

Bijlage 1: Gedragsveranderingstechnieken toegepast binnen Stoere Schildpadden

a. Gedragsveranderingstechnieken	b. Voorbeelden binnen Stoere Schildpadden
c. Bieden van informatie over gevolgen van gedrag (algemeen en persoonlijk)	d. En voorbeeld hierbij is de introductie van drie manieren om gevoelens te herkennen. Schildpad Sam (de handpop) begint: "Ik vroeg me af hoe we nu kunnen weten hoe iemand zich voelt, als mensen heel veel verschillende gevoelens kunnen hebben?" Trainer: "Goede vraag! Er zijn drie manieren om erachter te komen hoe iemand zich voelt. De eerste manier is dat je met je ogen kijkt hoe iemand doet (laat het pictogram van het Oog zien op de poster Oog, Oor, Mond). Hoe denken jullie dat Sam zich nu voelt? Ik kan zien dat Sam op dit moment blij is, want ik denk dat hij blij kijkt. Je kunt ook met je oren horen wat iemand zegt of wat iemand voor geluid maakt (laat het pictogram van het Oor zien). Als ik iemand hoor huilen (Sam huilt), weet ik dat hij of zij verdrietig is. En wanneer ik iemand hoor lachen (Sam lacht), weet ik dat hij of zij blij is. De derde manier om te weten te komen hoe iemand zich voelt, is door het aan hem of haar te vragen (laat het pictogram van de Mond zien). Als ik wil weten hoe Sam zich voelt, kan ik vragen: 'Sam, hoe voel je je nu?' (Sam reageert). Als ik wil weten hoe hij zich gisteravond voelde, kan ik dat ook vragen: 'Hoe voelde je je gisteravond?' (Sam reageert.)" De pictogrammen Oog, Oor, Mond, komen in latere werkvormen weer terug. De kleuters die aan Stoere Schildpadden deelnemen zijn in de kleuterklas op school gewend aan het gebruik van pictogrammen, bijvoorbeeld voor de dagplanning en activiteiten. Afbeeldingen en gebaren kunnen helpen om zich dingen eigen te maken (bv. Mavilidi et al., 2015).
e. Doelen stellen	f. Er wordt bij Stoere Schildpadden bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen

	<p>problemen die kinderen wel en niet op kunnen lossen. Vervolgens wordt de kinderen gevraagd thuis na te denken over een probleem dat zij hebben, of dit probleem op te lossen is, en wat ze zouden kunnen doen om zich beter te voelen. Ze worden hierbij aangemoedigd de probleemoplossing strip van Jimmy te gebruiken.</p> <p>Op de achterkant van het Ik kan een heleboel-werkblad van de bijeenkomst (om met een volwassene te doen) staat: Soms zijn er problemen die niet opgelost kunnen worden. Wat je wel kunt doen is een manier bedenken om je beter te voelen. Gelukkig zijn er veel leuke dingen om te doen als je boos, bang of verdrietig bent. Je kunt met vriendjes gaan spelen, met iemand praten, een mooie tekening maken of bijvoorbeeld bij iemand op bezoek gaan. Bedenk samen met papa, mama of iemand anders wat jij fijn zou vinden om te doen als je boos, bang of verdrietig bent.</p>
<p>g. Identificeren van barrières / problemen oplossen</p>	<p>h. Kinderen leren stapsgewijs problemen oplossen. Daarvoor wordt eerst stilgestaan bij wat een probleem is: Trainer: "Vandaag gaan we verder praten over wat je kunt doen om je beter te voelen als je een probleem hebt. Maar eerst moeten we nadenken over wat een 'probleem' is. Iedereen heeft wel eens een probleem. Kunnen jullie mij vertellen over problemen die kinderen kunnen hebben." Schildpad Sam: "Gisteren ben ik speelgoed kwijtgeraakt dat van mijn vriend was. Dat was echt een groot probleem!" Trainer: "Juist, dat is een goed voorbeeld. Kan iemand een ander probleem bedenken?"</p> <p>i. Een samenvatting door Sam iets later in de sessie: Sam: "Een probleem is een vervelende of moeilijke situatie. Je kan dan niet doen wat je graag wilt en je krijgt daar een naar gevoel van. En als je iets kunt doen om weer een fijn gevoel te krijgen, dan noemen we dit: de oplossing!"</p>

	<p>j. Er wordt vervolgens gebruikgemaakt van de met de 'Problemen oplossen strip'. Deze bestaat uit 4 stappen. In Stap 3 ('Wat zou er dan kunnen gebeuren?') proberen de kinderen te bedenken wat er zou kunnen gebeuren als ze het probleem (Stap 1 'Wat is het probleem? Wat voel ik daarbij?') proberen op te lossen zoals ze bedacht hadden (Stap 2 'Wat zou ik allemaal kunnen doen?').</p> <p>k. Bij de Stoere Schildpadden zijn er A4 posters van de stappen; die in vier hoeken in de ruimte worden gelegd (Iedere hoek staat voor één van de stappen in de strip). Om kinderen te helpen de stappen eigen te maken lopen ze bij de introductie van de strip door de ruimte; van stap naar stap en de trainer gebruikt gebaren met de handen zoals op de strip. De eerste keer staat een probleem afgebeeld op een pictogram centraal: "Jimmy zit voor het raam. Hij wil graag buitenspelen, alleen het regent buiten. Jimmy heeft dus een probleem. Laten we eens kijken of we hem kunnen helpen dit op te lossen. In de strip staat dat we eerst rustig na moeten denken. Oké, is iedereen klaar om na te denken?" (Sam reageert).</p> <p>l. Na een aantal meer neutrale problemen, komen pas later in het programma scheidingsgerelateerde problemen aan bod.</p>
<p>m. Stapsgewijze taken</p>	<p>n. De manier waarop probleemoplossen wordt geleerd is hier een voorbeeld van. Eerst worden de begrippen 'probleem' en 'oplossing' geïntroduceerd (zie ook bovenstaand). Dan wordt het verband tussen problemen, oplossingen en gevoelens verduidelijkt. Vervolgens introduceert de trainer de vier stappen in de strip 'Problemen oplossen' en wordt het denken in termen van alternatieve oplossingen geïntroduceerd. Daarbij wordt nagedacht over meerdere oplossingen voor een probleem zonder daar een oordeel aan te verbinden. Er</p>

	<p>mogen ook 'slechte' oplossingen tussen zitten, zulke antwoorden gaan deel uit maken van een voorraad oplossingen die gebruikt gaat worden bij het kiezen van de beste oplossing in de volgende oefeningen/bijeenkomsten. Dit alles gebeurt stap voor stap verdeeld over een serie sessies. Een 'stoplichtspel' wordt gebruikt om na te denken over wat een goede (groen) en wat een minder goede (rood) oplossing is. Met poppenspel wordt het oplossen van problemen geoefend, alvorens in een volgende sessie het idee wordt geïntroduceerd dat sommige problemen niet opgelost kunnen worden. Ook daar volgt oefening met poppenspel. Nu pas komt ook de scheiding als onderwerp van een probleem meer in beeld. Het wordt stapsgewijs steeds iets moeilijker.</p>
<p>o. Prompte evaluatie van gedragsdoelen</p>	<p>p. Er wordt in een volgende bijeenkomst direct teruggesproken op de opdracht van de week ervoor: Trainer: "De vorige keer hebben we jullie gevraagd om –als je dat graag wilde – thuis een probleem op te lossen waar je mee zat. Misschien hebben jullie wel een oplossing uitgeprobeerd. Jullie mogen aan de groep vertellen hoe het gegaan is. Wie wil daar iets over vertellen?" (handleiding p. 83) Kleuters zijn veelal gewend om ook in de kring in de kleuterklas terug te vertellen over dingen die ze gedaan of meegemaakt hebben in de thuissituatie. Handpop Sam herhaalt zo nodig van vorige sessie: "Vorige keer hadden we het er over dat er problemen zijn die we wel en die we niet op kunnen oplossen. Ik had een probleem dat ik niet op kon lossen. (Licht eventueel toe dat Sam papa miste.) Ik was verdrietig. Ik heb toen nagedacht over iets wat ik kon doen om me beter te voelen. Ik ben een mooie tekening gaan maken. (Eventueel noemen dat het een tekening voor papa was.) Daarna voelde ik me beter."</p>
<p>q. Prompte beloning van inspanningen richting en succes in gedrag</p>	<p>r. Kinderen worden steeds geprezen om hun inspanningen. Bv. "Prijs alle kinderen voor hun inspanningen en</p>

	<p>bevestig ze in al hun gevoelens. Benadruk dat sommige problemen, hoe hard je ook je best doet, niet of misschien heel moeilijk zijn op te lossen. Dat komt niet doordat je je niet genoeg inspant, of doordat je niet 'goed genoeg' bent. Je kunt wel altijd nadenken over wat je kunt doen om je beter te voelen." Aan het einde van Stoere Schildpadden krijgen de deelnemers een diploma met de tekst "Je hebt het geweldig gedaan bij de Stoere Schildpadden!".</p> <p>s. In Stoere Schildpadden kan de trainer ook stickers uitdelen om het aandragen van oplossingen te bekrachtigen .</p>
<p>t. Informatie over en voordoen van hoe je iets kunt doen</p>	<p>u. In Stoere Schildpadden worden vele creatieve materialen en spelvormen gebruikt. Zo wordt vaak met poppenspel het toe te passen gedrag voorgedaan. De handpop Sam speelt een hoofdrol in de interventie. Hij is net zo oud als de deelnemers en heeft zelf ook de scheiding van zijn ouders meegemaakt. In veel gevallen is hij een rolmodel in de groep, door gedrag voor te doen, zelf na te denken over een probleem of oplossing, en zijn gevoelens te delen met de groep (zie ook bovenstaand).</p>
<p>v. Oefenen</p>	<p>w. Zie ook bovenstaand; er worden allerlei scenario's uitgebeeld, beschreven en gespeeld met poppenspel. Daarin wordt steeds gevraagd naar gevoelens en naar oplossingsmogelijkheden.</p>
<p>x. Plannen van sociale steun</p>	<p>y. Tijdens de laatste bijeenkomst worden kinderen aangemoedigd om ook na afloop van Stoere Schildpadden – zo nodig – steun te blijven zoeken: "Vertel de kinderen dat zij na de sessies nog contact kunnen opnemen met de trainer en co-trainer als zij ergens over door willen praten. Soms is het namelijk nodig om verder te praten over problemen die er nog steeds zijn of over nieuwe problemen. Trainers helpen de kinderen om na te denken aan welke mensen ze in hun eigen omgeving om steun kunnen vragen na afloop van de groep</p>

	<p>(bijvoorbeeld ouders, andere groepsleden, vriendjes, familieleden, of de meester of juf).</p> <p>z. De trainer kan de kinderen ook vragen om na te gaan hoe zij een ervaring uit de groep met hun ouders kunnen delen. Dit helpt bovendien ouders om te begrijpen wat hun kinderen van de scheiding vinden en wat hun kind heeft geleerd in de Stoere Schildpadden-groep. Dat kan bijvoorbeeld door te praten over een leuke activiteit, door een tekening te maken, of door te vertellen wat ze bij de Stoere Schildpadden hebben geleerd.</p>
<p>aa. Oefenen in communicatievaardigheden</p>	<p>bb. In Sessie 6 wordt bijvoorbeeld specifiek gewerkt aan communicatieve vaardigheden. De kinderen ontwikkelen vaardigheden om hulp, verheldering, informatie of steun te vragen aan anderen. Afsluiting van Sam: "We hebben het vandaag gehad over praten over gevoelens. We hebben geleerd dat het heel belangrijk is om mensen vragen te stellen over dingen die we nodig hebben of die we niet begrijpen. Grote mensen hebben niet altijd een antwoord of het antwoord is niet leuk. Maar het is altijd goed om een vraag te stellen, want daar voel je je daarna beter door."</p>