

## Ondersteuningsbrief 12

### Gevoelens laten zien

#### Bedoeling van de training

De meeste kinderen die meedoen aan deze training hebben moeite op een goede manier hun gevoel te laten zien. Als ze verdrietig zijn laten ze dit meestal niet merken maar worden ze bijvoorbeeld boos. Of als ze blij zijn met iets weten ze met dit gevoel geen raad en gaan dan gekke gezichten trekken of geven juist op een overdreven manier uiting aan hun blijheid. Ook kan het zijn dat ze helemaal niets laten zien. Voor andere kinderen is dit onvoorspelbare gedrag moeilijk te begrijpen. Ze weten niet goed wat ze aan de ander hebben. In deze training leren we de kinderen de vier basisgevoelens te benoemen. Ook leren ze deze gevoelens met hun gezicht en hun houding te laten zien. Bovendien koppelen we gevoelens aan bepaalde gebeurtenissen en hun gedachte daarover. Op die manier leren ze gevoelens herkennen en kunnen ze deze plaatsen. Een gevoel overkomt hen dan in mindere mate en ze zullen deze beter leren hanteren en uitdrukken.

#### Bedoeling van de oefenbrief en tekening

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de training. U vraagt dan wat hij geleerd heeft in de training en bekijkt samen met uw kind de tekening. Belangrijk is dat hij ook noemt welk voordeel hij er aan heeft als hij op een goede manier zijn gevoel laat zien. De leerkracht doet dit een dag later ook op school als uw kind de oefenbrief en de tekening meeneemt. Als het kind de leerpunten gebruikt die bij de vaardigheid horen, kunt u hem op dit gedrag complimenteren.

#### Ondersteunen en stimuleren

Elke keer dat uw kind op een goede manier laat zien hoe hij zich voelt, geeft u hem een compliment. U bent daar niet altijd bij. Maar ook achteraf kan uw kind er over vertellen. U kunt op het moment dat uw kind het doet positieve aandacht geven door bijvoorbeeld een knipoog te geven of uw duim op te steken. Het is altijd belangrijk dat u direct of achteraf het gewenste gedrag benoemt zodat uw kind precies weet wat hij goed deed. Dit kan ook als hij maar één van de leerpunten gebruikt. Vervolgens motiveert u hem nog meer om het gewenste gedrag te laten zien als u het voordeel benoemt van dit gedrag.

#### Voorbeeld

Maaïke en haar broer zijn samen een spelletje aan het spelen als er een vriendje komt die met haar broer wil spelen. Maaïkes broer wil niet meer met haar verder spelen. Maaïke is boos en teleurgesteld. Gewoonlijk liet zij dit zien door te gaan schoppen en slaan. Nu trekt zij een boos gezicht en zegt boos tegen haar broer dat zij het echt stom van hem vindt dat hij zomaar ophoudt met hun spelletje. Haar broer stelt voor om met zijn allen te spelen. Moeder geeft Maaïke een compliment omdat zij zag dat ze boos en teleurgesteld was. Zij heeft dit op een goede manier laten merken door boos tegen hem te zeggen dat ze het er niet mee eens was. Daardoor begreep haar broer het ook wel en vroeg haar mee te spelen.

Na een aantal dagen is het goed om nog eens opnieuw samen de oefenbrief te lezen. Ook kunt u weer nagaan of het kind de oefening gesnapt heeft en waar nog aan gewerkt kan worden.

Belangrijk is dat u elke dag op bovenstaande manier uw kind stimuleert om de vaardigheid te oefenen. U heeft dan genoeg voorbeelden om samen met uw kind de oefenopdracht te maken voorafgaand aan de volgende trainingsbijeenkomst. U kunt ook de meester of juf vragen om samen met uw kind de oefenopdracht op school te beschrijven.