

## Ondersteuningsbrief 7

### Wat denk je als je last hebt van een ander?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

De meeste kinderen die meedoen aan deze training hebben moeite met het verkrijgen van overzicht in situaties. Dit geeft ze het idee dat ze nauwelijks invloed hebben op deze gebeurtenissen. In deze bijeenkomst staat het probleem 'last hebben van een ander' centraal. We bespreken verschillende situaties waarin de kinderen last hebben van een ander. Hierbij maken we onderscheid tussen last hebben van een ander waarbij de ander dit per ongeluk doet en wanneer de ander dit expres doet. Als dit situaties zijn waarbij het kind het idee heeft dat het expres gebeurt, gaan we kijken of dit echt zo is of dat het kind dit zo interpreteert.

#### Ondersteuning

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de bijeenkomst en u bekijkt samen de tekening. Belangrijk is om te vragen wat hij geleerd heeft. Het gaat er nu om dat u met uw kind elke dag een situatie bespreekt waarin het last had of heeft van een ander en hoe hij het opgelost heeft. Belangrijk is om eerst het probleem in kaart te brengen. Hierbij laat u het kind de 5 G's en de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart gebruiken. Dit wordt nu meer een hulpmiddel dan een doel op zich. U vraagt uw kind hoe hij zich voelde, of de oplossing die hij had bedacht Wegkruipen, Knokken of Aanpakken was en of dit een goede oplossing was. Wanneer dit niet het geval is, moet het kind een Helpende Gedachte bedenken. Gebruik hierbij de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart. Zodra het kind voelt dat hij Boos, Bang of Bedroefd is moet hij 'Stop!' tegen zichzelf zeggen. Daarbij is het van belang dat u de invloed van de Gedachte en het Gevoel van het kind op het Gedrag benoemt.

Voorbeeld: Jan komt thuis met het verhaal dat hij een onvoldoende voor 'schrijven' had. Dit komt volgens Jan omdat de jongen die naast hem zit hem steeds pest. Vader vraagt aan Jan wat die jongen dan doet. Jan zegt dat hij de hele tijd met zijn stoel zit te wippen en daardoor tegen Jan's tafel stoot. Jan is al een paar keer boos geworden maar die jongen gaat toch door. Vader vraagt aan Jan of het wel zeker is dat die jongen dat expres doet en geeft een paar voorbeelden waardoor Jan anders naar de situatie kan kijken. Jan bedenkt vervolgens samen met vader een Helpende Gedachte, bijvoorbeeld dat die jongen niet goed stil kan zitten. Jan zegt tegen zijn vader dat hij aan de meester een andere plaats zou kunnen vragen. Vader geeft Jan een compliment omdat hij zo goed heeft nagedacht over een andere oplossing voor zijn probleem.

Na een aantal dagen is het goed om samen de oefenbrief nog eens te lezen en om dagelijks de oefenopdracht te maken. U kunt de leerkracht vragen om samen met het kind een Gebeurtenis op school te beschrijven. U kunt dit ook zelf samen met uw kind doen naar aanleiding van een Gebeurtenis die uw kind vertelde over school.