

# TOPs!

Positief denken, doen en leren van elkaar



## Selectie uit de Trainershandleiding (Onderwijsvariant)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting 180

Postadres: Postbus 37, 3734 ZG Den Dolder. Website: [www.180.nl](http://www.180.nl)

# Startbijeenkomst 2: Regels en afspraken voor onze klas

**Doel:** Afspraken maken over hoe leerlingen met elkaar omgaan

**Materiaal trainers:** Bijlage 2, flip-over papier, post-its, pennen

**Materiaal leerlingen:** Werkblad 2, afsprakenkaart

## Opbouw van de bijeenkomst:

- welkom/uitleg opbouw bijeenkomst;
- terugblik vorige bijeenkomst;
- regels en afspraken voor onze groep;
- afsluiting/voortuitblik.

### 1. Welkom en uitleg opbouw bijeenkomst (5 minuten)

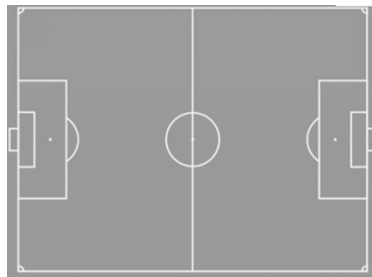
Heet de leerlingen welkom en presenteer de opbouw van de bijeenkomst.

### 2. Terugblik vorige bijeenkomst (5 minuten)

Vraag de leerlingen om terug te kijken naar de vorige bijeenkomst.

### 3. Oefening: 'Het sportveld' (35 minuten)

Teken een sportveld op een flip-overvel (zie afbeelding hieronder).



#### **Bespreken omgaan met elkaar tijdens het uitvoeren van een teamsport.**

Vraag de leerlingen hoe je met elkaar omgaat in een teamsport en waarom dit belangrijk is. Centraal staat de vraag: welke bijdrage kan een goede omgang met elkaar leveren aan de prestaties van het team?

#### **Individueel opschrijven van regels en afspraken in het omgaan met elkaar.**

Maak de koppeling van het team naar de klas : "Wij zijn ook een soort team. Ook binnen ons team of onze klas is het belangrijk om juiste afspraken te maken in de manier van omgaan met elkaar." Vraag de leerlingen om individueel voorstellen voor groepsafspraken op te schrijven op een post-it.

#### **Beargumenteren van afspraken.**

Nodig de leerlingen uit om hun post-it een plekje te geven op het sportveld. Daarbij moeten ze de afspraken die ze hebben geformuleerd, toelichten aan hun klasgenoten (welke afspraak + waarom).

#### **Vergelijken van individuele afspraken met de afspraken TOPs! (bijlage 2).**

Geef de leerlingen vervolgens de opdracht om hun afspraken te vergelijken met de afspraken die door TOPs! zijn geformuleerd. De groep maakt daarbij gebruik van bijlage 2.

#### *Bijlage 2 - Regels en afspraken*

**Iedereen doet mee tijdens de bijeenkomsten.** (Waarom is het belangrijk dat iedereen bij het gesprek betrokken is?)

**Spreek om de beurt.** (Wat kun je zeggen als je iemand per ongeluk onderbreekt?)

**Luister als de ander praat.** (Is wachten op je beurt hetzelfde als luisteren?)

**Toon respect voor anderen, ook als je het er niet mee eens bent.** (Waarom is dit volgens jou belangrijk? En hoe toon je precies respect?)  
**Als je kritiek hebt op een ander, geef hem of haar dan de kans om te antwoorden.** (Waarom is het belangrijk om de ander de kans te geven om te reageren? )  
**Blijf bij het onderwerp.** (Waarom is het belangrijk om bij het onderwerp te blijven? )  
**Wat besproken wordt is vertrouwelijk.** (Wat betekent vertrouwelijk?)

Stuur naar de overeenkomsten. Doel is een integratie van de eigen afspraken met die van TOPs! en het creëren van draagkracht voor deze afspraken.

Maak samen met de leerlingen een selectie uit de verschillende afspraken, en laat de leerlingen de uiteindelijke groepsafspraken noteren op de afsprakenkaart. Controleer of de afspraken voor iedereen duidelijk zijn door de leerlingen de afspraken te laten uitleggen.

