

## Ondersteuningsbrief 10

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als ik uitgedaagd word?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Veel kinderen die aan de agressieregulatietraining meedoen hebben een slechte impulscontrole. Dit wil zeggen dat ze geen 'ingebouwde rem' hebben en direct op dingen reageren. Daardoor zijn ze een makkelijk slachtoffer voor pesterijen. Pesters willen namelijk juist dat een kind op hen reageert.

Doordat de kinderen in deze training (boos) blijven reageren, worden ze steeds weer gepest. Om deze cirkel te doorbreken leren de kinderen eerst dat ze de pesters eigenlijk hun zin geven door te reageren. Zelfs al sla je een pester in elkaar, dan nog heeft de pester eigenlijk gewonnen (want uw kind heeft weer gereageerd, en krijgt waarschijnlijk ook nog straf). Wanneer de kinderen goed begrijpen hoe dit werkt, leren ze op een andere manier te reageren. Een manier waardoor deze cirkel doorbroken wordt zodat ze meer de baas zijn over hun impulsieve gedrag.

#### Ondersteuning

U hangt de tekening ook deze week weer op een zichtbare plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de oefenbrief.

Pak het invullen van de oefenopdracht weer stapsgewijs aan. Bedenk samen twee gebeurtenissen die jullie geschikt vinden om in te vullen; gebeurtenissen waarin uw kind door iemand gepest of uitgedaagd werd. Is dat de afgelopen week niet voorgekomen, gebruik dan voorbeelden die eerder gebeurd zijn.

U kunt denken aan:

- uw kind wordt uitgescholden door een ander kind;
- uw kind wordt geschopt of geslagen door een ander kind;
- een ander kind zegt dat uw kind geen snoep uit de supermarkt durft te stelen;
- een ander kind praat uw kind na (of doet uw kind in gedrag na);
- de spullen van uw kind worden afgepakt en verstopt.

Vul samen met uw kind de vragen in.

Het blijft van belang dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen!