

Ondersteuningsbrief 9

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik last heb van iemand?

Bedoeling van de bijeenkomst

Kinderen die aan de agressieregulatietraining meedoen zijn vaak geneigd om gedrag of bedoelingen van anderen negatief uit te leggen. Ze denken bijvoorbeeld snel dat iemand iets expres doet. Of ze vatten een grapje op als 'pesten'. Dit heeft er ook mee te maken dat deze kinderen vaak belangrijke informatie missen. Ze hebben onvoldoende oog voor de context: wat eraan vooraf gaat en in welke omgeving ze zijn. Ze zien vaak alleen het moment zelf. Bijvoorbeeld dat ze worden aangestoten (en ze missen dat het heel druk is in de gang en iedereen daardoor dicht op elkaar loopt).

In deze bijeenkomst leren ze om eerst een afweging te maken of hun Eerste Gedachte klopt. Bijvoorbeeld: "Doet hij het echt expres of kan het ook per ongeluk zijn gegaan?"

Ook leren ze om op een adequate manier te reageren.

Ondersteuning

U hangt de tekening ook deze week weer op een zichtbare plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de oefenbrief.

Pak het weer stapsgewijs aan. Bedenk samen twee gebeurtenissen die jullie geschikt vinden om in te vullen; gebeurtenissen waarbij uw kind last had van iemand anders. Hierbij kunt u denken aan:

- uw kind hoort zijn broertje smakken tijdens het eten;
- uw kind zit te lezen en iemand zet de televisie aan
- uw kind moet rekensommen maken en andere kinderen in de klas zitten te kletsen;
- iemand botst in een drukke ruimte tegen uw kind aan.

Het gaat om 'onschuldige' situaties waarin de kans groot is dat de ander het per ongeluk doet, of om uw kind een beetje te plagen. Dus geen situaties waarin uw kind bewust gepest of uitgedaagd wordt.

Vul samen met uw kind de vragen in.

Het blijft van belang dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen!