

Oefenbrief 7

Wat denk je als je last hebt van een ander?

Waar ging het over?

Het ging vandaag over de vraag wat je kunt denken als je last hebt van een ander. Dit kan bijvoorbeeld op school voorkomen als iemand steeds tegen je tafel aanstoot als jij netjes aan het schrijven bent. Of wanneer je televisie wilt kijken en je broer of zus vraagt je steeds iets zodat jij de film niet kan volgen.

Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd dat ging over Pim die last had van zijn broertje Ruben. Hij ging ervan uit dat Ruben hem expres last bezorgde en het Gevolg was dat ze ruzie kregen en allebei beneden moesten komen. Vervolgens hebben we het spel 'Mens-erger-je-niet' gespeeld, waarbij één kind een ander kind last bezorgde. Er moest met Wegkruipen, Aanpakken en Knokken gereageerd worden. Tenslotte hebben we nog een ander spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat je op verschillende manieren naar een Gebeurtenis kan kijken en dat je Gedachte bepaalt hoe je je gaat voelen en hoe je zult reageren. Wanneer je last hebt van een ander is het belangrijk dat je er niet direct van uit gaat dat de ander dit expres doet. Door jezelf op 'Stop!' te zetten wanneer je je Boos, Bang of Bedroefd voelt, geef je jezelf wat tijd om na te denken of je Eerste Gedachte klopt en je helpt het probleem op te lossen. Zonodig kan je een Helpende Gedachte te bedenken.

Oefenopdracht

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

Probeer elke dag samen met je ouders een Gebeurtenis te bedenken waarin je last had van een ander. Op de dag van de training hoeft je geen oefenopdracht te maken. Gebruik onderstaande vragen en vul de schema's iedere dag in.

- Wat gebeurde er: Van wie had je last?
- Wat was je Eerste Gedachte?
- Hoe voelde je je?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?

- Hielp je Eerste Gedachte en het Gevoel het probleem op te lossen? Zo nee:
- Met welke Helpende Gedachte zou je je anders over deze Gebeurtenis kunnen voelen?
- Hoe voel je je dan: Blij of normaal? Of een beetje Bedroefd, Bang of Boos?
- Wat doe je dan? Dit is bij een Helpende Gedachte altijd Aanpakken!
- Wat is dan het Gevolg?

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			