

## Ondersteuningsbrief 8

### Wanneer gebruik je de Helpende Gedachte al?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

De meeste kinderen die meedoen aan deze training hebben een negatief zelfbeeld. Dit is vaak een gevolg van correcties die ze krijgen op hun gedrag en de confrontaties met hun beperking. Ze schatten situaties en intenties van anderen snel als negatief in, waardoor ze zich Boos, Bang of Bedroefd gaan voelen. Hierdoor reageren ze vaak met Knokken of Wegkruipen, waardoor de gevolgen negatief uitpakken en hun negatieve beeld van de situatie bevestigd wordt. Door te letten op dingen die goed gaan, zullen ze situaties makkelijker oplossen, waardoor hun zelfvertrouwen toeneemt. Hierdoor zal hun zelfbeeld verbeteren.

#### 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 uw kind elke dag helpt om op dingen te letten die goed gaan. Dit kan u doen door het kind complimentjes te geven over situaties die hij goed heeft opgelost. Ook kunt u uw kind in lastige situaties waarin u het Boos, Bang of Bedroefd ziet worden, vragen om een Helpende Gedachte te bedenken. De vraag aan de leerkracht is om het bovenstaande ook op school te doen.

Voorbeeld: Jan is jarig en zijn opa en oma komen op visite. Jan weet dat hij sportschoenen van ze gaat krijgen en hij hoopt dat het de schoenen zijn die hij in de etalage zag en zo mooi vond. Als hij het cadeau uitpakt, blijken het schoenen van een ander merk te zijn. Moeder ziet de teleurstelling op zijn gezicht, maar ook dat hij alsnog zijn opa en oma hartelijk bedankt. Later zegt Jan tegen haar dat hij deze schoenen eigenlijk wel net zo mooi vindt. Moeder zegt dat ze het met hem eens is en dat ze vindt dat hij de situatie met een Helpende Gedachte goed heeft opgelost.

Na een aantal dagen is het goed om samen de oefenbrief nog eens te lezen. De oefenopdracht moet dagelijks gemaakt worden. U kunt de leerkracht 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.