

## Ondersteuningsbrief 3

### De (Helpende) Gedachte

#### Bedoeling van de bijeenkomst

Kinderen die meedoen aan de agressieregulatietraining zijn vaak geneigd om gebeurtenissen of gedrag van anderen negatiever te bestempelen dan daadwerkelijk het geval is. Daardoor worden ze sneller en heftiger boos. Het is de bedoeling van deze bijeenkomst dat kinderen leren hun gedachten over bepaalde situaties te herkennen, na te gaan of deze gedachten wel kloppen en wanneer nodig een andere gedachte te bedenken (waardoor ze minder boos worden). Bijvoorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Een klasgenoot botst tegen je op.	Hij doet het expres!  <i>(Terwijl deze Gedachte misschien helemaal niet klopt!)</i>	Boos	Een harde duw terug geven.	Ruzie met je klasgenoot. Straf van de juf.

Maar het kan ook zo:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Een klasgenoot botst tegen je op	Oh, dat ging vast per ongeluk.	Gelaten, ontspannen, een beetje geïrriteerd.	Zeggen dat hij voortaan beter uit moet kijken en rustig doorlopen.	Geen ruzie met je klasgenoot. Geen straf.

De Gebeurtenis blijft dus hetzelfde. Maar omdat de Gedachte anders is, is het uiteindelijke Gevolg ook heel anders!

In deze training wordt een begin gemaakt met het leren veranderen van een Eerste Gedachte (die je boos maakt) in een Helpende Gedachte (waardoor je minder boos wordt).

#### Ondersteuning

U hangt de tekening weer op een zichtbare (vaste) plaats in huis en u bespreekt samen met uw kind de nieuwe oefenbrief. Wanneer u de 5 G's samen bespreekt is het belangrijk om na te gaan of uw kind begrijpt dat de Gedachte bepaalt hoe het verdere verloop is:

- een vervelende Gedachte zorgt voor vervelend Gevoel, Gedrag en Gevolgen.
- een positieve Gedachte zorgt voor positief Gevoel, Gedrag en Gevolgen.

Daarna vult u samen met uw kind de oefenopdracht in. Probeer uw kind zoveel mogelijk zelf te laten bedenken en doen, maar help hem ook wanneer dat nodig is.

Schrijf eerst een Gebeurtenis op waarbij uw kind boos is geweest.

Noteer dan de Eerste Gedachte en het daarbij passende Gevoel, Gedrag en Gevolg.

Bedenk vervolgens een Helpende Gedachte. Dit mag een Helpende Gedachte zijn die uw kind in de betreffende situatie écht heeft gebruikt. Of het mag een Helpende Gedachte zijn die u achteraf bij het invullen samen bedenkt.

Schrijf daarna het Gevoel, Gedrag en Gevolg op die aansluiten bij die Helpende Gedachte.

Uiteraard is het ook weer belangrijk dat u (of uw kind) de oefenbrief op school afgeeft, zodat de leerkracht uw kind in de schoolsituatie kan ondersteunen bij het oefenen.

N.B. Wanneer u merkt dat het oefenen en het invullen van de opdracht thuis veel strijd en spanning oplevert, overleg dan met de trainers over een mogelijke oplossing!