

Oefenbrief 7

Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als iets anders gaat dan ik zou willen?

Waar ging het over?

Het ging vandaag over de baas zijn over je boze gevoel als iets anders gaat dan je zou willen.

Wat hebben we gedaan?

Zoals altijd zijn we begonnen met het bijpraten en daarna het bespreken van de oefenopdracht. Na het verhaal hebben we geoefend met STOP! Hoe los ik het op? als iets anders gaat dan je zou willen.

Als afsluiting hebben we weer een leuk spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd hoe je STOP! Hoe los ik het op? kan gebruiken als iets anders gaat dan je zou willen. Dit kun je doen door:

- goed op te letten wanneer je je boos voelt worden;
- dan STOP! tegen jezelf te zeggen;
- een Helpende Gedachte te bedenken, zodat je wat minder boos wordt;
- een plan te bedenken:
 1. Bedenk wat het probleem precies is.
 2. Bedenk verschillende oplossingen.
 3. Kies de beste oplossing.
 4. Ga het dan zo doen.

Achteraf bedenk je altijd of je tevreden bent over je oplossing.

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijde.