

SoVa-training: Druks met jezelf!



SoVa-training van verstandelijk beperkten in de verslavingszorg.

Product Praktijkproject vierde jaar, 2010/2011

Creatieve Therapie Drama, Hogeschool Utrecht te Amersfoort

Student: Annelieke Schipper

Studentnummer: 1535816

Consulent: Huub Notermans

Beoordelaar: Gemmy Willemars

Voorwoord

Voor u ligt mijn product van mijn groot praktijkproject. Deze heb ik kunnen ontwikkelen na uitgebreid onderzoek die u kunt vinden in mijn einddocumentatie.

U vindt in mijn product de opzet en inhoud van de SoVa-training, het doel van de SoVa-training, de doelgroep en de trainers van de SoVa-training.

Daarna vindt u de sociale vaardigheden per bijeenkomst uitgewerkt met in de bijlage de bijbehorende huiswerkopdrachten.

Ik wens u veel plezier met het lezen en ontdekken van mijn product.

Inhoudsopgave

Inhoud van de SoVa-training	4
Opzet en inhoud van de SoVa-training	5
Doel van de SoVa-training	5
Doelgroep	6
Trainers van de SoVa-training	6
De indeling van de bijeenkomsten	6
Voor de begeleiders en persoonlijk begeleiders (PB'ers)	7
Totale inhoud van de SoVa-training	7
Zelf aanschaffen	7
 De bijeenkomsten	
Praatje maken/behouden	9
Iets bespreken	12
Luisteren	14
Nee zeggen	16
Opkomen voor je mening	18
Complimenten geven en ontvangen	20
Kritiek geven	22
Kritiek krijgen	24
Reageren op kwaadheid	26
Uiten van kwaadheid	28
Wensen uiten	30
Herhaling van de vaardigheden	32
 Bijlagen	
Bijlage 1 Praatje maken/behouden	34
Bijlage 2 Iets bespreken	35
Bijlage 3 Luisteren	36
Bijlage 4 Nee zeggen	37
Bijlage 5 Opkomen voor je mening	38
Bijlage 6 Complimenten geven en ontvangen	40
Bijlage 7 Kritiek geven	42
Bijlage 8 Kritiek krijgen	43
Bijlage 9 Reageren op kwaadheid	45
Bijlage 10 Uiten van kwaadheid	47
Bijlage 11 Wensen uiten	49
Bijlage 12 Diploma	51
Bijlage 13 Emotie pictogrammen	52

Inhoud van de SoVa-training

Opzet en inhoud van de SoVa-training:

De SoVa-training is opgezet voor het (aan)leren van sociale vaardigheden voor verstandelijk beperkten in de verslavingszorg. De training is gebaseerd op het niveau van de cliënten en wat er in de verslavingszorg zich allemaal afspeelt. Zo komen er in de bijeenkomsten voorbeelden en oefeningen voor die betrekking hebben op het alcohol- en drugsgebruik, en de dagelijkse gebeurtenissen die zich zowel binnen als buiten een instelling plaatsvinden.

Er wordt gebruik gemaakt van gedragstherapeutische- en dramatische principes.

Deze gedragstherapeutische- en dramatische principes zijn onder andere:

- Gedragsoefening: Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van rollenspellen.
- Modeling: Er worden voorbeelden getoond van de vaardigheden. Deze worden gedemonstreerd door de creatief therapeut drama en de psycholoog.
- Bekrachtiging: De cliënten worden binnen de training veelvuldig positief gestimuleerd.
- Transfer-training: De cliënten worden gestimuleerd om buiten de training ook te oefenen met de geleerde sociale vaardigheden. Dit wordt gedaan door huiswerk op te geven.

De volgende vaardigheden zullen aan bod komen:

Praatje maken/behouden.

Iets bespreken.

Luisteren.

Nee zeggen.

Opkomen voor je mening.

Compliment geven en ontvangen.

Kritiek geven.

Kritiek krijgen.

Reageren op kwaadheid.

Uiten van kwaadheid.

Wensen uiten.

Herhaling alle geleerde vaardigheden.

Het uitgangspunt is dat er één vaardigheid per bijeenkomst wordt behandeld. Mochten de trainers erachter komen dat een vaardigheid te moeilijk is voor één bijeenkomst, dan kan deze uitgebreid worden. Er kan ook zelf een keuze gemaakt worden welke vaardigheden aan bod moeten komen.

De training zal ongeveer 12 bijeenkomsten lang zijn. Deze zullen 1 keer per week plaats vinden, per bijeenkomst 1 uur.

Doel van de SoVa-training:

- Het (aan)leren van sociale vaardigheden.
- Kennis vergroten over de verschillende sociale vaardigheden.
- Door middel van rollenspellen de sociale vaardigheden kunnen toepassen in de werkelijkheid.
- Het creëren van meer zelfvertrouwen.

Doelgroep:

Deze SoVa-training is gebaseerd om mensen met een verstandelijke beperking in de verslavingszorg, de training richt zich op de leeftijd van 18 jaar en ouder. De training is voor mensen binnen de doelgroep met een tekort aan sociale vaardigheden. De training is gericht op mensen die zich moeilijk in de eigen belevingswereld kunnen verdiepen en een minder vermogen hebben tot verbalisatie en abstractie.

Contra-indicaties zijn echter:

- Een voortdurende aanwezigheid van een psychose.
- Iemand die een werkbare sfeer voortdurend onmogelijk maakt.

Trainers van de SoVa-training:

De SoVa-training wordt geleid door 2 trainers. Degene die de training leidt is een Creatief Therapeut Drama. Deze zal de training leiden om verschillende redenen:

- Een Creatief Therapeut Drama zal de rollenspellen goed kunnen leiden door zijn/haar spelervaring. Hierdoor kunnen cliënten meer van de rollenspellen opsteken en ze beter toepassen in de werkelijkheid.
- Een Creatief Therapeut Drama zal vroegtijdig een eventueel probleem kunnen inschatten en daar de desbetreffende cliënt mee kunnen helpen.
- Een Creatief Therapeut Drama kan inspelen op verschillende behoeftes van de cliënten (bijv. onderlinge problematiek verhelpen, schaamte van een cliënt om zich te uiten verminderen etc.).

Een Creatief Therapeut Drama is dus van belang bij de SoVa-training om deze goed te laten verlopen op zowel het spelvlak als het psychologische gedeelte.

Naast de Creatief Therapeut Drama zal er nog een trainer aanwezig zijn. Dit is een psycholoog. Deze kent de cliënten namelijk persoonlijk waardoor het voor de cliënten vertrouwd zal zijn en dus ook goed kan inspelen op de verschillende cliënten.

De indeling van de bijeenkomsten:

- Welkom
- Huiswerkbepreking
- Bespreken van de sociale vaardigheid van deze bijeenkomst
- Inventarisatie van de sociale vaardigheid
- Modeling; slecht voorbeeld en goed voorbeeld
- Rollenspellen
- Huiswerkopdracht

Vooraf wordt er tegen elke deelnemer verteld dat het de bedoeling is dat we in een prettige sfeer, waarin iedereen zich op zijn gemak voelt, wat leren van elkaar. Wanneer het te moeilijk wordt, of te snel gaat, kan iedereen dat aangeven en dan wordt er een stapje terug genomen.

Voor de begeleiders en persoonlijk begeleiders (PB'ers):

Aanmelden van een cliënt:

Mocht er een cliënt zijn die (persoonlijk) begeleiders geschikt vinden kunnen zij deze zelf aanmelden. Dit kan door contact te zoeken met de desbetreffende dramatherapeut en psycholoog. Dit is vaak mogelijk door mailcontact waarin de (persoonlijk) begeleiders aangeven welke cliënt, met welke reden SoVa-training kan gaan volgen.

Ondersteuning van de cliënt tijdens de SoVa-training:

Er wordt aan de persoonlijk begeleiders gevraagd om de cliënt te ondersteunen in de periode dat de cliënt SoVa-training volgt. De dramatherapeut en de psycholoog zullen na iedere sessie evalueren en deze doorsturen naar de desbetreffende begeleiders van de cliënten. Op deze manier weten de persoonlijk begeleiders welke sociale vaardigheid er aan bod is gekomen en waar zij dus op kunnen gaan letten. Mocht er voor de begeleiders iets opvallen buiten de bijeenkomsten kunnen zij dit melden aan de dramatherapeut en/of psycholoog.

Huiswerkbegeleiding:

Een cliënt is niet altijd in staat om zijn huiswerk te doen. Dit kan liggen aan de motivatie van een cliënt, maar het kan ook voorkomen dat een cliënt niet kan lezen of schrijven. Hier is ondersteuning vanuit de persoonlijk begeleiders gewenst. Geef de cliënt 1 keer in de week een uur individuele aandacht. Zorg ervoor dat de begeleiders samen met de cliënt het huiswerk maken zodat dit de volgende keer meegenomen kan worden naar de bijeenkomst. Als een cliënt niet in staat is om zelf te lezen of te schrijven kan een persoonlijk begeleider de cliënt hierbij helpen.

Afsluiting SoVa-training:

Na ongeveer 12 sessies zit de training er voor de cliënten op. Zij krijgen dan een diploma mee waar de dramatherapeut en psycholoog iets op zullen schrijven wat de cliënt typeert tijdens de training. Mocht een persoonlijk begeleider vinden dat een cliënt na verloop van tijd toch te weinig vooruitgang boekt, kan deze ervoor kiezen om een cliënt nog een keer aan te melden of zelf met de cliënt te oefenen.

Totale inhoud van de SoVa-training:

- De module SoVa-training: Druks met jezelf.
- Huiswerkopdrachten
- Bijlage diploma
- Bijlage emoties

Zelf aanschaffen:

- Mapje of boekje waar de huiswerkopdrachten in bewaard kunnen worden

De bijeenkomsten

Praatje maken/behouden.

Met een praatje bedoelen we; een kort gesprekje over een luchtig onderwerp. Vrijwel iedereen vindt het prettig om zomaar eens een praatje te maken met iemand anders/anderen. Bijvoorbeeld op hun werk, bij de bushalte of bij hun woonplek. Wat mensen weleens lastig kunnen vinden aan een praatje maken, is dat zij niet goed weten hoe zij het praatje moeten beginnen, waar zij het over moeten hebben, hoe ze het praatje gaande kunnen houden en hoe ze het praatje kunnen beëindigen.

Inventarisatie:

Maken jullie weleens een praatje?

Waar heb je het dan over?

Bijvoorbeeld:

- Het weer
- Wat je vandaag gaat doen
- Wat je vandaag hebt gedaan
- Wat je hebt gezien op tv

Waar maak je weleens een praatje?

Wat vind je een leuk onderwerp?

Wat vind je moeilijk aan het maken van een praatje?

Leerpunten “Praatje beginnen”:

1. Kijk of je in deze omgeving een praatje kunt maken.
2. Kijk de ander aan.
3. Groet de ander.
4. Begin over een makkelijk onderwerp.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Gebruik hiervoor een cliënt om het foute voorbeeld mee uit te beelden.

Er staan twee mensen met elkaar te praten. Een ander komt binnen begint er zomaar tussendoor te praten.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er staan twee mensen bij de bushalte. De ene begint een praatje te maken tegen de ander.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Leerpunten “Praatje op gang houden”:

1. Kijk of je in deze omgeving een praatje kunt maken.
2. Kijk de ander aan.
3. Groet de ander.
4. Begin over een makkelijk onderwerp.
5. Let op de reactie van de ander.
6. Vraag door over het onderwerp.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):*Fout voorbeeld:*

Er staan twee mensen een praatje te maken. Er is er echter maar één die het gesprek op gang houdt, de ander vraagt namelijk niets.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er staan twee mensen te praten over een hobby. Er word van beiden kanten vragen gesteld en goed op elkaar gelet.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Leerpunten “Praatje beëindigen”:

1. Kijk of je in deze omgeving een praatje kunt maken.
2. Kijk de ander aan.
3. Groet de ander.
4. Begin over een makkelijk onderwerp.
5. Let op de reactie van de ander.
6. Vraag door over het onderwerp.
7. Rond het gesprek af.
8. Groet de ander.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):*Fout voorbeeld:*

Er staan twee mensen een praatje te maken. De ene loopt tijdens het gesprek plotseling weg.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er zitten twee mensen naast elkaar in de bus. Zij maken een praatje met elkaar. De ene gaat nu de bus verlaten en sluit het gesprek netjes af.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Je staat te wachten op de bus bij de bushalte. De bus is echter te laat. Je maakt hier een praatje over met de ander.
- Je laat je haar knippen bij de kapper. Je maakt een praatje met de kapper over bijvoorbeeld het weer, hoe lang de kapper al in het vak zit, wat hij leuk vindt aan het beroep, etc.
- Je bent op een feestje en maakt een praatje met iemand anders. Dan word je door de taxi opgehaald om naar huis te gaan.
- Verzin zelf een situatie waarin je met een iemand een praatje gaat houden.

Huiswerk:

Kijk naar mensen die een praatje aan het maken zijn.

Een praatje maken.

Daarbij bijhouden met wie jij een praatje hebt gemaakt, waarover, waar, wanneer en hoe je het vond.

Zie bijlage 1 Praatje maken

Iets bespreken.

We hebben gezien dat een praatje maken over een luchtig onderwerp gaat. Wanneer je met iemand iets wilt bespreken gaat dat over een serieuzer onderwerp. Het zijn vaak onderwerpen die voor jou van belang zijn. Dit zijn bijvoorbeeld de gesprekken met de psychiater over je medicatie, het praten over je toekomstplannen met je persoonlijke begeleider of iets waar je mee zit waar je het graag met iemand over wil hebben. Voor dit soort onderwerpen moet je de tijd nemen. Daarom is het van belang de ander te vragen of hij tijd heeft om wat met jou te bespreken. Er moet goed naar elkaar geluisterd worden en elkaar de gelegenheid geven om te reageren. Om iets met iemand te bespreken moet je je wel op je gemak voelen bij diegene.

Inventarisatie:

Wie bespreekt er weleens iets met iemand?

Waar gaat dat dan over/ wat bespreek je dan?

Met wie bespreek jij weleens iets?

Vind je het lastig om iets te bespreken? Zo ja; waarom?

Leerpunten “Iets bespreken”:

1. Vraag of de ander tijd voor je heeft.
2. Vertel dat je iets wilt bespreken.
3. Vertel wat je wilt zeggen.
4. Vraag wat de ander ervan vindt.
5. Luister goed naar de ander.
6. Praat verder.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

De één speelt begeleider, de ander cliënt. De cliënt gaat, zonder te vragen of de begeleider tijd heeft, bespreken dat hij/zij geen geld meer heeft.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Twee mensen overleggen met elkaar wat er vandaag gegeten wordt.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Je gaat naar je vriend toe om te bespreken dat de afspraak van vanavond helaas niet door kan gaan.
- Je wilt een spelletje gaan doen maar weet niet zo goed hoe dit moet. Je vraagt hulp bij een vriend.
- De sleutel van het washok is regelmatig kwijt. Bespreek met elkaar hoe dit eventueel verkomen kan worden.
- Verzin zelf een situatie waarin je iets moet bespreken.

Huiswerk:

Kijken naar mensen die iets aan het bespreken zijn. Dit moeten wel mensen zijn die je kent en die het niet erg vinden als je er bij staat.

Oefen zelf met een situatie die je wilt bespreken.

Zie bijlage 2 Iets bespreken

Luisteren.

Zowel bij een praatje maken als bij iets met iemand bespreken word er van je verwacht dat je ook naar de ander kunt luisteren. Dit geeft de ander namelijk het gevoel dat je aan het opletten bent. Het probleem bij luisteren is echter dat je soms de neiging hebt om je te laten afleiden door je eigen gedachten of dingen die er om je heen gebeuren. Je hoort dan niet meer (helemaal) wat de ander aan het vertellen is, waardoor de ander het idee krijgt dat je het wellicht niet zo interessant vind wat hij/zij aan het vertellen is. Wanneer je goed kunt luisteren, is het gemakkelijker goed op de ander te reageren. Het gesprek zal dan beter verlopen.

Inventarisatie:

Deelnemers vragen of zij het weleens lastig vinden om naar iemand te luisteren, en wanneer dit dan gebeurt.

Leerpunten “Luisteren”:

1. Let op je houding en mimiek.
2. Kijk de ander aan.
3. Laat de ander uitpraten.
4. Knik zo nu en dan of zeg “hm hm”.
5. Vraag wat je niet begrijpt of nog wilt weten.
6. Zeg wat je er van vindt.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Twee vrienden/vriendinnen maken plannen voor de avond. De ene luistert slecht naar de suggesties van de ander.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Iemand zit in de huiskamer. De ander komt binnen en gaat vertellen over zijn/haar leuke weekend. Er word goed naar elkaar geluisterd.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- In tweetallen oefenen om te luisteren. De een vertelt een verhaal, bijvoorbeeld over hoe zijn weekend is geweest, en de ander luistert.
Er word gecontroleerd of de ander goed heeft geluisterd doordat deze het verhaal na afloop moet samenvatten.
- Twee mensen voeren een gesprek. De een vertelt een verhaal en de ander luistert. De rest van de groep let goed op dit gesprek en gaan dit daarna bespreken.
Hoe zag je dat de ander luisterde? Aan lichaam of aan mimiek?
Wat ging er goed/niet goed?
- Verzin zelf een situatie waarin je naar iemand luistert.

Huiswerk:

Kijken naar iemand die in gesprek is met de ander. Let op of deze persoon volgens jou op een goede manier luistert. Beschrijf hierbij wanneer dit gesprek plaatsvond, waar dit plaatsvond en naar wie je luisterde.

Oefen zelf met een situatie waarin je luistert.

Zie bijlage 3 Luisteren.

“Nee” zeggen.

Voor veel mensen is het moeilijk om “nee” te zeggen wanneer een ander iets van je wil of aan je vraagt. Men is namelijk bang dat de ander boos wordt of je niet meer aardig zult vinden als je nee zegt. Wanneer je altijd toegeeft aan de ander, zul je soms ook dingen doen die je helemaal niet prettig vindt. Zo worden je eigen grenzen overschreden en neem je wellicht teveel hooi op je vork. Dit kan ervoor zorgen dat je boos wordt, geïrriteerd raakt, ontevreden raakt over jezelf of dat je oververmoeid wordt. Als je dus je grenzen niet duidelijk aangeeft, kan dit op ten duur ten koste gaan van jezelf.

Inventariseren:

Wie heeft er weleens moeite om “nee” te zeggen?

Tegen wie vind je het lastig om “nee” te zeggen?

Waar gaat dit dan meestal over?

Noem een paar voorbeelden waarin jij geen “nee” kon zeggen.

Leerpunten “nee” zeggen:

1. Luister goed naar wat de ander je vraagt.
2. Vraag als je iets nog niet begrijpt.
3. Zeg duidelijk en rustig “nee”.
4. Vertel de ander waarom je “nee” zegt.
5. Zeg bij aandringen nog eens duidelijk “nee”.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Iemand dringt er op aan om nog een trekje van een blowtje te nemen. De ander wil dit liever niet maar durft geen nee te zeggen.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) word hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er zitten twee mensen aan de bar. De ene zegt nog een biertje voor de ander te bestellen. Deze wil dat echter niet en zegt hier nee tegen.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Iemand komt bij je aan de deur om iets te verkopen. Jij wilt dit niet.
- Iemand komt bij je aan de deur en vraagt of hij/zij gebruik mag maken van het toilet. Jij wilt dit niet.
- Verzin zelf nog een situatie waarin iemand bij je aan de deur komt, maar dit voor jou niet gewenst is.
- Je vriendin komt langs om geld van je te lenen. Jij wilt dit niet.
- Je bent tv aan het kijken als een vriendin langs komt om te vragen of je mee de stad in gaat. Jij kijkt liever nog even naar de tv.
- Iemand vraagt jou om sigaretten te halen. Jij blijft liever binnen.
- Verzin zelf een situatie waar je nee zegt.

Huiswerk:

Kijk naar het gesprek van anderen. Zegt hierin iemand “nee” tegen de ander?.

Bekijk wanneer je zelf “nee” durfde te zeggen en wanneer niet. Wat ging er goed en wat ging er eventueel niet goed?

Zie bijlage 4 “Nee” zeggen.

Opkomen voor je mening.

Opkomen voor je mening betekent dat je kunt zeggen wat je wel wilt, wat je niet wilt en wat je van iets vindt. Het is erg fijn als je je mening over iets durft te geven. Dit is echter niet altijd makkelijk. Veel mensen zijn namelijk bang voor de gevolgen die dat eventueel kan hebben, bijvoorbeeld: dat de ander hen dan niet meer aardig vindt, of dat er ruzie ontstaat, of iemand vindt dat je iets stoms zegt. Toch is het erg belangrijk te zeggen wat je vindt of wat je wilt. Anders zul je voortdurend dingen moeten doen wat een ander wil, of zeg je dingen waar je het eigenlijk niet mee eens bent. Je moet daarom je eigen grenzen bewaken en aangeven hoe jij over iets denkt of voelt.

Inventarisatie:

Kom jij wel eens op voor je mening?

Waar kom je wel eens voor op?

Hoe kom jij voor je mening op?

Kom je wel eens niet voor je mening op?

Waarom niet?

Leerpunten “opkomen voor je mening”:

1. Ga na wat je van de situatie vindt.
2. Beslis of je voor je mening op wilt komen.
3. Vertel de ander duidelijk je mening.
4. Luister naar de reactie van de ander.
5. Als je daar niet tevreden over bent, zeg dan je mening nog eens.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er moet boodschappen gedaan worden voor het avondeten. Iemand heeft dit al een paar keer gedaan en vindt dat de ander dit moet doen. Diegene zegt dit tegen de ander maar deze luistert er niet naar. De mening wordt niet nog een keer verteld.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Iemand wordt belachelijk gemaakt doordat hij/zij geen alcohol gebruikt. Diegene geeft aan waarom hij/zij dat niet doet.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Je hebt een nieuwe trui gekocht. Iemand anders zegt dat hij jouw trui lelijk vind. Leg uit waarom jij deze trui gekocht hebt.
- Iemand geeft jou een drankje. Deze lust jij eigenlijk niet. Vertel dat je dit drankje niet zo lekker vindt.
- Je gaat samen met een vriend/vriendin film kijken. Hij/zij wil perse een romantische film kijken. Hier heb jij niet zoveel zin in. Geef aan dat je liever een andere film kijkt.
- Verzin zelf een situatie waarin je opkomt voor je mening.

Huiswerk:

Kijk naar mensen die voor hun mening opkomen. Doen zij dit op de juiste manier?

Beschrijf voor jezelf een situatie waarin jij voor je eigen mening opkwam wat goed ging en een situatie waarin dit niet zo goed lukte.

Zie bijlage 5 Opkomen voor je mening.

Compliment geven en ontvangen.

Een compliment geef je aan iemand om te laten blijken dat je iets leuk of goed vindt aan diegene. Dit kan zijn als iemand een mooie nieuwe trui heeft gekocht, maar ook als iemand zijn best voor iets heeft gedaan. Het geven van een compliment kan voor de ander heel prettig zijn. Ook is het voor jezelf fijn om af en toe een complimentje te ontvangen. Je zal hierdoor een stukje zelfverzekerder worden. Het is belangrijk dat je weet hoe je een compliment moet geven en ontvangen. Zo kun je hem op de juiste manier aan iemand geven en er mee om gaan.

Inventarisatie:

Geef jij iemand wel eens een compliment?

Hoe geef jij iemand een compliment?

Wat zie je aan de ander als jij een compliment geeft?

Krijg je wel eens een compliment?

Waar krijg je wel eens een compliment over?

Hoe voel je je dan?

Leerpunten “compliment geven”:

1. Bedenk wat voor compliment je wilt geven.
2. Kijk of je op dit moment je compliment kunt geven.
3. Kijk degene aan waar je een compliment aan gaat geven.
4. Geef je compliment.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er wordt een compliment gegeven over iemand zijn/haar nieuwe schoenen. Diegene wordt echter niet aangekeken.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er wordt een compliment gegeven dat iemand op tijd is verschenen bij de afspraak. Dit gebeurt volgens de leerpunten.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Leerpunten “compliment ontvangen”:

1. Kijk degene aan die jou een compliment geeft.
2. Bedank degene van wie jij een compliment hebt gekregen.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er word een compliment gegeven dat iemand zijn/haar kamer netjes heeft opgeruimd. De ander bedankt niet voor het gekregen compliment.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Er word een compliment gegeven dat iemand al een tijdje niet geblowd heeft. De ander bedankt voor het compliment.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Iemand heeft al een tijd niet geblowd. Geef hem een compliment voor het feit dat hij zo lang niet geblowd heeft.
- Er word een drankje aangeboden. Degene zegt hier nee tegen. Complimenteer hem met het feit dat hij nee durft te zeggen.
- Verzin zelf een compliment. De ander bedankt hem netjes voor het gekregen compliment.

Huiswerk:

Luister en kijk om je heen of er complimenten gegeven en ontvangen worden. Hoe worden de complimenten gegeven en hoe door de ander in ontvangst genomen?

Beschrijf voor jezelf situaties waarin jij iemand een compliment gaf. Hoe verliep dit?

Beschrijf ook hoe jij hebt gereageerd op het krijgen van een compliment.

Zie bijlage 6 Compliment geven en ontvangen.

Kritiek geven.

Kritiek ontstaat omdat je andere ideeën hebt over hoe iets zou moeten (zijn). Dit heeft te maken met de normen, waarden ideeën en wensen van elk mens. Ieder mens is anders en heeft dus ook andere ideeën, wensen etc. Elk mens heeft daar in principe recht op en dat moet door een ander gerespecteerd worden.

Toch kan het zo zijn dat je het niet eens bent met het gedrag, of iets dergelijks, van een ander. Wanneer dit nu herhaaldelijk voorkomt, kan irritatie ontstaan en wordt de drang groter om het te gaan zeggen. Dit gebeurt dan in de vorm van kritiek.

Kritiek geven is echter heel moeilijk aangezien je niet weet hoe de ander zal reageren. Je bent bang voor ruzie met de ander en slikt het daarom maar in. Soms moet je toch zeggen wat je vindt of voelt omdat je anders al je negatieve gevoelens opkropt.

Kritiek geven moet je op een nette manier doen zodat de ander hier wat mee kan en niet gekwetst wordt door wat jij zegt.

Inventarisatie:

Geef jij iemand wel eens kritiek?

Hoe geef jij iemand wel eens kritiek?

Waar geef jij wel eens kritiek over?

Wat vind je ervan om kritiek te geven?

Leerpunten “kritiek geven”:

1. Ga na op welk gedrag/actie je kritiek hebt.
2. Breng je kritiek op een geschikt moment naar voren. Wacht echter niet langer dan nodig is.
3. Vermijdt (verkeerde) opvattingen/interpretaties.
4. Vertel wat je voelt bij het bekritiserende gedrag van de ander.
5. Vertel ook wat je wel graag zou willen.
6. Vraag de ander om een reactie.
7. Kijk samen of er afspraken gemaakt kunnen worden.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er word verteld dat iemand zijn/haar muziek altijd te hard staat. Dit word alleen op een verkeerde manier gebracht waardoor hard gepraat word naar elkaar en de kritiek verkeerd gebracht word.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Je mobieltje mag niet opgenomen worden tijdens het eten. Dit gebeurt echter steeds weer. Er word hier wat van gezegd en samen zoeken jullie naar de juiste oplossing.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Iemand is altijd onder invloed als jij met diegene wilt afspreken. Dit vind jij vervelend. Geef aan dat jij dit niet prettig vindt en probeer eventueel een oplossing te vinden.
- Iemand heeft regelmatig de muziek hard aanstaan als jij wilt gaan slapen. Dit word jij een beetje zat. Geef dit aan en probeer eventueel een oplossing te vinden.
- Een vriend/vriendin wil graag bij een groepje horen en gebruikt daarom regelmatig drugs. Dit vind jij niet kunnen. Geef aan wat jij hiervan vindt en probeer eventueel een oplossing te vinden.
- Verzin zelf een situatie waar jij kritiek op zou willen geven.

Huiswerk:

Kijk naar mensen die kritiek aan iemand geven. Hoe word de kritiek gegeven?

Oefen zelf met kritiek geven aan iemand. Bedenk van te voren goed waar je kritiek over wilt geven en hoe je dit kan gaan doen.

Zie bijlage 7 Kritiek geven.

Kritiek krijgen.

Wanneer je kritiek krijgt heeft dat te maken met normen en waarden van de ander. Het kan zijn dat jij een andere mening hebt omdat je andere normen en waarden hebt. Als mensen kritiek krijgen, zijn zij vaak geneigd zichzelf te gaan verdedigen. Dat kan met de goede argumenten. Soms worden de rollen echter omgedraaid en gaat degene die kritiek krijgt, verder met kritiek op de ander te geven. Dit is niet juist en niet eerlijk. Je blijft hierdoor namelijk met elkaar in discussie gaan en dit lost niets op. Kritiek krijgen is niet altijd erg aangezien je er ook van kunt leren. Als je vindt dat de ander toch wel gelijk heeft met zijn/haar kritiek, dan kun je samen naar een oplossing gaan kijken. Ben je het er echter echt niet mee eens, geef dan aan de ander aan waarom niet en probeer hier samen op een nette manier over te praten.

Inventarisatie:

Krijg je wel eens kritiek?

Waar krijg jij wel eens kritiek over?

Hoe reageer je daar dan op?

Hoe voel je je als iemand je kritiek geeft?

Leerpunten “kritiek krijgen”:

1. Luister goed en blijf zo rustig mogelijk.
2. Vraag als je iets nog niet begrijpt.
3. Zeg waar je het (eventueel) mee eens bent.
4. Zeg waar je het (eventueel) mee oneens bent.
5. Leg uit hoe wellicht iets gekomen is.
6. Vertel wat je er aan gaat doen.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Iemand houdt zich niet vaak aan de afspraak. Hier word wat van gezegd. Degene die dit te horen krijgt reageert hier fel op en verteld niet wat hij/zij hieraan gaat doen.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Iemand krijgt kritiek aangezien hij/zij zich niet aan de regels houdt met betrekking tot het drugsgebruik. Degene reageert hierop volgens de leerpunten.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Je krijgt kritiek over je kamer die je nog steeds niet hebt opgeruimd. Hoe reageer jij hierop?
- Je krijgt kritiek dat je teveel blowt de laatste tijd. Hoe reageer jij hierop?
- Je krijgt kritiek dat je niet goed/ongezond aan het eten bent. Hoe reageer jij hierop?
- Verzin zelf een situatie waarin je kritiek krijgt.

Huiswerk:

Kijk naar mensen die kritiek krijgen. Hoe doet degene dit die kritiek geeft en hoe reageert de ander erop?

Als je kritiek krijgt, noteren wat je van deze kritiek vond, hoe je erop reageerde en tot welke oplossing jullie samen zijn gekomen.

(Persoonlijk Begeleiders hierbij opdracht geven desbetreffende cliënt kritiek te geven).

Zie bijlage 8 Kritiek krijgen.

Reageren op kwaadheid.

Reageren wanneer iemand kwaad op je is, is niet gemakkelijk. Het gebeurt vaak ook heel onverwachts. Het kan zijn dat het terecht is dat iemand kwaad op je is, maar dat jij niet in de gaten hebt gehad dat je iets fout deed. Het kan echter ook zo zijn dat jij niets fout ziet in wat je hebt gedaan.

Mensen reageren vaak op kwaadheid door ook heel kwaad te reageren, waardoor het kan uitlopen op een vervelende ruzie. Andere mensen klappen dicht en durven niets terug te zeggen. Dit kan toch gevolg hebben dat de ander nog kwader wordt. Als je de kwaadheid van de ander negeert, kan dat de kwaadheid van de ander verergeren. Daarom is het van belang dat je op de juiste manier reageert.

Inventarisatie:

Hoe reageer jij als iemand kwaad/boos op je is?

Waarom vind je het moeilijk om te reageren als iemand kwaad op je is?

Leerpunten “reageren op kwaadheid”:

1. Luister aandachtig naar de ander (laat diegene uitpraten).
2. Laat merken dat je ziet dat de ander kwaad is.
3. Vraag als je iets niet begrijpt.
4. Laat merken dat je begrijpt waarom de ander kwaad is.
5. Als je denkt dat het nu het goede moment is: geef dan jouw mening of gevoel.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Iemand reageert kwaad op het feit dat er steeds kleding uit de wasmachine word gehaald. De ander gaat hier echter volop tegenin.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) word hier niet voldaan?

Wat gaat niet goed?

Goed voorbeeld:

Iemand is boos aangezien al gekookt zou worden. Dit is echter nog niet gebeurd. De ander laat goed merken dat hij/zij begrijpt waarom diegene boos is.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Iemand is boos op je aangezien jij al zijn/haar koekjes hebt opgegeten. Reageer op de juiste manier.
- Iemand is boos op je aangezien hij/zij vindt dat jij het eerst had moeten vragen of je zijn/haar aansteker mag gebruiken. Jij had het niet zo bedoeld. Reageer op de juiste manier.
- Iemand is boos op je aangezien hij/zij vindt dat jij je niet aan de afspraak houdt. Jij bent het hier niet mee eens. Reageer op de juiste manier.
- Verzin zelf een situatie waarin je reageert op kwaadheid.

Huiswerk:

Kijk hoe andere mensen reageren wanneer een ander kwaad op hen wordt. Reageren zij op de juiste manier?

Oefen zelf met reageren op kwaadheid met een andere cliënt of iemand van de begeleiding.

Hoe verliep dit voor jou?

Zie bijlage 9 Reageren op kwaadheid.

Uiten van kwaadheid.

Veel mensen laten hun kwaadheid niet merken, omdat zij bang zijn de ander te kwetsen, of omdat zij bang zijn dat de ander hen dan niet meer aardig vindt. Zij voelen zich vaak schuldig als zij hun kwaadheid uiten. Zij kroppen hun kwaadheid dan op. Daardoor raken zij gespannen of gestrest. Dit is een heel vervelend gevoel voor jezelf. Daarom is het belangrijk kwaadheid te uiten. Het is niet nodig je daarover schuldig te voelen. Kwaad zijn hoort bij mensen, net zo goed als vreugde, verdriet en pijn. Kwaad zijn mag. Het is daarom fijn voor jezelf als je leert om op de juiste manier je kwaadheid te uiten.

Inventarisatie:

Word jij wel eens boos?

Waar word jij wel een boos om?

Hoe word je dan boos; zie je dat aan je lichaam? Hoor je dat aan je stem? Etc.

Leerpunten:

1. Ga na wat je dwars zit.
2. Ga na door wie of wat dat komt.
3. Kies een goed moment om dat te uiten.
4. Let op je lichaamshouding.
5. Geef aan waarom je kwaad bent en waarom.
6. Luister naar de reactie van een ander.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er word aan iemand zijn/haar haar getrokken. Diegene uit onmiddellijk zijn/haar kwaadheid en gaat daarbij dicht bij de ander staan.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Iemand is kwaad aangezien hij/zij maar niet terug gebeld word. Dit word op een juiste manier verteld tegen de ander.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Jij bent boos omdat iemand geld van je heeft geleend en dit nog niet heeft terug gegeven. Geef aan dat jij dit vervelend vind.
- Jij bent boos omdat iemand je kleren uit de wasmachine (nog nat) heeft gehaald. Geef aan dat jij dit vervelend vind.
- Jij bent boos omdat er steeds kleren van je gestolen worden. Geef aan dat jij dit vervelend vind.
- Verzin zelf situaties waar jij boos om zou kunnen worden.

