

## Oefenbrief 8

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik iets anders wil dan de ander?

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over de baas zijn over je boze gevoel als iemand iets anders wil dan jij.

#### Wat hebben we gedaan?

Zoals altijd zijn we begonnen met het bijpraten en daarna het bespreken van de oefenopdracht. Na het verhaal hebben we geoefend met STOP! Hoe los ik het op? als iemand iets anders wil dan jij. Als afsluiting hebben we weer een leuk spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat niet iedereen altijd hetzelfde wil doen als jij wilt. Je hebt wel eens een meningsverschil. Je hebt geleerd hoe je dan STOP! Hoe los ik het op? kan gebruiken, zodat je niet (zo) boos wordt en geen ruzie krijgt. Dit kun je doen door:

- goed op te letten wanneer je je boos voelt worden;
- dan STOP! tegen jezelf te zeggen;
- een Helpende Gedachte te bedenken, zodat je wat minder boos wordt;
- een plan te bedenken:
  1. Bedenk wat het probleem precies is.
  2. Bedenk verschillende oplossingen.
  3. Kies de beste oplossing.
  4. Ga het dan zo doen.

Om een meningsverschil goed op te lossen moet je onderhandelen. Dit kun je op meerdere manieren doen, bijvoorbeeld:

- iets anders bedenken wat jullie allebei leuk vinden
- om de beurt
- de meeste stemmen gelden
- loten
- afspraken maken

Soms is het handig om te doen wat een ander kind of je vader of moeder wil, dus om toe te geven. Het voordeel hiervan is dat de ander de volgende keer sneller jouw zin zal doen. En soms wordt het dan alsnog heel leuk.

Achteraf bedenk je altijd of je tevreden bent over je oplossing.

#### Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijde.