

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Om het makkelijk te maken hieronder een aantal voorbeelden, wat jouw kind misschien nog zou moeten leren.

- Omgaan met teleurstellingen
- Omgaan met onrecht
- Omgaan met vervelende situaties
- Het zichzelf in te houden bij moeilijke situaties
- Omgaan met gekwetst te worden
- Omgaan met grenzen of een Nee
- Het beheersen van de reactie
- Tegen verlies kunnen
- Iemand anders ook iets gunnen
- Omgaan met veranderingen
- Zelfbeheersing leren
- Het nemen van verantwoordelijkheid
- Het nemen van de schuld
- ...

Wat denk jij dat jouw kind moet leren?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Hoe kun je specifiekere zijn? Bijvoorbeeld

- Vragen of je mee mag spelen
- Op je beurt leren wachten
- Leren het goede moment af te wachten
- Uitspraken en gedrag van anderen niet persoonlijk nemen
- Kiezen iets anders te gaan doen
- Leren accepteren dat het soms is zoals het is
- Leren omgaan met de grenzen van een ander
- Leren omgaan met onrecht
- ...

Jouw eigen specifieke ideeën wat jouw kind nog concreet moet leren?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Wat zou jouw kind anders kunnen doen?

- Toevlucht zoeken bij Allah
- Woedoe maken
- Tot 10 leren tellen
- Uitspreken wat hij niet leuk vindt
- Denken dat er nog wel een nieuwe kans komt
- Gedachte positief leren sturen door positief te praten tegen zichzelf
- Bedenken dat er heel veel dingen zijn die niet eerlijk zijn
- Zeggen: Gefeliciteerd met het winnen
- Bedenken hoe een ander zich voelt
- Het spel spelen volgens de echte spelregels
- Aan je afspraken houden, ook als een ander dat niet doet (Allah houdt daarvan)
- Zeggen: Jij speelt vals en dat vind ik niet leuk
- Zijn stem gebruiken en niet zijn handen
- Dapper staan (rechttop, hoofd omhoog, schouders naar achteren)
- Iemand uit leren praten
- Wachten met het geven van zijn mening en eerst luisteren
- Vragen als hij het niet begrijpt: "Wat bedoel je"?
- Zeggen wat hij zelf graag zou willen
- Een goede leider worden en bedenken wat een goede leider zou doen
- Blij zijn met zichzelf, ook als anderen een andere mening daarover hebben
- Eerst nadenken en dan pas wat zeggen
- Luisteren zonder wat terug te zeggen
- ...

Wat zou jouw kind anders kunnen doen?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Wat denk je dat jij zelf nog zou moeten leren?

- Herkennen van de behoefte van jouw kind
- De gevoelens van jouw kind benoemen
- Duidelijkheid geven
- Duidelijke regels en duidelijke grenzen geven
- Jouw kind aanmoedigen als iets moeilijk is
- Geduld hebben als jouw kind het nog niet begrijpt of wat meer tijd nodig heeft
- Jouw kind accepteren zoals hij is
- Proberen in te leven in zijn gevoelens en gedachtes
- Emotionele signalen oppikken
- Jouw kind knuffelen als hij dat nodig heeft (*soms is dat alles wat hij nodig heeft*)
- Jouw kind stimuleren rekening te houden met de gevoelens van anderen
- Jouw eigen boosheid uiten op een goede manier (Tip! De cursus *Een minder boze moeder in 20 dagen*)
- Jouw kind laten weten dat hij met jou kan praten over alle gevoelens
- Niet dwingen tot praten als jouw kind dat niet wilt of er nog niet aan toe is
- De gevoelens van jouw kind niet te bekritisieren of ontkennen
- Zijn boosheid erkennen
- ...

Wat denk jij zelf dat nog leerpunten voor jou zijn?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

**Kan jij zelf direct stoppen met het uiten van jouw boosheid? En jouw kind?
Kan je dat verwachten van jezelf of jouw kind?**

**Wat zou jouw kind kunnen leren waardoor hij minder boos is of boos
reageert?**

**Welke vaardigheden zou jouw kind moeten oefenen waardoor hij zijn
boosheid anders uit?**

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Hoe kan jij hem daarbij helpen?

Wat zegt jouw kind zelf wat hij nog kan of wil leren?

Wat kan jij leren zodat jij jouw kind kan helpen door een moeilijke boze bui heen?

HOE KAN JE ZELF JE KIND BEGELEIDEN BIJ BOOSHEID?

STAP 2!

Beschrijf hoe jij graag om zou willen gaan met je eigen boosheid en de boosheid van jouw kind. Hoe reageer je nu en hoe zou je willen reageren? Wat zou je willen zeggen of doen?

Waar gaan jullie nu concreet aan werken?