Huiswerk:

Kijk naar andere mensen hoe zij boos worden. Uiten zij dit op de juiste manier volgens jou?

Oefen zelf met het uiten van kwaadheid met de begeleiding. Hoe verliep dit voor jou? En hoe vond de begeleiding dat het ging?

Zie bijlage 10 Uiten van kwaadheid.

Wensen uiten.

Ieder mens heeft bepaalde wensen en dromen. Niet iedereen durft deze wensen echter uit te spreken. Dit omdat ze te bang zijn dat hun wens niet serieus genomen wordt, of dat zij deze wens niet verdienen. Dat is echter niet altijd waar. Misschien vind jij namelijk zelf wel dat je de wens niet verdiend of dat deze stom is, terwijl iemand anders dit niet is. Daarom kun je je wens gewoon kenbaar maken. Op deze manier geef je namelijk aan wat jou bezig houdt en wellicht kan jou wens in vervullen worden gebracht.

Inventarisatie:

Heb jij wel eens wensen?

Wat zijn jou wensen?

Is er laatst een wens van jou in vervulling gegaan?

Vind je het lastig om je wens te uiten?

Wat vind jij hier lastig aan?

Leerpunten “wensen uiten”:

1. Ga na welke wens je wilt uiten.
2. Ga na met wie jij deze wens wilt delen.
3. Geef aan waarom je deze wens wilt uiten.
4. Luister naar de reactie van een ander.

Voorbeeld door trainers (rollenspel):

Fout voorbeeld:

Er word gevraagd wie er wensen heeft. Iemand durft zijn wens niet uit te spreken aangezien hij/zij zich hiervoor schaamt.

Vraag aan cliënten:

Aan welk leerpunt(en) werd hier niet voldaan?

Wat ging niet goed?

Goed voorbeeld:

Twee vrienden/vriendinnen zijn bij elkaar als de ene verteld altijd nog wel eens te willen duiken. De ander luistert hier goed naar.

Vraag aan cliënten:

Wat ging hier goed?

Rollenspel:

- Je wilt graag eens gaan zwemmen. Geef aan dat je dit graag wilt.
- Je wilt graag dagbesteding krijgen. Geef aan dat je dit graag wilt.
- Je wilt graag drugstraining gaan volgen. Geef aan dat je dit graag wilt.
- Verzin zelf een situatie waarin je een wens uit.

Huiswerk:

Vraag naar de wensen van andere mensen. Kijk welke wensen zij hebben, hoe zij ze uiten en welke in vervulling is gebracht.

Bedenk voor jezelf welke wens je graag wilt uiten. Doe dit dan tegenover degene bij wie dit kan en ga na hoe dit bij je is gegaan.

Zie bijlage 11 Wensen uiten.

Herhaling van de geleerde vaardigheden.

De afgelopen bijeenkomsten zijn er veel sociale vaardigheden langs gekomen. In deze laatste bijeenkomst worden alle sociale vaardigheden nog een keertje langs gegaan.

Inventarisatie:

Welke sociale vaardigheid vond jij het leukste om te leren?

Welke sociale vaardigheid vond jij wel lastig?

Welke sociale vaardigheid pas je vaak toe in de werkelijkheid?

Welke sociale vaardigheid zou je nog wel een keertje willen oefenen?

Rollenspel door trainers:

De trainers spelen enkele rollenspellen. De cliënten moeten raden welke sociale vaardigheid ze aan het naspelen zijn. Bijvoorbeeld:

- De trainer gaat langs iedere cliënt en geeft een compliment.
- De ene trainer geeft de andere trainer een compliment en bedankt hiervoor.
- Er wordt gevraagd om de SoVa-training 2 uur te laten duren, waarop de ander zegt dat hij/zij hierna een afspraak heeft dus dat dit niet mogelijk is.
- De ene trainer verteld niet zo goed te hebben geslapen. De ander luistert hier naar.
- De ene trainer staat op iemand te wachten. De andere trainer probeert een praatje te maken.
- Verzin zo zelf allerlei situaties waarin de verschillende sociale vaardigheden in voor komen.

Rollenspel met cliënten:

In de inventarisatie is naar voren gekomen welke sociale vaardigheid nog lastig is voor de cliënten. Speel door middel van een rollenspel deze sociale vaardigheid zodat er nog geoefend wordt met deze sociale vaardigheid. Er kan hiervoor een rollenspel gebruikt worden die bij deze sociale vaardigheid beschreven staat.

Afsluiting:

De trainers geven hier een diploma aan de deelnemende cliënten. Hierop staat vooral beschreven waar een cliënt in vooruit is gegaan, maar ook wat de cliënt nog mee kan nemen voor de toekomst.

Zie bijlage 12 Diploma.

De bijlagen

Bijlage 1 Praatje maken

Huiswerk praatje maken:

Beschrijf met wie je een praatje hebt gemaakt, waar dit over ging, waar je op dat moment was, wanneer dit praatje plaats vond en wat je van het praatje maken vond/hoe het verliep.

Wie	Waarover	Waar	Wanneer	Wat vond je ervan/hoe verliep het
Annelieke	Het weer	De Kei	01-02	Leuk gesprek
Onbekend	De bus	Bushalte	04-02	Begin was beetje lastig

Bijlage 2 Iets bespreken

Huiswerk iets bespreken:

Kijk eerst hoe andere mensen iets bespreken. Beschrijf wie je hebt geobserveerd, waar het over ging en wat je opviel aan het gesprek.

Beschrijf daarna met wie jij iets hebt besproken, waar dit over ging en hoe het verliep.

Wie heb je geobserveerd	Waar ging het over	Wat viel je op
Joyce en Annelieke	Het rondlopen van muizen	Luisterde goed naar elkaar
Met wie heb je iets besproken	Wat heb je besproken	Hoe verliep het bespreken
Persoonlijke Begeleider	Toekomstplannen	Goed

Bijlage 3 Luisteren

Huiswerk luisteren:

Kijk naar een gesprek die andere mensen hebben en let vooral op degene die aan het luisteren is. Beschrijf wanneer je naar dit gesprek hebt geluisterd, waar, naar wie en wat degene goed deed bij het luisteren.

Beschrijf daarna naar wie jij hebt geluisterd in een gesprek. Beschrijf ook hier wanneer je naar iemand hebt geluisterd, naar wie en wat er goed ging.

Wanneer heb je naar een gesprek geluisterd	Waar heb je naar het gesprek geluisterd	Naar wie heb je geluisterd	Wat ging goed aan het luisteren
Dinsdag 8 maart	Op de Kei	Joyce en Annelieke	Keek de ander goed aan
Wanneer heb jij naar iemand geluisterd	Waar heb je naar iemand geluisterd	Naar wie heb je geluisterd	Wat ging goed bij jou aan het luisteren
Vrijdag 11 maart	Op mijn kamer	Naar Piet	Ik had een goede houding

Bijlage 4 “Nee” zeggen

Huiswerk “nee” zeggen:

Kijk naar een gesprek van anderen waarin “nee” word gezegd. Beschrijf waar dit gesprek over ging, wat er goed ging aan het “nee” zeggen en wat er eventueel verbeterd zou kunnen worden.

Oefen daarna zelf met “nee” zeggen. Beschrijf waar je “nee” tegen zei, wat er goed ging en waar je de volgende keer nog op moet letten.

Gesprek waarin iemand “nee” zegt, ging over	Wat ging volgens jou goed	Wat kon er volgens jou beter
Naar de sportschool gaan	Diegene zei duidelijk “Nee”	Hij/zij herhaalde geen “Nee”
Waar zei jij “nee” tegen	Wat deed je goed	Waar moet je op letten
Boodschappen voor iemand doen	Ik zei “Nee”	Ik zei “Nee” onaardig

Bijlage 5 Opkomen voor je mening

Huiswerk opkomen voor je mening:

Kijk naar een gesprek waarin iemand opkomt voor zijn/haar mening. Beschrijf de situatie en wat ging er goed/niet zo goed.

Oefen daarna zelf met opkomen voor je mening. Beschrijf waar je opkwam, wat er goed en wat er niet goed ging.

Situatie waarin iemand opkomt voor zijn/haar mening:

Situatie 1:

Iemand vroeg om een stuk te gaan wandelen. De ander gaf aan liever te gaan fietsen.

Wat ging goed:

Degene gaf op een nette, duidelijke manier aan dat hij liever gaat fietsen.

Wat ging er niet zo goed:

Hij liet zich toch overhalen om te gaan wandelen.

Situatie 2:

Wat ging goed:

Wat ging er niet zo goed:

Situatie 3:

Wat ging goed:

Wat ging niet zo goed:

Situatie waarin jij opkomt voor je mening:

Situatie 1:

Iemand vroeg mij om te ruilen van drugs. Ik wilde liever die van mezelf houden.

Wat ging goed:

Ik zei dat ik liever mijn eigen drugs hou.

Wat ging niet goed:

Ik zei het een beetje boos.

Situatie 2:

Wat ging goed:

Wat ging niet goed:

Situatie 3:

Wat ging goed:

Wat ging niet goed:

Bijlage 6 Compliment geven en ontvangen

Huiswerk compliment geven en ontvangen:

Kijk naar andere mensen die een compliment krijgen en ontvangen. Bekijk hoe het compliment gegeven word en hoe deze in ontvangst word genomen.

Oefen zelf met het geven van een compliment. Beschrijf hoe dit voor jou verliep.

Oefen ook met het ontvangen van een compliment. Beschrijf hoe je hier op reageerde en hoe je je voelde.

Kijken naar andere mensen die een compliment krijgen en ontvangen:

Iemand kreeg een compliment over:

Een tafel die hij had gemaakt op de werkplaats.

Hoe werd het compliment gegeven?

Op een rustige manier, toen de ander klaar was met praten.

Hoe werd het compliment in ontvangst genomen?

Met een bedankje.

Iemand kreeg een compliment over:

Hoe werd het compliment gegeven?

Hoe werd het compliment in ontvangst genomen?

Oefenen met het geven van een compliment:

Wie gaf jij een compliment?

Joyce

Wat was jou compliment?

Mooie ketting heb jij!

Hoe ging het geven van een compliment?

Goed, ik keek haar aan.

Wie gaf jij een compliment?

Wat was jou compliment?

Hoe ging het geven van een compliment?

Oefen met het krijgen van een compliment:

Ik kreeg een compliment van:

Mijn vriend/vriendin.

Wat voor compliment kreeg je?

Dat ik goed aan het eten ben.

Hoe reageerde je op dit compliment?

Ik bedankte hem/haar.

Hoe vond je het om dit compliment te krijgen?

Erg leuk!

Ik kreeg een compliment van:

Wat voor compliment kreeg je?

Hoe reageerde je op dit compliment?

Hoe vond je het om dit compliment te krijgen?

Bijlage 7 Kritiek geven

Huiswerk kritiek geven:

Kijk naar andere mensen die kritiek geven. Hoe word de kritiek gegeven? Wat viel je op?

Oefen zelf met het geven van kritiek. Beschrijf waar je kritiek over hebt gegeven en hoe je dit hebt gedaan en hoe het ging?

Er werd kritiek gegeven over	Hoe werd de kritiek gegeven?	Wat viel je op?
De vuile was op de grond	Op een rustige manier	Degene die kritiek kreeg bleef ook rustig
Ik heb kritiek gegeven over	Hoe heb je dit gedaan?	Hoe ging het?
De luidruchtigheid van iemand	Zei tegen diegene wat ik ervan vind	Goed, ik sprak hem alleen (nam hem apart)

Bijlage 8 Kritiek krijgen

Huiswerk kritiek krijgen:

Kijk naar mensen die kritiek krijgen. Waar kregen zij kritiek over, hoe werd dit kritiek ontvangen en wat ging er goed/niet goed?

Oefen zelf met kritiek krijgen (hier zal je bij geholpen worden door je Persoonlijk Begeleider). Noteer waar je kritiek over kreeg, wat je hiervan vond, hoe je hierop reageerde en of jullie samen tot een oplossing zijn gekomen.

Iemand krijgt kritiek:

Waar krijgt hij/zij kritiek over?

Te laat zijn voor de lunch.

Hoe werd de kritiek ontvangen?

- a. Volgens de leerpunten.
- b. **Gedeeltelijk volgens de leerpunten.**
- c. Niet volgens de leerpunten.

Wat ging er goed/niet goed?

Degene werd kwaad.

Waar krijgt hij/zij kritiek over?

Hoe werd de kritiek gegeven?

- a. Volgens de leerpunten.
- b. Gedeeltelijk volgens de leerpunten.
- c. Niet volgens de leerpunten.

Wat ging er goed/niet goed?

Jij krijgt kritiek:

Ik kreeg kritiek over:

Te vroeg alcohol meenemen naar mijn kamer.

Wat vond ik ervan?

Ze had gelijk.

Hoe reageerde ik erop?

Ik legde uit waarom dit gebeurd was.

Zijn jullie tot een oplossing gekomen?

Ja, ik neem na 19 uur alcohol mee naar mijn kamer.

Ik kreeg kritiek over:

Wat vond ik ervan?

Hoe reageerde ik erop?

Zijn jullie tot een oplossing gekomen?

Bijlage 9 Reageren op kwaadheid

Huiswerk reageren op kwaadheid:

Kijk naar mensen waarop iemand kwaad wordt. Hoe reageert degene waar iemand kwaad op is?

Oefen zelf met reageren op kwaadheid. Noteer waar dit over ging en hoe jij hier zelf op reageerde.

Iemand wordt kwaad. Hoe reageert de ander:

Situatie 1:

Degene reageerde heel kwaad terug.

Situatie 2:

Degene liet de ander niet uitpraten.

Situatie 3:

Degene gaf aan de ander te begrijpen.

Situatie 4:

Situatie 5:

Situatie 6:

Zelf reageren op kwaadheid:

Iemand werd kwaad op mij over:

Dat is de was te lang in de wasmachine had laten zitten.

Ik reageerde er zo op:

Ik zei dat diegene gelijk had.

Iemand werd kwaad op mij over:

Dat ik zijn fiets nog niet had terug gegeven.

Ik reageerde er zo op:

Ik zei dat het dan jammer was voor hem.

Iemand werd kwaad op mij over:

Ik reageerde er zo op:

Iemand werd kwaad op mij over:

Ik reageerde er zo op:

Iemand werd kwaad op mij over:

Ik reageerde er zo op:

Bijlage 10 Uiten van kwaadheid

Huiswerk uiten van kwaadheid:

Kijk zelf naar mensen die hun kwaadheid uiten. Waar ging de kwaadheid over? En hoe doen zij dit volgens jou?

Oefen zelf met je Persoonlijk Begeleider met het uiten van kwaadheid. Hoe ging het volgens jou? En hoe ging het volgens je begeleider (in laten vullen door PB'er)?

Waar ging de kwaadheid over	Ging dit goed; ja/nee	Waarom ging het wel/niet goed?
Te vroeg drugs gebruiken	Nee	Ging met vuisten slaan
Bezet houden van de douche	Ja	Luisterde naar reactie van de ander

Zelf uiten van kwaadheid:

Je was kwaad over:

We aten spruiten en ik wilde graag bloemkool.

Hoe vond je het gaan?

Goed, ik zei het toen ik samen was met de begeleiding.

Hoe vond je persoonlijk begeleider het gaan?

P. lette goed op het juiste moment en zijn lichaamshouding was correct.

Je was kwaad over:

Hoe vond je het gaan?

Hoe vond je persoonlijk begeleider het gaan?

Je was kwaad over:

Hoe vond je het gaan?

Hoe vond je persoonlijk begeleider het gaan?

Bijlage 11 Wensen uiten

Huiswerk wensen uiten:

Vraag naar de wensen van andere mensen. Kijk welke wensen zij hebben, hoe zij ze uiten en welke in vervulling is gebracht.

Bedenk voor jezelf welke wens je graag wilt uiten. Doe dit dan tegenover degene bij wie dit kan en ga na hoe dit bij je is gegaan.

Vraag naar andermans wens:

Wat is zijn/haar wens?

In een tocht maken in een luchtballon.

Hoe heeft hij/zij de wens kenbaar gemaakt?

Door te vragen voor verjaardag.

Is de wens in vervulling gebracht?

Nog niet.

Wat is zijn/haar wens?

Hoe heeft hij/zij de wens kenbaar gemaakt?

Is de wens in vervulling gebracht?

Wat is zijn/haar wens?

Hoe heeft hij/zij de wens kenbaar gemaakt?

Is de wens in vervulling gebracht?

Jouw eigen wens:

Wat is jouw wens?

Naar de Efteling gaan.

Aan wie heb je de wens verteld:

Mijn persoonlijk begeleider.

Hoe heb jij je wens kunnen uiten?

Door aan mijn persoonlijk begeleider te vragen of dit kan.

Wat is jouw wens?

Aan wie heb je de wens verteld?

Hoe heb jij je wens kunnen uiten?

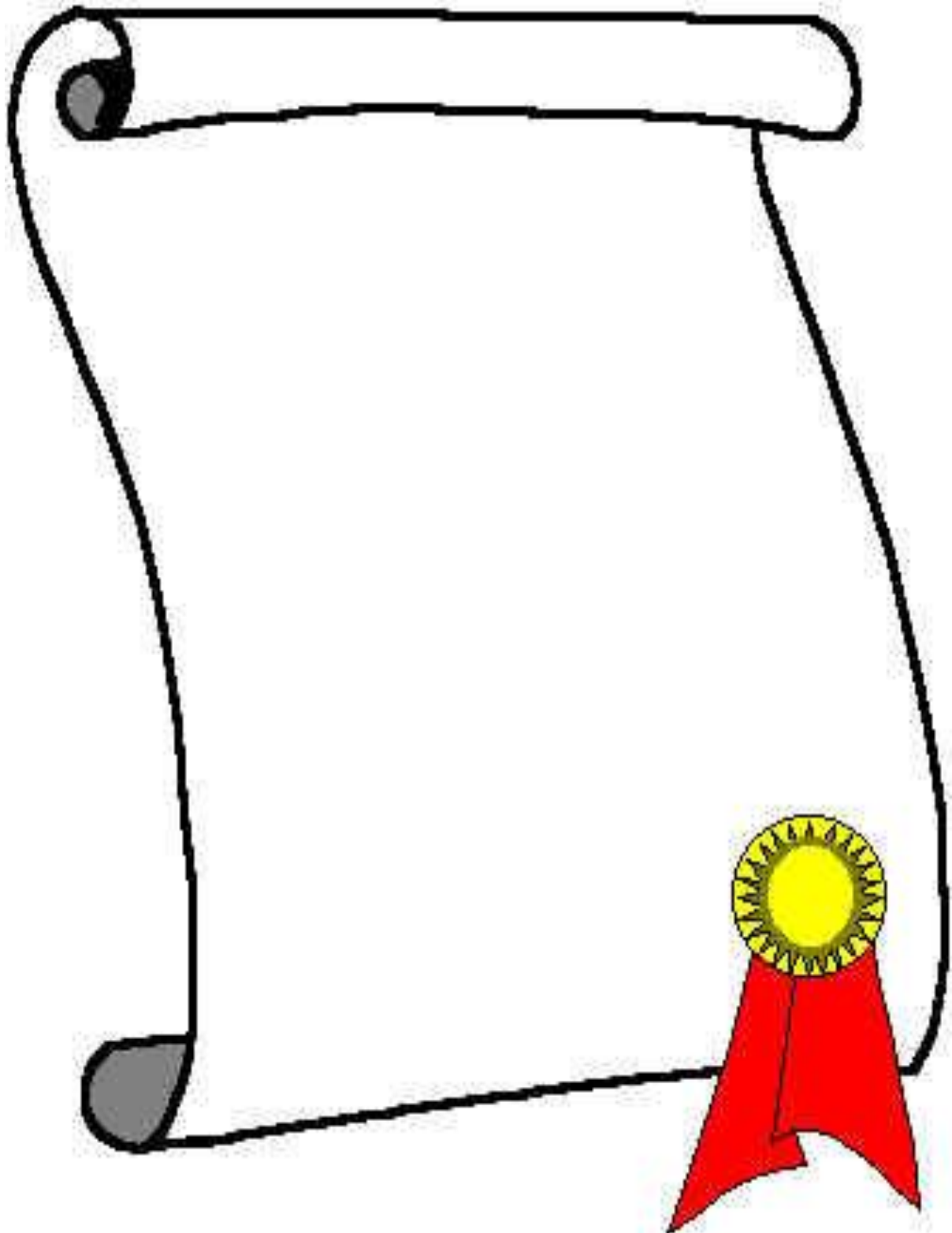
Wat is jouw wens?

Aan wie heb je de wens verteld?

Hoe heb jij je wens kunnen uiten?

Bijlage 12 Herhaling van de geleerde vaardigheden

Diploma:



Bijlage 13 Emotie pictogrammen

Emoties

