

## Oefenbrief 9

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

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over de baas zijn over je boze gevoel als je last van iemand hebt.

#### 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 je last van iemand hebt.

Als afsluiting hebben we weer een leuk spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Het komt wel eens voor dat je last van iemand hebt. 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.

Als je last van iemand hebt is het belangrijk om er achter te komen of iemand iets expres of per ongeluk deed.

Als iemand iets doet waar je last van hebt kun je er op een rustige en duidelijke manier wat van zeggen.

Soms is het ook handig en strategisch om iets 'door de vingers te zien'. Dit noemen we ook wel negeren. Negeren helpt vaak ook goed als iemand expres iets doet waar je last van hebt.

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

#### Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijde.