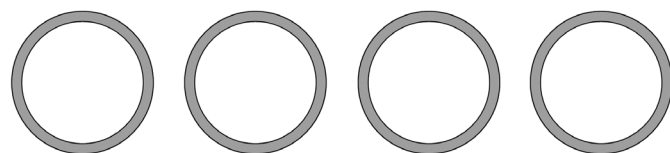


# INHOUD



<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
Introductie	9
Doelgroep	9
Doel van de interventie	10
Uitvoering	11
Betrekken van leerkrachten	14
Betrekken van ouders	14
Theoretische onderbouwing	15
Wetenschappelijk bewijs	16
<b>Het kennismakingsgesprek</b>	<b>19</b>
<b>Zitting 1</b>	
<b>Interpreteren; oorzaak en gevolg</b>	<b>23</b>
1.1 Kennismaking (5 minuten)	24
1.2 Doel van de training: Wat is zelfcontrole en wat heb je eraan? (10 minuten)	24
1.2.1 <i>Individuele leerdoelen: Waarom doe jij mee aan de groep? Wat wil je leren? (10 minuten)</i>	26
1.3 Doel van de groep en vaststellen van groepsregels	26
1.3.1 <i>Welke regels vinden wij belangrijk? (10 minuten)</i>	26
1.3.2 <i>Wij kunnen elkaar vertrouwen (10 minuten)</i>	27
1.4 Wat is gedrag? Wat zijn gevolgen?	28
1.4.1 <i>Je wordt beoordeeld op je gedrag (10 minuten)</i>	28
1.4.2 <i>Introductie Hot Harry, Hot Hester, Cool Kevin en Cool Kübra (10 minuten)</i>	29
1.4.3 <i>Bespreken van de opdrachten in het werkboek (10 minuten)</i>	30
1.5 Herhaling en afsluiting (5 minuten)	30
<b>Zitting 2</b>	
<b>Encoderen (aandacht richten) en interpreteren van emoties en empathie</b>	<b>33</b>
2.0 Actieplannen, opdrachten en tops (15 minuten)	34
2.1 Tops (5 minuten)	34
2.2 Hiërarchie van lastige situaties (10 minuten)	35
2.3 Over gevoelens valt veel te leren (5 minuten)	36
2.3.1 <i>Gevoelens opnoemen (5 minuten)</i>	36

2.3.2	<i>Gevoelens uitbeelden (10 minuten)</i>	37
2.3.3	<i>Luisteren naar gevoel (10 minuten)</i>	37
2.4	Je verplaatsen in een ander (10 minuten)	38
2.5	Interpretatiefouten (5 minuten)	39
2.6	Opdrachten over gevoelens (10 minuten)	40
2.7	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	40

### Zitting 3

<b>Identificeren en differentiëren, interpreteren, Gedachten-Gevoel-Gedrag</b>		<b>43</b>
3.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	44
3.1	Wanneer word ik boos? (10 minuten)	44
3.2	Stel, er gebeurt een wonder (10 minuten)	45
3.3	Interpretatiefouten (5 minuten)	46
3.3.1	<i>Wat gaat er fout? (10 minuten)</i>	46
3.4	Oefening 'identificeren en differentiëren' (15 minuten)	47
3.5	Gevoel en gedachten horen bij elkaar (15 minuten)	47
3.6	Opdracht voor volgende week (10 minuten)	50
3.7	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	50

### Zitting 4

<b>Responsselectie; ontspanning</b>		<b>51</b>
4.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	52
4.1	De koele gedachten-top 5 (10 minuten)	52
4.2	Ontspannen: Afkoelen (5 minuten)	53
4.2.1	<i>Ontspanningsoefening: Keep cool (10 minuten)</i>	53
4.2.2	<i>Ontspanningsoefening: IJs-cool (10 minuten)</i>	54
4.2.3	<i>Ontspanningsoefening: In 'pinguïn' blijven (10 minuten)</i>	56
4.3	Uitdaging: 'Wij blijven cool' (30 minuten)	57
4.4	Oefening voor volgende week (5 minuten)	58
4.5	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	59

### Zitting 5

<b>Interpreteren van sociale situaties, doel selecteren en doel evalueren</b>		<b>61</b>
5.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	62
5.1	De voordelen van het 'cool' blijven (10 minuten)	62
5.2	Hoe is de situatie? Interpretatieverschillen: iedereen ziet iets anders... en wie heeft er dan gelijk? (10 minuten)	63
5.3	Oplossingen voor problemen (15 minuten)	64
5.3.1	<i>Oefenen aan de hand van alledaagse situaties (15 minuten)</i>	65
5.3.2	<i>Ontspanningsoefening (10 minuten)</i>	66
5.4	Oefening voor volgende week (5 minuten)	66
5.5	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	66

5.6	Grabbelen (5 minuten)	67
-----	-----------------------	----

## Zitting 6

<b>Doel selecteren, uitvoeren, evalueren</b>	<b>69</b>	
6.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	70
6.1	Sociaal doel: eerlijk zijn (10 minuten)	70
6.2	Eerlijk zijn is een teken van betrouwbaarheid (5 minuten)	71
6.2.1	<i>Oefenen met eerlijk gedrag (15 minuten)</i>	71
6.2.2	<i>Nabespreking (5 minuten)</i>	73
6.3	Doelen	73
6.3.1	<i>Gevolgen van gedrag (10 minuten)</i>	73
6.3.2	<i>Gevolgen voor de vriendschap: nu jij (10 minuten)</i>	74
6.3.3	<i>Nu-doelen en altijd-doelen (10 minuten)</i>	75
6.4	Oefening voor volgende week (10 minuten)	76
6.5	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	76

## Zitting 7

<b>Uitvoering van sociaal adequate doelen</b>	<b>77</b>	
7.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	78
7.1	Sociale doelen: aardig zijn (5 minuten)	78
7.1.2	<i>Je verplaatsen in de ander (5 minuten)</i>	79
7.1.3	<i>Oefening: je verplaatsen in een ander (15 minuten)</i>	80
7.2	Samenspelen en samenwerken (10 minuten)	81
7.3	Oefening: Samenspelen, regels afspreken (15 minuten)	81
7.4	Oefening: complimenten geven (10 minuten)	82
7.5	Oefening voor volgende week (10 minuten)	83
7.6	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	84

## Zitting 8

<b>Selectie en uitvoering van sociaal adequate doelen</b>	<b>85</b>	
8.0	Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	86
8.1	Uitdagen en pesten (10 minuten)	86
8.1.1	<i>Hoe reageer je op pesten? Een rollenspel (15 minuten)</i>	87
8.2	Aardig gedrag: complimenten geven (10 minuten)	87
8.2.1	<i>Oefening: rondje complimenten geven (5 minuten)</i>	88
8.3	Invoegen: meedoen met anderen (10 minuten)	88
8.3.1	<i>Oefening: je invoegen (15 minuten)</i>	89
8.4	Oefening voor volgende week (10 minuten)	90
8.5	Herhaling en afsluiting (5 minuten)	90

<b>Zitting 9</b>	
<b>Selectie en uitvoering van sociaal adequate doelen; evaluatie</b>	<b>91</b>
9.0 Actieplannen, opdrachten en tops (10 minuten)	92
9.1 Voor jezelf opkomen (10 minuten)	92
9.1.1 <i>Rollenspellen: voor jezelf opkomen (20 minuten)</i>	93
9.2 Zelfcontrolequiz (15 minuten)	95
9.3 Wat hebben we geleerd over zelfcontrole? (5 minuten)	96
9.4 Evaluatie van de training (15 minuten)	96
9.5 Diploma! (10 minuten)	96
<b>Vervolg?</b>	<b>97</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>99</b>