#### **4. Afsluiting en vooruitblik (5 minuten)**

Benoem dat de leerlingen afspraken hebben gemaakt over hoe zij met elkaar zullen omgaan. Beloon de actieve deelname door middel van een compliment. Kondig aan dat de afspraken regelmatig zullen terugkeren tijdens en buiten de TOPs!-bijeenkomsten. De volgende bijeenkomst gaan de leerlingen werken aan het neerzetten van een sterke groep.

# Omgaan met boosheid 5: Lichamelijke signalen

**Doel:** Tijdens deze bijeenkomst leren leerlingen herkennen wat en waar zij signalen in hun lichaam voelen wanneer zij een emotie ervaren.

**Materiaal trainers:** Bijlage 7 en 8

**Materiaal leerlingen:** Werkblad 7 en 8

## Opbouw van de bijeenkomst:

- welkom/uitleg opbouw bijeenkomst;
- terugblik vorige bijeenkomst;
- bespreking huiswerk;
- lichamelijke signalen;
- oefenen;
- terugblik, huiswerk en afsluiting.

## 0. Voorbereiding: hang een aantal silhouetten in de ruimte (zie bijlage 7).

### 1. Start: welkom, bespreking groepsafspraken en uitleg opbouw bijeenkomst

### 2. Terugblik op de vorige omgaan met boosheid bijeenkomst

Laat de leerlingen kort herhalen wat tijdens de vorige bijeenkomst aan bod is gekomen:

- interne triggers en denkfouten herkennen;
- het verschil tussen spanningsverhogende en spanningsverlagende gedachten.

### 3. Bespreking van het huiswerk

### 4. Zelfcontrolevaardigheid: lichamelijke signalen herkennen

Schrijf op een flap het 5G-schema (Gebeurtenis – Gedachten – Gevoel – Gedrag – Gevolgen). Benoem dat vandaag de derde G centraal staat, namelijk: Gevoelens. Leg uit dat leerlingen vandaag leren dat gevoelens te voelen zijn in het lichaam.

#### a. Adrenaline

Vraag de leerlingen om een aantal keer een **fysieke inspanning** te doen, en daarbij hun hartslag te meten.

#### Stap 1: Hartslag meten aan de pols

- Draai je hand met de nagels naar onder en je handpalm naar boven;
- Leg de andere hand aan de onderkant van de pols;
- Voel met de vingertoppen op de plek waar de duim overgaat in de pols.

Tel een minuut lang hoe vaak je hart slaat (of tel 30 seconden en vermenigvuldig de uitkomst met 2).

#### Stap 2: Fysieke inspanning

Maak een push-up, kom direct daarna staan en spring zo hoog mogelijk op, waarbij je je armen strekt. Herhaal dit tien keer.

#### Stap 3: Hartslag meten aan de pols

Meet direct na de inspanningsoefening opnieuw je hartslag.

Vraag de leerlingen:

- Wat is er veranderd aan je hartslag? Laat een leerling de versnelde hartslag op een silhouet invullen.
- Wat voelen jullie nog meer in jullie lichaam? (zweeten, droge mond, warm hoofd, ...) Laat zo veel mogelijk leerlingen een lichamenlijk signaal op het silhouet invullen.

Leg uit dat emoties in het lichaam gevoeld worden en dat deze altijd optreden na een lichamelijke inspanning of wanneer er iets in de omgeving speelt. Leg uit dat dit onder invloed van **adrenaline** gebeurt. Adrenaline helpt om snel en sterk te reageren wanneer er gevaar dreigt. Door adrenaline kun je bijvoorbeeld heel hard rennen om te vluchten, jezelf verdedigen of goed presteren bij wedstrijden. Lichamelijke signaleren horen dus bij het leven.

### **b. Lichamelijke signalen**

Bespreek nog eens wat er tijdens de vorige lessen besproken is: Gedachten worden opgeroepen door externe triggers in een gebeurtenis. Herhaal welke gedachten er allemaal de vorige keer besproken zijn. Benoem dat gedachten invloed hebben op gevoelens. Gevoelens zijn waarneembaar in het lichaam. Benoem dat dit de **lichamelijke signalen** worden genoemd. Sta stil bij de lichamelijke signalen die leerlingen tijdens de fysieke oefening hebben ervaren.

Geef aan dat leerlingen hun lichamelijke signalen kunnen **herkennen** in situaties die boosheid oproept. Het herkennen van lichamelijke signalen helpt om op tijd te merken dat er iets is wat boosheid veroorzaakt. Het op tijd signaleren van boosheid maakt het makkelijker om boosheid te controleren.

Bespreek met de leerlingen welke **gedachten** zij de vorige bijeenkomst genoemd hebben. Vraag aan de leerlingen welke **gevoelens** zij kunnen ervaren bij die gedachten. Sta stil bij het feit dat gedachten bepalen hoe iemand zich voelt. Zorg ervoor dat de **basisemoties** (boos, bedroefd, bang en blij) erbij staan.

Schrijf de basisemoties vervolgens boven de silhouetten. Ga met de leerlingen na, bij elk gevoel, wat zij en waar zij signalen voelen in hun lichaam. Schrijf dat in het silhouet. Sta vooral stil bij de **lichamelijke signalen** die leerlingen bij boosheid voelen. Deze signalen moeten leerlingen gaan herkennen. Bekrachtig de inbreng van de leerlingen. Moedig hen aan om zoveel mogelijk plekken en signalen in hun lichaam te benoemen.

Voorbeelden van lichamelijke signalen:

BOOSHEID – snelle hartslag, zweten, trillen, droge mond, warm hoofd, spanning in je spieren, kortademigheid

VERDRIET – tranen, hoofdpijn, buikpijn, geen honger, moe, geen energie hebben

ANGST – snelle hartslag, hartkloppingen, zweten, duizeligheid, droge mond, pijn in de borst, misselijkheid, kortademigheid, hoofdpijn

BLIJDSCAP – veel energie hebben, lachen, tranen van vreugde

Sta ook stil bij de overeenkomsten tussen lichamelijke signalen veroorzaakt door boosheid en lichamelijke inspanning. Dit helpt leerlingen te begrijpen dat **even rusten**, zoals je dat na een fysieke inspanning doet, helpt om de lichamelijke signalen te verminderen. Benadruk dat hetzelfde geldt voor lichamelijke signalen veroorzaakt door boosheid. Vertel dat de leerling zelfcontrolevaardigheden gaan leren die helpen om even rust te nemen zodat lichamelijke signalen verminderen.

### **5. Voordoen: trainer doet de Zelfcontrolevaardigheid voor**

De trainer laat zien hoe hij **lichamelijke signalen herkent** met behulp van een voorbeeldsituatie. Alle zelfcontrolevaardigheden die al besproken zijn, laat de trainer ook weer zien. De trainer kan bijvoorbeeld de volgende voorbeeldsituaties gebruiken:

- Leerling zit in de tram en wordt aangestaard door een andere jongere.
- Docent vraagt steeds of de leerling aan zijn taak gaat beginnen.
- Leerling krijgt te horen dat zijn ouders hem deze maand geen zakgeld kunnen geven, voor de derde keer.

### **6. Oefenen: leerlingen oefenen de Zelfcontrolevaardigheid met behulp van het ingevulde werkblad Zelfevaluatie 4**

Leerlingen oefenen de Zelfcontrolevaardigheid 'lichamelijke signalen herkennen' in de situatie die zij ingevuld hebben op het werkblad Zelfevaluatie naar aanleiding van de vorige bijeenkomst. Tijdens het oefenen gebruiken zij alle Zelfcontrolevaardigheden, die tot nu toe zijn besproken alsook de nieuwe Zelfcontrolevaardigheid.

- a. *Leerling uitnodigen voor de groep en tegenspeler selecteren*
- b. *Vorbereiding oefenen, co-trainer verdeelt observatieopdrachten*
- c. *Oefenen door de leerling*
- d. *Feedback door tegenspeler, observanten, trainer en co-trainer*

## **7. Terugblik**

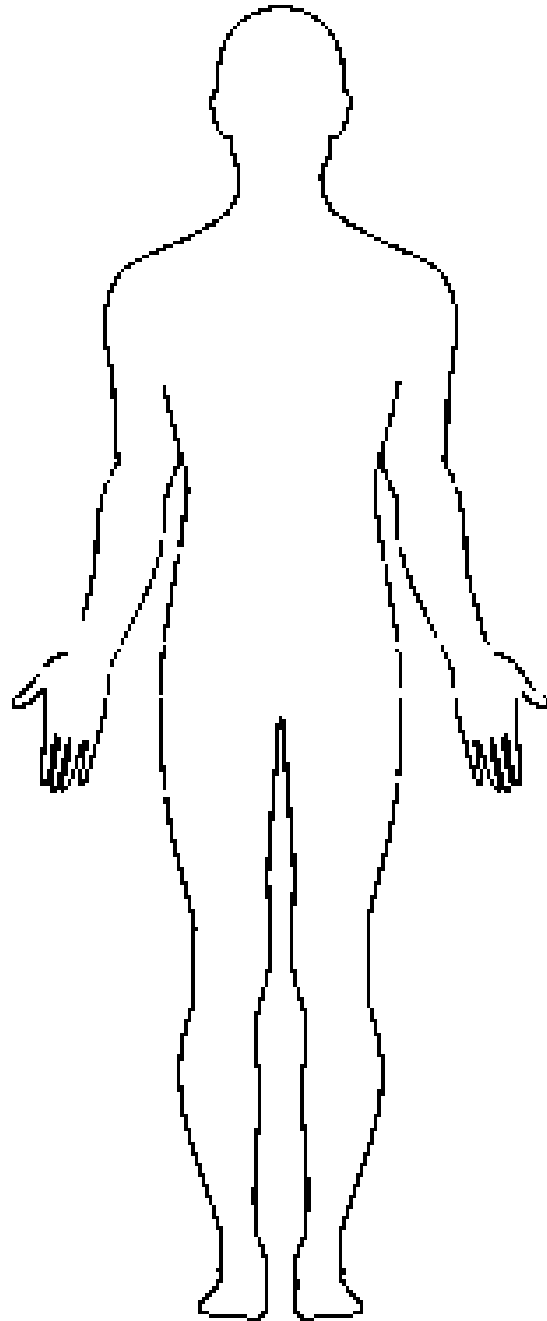
Herhaal kort de inhoud van deze bijeenkomst. Benadruk de voordelen die het de leerling oplevert wanneer hij weet wat de triggers zijn waar hij boos van wordt en hoe hij dit bij zichzelf kan herkennen met behulp van de lichamelijke signalen. Leg uit dat hiermee de derde stap van de TOPs!-zelfcontroleketen is besproken en geoefend (zie poster).

## **8. Huiswerk**

Deel het werkblad Zelfevaluatie 5 (bijlage 8) uit en licht dit toe. Vraag de leerlingen om voor de volgende omgaan met boosheid bijeenkomst een ingevuld formulier mee te brengen. Laat hen de Zelfcontrolevaardigheid in de praktijk toepassen, en vraag hen hun ervaringen te beschrijven op het werkblad.

## **9. Afsluiten**

## Bijlage 7 - Silhouet



# Sociale vaardigheid 4: Omgaan met negatieve druk van vrienden

## Het nut van de vaardigheid:

In allerlei situaties kunnen je vrienden proberen om je over te halen. Je vrienden vragen je bijvoorbeeld om mee te gaan naar de discotheek terwijl je je toets wilde voorbereiden, ze proberen je over te halen om mee te gaan naar het park terwijl je huisarrest hebt, en ze vragen je om voor hen te liegen tegen je ouders. Onder druk van je vrienden kun je dingen zeggen of doen die je eigenlijk niet wilt, en waardoor je in de problemen kunt komen. Als je vrienden willen dat je iets gaat doen, is het belangrijk om zelf goed na te denken over de gevolgen daarvan. Zet de voor- en nadelen op een rijtje, en maak duidelijk dat jij voor TOP-gedrag kiest. Daardoor voorkom je dat je meegezogen wordt in een situatie die je liever niet wilt en wordt je zelfcontrole groter (je bent sterk!).

## De denk- en doe-stappen:

1. Bedenk wat **anderen** willen dat je gaat doen en waarom. (Denk)  
*Luister naar anderen, bepaal wat ze echt willen, probeer te begrijpen wat er gezegd wordt. Denk na over wat zij willen bereiken.*
2. Bepaal **wat jij wilt** en **waarom**. (Denk)  
*Weersta de verleiding, stel uit, denk na over de gevolgen.*
3. Bedenk **tegen wie** je dat gaat zeggen. (Denk)
4. Bedenk **wat** je gaat zeggen. (Denk)
5. **Zeg** wat je hebt besloten en waarom. (Doe)  
*Geef redenen, praat tegen één persoon, praat kalm en vastberaden, kom voor jezelf op.*

## Voorbeeldsituaties voor oefening:

- Leerling heeft te maken met druk vanuit zijn vriendengroep om mee uit te gaan, terwijl hij een toets wil voorbereiden.
- Leerling heeft te maken met druk vanuit zijn vriendengroep om zijn verkering te beëindigen.
- Leerling heeft te maken met druk van vrienden die zijn net nieuw aangeschafte scooter willen lenen om te zien hoe snel deze kan.



# Bijlage 1 – Werkblad sociale vaardigheden

**Naam:**

**Datum:**

**1 Welke vaardigheid ga je gebruiken?**

-----  
-----

**2 Wat zijn de stappen van de vaardigheid?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**3 Waar ga je de vaardigheid gebruiken?**

-----  
-----

**4 Bij wie ga je de vaardigheid gebruiken?**

-----  
-----

**5 Wanneer ga je de vaardigheid gebruiken?**

-----  
-----

*Invullen nadat je de vaardigheid gebruikt hebt*

**6 In welke situatie heb je de vaardigheid gebruikt? Wat ging eraan vooraf?**

-----  
-----

**7 Welke stappen heb je gebruikt?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**8 Hoe goed ging het?**

- heel goed       goed       redelijk       slecht

**9 Wat kun je de volgende keer anders doen om het te verbeteren?**

-----  
-----

**10 Wanneer en bij wie kun je de vaardigheid opnieuw gebruiken?**

-----  
-----



# Moreel dilemma 13 – Ingrijpen of niet?

Danny loopt in een drukke winkelstraat waar alleen voetgangers mogen komen. Plotseling raast er een scooter voorbij. De scooter rijdt Danny bijna van zijn sokken. Een andere voetganger springt nog net op tijd weg, en roept: “Hè, kun je niet uit je doppen kijken?”. De scooter stopt, de bestuurder stapt af, en loopt dreigend op de voetganger af. “Eikel, had je wat?” zegt hij met luide stem.

**Wat moet Danny zeggen of doen?**

**1 Moet Danny iets zeggen tegen de mannen die ruzie maken?**

ja       nee       weet niet

**2 Moet Danny ertussen springen en de mannen uit elkaar houden?**

ja       nee       weet niet

Stel nu dat de scooterbestuurder de voetganger hard in de buik stompt. De voetganger reageert hierop door de scooterbestuurder een vuistslag in het gezicht te geven.

**3 Moet Danny de politie inschakelen wanneer er een knokpartij ontstaat?**

ja       nee       weet niet

**4 Als Danny ziet dat de scooterbestuurder een mes op zak heeft, moet Danny dan de politie inschakelen?**

ja       nee       weet niet

**5 Moet je in het algemeen mensen kunnen aanspreken op regels?**

ja       nee       weet niet

**6 Moet je de politie bellen om vreemden te beschermen?**

ja       nee       weet niet

**7 Hoe zou jij deze situatie oplossen?**

# Bijlage 1 – Werkblad TIP-bijeenkomst

## 1 Welk onderwerp wil je bespreekbaar maken?

- Mijn leerdoel
- Mijn gedrag n.a.v. denkfouten
- Mijn gedrag n.a.v. TOP-gedachten
- Mijn gedrag n.a.v. het corrigeren van denkfouten
- Mijn stage

## 2 Beschrijf de Gebeurtenis

---

---

## 3 Wat waren je Gedachten tijdens deze gebeurtenis?

---

---

## 4 Hoe noem je deze Gedachten?

- TOP-gedachten       denkfouten       corrigeren van denkfouten

## 5 Wat waren je Gevoelens tijdens deze gebeurtenis?

---

---

## 6 Beschrijf jouw Gedrag na deze gebeurtenis

---

---

## 7 Hoe noem je dit Gedrag?

- TOP-gedrag       Probleemgedrag

## 8 Wat waren de Gevolgen van jouw gedrag?

---

---

## 9 Welke vraag wil je aan de groep stellen zodat zij jou kunnen helpen?

---

---