Basis Training Zachtjes balen

met behulp van schildpad-handpop Toontje

**Resultaat Training:**

Je hebt Zicht op module psycho- educatie en 2 spelenderwijs oefenen met emotie regulatie bij ouder en kind bij boosheid, spanning en fruatratie,

* Je hebt zicht op en geoefend met verschillende aspecten van het karakter van schildpad Toontje en de interventies die hij pleegt
* Je hebt zicht op en geoefend met het bekrachtigen van veilig boos gedrag middels de boosheids-thermometer van Toontje
* Je ontwikkelt vertrouwen en plezier in het interveniëren middels een handpop
* Je weet hoe je ontspanning, geduld, zelfvertrouwen en begrip bij het dragen van alledaagse frustraties bij ouders en kinderen kunt bewerkstelligen.
* Je kijrgt een beeld van meerzijdig partijdigheid
* Je hebt idee van een aantal spelen.

**Aanpak:** Men gaat veel zien, oefenen, horen en, ervaren, refereren aan actuele kennis, anekdotes of vragen uit het schrijfproces CPMO. Vooral beeld afgeven van hoe het kan werken.

**Programma (korte samenvatting)**

09.00 aankomst installeren

10.00 – 12.30 **training deel 1 beeld afgeven Toontje en psycho-educatie Zachtjes Balen**

kennismaking via toontje: toontje experience .wat ervaar je bij jezelf van binnen?/welk effect heeft hij op anderen? voorstellen door te doen

werken met psycho-educatie: Uitleg demonstratie boosheidsthermometer-aanpak/spanningsmeter aanpak

12.30 – 13 00 pauze

13.00 – 15.30 **training deel 2, oefenen en ervaren en verkennen van de speelsessies**

a. beeld afgeven concept middels picto’s film en kijk opdracht

b. bespreken interventies

c. oefenen met toontje, stem houding

d. interventies van begeleider/toontje, gevoelens onder de loep

15.45 oefenen via spelletjes

16.15 **vragen**,

16.40 **afronden**, oogsten, welke interventies spreken je aan, wat neem je mee

16.50 afsluit ritueel Toontje, feedback formulier invullen,

**Programma ochtend sept 2018:**

**10.15 Welkom en kennismaking:** Kring opstelling:

* **ademhalen**
* **welkom** en uitnodigen haal er uit wat je **bruikbaar** vindt,
* **programma opbouw van de dag**
* **Hoe zit je erbij?** (spanningsmeter, uitleg en toepassen)
* **spelregel:** werken in de geest van Toontje, geen pijn, afkoelplek, stop zeggen, geen excuses, volop de mist in
* **Wie ben je kort en wat hoop** **je graag straks, in deze beperkte tijd, bereikt te hebben?** Waar heb je behoefte aan vandaag. (evt direct teleurstellen, of verwijzen naar supervisie, vervolg training etc)
* **Toontje ervaren:** Openingslied, begroeting met Toontje, (uitnodigen te kijken wat doet hij met jou, anderen)
* **Wat weten zij van elkaar**: iets over de ander laten vertellen, iets fijns, opstaan om vooropleiding en kennis te checken
* **Gelukjes en pechjes delen**
* **11.00 Reflectie: Wat ervaar je zelf** aan toontje, wat doet hij met jou? Benoemen dat dit zo uniek is aan het programma.
* **Achtergrondschets** kort geven: Piep en Pats. Blijfgroep. Nu bezig om consensus based status te krijgen. Terminologie loopt door elkaar qua modules. Daarom tijdelijk spreek ik van onderdelen: psycho educatie, werken binnen de window of tolerance, aldoende onderzoeken wat er speelt bij boosheid en spanning, aldoende aanleren van nieuwe vaardigheden inzake regulatie van spanning en boosheid. Erkende jeugdinterventie. Nu in GGZ werken met 5 verschillende concepten. Uitleg, ouder en kind, subsysteem koppel/gezin, of ouders met kinderen in een ouderkindgroep ter bevordering veilige hechting, bevordering mentaliseren,vergroten van frustratietolerantie en verbeteren van de agressie regulatie, Tijd voor toontje. Ik geef op verzoek trainingen, supervisie en werkbegeleiding. **Toontje draait om kalmeren en reguleren.**

**11.15 Koffie**

**11.30 Module psychoeducatie middels platen, vragen en oefeningen** wie kent dit al? platen erbij halen.Doel voor de klant: Bespreekbaar maken van frustraties en ruimte bieden tot verkenning van gewenst baalgedrag, bewustmaken van stressniveau. Waarnemen, Herkennen, checken, erkennen, bekrachtigen.

Ik geef aan dat ik dat bij ouders /leerkrachten doe. Uitleg aanpak aan de hand van de platen

Hen telkens laten opsommen negatief baalgedrag/positief baalgedrag

**Aanpak Bestaat uit 4 aspecten:**

* stress meten (reeds gedaan) spanningsmeten: hoe zit je erbij, raden bij elkaar
* erkennen van boos, gevoel,wensen: het mag gerust en moet gezien worden(helder opsplitsen gevoel, gedrag, persoon, empathie, aandachtig erbij zijn terwijl klant afdaalt naar kerkers van zijn ziel)
* vooral aandacht voor gewenst baalgedrag (het verhaal van de wolf) opnemen!
* Het is de taak van de volwassenen om de emoties van kinderen te coreguleren

**Uitleg over boosheidsthermometeraanpak:**

Per stadium uitleggen wat er mee bedoeld wordt

Vragen stellen

* niets aan de hand, er gaat juist veel fijn, genieten: wat gaat er nu fijn?
* Bij ieder stadium Pechjes, : welke pechjes ken je? Wat zie je aan negatieve wolf? Wat aan positieve wolf?

**Empathie/Erkennen, Begrip geven/rustig erbij aanwezig kunnen zijn:**

* erkennen en benoemen van wensen, gevoelens en grenzen,
* kort en ingeleefd
* liefdevol en rustig erbij blijven: ja, zo is het
* mitigerend spiegelen: grote expressieve uitingen, verzacht terug geven om het te kunnen dragen

**Bekrachtigen gewenst gedrag:** Fijne ervaringen op doen met even balen schouders ophalen en kleine pechjes

* in de aandacht zetten: zie je dat? Wat doet zij nou? Bewust maken
* Ouders en kinderen als deskundigen: Wat kan je handig doen?
* Tripple praise:
	+ onder de indruk zijn, ouders bewondering, oog bijbrengen, dat ook graag willen kunnen, hoe doet ie dat nou
	+ dat is niet makkelijk
	+ hoe heb je dat voor elkaar gekregen?

**Coreguleren:**

* aansluiten, opvangen, stress omlaag brengen, begrenzen, de weg wijzen
* Selectieve aandacht: licht ongewenst gedrag negeren, ombuigen, prijzen van gedrag van de buren,
* Limited reparenting: Kort, rustig en duidelijk begrenzen van onveilig boos gedrag. Stoppen, bedanken , begrip, en gewenste weg aangeven. Gebaren. Verbinding houden.initaitef tot herstllen nemen.

12.45 pauze

**Middag programmma** sept 2018

**Doel:** Zicht krijgen op de interventie zachtjes balen. Speloefeningen met een gezin om beeld te krijgen van het werken met de thermometer en de interventies

13.15 **1. Uitleg protocol:**Watgaan we doen plaat tonen om module in het kort uit te leggen:

13.30 **2. Beeld geven van een sessie aan de hand van filmpje gezin**

 Kijk opdracht: Ogenschijnlijk eenvoudig poppenspel. **Welke gelaagdheid zie je.** Kijkopdracht: welke karakter eigenschappen, interventies van Toontje, zie je? Voor mij komt in Toontje samen:

* + bijna 30 jaar ggz kennis en ervaring: o.a. over trauma, hechting, mentaliseren, agressieregulatie, nonverbale gezinsdiagnostiek, afft
	+ Solution focused therapie
	+ Mentaliseren bevorderende therapie
	+ Hechtingsgerichte sustee therapie
	+ Clownswerk en improvisatie kennis
	+ Mindfullness en heartfullness: o.a. uit Biodanza,
	+ Schematherapie

14.00 bespreken kijk opdracht

14.15 **3. Basishouding:**

 (regel herhalen) verdraag je ongemak, van rol/Toontje nog niet in de vingers hebben)

wezen van toontje verkennen /stem eigen maken

**Aandachtig liefdevol en nieuwsgierig aanwezig zijn.** Hij reageert vanuit zijn hart. (of je nu toontje speelt, of begeleider bent)

* + **Metta meditatie oefening met de pop al op schoot;**pas op de plaats maken, innerlijk stil worden, gewaar zijn wat er nu is, gedachten, geluiden, gevoelens, lijf, wensen, gewaar zijn van ademhaling, aandacht voor plek waar jij liefde voelt in je lijf, denk aan een fijn liefdevol en veilig moment waar je dankbaar voor bent, of persoon, bij te zijn bij wat er nu is, wat kan ik mezelf voor vriendelijks toewensen voor vanmiddag , wat kan je je toontje toewensen voor vandaag, je klanten/ medecursisten.
	+ **Verkramping beeld ervaren: Stel dat wat je voelt, ervaart er niet mag zijn.** ga na hoe dat voelt in je lijf. Welke beweging ervaar je? Vergroot dat een beetje uit. ontspan
	+ **Stromend beeld ervaren: Stel dat alles wat je voelt/denkt/ ervaart er volledig mag zijn.** ga na hoe dat voelt in je lijf. Welke beweging ervaar je? Vergroot die beweging een beetje uit. Put uit deze waarneming.
	+ **Toontje geeft expressie aan /toont wat er van binnen leeft:** hij durft het te laten zien, th blijft aan kijken terwijl toontje verlegen is. Stromen of niet stromen. Maak gebruik van deze waarneming. Neem het waar, benoem het, ontspan erbij, voel het gevoel, sta toe dat het er ontspannen mag zijn.
	+ **Onderzoekend verkennend rondlopen: sta je zelf toe ongemakkelijk te zijn,** gebruik dat, voor jezelf (op muziekje amelie)
	+ **Dans voor elkaar met toontje, (dit is het hoogtepunt van ongemak, dé gelegenheid om te ervaren wat er met je gebeurt, en te oefenen om hier liefdevol mee om te gaan )**1 oefent met liefdevol kijken, een oefent met ten volle uit dansen, laat je mooiste kunsten zien met de schildpad en soms ongemakkelijk naar jouw liefdevolle ouder kijken (op muziekje noel)
	+ **Stemgebruik en lichaamsgebruik:** klein interviewtje in kring met alle verschillende toontjes over een gelukje of een pechje hierbij .

**15.00 uur 4. Oefening met interventies en oefenen met protocol:**

via dialoogjes in twee tallen/later 3 tallen beginnen telkens met voorbeeldje van 2 (om ongemak te ervaren) en te bespreken wat werkt

* begroeting:wat fijn dat je er bent! 2 versies:
	+ eerst keer, (spiegelen gevoel, vragen iets fijns te vertellen van elkaar)
	+ als je gewend bent (wat heb je al gehoord, nieuwsgierig aandachtig aanwezig zijn)
* aandacht voor gevoel ( met gevoelskaarten)
	+ Kalm aanwezig vragenstellen (niet haasten).
	+ een spiegel van herkenning bieden.
	+ accepterend
	+ Meerzijdig partijdig
	+ ontschuldigen bij pech je,
	+ erkennen, wensen en pech bij grenzen: bij gevoelens
	+ begrip geven : bij gevoelens (gemitigeerd)
* toontje vraagt raad in krachtzetten
* oefenspelletje: 3 soorten spelletjes`; aandacht voor elkaar, stop spelletjes, pech spelletjes
* afsluiten: tijd voor nemen (eventueel pas bij de afronding)

**15.45 pauze**

**16.00 spelletje: oefenspelletjes (bijvoorkeur even buiten)**

**16.15 Vragen:**

**16.30 Afronding:**

Wat was bruikbaar?

16.45 foto

**16.50 Eind lied- Toontje in mandje**

**16.55 feedbackformulier en certificaat**

**17.00 opruimen stoelen en kopjes**

*Wellicht*

*zijn alle draken*

*in ons leven*

*uiteindelijk wel prinsessen*

*die er in angst en beven*

*slechts naar haken*

*ons eenmaal*

*dapper en schoon*

*te zien ontwaken.*

*Wellicht is alles wat*

*er aan verschrikking leeft*

*in diepste wezen*

*wel niets anders*

*dan iets*

*dat onze liefde*

*nodig heeft.*

RAINER MARIA RILKE

**Spelletjes:**

**Stop spelletjes:**

* stop tikkertje
* opruimen stop
* trommelen stop
* hokus pokus ..lopen, hokus pokus stop!
* Kietelen stop
* 1 loopt, hele groep loopt, 1 stil iedereen stil.

**pech/grenzen spelletjes:**

* iemand is hem, niemand is hem
* mag ik op je plekje
* mag ik je knuffeltje ja of nee
* knuffeltje leggen
* dobbelen: dominosteentjes pakken
* toontje zegt
* schipper mag ik over varen
* geen nee zeggen, verboden woord
* pechje of gelukje raden of kleien
* Mag ik erdoor?
* Bal mikken,
* dobbelspel: bij 6 gelukje
* kranten proppen gevecht
* bananenspel (variant op hally gally)

**aandacht voor elkaar spelletjes:**

* raden waar je zit in de spanningsmeter
* spaghetti test
* wat is er anders
* pizza bakken
* wiegen in dekentje
* voor en na doen
* 1 stil, allemaal stil
* elkaar vast, veilig tikkertje
* zoek de neus..
* Veilige plek bouwen en monster spel
* Gevoel raden
* Kietelen stop, blazen stop
* Tekenen met een wand er tussen
* Tekenen zonder op het papier te kijken

**Kalmeer spelletjes:**

* kussengevecht en stop
* staan als een standbeeld/rots/berg
* kranten proppen gevecht/ stop
* stilte luisteren
* naar het hartje luisteren
* wiegen is zo fijn

**oefenen met interventies als:**

* aandachtig en liefdevolle vriendelijke aanwezig zijn, compassie, acceptatie ,
* kwetsbaarheid kunnen verdragen, dapperheid, volop de mist in durven gaan,
* begrip geven voor gevoel, Gemitigeerd spiegelen
* ontschuldigen, een spiegel van herkenning bieden
* meerzijdig partijdig zijn
* nieuwsgierige vragen stellen, houding van niet weten, kind en ouders als deskundige, Cliënten op hun kracht aanspreken, (triple praise)
* oog voor de window of tolerance :kalmeren, luchtig maken/oren ogen open houden/ humor van Toontje, (dapperheid, en overdrijving, uitspraken van kinderen liefdevol overnemen, faalervaringen tonen en volop de mist in durven gaan)
* bekrachtigen gewenst baalgedrag; Werken met de boosheidsthermometer
* verlangzamen om te begrijpen: onderzoekn van wensen, grenzen en gevoelens en gedrag
* begripvol en veilig begrenzen, limited reparenting