

## Ondersteuningsbrief 2

### Wegkruipen, Knokken en Aanpakken

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Veel kinderen die meedoen aan deze training hebben de neiging om in lastige situaties Boos te worden of juist niet te laten merken dat ze iets moeilijk vinden. Tijdens de tweede bijeenkomst proberen we aan de hand van de 5 G's naar aanleiding van de voorbeelden uit de oefenopdracht hun gedrag te rubriceren onder Wegkruipen (= er niets van zeggen), Knokken (= agressief reageren) of Aanpakken (= bedenken van een goede oplossing). Zo wordt duidelijk hoe ze reageren. Belangrijk is dat ze zich bewust worden van hun eigen Gedrag en dat ze merken dat elk kind weer anders reageert op dezelfde Gebeurtenis. Ze leren dat ze vaak gaan Wegkruipen of Knokken wanneer ze zich Boos, Bang of Bedroefd voelen en dat ze een Gebeurtenis makkelijker Aanpakken wanneer ze zich Blij of normaal voelen of maar een beetje Boos, Bang of Bedroefd.

#### Ondersteuning

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de training en u bekijkt samen de tekening. Belangrijk is om te vragen wat hij geleerd heeft. Het gaat er dan om dat uw kind de 5 G's kan benoemen en daarbij ook kan vertellen wat zijn eigen Gedachte, Gevoel en Gedrag is en of dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is. U kunt uw kind zich meer bewust laten worden van zijn Gedachten, Gevoel en Gedrag door ze voor hem te benoemen in verschillende dagelijkse situaties en te rubriceren onder Wegkruipen, Knokken of Aanpakken. Ook kunt u benoemen hoe u zelf in bepaalde situaties reageert en of dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is. Een aantal dagen later kunt u uw kind zelf vragen om een bepaalde situatie in kaart te brengen door te vragen naar de 5 G's en onder welke categorie het zijn eigen Gedrag zou plaatsen. Daarbij is het van belang dat u de invloed van de Gedachte en het Gevoel van het kind op het Gedrag benoemt. De vraag aan de leerkracht is om het samen met het kind zijn gedrag te rubriceren onder het Wegkruipen, Knokken en Aanpakken

Voorbeeld: Jan komt thuis en wil graag buiten spelen. Vader zegt dat het niet kan in de regen. Jan wordt vreselijk boos en begint te schreeuwen en te schelden. Vader zegt dat hij maar even naar zijn kamer moet gaan totdat hij hem weer komt halen. Na ongeveer vijf minuten gaat vader naar Jan toe. Als hij ziet dat hij wat rustiger is, gaat hij samen met hem een oplossing bedenken: bijvoorbeeld samen een spelletje doen of een regenpak aantrekken zodat hij niet zo nat wordt als hij buiten gaat spelen. Als vader en Jan duidelijk afspraken hebben gemaakt, vraagt vader aan Jan hoe hij zijn eerste Gedrag zou noemen: Wegkruipen, Knokken of Aanpakken en hoe hij zich hierbij voelde. Daarna vraagt vader hoe Jan het Gedrag noemt wat hij nu laat zien en hoe hij zich hierbij voelt.

De oefenopdracht moet dagelijks gemaakt worden en samen met u besproken worden. Na een aantal dagen is het goed om nog eens opnieuw samen de oefenbrief te lezen. U kunt de leerkracht vragen om samen met uw kind Gebeurtenissen op school op te schrijven zodat u die kunt gebruiken voor de oefenopdracht maar u kunt dit ook zelf samen met uw kind doen naar aanleiding van een Gebeurtenis die uw kind vertelde over school.