

## Ondersteuningsbrief 5

### Wat denk je als je iets wilt dat niet mag?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

De meeste kinderen die meedoen aan deze training zijn erg vasthoudend en vinden het moeilijk om te schakelen. Dit is niet alleen een probleem voor hun omgeving, maar ook voor henzelf. Deze vasthoudendheid heeft te maken met hun gebrek aan overzicht. Ze zijn bang voor veranderingen en kunnen niet goed overzien wat de gevolgen van de veranderingen zijn. Daarnaast kunnen ze zich vaak niet goed in een ander inleven. Ze voelen zich dan ook snel boos en blijven zeuren en drammen. In deze bijeenkomst leren we de kinderen verschillende oplossingen te bedenken voor een situatie waarin hen iets geweigerd wordt.

#### 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 uw kind geleerd heeft. Het gaat er nu om dat uw kind elke dag een situatie bespreekt waarin hij iets wil dat niet mag. De vraag is hoe het kind deze situatie die voor hem een probleem oplevert, heeft opgelost of kan oplossen. Belangrijk is om eerst het probleem in kaart te brengen. Hierbij laat u het kind de 5 G's gebruiken. Dit is 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 de Gebeurtenis benoemt.

Voorbeeld: Jan komt uit school en heeft honger. Hij vraagt om chips. Normaal gesproken krijgt hij nooit zomaar chips. De afgelopen week is een zusje van Jan jarig geweest. Jan heeft daarna wel chips gekregen en daarna nog een aantal keren omdat de zak toch open was. Voor Jan is de regel van niet zomaar chips krijgen niet duidelijk meer. Moeder legt het wel aan hem uit maar daar heeft Jan geen boodschap aan. Hij wordt boos en hij blijft zeuren en drammen. Moeder zegt: 'Jan, Stop! Je moet nu even nadenken hoe je dit kunt Aanpakken. Wat is op dit moment een Helpende Gedachte die ervoor zorgt dat je minder Boos wordt? Hoe kun je het probleem nou oplossen?'

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. Mocht het onderwerp van deze week zich op een bepaalde dag niet voordoen, dan kan er met andere lastige situaties geoefend worden.