

Ondersteuningsbrief 4

Stop! Hoe los ik het op?

Bedoeling van de bijeenkomst

De meeste kinderen die meedoen aan deze training doen vaak voordat ze denken. Ze voelen zich hier niet prettig bij. Ze hebben een bepaalde Gedachte over een Gebeurtenis en nemen niet de tijd om te bedenken of deze Gedachte wel klopt en hen helpt om het probleem op te lossen. Achteraf kunnen ze dan wel nagaan dat ze het beter op een andere manier hadden kunnen oplossen, maar ze moeten dit juist eerder inzien, door beter op hun Gevoel te letten. Hierbij kunnen de stappen van de van 'Stop! Hoe los ik het op?'- kaart helpen. Door 'Stop!' tegen zichzelf te zeggen wanneer ze zich niet prettig voelen, kunnen ze nagaan of hun Eerste Gedachte klopt en geven ze zichzelf de tijd om zonodig een Helpende Gedachte te bedenken, waardoor ze zich prettiger voelen en ze het probleem beter kunnen oplossen. Op deze manier leren ze aan de hand van hun Gevoel na te denken over een betere oplossing.

Ondersteuning

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de bijeenkomst en u bekijkt samen de tekening. Belangrijk is om te vragen wat hij geleerd heeft. Het gaat er nu om dat u met uw kind elke dag een situatie bespreekt waarin het 'Stop!' tegen zichzelf had moeten zeggen. Belangrijk is om eerst het probleem in kaart te brengen en hierbij laat u uw kind de 5 G's gebruiken. Vervolgens vraagt u het kind hoe hij zich voelde en of hij het probleem goed heeft opgelost. Wanneer uw kind zich Bang, Bedroefd of Boos voelde pakt u de 'Stop! Hoe los ik het op?'- kaart erbij en vertelt u dat uw kind 'Stop!' had moeten zeggen toen hij zich Bang, Bedroefd of Boos voelde worden. U bedenkt samen met uw kind een Helpende Gedachte. Telkens als uw kind zich niet prettig voelt of tijdens lastige situaties kunt u 'Stop!' tegen uw kind zeggen, zodat het eraan herinnerd wordt, eerst na te denken over een oplossing voordat hij iets doet. In de toekomst zal uw kind steeds beter 'Stop' tegen zichzelf kunnen zeggen, maar op dit moment heeft het daar uw hulp nog bij nodig. Wanneer u ziet dat uw kind in een lastige situatie rustig blijft en het probleem goed oplost, is het belangrijk dat u het hiervoor beloont met een complimentje. De vraag aan de leerkracht is om het bovenstaande ook op school te doen.

Voorbeeld:

Jeroen is met zijn zusje aan het spelen en zijn zusje gaat voor haar beurt. Vader ziet hem boos worden, maar vervolgens zegt Jeroen rustig tegen zijn zusje dat het zijn beurt was. Zijn zusje biedt haar excuses aan en ze spelen samen verder. Zijn vader steekt zijn duim op naar Jeroen. 's Avonds bespreekt hij deze Gebeurtenis met Jeroen na en vraagt welke Helpende Gedachte hij had bedacht, zodat hij minder Boos werd. Zijn vader gebruikt hierbij het Stop! Hoe los ik het op?-schema.

Na een aantal dagen is het goed om samen de oefenbrief nog eens te lezen en om dagelijks de oefenopdracht te maken. U kunt de meester of juf vragen om samen met het kind een Gebeurtenis op school te beschrijven. U kunt dit ook zelf samen met uw kind doen naar aanleiding van een Gebeurtenis die uw kind vertelde over school.