

## Ondersteuningsbrief 7

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

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Vanaf deze bijeenkomst gebruiken we het Stop! Hoe los ik het op?-schema voor verschillende lastige situaties. In de eerdere zes bijeenkomsten hebben de kinderen verschillende vaardigheden geleerd die nodig zijn om hun boosheid te kunnen beheersen. Nu leren ze om deze vaardigheden toe te passen.

Kinderen in deze training hebben vaak moeite met omschakelen; ze worden boos als iets anders gaat dan ze verwacht hadden of dan ze graag zouden willen. Ze kunnen dan niet goed flexibel reageren. In deze bijeenkomst leren ze hoe ze met deze situaties kunnen omgaan door zichzelf STOP te zetten, een Helpende Gedachte te bedenken en/of een te plan maken. Hierdoor leren ze de baas te zijn over hun 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 iets anders ging dan uw kind wilde. Hierbij kunt u denken aan:

- uw kind wil opblijven, maar het mag niet;
- uw kind moet mee naar een verjaardag terwijl het liever thuis wil blijven;
- uw kind wil 's avonds naar buiten, maar dat mag niet;
- uw kind verwacht dat jullie naar het zwembad gaan, maar dat is pas volgende week;
- uw kind is een computerspelletje aan het spelen en de computer crasht.

Vul samen met uw kind de vragen in.

Het blijft van belang dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen!