

Oefenopdracht 5

Hoe word ik boos? (Gedrag)

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

Let deze week op de manier waarop jij boos wordt.

1. Schrijf twee gebeurtenissen op, waarbij je je boos voelde. Schrijf goed op wat je toen deed (Gedrag).
2. Kruis daarna aan wat voor manier van boos worden het was: opkroppen, je zin willen hebben of meteen reageren.
3. Probeer een Helpende Gedachte te gebruiken. Schrijf deze in het schema.
4. Vul de boosheidthermometer in (bij Gevoel).
 - Omcirkelen hoe boos je was zonder een Helpende Gedachte.
 - Omcirkelen hoe boos je was met een Helpende Gedachte.

Het eerste voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
		10 razend ☹ 9 8 7 6 5 behoorlijk boos ☹ 4 3 2 1 niet boos ☺		
	Helpende Gedachte:	10 razend ☹ 9 8 7 6 5 behoorlijk boos ☹ 4 3 2 1 niet boos ☺		

Was je Gedrag:

- ☐ Meteen reageren
- ☐ Opkroppen
- ☐ Je zin willen hebben

Het tweede voorbeeld:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
		10 razend ☹️ 9 8 7 6 5 behoorlijk boos ☹️ 4 3 2 1 niet boos 😊		
	Helpende Gedachte:	10 razend ☹️ 9 8 7 6 5 behoorlijk boos ☹️ 4 3 2 1 niet boos 😊		

Was je Gedrag:

- ☐ Meteen reageren
- ☐ Opkroppen
- ☐ Je zin willen hebben