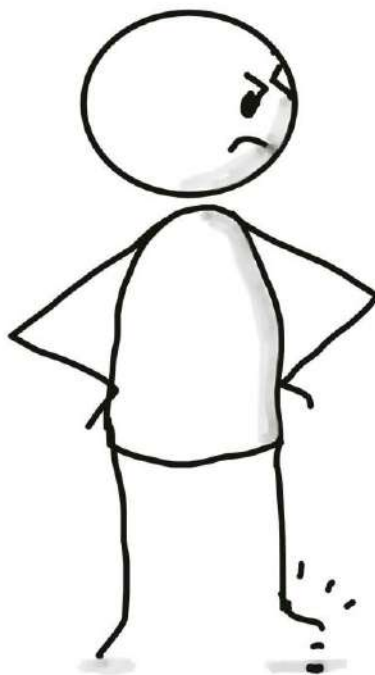


IK BEN BOOS!!



Als jij zelf BOOS bent

Inhoudsopgave

Welkom	3
Waar kunnen jullie, cursist en maatje, op letten?!	4
Oefenmap IK BEN BOOS!	8
Even voorstellen.....	9
Stoplicht: gevoels-stoplicht	10
Wat is IK BEN BOOS! ?.....	11
Wat wil je leren?	12
Gevoelens	15
EMOTIES in een thermometer.	16
We gaan verder met: BOOS.	28
Overall	29
Iedereen is anders.	30
Waarom boos worden?	32
Waarom wordt iemand boos?	32
Waarom word IK boos?	33
Wat gebeurt er met mij als ik boos word?.....	35
Boos zijn mag! Boos zijn is oké!	36
En het goede nieuws is.....	37
De TRUCJES.....	38
Tot 10 tellen.	38
Afkoelen / afstand nemen.	39
Er met iemand over praten.....	39
Bewust 5 keer goed in- en uitademen.	40
Hele goede tip: je lichamelijk inspannen.	40
Schrijf het van je af.	41
Even iets anders gaan doen.	41
Ontspanningsoefeningen.....	42
En wat ga jij doen als je boos wordt of bent.....	43
TROTS!!!	44
Passief, agressief, assertief.	46
Logboek.....	49
Ontspanningsoefeningen	57
Waarom ontspanningsoefeningen?.....	57
Ademhalingsoefeningen: bewust ademen.	58
Ademhalingsoefening: de buikademhaling.	59
Ontspanningsoefening: mooie momenten.	60

Welkom

Hallo,

Hartstikke fijn dat je mee gaat doen met de training IK BEN BOOS!!

In deze oefenmap zitten allerlei verschillende onderwerpen en oefeningen.

Die kun je samen met je maatje doornemen. Het maatje is degene die jou gaat ondersteunen met dit oefenboek, iemand waarmee jij veel kunt bespreken, bijvoorbeeld iemand van je familie of vriend.

De onderwerpen die behandeld worden zijn:

- gevoelens
- herkennen van emoties en hoe daar mee om te gaan
- boosheid
- waarom boos worden
- de trucjes
- wat ga jij doen?
- logboek

Zo kun je leren je eigen gevoel en boosheid te herkennen.

Ook kun je beter onplezierige situaties herkennen en leren waarom je boos wordt. Verder maak je een plannetje wat je kunt doen als je boos bent. En nog veel meer.

Ik hoop dat jullie samen ook vooral lol maken dan blijft het leuk!

Waar kunnen jullie, jij en maatje, op letten?!

Het maatje is degene die jou gaat ondersteunen met het oefenen, iemand waarmee jij veel kunt bespreken, bijvoorbeeld iemand van je familie of vriend.

Je bespreekt samen onderwerpen en maakt een plan wat je kunt doen.

Welke afspraken maken jullie hierover? Schrijf ze op.

Over hoe je met elkaar omgaat,
wat er van je verwacht wordt,
en waar je rekening mee houdt:

- eerlijk zijn tegen elkaar
- ‘met respect’, maar wat betekent dat voor jullie?
- aan afspraken houden
-alles samen oefenen!!

Wat mag jij van je maatje verwachten?! Schrijf op wat voor jullie belangrijk is.

- aan afspraken houden
- de tijd nemen
- kleine stapjes
- herhalen, herhalen, herhalen van oefeningen en onderwerpen
- te doen!
- als je tips geeft, doe dat met concrete tips! met voorbeelden, en oefen dat samen.
- Niet negatief zijn, maar wat gaat goed!
- leef hebben om samen dingen te oefenen die je nog nooit gedaan hebt
- niet (ver)oordelen
- spiegel voorhouden
- nieuwsgierig zijn, doorvragen! vraag naar concrete voorbeelden.
- geen mening geven vanuit jezelf, maar tips die passen bij degene die de training volgt
- lachen mag, graag zelfs, uitlachen niet
- uitleg aanpassen aan en inleven in degene die de training volgt

Wat mag je maatje van jou verwachten? Schrijf op wat voor jullie belangrijk is.

- jij bent verantwoordelijk voor jouw training, maar met hulp van je maatje
- aan afspraken houden
- kleine stapjes zetten, zodat je doel haalbaar is
- herhalen, herhaal en herhalen van oefeningen en onderwerpen
- je doet en denkt goed mee!!
- je oefent serieus, thuis / samen maar ook in het echt, bv op je werk
- vertellen wat je lastig vindt, dus dat je daar graag hulp bij krijgt.
- leef hebben om samen dingen te oefenen die je nog nooit gedaan hebt
- lachen mag, graag zelfs, uitlachen niet
- interesse hebben, willen weten wat je maatje voor tips kan geven en die van je maatje aannemen

Gezamenlijk opstellen afspraken training:

Hoe gaan jullie samen oefenen? Jij en je maatje. Hoe vaak?

En hoe spreken jullie dit af?

Je mag altijd stoppen of even een pauze nemen als je het moeilijk vindt.

.....

.....

Vul a.u.b. de vragenlijst in en geef elke vraag een cijfer:

GROEN = GOED

ORANJE = EEN BEETJE

ROOD= NIET GOED

Thema's

Ik kan goed zeggen dat ik iets niet leuk vind



Ik kan 'nee' zeggen



Ik ben trots op mijzelf



Ik kan mijn grenzen aangeven



Ik houd rekening met een ander



Ik kan goed samenwerken



Ik kan goed aangeven aan mensen dat ik echt
iets niet wil en kan dat volhouden



Ik durf mijn mening te geven



Ik weet wanneer ik boos ben



Ik weet wat ik kan doen als ik boos ben



Ik begrijp wanneer ik verdrietig ben



Ik weet wat ik kan doen als ik verdrietig ben



Ik kan met mijn houding aangeven dat ik iets niet wil



Ik kan mijn stem krachtig inzetten om iets duidelijk te maken



Ik spreek anderen aan op hun gedrag



Ik kan met mijn gezichtsuitdrukking iets duidelijk maken



Ik weet waar ik goed in ben



Ik kan makkelijk zeggen wat ik voel



Ik kan rustig blijven



Wat gaat goed:

.....

Wat denkt je maatje dat goed is om te leren?

.....

Wat wil je leren? Denk aan: weten waarom ik boos word of wat je kunt doen als je boos bent.

.....

Wat zou anders moeten zijn na afloop van de training?

.....

Oefenmap IK BEN BOOS!

Dit is de oefenmap voor de IK BEN BOOS! training.

Daarin kun je alles van deze training stoppen.

Die map is van jou!

Daar mag niemand in kijken zonder je toestemming.

Je kunt er alles erbij schrijven wat je wilt!

Probeer samen zo veel mogelijk voorbeelden uit je eigen ervaring (werk, wonen, familie, vrienden) te bedenken.

Wanneer werd je boos?

Dan weet je meteen waarvoor je het nodig hebt om te leren omgaan met boosheid en kun je dat oefenen.

Even voorstellen

Teken jezelf of plak een foto in het midden

Ik ben...

.....

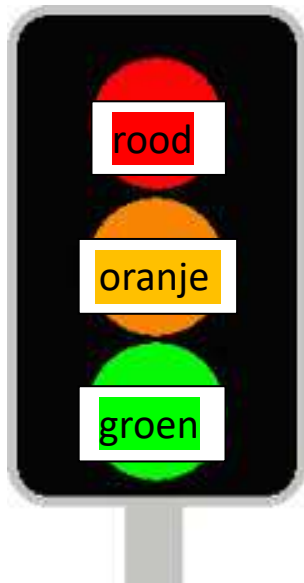
Mijn hobby's zijn....

Ik woon.....

Ik ga leren en oefenen om

- ..
- ..
- ..
- ...
-

Stoplicht: gevoels-stoplicht



Uitleg stoplicht:

- Welk gevoel hoort bij groen? (blij, vrolijk, sterk enz.)
- Welk gevoel hoort bij oranje? (onzeker, verlegen, iets niet zo leuks meegemaakt enz.)
- Welk gevoel hoort bij rood? (boos, heel erg verdrietig, ziek enz.)

Als jij en je maatje samen gaan oefenen met de oefenmap is het handig om te weten hoe jij je voelt. Als jullie starten met oefenen vraag je dat even. Dat hoef je niet echt uit te leggen, maar je kunt dan bv groen zeggen, dan is het goed. Dan weten jullie hoe je rekening met elkaar kunt houden, want bij oranje en rood is het minder goed.

Wat doe je dan? Alles stapje voor stapje.

	Welk gevoel hoort bij de kleur rood?
	Welk gevoel hoort bij de kleur oranje?
	Welk gevoel hoort bij de kleur groen?

Wat is IK BEN BOOS! ?

Ga samen met je maatje in gesprek over wat dat voor jou betekent.

Wat is omgaan met boosheid?

Vind je het moeilijk als je boos bent en te zeggen wat je wilt?

Wanneer wel, wanneer niet?

Kun je een voorbeeld geven van momenten waarop jij boos was?

Hoe is dat voor jou?

Waarom wil je leren omgaan met boosheid?

(bv.: spijt achteraf, of mensen weten dan nog niet wat er aan de hand is, mening geven, houding, stop kunnen zeggen)

Wat wil je leren?

MIJN DOEL

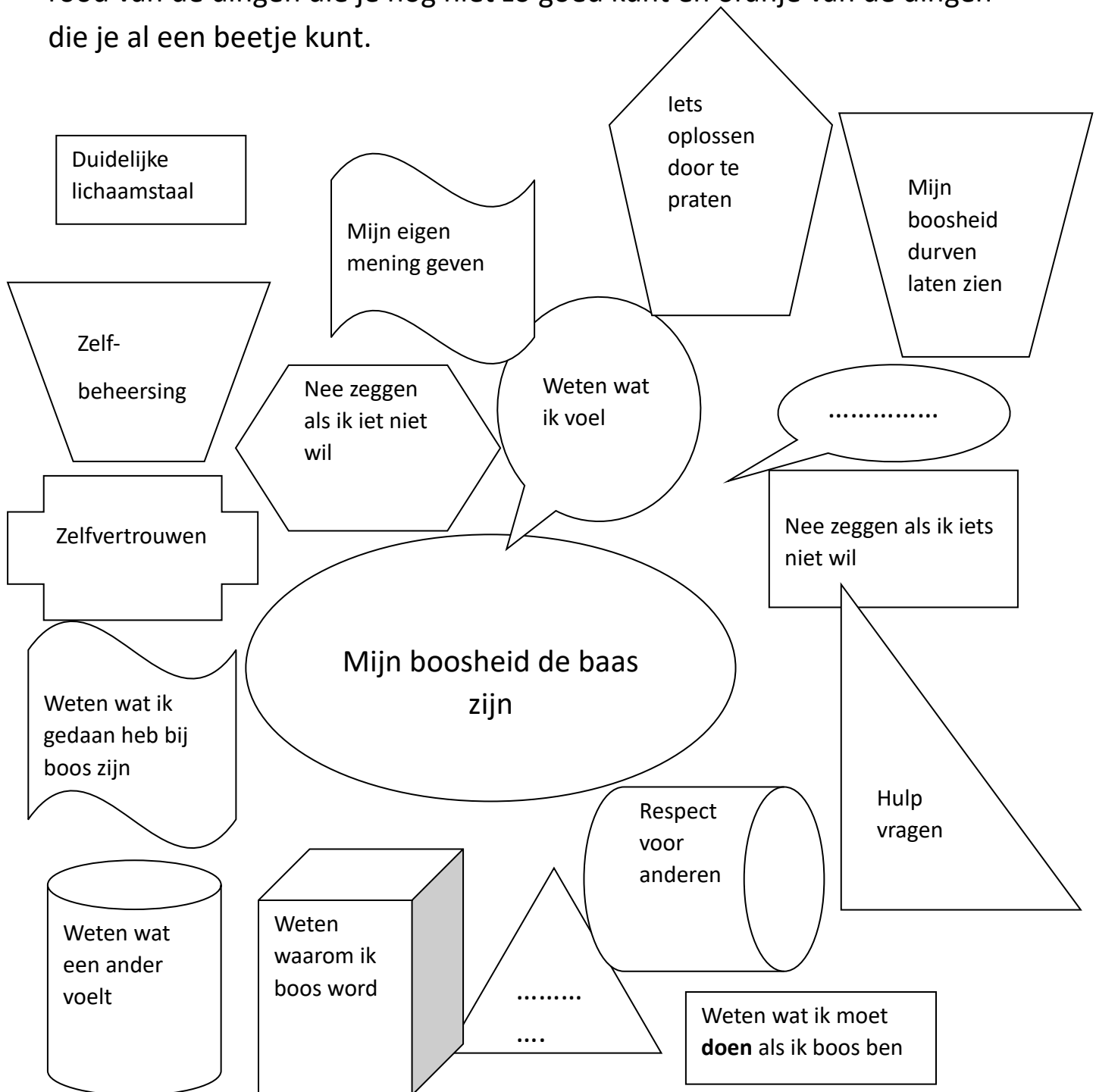
IK WIL:

HOE GA IK DAAR AAN WERKEN?

WAT VERWACHT IK VAN MIJN MAATJE?

Wat wil jij leren?

Deze training gaat over omgaan met jouw boosheid. Sommige dingen die daarbij horen, kan je misschien al. Andere dingen kan je misschien nog niet zo goed. Kleur de vakjes groen van de dingen die je al goed kunt, rood van de dingen die je nog niet zo goed kunt en oranje van de dingen die je al een beetje kunt.



In het lege vakje kun je zelf iets invullen als je wilt. Het gaat om jouw mening, niet die van iemand anders.



Wat ging goed???? Deze week of gister of vandaag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gevoelens



Blij



verdrietig



bang



boos

Deze vier gevoelens kennen we allemaal.

Blij, verdrietig, bang of boos.

Iedereen kent ze.

Gevoelens horen bij het leven.

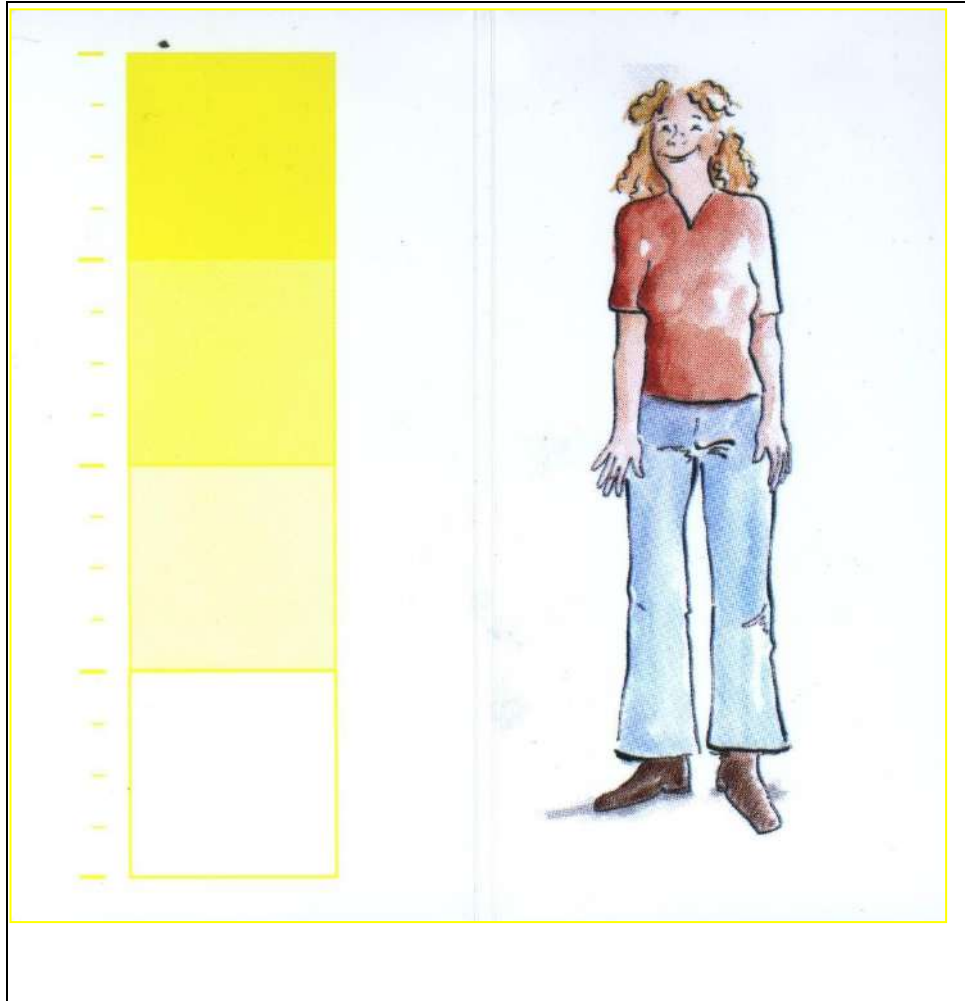
Niet alle gevoelens zijn leuk.

Maar je hebt er wel mee te maken.

Dus moet je er mee omgaan.

Dat kan soms erg moeilijk zijn.

EMOTIES in een thermometer.



Wat doet jouw lichaam als jij je **BLIJ** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen? Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je blij??

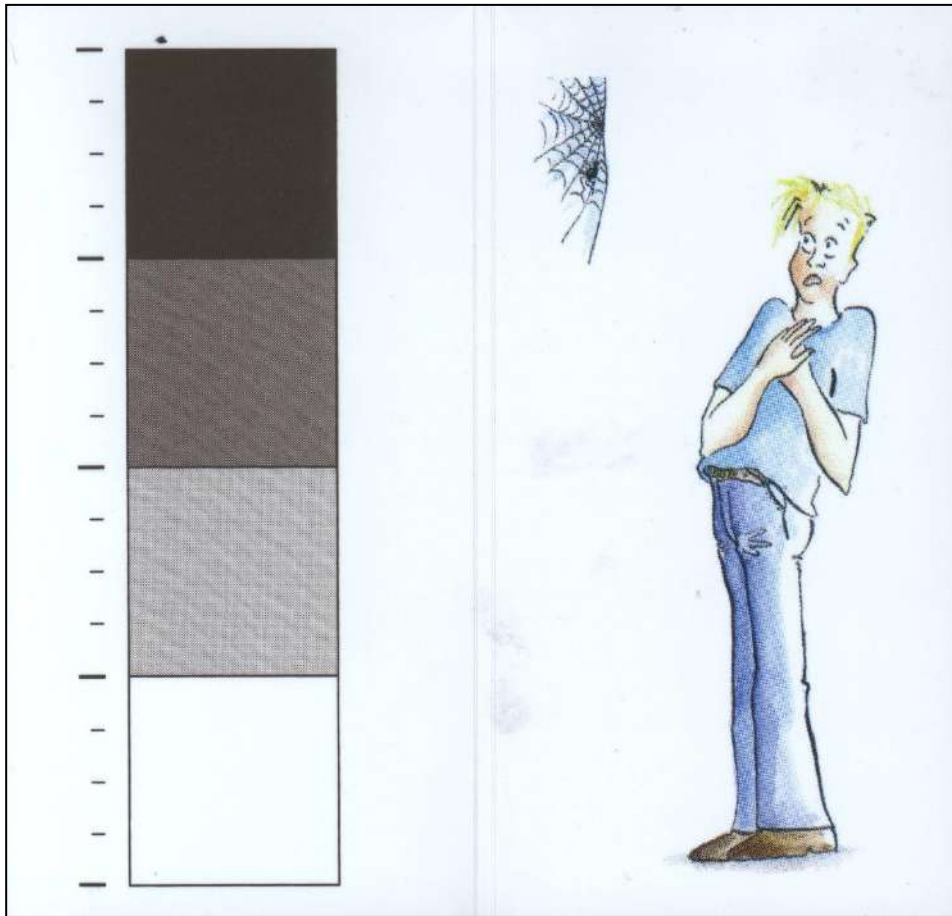
En hoe erg? Vul je termometer in.

En wat doe je dan?

Ben je vaak blij of soms?

Hoe vind je het om blij te zijn?

Wat vind je er van als anderen blij zijn?



Wat doet jouw lichaam als jij je **BANG** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen? Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je bang?

En hoe erg? Vul je termometer in.

En wat doe je dan?

Ben je vaak bang of soms?

Hoe vind je het om bang te zijn?

Wat vind je er van als anderen bang zijn?



Wat doet jouw lichaam als jij je **VERDRIETIG** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen? Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je verdrietig?

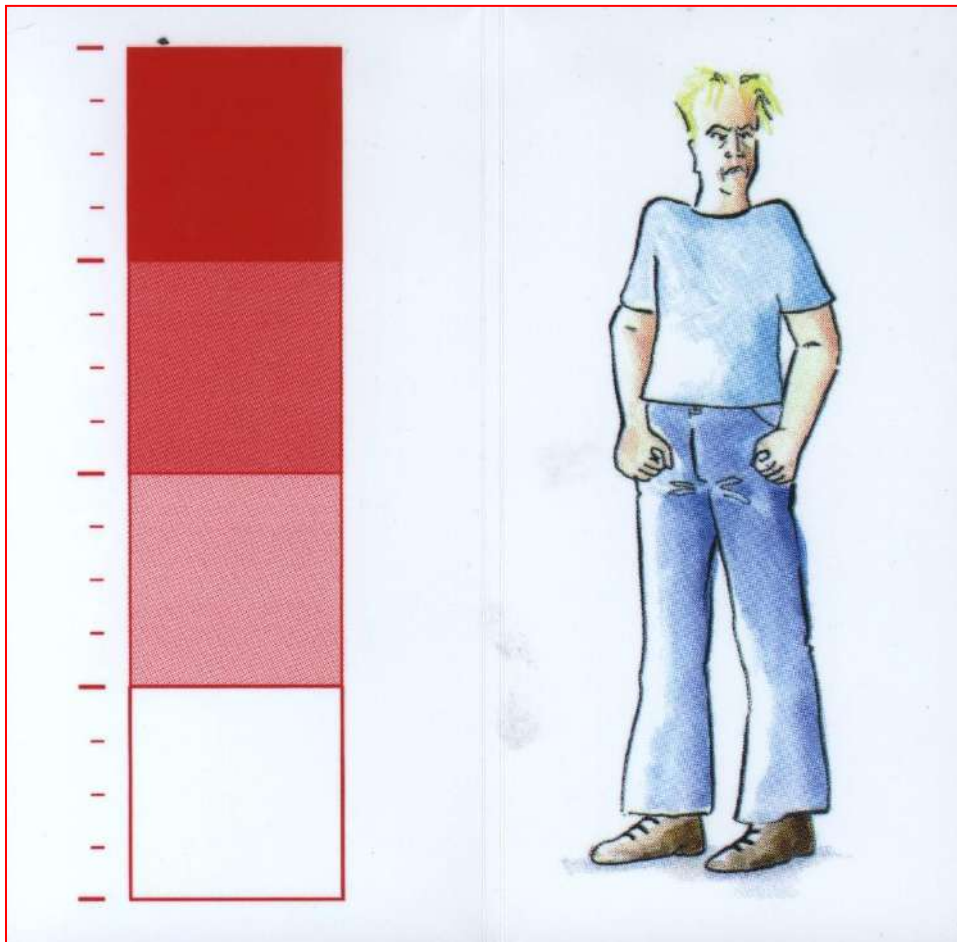
En hoe erg? Vul je termometer in.

En wat doe je dan?

Ben je vaak verdrietig of soms?

Hoe vind je het om verdrietig te zijn?

Wat vind je er van als anderen verdrietig zijn?



Wat doet jouw lichaam als jij je **BOOS** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen? Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je boos?

En hoe erg? Vul je termometer in.

En wat doe je dan?

Ben je vaak boos of soms?

Hoe vind je het om boos te zijn?

Wat vind je er van als anderen boos zijn?

We gaan verder met: BOOS.

Je kunt een klein beetje boos zijn of je kunt verschrikkelijk boos zijn.

Om te kunnen vertellen hoe boos je bent zijn er verschillende woorden voor.

Als ik zeg: “Ik ben geïrriteerd” dan ben ik een heel klein beetje boos.

Als ik zeg: “Ik ben ziedend” of ‘pist’ dan ben ik behoorlijk boos.

Maar er zijn nog veel meer woorden voor.

Welke andere woorden ken jij voor BOOS!

Schrijf ze op.

...

...

...

...



Zoek plaatjes van boze mensen, een beetje boos of heel boos.

Overal

Overal kun je boze mensen tegenkomen, huisgenoten, op straat, op je werk, in de trein.

Je ziet verschillende vormen van boos zijn.

Mensen die gooien met spullen. Mensen die schreeuwen of schelden.

Wat doen mensen als ze boos zijn?

Iedereen is wel eens boos. Maar niet iedereen is hetzelfde boos.

Iedereen doet wat anders als hij of zij boos is. Vul het lijstje verder in.

- 
- schelden
 - duwen
 - bijten
 -

Iedereen is anders.

Dus iedereen wordt ook anders boos.

De een schreeuwt.

De ander zwijgt.

En weer een ander huilt van woede.



Zo zijn er heel veel manieren hoe je boos kunt zijn.

Wat doe jij als je boos bent?

WAT DOE IK???	JA/NEE/SOMS
Schelden, vloeken en schreeuwen.	
Net doen of er niets aan de hand is.	
De ander de schuld geven.	
Op je kamer gaan zitten.	
Huilen.	
Weglopen met de bedoeling voorlopig niet terug te komen.	

Even naar buiten gaan om af te koelen.	
De deur hard dicht gooien.	
Gooien met kleine spullen zoals een bord of beker.	
Gooien met stoelen en tafels.	
De ander pijn doen: slaan, bijten, knijpen.	
Zwijgen.	
.....	
.....	
..	

Waarom boos worden?

Iedereen wordt wel eens boos. Maar waarom wordt iemand boos?

Dat is voor iedereen anders. Er zijn heel veel redenen waarom iemand boos kan worden.

VOORBEELDEN:

- Er zijn mensen die erg slecht tegen hun verlies kunnen als ze een spelletje verliezen.
- Er zijn mensen die boos worden als ze ergens lang moeten wachten. Bij de dokter. Of bij de kassa in de supermarkt. Meestal zijn mensen dan een beetje boos, geïrriteerd dus. Dan gaan ze vaak mopperen, zuchten of worden onrustig en lopen op en neer.

Waarom wordt iemand boos?

- als iemand aan zijn spullen zit
- als je verliest met een spelletje
- als je lang moet wachten
- als je
- als je
-
-
-
-
-
-



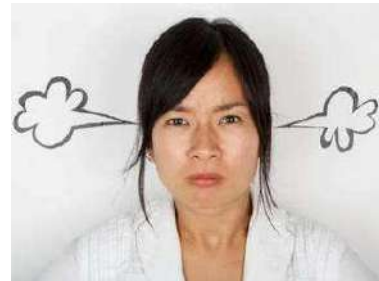
Zoals je ziet zijn er veel redenen waarom iemand boos kan worden. Niet iedereen wordt boos om dezelfde reden. Dat komt omdat we allemaal anders zijn.

Misschien begrijpen anderen jou niet als je boos wordt.
Misschien begrijp jij anderen ook niet als ze boos worden.
Dat is niet erg. Maar je moet weten dat iedereen het recht heeft om boos te worden. Maar.....je mag anderen geen pijn doen!!!

Waarom word IK boos?

Ik word boos als:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Als je boos wordt kunnen er allerlei dingen gebeuren in je lichaam.

- Boze ogen
- Trillende neusvleugels
- Gespannen lichaam
- Handen als klauwen / gebalde vuisten
- Frons op het voorhoofd
- Tanden op elkaar / tanden knarsen
- Rood hoofd
- Bonkend hoofd
- Bonkend hart
- Zweten

Er zijn ook uitdrukkingen die iets zeggen over iemand zijn boosheid.

- Koken van woede
- Het stoom komt uit zijn oren
- Witheet zijn van woede
- Ontploffen van woede

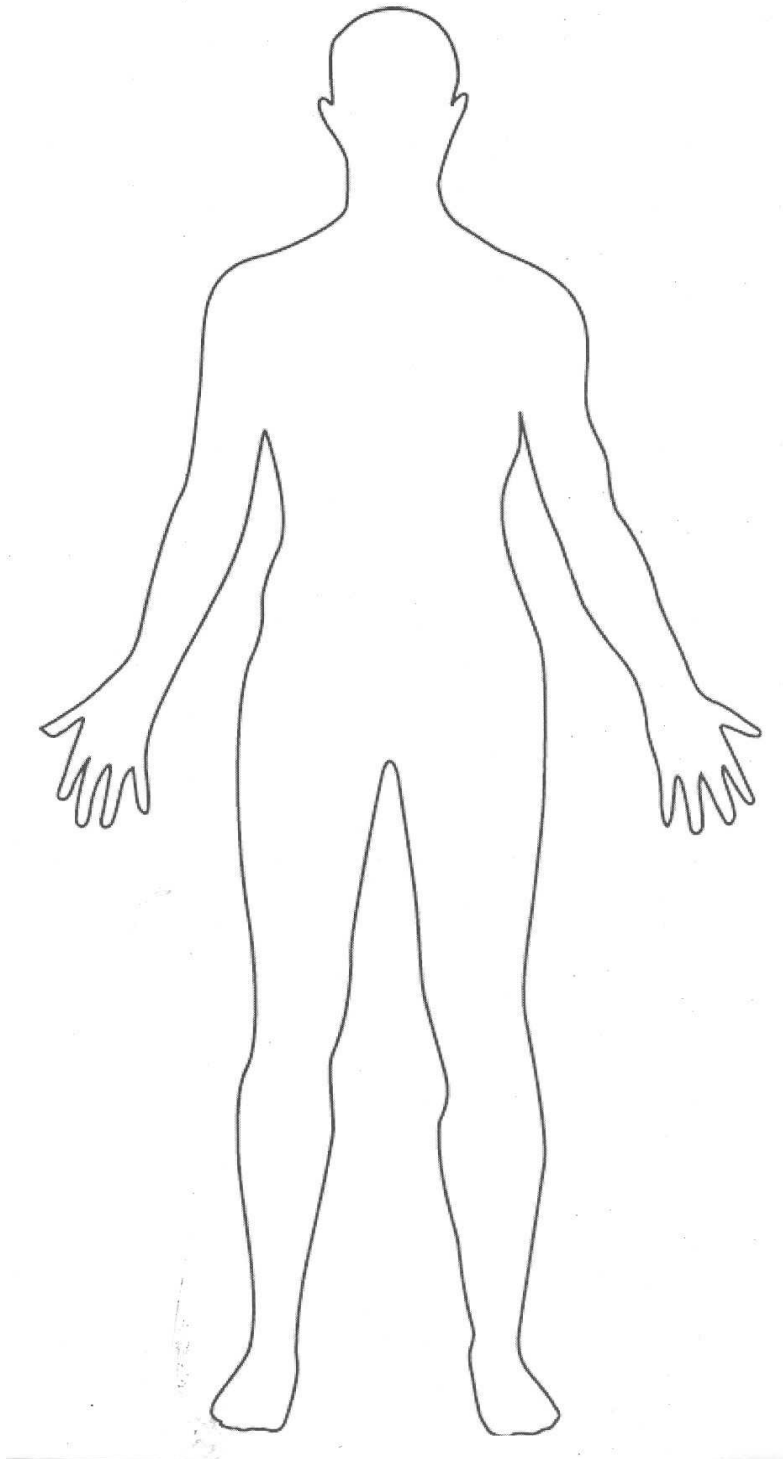


Wat gebeurt er met mij als ik boos word?

