

Oefenbrief 5

Wat denk je als je iets wilt dat niet mag?

Waar ging het over?

Het ging vandaag over de vraag wat je kunt denken als je iets wilt dat niet mag. Bijvoorbeeld als je op school geen tekening mag maken, als je niet elke dag chips mag of als je geen mooie jas krijgt van een bepaald merk.

Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd waarin Pim direct heel Boos werd omdat hij van zijn vader niet naar het zwembad mocht. We hebben ook een rollenspel gedaan waarbij je op verschillende manieren moest reageren als je iets wilde dat niet mocht. Tot slot hebben we nog een spel ter afsluiting gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat je op verschillende manieren naar een Gebeurtenis kan kijken. Pim dacht dat zijn vader nooit iets goed vond. Hij luisterde ook niet naar de reden waarom hij van zijn vader niet naar het zwembad mocht. Zijn Eerste Gedachte hielp hem dus niet zijn probleem op te lossen. We hebben besproken dat het belangrijk is om je af te vragen wat de reden kan zijn waarom de ander iets niet goed vindt. Want als je je dat afvraagt, kan je beter een Helpende Gedachte bedenken waardoor je je minder Boos voelt. En dan kan je makkelijker overleggen of je erbij neerleggen. Pim had dus eigenlijk 'Stop' tegen zichzelf moeten zeggen toen hij zich Boos voelde worden en een Helpende Gedachte moeten bedenken.

Oefenopdracht

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Probeer elke dag samen met je ouders een Gebeurtenis te bedenken waarin je iets wilde dat je niet mocht. Gebruik de onderstaande vragen bij het bespreken van de oefenopdracht. Vul in de schema's iedere dag een Gebeurtenis in. Op de dag van de training hoef je geen oefenopdracht te maken.

- Wat gebeurde er: Wat wilde je dat niet mocht?
- Wat was je Eerste Gedachte?
- Hoe voelde je je?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?

- Hielp je Eerste Gedachte en het Gevoel het probleem op te lossen? Zo nee:
- Met welke Helpende Gedachte zou je anders over deze Gebeurtenis kunnen voelen?
- Hoe voel je je dan: Blij of normaal? Of een beetje Bedroefd, Bang of Boos?
- Wat doe je dan? Dit is bij een Helpende Gedachte altijd Aanpakken!
- Wat is dan het Gevolg?

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			