

KIDSKOOTSKIST- METHODIEK/SPEL

Deze methodiek, in de vorm van het KidsKootsSpel, is geschikt voor

- Individuele coachgesprekken met kinderen, jongvolwassenen en volwassenen.
- Groepjes kinderen of volwassenen die in gesprek gaan met elkaar.
- Als intervisiemiddel en/of als leermiddel tijdens de studie als leerkracht, kindercoach of coach.
- Thuis met het gezin.

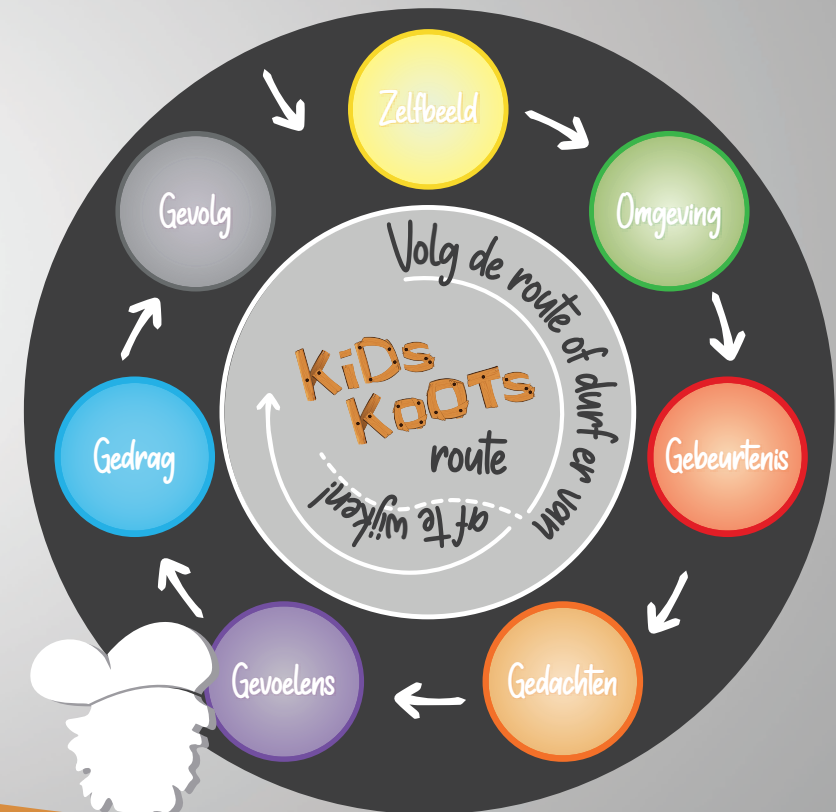
Doelgroep

Coaches, interne-begeleiders, docenten, leerkrachten, hulpverleners, studenten en ouders/verzorgers.

Materialen/ hulpmiddelen die je kunt inzetten tijdens het coachen met het KidsKootsSpel (deze zijn gemakkelijk zelf te maken of aan te schaffen)

- Kleine spiegeltjes en een grote spiegel
- Kwaliteitenspel/ lijst van kwaliteiten (zie internet)
- Pluimen, die je kunt inzetten bij het leren geven van complimenten
- Kanjer- of beloningskaart, hierop kunnen complimenten worden geschreven
- Trap van zelfvertrouwen, tekening van de verschillende fases (zie internet)
- Stressduim of stress balletje
- Weekplanner/ planformulier
- Klein aantekeningboekje
- To-do-list
- Stappenplan, Wat-Hoe-Doe-Kijk! (Meichenbaum methode)
- Plaatje van een lege thermometer
- Vier gekleurde papieren hoedjes. Draai van een bruin, groen, rood en paars A4 papier een toetertje).

KIDS KOOTTS



Voor jong en oud!

KIDSKOOTSKIST- METHODIEK/SPEL

Gebruiksaanwijzing

De zeven cirkels vormen een basis voor een volledig coachtraject, hierbij volg je de kidskootsroutte (zie voorkant handleiding).

Tijdens de route kan je de volgende spelvorm inzetten

- Kies de kleur cirkel die past bij de hulpvraag;
- Kies met je pion een startpositie naar eigen keuze;
- Dobbel en ga zoveel stappen vooruit dan het aantal ogen;
- De coach leest de kaart voor, (of stelt een soortgelijke vraag);
- De coach geeft antwoord (er volgt een gesprek indien nodig, de coach kan doorvragen);
- Je speelt het spel tot alle kaartjes zijn behandeld of tot dat het gesprek voldoende is behandeld;
- Kom je op een plaatje waarvan de kaartjes op zijn, ga dan naar het volgende plaatje of bedenk zelf een vraag die bij jou opkomt als je dit plaatje ziet.



Bij elk coachgesprek/ coach uur gebruik je een cirkel met bijbehorende kaartjes. Je begint bij je eerste gesprek bij de kleur geel en je volgt zo de verschillende kleuren tijdens de vervolgesprekken, zoals weergegeven op de voorkant van deze handleiding. De zeven cirkels geven houvast aan minimaal zeven coachgesprekken.

De cirkels zijn ook onafhankelijk van elkaar in te zetten. Afhankelijk van de hulpvraag/ probleem kun je een cirkel overslaan of eerder inzetten.

Je kan dit spel spelen in een één op één situatie waarbij de coach de vragen stelt. De coach kan zelf ook meespelen, zodat hij/ zij ook vragen beantwoordt. Het spel kan ook met meerdere personen worden gespeeld. Degene die aan de beurt is geweest stelt dan de vraag aan de volgende.

Het spel is makkelijk in te zetten thuis, op school of in de praktijk. De speelduur is afhankelijk van de tijd die je eraan wilt besteden.

De achterkant van de cirkels kun je gebruiken als kernwoord van een gesprek. De cirkels Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg kun je gebruiken om gesprekken helder te krijgen en hierbij helpende/ rationele gedachten te leren vormen en toe te passen (Rationele Emotieve Therapie).

De oefeningen

Netwerktekening maken

Teken jezelf in het midden van het blad. Teken of schrijf de namen van de mensen die een positieve invloed hebben met groen eromheen en de mensen met een negatieve invloed teken je met rood eromheen. Ook kan je hiervoor (lego)poppetjes gebruiken. Praat over deze tekening.

Smart doelen stellen

Leer doelen te stellen die Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden zijn. Oefen hiermee bij het stellen van je eigen doelen.

Visualisatie-oefening

Denk aan een niet fijne gebeurtenis en maak hiervan een plaatje in je hoofd. Kijk wat je ziet, welke kleuren er zijn en welke details. Probeer te herinneren wat er werd gezegd en gedaan. Bekijk jouw positie hierin. Maak daarna het plaatje wazig, haal de kleuren eraf en maak het plaatje kleiner en kleiner tot het een stip is geworden. Zet deze stip even weg in je hoofd. Denk daarna aan een fijne gebeurtenis, maak hier ook een plaatje van in je hoofd. Herinner je de geuren, kleuren en geluiden nog? Wat is jouw positie. Maak dit plaatje groot en duidelijk en zet dit over de niet fijne gebeurtenis stip heen.

Gedachtextekening

Schrijf in het midden van het papier het onderwerp. Teken er blauwe gedachtenwolkjes boven en vul deze met negatieve of piekergedachten aan. Schrijf naast de wolken wat dit met je doet, welk gevoel je hierbij hebt en welk gedrag komt erbij kijken? Teken daarna onder het onderwerp gele gedachtenwolkjes en probeer deze aan te vullen met helpende gedachtes. Schrijf naast de wolkjes wat dit met je doet, wat je voelt en wat doe je dan? Praat hier verder over.

De vier verschillende hoedjes

Maak het gedrag bespreekbaar met de vier verschillende vormen uitgebeeld met de hoedjes. Gedrag is niet wie je bent, maar wat je doet. Je kunt het gedrag veranderen, zoals het wisselen van een hoedje. Het gedrag dat bij de verschillende hoedjes past:

- Bruin hoedje= bazig gedrag, boos, je zin doordrammen, pesten, uitdagen of de grens opzoeken.
- Rood hoedje= meelopen, geen eigen mening hebben of stiekem gedrag.
- Paars hoedje= zielig gedrag, niet voor jezelf opkomen of slachtofferrol.
- Groen hoedje= kanjer gedrag, je kan de leiding nemen, je kan voor jezelf opkomen, je kan voor anderen opkomen of je bent open en eerlijk. Speel een rollenspel met de verschillende hoedjes.

De 5-G's

Maak gebeurtenissen bespreekbaar met een rood en een groen kaartje. Het rode kaartje geeft de negatieve gebeurtenis aan, het groene kaartje de positieve gebeurtenis. Maak deze kaartjes ook met de woorden gedachtes, gevoelens, gedrag en gevolg. Leg hierbij de rode kaartjes of de groene kaartjes in een cirkel. Gebruik deze cirkel als leidraad voor het gesprek. Laat de coachee de negatieve cirkel doorbreken door helpende gedachten toe te voegen.