Weet jij wat je doet als je boos wordt? Ga je zweten? Bal je je vuisten?

Teken in de persoon hieronder, wat er in je lijf en met je lijf gebeurt als je boos wordt.

Vraag het ook aan je maatje. Misschien ziet je maatje dingen aan je waar je je niet van bewust bent.



Boos zijn mag! Boos zijn is oké!

Boos zijn hoort er bij. Net als blij zijn. En bang zijn. En verdrietig zijn.

Maar.....je mag de ander geen pijn doen.

En.....je mag niks kapot maken.

Iedereen is wel eens boos.

Je maatje, een collega, een medebewoner, een familielid.



Als andere mensen boos zijn

Denk aan een persoon die je wel eens boos hebt gezien.

Denk aan die situatie.

Wie was boos?

Waarom was hij/zij boos?

Wat deed hij/zij?

Wat vond jij er van?

Snapte je het?

Duurde het lang?

Ging het vanzelf over?

En het goede nieuws is.....

JE BOZE BUI GAAT OOK WEER OVER!!!!!!

Dat gaat meestal niet vanzelf. Daar zijn trucjes voor.

Voor iedereen is er een trucje. Welk trucje voor jou werkt?

Dat moet je uitproberen.

Er zijn verschillende dingen die je kunt doen als je boos bent. Er zijn dingen die je kunt doen als je boos bent, geïrriteerd.

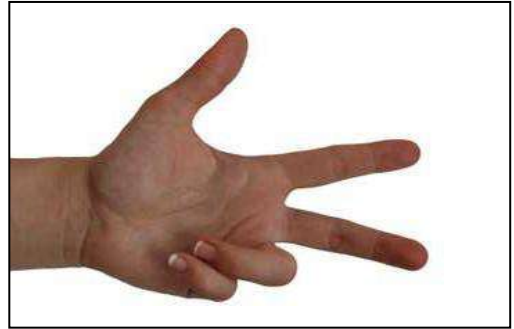
WAT DOE JIJ ALS JE BOOS BENT?



De TRUCJES

Kijk maar eens naar het volgende rijtje voorbeelden:

- tot 10 tellen
- even afkoelen / afstand nemen
- er met iemand over praten
- bewust 5 keer goed in- en uitademen
- je lichamelijk inspannen
- schrijf het van je af
- even iets anders gaan doen



Tot 10 tellen.

Een trucje dat al heel oud is. Het kan je helpen als je een beetje boos bent. Of als je geïrriteerd bent. Als 10 niet genoeg is, dan tel je nog even door.

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....

Afkoelen / afstand nemen.

Je kunt even weggaan uit de situatie. Je kunt buiten echt even gaan afkoelen. Je hebt dan ook de tijd om rustig te worden en rustig na te denken over je boosheid.

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....

Er met iemand over praten.

Vaak helpt het te praten met iemand over je boos zijn. Even zeggen wat je dwars zit. Dan ben je het kwijt. En misschien kan diegene je hulp bieden bij het oplossen van je probleem.

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....

Bewust 5 keer goed in- en uitademen.

Je kunt ook rustig worden als je je even concentreert op je ademhaling en heel diep 5 of 10 of 15 of... keer inademt en uitademt.

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....



Hele goede tip: je lichamelijk inspannen.

Even wandelen, rennen, stukje fietsen, tegen een boksbal slaan.

Welke lichamelijke activiteit vind je leuk? Ga dat doen!

Of hard muziek draaien en dansen?

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....



Schrijf of teken het van je af.

Pak een pen en papier en schrijf of TEKEN alles op wat in je opkomt. Als je klaar bent kun je het papiertje weggooien, verscheuren in hele kleine snippertjes.



Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....

Even iets anders gaan doen.

Zoek afleiding. Ga iets doen wat je leuk vindt.

Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?



.....

Ontspanningsoefeningen

Achter in de map zit een hoofdstukje met ontspanningsoefeningen.

Dit zijn oefeningen die je kunt doen als je zin en tijd hebt.

Het helpt je om ontspannen te worden of te blijven. Je kunt lekkerder in je vel gaan zitten waardoor je misschien ook beter met je boosheid kunt omgaan.

Oefen maar eerst eens samen met je maatje!

Denk aan leuke dingen!

Het helpt om aan leuke dingen te denken, daar wordt je blij van.

Misschien helpt het om een fotoboekje te maken van allerlei leuke dingen waar je blij van wordt. Dan kun je het leuke fotoboekje erbij pakken.

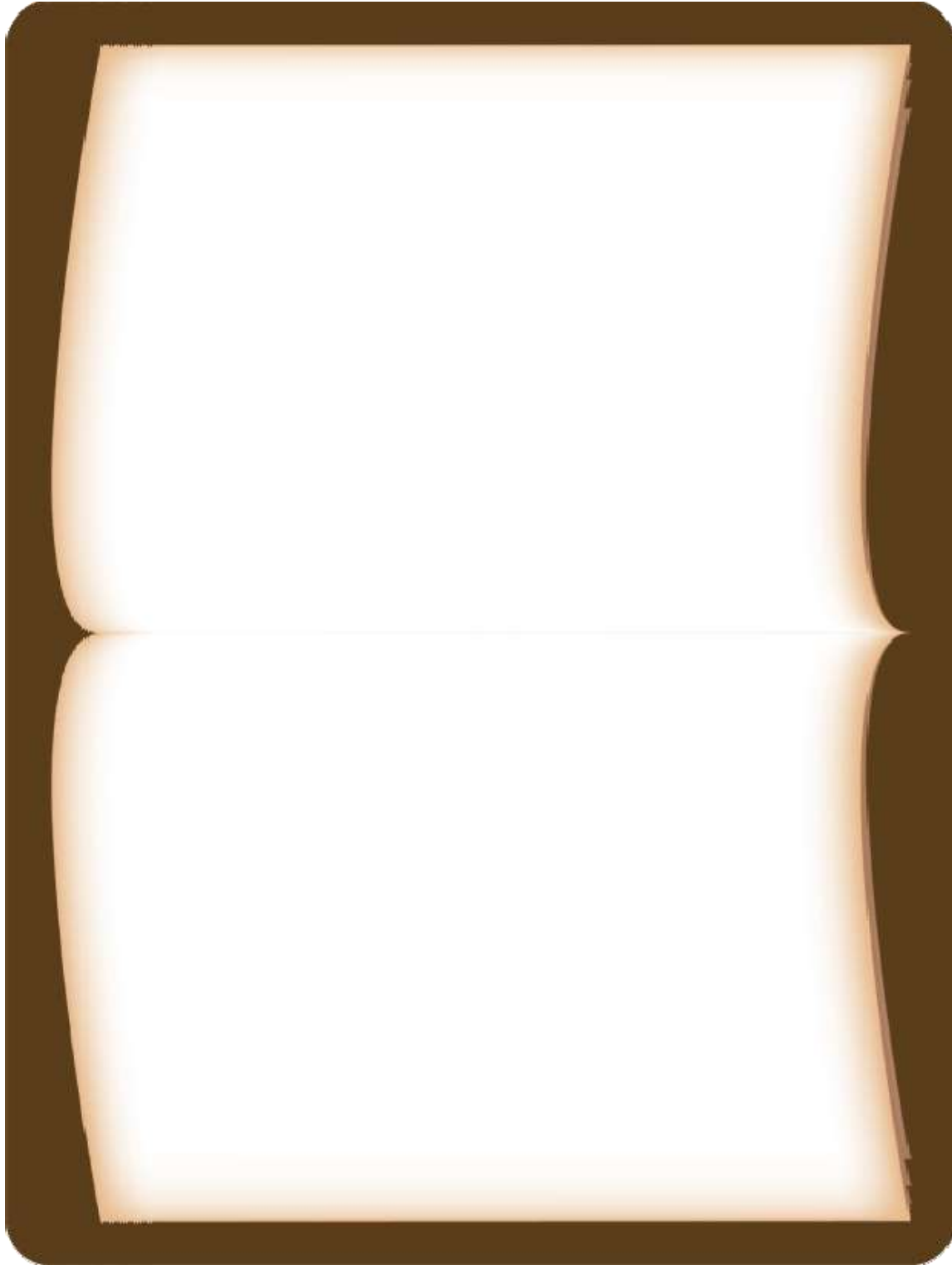
Zou jij dit kunnen gaan doen? Waarom wel of waarom niet?

.....



En wat ga jij doen als je boos wordt of bent.

Wat past bij jou? Schrijf je goede voornemens op. Probeer er aan te denken als je boos wordt. En als het niet is gelukt.....is niet erg. Volgende keer weer een kans! PRAAT ER DAN WEL OVER!!!

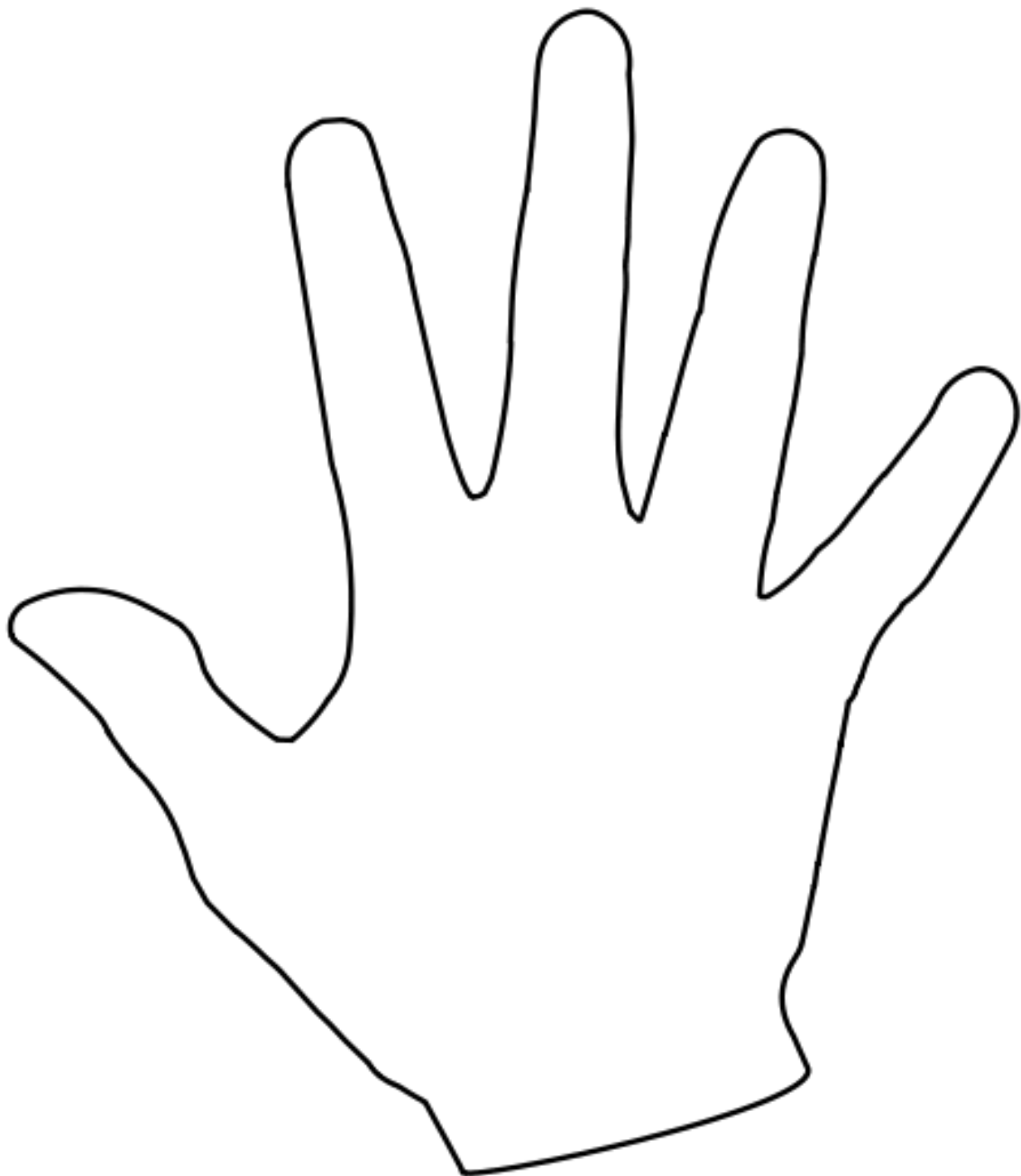


TROTS!!!

Trots zijn voelt goed! Een JA gevoel! Daar wordt je blij van!
Daarom is het goed om te weten waar je goed in bent!

Schrijf bij elke vinger iets waar je trots op bent of wat je goed kan.

Je kunt mensen die jou goed kennen vragen om te helpen.



Wat past bij jou? Streep ze aan. Dit zijn kwaliteiten, iets wat mooi is aan jezelf! En kun je er zelf nog iets bijschrijven?

ATTENT

BEHULPZAAM

BETROUWBAAR

CREATIEF

DAPPER

EERLIJK

ENTHOUSIAST

FLEXIBEL

GEDULDIG

GEVOELIG

GEZELLIG

HANDIG

HULPVAARDIG

HUMORISTISCH

KRACHT

KNAP

LEF

LIEF

MOOI

MOEDIG

NUCHTER

NIEUWSGIERIG

OPEN

OPTIMISTISCH

ONTSPANNEN

OPGEWEKT

ORDELIJK

RUST

SOEPEL

SERIEUS

SLIM

SPEELS

SPORTIEF

SPONTAAN

STERK

TACTVOL

TEVREDEN



VOORZICHTIG

VROLIJK

WIJS

VRIENDELIJK

ZELFSTANDIG

ZORGVULDIG

ZORGZAAM

Passief, agressief, assertief.

Hierboven staan drie moeilijke woorden.

Het zijn drie manieren hoe je kunt reageren als er iets gebeurt wat je niet leuk vindt.

Passief.

Als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt kun je PASSIEF reageren.

Dan doe je niks en je zegt niks.



Maar dan weet ook niemand wat er met je aan de hand is.

En dan verandert er weinig of niks.

Agressief.

Als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt en je reageert agressief, dan ben je boos.

Dat betekent dat je bijvoorbeeld begint te schreeuwen of je doet anderen pijn door te slaan of te schoppen.

Ook spullen kapot maken hoort bij agressie.



Je laat duidelijk merken dat er iets aan de hand is.

Maar als je agressief reageert wordt de ander meestal ook boos op je en heb je ruzie. Of de ander wordt bang van je en wil niks meer met je maken hebben.

Je lost je problemen niet op.

Het wordt alleen maar erger.

Assertief.

Als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt kun je ASSERTIEF reageren.

Dit betekent dat je zegt dat je het niet leuk vindt. Je wil dit niet.

Je zegt dat het moet ophouden.

Je blijft rustig maar wel duidelijk!

Laat merken dat je het meent.



Dit kun je doen door goed op je houding te letten:

- ga goed rechtop staan of zitten
- kijk de ander aan
- zeg duidelijk wat je niet fijn vindt en dat het op moet houden.

Om extra duidelijk te zijn kun je ook nog je hand vooruit steken.



Als er niet wordt geluisterd kun je je houding aanpassen:

- boos kijken
- harder praten (niet schreeuwen).

Logboek

logboek



Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Datum:

Ik was boos op...

Omdat...

Dit heb ik goed gedaan...

Dit heb ik minder goed gedaan...

Ik had ook....kunnen doen.

Ik ga... / Of volgende keer ga ik...

Ontspanningsoefeningen



Waarom ontspanningsoefeningen?

Ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

De oefeningen kun je op verschillende momenten doen:

- om te voorkomen dat je boos wordt
- om rustig te worden als je boos bent geweest

De oefeningen kun je ook elke dag doen, zodat je gewoon lekkerder in je vel komt te zitten, meer ontspannen bent en je minder snel druk maakt en boos wordt.

Waarom doe jij de oefeningen?

.....dat kan elke keer ook anders zijn!

Er zijn verschillende app's voor ontspanningsoefeningen, en ook op internet zijn ze te vinden.

Zorg voor een goede ruimte en een rustige omgeving. Probeer in ieder geval om vijf minuten te oefenen en kijk welke bij jou past door ze eerst een aantal keren te doen.

Ademhalingsoefeningen: bewust ademen.



Doel.

Bewust worden van je ademhaling.

Leren controleren van je ademhaling.

De houding.

Je gaat op een stoel zitten, ZONDER
schoenen of sokken aan: blote voeten.

Probeer recht te zitten. Probeer je ogen dicht te
houden.

Als je rustig zit, voel dan waar je lichaam contact maakt met de stoel en
de vloer.

Voel je billen op de zitting.

Voel je rug tegen de leuning. Voel je voeten op de vloer.

Nu gaan we letten op de ademhaling.

Adem in....en uit. 5 X Rustig in en uit ademen

Probeer nu langer in te ademen.....en langer uit te ademen. Doe dit ook
5 keer.

Adem nog steeds lang in.....en uit.

Voel waar je ademt in je lichaam naar toe gaat? In.....uit.

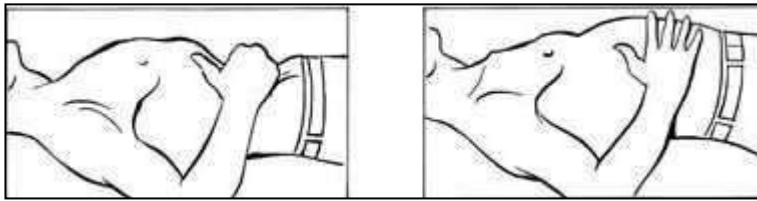
Waar beweegt het? In.....uit.

In je borst of in je buik? In.....uit.

Voel met je handen. In.....uit.

Nog één diepe inademing.....en uit.

Ademhalingsoefening: de buikademhaling.



Doel:

Bewuste buikademhaling

Je kunt ook gaan liggen als je dat fijner vindt.

Doe net als de vorige oefening, langzaam in en uit ademen.

Adem nog steeds lang in.....en uit.

Leg je handen op je buik.

Als je inademt wordt je buik bol.

Bij de uitademing wordt je buik weer plat.

En lang in, bolle buik.....en lang uit, platte buik.

Ontspanningsoefening: mooie momenten.

Kies een rustige omgeving. Bijvoorbeeld je eigen kamer.

Je gaat gemakkelijk liggen en doet je ogen dicht.

Je denkt aan iets moois of iets leuks. Iets waar jij rustig van wordt.

Of iets waar jij goede zin van krijgt. Een paar ideeën:

- een mooi natuurgebied, een bos, de zee en het strand
- de zonsondergang
- een wei met koeien
- de zon
- de wolken
- een fijne vakantie
- liggen in het gras
- dobberen op de zee



Fantaseer dat je op die mooie plek bent en de dingen ziet waar je blij van wordt. Probeer al je zintuigen er bij te betrekken.

Bijvoorbeeld:

- fantaseer dat je het warme zand onder je voeten voelt
- fantaseer dat je het vers gemaaid gras ruikt
- fantaseer dat je de zee hoort ruisen
- fantaseer dat je dat lekkere ijsje eet en de slagroom proeft.

