

Rose-Marie Hendrikx

Het
**TIK-BEN-
LEKKER-
BOOS**

Boekje



*Anders omgaan
met boze buien*

acco

Woord vooraf

voor ouders & opvoeders

Strikt genomen mogen jullie alleen deze pagina en het nawoord lezen. De rest is voor kinderen en jonge tieners! Maar voordat jullie het boekje overhevelen aan de kids, wil ik alvast een idee geven waarover dit boekje gaat.

Als inleiding duid ik op een speelse en humoristische manier wat boosheid is, wat het met je doet en hoe de meeste mensen omgaan met woede: ze onderdrukken die of ze uiten die in agressief gedrag. Omdat beide manieren destructief werken, wordt een derde manier voorgesteld. Als je je eigen boosheid niet meer voedt, stopt ze vanzelf. Als je je boosheid loslaat, verdwijnt ze.

Het eerste hoofdstuk is opgevat als een soort EHBO, of beter gezegd een EHBB: een eerste hulp bij boosheid. Vanuit zeer diverse hoeken (Boeddhisme, mindfulness, tai-chi, ...) worden tips gegeven voor wat je kan doen als je boos bent. Het is de bedoeling dat het kind of de tiener uitzoekt welke oefening hem of haar het best helpt bij boze buien.

In het tweede hoofdstuk worden ideeën aangereikt om steviger in je schoenen te staan. De sleutel hierbij is jezelf graag zien en met anderen op dezelfde respectvolle manier omgaan. Als afronding volgen nog enkele oefeningen om dichterbij jezelf te komen en te groeien in je kracht.

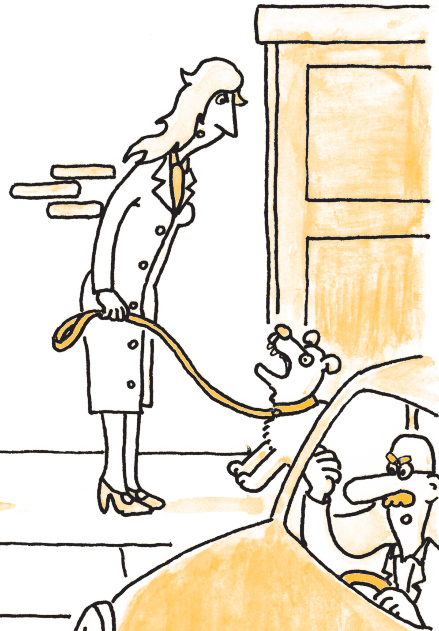
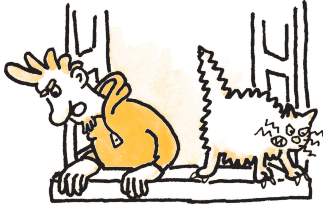


In een afsluitend woordje ga ik kort in op de rol die jullie als ouders/opvoeders kunnen spelen bij het anders omgaan met boze buien.

Hoe ben ik ertoe gekomen om dit boekje te schrijven? Niet meteen vanuit mijn opleiding. Ik ben licentiate in de muzikwetenschappen en ik geef met veel plezier deeltijds muzikles aan tieners en volwassenen op een kunstacademie. Maar daarnaast ben ik al lange tijd bezig met yoga, qi gong en mindfulness en heb ik tal van andere cursussen gevolgd. Ook heb ik me verdiept in allerlei boeken over opvoeding, communicatie en coaching. Deze interesse resulteerde in vzw De vlindertuin die ik samen met twee zielsgenoten oprichtte. Deze vzw richt speldagen in voor kinderen en jongeren. Via ongedwongen spelvormen en creatieve activiteiten ontdekken ze niet alleen hun talenten, maar leren ze ook met emoties van zichzelf en anderen omgaan. Het doel van De vlindertuin is het zelfvertrouwen te versterken en het respect ten opzichte van zichzelf en anderen te vergroten.

Wat ik de kinderen van De vlindertuin vertel en meegeef, wou ik voor mezelf op papier zetten. Uiteindelijk is het uitgegroeid tot *Het ik-ben-lekker-boos-boekje*. Ik ben Uitgeverij ACCO en in het bijzonder Nancy Derboven heel dankbaar dat ze me de kans gaven om dit met jullie te delen.





Inleiding

*Dit boekje is bedoeld voor wie wel eens boos is.
Eigenlijk is iedereen van ons wel eens boos,
of niet soms?*

*Jong en oud, dik en dun, blank en zwart
en alle tinten ertussen in.*

Iedereen heeft boze buien.

En tante Rita die altijd lacht en vriendelijk is? Zelfs tante Rita. Misschien kan ze haar boosheid heel goed verbergen, maar geloof me, ook zij is soms heel erg boos!

Je bent dus wel eens boos. Soms ben je zelfs heel erg boos of heel lang boos. Maar je voelt je niet voor altijd boos. Nonkel Lowie heeft dat wel eens geprobeerd. Hij wou het wereldrecord boos-zijn verbreken, maar na acht dagen, twee uren en zesendertig minuten kon hij het echt niet meer volhouden. Zijn boze bui was over.

Gevoelens zijn net als voorbijdrijvende wolken. Je bent nu eens blij, dan eens boos, soms eens bang en ook wel eens verdrietig. Boos zijn is dus een gevoel zoals een ander. En boos zijn mag, net zoals een ander gevoel. Het is niet goed of niet slecht. Het is er gewoon.

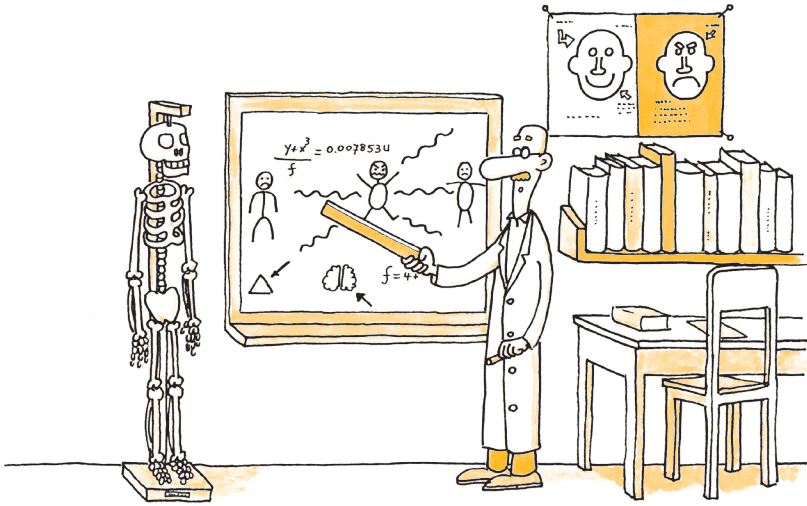
Wat gebeurt er nu eigenlijk als je boos wordt. Dat vragen we even aan professor P.J. Breintjens die zijn hoofd brak (en nog steeds hoofdpijn heeft) over dit zeer ingewikkelde fenomeen. Volgens hem is woede oftewel ira subita een – lees dit in één adem – schielijke toestand waarbij de desbetreffende vochten turbulent gaan stromen in het algehele lichaam en dit omdat iets of iemand de voor de persoon in kwestie wenselijke situatie in de weg staat. Euh... professor... zeg dat eens in gewone mensentaal!

Je voelt je boos worden als er iets gebeurt wat jij niet wilt of als iemand iets doet wat jij niet wilt.

O-o-o-oh, nu begrijp ik het!

Je kunt een beetje boos zijn of heel erg boos zijn. Onze professor ontdekte dat boosheid in vele maten en gewichten bestaat. Na lang wikkelen en wegen rangschikte hij gevoelens die volgens hem allemaal met boosheid te maken hebben. Het leverde de volgende lijst op: ongeduld – ergernis – frustratie – verontwaardiging – boosheid – woede – agressiviteit – razernij – wraak – haat. Allemaal boosheid: van 5 gram tot 5 kilo!

Professor P.J. Breintjens bestudeerde ook hoe boze buien verlopen. Het begint vaak, zegt hij, met iets kleins. Iets lukt je niet, iemand doet iets wat je stoort, iemand zegt iets wat je kwetsend vindt, ... De boosheid borrelt op en dan gebeurt er iets merkwaardigs. Plots bekijk je wat



er gebeurd is door een vergrootglas. Alles lijkt hierdoor veel groter en erger dan het in feite is. Je blijft door die loop turen en je ziet alleen dat ene ding, aan niets anders denk je nog. En dan gaat de boosheid ‘zwellen’: je gaat steeds bozer en bozer worden. Het is zoals een kleine sneeuwbal die van de berg naar beneden rolt en steeds groter wordt. Zo groot dat het een gevaarlijke sneeuwmasa geworden is die alles meesleurt wat hij op zijn weg tegenkomt.

Opgepast, spring aan de kant!

Boosheid groeit en zwelt niet alleen bij jezelf. De professor stelde ook vast dat boosheid iets doet met iedereen die op dat moment bij je is. Volgens hem zijn boze buien zelfs echt ‘besmettelijk’!

Lieve help? Hoe kan dat? Professor, wil je ons dat even uitleggen, een beetje simpel als ’t kan?

‘Wel, in feite is ieder van ons een radiozender. Als we blij zijn, zenden we lieve, lichte golfjes uit. Maar als we boos zijn, worden dat hele trage wa-hoe-wa-hoe-golven. Je ziet de golven natuurlijk niet, maar ze zijn er wel. Het is net zoiets als radiogolven. Nu, alle golven hebben invloed op andere mensen, maar die trage, ‘boze’ golven zijn wel heel erg besmettelijk. Ze vliegen door de lucht met een ongelooflijke snelheid van 2.884.359.763.133.548.921.476.214.889,76 meter per seconde.’

Maffe theorie van die professor P.J. Breintjens! Maar misschien zo gek nog niet. Want heb je wel eens gemerkt dat als jij boos bent het niet lang duurt of je mama of je papa of je juf of een ander kind wordt ook 'plots' boos?

Je bent boos. We weten nu al hoe dat komt en wat er bij jou en de anderen gebeurt. Maar hoe gaat een mens nu om met zijn boze buien? Om dat aan de weet te komen, hebben we een andere deskundige ingehuurd, namelijk S. Spiessens de spy... spy... spycho... ja, je-weet-wel. Mijnheer Spiessens heeft als rasechte psycholoog jaren en jaren mensen bestudeerd, in het oog gehouden – en ook een beetje bespied af en toe – en hij heeft het volgende ontdekt.

Er zijn mensen, zegt hij, die als ze boos zijn, niet laten merken dat ze boos zijn. Ze verbergen hun boosheid, ze kunnen of durven dat niet te laten zien. Ze denken bijvoorbeeld dat het niet hoort om boos te zijn. Ze zetten een masker op en doen alsof er niets aan de hand is. Maar schijn bedriegt! Diep in hun binnenste gieren en tieren de boze gevoelens. Maar ze zeggen niet wat op hun lever ligt. Ze zwijgen, ze mokken of ze grommelen.

De psycholoog heeft gemerkt dat het niet zo gezond is om je boosheid op te kroppen. Als je je gevoelens wegstopt, voel je op den duur ook niet meer dat je boos bent. Je bent afgesneden van je eigen gevoel en je kunt allerlei vreemde pijnjtes krijgen.



Bovendien heeft mijnheer Spiessens vastgesteld dat bij het verbergen van boze gevoelens de kans groot is op ‘ontploffen’. BANG!

Dat ken je waarschijnlijk wel. Je zus maakt een opmerking die je niet aanstaat, maar je zwijgt maar. Daarna vraagt je papa aan jou om iets op te ruimen, wat je met veel tegenzin doet – omdat je eigenlijk boos bent – maar je houdt je in. Ook al stop je je boosheid weg, ze stapelt zich op. En als je dan even later tegen de hoek van de tafel loopt en je pijn doet, ‘ontplof’ je. Je bent niet boos, maar razend en je vloekt op alles en iedereen!

Er zijn mensen die zich inhouden, maar er zijn er ook die net het tegenovergestelde doen als ze boos zijn, aldus mijnheer Spiessens. Ze laten heel duidelijk merken dat ze boos zijn en laten alle remmen los. Je weet wel wat onze psycholoog bedoelt. Als je boos bent, ga je voor je het weet de buurjongen uitmaken voor alle vuile vis en hem een goeie duw geven. Of ga je heel hard roepen tegen je mama, met de deuren slaan of de hond een stamp onder zijn je-weet-wel geven!

Je bent BOOS-BOOS-BOOS en de wereld zal het weten: je gaat roepen, schelden en pijn doen! Je reageert je af en houdt geen rekening met de anderen. Ook al weet je dat die arme hond er natuurlijk niets aan kan doen dat jij boos bent. En je mama verdient het ook niet om uitgescholden te worden. Maar de boosheid overweldigt je en sleurt je mee. Je doet dan meestal ‘domme’ dingen waar je achteraf spijt van hebt.

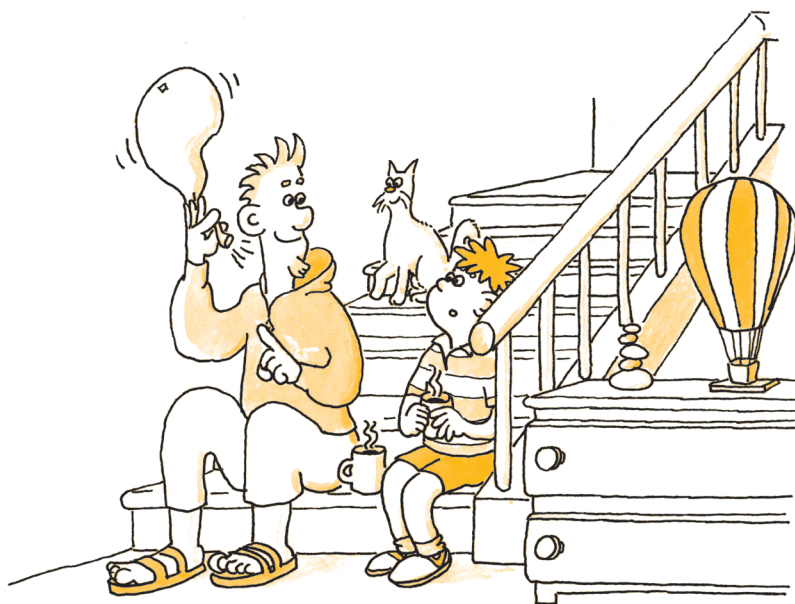
Dank u, mijnheer Spiessens, voor uw boeiende uiteenzetting.

Uw boodschap is heel duidelijk:

**Boze gevoelens opkroppen is niet goed,
maar boze gevoelens de vrije loop laten
is ook niet goed.**

Wat dan? Hoe kun je nog anders met boze buien omgaan? Om dat aan de weet te komen, stuurt mijnheer Spiessens ons nog even langs bij zijn goede vriend Bobby Balloon. Die weet er zeker wel raad mee, voegde hij eraan toe.

Kennen jullie Bobby Balloon? Het is nogal een stille, hij vertelt niet veel. Maar een man met het hart op de juiste plaats. Het eerste wat hij deed, was me een kopje chocolademelk ingieten. We zaten even stilzwijgend tegenover elkaar. Toen zei hij plots met een wat schorre stem: 'Boos is als ballon.' Hij nam een klein rood ballonnetje, ademde diep in en blies met volle kracht in de ballon. Opnieuw liet hij zijn longen volstromen en pompte de lucht in de ballon. De ballon werd groter en groter. 'Boos zit nu in ballon', zei hij terwijl hij er een stevige knoop in legde. De lucht kon onmogelijk ontsnappen. Het was zoals mijnheer Spiessens gezegd had, je kunt je boze gevoelens bijhouden, opkroppen en nooit meer loslaten.



Stel je voor om zo'n ballon in je buik te hebben zitten. Dat is toch niet gezond, Bobby? Bobby knikte van nee en nam een nieuwe ballon. Hij begon weer te blazen en te blazen en te blazen. Hij hield er niet mee op. De ballon werd groter en groter. De kleur leek wat lichter te worden en de ballon werd zelfs een beetje doorzichtig. Bobby gaf niet op en blies maar door ... toen plots – BANG! – een oorverdovende knal me deed opschrikken. Het deed pijn aan mijn oren. Dat gebeurt er inderdaad als je blijft doorblazen: je ontploft van boosheid en je doet jezelf of anderen pijn.

Bobby nam opnieuw een ballon. Dit keer blies hij die een beetje op en plots liet hij de ballon los. Als een losgeslagen helikopter fladderde de ballon door de kamer. Hij vloog ongecontroleerd en met een hoge snelheid eerst tegen het schilderij, dan rakelings langs een plant, zo naar de tafel en belandde toen recht ... in mijn kopje chocolade. Aurw ... Ik begreep nu wel dat als je je ballon niet meer in de hand houdt je boosheid onvoorspelbaar wordt en echt wel smerige dingen doet. Ik had geen trek meer in die chocolademelk.

Ik wou opstaan toen Bobby me tegenhield en zei: 'Zo kan het ook.' Hij blies driemaal krachtig in de ballon. Ik zag hem groter en groter worden. Toen stopte Bobby met blazen en deed hij iets heel eenvoudigs. Hij nam de ballon vast bij het teutje. Verder deed hij niets. Samen stonden we met wat verbazing te kijken hoe de ballon langzaam kleiner werd. Zachtjes stroomde de lucht uit de ballon totdat hij helemaal leeg was. Toen stopte Bobby de ballon in mijn hand en zei: 'Voor jou. Proberen!'

Ik begreep wat hij wilde zeggen; zo kan het ook.

Je boosheid zal niet zwellen als je **STOPT** met 'bij te blazen'.

Als je met afstand naar je boosheid **KIJKT**, stroomt ze vanzelf weg.

Bedankt, je bent geniaal, Bobby Balloon!

Met dit idee van Bobby gaan we aan de slag in dit boekje. We leren anders omgaan met boze buien, we leren je ballon van emoties in de hand houden. In het begin zal je ballon nog regelmatig pangen of gaan vliegen, maar geef niet op, blijf proberen en je zult versteld staan van jezelf.



Hoe steekt dit boekje in elkaar?

In het eerste deel staan een heleboel tips wat je kunt doen als je midden in een boze bui zit. Misschien vind je de ene tip al beter en leuker dan de andere. Het is inderdaad de bedoeling dat jij uitzoekt welke manier het best bij jou past. Ga gewoon uitproberen als je boos bent. Telkens als je kwaad wordt, krijg je een kans om te 'oefenen'. Het wordt dan snel duidelijk wat het beste aanvoelt voor jou en hoe je boosheid het snelste overwaait.

Bij dit boek vind je een bladwijzer waarop alle tips nog eens verzameld zijn in een kleurrijke mindmap. Dat is handig als je snel wilt weten wat er allemaal mogelijk is als je boos bent.

In het tweede deel krijg je tips om 'steviger' te worden, om niet zo snel uit je lood geslagen te worden. Lees regelmatig een stukje uit dit hoofdstuk en doe elke dag je favoriete oefening. Na een tijdje merk je dat je eerlijker kunt kijken naar het doen en laten van jezelf en van de anderen. Je wordt sterker en bent minder vlug boos.

Nog even dit voor we echt aan de slag gaan. Het is heel belangrijk dat je boosheid er steeds mag zijn. Want weet je nog, boze gevoelens hebben is niet goed of niet slecht. Ze zijn er gewoon, net zoals andere emoties.

Emoties heb je niet in de hand, maar wel wat je ermee doet!



En de manier waarop je met je emoties omgaat, kun je altijd veranderen. Wees hierbij lief voor jezelf en heb geduld met jezelf. Geef jezelf veel schouderklopjes en zeg ‘dat heb ik goed gedaan!’ Of teken een hele mooie medaille en kopieer ze 100 keer of 200 keer. Geef jezelf er telkens eentje als je probeert anders om te gaan met boze buien. Of je er nu in slaagt of niet, gewoon het feit dat jij het uitprobeerde hebt, is een medaille waard!

**Veel succes ermee!
Ik duim voor je!**

Deel

1

***Wat doe
ik bij boze
buien?***

Inhoud

WOORD VOORAF	3
INLEIDING	6
DEEL 1: WAT DOE IK BIJ BOZE BUIEN?	16
Tip 1 - Erken dat je boze gevoelens hebt	18
Tip 2 - Ga weg, ga naar een rustig plekje	19
Tip 3 - Haal diep adem	21
Tip 4 - Schud of stamp de boosheid uit je lijf	24
Tip 5 - Zet je gevoel om in kleuren, klanken of beweging	26
Tip 6 - Schrijf je boosheid van je af	28
Tip 7 - Bekijk je boze bui met wat humor	29
Tip 8 - Speel in je hoofd een fantasieverhaal	32
Tip 9 - Doe iets wat je heel graag doet	35
Tip 10 - Leg je vergrootglas aan de kant	35
Tip 11 - Zeg ‘ook dit gaat voorbij’	37
Tip 12 - Schakel het denken uit, voel alleen maar	38
Tip 13 - Stap in een droomverhaal:	40
De berg	42
Diep in de zee	44
De kuil	47
De toverparaplu	48
Mijn eigen verhaal	50
Tip 14 - Neem je ringvinger vast	52
Tip 15 - Een zelfbedachte gouden tip	52
Tot slot - En uitpraten dan?	53
Alle tips op een rijtje: mindmap	56
DEEL 2: HOE WORD IK STEVIGER?	58
HOE GA IK MET MEZELF OM?	58
Ik mag helemaal zijn zoals ik ben, ik ben goed zoals ik ben.	62
Ik ben de beste vriend van mezelf.	62



Ik ben heel lief voor mezelf.	63
Ik geef mezelf veel pluimpjes.	64
Ik ben eerlijk tegenover mezelf: ik mag voelen en denken wat ik voel en denk.	65
Ik kijk naar mijn eigen gevoelens. Ze drijven verder zoals wolken.	66
Ik laat slechte gedachten over mezelf meteen los.	68
Ik speel met 'loslaten'.	69
Ik vergelijk mezelf niet met anderen. Ik ben zo uniek, ik ben met niemand te vergelijken.	71
De dingen zijn wat ik er zelf van maak.	72
Ik ga helemaal op in dit moment.	72
Ik ben blij met de kleine, lieve dingen van elke dag.	73
Ik sta eens stil bij wat echt belangrijk is in mijn leven.	74
HOE GA IK MET DE ANDEREN OM?	75
Ik behandel anderen zoals ik zelf behandeld wil worden.	75
Ik geef anderen veel pluimpjes.	76
Ik heb mijn mening, iemand anders heeft zijn mening.	77
Ik blijf stevig overeind als ik een niet zo leuke opmerking krijg.	78
Ik mag anderen zeggen wat me boos maakt.	79
Ik geef de anderen niet de schuld. Ik heb de moed om mijn eigen boosheid aan te pakken.	80
Ik ben zelf niet perfect, de anderen kunnen en hoeven ook niet perfect te zijn.	81
Ik kan fouten toegeven, ik kan 'het spijt me' zeggen.	82
Ik kan de ander vergeven.	84
TOVEROEFENINGEN	85
Warme handen	85
Het lichtballetje	86
Boom	86
Van top tot teen	88

EEN AFSLUITEND WOORDJE VOOR OUDERS & OPVOEDERS 91



[Dit boek is online verkrijgbaar \(klik hier\)](#)

Boosheid, ... een gevoel dat iedereen kent, maar waarover men vaak niet spreekt en waarmee men niet goed weet wat aan te vangen. *Het ik-ben-lekker-boos-boekje* doorbreekt dit taboe op een heel eigen, frisse manier. Als uitgangspunt geldt dat boosheid er net als alle andere emoties mag zijn. Gevoelens duiken op en heb je niet in de hand. Maar je hebt wel steeds een keuze hoe je met boosheid omgaat en wat je ermee doet. En jong geleerd, is oud gedaan! In dit boek wordt de jonge lezer uitgenodigd om zijn of haar boosheid te erkennen en er mee aan de slag te gaan. De auteur vertelt op een speelse manier wat boosheid is, wat het met je doet en hoe er meestal wordt omgegaan met woede: onderdrukken of uiten in agressief gedrag. Omdat beide manieren destructief werken, wordt een andere manier voorgesteld: als je je boosheid ruimte geeft en ze niet meer voedt, dooft ze vanzelf uit. Hierbij worden vele tips aangereikt wat je concreet kunt doen als je boos bent. Bij een boze bui krijg je telkens een kans om met deze emotie te leren omgaan. Al experimenterend ontdek je hoe je boosheid effectief kunt ontmijnen. Verder wordt aangegeven hoe je kunt groeien in je kracht en hoe je minder vatbaar bent voor boosheid. Een belangrijke sleutel hierbij is jezelf graag zien en met anderen op dezelfde respectvolle manier omgaan.

Het boek richt zich tot kinderen vanaf 9 jaar en jonge tieners. Het is geschreven in een levendige en beeldrijke taal. Korte stukjes tekst en een aantrekkelijke vormgeving zorgen ervoor dat het geheel vlot leest. Het boek is eveneens verhelderend voor volwassenen (ouders, onderwijzers en pedagogen, hulpverleners,...) die op een bewuste manier met gevoelens willen omgaan en hiermee een voorbeeld willen zijn voor het jonge volkje.

Rose-Marie Hendriks is licentiaat in de muziekwetenschappen en geeft les aan tieners en volwassenen. Daarnaast is ze actief in de vzw De vlindertuin en organiseert ze speldagen waarin kinderen zich niet alleen op creatief vlak maar ook op psychosociaal gebied kunnen ontplooiën.

