

Oefenbrief 5

Hoe word ik boos? (Gedrag)

Waar ging het over?

In deze training is uitgelegd dat er verschillende manieren zijn van boos worden. We hebben ook de boosheidthermometer gebruikt.

Wat hebben we gedaan?

Na het bijpraten zijn we begonnen met het bespreken van de oefenopdracht. Na het verhaal hebben de trainers verteld over verschillende manieren van boos worden. Daarna hebben we eigen voorbeelden bedacht en geoefend. Zoals altijd hebben we afgesloten met een leuk spel.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat er verschillende manieren zijn waarop iemand boos kan worden. Ook heb je geleerd op welke manier jij zelf meestal boos wordt. De verschillende manieren zijn:

- Meteen reageren: Direct reageren, niet eerst nadenken maar meteen doen. Bijvoorbeeld: meteen gaan slaan of terugschelden.
- Je zin willen krijgen: Altijd je eigen zin willen doen, niet toegeven aan de zin van een ander, willen bepalen hoe het gaat.
- Opkroppen: Heel lang niks zeggen, niet laten merken dat je boos bent, steeds wat bozer worden en jezelf heel rot voelen, dan uiteindelijk heel erg boos worden (om iets kleins of op iemand die er niks mee te maken heeft), daarna soms jezelf de schuld geven.

Met de boosheidthermometer kan je laten zien hoé boos je bent, zoiets als dit:

10. Razend
9. Woedend
8. Vreselijk boos
7. Erg boos
6. Boos
5. Behoorlijk boos
4. Beetje boos
3. Geïrriteerd
2. Beetje geïrriteerd
1. Niet boos

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.