Praktijksituatie Geheugensteunkaart Individuele Coaching

Client: Jongen 9 jaar
Hulpvraag: Moeite om zijn boosheid onder controle te houden. Dit gebeurt vooral thuis. Op school gaat het altijd goed.
Bijzonderheden: geen bijzonderheden

Hoe is het afgelopen week gegaan?
Jongen: " Goed maar soms ook niet zo goed. Dan word ik zo boos en vergeet ik helemaal wat ik moest doen. Vooral toen mijn zusje mijn kamer binnen stormde. Ik heb haar toen een harde klap gegeven. Vervelend, want zij had veel pijn en dat was ook niet mijn bedoeling."

We starten deze les door eerst even in te lopen op de verschillende hartslagpercentages. 25-50-75-100%. Vervolgens STOP – GROND – ADEM – FOCUS!
Vervolgens neem ik dit jongetje mee van 100-75-50-25%
STOP -GROND – ADEM – FOCUS!

DIT DOEN WE VOOR DE KAARTEN VAN DE HARTSLAGPERCENTAGES EN EMOTIEKAARTEN!
Welke emotie ervaar je bij welk percentage?

We nemen kort even de bokshouding door. We oefenen vooral de directe stoten.

Deze gaan we vervolgens inzetten bij boksles 2; stoten op de handschoen. Vooraf spreken we een percentage af. Hij wil graag stoten op 50%. We spreken af dat we beide gaan stoten op 50%. Wanneer een van ons merkt dat we harder stoten dan 50% stappen we uit in de naastgelegen hoepel.
Vervolgens wil hij graag een rondje 100%. 100% koppelt hij aan de emotie BOOS. We stoten op 100%. STOP – GROND – ADEM _FOCUS.
Bij welk percentages voelde je je prettig? Bij welk percentage kon je nog goed nadenken?

Jongen: " Ik vond 100% best even lekker maar merkte dat het wel vermoeiend was. Ik kon niet meer goed nadenken. Dat heb ik ook als ik BOOS word. 50% is eigenlijk wel fijner."

We sluiten af met boksspel 12. Ik neem hem mee in de verschillende percentages. We nemen het voorbeeld van afgelopen week mee waarin hij ruzie had met zijn zusje. We spreken af dat hij er bij 50% uitstapt.

Jongen: " Het is me gelukt! Ik ben niet tot 100% doorgegaan en voel me nu ook niet BOOS!"

We sluiten af met de regenmaker. De jongen probeert zich alleen te concentreren op zijn ademhaling. Wanneer hij zijn ogen open mag doen mag hij vertellen waar hij trots op is vandaag.
Jongen:" Dat ik me niet BOOS heb laten maken door jouw verhaal. Ik ga het thuis nu ook proberen."

De jongen ontvangt een geheugensteunkaartje mee naar huis. De afspraak is dat hij deze op zijn kamer gaat zetten. Iedere dag gaat hij even oefenen op zijn kamer door te dribbelen op de verschillende percentages. Hij plakt het kaartje op zijn deur zodat hij het ook kan gebruiken als zijn zusje ineens weer binnenkomt zonder te kloppen.
Over 2 weken hebben we een nieuwe afspraak.