Gevoelens, omgaan met boos

Instructie 13

15 minuten | individueel | groep | kind & jeugd Jeugd LVB

Doel

De cliënt weet wat hij kan doen om rustig te worden als hij boos is.

Benodigdheden en voorbereiding

- Infoblad: “Gevoelens, een lastig gevoel en dan.”

Instructie

- Herhaal samen het infoblad.
- In voorgaande werkbladen zijn reeds een aantal manieren aan bod gekomen om met gevoelens om te gaan. Bekijk samen deze tips nog weer een keer.
- In dit werkblad ga je samen op zoek naar tips die de cliënt helpen bij het omgaan met boos. Bij boos is het belangrijk dat de cliënt weet wat hij nodig heeft om eerst rustig te worden. Sluit aan bij je cliënt door voorbeelden te geven van situaties waarin hij zelf rustiger is geworden.
- Oefen de stappen samen door ze samen te spelen.

- Onderaan werkblad 13.1 wordt de vergelijking gemaakt met een schildpad, bij Werkblad 6: “Mijn Mening, hoe reageer ik” (deze kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Mening -> Werkblad) wordt besproken hoe je kan reageren o.a. als een schildpad. Deze kan je er ter verduidelijking bij pakken.

Wat kan je doen om jezelf rustig te maken?

Stap 1

Stop met praten
Loop weg uit de situatie
Ga naar een plek waar je je rustiger kan voelen of wandel buiten

Waar zou je heen lopen als je in de locatie bent?

Waar voel je je het meest op je gemak?

Tip
Wat wel eens kan helpen is: denk aan een schildpad.
Die is altijd kalm.
De schildpad doet soms gewoon even zijn kopje onder zijn schild.
Dus: hij praat niet meer en is stil.

STAP 2

Tel tot 10

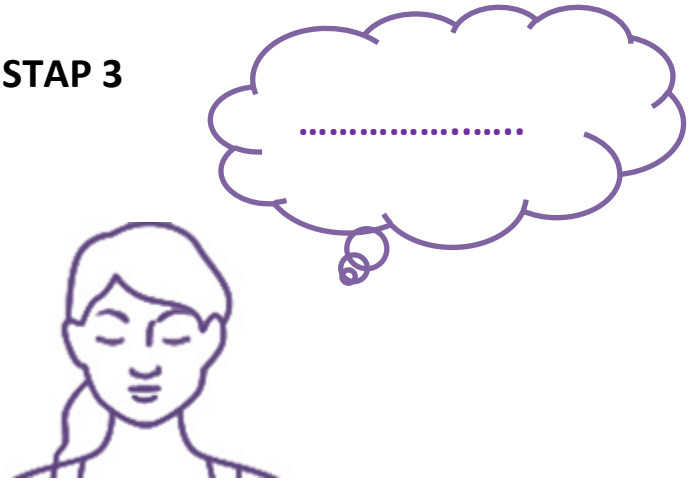
Adem in… adem uit
3 tellen in… 4 of 5 tellen uit

Oefen samen met je begeleider om door je buik te ademen:
3 tellen in… 4 of 5 tellen uit
Doe dit 5 keer:
Inademen door je neus (3 tellen)…
Uitademen door je mond (5 tellen)
Héél rustig... pffff (maak een tuutje van je mond alsof het een fluitje is)

Hoe is dit om te doen?

Wat ging makkelijk, wat vond je lastig?

STAP 3



Praat rustig tegen jezelf.
Verzin een helpende gedachte.

Je kunt allerlei gedachten in je hoofd hebben.
Sommige gedachten 'helpen je'. Dit zijn jouw helpende gedachten.
Zo'n gedachte helpt je je veilig te voelen.
En meer ontspannen.
Je kunt jezelf er rustig mee maken.

Andere gedachten 'werken je tegen'.
Dit zijn jouw 'lastige gedachten'.
Je zit jezelf er als het ware mee dwars.
Met een lastige gedachte kun je jezelf behoorlijk onrustig, bang of boos maken.

Een paar voorbeelden van een helpende gedachte zijn:
‘het komt goed’,
‘het is goed als ik even uit de situatie loop’
‘ik doe het goed, dus ik hoef niet gespannen of boos te worden’

Welke helpende gedachte helpt jou?
Schrijf deze op

STAP 4

Als je rustiger bent geworden, praat erover met een ander

Vertel waarom je boos bent
Probeer samen een oplossing te zoeken
Kies een oplossing die bij je past

Dit helpt mij als ik boos ben:
Schrijf hieronder de tips die je helpen

Met deze personen kan ik goed praten als ik me boos voel: