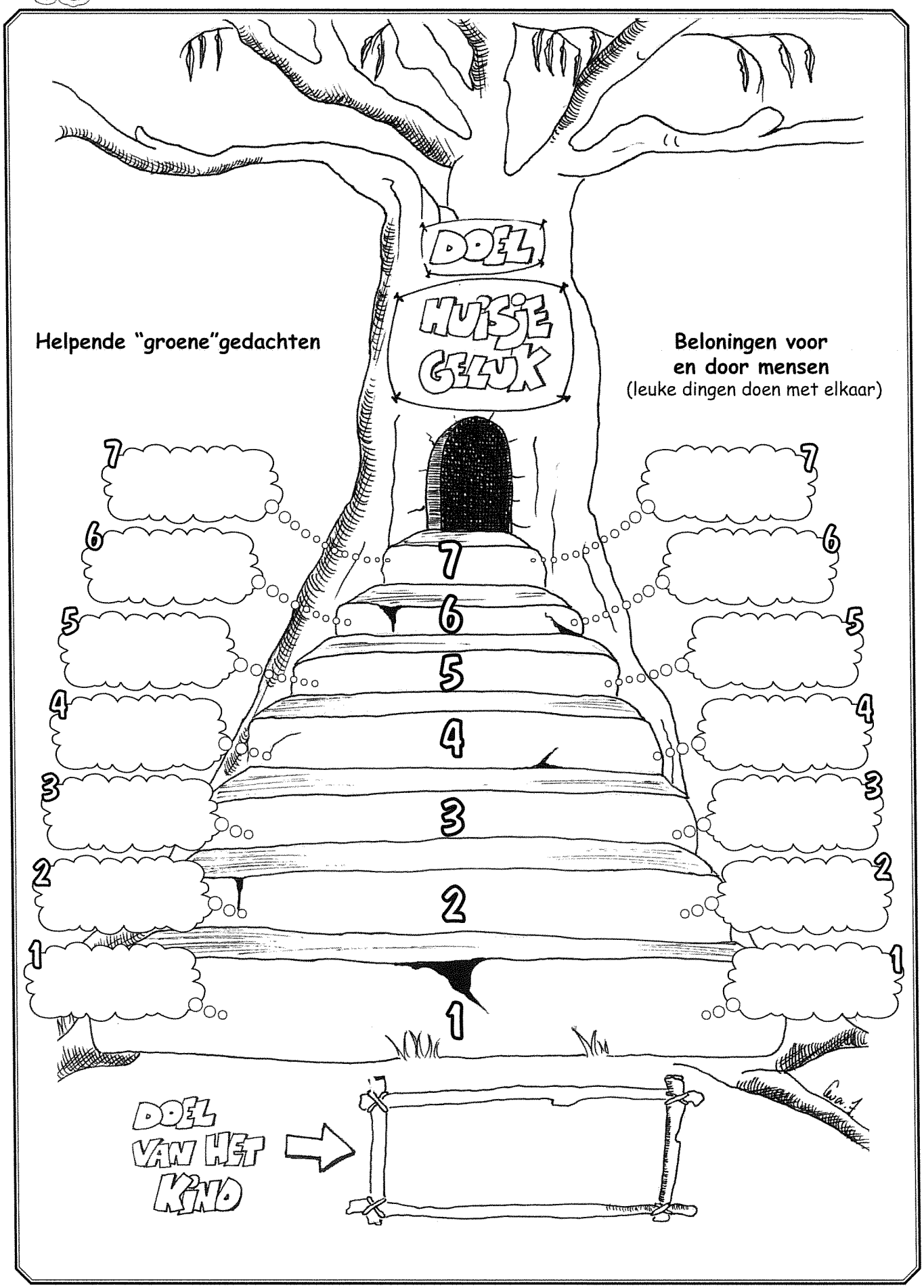
Het is belangrijk dat iedere persoon in het gezin een positief rolmodel probeert te zijn voor de kinderen – we kunnen allemaal in een bepaald opzicht ons leven verbeteren! Doelen voor u en uw gezin kunnen zijn:

- meer sporten/ meer wandelen/ de auto minder vaak gebruiken
- vaker gaan picknicken
- vaker naar het park gaan en samen spelen
- vaker naar elkaar lachen en aardige dingen zeggen
- elke dag iemand helpen, al is het maar door diegene een glaasje water te geven
- goed naar je gezinsleden luisteren
- vaker ontspannende dingen met je vrienden doen
- vaker dansen en naar muziek luisteren

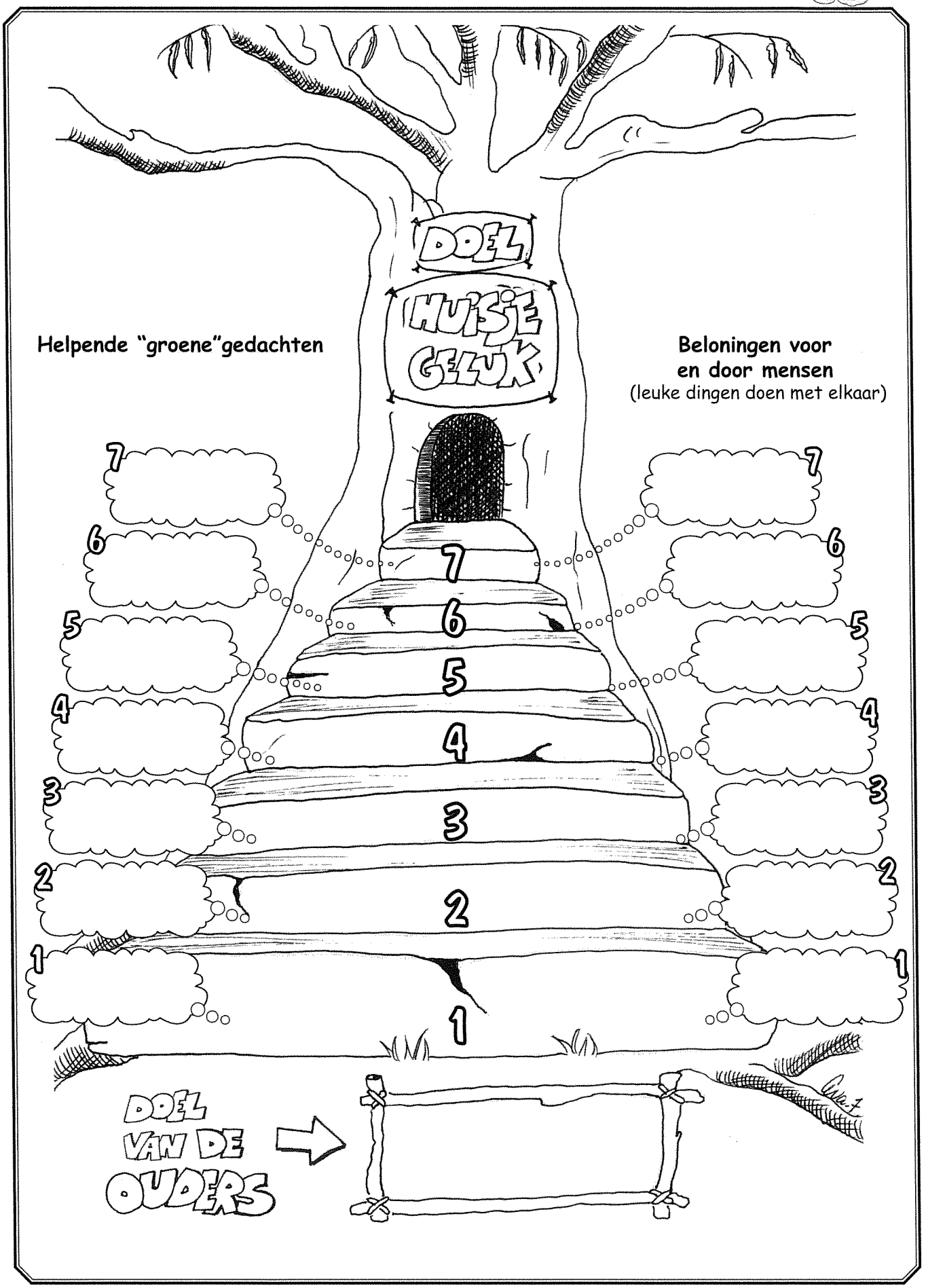
Teken samen met uw kinderen, op aparte vellen papier, jullie eigen "dappere huisje geluk" en blijf elke week nieuwe doelen stellen. Probeer te starten met een stappenplan waaraan u deze week kunt gaan werken en waarmee u succes kunt boeken. Ga als een stappenplan succesvol is afgerond, verder met een moeilijker stappenplan.

Het stellen van doelen is een levenslang proces – we kunnen allemaal vooruitgang boeken met aardig en tolerant zijn, ons vaker te ontspannen en er meer open voor staan om nieuwe taken en avonturen aan te gaan!

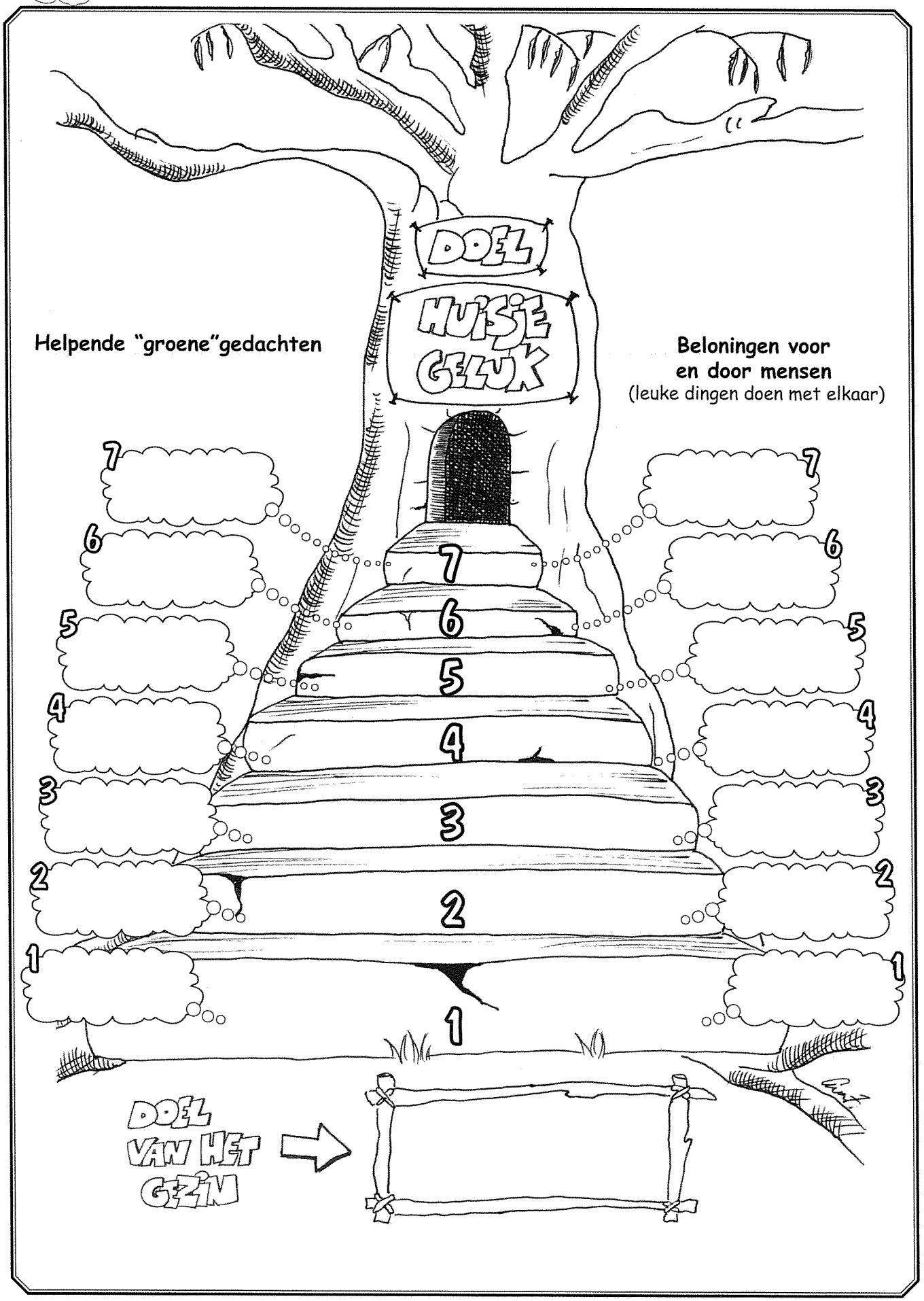
U kunt ook naast elke stap de "groene" gedachten en de bijbehorende beloningen voor die stap opschrijven. Zo zullen de kinderen meer gemotiveerd zijn om hun stappen te nemen!



Figuur 7a – doel van het kind: het "dappere huisje geluk"



Figuur 7b - doel van de ouders: het "dappere huisje geluk"



Figuur 7c - doel van het gezin: het "dappere huisje geluk"

Teken hier jezelf terwijl je iets dappers of iets nieuws aan het doen bent

THUISOEFENING

1. Ga verder met het maken van een stappenplan voor uw kind (als dat nog niet klaar is) en start met de eerste stap. Als u kind succes geboekt heeft met het eerste stappenplan kunt u geleidelijk aan meer stappenplannen maken.

2. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

3. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

4. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Een plan van aanpak

(Hoe je een goede vriend(in) kunt zijn; stappenplannen op weg naar het DAPPERE huisje geluk)

Leren hoe je een goede vriend(in) kunt zijn

Leerpunten:

- **Hoe je vriendelijk kunt zijn en nieuwe vrienden kunt maken**
- **Een goede vriend(in) zijn: lachen, dingen met elkaar delen, helpen en naar elkaar luisteren.**

Manieren leren om een goede vriend(in) te zijn – naar elkaar lachen, dingen met elkaar delen, helpen en naar elkaar luisteren. Moedig uw kinderen aan om deze manieren toe te passen bij hun vrienden, gezin en ook wanneer ze nieuwe mensen ontmoeten.

Praat met de kinderen over de mensen die goede vrienden voor u zijn geweest (nu en toen u klein was). Wat maakt hen goede vrienden? En hoe bent u een goede vriend(in) voor hen geweest? Leg het belang uit van naar elkaar lachen, dingen met elkaar delen, helpen en naar elkaar luisteren.

Figuur 8a



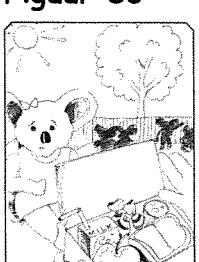
Tom heeft pas, met hulp van papa, mama en zijn grote broer, leren fietsen zonder zijwieltjes. Hier kunnen we zien dat die arme Tom van zijn fiets gevallen is zijn knie heeft zeer gedaan! Hoe denk jij dat Tom zich voelt? Stel je voor dat je bij hem bent – wat kun jij doen om een goede vriend(in) voor hem te zijn?

Figuur 8b

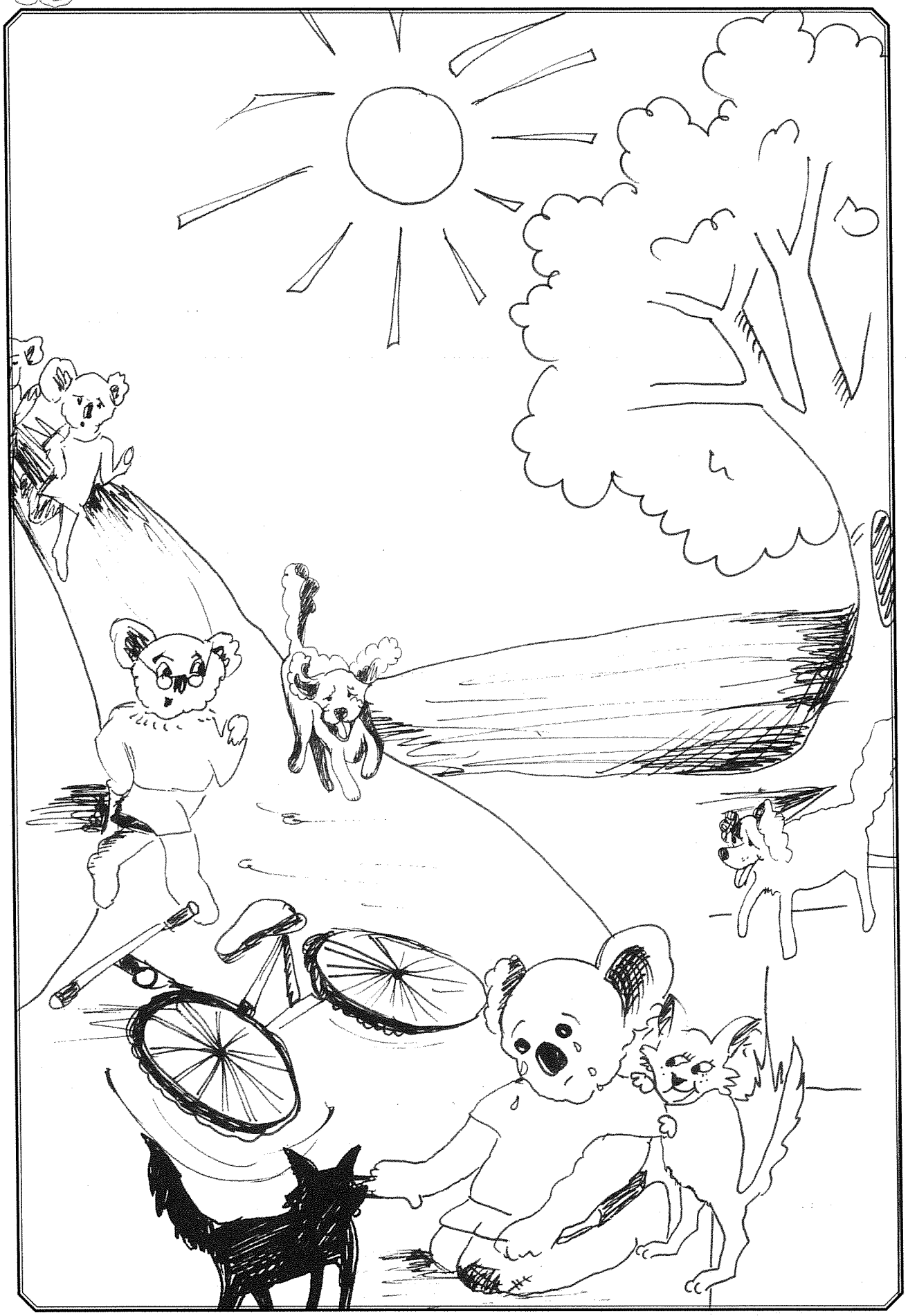


Anna is net teruggekomen van een strandvakantie met haar gezin. Kijk eens naar de heerlijke dingen die ze daar deed - zandkastelen bouwen, in het water spelen, lekker ontspannen met papa en mama en tussen de stenen op het strand zoeken naar kleine zeediertjes. Anna wil jou er van alles over vertellen. Wat kun jij doen om een goede vriend(in) voor Anna te zijn?

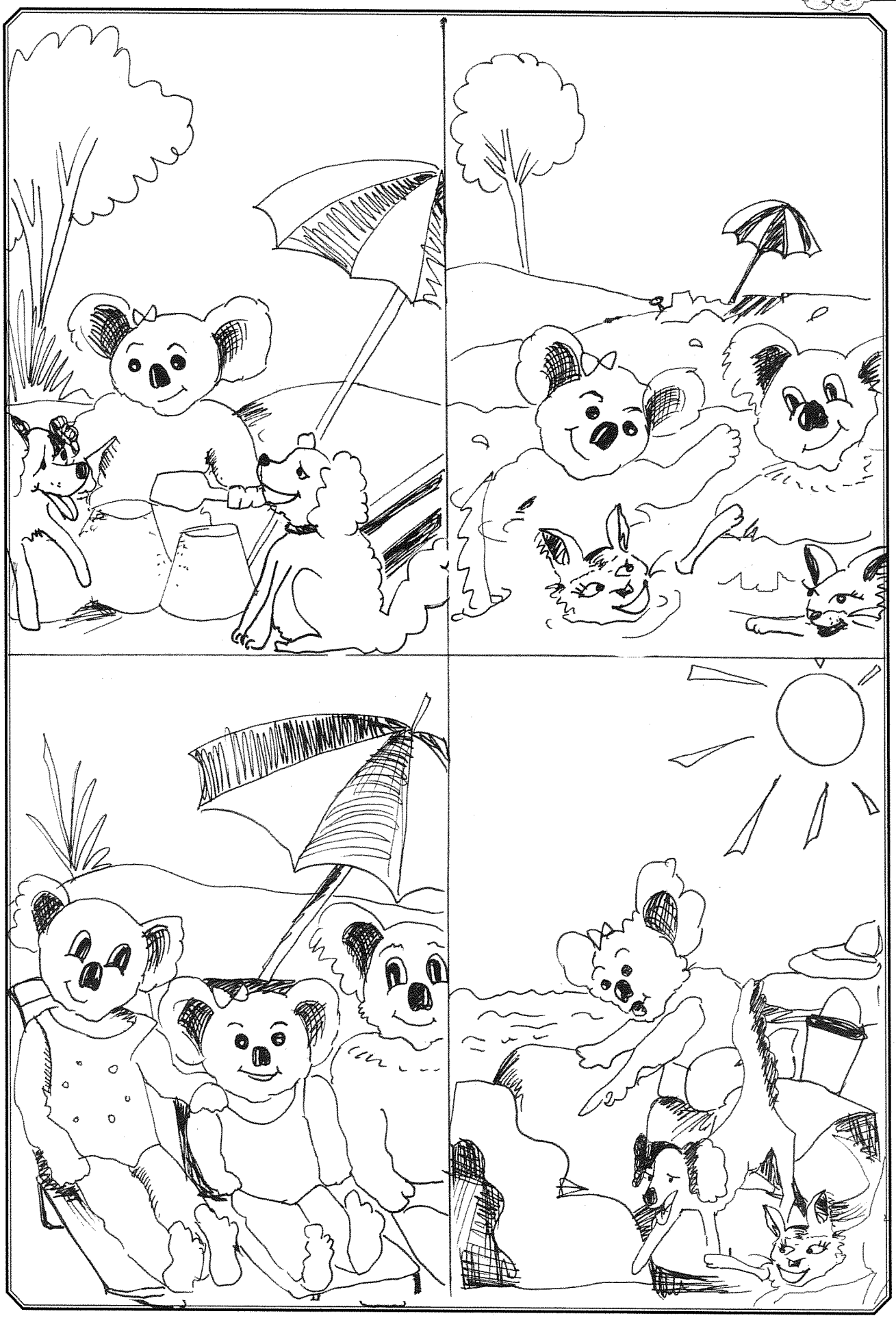
Figuur 8c



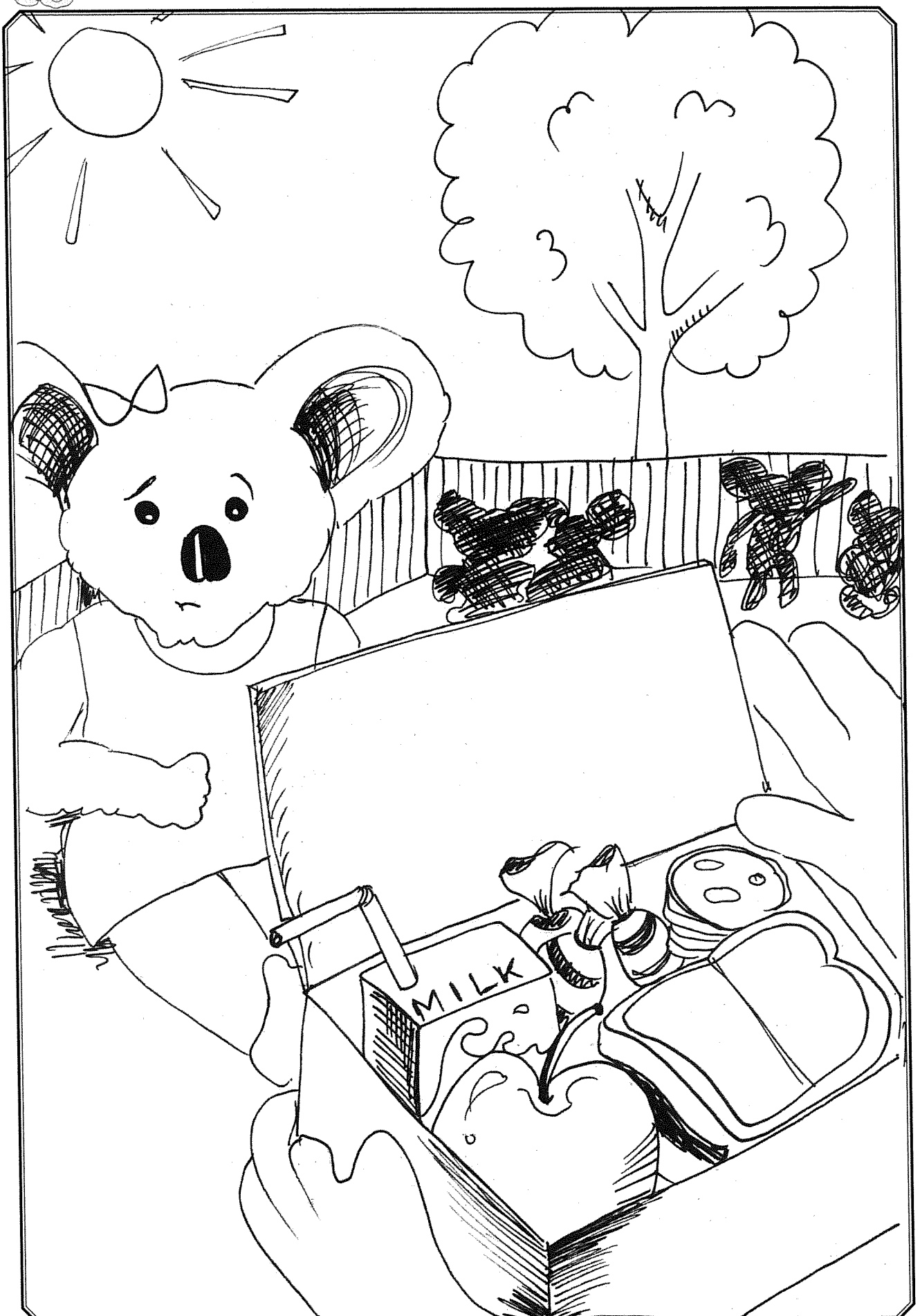
Het is lunchpauze op school maar Anna is vergeten haar broodtrommeltje mee te nemen! Ze heeft erge honger gekregen van al het spelen en rond rennen, maar Anna is verdrietig want ze weet niet wat ze nu moet doen! Hoe kun jij ervoor zorgen dat Anna zich beter voelt?



Figuur 8a - Tom is van zijn fiets gevallen en heeft zijn knie zeer gedaan



Figuur 8b - Anna bouwt tijdens haar vakantie zandkastelen op het strand, ze speelt in het water, ze ontspant lekker met papa en mama, en zoekt tussen de stenen op het strand naar kleine zee diertjes.



Figuur 8c - Anna heeft erge honger maar ze is vergeten haar broodtrommeltje mee naar school te nemen.

Teken hier jezelf wanneer je een goede vriend(in) bent



THUISOEFENING

1. Ga verder met het maken van een stappenplan voor uw kind (als dat nog niet klaar is) en start met de eerste stap. Als u kind succes geboekt heeft met het eerste stappenplan kunt u geleidelijk aan meer stappenplannen maken.

2. Geef uw kind de komende week complimenten als het luistert, helpt, lacht en dingen deelt.

3. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

4. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

5. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Een plan van aanpak

(Hoe je een goede vriend(in) kunt zijn; stappenplannen op weg naar het DAPPERE huisje geluk)

Hoe kunnen we onszelf belonen?

Leerpunten:

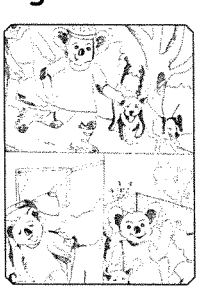
- **Hoe je jezelf kunt belonen als je je flink ingespannen hebt!**
- **Hoe je stap voor stap een feestje kunt regelen.**

Het is belangrijk onszelf te belonen als we dapper geweest zijn of iets nieuws geprobeerd hebben – we kunnen onszelf dan een schouderklopje geven!

Bekijk de stappenpannen die u in bijeenkomst 7 hebt opgesteld en hoe het daarmee gaat - zowel individueel als met het gezin. Bespreek beloningen die uw kinderen kunnen krijgen als ze zich flink inspannen, hun stappen nemen en doelen behalen! Stimuleer dat er beloningen gekozen worden die inhouden dat er samen met anderen iets leuks gedaan wordt in plaats van simpelweg materiele beloningen zoals iets lekkers of speelgoed. Niet-materiële beloningen kunnen zijn: een lievelingsspel spelen, een vriendje vragen om te komen spelen, je lievelingseten met het hele gezin eten, of een gezinsuitje hebben. Onthoud dat beloningen tussen mensen (interpersoonlijke beloningen) de meest krachtige uitwerking hebben en kinderen het meest lang bijblijven in termen van positieve herinneringen aan hun kindertijd. Materiële beloningen worden uiteindelijk vergeten.

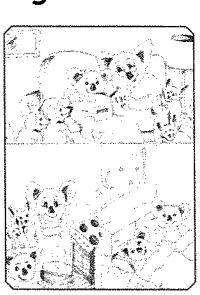
Elke ouder dient ook een stappenplan te maken om een eigen doel te bereiken en hierbij beloningen voor zichzelf vast te stellen.

Figuur 9a



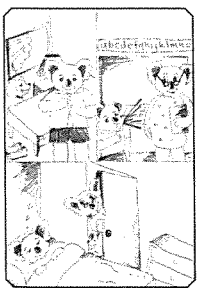
Hier zien we plaatjes van een dappere Anna. Op het eerste plaatje leert ze rolschaatsen! Op het tweede plaatje is ze dapper bij de tandarts en op het derde plaatje leert ze een nieuw koala vriendje kennen.

Figuur 9b



Op deze plaatjes zien we Anna leuke dingen doen met haar gezin en vriendinnen. Dit zijn dingen die ze kan doen om zichzelf te belonen omdat ze dapper is geweest bij het rolschaatsen, bij de tandarts en bij het maken van een nieuw vriendje. Op het eerste plaatje leest ze haar lievelingsboek samen met papa. Op het tweede plaatje bakt ze een cake met mama. Op het derde plaatje heeft Anna haar vriendinnen gevraagd een nachtje te komen slapen! Deze dingen geven haar een heel trots gevoel dat ze zo dapper is geweest.

Figuur 9c



Op deze plaatjes zien we een dappere Tom. Op het eerste plaatje heeft hij zichzelf helemaal aangekleed. Hij ziet er prima uit en is erg trots op zichzelf! Op het tweede plaatje praat hij op dappere toon met zijn nieuwe lerares. Op het derde plaatje gaat hij alleen in zijn slaapkamer slapen nadat hij een kusje voor het slapen gaan heeft gehad heeft van zijn vader en moeder.

Figuur 9d



Op deze plaatjes zien we Tom leuke dingen doen met zijn gezin en vrienden. Dit zijn dingen die hij kan doen om zichzelf te belonen omdat hij dapper is geweest en zichzelf alleen heeft aangekleed, met zijn lerares gesproken heeft en alleen is gaan slapen. Op het eerste plaatje eet hij zijn lievelingseten met zijn gezin. Op het tweede plaatje speelt een kaartspelletje met zijn vader. Op het derde plaatje zwemt hij in het zwembad met zijn vrienden! Deze dingen geven hem een heel trots gevoel dat hij zo dapper is geweest.

Figuur 9e

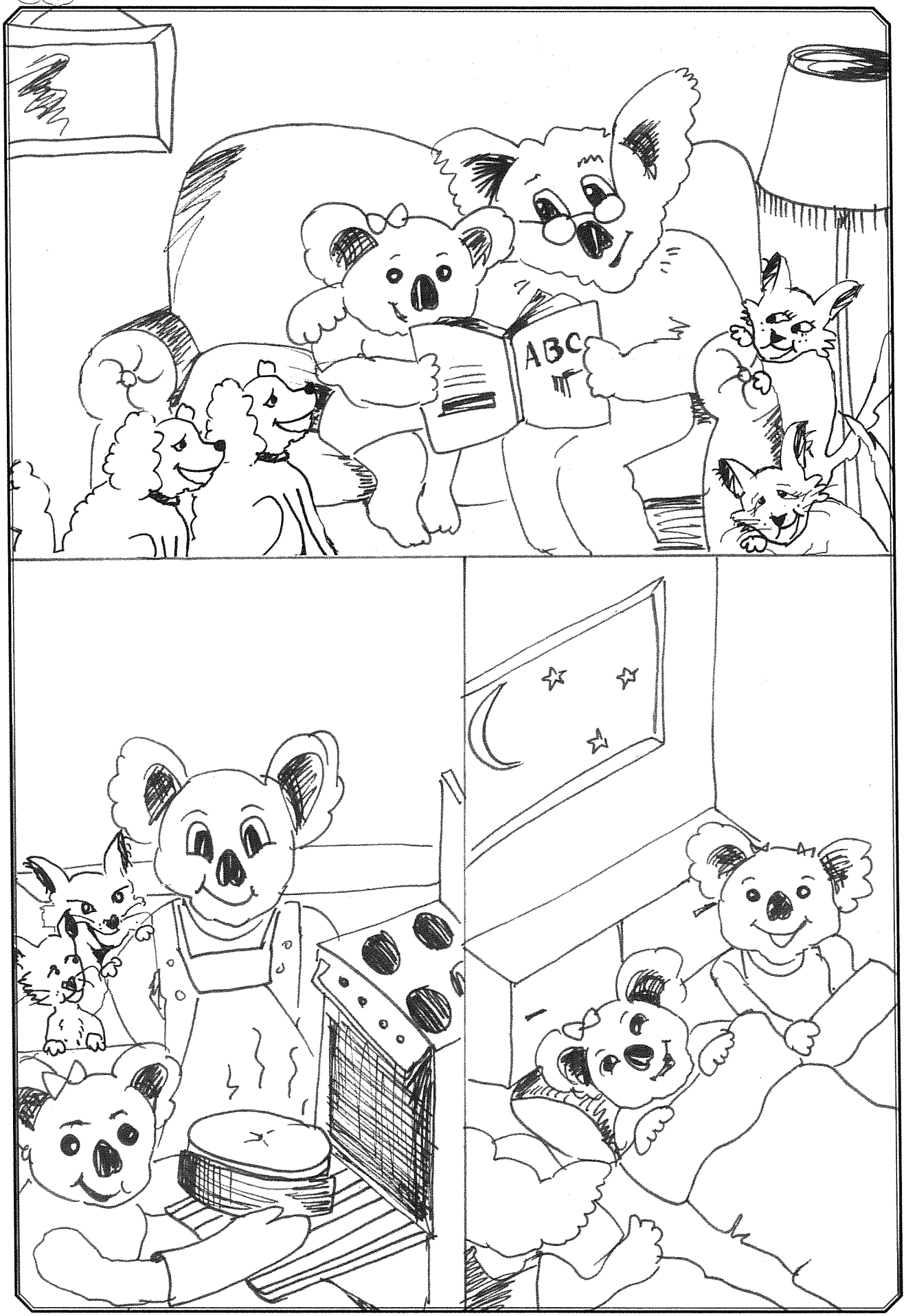


Tom en Anna leren hun hondjes, Poppy and Lilly, en hun poesjes Zoe en Simba, zwemmen! Poppy and Lilly zijn een kruising tussen Labradors en poedels.

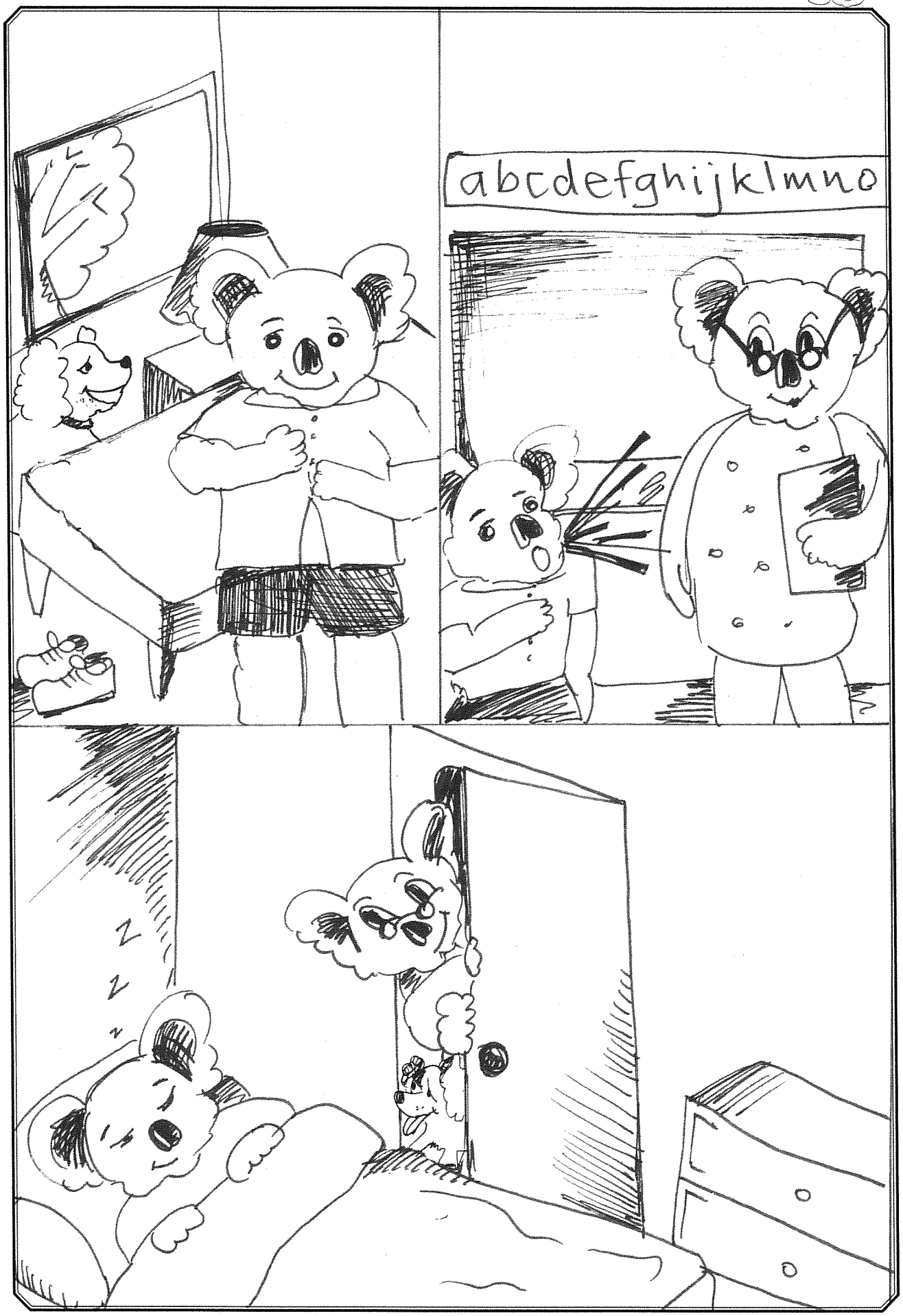
Deze honden houden van water en zwemmen. Het zijn hele lieve en vriendelijke honden. Zoe en Simba zijn Turkse Van poezen. Turkse Van poezen komen uit het meer genaamd VAN in Zuid-Oost Turkije. Ze houden van water, en ze zwemmen in bad, in het zwembad of zelfs de zee!



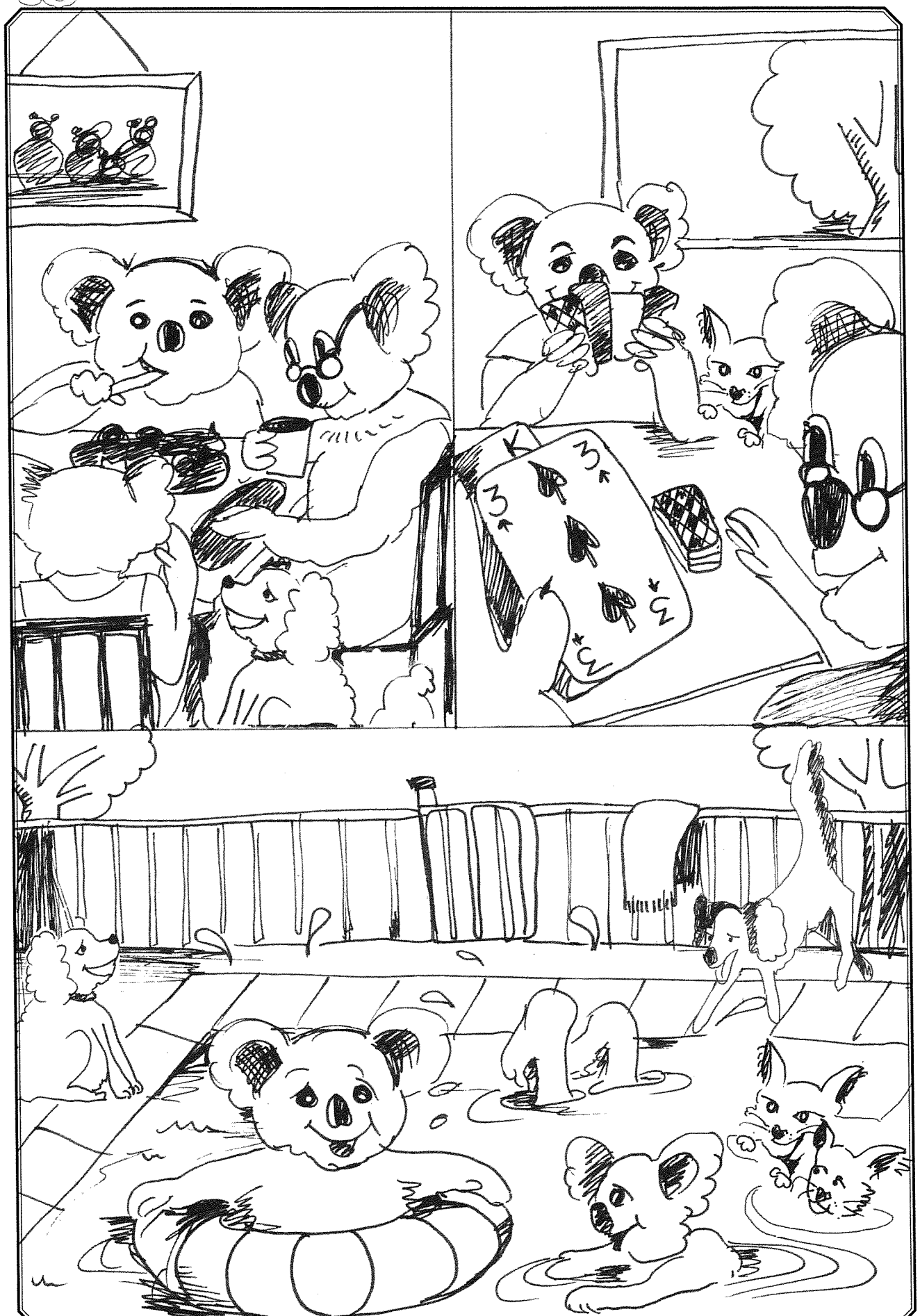
Figuur 9a - Anna is dapper; bij het leren rolschaatsen, bij de tandarts en bij het leren kennen van een nieuw koala vriendje.



Figuur 9b - Anna beloont zichzelf omdat ze dapper is geweest: ze leest haar lievelingsboek samen met papa, ze bakt een cake met mama en ze vraagt haar vriendinnen een nachtje te komen slapen!



Figuur 9c - Tom is dapper: hij kleedt zich helemaal zelf aan, hij praat op dappere toon met zijn lerares en hij gaat alleen in zijn kamer slapen!

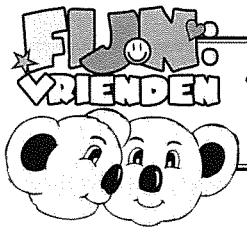


Figuur 9d - Tom beloont zichzelf omdat hij dapper geweest is: hij eet zijn lievelingseten met zijn gezin, speelt een kaartspelletje met zijn vader en hij gaat in het zwembad zwemmen met zijn vrienden!



Figuur 9e - Tom en Anna leren hun hondjes, Poppy and Lilly, en hun poesjes Zoe en Simba, zwemmen.

Maak een tekening van de verschillende dingen die je kunt doen om jezelf te belonen



THUISOEFENING

1. Ga verder met het maken van een stappenplan voor uw kind en beloon uw kind bij het nemen van elke stap. Als u kind succes geboekt heeft met het eerste stappenplan kunt u geleidelijk aan meer stappenplannen maken.

2. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

3. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

4. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn

Rolmodellen in ons leven

Leerpunten:

- **Rolmodellen en de krachtige voorbeeldfunctie die ze hebben op het leven van kinderen, met name op het ontwikkelen van hun identiteit.**
- **Onze familie, vrienden en leraren kunnen ons helpen dapper te worden en wij kunnen hen ook helpen.**

Leren over rolmodellen in ons leven – dat zijn mensen die ons vele bruikbare dingen leren, dingen over onszelf en over het leven in het algemeen. Leg uw kinderen uit dat het belangrijk is goed naar grootouders, ouders, leraren en oudere broers of zussen te luisteren- ze kunnen je zoveel leren! Er zijn zoveel nieuwe dingen die je elke dag moet leren! Dus luister goed naar je rolmodellen!

Figuur 10a



In de linkerbovenhoek zien we dat papa koala zijn zoon Tom leert vissen. Ze lijken het alle twee goed naar hun zin te hebben en zien er ontspannen uit. Een blij vogelbekdier lacht hen toe.

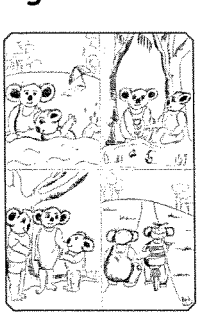
In de rechterbovenhoek leert papa Tom zijn veters goed te strikken zodat ze niet meer losgaan of ervoor zorgen dat hij valt! Het is een goed idee kinderen te leren hun veters te strikken voordat ze naar groep 1 gaan.

In de linker benedenhoek leert papa Tom, zijn koala zoon, lekkere pannenkoeken te bakken!

Ze gebruiken daarvoor bloem, eieren en suiker. Het is heel leuk om te leren koken en lekker eten te maken waar iedereen van kan genieten.

In de rechter benedenhoek leert mama Tom touwtjespringen. – Dat is makkelijk en goed voor de gezondheid. Als je goed kunt touwtjespringen, kun je andere kinderen vragen om mee te doen allerlei touwtjesspringspelletjes doen.

Figuur 10b



In de linker bovenhoek leert mama Anna, haar koala dochter, zwemmen. Het zwemmen is leuk. Wanneer het buiten warm is, is het heel lekker om in het water te zijn! Dat geeft een blij en ontspannen gevoel.

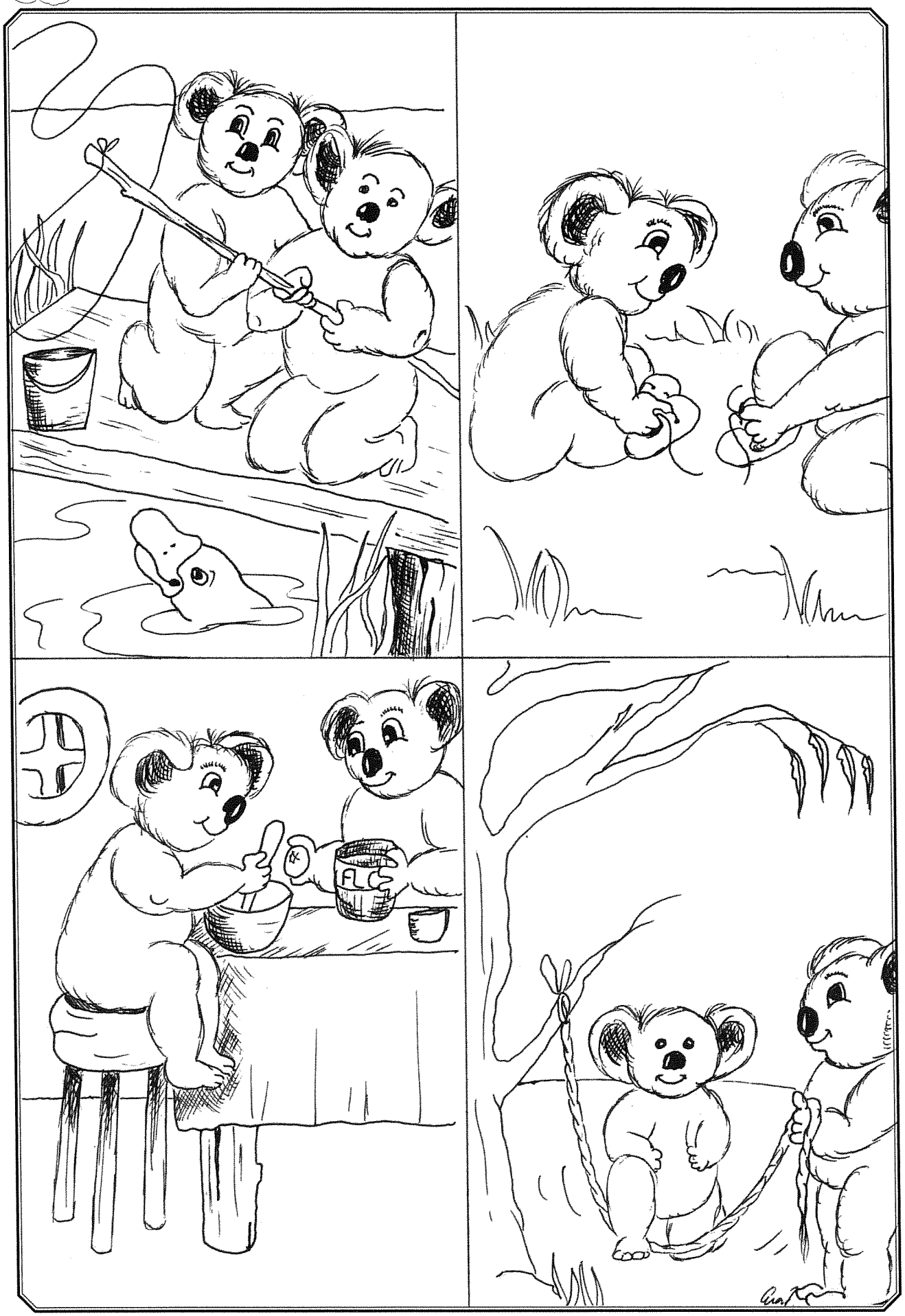
In de rechter bovenhoek leert papa Anna bomen te planten. Ze geeft elke boom een naam. Het is heel goed om bomen te planten want bomen zuiveren de lucht die we elke dag inademen. Hoe meer bomen we hebben, hoe schoner de lucht!

In de linker benedenhoek leert mama Anna "dag" te zeggen tegen hun nieuwe buurman! Als we "dag" zeggen is het belangrijk om mensen hierbij aan te kijken, te (glim)lachen en te letten op wat de ander doet en zegt. In de rechter benedenhoek leert papa Anna fietsen zonder rijwieltjes! De fiets gaat ineens een stuk sneller nu ze leert hoe het eigenlijk moet! Eerst is dat heel erg moeilijk, maar als Anna blijft proberen zal ze het na een poosje ook kunnen!!

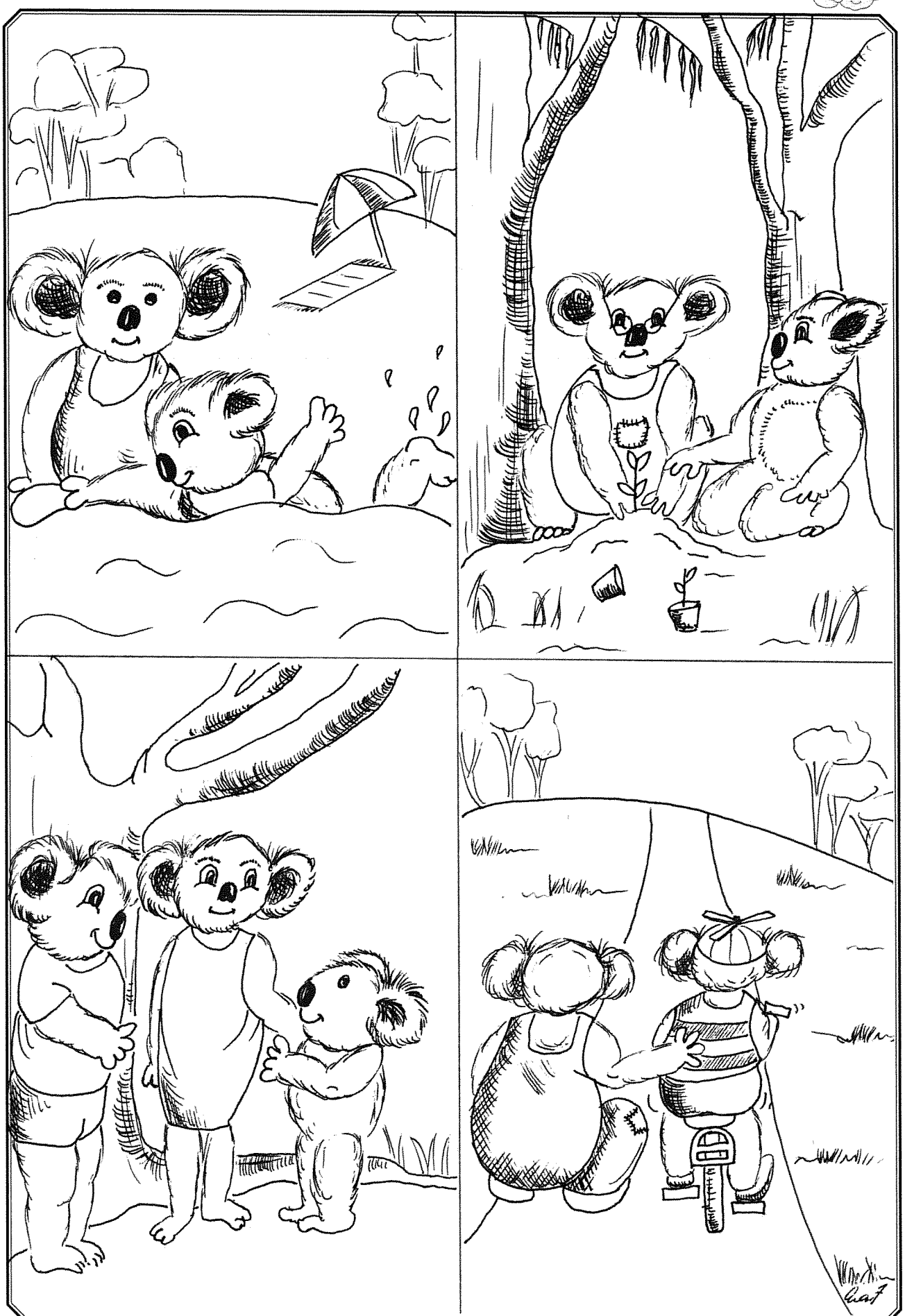
Rolmodellen

Vertel de kinderen dat u ook rolmodellen hebt. Vertel wie uw rolmodellen waren toen u klein was en wie dat nu zijn, nu u volwassen bent. Leg de kinderen uit wat u van uw rolmodel bewondert, wat u van diegene kan leren. We kunnen allemaal elke dag nieuwe dingen leren, ongeacht hoe oud we zijn!

Samenvattend: een rolmodel is iemand die helpt, die voor anderen zorgt, die dapper is en moeilijke dingen probeert. Help uw kinderen te begrijpen dat rolmodellen familieleden kunnen zijn, zoals opa of oma, en ook leraren, mensen in hun leefgemeenschap etc.

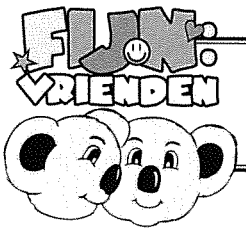


Figuur 10a Papa leert Tom vissen, zijn veters strikken en pannenkoeken bakken.
Mama leert Tom touwtjespringen.



Figuur 10b Mama leert Anna zwemmen en "dag" tegen een buurman zeggen.
Papa leert Anna plantjes planten en fietsen.

Teken hier jouw held, een rolmodel of een dapper persoon



THUISOEFENING

1. Ga door met het nemen van de stappen van een stappenplan en stel een nieuw stappenplan op als het vorige afgerond is.

2. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

3. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

4. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Doe je oefeningen om dapper te zijn

(Oefen de vaardigheden elke dag met vrienden en familie)

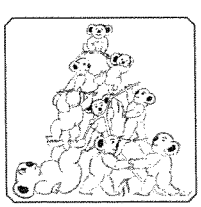
Steunteams in ons leven

Leerpunten:

- **Steunteams in verschillende situaties – onze familieleden, vrienden en leraren kunnen ons helpen dapper te worden en wij kunnen hen ook helpen. Wij kunnen allemaal elkaar helpen.**

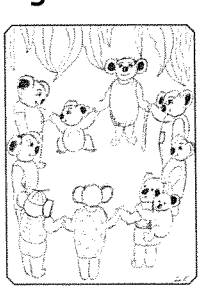
We gaan nu leren over steunteams in ons leven. Dat zijn groepen mensen - familieleden, leraren, en vrienden - die er voor ons zijn in goede en slechte tijden en die ons helpen sterk te blijven en om te gaan met dingen die we op ons levenspad tegenkomen. Steunteams helpen ons veerkrachtig te zijn in moeilijke tijden. Het is belangrijk dat u uw kind helpt een groep met vrienden op te bouwen, tijd door te brengen met familieleden (bijvoorbeeld grootouders, ooms, tantes, neefjes, nichtjes etc.) Het is ook belangrijk dat ze op school een steunnetwerk opbouwen.

Figuur 11a



Leg uw kind uit wat een piramide is! Aan de benedenkant is een piramide groot maar naar boven toe wordt hij kleiner, net als een driehoek. De oudere, grote mensen staan onderaan, ze steunen de anderen en geven hun een helpende hand. De jongere mensen zijn lichter en zij kunnen naar boven gaan, om alles beter te kunnen zien en zin in nieuwe dingen te krijgen!

Figuur 11b



Leg de kinderen uit dat het belangrijk is dat oudere en jongere familieleden bij elkaar komen en elkaar steunen. De oudere mensen steunen en helpen de jongeren en andersom.

Figuur 11c



Een steunteam van allemaal Australische dieren! Probeer de namen van de dieren te raden! Een paar komen alleen in Australië voor! We moeten er allemaal voor zorgen dat onze dieren nog heel lang in leven blijven, ook voor de kinderen die na ons komen. En dat we de huizen van de dieren beschermen, in het bos, het regenwoud, de rivieren en zeeën. Dan kunnen alle kinderen in de toekomst ook genieten van alle prachtige dieren, vissen, insecten en reptielen!

Leg de kinderen uit dat het belangrijk is om met onze familieleden en vrienden over -zowel blije als verdrietige - gevoelens te praten. Het is prachtig om met elkaar te delen hoe we ons voelen, want dan kunnen we steun krijgen van de mensen van wie we houden. Zij kunnen ons namelijk helpen om oplossingen voor problemen te bedenken en kunnen ons vertellen over wanneer zij soortgelijke dingen meemaakten en wat ze toen deden om het op te lossen. Opa's, oma's, ooms, tantes, neefjes, nichtjes, broers en zussen, buren, vrienden – al deze mensen geven om ons en willen helpen als we ons verdrietig of bang voelen. Wij kunnen hen ook helpen als zij zich verdrietig of bang voelen.

Als we ergens heel blij mee zijn, is het ook heel leuk mensen rond ons heen te hebben om onze blijdschap te delen! Dan kunnen we samen een feestje houden!

Vertel uw kinderen over momenten in uw leven waarop u zich verdrietig of heel blij voelde – wie zaten er toen in uw steunnetwerk? Wat deden deze mensen om u te helpen? Wat deed u voor hen terug toen zijn zich ook zo voelden, op verschillende momenten in hun levens? Leg de kinderen uit dat anderen ons ook helpen, als wij hen helpen. Zo wordt iedereen gelukkiger. Alleen zijn en je gevoelens niet kunnen delen geeft kinderen en volwassenen een eenzaam en naar gevoel. Problemen lijken dan heel groot en er lijken geen oplossingen mogelijk. Onze steunnetwerken helpen ons in te zien dat het wel meevalt en dat het makkelijker is om oplossingen te bedenken als er meer mensen meedenken! Iedereen heeft verschillende vaardigheden - dus we kunnen allemaal op een andere manier helpen! Bijvoorbeeld mama kan heel goed zijn in voorlezen en zwemmen (dus dan kan ze anderen daarmee helpen) maar papa kan goed zijn in hardlopen en spelletjes (dan kan hij kinderen hiermee helpen).

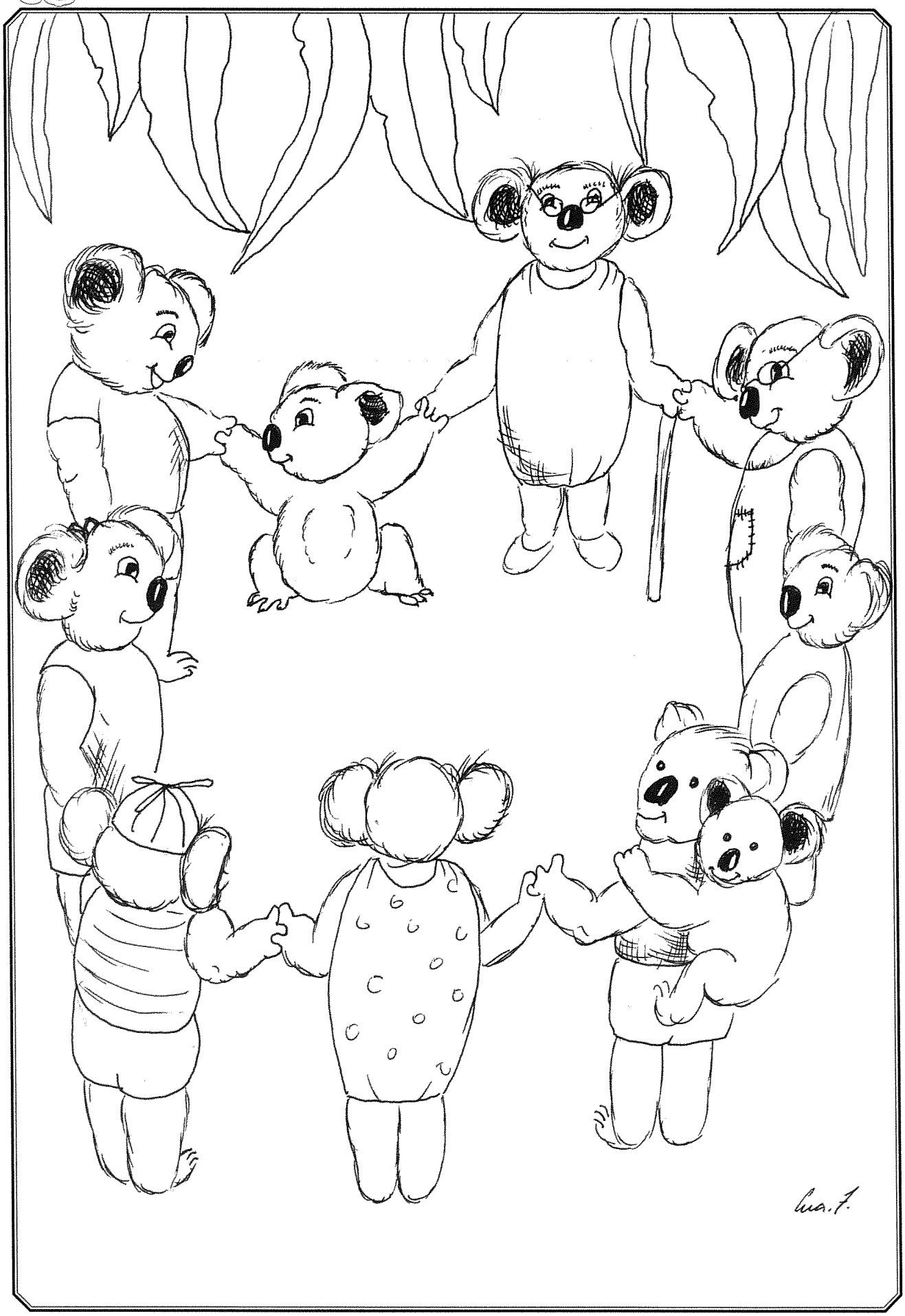
Opa bakt hele lekker cakes en oma is goed in tuinieren. Dan kan opa de kinderen helpen heel lekkere chocolade cakes te bakken en oma kan helpen om hun eigen tomatenplanten te planten.

Laat uw kinderen een tekening of poster van hun steunteam maken – met grootouders, ouders, broers en zussen, buren, leraren, huisdieren etc. erop.

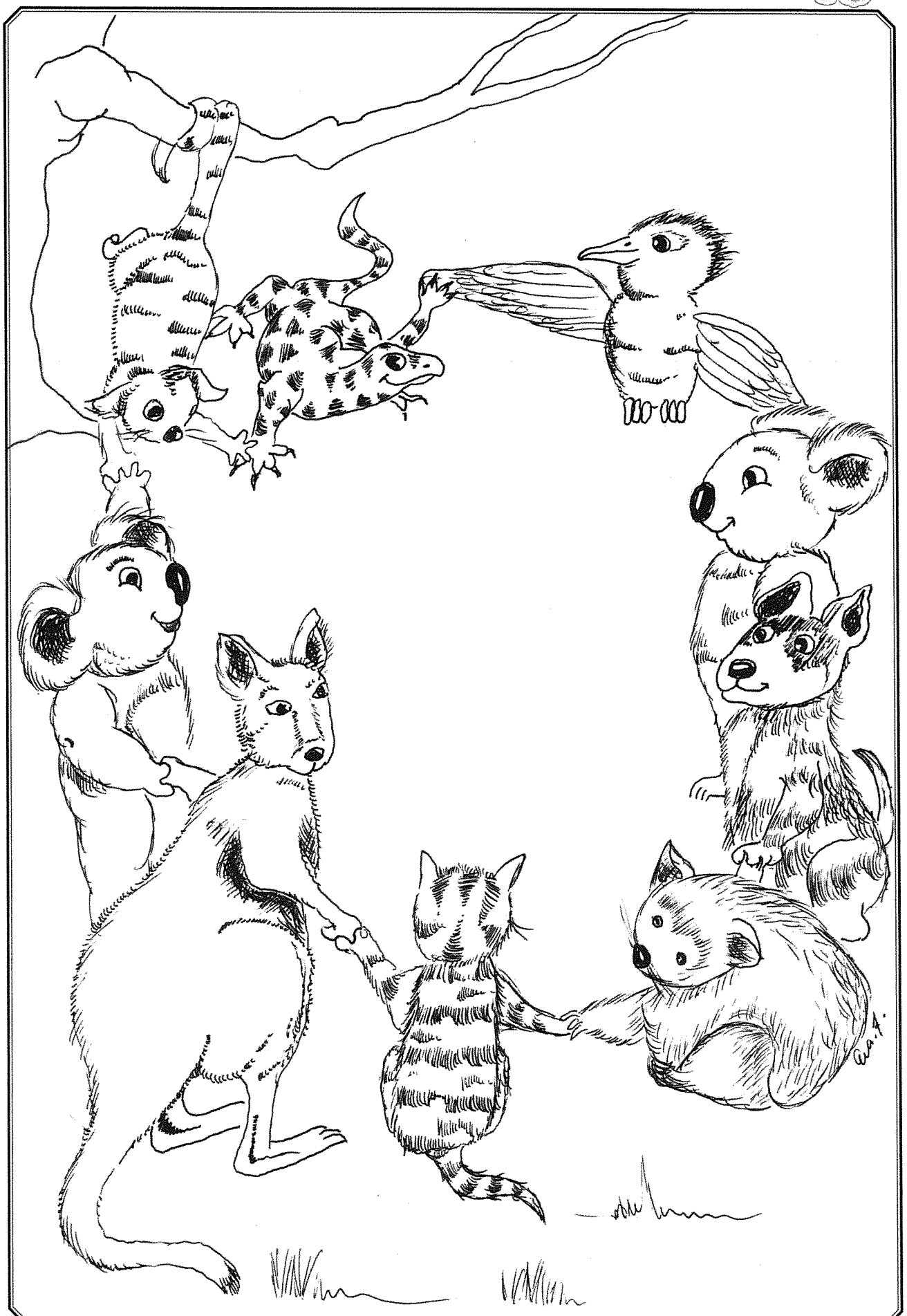


Figuur 11a Een pyramide

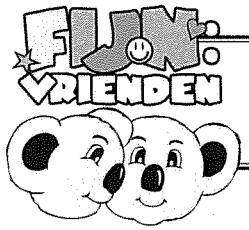
Teken hier je steunteam



Figuur 11b Gezinnen die elkaar steunen



Figuur 11c Een steunteam van allemaal Australische dieren



THUISOEFENING

1. Stimuleer uw kind om volgende week verkleed te komen als een speciaal iemand die dapper is en laat hem/haar iets wat gezond en lekker is, mee naar het feestje brengen!! Praat met uw gezin over de mensen die dapper en vriendelijk waren toen u klein was en waarom ze dat waren.

2. Ga door met het nemen van de stappen van een stappenplan en stel een nieuw stappenplan op als het vorige afgerond is.

3. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

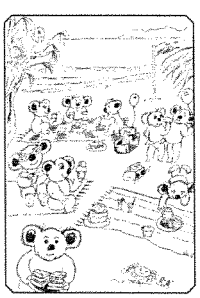
4. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

5. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

Leren blij te zijn met wat we bereikt hebben!

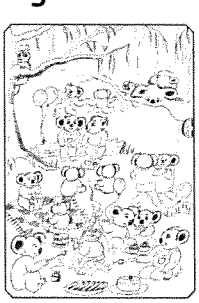
We gaan nu leren blij te zijn met wat we bereikt hebben en vieren dat we het VRIENDEN boek doorgewerkt hebben! Het is belangrijk vreugde te delen door kwaliteitstijd door te brengen en leuke dingen te doen met familie en vrienden. Het is leuk samen met hen lekkere gezonde dingen (die kinderen en ouders samen klaargemaakt hebben) te eten.

Figuur 12a



Leg de kinderen eerst uit waar de platen over gaan: feestjes die we allemaal graag houden wanneer we iets bereikt hebben of ons best doen om iets nieuws te leren. We zijn nu klaar met het FIJN: VRIENDEN! programma. Dus dit is een blij en spannend moment waar een feestje bij hoort! Toon de kinderen het diploma. (Knip deze pagina uit het boek, vul de naam van het kind in en maak er eventueel een frame rond, zodat het opgehangen kan worden in de slaapkamer van het kind). Het diploma is bestemd voor dappere kinderen die alle vaardigheden van het FIJN:VRIENDEN! programma met hun gezin geleerd hebben. We gaan nu allemaal elke dag oefenen met deze vaardigheden voor vele, vele jaren! Stimuleer de ouders het FIJN: VRIENDEN! boek te bewaren bij de fotoalbums van het kind, zodat het niet kwijtraakt. Zo kan het kind de vaardigheden altijd opnieuw leren en met het gezin oefenen.

Figuur 12b



We hebben ook feestjes om speciale gebeurtenissen zoals verjaardagen of feestdagen te vieren, of surpriseparty's om iemand van wie we houden blij te maken. Houd een klein "high tea" partijtje met uw kinderen het park, in de speeltuin, het bos of op het strand. Help uw kinderen om samen met u hier wat eten voor klaar te maken. Help hen bijvoorbeeld om wat muffins te bakken in leuke gekleurde papieren bakvormpjes.

Het is heel ontspannend en leuk om te zingen, dansen, muziek te maken, moppen te vertellen, te lachen en lekker eten met elkaar te delen! We kunnen thuis feestjes geven om iets te vieren, bijvoorbeeld op het strand of in het bos! Laat uw kind in detail vertellen over de platen van de feestjes op het strand en in het bos.

Vragen om hierbij aan het kind te stellen:

1) Welke kleine dingen zie je op de tekening?
2) Wat vind jij het leukst: het bos of het strand? Waarom?
3) Als je kon kiezen, met wie van de tekening zou je graag meer tijd mee willen doorbrengen?
4) Voor wie in de tekening zou je aardig willen zijn en wie zou je willen helpen?
5) Wat zou jij graag meebrengen naar het feestje om met de anderen te delen?
6) Wat is in de tekening jouw lievelingsactiviteit?
7) Wat zou jij kunnen doen om onze mooie standen en bossen schoon te houden?

Vertel de kinderen over momenten in uw gezinsleven (toen u zelf opgroeide); hoe u toen feestjes en partijtjes vierde. Haal uw oude fotoalbums erbij en deel de herinneringen met de kinderen. Vertel hun hoe u zich toen voelde.

Haal ook een kinderboek uit de bibliotheek over belangrijke feestdagen overal in de wereld – in verschillende landen, bij verschillende religies en culturen.

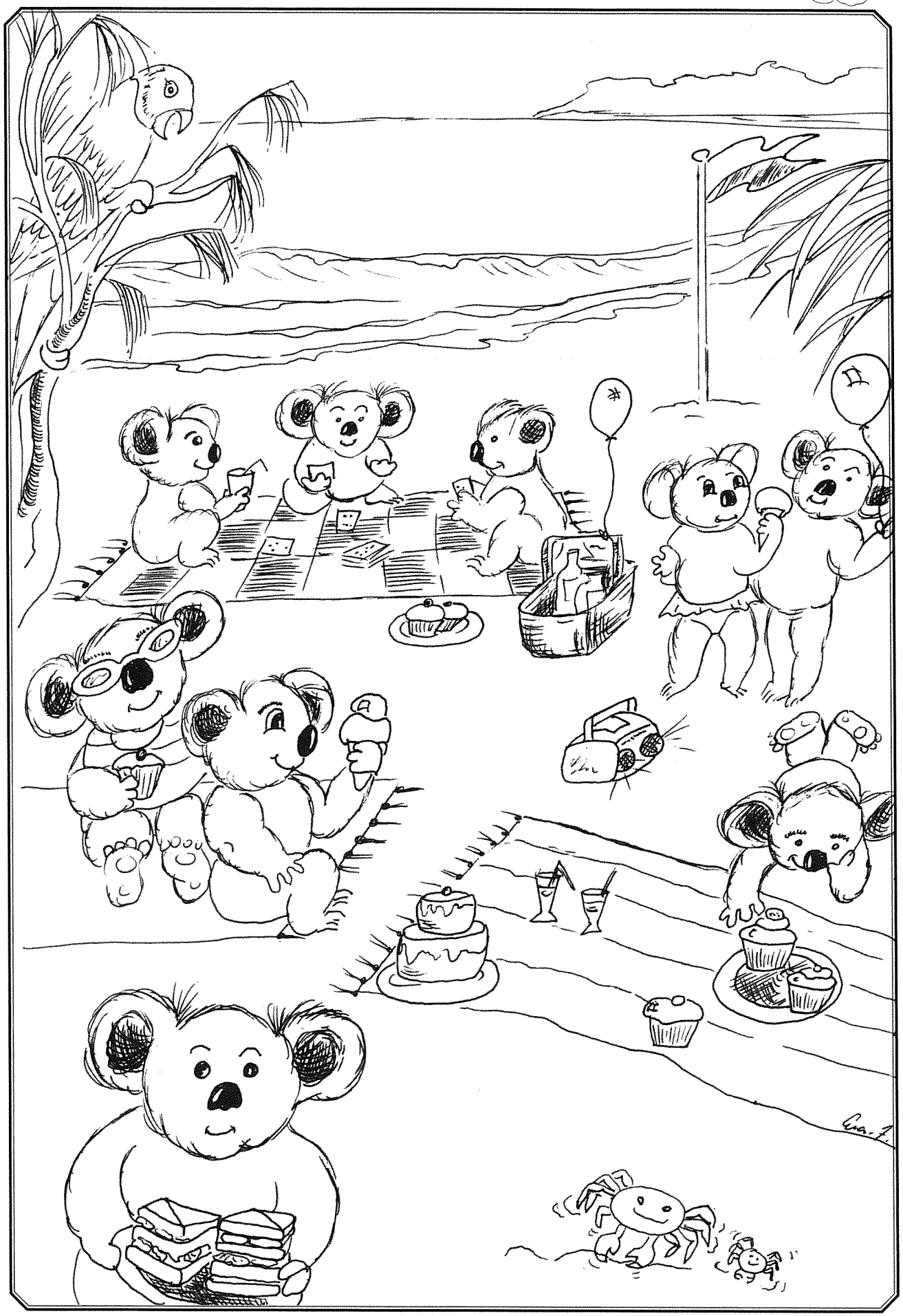
Bespreek met uw kinderen dat mensen over de hele wereld op verschillende manieren feesten vieren en hoe de muziek, het eten en de feestkleren hierbij verschillend zijn.

Bij elke feestje wordt blijdschap gedeeld en iedereen, in elke land, houdt ervan samen met familie en vrienden iets te vieren.

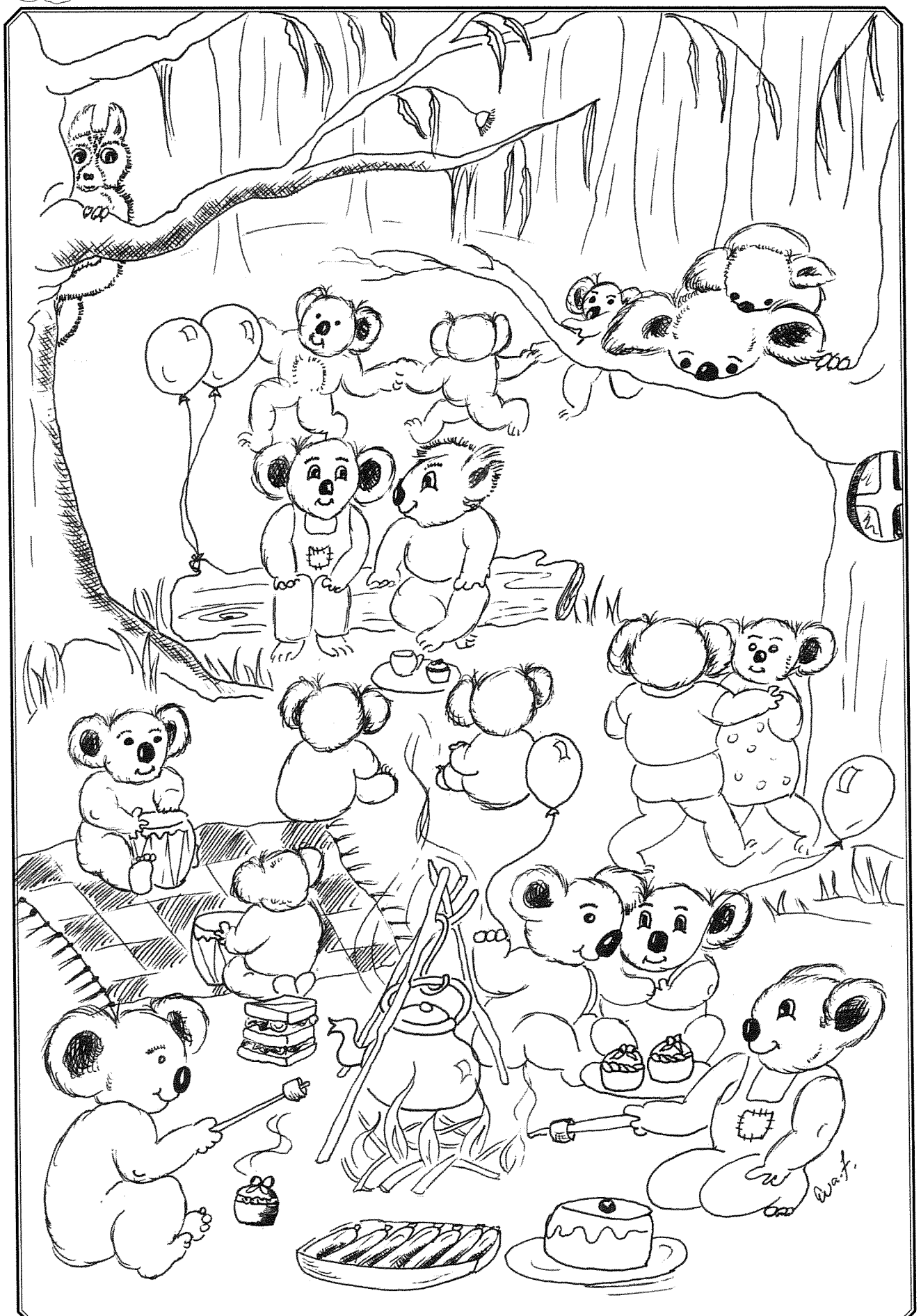
Onthoud allemaal om de geleerde vaardigheden nog veel jaren toe te passen!

Het leren van het FIJN:VRIENDEN! programma is als het halen van een rijbewijs – als je je rijbewijs haalt en daarna geen auto meer rijdt, zal je niet goed leren autorijden. Je moet daarvoor blijven oefenen!

Niemand hoeft perfect te zijn - we kunnen gewoon blijven proberen de vaardigheden zo goed mogelijk toe te passen, vooral in moeilijke situaties. Als er zich moeilijke dingen voordoen, wacht dan altijd eerst tot de kinderen en uzelf rustig geworden zijn, voordat u begint met het oefenen van de geleerde vaardigheden. Haal eerst een paar keer diep adem, doe een tijdje iets ontspannends, waar u rustig van wordt. Niemand kan helder denken als hij/zij overstuur is



Figuur 12a - Een feestje om te vieren dat we iets bereikt hebben



Figuur 12b - Een feestje om een speciale gebeurtenis te vieren

THUISOEFENING

1. Ga door met het nemen van de stappen van een stappenplan en stel een nieuw stappenplan op als het vorige afgerond is.

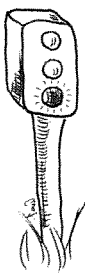
2. Ga door met het bekrachtigen van vaardigheden die nodig zijn om vriendschappen te sluiten en te onderhouden: luisteren naar en delen met elkaar, elkaar helpen en lachen.

3. Ga verder met het helpen van uw kind (en de overige kinderen in het gezin) om hun "rode" gedachten te herkennen en die om te zetten in "groene" gedachten.

4. Oefen elke dag 10 minuten de ontspanningsoefeningen. Probeer hierbij een rustige omgeving te creëren (bijvoorbeeld geen afleiding zoals de t.v.). Moedig uw kind aan de ontspanningsoefeningen toe te passen om rustig te worden wanneer het zich bang, zenuwachtig of boos voelt (bijvoorbeeld: pas de "milkshake" ademhaling toe en stel je hierbij voor dat je op een rustige plek bent). Beloon uw kind voor het toepassen van deze strategieën op stressvolle momenten.

5. Blijf uw kind stimuleren en belonen om te oefenen met DAPPER zijn!

"Groene" gedachten tegenover "Rode" gedachten



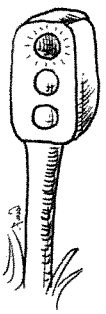
"GROENE" gedachten zijn dingen die je in jezelf zegt (in je hoofd) en die ervoor zorgen dat je een goed gevoel krijgt (bijvoorbeeld je blij, zelfverzekerd, dapper of rustig voelen). Het zijn dus HELPENDE gedachten.

Voorbeelden van "GROENE" gedachten:

- ☺ Ik kan het! Ik ga het proberen.
- ☺ Ik ga mijn best doen.
- ☺ Ik ben dapper.
- ☺ Ik ga mijn vader/moeder/zus helpen.
- ☺ Mijn leraar/lerares of papa of mama kunnen me helpen.
- ☺ Ik kan een heleboel dingen goed.
- ☺ Ik ga mijn best doen en het maakt dan niet uit als ik een foutje maak.
- ☺ Ik heb een heleboel vrienden.
- ☺ Dat wordt een leuke dag voor mij. Ik kijk er nu al naar uit...
- ☺ Ik doe net of ik mensen, die vervelende dingen tegen me zeggen, niet zie.
- ☺ Ik ga dit spel proberen te spelen omdat het mij leuk lijkt.
- ☺ Mama haalt me altijd op aan het einde van de dag - dat vergeet ze niet.

Verdergaande "groene" gedachten (die na verloop van tijd ontwikkeld kunnen worden):

- ☺ Het doet er niet toe of ik een foutje maak. Iedereen maakt fouten en fouten zijn een kans om iets nieuws te leren.
- ☺ Ik hoef niet perfect te zijn. Ik ga het gewoon zo goed mogelijk proberen en ga plezier maken.
- ☺ Bij sporten gaat het niet alleen om winnen. Het gaat ook om plezier hebben, fit blijven en samen met vrienden zijn.
- ☺ Als één persoon vervelend tegen me doet, betekent dat nog niet dat ik geen vrienden heb. Ik let dan gewoon op de mensen die me wel als een vriend behandelen.
- ☺ Die persoon irriteert me soms, maar hij/zij heeft ook een heleboel goed kanten.
- ☺ Misschien voel ik me eerst een beetje bang, maar dat gaat wel over en ik zal een leuke dag in groep 1 hebben. Daar kan ik met mijn vrienden spelen en een heleboel leuke dingen doen.
- ☺ Ik zie meestal tegen nieuwe dingen op, maar ik kan ze rustig aan proberen te doen want ik weet dat als ik nieuwe dingen probeer, ik ze uiteindelijk leuk vind.



"RODE" gedachten zijn dingen die je in jezelf zegt en die je een naar gevoel geven (bang, verdrietig, boos, gestresst) of die ervoor zorgen dat je je minder zelfverzekerd voelt. Het zijn dus NIET-HELPENDE gedachten.

Voorbeelden van "RODE" gedachten:

- ☹ Ik kan dit niet.
- ☹ Ik wil er niet naar toe, het wordt toch niet leuk.
- ☹ Niemand vindt mij aardig.
- ☹ Ik heb een fout gemaakt, ik ben dus dom.
- ☹ Ik ben raar.
- ☹ Ik ben hier niet goed in.
- ☹ Ik moet winnen.
- ☹ De mensen gaan me uitlachen.
- ☹ Ik krijg vast een rotdag.
- ☹ Ik vind die persoon niet aardig – hij is vreselijk!
- ☹ Ik wil papa en mama niet helpen, ik wil een computerspelletje spelen.
- ☹ Ik heb de vervelendste zus van de hele wereld.
- ☹ Ik wil niet iets nieuws doen- dat vind ik te eng!
- ☹ Dat kan ik niet zonder papa of mama.
- ☹ Lezen is te moeilijk voor mij.
- ☹ Ze vinden mij stom als ik dat doe!
- ☹ Mama vergeet vast me op te halen aan het einde van de dag!

BIJLAGE 2
BIJEENKOMSTEN
5 EN 6

Gedachtewolken

- Lees de gedachtewolken voor aan uw kind.
- Laat uw kind raden of het een "groene" of "rode" gedachte is.
- Help uw kind de gedachtewolken rood of groen in te kleuren.















Ik kom weer als laatste!

Niemand wil met me spelen!

Mijn lerares zegt dat ik vriendelijke ogen heb.

Ik kan heel hard rennen!

Ik ben niet goed in springen.

Ik ga heel dapper zijn.

Ik voel me heel erg stom.

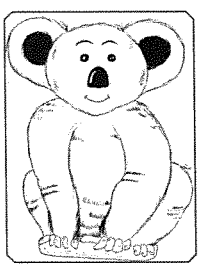
Mijn vriendje zegt dat hij me aardig vindt.

BIJLAGE 3
BIJEENKOMSTEN
5 EN 6

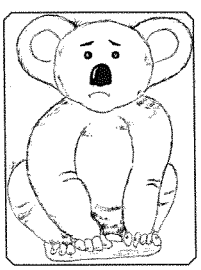
Handpop

Instructie voor het maken handpoppen van papier:

1. Knip langs de gestreepte lijn pagina's 95/96 en 97/98 los uit het boek en kleur de twee poppen met krijtjes in:



Een **GROEN** gezicht
voor **BLIJ**



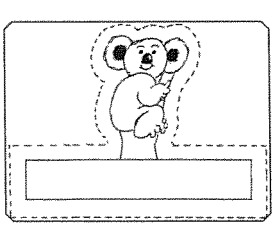
Een **ROOD** gezicht
voor **VERDRIETIG**

2. Knip met een veilige schaar langs de gestreepte lijnen beide kanten van de pop uit.
3. Houd beide zijden van de pop tegen elkaar met de gekleurde kanten aan de buitenkant.
4. Plak of niet beide zijden van de pop aan elkaar vast en laat de onderkant open.

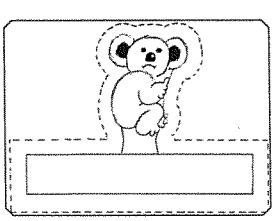
Vingerpoppen

Instructie voor het maken vingerpoppen:

1. Knip langs de gestreepte lijn pagina's 117/118 los uit het boek en kleur de twee poppen met krijtjes in:



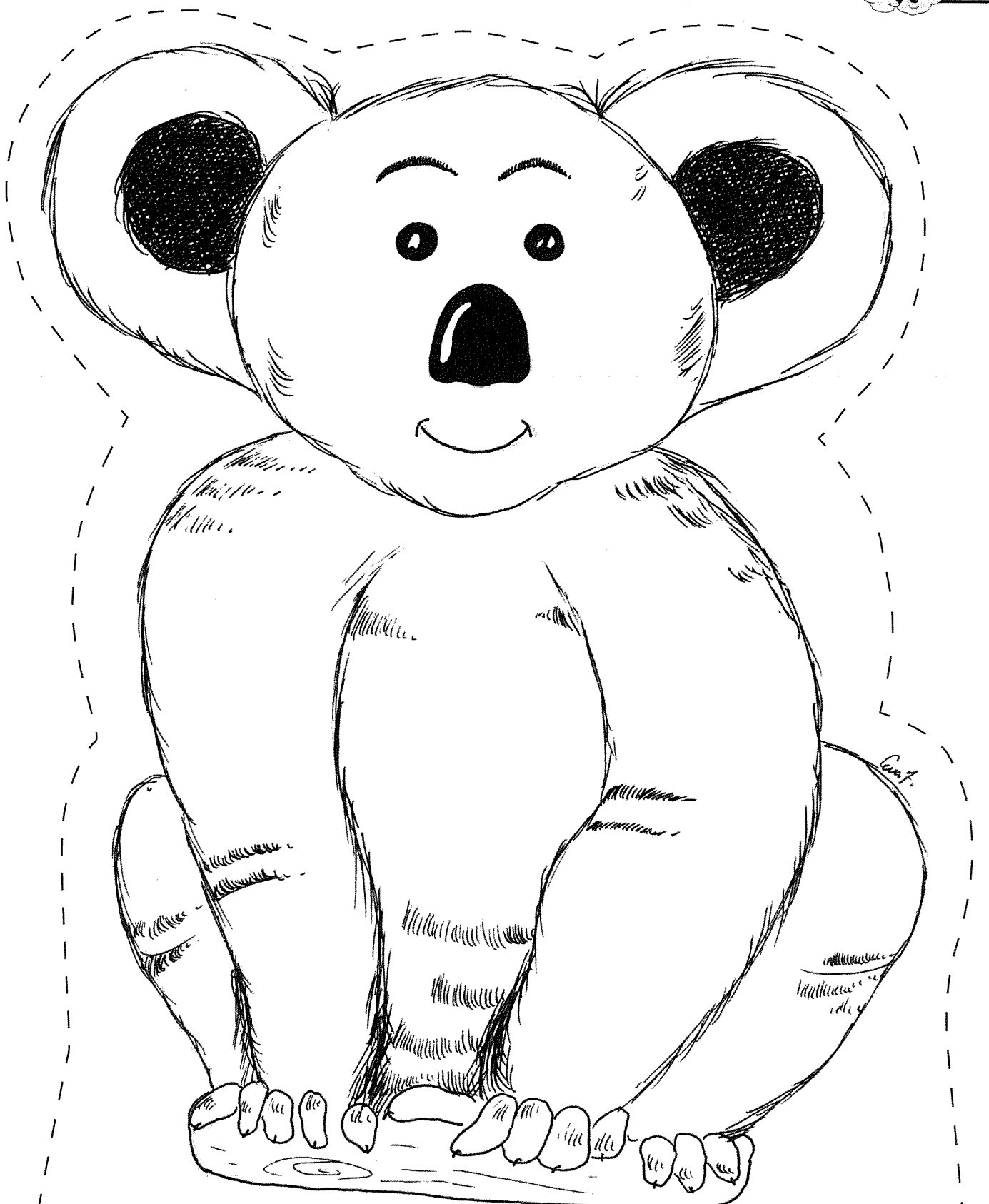
Een **GROEN** gezicht
voor **BLIJ**



Een **ROOD** gezicht
voor **VERDRIETIG**

2. Knip met een veilige schaar langs de gestreepte lijnen beide poppen uit.
3. Wikkel de pop rond een vinger om de maat te nemen en plak daarna met lijm of plakband de overlappende delen aan elkaar vast.

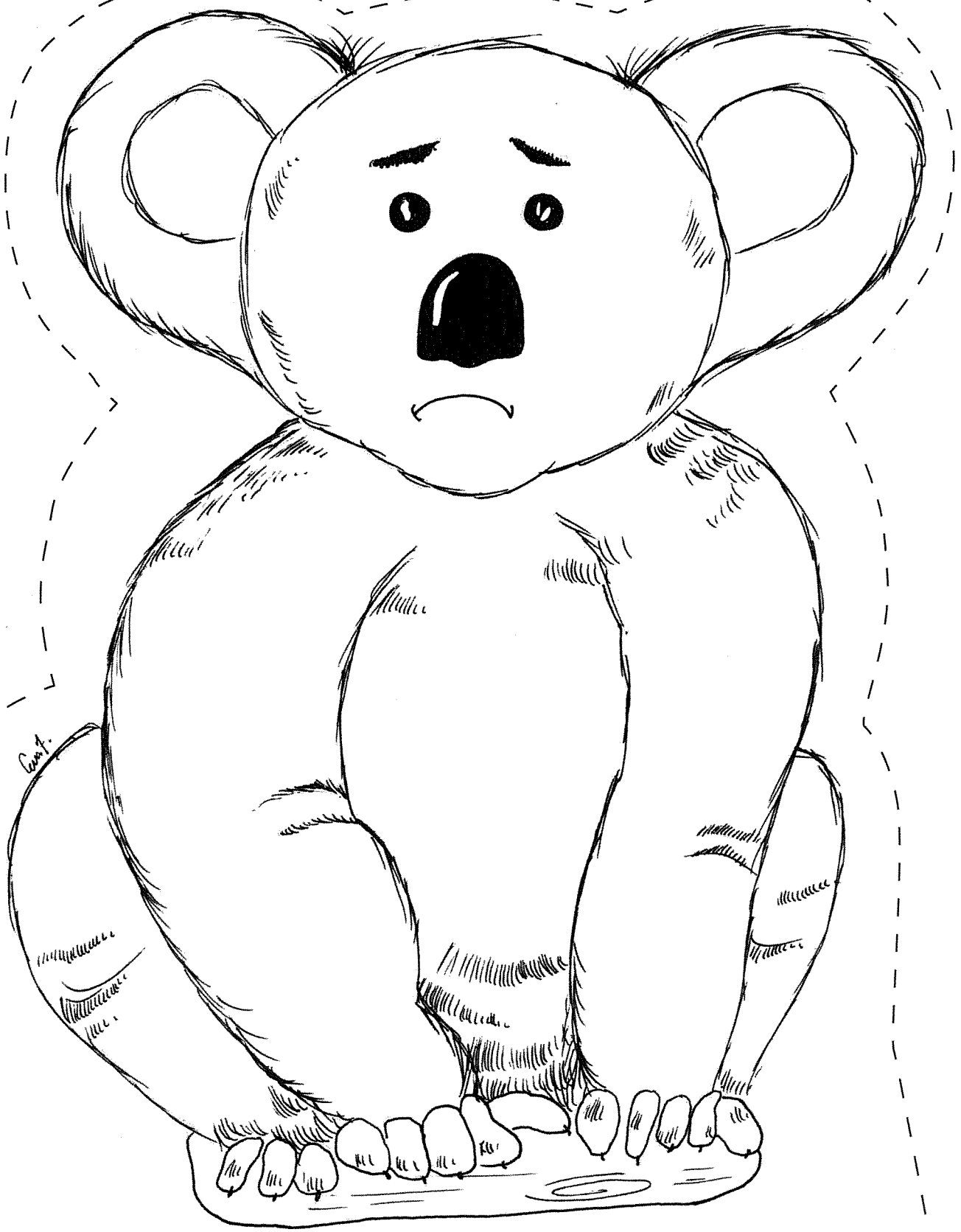
Opmerking: begeleidt de kinderen bij het werken met een schaar en nietmachine



Langs stippellijn

Handpop - Blij gezicht

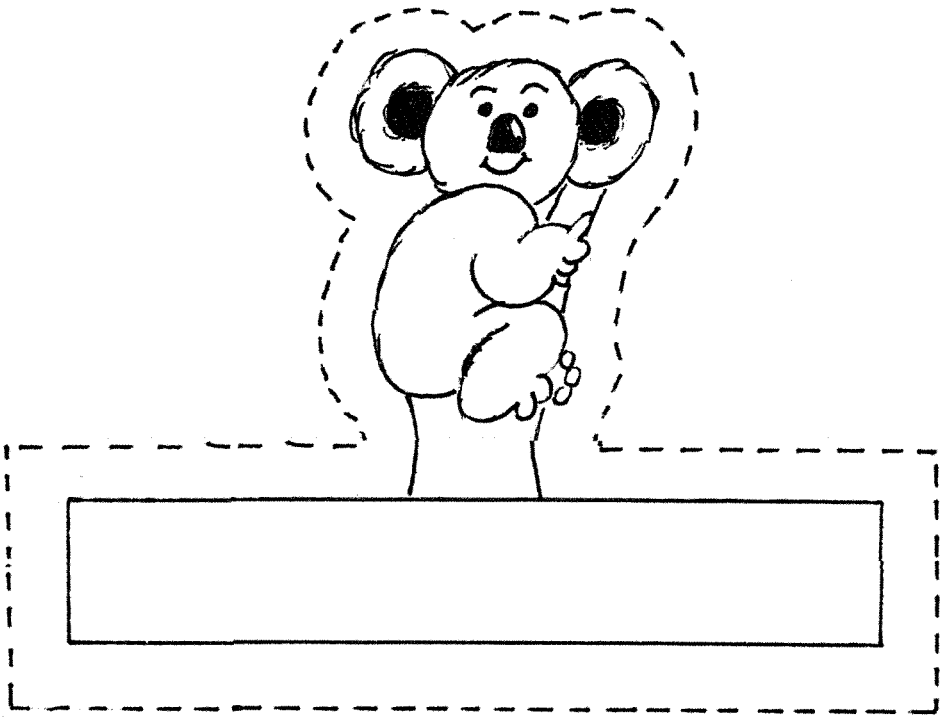
pellijn afknippen

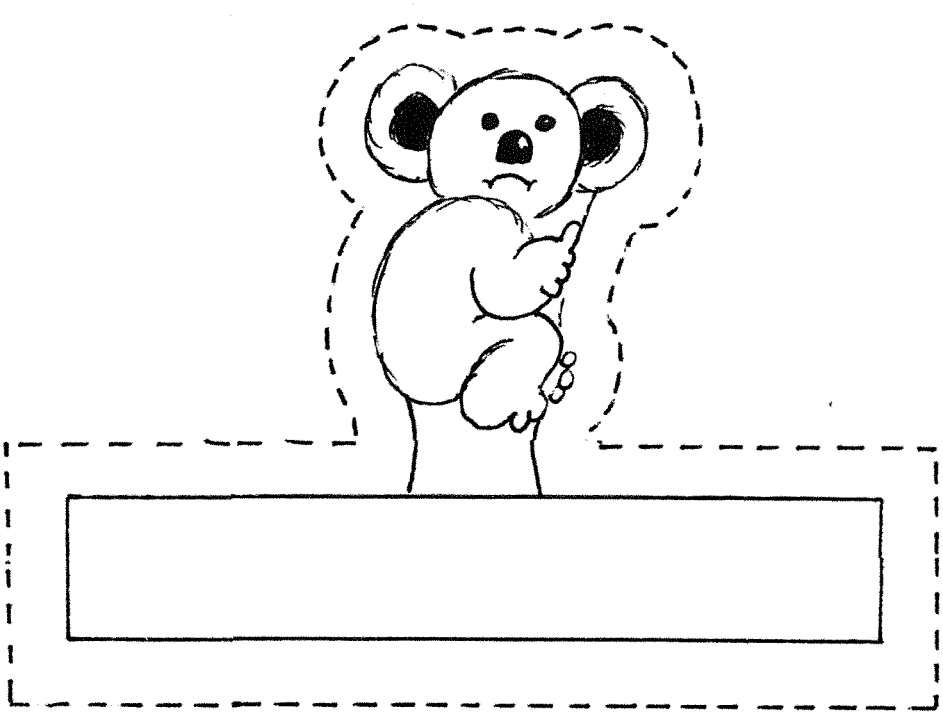


Handpop - Verdrietig gezicht

Langs stippellijn

pellijn afknippen





Langs stippellijn

Spelijn afknippen

BIJLAGE 4
BIJEENKOMST 8

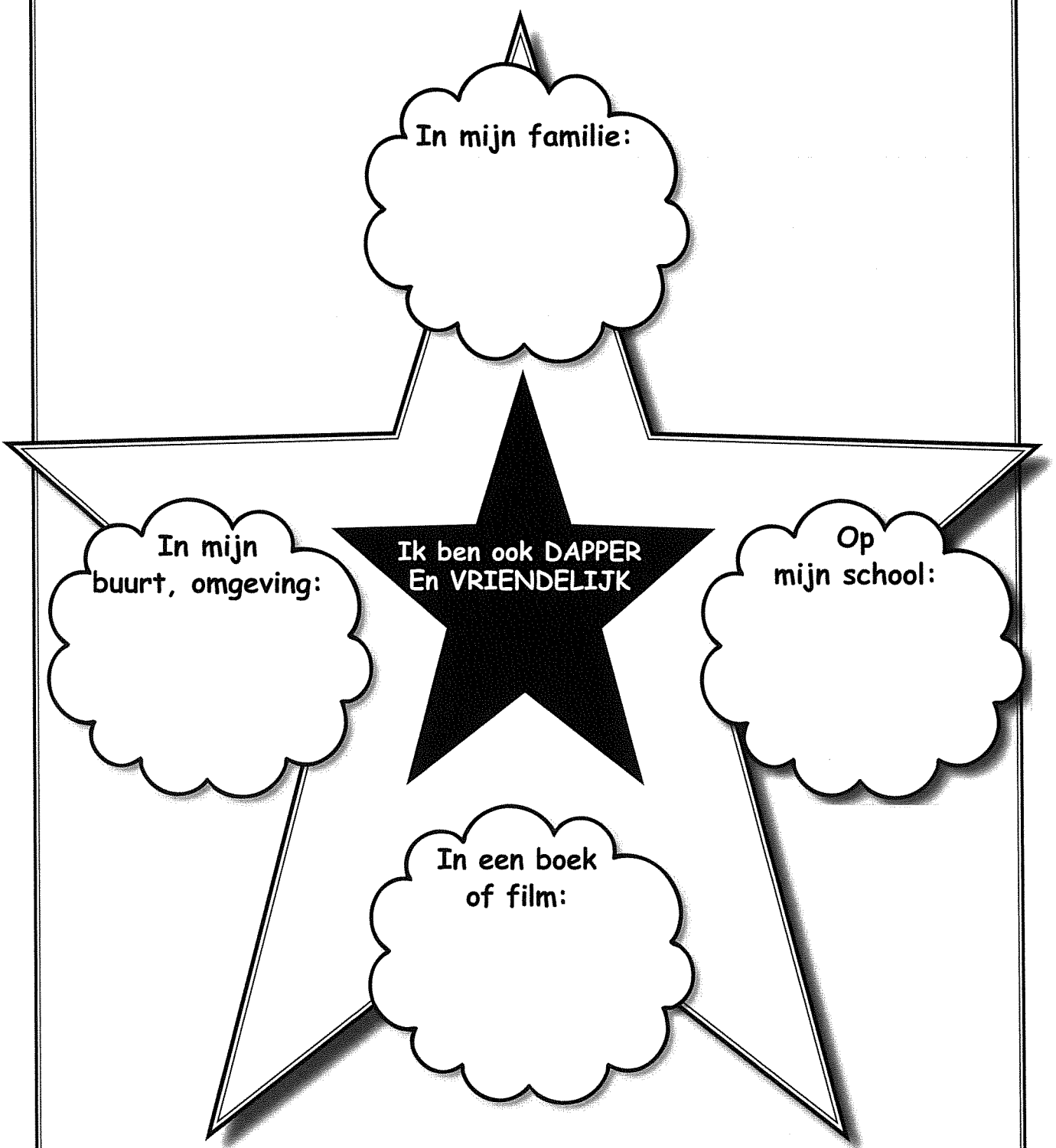
"Ik ben een goede vriend(in)" kaart van _____

Elke keer als ik HELP, LUISTER, DINGEN DEEL en LACH kan ik een sticker krijgen!

						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						Klein prijsje
						GROTE PRIJS!!

BIJLAGE 5
BIJEENKOMST 10

Iemand die voor mij speciaal, dapper en vriendelijk is !!!!



BIJLAGE 6
BIJEENKOMST 11

Wie is... ?

Wie is in jullie gezin degene die het hardst lacht?

Wie is in jullie gezin degene die het meest slordig is?

Wie is in jullie gezin degene die het netst is?

Wie is in jullie gezin degene die meest ondeugend is?

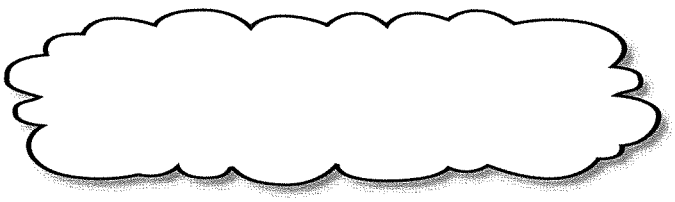
Van wie in jullie gezin ruiken zijn/haar schoenen het meest naar zweet?

Wie is de oudste persoon in jullie gezin?

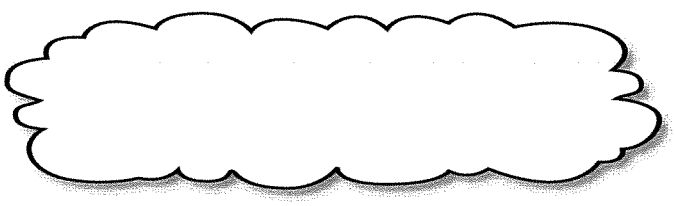
Wie is in jullie gezin heeft de meeste schoenen?

Wie is...

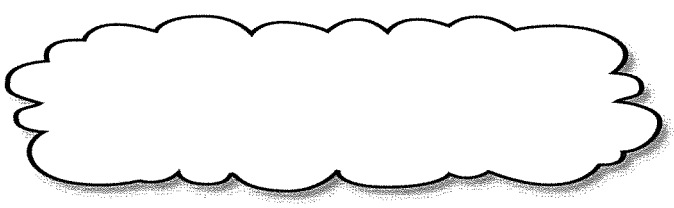
Wie in jullie gezin is het langst?



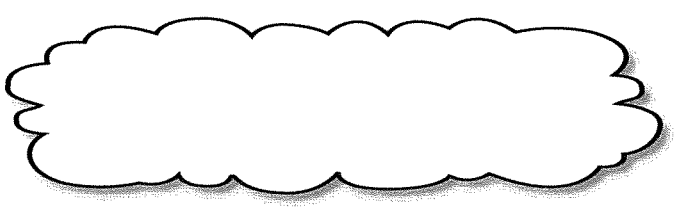
Wie in jullie gezin is een held en waarom?



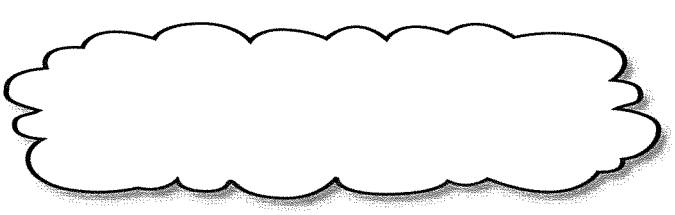
Wie in jullie buurt is een held en waarom?



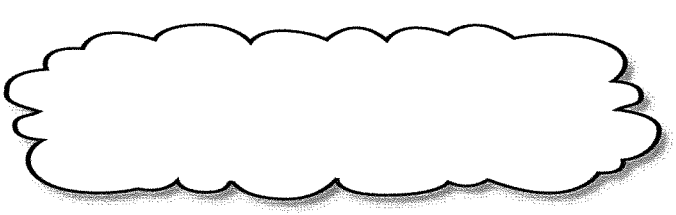
Wie op jullie school is een held en waarom?



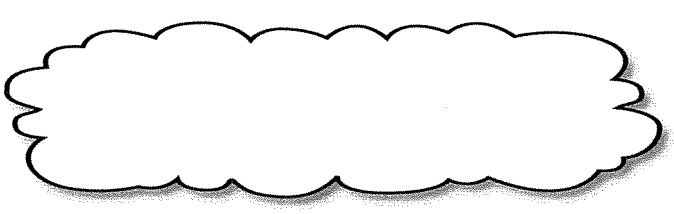
Wie is een held in je boek en waarom?



Wie is een held in een film, die je gezien hebt, en waarom?



Wie is op TV een held en waarom?



BIJLAGE 7
BIJEENKOMST 12

Geef het pakje door!

Speel tijdens het feestje het spel "Geef het pakje door" met de vragen:

Wat zou je kunnen doen om je dapper te voelen op je eerste schooldag?

Wat zijn een paar dingen die je kunt doen om kalm en rustig te blijven?

Bedenk een "groene" gedachte om te vechten tegen deze "rode"gedachte: "Mama zal me vast vergeten op te halen".

Verzin een "groene" gedachte die je kunt denken als je bij een spelletje niet mee mag doen.

Doe dapper en niet-dapper gedrag voor (de groep moet dan raden welk soort gedrag je uitbeeldt)

Wat moet je doen om rustig te worden als je je boos voelt?

Wat kun je doen om iemand te helpen die zich verdrietig voelt op zijn/haart eerste schooldag?

Wat kun je doen om een goede vriend(in) te zijn?

Wat kun je doen als je je boos voelt?

Wat kun je doen om een nieuwe vriend(in) te krijgen?

Diploma voor het "FIJN: VRIENDEN!" programma



Als het kind dit programma goed doorlopen heeft, kunt u het dit diploma geven – iets om alle inspanningen te belonen!

DIPLOMA

voor het

"FIJN: VRIENDEN!" PROGRAMMA

Gefeliciteerd

**Je hebt geleerd om dapper en blij,
aardig voor anderen te zijn en
hoe je vrienden kunt maken.**

Datum

Handtekening van de groepsleider

Langs stippellijn

Dr. Paula Barrett, woonachtig in Brisbane, Australië, wordt internationaal erkend als een prominent geleerde en baanbrekend onderzoekster op het gebied van de kinder- en jeugdpsychologie. Ze heeft een prominente internationale reputatie opgebouwd als keynote spreekster. Paula is de auteur van de alom geroemde programma's: VRIENDEN (voor het Leven), FIJN: VRIENDEN! en FOCUS for Life.

Het wetenschappelijk gevalideerde VRIENDEN (voor het Leven) programma is door de Wereld Gezondheidsraad geroemd omdat jarenlang onderzoek de effectiviteit van het programma voor preventie en behandeling van angst en depressie bij kinderen en adolescenten ruimschoots heeft aangetoond. Het VRIENDEN programma wordt toegepast in Australië, Canada, Noorwegen, Finland, Duitsland, Nederland, de Verenigde Staten, Hong Kong, Mexico, Nieuwe Zeeland, IJsland, Ierland, Japan, Saoedie Arabië en Portugal. Wereldwijd hebben miljoenen kinderen van de programma's profijt gehad.

Momenteel is Paula een adjunct professor bij de School of Education bij de Universiteit van Queensland. Zij heeft 24 "honour" studenten, 19 Masters studenten en 12 promovendi, met succesvol resultaat, begeleid.

Paula is ook de directeur van het innovatieve en wetenschappelijk gefundeerde **Pathways Health and Research Centre**, dat gelokaliseerd is in West End en Woolloongabba, Brisbane. **Pathways Health and Research Centre** gaat uit van een vernieuwende en krachtige filosofie. Het is een centrum dat de emotionele veerkracht van gezinnen versterkt, gezinnen behandelt en en hen helpt positieve levensvaardigheden aan te leren. **Pathways Health and Research Centre** heeft wetenschappelijk gebaseerde interventies ontwikkeld op het gebied van: gelukkig zijn; gezondheidspsychologie (omgaan met chronische ziekte, diabetes en een interventie voor kinderen en gezinnen die te maken kregen met kanker); sportpsychologie; onderwijs en leerproblemen; autisme spectrum stoornissen; en groepen voor adolescenten en volwassenen.
De hoog gekwalificeerde nationale en internationale specialisten van **Pathways Health and Research Centre** voeren voortdurend vernieuwend onderzoek en evaluatie onderzoek uit op het gebied van psychologie. **Pathways Health and Research Centre** geeft trainingen in FIJN: VRIENDEN!, het VRIENDEN programma en FOCUS for LIFE. **De programma's zijn bedoeld voor leerkrachten, decanen, intern schoolbegeleiders, onderwijsassistenten, maatschappelijk werkenden, gezondheidswetenschappers (psychologen, orthopedagogen, kinderpsychiaters en psychotherapeuten).**

Vanwege haar expertise en uitstekende verdiensten heeft Paula de volgende onderscheidingen ontvangen:
The Fullbright Scholarship toen ze 16 was; een Commonwealth Scholarschip voor haar doctoraal onderzoek , de National Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy Early Carreer Award voor haar vernieuwend onderzoek op gebied van de klinische psychologie in 1998; de National Australian Psychology Society Award voor uistekend onderzoekswerk op het gebied van psychologie in 1999; en "Lord Mayor's 2007 Australia Day Achievement Award" voor uitstekende verdiensten verleend aan de maatschappij, aan de gezinnen en kinderen. In 2008 was Paula een finalist bij de Australian of the Year Award, Queensland, en de Queenslander of the Year Award.

In 2007 richtte Paula de **Pathways to Resilience Trust** op. Zij is hier nu beschermvrouwe van. Deze liefdadigheidsinstelling heeft als doelstelling: het implementeren van Paula's programma's, op non-profit basis, op Australische scholen in achterstandswijken, in gebieden met overstromingen en extreme droogte en aan deelnemers met verschillende taal- en culturele achtergronden.
De levensmissie en passie van Paula zijn: kinderen helpen om het beste uit zichzelf te halen en om gezinnen te steunen om gelukkiger te worden.
Ondanks haar indrukwekkende prestaties blijft Paula eenvoudig en toegewijd aan haar missie. Ze trekt zich graag terug in de warmte en natuur van de Northern Territory en het prachtige natuurschoon van Stradbroke Island. Hier brengt ze graag haar tijd door met haar partner, twee kinderen en puppies en kittens.



Paula voert hier FIJN: VRIENDEN ! uit in Brisbane, Australië, met Aboriginal kinderen die een lage socio-economische achtergrond hebben.

Paula houdt ervan om op een speelse en leuke manier kinderen vaardigheden aan te leren om zich blij te voelen en hun emotionele veerkracht te verstevigen.

Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie/Psychologie, Erasmus MC - Sophia Kinderziekenhuis,
Dr. Molewaterplein 60, 3015 GJ Rotterdam. Telefoon: 010-703.6191.