

## Oefenbrief 10

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

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over de baas zijn over je boze gevoel als iemand je uitdaagt.

#### Wat hebben we gedaan?

Net als anders zijn we begonnen met het bijpraten. Daarna hebben we de oefenopdracht besproken. Na het verhaal hebben we op verschillende manieren geoefend met STOP! Hoe los ik het op? als iemand je uitdaagt. Als afsluiting hebben we weer een leuk spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Het komt wel eens voor dat iemand je uitdaagt. Je hebt geleerd hoe je dan STOP! Hoe los ik het op? kan gebruiken, zodat je niet (zo) boos wordt en geen ruzie krijgt. Dit is heel moeilijk, maar wel belangrijk. We hebben namelijk geleerd dat een pester juist wil dat je reageert. Je geeft hem dus de zin door boos te worden, bijvoorbeeld door terug te schelden.

Wanneer iemand je uitdaagt, zorg je er voor dat je niet boos wordt en geen ruzie krijgt, 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.

Bij uitdagen is negeren bijna altijd de beste oplossing!

Het is het handigst om dit te doen door niks te zeggen en trots weg te lopen. Dan heb je zelf geen last meer van de pester en laat je zien dat jij de sterkste bent (want de pester is niet belangrijk genoeg voor jou om op te reageren en daardoor straf of ruzie te riskeren).

Achteraf kun je trots op jezelf zijn als het gelukt is. Zeg dit ook tegen jezelf: "Goed gedaan!"

#### Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijde.