

BIKKELTJES MET LEF INKIJKEXEMPLAAR



BIKKELS^{nl}

INHOUD INKIJKEXEMPLAAR

**1**

ALGEMENE UITLEG

- welkom
- de materialen
- het boek
- de trainerspagina
- versies draaiboek
- inhoud per bijeenkomst

2

DRAAIBOEK

- inhoud draaiboek
- voorbeeld 1e bijeenkomst
- voorbeeld 2e bijeenkomst

3

KOPIEERBLADEN

- voorbeeld van een aantal werkbladen
- voorbeeld van een aantal posters

4

ONDERBOUWING

- inleiding
- enkele pagina's uit de theoretische onderbouwing
- doelen en resultaten

WELKOM!

Welkom bij **Bikkeltjes met lef**! Dit inblikexemplaar geeft je een eerste indruk van onze vernieuwde Bikkeltraining, speciaal ontwikkeld voor coaches, hulpverleners en onderwijsprofessionals die kinderen willen helpen om sterker en zelfverzekerder in het leven te staan.

Met Bikkeltjes met lef kun je direct aan de slag binnen jouw praktijk, school of instelling. Als gecertificeerd Bikkeltrainer© ontvang je alle materialen die je nodig hebt, inclusief een uitgebreide handleiding en toegang tot de exclusieve trainerspagina. De training is compleet en overzichtelijk opgebouwd, zodat je zonder lange voorbereiding een krachtige en effectieve training kunt geven.

Wat kun je verwachten?

- Een helder draaiboek dat je stap voor stap door de training leidt.
- Leuke en interactieve werkvormen voor kinderen.
- Duidelijke uitleg en begeleiding voor jou als trainer.
- Ondersteunend materiaal zoals animaties en Bikkelliedjes.

De activiteiten zijn speels en toegankelijk, maar volgen een doordacht sociaal-emotioneel leertraject. Of je nu een groepstraining geeft, met de hele klas aan de slag gaat of individuele coaching aanbiedt, Bikkeltjes met lef helpt kinderen om op een positieve manier hun weerbaarheid en sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Blader gerust door dit inblikexemplaar en ontdek hoe jij als Bikkeltrainer het verschil kunt maken!



DE MATERIALEN

Bij de uitgebreide handleiding (in hardcover map) horen de volgende aanvullende materialen:

1. Het voorleesboek Bikkeltjes met lef voor de trainer:
 - Softcover
 - fullcolour
 - hoge kwaliteit papier
2. Toegang tot de trainerspagina met daarin:
 - Algemene materialen zoals certificaten, vragenlijst, afbeeldingen etc.
 - Video's, liedjes en ondersteunend beeldmateriaal
 - Mastercopy werkbladen (zowel digitaal als te vinden in de map)
 - Leerkrachtpakket
3. Optionele materialen met korting te bestellen via www.bikkels.nl/bestellen-trainers
 - BikkelSpelBox
 - Trainerspakket
 - Posters
 - Kaarten
 - etc.



HET WERKBOEK EN HET VOORLEESBOEK

Werkboek

Bij Bikkeltjes met lef draait alles om het sterker maken van kinderen, waarbij ouders een belangrijke rol spelen. Ieder kind krijgt het Bikkel-Doe-Boek, een kleurrijk werkboek vol verhalen, ouderbrieven en tekenopdrachten.

De bekende Bikkelfiguren (Bikkelboy Bob, Pieker Piet, Woeste Wilma en Chill Jill) begeleiden de kinderen stap voor stap in stevig staan, kijken, klinken en denken.

Na elke bijeenkomst lezen ouders samen met hun kind een verdiepend verhaal uit het Doe-Boek. Zo sluiten zij thuis aan bij wat hun kind geleerd heeft. De ouderbrieven geven daarbij extra uitleg en handvatten. Met de kleurplaten en opdrachten in het boek kunnen kinderen thuis verder oefenen en spelenderwijs sterker worden.

Het werkboek/Bikkel-Doe-boek *Bikkeltjes met lef* is beschikbaar in een mooie softcover uitvoering. Kaft in kleur met zwart-witte inhoud

De werkboeken zijn uitsluitend verkrijgbaar voor gecertificeerde Bikkeltrainers en worden aangeboden in pakketten van vier of een veelvoud daarvan. De prijzen zijn zo laag mogelijk gehouden; alleen de drukkosten en verzendkosten worden doorberekend.

Voorleesboek

Daarnaast is er een voorleesboek in fullcolor beschikbaar voor trainers. Deze versie heeft een hoogwaardige afwerking en wordt in beperkte oplage gedrukt.

Bekijk op de volgende pagina's enkele pagina's uit het voorleesboek en werkboek.



HET VOORLEESBOEK



28

DE BLINKENDE BIKKELBIKE

Op een stralende dag, toen Bikkellandia nog één groot land was, vierde Bikkelboy Bob zijn verjaardag. Alle kinderen hadden hun centjes bij elkaar gelegd en een te gek cadeau gekocht: een blinkende Bikkelbike!

De Bikkelbike was niet zomaar een fiets. Hij had enorme wielen, een hoog stuur en een zadel zó hoog dat je er met een trapje op moest klimmen. En dan, zodra je begon te trappen, steeg hij op! Steeds een beetje hoger, tot je zomaar tussen de wolken fietste. Ja echt, de Bikkelbike kon vliegen!

Bob was door het dulle heen. Hij gilde van plezier terwijl hij rondvloog. De andere kinderen stonden erbij met grote ogen. 'Mag ik nu een keertje?' vroeg Pieker Piet zachtjes. Maar niemand hoorde hem.

Ook Woeste Wilma sprong opgewonden op en neer. 'Mag ik nu, mag ik nu?' gilde ze. Dat mocht. Gillend vloog ze over de bomen, over de huizen en scheerde nét langs de schoorsteen van het grote Bikkelkasteel. Oei! Dat ging maar net goed.

Bob pakte snel het stuur weer over en vloog zelf nog een paar rondjes.

29

Bikkel Babet, Pieker Piet en Paula konden bijna niet meer wachten. 'Mag ik nu misschien een keertje?' vroeg Piet opnieuw zachtjes. Maar toen kwam Chill Bill eraan geslenterd en zei luid en duidelijk: 'Mag ik?' En ja hoor, dat mocht. Dat werd nog een spannend ritje, want Chill Bill viel bijna in slaap op de fiets. De Bikkelbike zwabberde omhoog, omlaag, van links naar rechts. Maar gelukkig liep het goed af.

Piet durfde niks meer te zeggen. Hij had het nu al twee keer gevraagd en twee keer mocht iemand anders. Waarom deed Bob alsof hij hem niet hoorde? Was hij boos? Of expres gemeen?

Piet begon te snikken. Babet wilde net vragen of zij mocht, toen ze hem zag huilen. 'Hé Piet, wat is er?'

'Bob is gemeen,' snikte Piet. 'Hij is m'n vriend niet meer. Ik heb twee keer gevraagd of ik op de fiets mag en hij luistert niet. Hij is stom. En die fiets is ook stom!'

Babet keek hem aan, fronste en dacht diep na. Je kon bijna horen hoe het in haar hoofd ratelde.

Wat zou jij doen om Piet te helpen? Mooie ideeën! Laten we zien wat Babet bedenkt...

Plots stopte het ratelen in het hoofd van Babet. Ze boog naar Piet toe en fluisterde iets in zijn oor.

'Ik denk dat Bob je gewoon niet gehoord heeft. Als je iets vraagt, moet je elkaar aankijken. En duidelijk praten. Probeer het maar eens!' Piet vond het spannend. Wat als Bob hem weer zou negeren?

Langzaam liep Piet toch naar hem toe. Bob stond te kletsen met Paula.

Hoe zorgde hij dat Bob hem zou zien?

'Ahum,' zei Piet. Maar niks. Geen reactie.

'Nog een keer!' moedigde Babet hem aan.

'Ahum... Bob, mag ik iets vragen?' zei Piet nu luid en duidelijk.

Bob keek meteen op, lachte vriendelijk en zei:

'Ja hoor, natuurlijk!'

'Mag ik ook even op je nieuwe Bikkelbike?'

'Maar natuurlijk!'

En hopla: daar zat Piet al op de fiets! Hij trapte flink door en vloog hoog de lucht in.

Lachend zwaaide hij naar beneden. Naar Babet. Naar Bob. Naar Paula.

Wat was hij trots! En blij dat hij het gewoon had gevraagd.

Bedankt, Babet. Wat een goeie tip!



30



31



BANGE BADMEESTER BAREND

Op een mooie dag, toen Bikkellandia nog één groot land was, stonden Bob en Piet aan de rand van het Bikkelbad voor hun zwemles. Ze hadden alleen diploma A en oefenden voor diploma B.

Zwemles in Bikkellandia was een feestje: het water was superzacht en smaakte naar limonade. Hoe harder je zwom, hoe sneller het water van kleur veranderde: geel, rood, groen. Hilarisch gezicht. Hun juf, badjuffrouw Bianca, gaf altijd les. Maar... waar bleef ze toch?

Bob, Piet en de rest van de groep stonden te trappelen. Toen slenterde Bill naar de uitgang. Even later kwam hij terug, geeuwend.

'Ze is ziek,' zei hij. 'Maar er is een vervanger: badmeester Barend.' Daarna plofte hij op een bankje en begon te snurken. Kun je raden waar Bill vandaan komt? Juist, Chillville. Zijn vriendinnetje heet Chill Jill. Die twee maken zich nooit druk, zelfs niet als de badmeester zoek is.

Maar waar was die badmeester? De kinderen zochten overal tot Piet riep: 'Hier is hij!' Barend zat verstopt... op de wc! 'Ik wil niet, ik durf niet, ik kan het niet!' jammerde hij. 'Jullie luisteren vast niet en ik durf geen les te geven!'

45

Oei, wat een bange badmeester. Piet probeerde hem te leren staan, kijken, klinken en denken als een Bikkel. Maar Barend bleef roepen: 'Ik kan het niet!' Tot hij ineens met een gil uit het hokje rende en zich achter een bankje verstopte. De kinderen keken elkaar radeloos aan. Wat nu?

Bikkelboy Bob dacht diep na, rimpels in zijn voorhoofd. Allerlei plannetjes ratelden in zijn hoofd... en toen wist hij het. 'Badmeester Barend moet les krijgen van Chill Bill!' riep hij. Bill schrok wakker. 'Huh? Wat? Met wie?'

De kinderen legden uit: Barend was zo bang dat hij niet eens naar Bikkel-tips kon luisteren. Eerst moest hij leren chillen. En wie kon dat beter dan Bill? Bill ging naast Barend zitten. 'Sluit je ogen maar,' zei hij rustig. 'Doe alsof je een nieuwe bellenblaas hebt. Adem diep in en blaas langzaam uit. Hoe rustiger je blaast, hoe mooier de bellen. Probeer het drie keer.'



Barend blies in een denkbeeldige bellenblaas. Geen echte bellen, maar hij werd wel rustiger.

'Goed zo,' zei Bill. 'En nu: waar word jij kalm van? Ik van wolken kijken. Jill van lezen. En jij?'

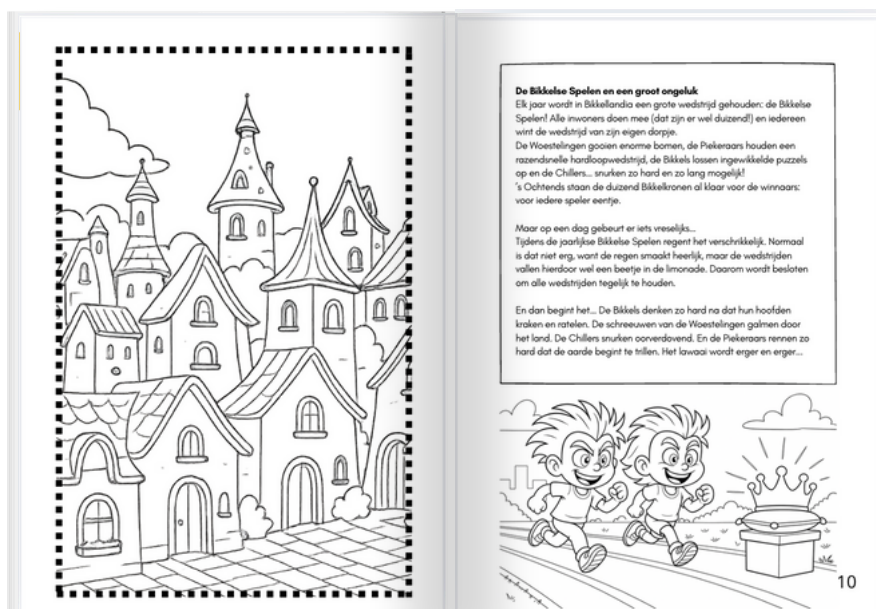
'Van zwemmen!' riep Barend opeens. Met een plons dook hij het water in. Na een rondje kwam hij boven, rechtop, stoer en dapper. Hij stond, keek, klonk en dacht als een echte Bikkel.

'Jongens en meisjes, op mijn tel springen jullie in het water. Een, twee, drie!' riep hij. 'En ja hoor, je mag zelfs van het water drinken!'

En zo werd het toch nog de leukste zwemles ooit.



HET WERKBOEK



De Bikkelse Spelen en een groot ongehoor

Elk jaar wordt in Bikkellandia een grote wedstrijd gehouden: de Bikkelse Spelen! Alle inwoners doen mee (dat zijn er wel duizend!) en iedereen wint de wedstrijd van zijn eigen dorpje.

De Woestelingen gooien enorme bomen, de Piekers houden een razendsnelle hardlooptwedstrijd, de Bikkels lossen ingewikkelde puzzels op en de Chillers... snurken zo hard en zo lang mogelijk!

's Ochtends staan de duizend Bikkeltreinen al klaar voor de winnaars: voor iedere speler eenje.

Maar op een dag gebeurt er iets vreselijks...

Tijdens de jaarlijkse Bikkelse Spelen regent het verschrikkelijk. Normaal is dat niet erg, want de regen smaakt heerlijk, maar de wedstrijden vallen hierdoor wel een beetje in de limonade. Daarom wordt besloten om alle wedstrijden tegelijk te houden.

En dan begint het... De Bikkels denken zo hard na dat hun hoofden kraken en ratelen. De schreeuwen van de Woestelingen galmen door het land. De Chillers snurken onverdoord. En de Piekers rennen zo hard dat de aarde begint te trillen. Het lawaai wordt erger en erger...



10



De Bikkelbuurt: de slimme Bikkels

We beginnen bij de Bikkelbuurt. Hier wonen de echte Bikkels, zoals Bikkelboy Bob en Bikkel Babet. Ze zijn aardig, stoer en vooral heel slim! Slim zijn is de superkracht van de Bikkelbuurt. De Bikkels zijn zo slim dat je hun hoofden hoort kraken als ze nadenken. Bikkelboy Bob en Bikkel Babet bedenken de slimste plannetjes en vinden voor ieder probleem een oplossing.

Piekerplaats: de snelle Piekers

Dan is er Piekerplaats, waar de Piekers wonen. Zij zijn niet zo stoer en voor bijna alles een beetje bang, maar ze hebben een bijzondere kracht: ze kunnen zo hard rennen dat de grond begint te trillen als Pieker Piet of Paula voorbij sjeest! Dat komt goed van pas bij de jaarlijkse Bikkelse Spelen, want de hardlooptwedstrijd wordt altijd door de Piekers gewonnen. Piet en Paula durven misschien niet zo veel, maar rennen? Dat kunnen ze als de beste!



8



Woestehoek: de sterke Woestelingen

Het derde dorp heet Woestehoek, waar de Woestelingen wonen. Oei! Hier moet je een beetje oppassen. Woeste Willem en Woeste Wilma hebben een kort lontje! Als ze boos worden (en dat gebeurt best vaak), lopen ze eerst rood aan en dan komt er een keiharde schreeuw uit. Die is zo luid dat heel Bikkellandia het hoort! Maar de Woestelingen hebben meer krachten: ze zijn ook supersterk! Woeste Willem heeft eens een Bikkeltrein terug op de rails gezet en Woeste Wilma kan zelfs een heel huis optillen. Superhandig!

Chillville: de rustige Chillers

Tot slot het laatste dorpje: Chillville. Hier wonen Chill Bill en Chill Jill, echte Chillers die zich nergens druk om maken. Hun speciale kracht? Slapen! De Chillers liggen twee dagen en nachten lang snurkend in bed. Pas op de derde dag zie je ze weer rondwandelen, zitten of luieren. Maar als het spannend wordt in Bikkellandia, zijn de Chillers onmisbaar. Zij zorgen ervoor dat iedereen rustig blijft en er geen paniek ontstaat. Fijn hoor!



9

hier gebleven

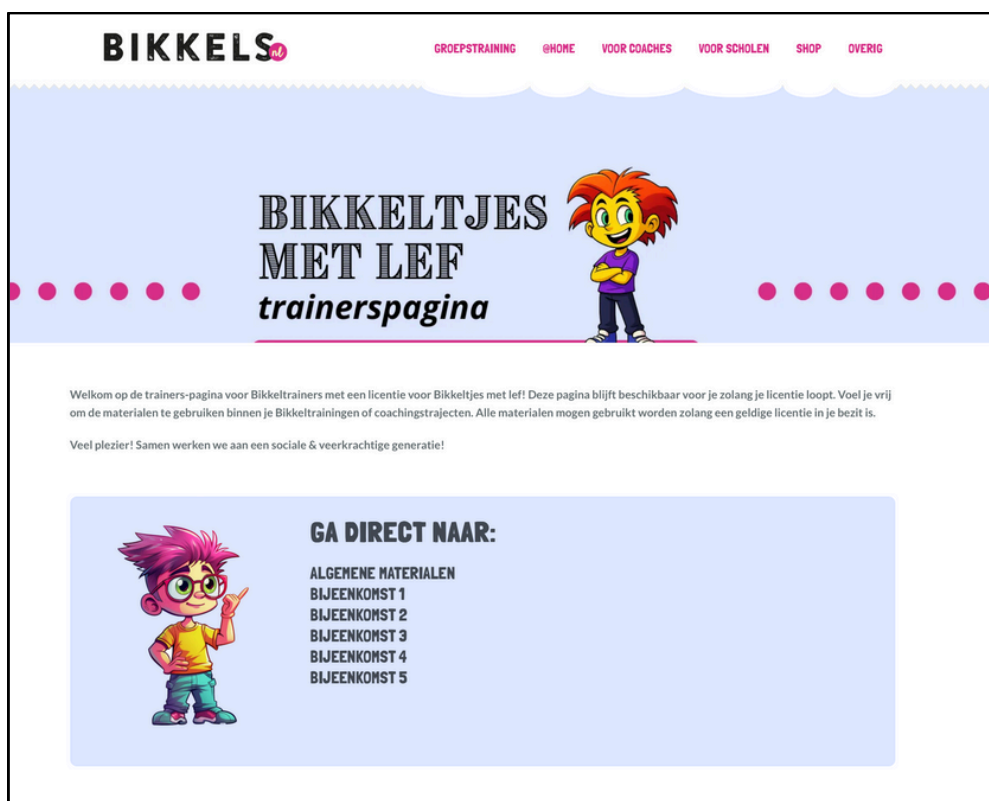
DE TRAINERS-PAGINA

Na je aanmelding krijg je exclusieve toegang tot jouw persoonlijke trainerspagina. Hier vind je alle digitale materialen die je nodig hebt om de training effectief en interactief te geven.

Wat kun je hier verwachten?

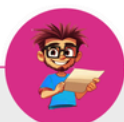
- Liedjes bij elke bijeenkomst.
- Ondersteunend materiaal, zoals posters en werkmaterialen.
- Een leerkrachtpakket voor extra ondersteuning in de klas.
- Certificaten die je zelf kunt afdrukken.

Bekijk hieronder een voorproefje van deze aanvullende digitale materialen!



DE TRAINERS-PAGINA

ALGEMENE MATERIALEN BIJ DE TRAINING BIKKELTJES MET LEF



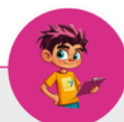
LEERKRACHT-PAKKET

↓ DOWNLOAD HIER



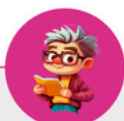
CERTIFICATEN

↓ DOWNLOAD HIER



SCOREFORMULIER

↓ DOWNLOAD HIER



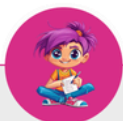
VERKLARING INKOMEN

↓ DOWNLOAD HIER



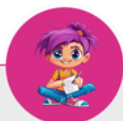
WERKBLADEN

Klik op de afbeelding om het materiaal te downloaden (opent in een nieuw tabblad).



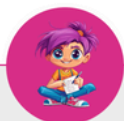
PASPOORT

↓ DOWNLOAD HIER



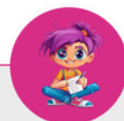
BIKKELKROON

↓ DOWNLOAD HIER



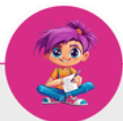
KROON ZWARTWIT

↓ DOWNLOAD HIER



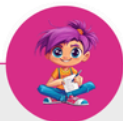
BIKKELBOX

↓ DOWNLOAD HIER



KLEURPLAAT

↓ DOWNLOAD HIER



POSTERS

↓ DOWNLOAD HIER

DE TRAINERS-PAGINA

WERKMATERIAAL BIJENKOMST 1

VIDEO: LIED BIKKELLANDIA

Klik rechtsonder op het icoontje  om de video full screen af te spelen. Met hetzelfde icoontje verlaat je weer de full-screen modus om terug te keren naar deze webpagina.



AUDIO: LIED BIKKELLANDIA



VIDEO: LIED KLINK ALS EEN BIKKEL

Klik rechtsonder de video op het icoontje  om de video full screen af te spelen. Met hetzelfde icoontje verlaat je weer uit de full-screen modus om terug te keren naar de webpagina.



VIDEO: LIED KIJK ALS EEN BIKKEL

Klik rechtsonder de video op het icoontje  om de video full screen af te spelen. Met hetzelfde icoontje verlaat je weer uit de full-screen modus om terug te keren naar de webpagina.



VERSIES DRAAIBOEK

Aanpasbare structuur van de Bikkeltraining 'Bikkeltjes met lef'

De training Bikkeltjes met lef biedt een flexibele structuur die kan worden afgestemd op de behoeften van jouw praktijk, school of instelling. De duur, het aantal sessies en de focus kunnen eenvoudig worden aangepast.

Hieronder vind je de meest voorkomende aanpassingen op het standaard draaiboek:

Standaard draaiboek:

De training bestaat uit zes sessies van elk 60 minuten en richt zich op psycho-educatie en preventieve ondersteuning. Dit standaardprogramma is geschikt voor een brede doelgroep en kan worden ingezet binnen zowel coachingspraktijken als scholen. Vanuit onze hoofdlocatie in Eindhoven bieden we vooral deze basisvariant aan.

Draaiboek voor therapeutische behandelgroepen:

Voor therapeutische groepen adviseren we sessies van 90 minuten en/of extra bijeenkomsten. De training bevat voldoende aanvullende oefeningen om langere sessies in te vullen (met pauzes waar nodig). Bij voorkeur werk je in deze setting met twee trainers, zodat je beter kunt inspelen op de individuele doelen van de deelnemers.

Draaiboek voor individuele coaching:

Bij elke oefening in het draaiboek staat aangegeven of deze geschikt is voor individuele begeleiding of specifiek voor groepen. Voor groepsspecifieke oefeningen wordt een aangepaste versie aangeboden die je één-op-één kunt uitvoeren.

INHOUD VAN DE TRAINING

Bijeenkomst 1:

- Veilig en welkom voelen
- Kennismaken met trainers en groep
- Introductie Bikkellandia en paspoort
- Plezier en samenwerking ervaren
- Iedereen hoort erbij
- Ouders betrekken



Bijeenkomst 2:

- Oefenen met stevig en duidelijk staan en lopen (als een Bikkel)
- Herkennen van subassertief gedrag (Pieкераars) en agressief gedrag (Woestelingen)
- Ervaren dat een Bikkelhouding helpt om sterker en zelfverzekerder over te komen
- Spelenderwijs ontdekken dat elke houding ook zijn eigen kracht heeft

Bijeenkomst 3:

- Oefenen met staan en klinken als een Bikkel
- Vragen stellen en antwoorden geven met een Bikkelstem
- Oefenen met oogcontact maken



Bijeenkomst 4:

- Herkennen van Piekergedachten en Bikkelgedachten
- Oefenen met positief denken: "Ik kan het!"
- Staàn, kijken, klinken én denken als een Bikkel
- Kennismaken met Chill Jill: ontspannen en relativeren
- Oefenen met ademhaling en ontspanningstechnieken

INHOUD VAN DE TRAINING

Bijeenkomst 5:

- Kennismaken met de woestelingen
- Oefenen met “nee” zeggen op een Bikkelmanier
- Leren omgaan met een “nee” van een ander
- Oefenen met ontspanning en zelfbeheersing



Bijeenkomst 6:

- Herhalen en afronden van de Bikkelhouding (staan, kijken, klinken, denken)
- Oefenen met ontspannen en chillen bij spanning of boosheid
- Kinderen ervaren trots en sluiten de training positief af



INHOUD

**1**

ALGEMENE UITLEG

- Introductie
- Versies draaiboek
- Organiseer je training
- Praktische tips
- Inzet en gebruik materialen

2

DRAAIBOEK

Per bijeenkomst:

- Overview
- Lesplan
- Uitwerking per activiteit

3

KOPIEERBLADEN

- Spelideeën en energizers
- Spelideeën voor individuele coachings
- Werkbladen
- Posters

4

ONDERBOUWING

- Inleiding
- Doelstellingen
- Doelgroep
- Theoretische onderbouwing
- Ontwikkeling van het Bikkelprogramma
- Onderdelen en werkzame elementen
- Doelen en resultaten

BIJEEENKOMST 1

FOCUSPUNTEN:

- Veilig en welkom voelen
- Kennismaken met trainers en groep
- Introductie Bikkellandia en paspoort
- Plezier en samenwerking ervaren
- Iedereen hoort erbij
- Ouders betrekken

BOEK:

Verhaal:
Bikkellandia

BENODIGDHEDEN:

Algemeen:

- Voldoende stoelen in kringopstelling
- Presentielijst met contactgegevens
- Beamer/laptop/internetverbinding voor de liedjes
- Kleurpotloden
- Prentenboek

Voor deze bijeenkomst:

- Voor elke deelnemer 1 werkboek
- Optioneel: voor elke deelnemer 1 leerkracht-brief
- Bal of knuffel (oefening 2)
- Schilderstape of hoepels (oefening 3)
- Geprinte paspoorten en bikkelkronen (oefening 4, zie trainerspagina en kopieerbladen)
- 1 vooraf gemaakte kroon en Bikkelbox (oefening 4, zie trainerspagina en kopieerbladen)

LESPLAN BIJEEENKOMST 1

1

Welkom en introductie met ouders

Werkvorm: groepsgesprek

5 min

2

Kennismakingsspel

Werkvorm: actief kringspel

10 min

15 min

3

Bikkellandia

Werkvorm: voorlezen & actief spel

15 min

30 min

4

Speurtocht Bikkelbox

Werkvorm: actieve werkvorm

10 min

40 min

5

Paspoorten kleuren

Werkvorm: creatieve werkvorm

10 min

50 min

6

Afsluiting

Werkvorm: groepsgesprek

10 min

60 min

UITWERKING BIJEENKOMST 1

01

Welkom en introductie met ouders

Werkvorm: groepsgesprek



Start van de training

Voor veel jonge kinderen is het spannend om in een nieuwe groep te stappen. Houd daar rekening mee. Nodig daarom bij de eerste activiteit de ouders uit om de overgang makkelijker te maken.

Sommige kinderen vinden het na de introductie nog te lastig zonder hun ouder. Wees daarin flexibel: laat de ouder gerust nog even blijven. Bouw dit stap voor stap af. Vraag bijvoorbeeld na elk onderdeel of de ouder een beetje verder naar achteren gaat zitten, steeds dichterbij de deur.



Welkom heten

- Heet iedereen kort en warm welkom (zie ook de inleidingstekst in het Bikkelboek).
- Houd het kort en duidelijk, zodat we snel naar de eerste activiteit kunnen.

Voorstellen

- De trainers stellen zich kort voor.
- Vertel het doel van de training: "We gaan leren om fijn met elkaar om te gaan, minder bang te zijn en een echte Bikkel te worden!"

Uitzwaaien van de ouders

- Sluit af door samen de ouders uit te zwaaien. Maak er iets luchtigs van, zodat kinderen merken dat het oké en veilig is dat ze even alleen blijven.

UITWERKING BIJEENKOMST 1

02

Kennismakingsspel

Werkvorm: actief kringspel



10 min

- De kinderen (evt. met ouders) zitten samen met de trainer in een kring.
- De trainer begint, houdt een bal of knuffelbeer vast en zegt zijn of haar naam.
- Daarna geeft de trainer de bal/beer door. Iedereen die hem krijgt, zegt alleen zijn voornaam.



Volgende ronde:

- Nu wordt de bal/beer niet meer rustig doorgegeven, maar gegooid.
- Wie gooit, roept eerst de naam van het kind dat de bal krijgt.
- Zorg dat ieder kind meerdere keren aan de beurt komt. Bouw het tempo langzaam op, zodat er meer vaart in komt.

Variaties en/of uitbreidingen:

- Vindt een kind gooien nog spannend? Rol de bal dan over de grond.
- Speel een ronde Annemarie Koekkoek: het kind dat “af” is, moet bij naam genoemd worden. Weet je de naam niet? Dan blijft het kind gewoon in het spel.
- **Spel Tik tik, Wie ben ik?** Eén kind doet de ogen dicht. Een ander kind tikt op de rug en zegt: “Tik, tik, wie ben ik?” Het kind moet raden wie het is. Goed geraden? nog een keer! Fout geraden? Het kind dat getikt heeft is aan de beurt. Op deze manier oefenen we de namen en leren we elkaar kennen.
- **Telefoonspel:** De kinderen zitten of staan in een kring en houden elkaars handen vast. Eén kind staat in het midden. Iemand in de kring zegt: “Ik telefoneer naar ... (naam).” Het knijpje gaat van hand tot hand door tot het bij de genoemde persoon aankomt. Die roept snel “Tringgg!” vóór het kind in het midden kan raden waar de verbinding is en hem “verbreken”.



Als je dit spel met één kind doet, ga je tegenover elkaar zitten. Jij houdt een bal of knuffel vast, noemt je naam en gooit of rolt hem naar het kind. Het kind vangt of pakt de bal, zegt zijn naam en gooit hem terug. Herhaal dit een paar keer zodat het ritme erin komt. Als variatie kun je afspreken dat je elkaars naam moet roepen voordat je gooit.

Extraatje: stop de bal of knuffel achter je rug of doe alsof hij “stiekem ontsnapt”. Het kind moet goed opletten wanneer hij weer verschijnt. Zo wordt het oefenen meteen grappiger en verrassender.

UITWERKING BIJEENKOMST 1

03

Bikkellandia

Werkvorm: voorlezen & actief spel



15 min

Voorlezen (5 minuten)

Eerst lees je het korte verhaal Bikkellandia voor. Nodig de kinderen uit om mee te denken en te reageren.



Spel Bikkels op hun eilandjes (10 minuten).

Op de vloer maak je cirkels of “dorpjes”, bijvoorbeeld met schilderstape of hoepels. Het liefst één voor ieder kind. Zet de muziek aan (Bikkellied Bikkellandia, zie trainerspagina) en laat de kinderen lopen, huppelen of springen door de zaal. Zolang de muziek speelt, bewegen ze. Zodra de muziek stopt, moet iedereen zo snel mogelijk een dorpje vinden en erop gaan zitten.

Na elke ronde haal je een dorpje weg. De kinderen moeten dan samen bedenken hoe ze toch allemaal een plekje vinden. Past het nog als ze inschikken? Kunnen ze samen in één kring? En wat gebeurt er als er uiteindelijk maar één dorpje overblijft?

Tip: als het écht te krap wordt, kan de trainer meedenken, bijvoorbeeld door af te spreken dat alleen een voet of een hand de cirkel hoeft te raken.



Als je dit spel met één kind doet, maak je in de ruimte één of twee cirkels met tape of hoepels. Jij en het kind bewegen vrij door de kamer terwijl de muziek speelt. Stop je met de muziek, dan moet het kind razendsnel een dorpje kiezen en erop springen. Maak het spannend door de cirkel kleiner te maken of het kind te vragen om alleen met een hand, voet of knie in de cirkel te blijven staan.

Extraatje: doe alsof de vloer “lava” is zodra de muziek stopt. Alleen de cirkel is veilig! Je kunt ook expres nét te laat rennen, zodat het kind jou lachend kan “redden” door plaats te maken.

UITWERKING BIJEENKOMST 1

04

Speurtocht Bikkelbox

Werkvorm: actieve werkvorm



10 min



Begin met de kinderen mee te nemen in een spannend verhaal. Vertel het langzaam en met een beetje geheimzinnigheid:

“Wisten jullie dat de ontploffing van Bikkellandia al héél lang geleden is gebeurd? De kindjes die toen een Bikkelkroon kregen, zijn inmiddels groot. Maar ze zouden nog steeds heel graag hun stukje Bikkellandia gezellig maken, met allemaal vriendjes erbij. Zouden jullie misschien vriendjes in Bikkellandia willen worden? Dan heb ik iets bijzonders voor jullie... Kijk!”

(Haal hier de Bikkelkroon tevoorschijn en zet hem op.)

“Ik was zelf zo'n kindje uit Bikkellandia. Hier is mijn kroon! En ik weet dat er hier ergens een geheime Bikkelbox moet liggen. Daarin zitten paspoorten die toegang geven tot Bikkellandia. Zullen we die samen gaan zoeken?”

Leg uit dat om mee te kunnen reizen naar Bikkellandia ieder kind een paspoort nodig heeft. Vraag kort of de kinderen weten wat een paspoort is: wie is er al eens in het buitenland geweest en heeft zijn paspoort laten zien? Vertel dat het in Bikkellandia net zo werkt: het land kun je niet zomaar zien, want het ligt in kleine stukjes verspreid over de hele wereld. Maar een echte Bikkel (jij met je kroon!) met een geldig paspoort mag mee.

Laat de kinderen vervolgens meezoeken naar de Bikkelbox. Hoe meer ruimtes je gebruikt, hoe groter het avontuur. Wanneer de box gevonden is, geef je een wat stiller of introverter kind de beurt om hem open te maken. Dat kind mag alvast spieken en vertellen wat erin zit.

Neem de Bikkelbox mee terug en deel de paspoorten uit. Spreek af dat de kroon iedere bijeenkomst gedragen kan worden door één of meerdere deelnemers. Je kunt er een beloning aan koppelen, bijvoorbeeld wie de “Bikkel van de dag” wordt.

BIJEEENKOMST 2

FOCUSPUNTEN:

- Oefenen met stevig en duidelijk staan en lopen (als een Bikkel)
- Herkennen van subassertief gedrag (Pieкераars) en agressief gedrag (Woestelingen)
- Ervaren dat een Bikkelhouding helpt om sterker en zelfverzekerder over te komen
- Spelenderwijs ontdekken dat elke houding ook zijn eigen kracht heeft

BOEK:

Verhaal:
Broedkip Barbara

BENODIGDHEDEN:

Algemeen:

- Voldoende stoelen in kringopstelling
- Presentielijst met contactgegevens
- Beamer/laptop/internetverbinding voor de liedjes
- Prentenboek

Voor deze bijeenkomst:

- Lied Broedkip Barbara (zie trainerspagina)
- Lied Sta als een Bikkel (zie trainerspagina)

LESPLAN BIJEEENKOMST 2

1

Welkom

Werkvorm: groepsgesprek

5 min

2

Verhaal Broedkip Barbara

Werkvorm: voorlezen

5 min

10 min

3

Staan als Bob en Piet

Werkvorm: actieve werkvorm

5 min

15 min

4

Spel en muziek

Werkvorm: actieve werkvorm

15 min

30 min

5

Wie zijn de woestelingen?

Werkvorm: actieve werkvorm

5 min

35 min

6

Broedkip Barbara-spel

Werkvorm: groepsspel

10 min

45 min

7

Het Bikkellied

Werkvorm: zang en beweging

5 min

50 min

8

Afsluiting

Werkvorm: groepsgesprek

10 min

60 min

UITWERKING BIJEENKOMST 2

03

Staan als Bob en Piet

Werkvorm: actieve werkvorm



Staan als Bikkelboy Bob

- Voeten stevig op de grond, iets uit elkaar.
- Knieën licht gebogen.
- Schouders recht, borst vooruit.
- Kin een beetje omhoog, blik recht vooruit.
- Armen los langs je lichaam of in je zij.
- Adem rustig, gezicht ontspannen.

Loop rond en duw zachtjes tegen de kinderen: ze staan zo stevig als een boom en zijn bijna niet om te krijgen. Laat ze daarna een rondje door de zaal lopen met deze krachtige Bob-houding: grote passen, rustig tempo, vol zelfvertrouwen.

Staan als Pieker Piet

- Hoofd naar beneden, blik op de grond.
- Schouders hangen slap naar voren.
- Armen los langs het lichaam, zonder kracht.
- Rug licht gebogen.
- Kleine, snelle pasjes, alsof je een beetje zenuwachtig bent.
- Af en toe om je heen kijken, alsof er iets kan gebeuren.

Laat de kinderen ook als Piet een rondje lopen: gebogen, wiebelend, en rennen mag want piekeraars zijn de beste hardlopers van Bikkellandia!

UITWERKING BIJEENKOMST 2

04

Spel en muziek

Werkvorm: actieve werkvorm



15 min

Laat eerst het filmpje van het Broedkip Barbara-lied zien en zing/ beweeg eventueel kort mee. Zo zit de energie er meteen in. Vertel daarna dat jullie een spel gaan doen met muziek, waarbij de kinderen zich in standbeelden moeten veranderen.



Stap 1: lopen als Bob

- Zet de muziek aan.
- Alle kinderen lopen door de zaal in de houding van Bikkelboy Bob: stevig, borst vooruit, kin omhoog, rustige, krachtige stappen.
- Stop de muziek onverwachts.
- Iedereen blijft als standbeeld staan, in dezelfde sterke Bob-houding.

Stap 2: standbeelden testen

- Eén kind wordt samen met de trainer “de controleur”.
- Samen lopen jullie langs de standbeelden en duwen heel voorzichtig tegen een arm of schouder.
- De rest probeert natuurlijk stevig te blijven staan.

Stap 3: lopen als Piet

- Zet opnieuw de muziek aan.
- Nu lopen de kinderen door de ruimte in de houding van Pieker Piet: gebogen, schouders slap, kleine wiebelige pasjes, af en toe om zich heen kijkend.
- Muziek stopt → alle kinderen bevroren in hun Piet-standbeeld.

Stap 4: Pieten omduwen

- Een ander kind mag nu samen met de trainer de Piet-standbeelden zachtjes testen. Vaak vallen ze makkelijker om dan de Bob-standbeelden dus maak hier een leuke en speelse lachpartij van.

Herhaal een paar keer, wissel de rollen zodat meerdere kinderen controleur mogen zijn. Je kunt ook vaieren en opdracht: lopen, rennen, kruipen, hinkelen als Bob of Piet.



1-op-1 variatie: zet de muziek aan en speel samen. Het kind kiest: zijn we nu Bobs of Pieten? Na het stoppen van de muziek bevroren jullie. Daarna mag om de beurt de één de ander testen of hij stevig staat.



A collection of six hand-drawn circles arranged in a hexagonal pattern. The circles are drawn with thick, black, slightly irregular lines, giving them a hand-drawn or sketched appearance. They are set against a light gray background that features a faint, large, diagonal watermark of the word 'BLEED' in a bold, sans-serif font. The watermark is oriented from the bottom-left towards the top-right. The overall composition is simple and graphic.

[illegible]

<<<<<<<

O TEE!



Beste leerkracht,

Uw leerling neemt deel aan de Bikkeltraining Bikkeltjes met Lef, een weerbaarheidstraining voor jonge kinderen. In deze training leren kinderen op een speelse manier stevig staan, duidelijk praten, goed omgaan met spanning en zich bewust worden van hun eigen gevoelens en gedrag.

We vinden het belangrijk om u als leerkracht mee te nemen in de thema's die tijdens de bijeenkomsten centraal staan. Zo krijgt u inzicht in wat er geoefend wordt en kunt u (vrijblijvend) in de klas aansluiten met kleine opmerkingen, complimenten of korte oefeningen.

Hieronder vindt u per bijeenkomst een korte samenvatting, de doelen en enkele tips voor in de klas.



Bijeenkomst 1: Kennismaking en Bikkelpaspoort

Kern: kinderen maken kennis met de trainers, elkaar en de wereld van Bikkellandia. Ieder kind krijgt een eigen Bikkelpaspoort waarin bij elke bijeenkomst een stempel of sticker komt.

Doelen:

- Veilig en welkom voelen in de groep
- Kennismaken met Bikkellandia en het paspoort
- Samenwerken en ervaren dat iedereen erbij hoort
- Trotsmoment: compliment en eerste stempel

Tips voor in de klas:

- Vraag uw leerling om het Bikkelpaspoort eens te laten zien en complimenteer de eerste stempel.
- Gebruik bij een kringgesprek de vraag: "Hoe weet je dat iemand erbij hoort?"
- Laat kinderen elkaar welkom heten of een compliment geven om het groepsgevoel te versterken.

BIKKELS IN HET KORT

Sterk en stevig in het leven. Sta, kijk, klink, en denk als een Bikkel...

Kinderen die sterk en stevig in het leven staan, kunnen zich beter staande houden, grenzen aangeven, respectvol met elkaar omgaan en zelf initiatieven ontplooiën. Belangrijke voorwaarden om enerzijds tot leren te komen en anderzijds zich te ontwikkelen op sociaal-emotioneel gebied.

Het Bikkelprogramma voor kinderen van 4 tot 18 jaar, bestaat uit drie doorgaande lijnen: eentje voor gebruik binnen het **onderwijs** (preventieve lesprogramma's), eentje voor gebruik binnen een **therapeutische setting** (curatieve trainingen) en een versie voor **thuisgebruik** (online @Home-programma's). Het doel van het programma is het vergroten en verbeteren van sociaal emotionele weerbaarheid. Er wordt hiermee een belangrijke bijdrage geleverd aan meer of betere

- weerbaarheid
- zelfvertrouwen
- omgaan met emoties
- sociale omgang met anderen

Kenmerkend voor het Bikkelprogramma:

- **Eigentijds!** De aantrekkelijkheid, gebruikte toon en inhoud van het materiaal spreekt kinderen aan en staat direct in hun beleavingswereld.
- **Effectief!** Het programma is ontstaan uit de best-practices uit de geestelijke gezondheidszorg en gebaseerd op de sociale en cognitieve leertheorie.
- **Eén taal!** Bikkelboy Bob, Woeste Wilma, Pieker Piet en Chill Jill worden als vanzelf de nieuwe maatjes binnen school en gezin. Herkenbare handvatten voor iedereen om eenvoudig het geleerde door te pakken binnen alle leefgebieden.

PREVENTIEF EN CURATIEF

Onderscheidend aan het Bikkelprogramma© is, dat iedere jaargang uit drie versies bestaat:

- Een klassikale (preventieve) lesmethode voor de leerkracht in de klas
- Een online thuishandtraining (preventief) voor ouder en kind, zelfstandig te doorlopen of met hulp van een Bikkeltrainer
- Een therapeutische (curatieve) training voor de psycholoog, kindercoach of intern begeleider om in kleine groepjes of individueel intensief aan de vaardigheden te werken

PREVENTIEF – KLASSIKAAL

Een vaardigheid groeit, omdat je er aandacht aan schenkt en ermee oefent. Gedrag ontwikkelt, doordat je er grip op krijgt en oefent. Bij het Bikkelprogramma gaan wij uit van de growth mindset: van proberen kun je leren. Dit geldt bij rekenen, taal maar ook op het gebied van faalangst, weerbaarheid, sociale vaardigheden, studievoordigheden en gezond gedrag. Dit betekent dat je hier niet pas aandacht aan schenkt als het probleem er is, maar preventief. Alle leerlingen binnen het onderwijs zijn hierbij gebaat. Vanuit die overtuiging zijn de preventieve Bikkelsprogramma's ontwikkeld.

PREVENTIEF – THUISGEBRUIK

Vaardigheden aanleren bij alleen het kind, is minder effectief. Juist wanneer ook de omgeving zoals school en ouders bij het programma worden betrokken, ontstaat de grootste groei. Met het online thuisprogramma wordt niet alleen het kind getraind, maar juist ook de ouders. De ouder wordt in de rol van begeleider/trainer geplaatst. Nieuwe vaardigheden worden op deze manier effectiever ingeslepen binnen het gezin.

CURATIEF – THERAPEUTISCH

Naast de aandacht die klassikaal of in de thuissituatie aan de verschillende doelen wordt besteed, hebben sommige kinderen méér nodig. Bij hen bestaan er al zorgen op het gebied van weerbaarheid, zelfvertrouwen, omgaan met emoties en/of de sociale omgang met anderen. Voor die kinderen zijn de curatieve/therapeutische trainingen bedoeld.

De trainingen worden binnen therapeutische praktijken gegeven door psychologen, orthopedagogen en kindercoaches. Binnen het onderwijs kan worden gekozen om de therapeutische training parallel aan de klassikale lessen te laten lopen of los van elkaar. De trainer binnen een school is vaak een intern begeleider, gespecialiseerde leerkracht of schoolpsycholoog.

OVERZICHT 4-12 JAAR

PROGRAMMA	THEMA	KLASSIKAAL	GROEPSTRaining
Bikkeltjes met lef	- Weerbaarheid - Sova	groep 1+2 120 lessen van 5-20 min.	4-6 jaar 6 bijeenkomsten van 60 min.
Bikkels pakken door	- Weerbaarheid - Sova	groep 3+4 150 lessen van 5-20 min.	6-9 jaar 6 bijeenkomsten van 60 min.
Bikkels in de dop	- Weerbaarheid - Sova	groep 5+6 50 lessen van 5-20 min.	9-12 jaar 6 bijeenkomsten van 60 min.
Koele Bikkels	Faalangst	groep 7 16 lessen van 30 min.	8-12 jaar 4 bijeenkomsten van 90 min. (of 8x50 min)
Huiswerk Bikkels	- Studieskills - Plannen	groep 7+8 20 lessen van 30-40 min.	10-12 jaar 4 bijeenkomsten van 90 min. (of 8x50 min)
Brugklas Bikkels	Brugklasoverstap	groep 8 24 lessen van 20-30 min.	11-12 jaar 7 bijeenkomsten van 90 min.

OVERZICHT 12-18 JAAR

PROGRAMMA	THEMA	KLASSIKAAL	GROEPSTRaining
Huiswerk Bikkels	- Studieskills - Plannen	brugklas 20 lessen van 20-30 min.	12-14 jaar 4 bijeenkomsten van 90 min. (of 8x50 min)
Brugklas Bikkels	Brugklasoverstap	brugklas 24 lessen van 20-30 min.	12-13 jaar 7 bijeenkomsten van 90 min.
Koele Bikkels	Faalangst	onderbouw 16 lessen van 30 min.	12-15 jaar 4 bijeenkomsten van 90 min. (of 8x50 min)
Bikkels aan de top	- Weerbaarheid - Sova	nvt	12-15 jaar 6 bijeenkomsten van 90 min.
Examen Bikkels	Examenvrees	nvt	12-15 jaar 4 bijeenkomsten van 90 min. (of 8x50 min)

THEORETISCHE ONDERBOUWING

1. INLEIDING

In deze verantwoording wordt de kern van de Bikkellesprogramma's en de Bikkeltrainingen van Bikkels.nl beschreven: uit welke ingrediënten bestaan de programma's en trainingen en waarom is gekozen voor deze elementen?

De effectiviteit van de lesprogramma's en trainingen wordt onderbouwd

- door de werkzame elementen van Bikkels te destilleren en theoretisch te onderbouwen met kennis over wat werkt;
- met resultaten van onderzoek naar soortgelijke programma's of programma's waarop Bikkels gebaseerd is.

Na de beschrijving van het doel, de subdoelen, de doelgroep en de differentiatie naar leeftijd, wordt ingegaan op de onderbouwing van de effectiviteit van Bikkels.

2. DOELSTELLING

2.1 Hoofddoel

Het doel van de Bikkeltrainingen en Bikkellesprogramma's is het vergroten en verbeteren van sociaal emotionele weerbaarheid. De trainingen en de lesprogramma's willen een bijdrage leveren aan meer/betere

- weerbaarheid;
- zelfvertrouwen;
- omgaan met emoties sociale omgang met anderen.

Het doel is dat kinderen na afloop van de training of het lesprogramma steviger en sterker in het leven staan en beter en op een passende manier voor zichzelf opkomen, zonder gebruik van agressie en geweld.

2.2 Subdoelen

Het hoofddoel wordt geconcretiseerd in de volgende subdoelen:

Houding- versterking weerbare houding:

- kinderen gebruiken een stevige lichaamshouding;
- kinderen maken adequaat oogcontact in contact met anderen;
- kinderen gebruiken het juiste stemvolume/intonatie en passen het eigen stemgebruik aan indien nodig.

Denken- versterking positief denken en zelfvertrouwen:

- Kinderen waarderen kwaliteiten en talenten bij zichzelf en anderen
- kinderen herkennen niet-helpende gedachten en gebruiken helpende gedachten;
- kinderen kennen en snappen het 5G-schema: ze zijn zich bewust van de invloed van gedachten op gevoel en gedrag (vanaf 8 jaar);
- kinderen zijn zich bewust van de invloed van houding op gedachten en omgekeerd;
- kinderen kennen positieve eigenschappen toe aan zichzelf en anderen.

4 THEORETISCHE ONDERBOUWING

De theoretische achtergrond van Bikkels bestaat uit de sociale en cognitieve leertheorie en de daarop gebaseerde cognitief gedragstherapeutische aanpak.

4.1 Sociale leertheorie

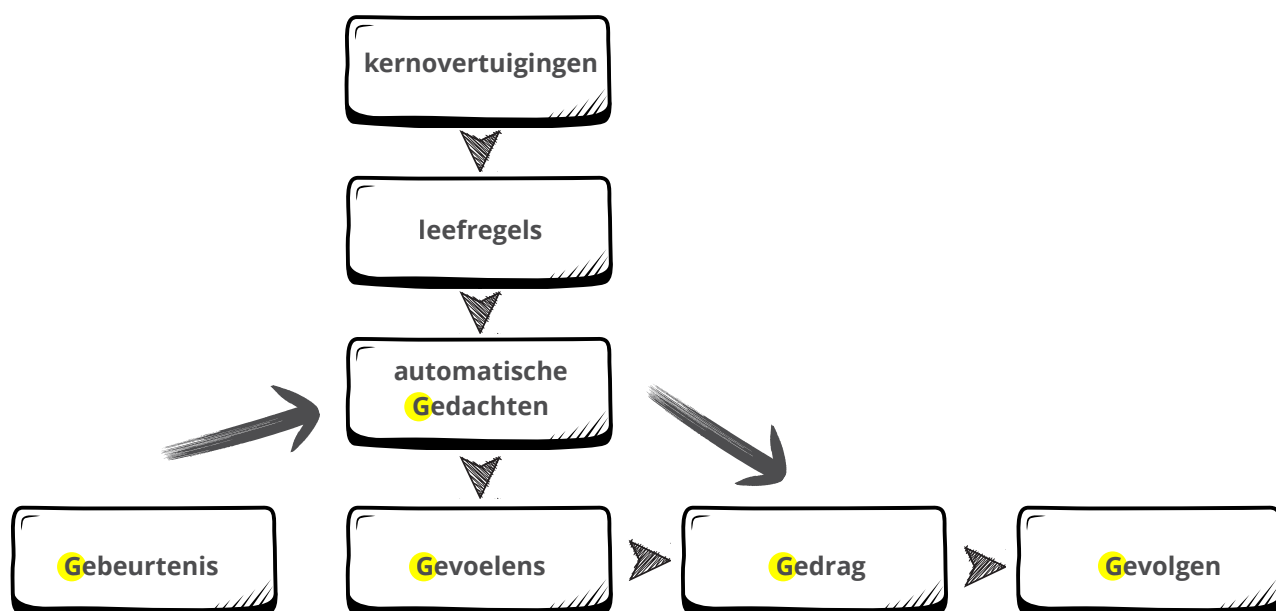
Kinderen, jongeren en ook ouders nemen gedrag over van anderen: van hun ouders, broers en zussen, vrienden, klasgenoten, maar ook van influencers en bekende artiesten. De sociale leertheorie gaat ervan uit dat gedrag geleerd wordt door het zien van (consequenties van) gedrag van belangrijke personen (modellen) uit de omgeving. Door het aanschouwen van de opbrengsten (consequenties) van dat modelgedrag, kan een persoon gemotiveerd worden tot het vertonen van soortgelijk gedrag ('modeling'). Er zijn verschillende aspecten die van invloed kunnen zijn op modeling:

- **het zien van opbrengsten:** individuen leren door het zien van mogelijke gevolgen van bepaald gedrag. Dit heeft een aantal functies: informatie verstrekken (wat levert het op?), motiveren (aanzetten tot hetzelfde gedrag) en respons verhogen (zorgen dat het gedrag ook werkelijk wordt vertoond). Op basis van de geobserveerde relatie tussen bepaald gedrag en de opbrengsten, heeft de persoon de verwachting dat dit gedrag hem bepaalde opbrengsten zal opleveren.
- **overeenkomst in eigenschappen tussen model en observant:** als iemand inschat veel op het model te lijken, is de verwachting positiever.
- **aantrekkelijkheid en nabijheid van het model:** wanneer kinderen of jongeren iemand leuk, 'aantrekkelijk' of belangrijk vinden, imiteren ze deze persoon eerder dan een persoon die deze kenmerken niet heeft. Een sportieve of populaire jongere heeft vaak een sterkere modelfunctie dan de beste leerling van de klas. Ook nabijheid speelt een rol: een persoon wordt eerder als model gebruikt wanneer het kind, de jongere of de ouder zich verwant voelt met deze persoon.
- **vertonen van gedrag door meerdere personen:** het zien van het gedrag door meerdere, 'gevarieerde' modellen is effectiever dan het vertonen van het gedrag door één model.

Sociaal leren staat in de Bikkellesprogramma's en Bikkeltrainingen centraal in de vorm van het gebruik van de typetjes (Bikkel, Piekeraar, Woesteling en Chiller). Deze staan symbool voor verschillende gedragingen; de verschillende opbrengsten van deze gedragingen worden veelvuldig getoond. Daarnaast staan leerkrachten en trainers en ook ouders model voor de kinderen en jongeren en de kinderen/jongeren voor elkaar.

4.2 Cognitieve leertheorie

Een belangrijk uitgangspunt in de cognitieve leertheorie is dat wat individuen voelen en hoe ze zich gedragen, bepaald wordt door wat zij denken. Dit wordt gedemonstreerd is het model van Beck (1999; zie figuur 1).



Figuur 1: Het verband tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag volgens het cognitieve model van Beck (1999), bewerkt door Bartels (2001).

Eén en dezelfde gebeurtenis roept bij verschillende personen verschillende gedachten en gevoelens op. Dit komt omdat iemands gedachten beïnvloed worden door iemands 'kernovertuigingen'. Kernovertuigingen zijn gedachten en ideeën die iemand heeft over zichzelf, andere mensen en de wereld (Beck, 1999). Veel kernovertuigingen ontwikkelen zich in de kinderjaren en worden gaandeweg als 'absoluut waar' ervaren. Veel kinderen en jongeren met probleemgedrag hebben negatieve kernovertuigingen ontwikkeld, zoals 'niemand houdt van mij', 'ik kan niets' of 'ik kan niemand vertrouwen'.

Het model van Beck staat in de Bikkelsesprogramma's en Bikkeltrainingen centraal in de vorm van het 5G-model en in de verschillende technieken die worden ingezet.

4.3 Cognitief gedragstherapeutische aanpak

De sociale en cognitieve leertheorie laten niet alleen zien hoe het komt dat mensen verschillend reageren in een situatie. Ze maken ook inzichtelijk dat gedragsbeïnvloeding kan lopen via drie wegen: via het beïnvloeden van gedachten, via het beïnvloeden van (het omgaan met) gevoelens en (direct) door het beïnvloeden van het gedrag zelf.

Voorbeeld

Wanneer een jongere snel angstig wordt en zich in reactie op gebeurtenissen vaak teruggetrokken gedraagt, kan vanuit drie invalshoeken gewerkt worden aan vermindering van de angst en het teruggetrokken gedrag:

- 1) direct, door alternatief gedrag te oefenen waardoor de jongere leert wat hij in bepaalde situaties kan doen;
- 2) via het leren herkennen en hanteren van gevoelens, bijvoorbeeld door cognitieve, fysiologische en gedragsmatige signalen van angst te leren herkennen waardoor hij zich bewuster wordt van de opbouw van zijn angst. Hierdoor kan hij eerder reageren en wordt het makkelijker om teruggetrokken gedrag te voorkomen;

DOELEN EN RESULTATEN

	Niet aanwezig in training
	In beperkte mate aanwezig
	Nadrukkelijk aanwezig

1. HOUDING

Versterking weerbare houding: sta, kijk en klink als een Bikkel

- Kinderen gebruiken een stevige lichaamshouding
- Kinderen maken adequaat oogcontact in contact met anderen
- Kinderen gebruiken het juiste stemvolume/intonatie en passen het eigen stemgebruik aan indien nodig

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

2. DENKEN

Versterking positief denken en zelfvertrouwen: denk als een Bikkel

- Kinderen waarderen kwaliteiten en talenten bij zichzelf en anderen
- Kinderen herkennen niet-helpende gedachten en gebruiken helpende gedachten
- Kinderen kennen en snappen het 5G-schema: ze zijn zich bewust van de invloed van gedachten op gevoel en gedrag (vanaf 8 jaar)
- Kinderen zijn zich bewust van de invloed van houding op gedachten en omgekeerd
- Kinderen kennen positieve eigenschappen toe aan zichzelf en anderen

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

3. VOELEN

Versterking emotieregulatie: voelen en ontspannen

- Kinderen kennen het verschil tussen gezonde en ongezonde spanning
- Kinderen herkennen escalatie van eigen gevoelens en kunnen relativeren als dat nodig is (vanaf 8 jaar)
- Kinderen gebruiken een of meerdere manieren om te ontspannen (ademhaling en spierontspanning, terugtellen, plezierige gedachte i.o.)

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

4. DOEN - weerbaar

Versterking van vaardigheden op het gebied van weerbaarheid

- Kinderen komen voor zichzelf op in verschillende lastige sociale situaties
- Kinderen zeggen op een stevige manier 'nee'
- Kinderen kunnen differentiëren tussen plagen en pesten / eerlijke en gemeen
- Kinderen negeren negatief of pestgedrag

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

5. DOEN – sociaal vaardig

Versterking sociale vaardigheden / omgangsvormen

- kinderen hebben handvatten om adequaat in te voegen in een groep
- Kinderen zijn zich bewust van de negatieve invloed van anderen buitensluiten
- kinderen kunnen complimenten en kritiek geven en ontvangen;
- kinderen kunnen een praatje beginnen en onderhouden;
- kinderen hebben handvatten om samen te werken;
- kinderen hebben handvatten om problemen op te lossen.

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

6. LEREN

Aanleren en uitbouwen van leervaardigheden

- Kinderen kunnen zichzelf beter motiveren en concentreren
- Kinderen pakken leer- en maakwerk efficiënter en effectiever aan
- Kinderen hebben meer overzicht op huiswerk door het gebruik van planmethodes

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen

7. WETEN

Vergroting kennis over het verband tussen cognities, emoties, houding en gedrag

- Kinderen hebben kennis over houding, denken, voelen en doen (zie 1 t/m 5)

Lef	Koel	Top
Pakken door	Huiswerk	Pro
Dop	Brugklas	Examen