

## Ondersteuningsbrief 3

### Eerste en Helpende Gedachten

#### Bedoeling van de bijeenkomst

In deze bijeenkomst gaan we op verschillende manieren naar een Gebeurtenis kijken en leren de kinderen dat je door anders te denken over een Gebeurtenis, je je ook anders gaat voelen en gedragen. Wanneer een Eerste Gedachte je niet helpt om het probleem op te lossen, moet je een Helpende Gedachte bedenken. Dat wil zeggen anders kijken en denken over de Gebeurtenis. Belangrijk hierbij is dat de kinderen zich ervan bewust worden dat ze zelf invloed hebben op hun Gevoel en Gedrag en het Gevolg hiervan.

#### Ondersteuning

U bespreekt samen met uw kind de oefenbrief op dezelfde dag van de bijeenkomst en u bekijkt samen de tekening. Belangrijk is om te vragen wat hij geleerd heeft. Het gaat er dan om dat uw kind de 5 G's kan benoemen en daarbij ook kan vertellen wat zijn eigen Gedachte, Gevoel en Gedrag is en of dit Wegkruipen, Knokken of Aanpakken is. Daarbij komt nu de vraag of de manier waarop het kind reageerde in de situatie een goede manier is en of hij een Helpende Gedachte kan bedenken over de Gebeurtenis die een betere oplossing biedt. De eerste dagen laat u aan uw kind zien hoe u dat zelf doet door hardop te denken bij de meest alledaagse problemen. Een aantal dagen later kunt u uw kind zelf vragen om een situatie in kaart te brengen door te vragen naar de 5 G's, onder welke categorie hij zijn eigen Gedrag zou plaatsen en wat een Helpende Gedachte zou kunnen zijn. Daarbij is het van belang dat u de invloed van de Gedachte en het Gevoel op de situatie benoemt. De vraag aan de leerkracht is om het bovenstaande ook op school te doen.

Voorbeeld: Jan vraagt de hele dag al aan zijn moeder of zij een vriendje voor hem belt. Moeder vindt dat Jan dit zelf moet doen. Op een gegeven moment zegt ze hardop tegen zichzelf: de Gebeurtenis is dat Jan steeds zegt dat ik moet bellen; mijn Gedachte is dat ik moe word van het gezeur; mijn Gevoel is boos; mijn Gedrag is dat ik op Jan ga mopperen en het Gevolg is dat we ruzie krijgen. Dat is Knokken. Een betere oplossing is om Jan voor te stellen dat ik hem wil helpen met het bellen; mijn Helpende Gedachte is dat ik Jan ga helpen met bellen; mijn Gevoel is tevreden; mijn Gedrag is Jan helpen met bellen; het Gevolg is dat we een prettige middag hebben.

Na een aantal dagen is het goed om samen de oefenbrief nog eens te lezen. De oefenopdracht moet dagelijks gemaakt worden. U kunt de meester of juf vragen om samen met het kind een Gebeurtenis op school op te schrijven zodat u die kunt gebruiken voor de oefenopdracht.