

Oefenopdracht 8

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik iets ander wil dan de ander?

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Ga deze week oefenen met: STOP! Hoe los ik het op? als een ander iets anders wil dan jij. Vul één voorbeeld in toen jij iets anders dan je ouders wilde en één voorbeeld toen je iets anders wilde bij het samen spelen.

LET OP: het moet gaan om gebeurtenissen waarbij je het écht niet eens bent met de ander, dus niet 'ik wilde voetballen' en 'de ander wilde ook voetballen'.

Schrijf hieronder twee voorbeelden op.

Het eerste voorbeeld (ouders):

Wat wilde jij? (Gebeurtenis)

.....

Wat wilde je vader of moeder? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....

Het tweede voorbeeld (spelen):

Wat wilde jij? (Gebeurtenis)

.....

Wat wilde de ander? (Gebeurtenis)

.....

Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

Welke oplossingen heb je allemaal bedacht? (STOP! Hoe los ik het op?)

.....

.....

.....

Welke oplossing heb je gekozen? (Gedrag)

.....

Was je tevreden over je aanpak? Waarom wel/niet? (Gevolg)

.....