

## Ondersteuningsbrief 11

### Hoe voel ik me goed?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

In eerdere ondersteuningsbrieven is genoemd dat kinderen die meedoen aan deze training vaak een laag zelfbeeld hebben: ze denken op een negatieve manier over zichzelf. Daardoor voelen ze zich sneller aangevallen of tekort gedaan (en worden ze sneller boos). Door hun boosheid en agressie krijgen ze negatieve reacties uit de omgeving. Bijvoorbeeld straf van hun ouders of leerkracht, kinderen die niet met ze willen spelen en mensen die zeggen “Hou nou eens op!” of “Denk nou eens na!”. Dit zorgt ervoor dat ze steeds een bevestiging krijgen van de negatieve gedachten die ze toch al over zichzelf hadden. Zo ontstaat een negatieve spiraal.

Een kind dat lekkerder in zijn vel zit en zelfvertrouwen heeft, is minder snel geneigd om boos te reageren. In deze bijeenkomst leren de kinderen om te kijken naar de dingen die wel goed gaan en de dingen die ze leuk vinden van zichzelf (en anderen).

#### Ondersteuning

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

Bedenk eerst samen met uw kind een gebeurtenis waarbij het mis had kúnnen gaan, maar het toch goed ging. Denk bijvoorbeeld aan situaties als:

- uw kind mag iets niet, maar wordt niet boos;
- uw kind heeft last van zijn broertje en zegt er rustig iets van;
- uw kind wordt uitgedaagd, maar negeert het;
- uw kind wilde iets anders dan een vriendje en ging overleggen in plaats van ruzie maken.

Vul daarna de vragen in.

Het tweede deel van de oefenopdracht bestaat uit het invullen van de Glimlachkaart.

Hierop worden gebeurtenissen geschreven waar uw kind om moet (glim)lachen als hij eraan terug denkt. Probeer uw kind zoveel mogelijk zelf te laten bedenken: de kans is namelijk groot dat hij situaties bedenkt waar u niet om moet lachen (en omgekeerd). De Glimlachkaart is dus heel persoonlijk.

Voorbeelden van wat op een Glimlachkaart zou kunnen staan:

- een grappig voorval tijdens de vakantie;
- een leuke mop;
- iets leuks dat hij meegemaakt heeft met een vriendje;
- een familielid die iets knulligs uithaalde;
- een leuk/ontroerend kado dat hij heeft gekregen;
- een mooi compliment dat hij een keer heeft gekregen.

U kunt overigens ook voor uzelf een Glimlachkaart maken; dit is voor iedereen leuk!

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