

# KOPP KOV!

jeugdpreventieamsterdam.nl

Lieve ouders,

Alweer de vijfde ouderbrief voor jullie.

Ook voor deze brief geldt weer, wordt het te veel lees de brief dan niet!

Vandaag is het thema boosheid. Als je dat interessant lijkt, neem dan wel even de tijd om verder te lezen. We zullen kort stilstaan bij boosheid bij je kind en je wat tips geven die je als ouder kunt gebruiken. Aan het einde van de brief vind je ook weer een paar links en nog meer tips.

Wat is boosheid eigenlijk? Boosheid is een emotie.

We kennen vier basisemoties: blij, bedroefd, boos en bang. Iedereen heeft deze gevoelens en deze gevoelens mogen er ook zijn. Zeker bij boosheid is het belangrijk dat kinderen weten dat je best boos mag zijn. Belangrijk is dat ze weten op welke manier ze hun boosheid mogen uiten en dat ze merken dat je de boosheid ziet en erkent.

Kinderen worden vaak boos omdat iets niet lukt (frustratie), iets niet mag (machteloosheid) of als het kind iets oneerlijk vindt (onrechtvaardigheid). Zelf ken je dit gevoel waarschijnlijk ook wel.




Het is belangrijk dat je kind leert wat er wel en niet mag als hij of zij boos is.

Daar hebben we 3 afspraken voor gemaakt. Deze afspraken leren de kinderen (en ouders) om VEILIG BOOS te zijn. Hieronder de regels van VEILIG BOOS.

## Boos zijn mag best! Als je maar VEILIG BOOS bent



VEILIG BOOS zijn, is boos zijn ZONDER:

1. *jezelf pijn te doen* 
2. *iemand anders pijn te doen* 
3. *iets kapot te maken* 

Op de volgende pagina staat een schema om eventueel in te vullen en uit te printen.

Onderaan kunt u samen met uw kind kijken wat een veilige manier van boos zijn is voor uw kind.

### Tips voor omgaan met de boosheid van je kind!

- Erken de boosheid van je kind (ik zie dat je boos want, omdat...)
- Vertel je kind dat hij/zij boos mag zijn en dat jij het begrijpt.
- Vertel je kind dat je hem of haar wil helpen om te leren boos zijn.
- Ga thuis eens na (eventueel met partner) hoe je zelf omgaat met boosheid, wat zien de kinderen, en wat leren ze van jou?
- Bespreek met je kind hoe hij of zij de boosheid mag uiten! Veilig boos zijn. (een papier in stukjes

scheuren, op je kussen slaan, even op je kamer zitten en afkoelen, een tekening maken, vertellen waarom je boos bent etc.).

Na het veilig boos formulier staat nog meer tekst.....

Zo kun je beter <b>NIET</b> boos zijn		
<b>Slaan</b> 	<b>Iets kapot maken</b> 	<b>Schelden</b> 
Zo ben je <b>WEL VEILIG BOOS...</b>		
<b>Aan leuke dingen denken</b> 	<b>Touwtje springen</b> 	<b>Met een bal trappen tegen de muur</b> 
<b>Vertellen aan bijvoorbeeld de juf of je vriend, "ik ben boos omdat..."</b> 	<b>Even lekker krassen op een blaadje</b> 	<b>Je woedethermometer aanwijzen</b> 
<b>Schrijf of teken hieronder hoe jij VEILIG BOOS kan zijn?</b>		

--	--	--

Nu nog de beloofde links en tips:

Toch nog hulp nodig bij het uitleggen van Corona aan jonge kinderen? Kijk hier even naar:  
<https://youtu.be/HkutqzW7xjM>

Een mooie verzameling van tips en tricks: <https://oktamsterdam.nl/ouders/>

Ook hier kan je nog even een kijkje nemen of je er iets aan hebt:  
<https://www.pharos.nl/coronavirus/corona-thuis-blijven-en-opvoeding-wat-kan-je-doen/>

Om de eventuele verveling aan te pakken: Gratis online bordspellen spelen:  
<https://nl.boardgamearena.com/join>

En blijf natuurlijk de avonturen van onze eigen Piep volgen op ons Youtube kanaal. KOPP KOV KIND Amsterdam. Hier vind je ook een heleboel andere filmpjes.

Bedankt weer voor het lezen!

Heb je nog vragen hierover of wil je ergens anders over praten, neem dan contact op met de (ouder)begeleider van de groep. Zij kunnen je bijstaan met advies of gewoon even een luisterend oor zijn.

Blijf gezond, thuis, op 1,5 meter en mocht je boos worden.... doe het op de veilige manier.

Veel liefs,

De (ouder)begeleiders.