

Conflicten oplossen

Activiteit 1	De strijd tegen de pestkoppen
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om met situaties om te gaan waarin sprake is van pesten.
Hoeveel tijd neemt het?	15-30 minuten
Wat heb ik nodig?	Potloden en papier
Wat ga ik doen?	Leg uit dat pesten betekent iemand bang maken, pijn doen of vervelende dingen over iemand zeggen. Is uw kind wel eens gepest? Hoe voelde dat? Vertel uw kind dat het als het gepest wordt, hulp kan inroepen van iemand die het vertrouwt. Vraag uw kind de namen te noemen van de mensen tot wie het zich zou richten als het gepest werd. Vraag uw kind die vertrouwenspersonen te tekenen. Help uw kind om aan de juiste mensen op de juiste plaats te denken – leerkrachten op school, een ouder thuis. Hang de tekeningen op.

Activiteit 2	Rustig worden na boosheid
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om conflicten op te lossen en met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	Leg uw kind uit dat je niet over een goede oplossing voor een probleem kunt nadenken als je boos of verward bent. Daarom moet je manieren weten om rustig te worden. Vertel uw kind wat het kan doen om rustig te worden of zichzelf beter te voelen. Vraag uw kind of het zich wel eens boos of woedend heeft gevoeld. Wat deed het om rustig te worden of zichzelf beter te voelen? Stimuleer uw kind om over alternatieven na te denken. Help uw kind om op ideeën te komen. Geef een vrolijke draai aan het gesprek en moedig uw kind aan om te experimenteren - laat het op een kussen slaan, een rondje door de tuin of het park rennen, schreeuwen of boetseren. Probeer als u wilt alles samen uit! Praat na elke activiteit met uw kind en vraag het of het hem of haar geholpen heeft om rustig te worden en zich beter te voelen. Vraag uw kind tot slot om de drie voor hem of haar meest effectieve activiteiten te tekenen en hang de tekeningen in de slaapkamer van uw kind.

Activiteit 3	Omgaan met boosheid (Deze activiteit is ook in module 1 opgenomen.)
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheid om manieren te herkennen om met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Doe deze activiteit kort nadat uw kind boos is geweest, bijvoorbeeld nog diezelfde avond voor het slapengaan of de volgende dag. Praat over het voorval en de reden van de boosheid. Vraag uw kind hoe het met zijn boosheid is omgegaan en stimuleer het om na te denken over wat het ook had kunnen doen, bijvoorbeeld met iemand praten, een paar keer diep ademhalen, aan iets leuks denken. Vergeet hierbij niet dat uw kind zich door de aangedragen oplossingen beter moet gaan voelen, maar dat die oplossingen geen negatieve consequenties voor anderen mogen hebben. De regels die de kinderen in de Zippy-lessen leren om een goede oplossing te kiezen, zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hierdoor voel ik me beter - hiermee doe ik mezelf of anderen geen pijn.