

## Ondersteuningsbrief 8

### Hoe blijf ik de baas over mijn boze gevoel ... als een ander iets anders wil dan ik?

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Zoals genoemd in de vorige ondersteuningsbrief hebben kinderen die aan deze training meedoen veel moeite met flexibel reageren. Dat komt ook naar voren in het contact met andere kinderen. Er ontstaat vaak ruzie doordat de kinderen sterk vasthouden aan hun eigen ideeën, of ontploffen omdat ze al veel hebben moeten incasseren (opkroppen) of direct reageren omdat ze denken dat ze bedreigd worden. Dit heeft ook te maken met het (vaak) lage zelfbeeld van deze kinderen. Ze voelen zich snel afgewezen wanneer iemand anders iets anders wil dan zij. Wanneer iemand hun idee afwijst, voelen ze dit als een persoonlijke afwijzing. Ze vatten het op als 'ik ben niet leuk' in plaats van 'mijn idee is niet leuk', ook al wordt dit niet letterlijk zo gezegd.

In deze bijeenkomst leren ze om in die situaties op een andere – minder boze – manier te reageren, bijvoorbeeld door te onderhandelen of soms toe te geven aan wat de ander wil. Hiermee zijn ze de baas over hun boze gevoel.

#### 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 weer stapsgewijs aan. Bedenk samen twee gebeurtenissen die jullie geschikt vinden om in te vullen; gebeurtenissen waarin uw kind iets anders wilde dan iemand anders.

Hierbij kunt u denken aan:

- uw kind wil een DVD kijken, zijn broertje wil een tekenfilm zien op televisie;
- uw kind wil computeren, zijn vriendje wil buiten voetballen;
- uw kind wil zwemmen, zijn neefje wil samen naar de speeltuin;
- uw kind wil graag pizza eten, u wilt vanavond stampot eten;
- uw kind wil graag de auto wassen voor 4 euro, u wilt er 2 euro voor geven.

Vul samen met uw kind de vragen in.

Eerst een voorbeeld waarin uw kind iets anders wil dan u of uw partner.

Daarna een voorbeeld waarin uw kind iets anders wil dan een ander kind.

Belangrijk is dat het gaat om een verschil van mening. Er worden soms voorbeelden ingevuld waarbij beide personen van het begin af aan hetzelfde willen. Dit is niet de bedoeling.

Vergeet niet de oefenbrief op school af te geven, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen!