

## Ondersteuningsbrief 4

### Verschillende (boze) gevoelens zien bij jezelf en de ander (Gevoel)

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Kinderen die aan de agressieregulatietraining meedoen, voelen zich op een bepaald moment zó boos dat ze niet meer op een goede, rustige manier kunnen reageren. In deze bijeenkomst leren ze om op tijd te herkennen wanneer ze boos worden, zodat ze op tijd een oplossing kunnen bedenken. Rustig nadenken over een oplossing gaat niet meer als je al heel erg boos bent.

Daarnaast is het zo dat de kinderen die veel agressie of boosheid laten zien, dat vaak ook doen terwijl ze zich eigenlijk verdrietig of bang voelen. In deze training leren de kinderen dat ze meerdere gevoelens tegelijkertijd kunnen hebben: je bent ergens een beetje verdrietig over, maar ook wel boos.

Ook leren ze dat verschillende mensen, verschillende gevoelens kunnen hebben bij dezelfde gebeurtenis. Op deze manier oefenen ze met het beoordelen van een situatie vanuit het perspectief van iemand anders.

#### Ondersteuning

U hangt de tekening weer op een zichtbare (vaste) plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de nieuwe oefenbrief. Schrijf samen met uw kind drie gebeurtenissen op.

Let op: bij de oefenbrief is de G van Gevoel telkens al ingevuld.

De ervaring is dat veel kinderen het lastig vinden om een voorbeeld te bedenken van een gebeurtenis waarbij ze bang of verdrietig waren. Om het uw kind wat makkelijker te maken mag het ook een gebeurtenis zijn die te maken heeft met het gevoel bang of verdrietig, zoals zenuwachtig, beetje spannend of teleurgesteld.

Als het uw kind al gelukt is in de situatie zelf een Helpende Gedachte te bedenken, schrijf deze dan meteen op als u bij het invullen van de 5 G's bij de tweede G bent. Schrijf daarna het Gevoel, het Gedrag en het Gevolg op zoals het in die situatie is gegaan. Het Gedrag en het Gevolg volgend op de Eerste Gedachte blijven dus leeg. Een voorbeeld hiervan is:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Ben wil een snoepje hebben. Het mag niet van zijn moeder.	Ik mag ook nooit wat!	BOOS		
	Helpende Gedachte:  Misschien mag het morgen wel.	MINDER BOOS → (Of: BEETJE BOOS)	Rustig vragen of het morgen wel mag.	Moeder zegt "ja, dat mag". Geen ruzie.

Heeft uw kind in de situatie zelf nog geen Helpende Gedachte bedacht, vul dan de 5 G's in zoals u gewend bent. Bedenk achteraf samen wat in die situatie een Helpende Gedachte had kunnen zijn en vul het schema verder in zoals jullie denken dat het met een Helpende Gedachte gegaan zou zijn. Het Gedrag en het Gevolg volgend op de Eerste Gedachte blijven dan dus niet leeg.

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