

Ondersteuningsbrief 2

Wat maakt me boos? (Gebeurtenis)

Bedoeling van de bijeenkomst

Het is de bedoeling dat de kinderen specifieke situaties die hen boos maken leren herkennen, zodat ze beter voorbereid zijn op (potentieel) moeilijke situaties. Het herkennen van deze situaties is de eerste stap in het leren beheersen van hun boosheid.

Ondersteuning

U hangt de tekening die hoort bij deze bijeenkomst weer op een zichtbare (vaste) plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de nieuwe oefenbrief.

Belangrijk is om te beginnen met de vraag wat hij deze bijeenkomst geleerd heeft. Het gaat er dan om dat uw kind gebeurtenissen kan noemen die hem boos maken, en dat hij beseft dat deze situaties van persoon tot persoon verschillend zijn.

Vervolgens vult u samen met uw kind de oefenopdracht in. Hierbij wordt weer een Gebeurtenis uitgeschreven die uw kind onlangs zelf meegemaakt heeft. Probeer een specifieke gebeurtenis op te schrijven die hem boos maakte. Kinderen vinden het soms lastig om zich een concrete situatie te herinneren. U kunt uw kind hierbij helpen door hem op een gebeurtenis te wijzen, bijvoorbeeld: "Weet je nog, afgelopen weekend bij oma's verjaardag? Wat gebeurde er toen?"

Als uw kind moeite heeft met het beschrijven van de 5 G's kunt u uw kind weer helpen door een voorbeeld van uzelf te noemen.

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

U kunt naar aanleiding van een gebeurtenis waarvan uw kind boos werd weer de volgende vragen stellen:

- Wat gebeurde er precies?

Zo concreet mogelijk, dus níet: Jan zat me uit te dagen, wél: Jan duwde me en zei "Aan de kant, sukkel."

- Wat dacht je toen?

Als het kind oppervlakkige antwoorden geeft, vraag dan door waarom hij datgene denkt.

Bijvoorbeeld: als uw kind aanvankelijk antwoordt "Ik dacht: rotjoch!", vraag dan waarom hij Jan dan een rotjoch vindt. "Omdat hij altijd mij moet hebben".

Door deze waarom-vraag te stellen wordt namelijk duidelijk wat kinderen wérkelijk denken.

- En hoe voelde je je toen?

Belangrijk is dat gedachte en gevoel bij elkaar aansluiten.

- Wat deed je vervolgens?

Zo concreet mogelijk, dus níet: 'Boos' wél: Boos kijken en schreeuwen "Ik pak je wel terug!".

- Hoe liep het af?

Een ingevuld 5 G-schema zou er als volgt uit kunnen zien:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Ik had mijn gymtas vergeten mee te nemen naar school. De juf zei dat ik hem moest ophalen of anders mocht ik niet meedoen.	"Dat vind ik stom want ik deed het toch niet expres!"	Boos	Ik schreeuwde naar juf: "Doe het zelf, trut!"	Ik mocht niet meedoen met gym. Juf is boos op me. Ik moet voor straf nablijven.