

## Oefenbrief 4

### Stop! Hoe los ik het op?

#### Waar ging het over?

Het ging vandaag over de vraag wat je kunt doen als er iets gebeurt waardoor je je Bang, Boos of Bedroefd voelt. Als oplossing hebben we het gehad over 'Stop! Hoe los ik het op?'

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben naar een verhaal geluisterd waarin Pim heel erg boos werd op de scheidsrechter toen die een penalty aan de tegenstander gaf. We zagen dat het heel anders af was gelopen wanneer hij 'Stop!' tegen zichzelf had gezegd op het moment dat hij Boos werd en het probleem met een Helpende Gedachte had opgelost. Vervolgens hebben we Gebeurtenissen besproken, waarin je beter 'Stop!' tegen jezelf had kunnen zeggen. We hebben bedacht hoe je je dan voelde, wat je Gedachte was en of deze Gedachte klopt. Ook hebben we met verschillende spelletjes geoefend om jezelf op 'Stop' te zetten en als afsluiting hebben we nog een spel gespeeld.

#### Wat heb je geleerd?

Als je merkt dat je Eerste Gedachte je Bang, Boos of Bedroefd maakt, kun je beter een Helpende Gedachte bedenken, zodat je je normaal of Blij voelt of minder Bang, Boos of Bedroefd waardoor je het probleem op kan lossen. Hiervoor moet je door middel van 'Stop! Hoe los ik het op?' eerst nadenken voordat je iets doet: Je zegt 'Stop!' tegen jezelf als je je Boos, Bang of Bedroefd voelt en je bedenkt een Helpende Gedachte, waardoor je je normaal of Blij of minder Boos, Bang of Bedroefd voelt. Hierbij kan je de 'Stop! Hoe los ik het op?'-kaart gebruiken.

#### Oefenopdracht

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Probeer elke dag samen met je ouders een Gebeurtenis te bedenken waarbij je je Boos, Bang of Bedroefd voelde. Gebruik de onderstaande vragen bij het bespreken van de oefenopdracht en vul iedere dag een Gebeurtenis in in de schema's. Op de dag van de training hoef je geen oefenopdracht te maken.

- Wat gebeurde er?
- Wat was je Eerste Gedachte?
- Hoe voelde je je?
- Wat deed je? Was dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken?
- Wat was het Gevolg?
  
- Hielp je Eerste Gedachte en het Gevoel het probleem op te lossen? Zo nee:
- Met welke Helpende Gedachte zou je je anders over deze Gebeurtenis kunnen voelen?
- Hoe voel je je dan: Blij of normaal? Of een beetje Bedroefd, Bang of Boos?
- Wat doe je dan? Dit is bij een Helpende Gedachte altijd Aanpakken!
- Wat is dan het Gevolg?

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			

Dag	Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag (+Wegkruipen, Knokken of Aanpakken)	Gevolg
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			
		Helpt deze Eerste Gedachte?			
	Dezelfde	Helpende Gedachte			