

## Ondersteuningsbrief 5

### Hoe word ik boos? (Gedrag)

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Kinderen die aan deze training meedoen hebben vaak één vaste manier om te reageren op frustraties, dat is met boosheid. Boosheid kan je op verschillende manieren uiten. We onderscheiden drie manieren:

- Meteen reageren : Het kind maakt inschattingfouten (denkt snel dat hij bedreigd wordt).
- Je zin willen krijgen: Hij kan behoeften niet uitstellen of wil de regie uit onzekerheid.
- Opkroppen: Hij kan of durft gevoelens niet te uiten.

In de loop der jaren is een bepaalde manier van reageren ingesleten; het is (bijna) een gewoonte geworden. Om deze gewoonte te kunnen doorbreken is het belangrijk dat uw kind zich eerst bewust wordt van zijn eigen manier van boos worden. In deze bijeenkomst leert uw kind wat zijn manier van boos worden is. Dit is belangrijk omdat hij zijn manier van 'boos zijn' eerder herkent en daardoor eerder een andere oplossing kan bedenken.

In het gedrag zien de drie manieren van boze reacties er als volgt uit:

- Meteen reageren: niet eerst nadenken maar meteen doen. Bijvoorbeeld: meteen gaan slaan of terugschelden.
- Je zin willen krijgen: altijd je eigen zin willen doen, niet toegeven aan de zin van een ander, willen bepalen hoe het gaat.
- Opkroppen: heel lang niks zeggen, niet laten merken dat je boos bent, steeds wat bozer worden en jezelf heel rot voelen, dan uiteindelijk heel erg boos worden (om iets kleins of op iemand die er niks mee te maken heeft), daarna soms jezelf de schuld geven.

#### Ondersteuning

U hangt de tekening ook deze week weer op een zichtbare plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de oefenbrief.

Laat uw kind zelf vertellen over zijn manier van boos worden; is dat juist opkroppen of meteen reageren of je zin willen krijgen. U kunt ook noemen hoe dit bij uzelf (of iemand anders die jullie kennen) werkt, zodat uw kind merkt dat de manier van reageren voor iedereen verschillend is.

Vul daarna samen de oefenopdracht in. Belangrijk is om de vier onderdelen van de opdracht stap voor stap bij langs te lopen, zodat het voor uw kind (en uzelf) overzichtelijk blijft.

Houd steeds in gedachten dat het voor uw kind lastig is het overzicht te bewaren. Stel daarom zo concreet mogelijke vragen om uw kind op weg te helpen. Houd de volgorde van de 5 G's hierbij aan!

Zoals bijvoorbeeld bij de vragen uit de vorige vier ondersteuningsbrieven

Kan uw kind geen voorbeelden bedenken van gebeurtenissen om in het schema te zetten dan is dat niet erg. Zorg dat uzelf voorbeelden achter de hand heeft van situaties waarin uw kind boos is geweest. Bijvoorbeeld: "Weet je nog, maandag in de supermarkt?"

Is zijn boosheid deze week niet voorgekomen dan mag het ook een gebeurtenis van een tijdje geleden zijn of juist een voorbeeld waarin hij eerder of anders wel boos geworden was en nu niet.

U kunt er ook voor kiezen om een situatie die zou kúnnen voorkomen in een rollenspel uit te spelen of te bespreken met uw kind. Uw kind moet dan wel voldoende voorstellingsvermogen hebben om zo'n niet-waargebeurde situatie uit te kunnen werken.

Tenslotte blijft het belangrijk dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen.