

Beste .....

Welkom bij de 'Hoe word ik boos?'-training. Dit is een club van vier kinderen die met elkaar gaan nadenken en oefenen hoe je op een goede manier met je boosheid kunt omgaan. De namen van de andere kinderen zijn:

.....

.....

.....

Sommige kinderen vinden het lastig om met andere kinderen om te gaan. Het kan zijn dat ze vaak ruzie maken en dan verdrietig zijn. Er zijn ook kinderen die vaak boos zijn en dan soms gaan slaan of schoppen. Ze vinden het dan moeilijk om hun boze gevoelens de baas te blijven.

'Hoe word ik boos?' is een training voor kinderen die het lastig vinden om de baas te blijven over hun boze gevoelens. In deze training kun je leren je boze gevoelens te beheersen, zodat je niet zo vaak meer ruzie krijgt. Je komt dan één keer per week bij elkaar met nog drie andere kinderen. De bijeenkomsten duren iedere week een uur. In dit uur leren de twee trainers je elke keer wat anders. Bijvoorbeeld: 'Hoe blijf je de baas over je boze gevoel als je uitgedaagd wordt?' en 'Hoe blijf je de baas over je boze gevoel als iets anders gaat dan je zou willen?'.

De eerste keer gaan we kennismaken, daarna is er elke week een vast programma. Als je binnenkomt ga je op je eigen plaats zitten en leg je je oefenmap onder je stoel. We beginnen altijd met bijpraten, daarna gaan we de oefenopdrachten bespreken. Vervolgens gaan we naar een verhaal luisteren, iets nieuws leren en hiermee oefenen. Daarna doen we een spel en drinken we wat. Als je goed je best doet, krijg je elke week een sticker. Ook krijg je elke week een nieuwe oefenbrief met een opdracht in je map. Hierin schrijf je steeds op hoe het is gegaan met oefenen. Er is ook een oefenbrief voor je juf of meester.

Het is de bedoeling dat je thuis en op school gaat oefenen met wat je geleerd hebt in de training. Je ouders en je juf of meester zullen je daarbij helpen. Daarom komen je ouders ook een paar keer naar de training, om jou zo goed mogelijk te kunnen helpen. Om te zorgen dat de juffen of meesters je ook goed kunnen helpen, nodigen wij hen ook een keer uit.

We verwachten dat je er elke week bent. Het kan natuurlijk zo zijn dat je een keer ziek bent of een feestje hebt. We vinden het belangrijk dat we dan van tevoren even horen dat je niet bij de training kan zijn. Dan kunnen we hier rekening mee houden en je de oefenbrief en oefenopdracht toesturen. Je weet dan wat we gedaan hebben en je kunt alvast een beetje oefenen en de oefenopdracht maken.

Tijdens de training hebben we een paar regels:

- je blijft op je stoel zitten
- je luistert naar elkaar
- je zegt aardige dingen tegen elkaar

We wensen je veel plezier en succes!

Groetjes van de trainers,

.....

.....

