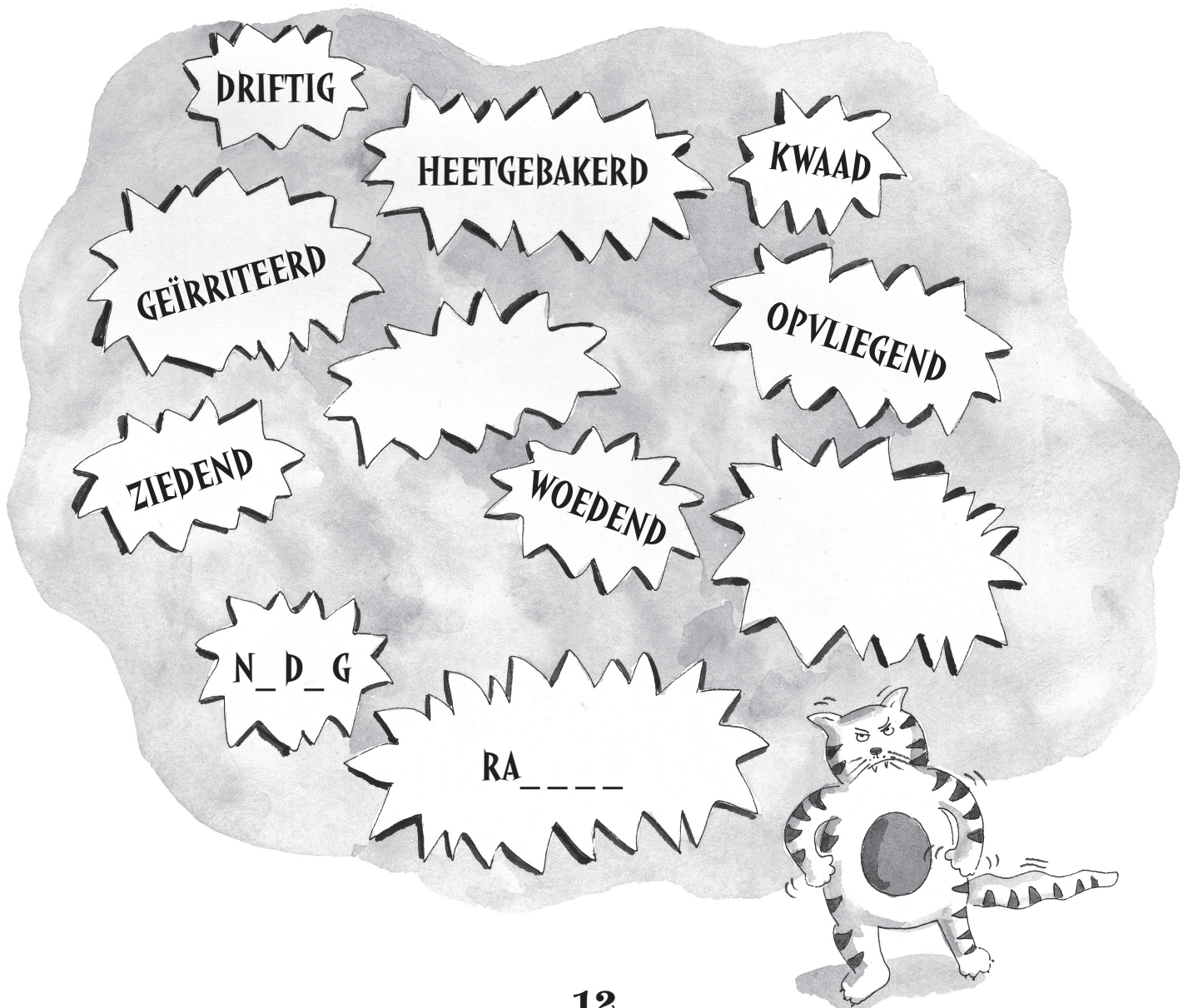


## HOOFDSTUK TWEE

# Een geheimpje over boosheid

Iedereen wordt wel eens boos. Het is zelfs zo'n gewoon gevoel dat we een heleboel woorden hebben om het te beschrijven. Hier zijn een paar woorden die allemaal **BOOS** betekenen. Kijk eens of je er nog meer kunt bedenken.



Bedenk eens hoe het voelt om boos te zijn. Trek een boos gezicht om in de stemming te komen. Probeer het echte gevoel in je lichaam te krijgen. Het voelt niet zo lekker, hè?



Denk nu eens aan al die keren dat iemand boos op jou was. Dat voelt ook niet lekker. Eigenlijk, als je erover nadenkt, lijkt het erop dat boosheid iets is wat je beter kunt vermijden.

Maar eigenlijk is boosheid een goed iets. Het is de manier van ons lichaam om ons te vertellen dat we het niet leuk vinden wat er gebeurt.

Het probleem is alleen dat het zo snel uit de hand kan lopen.

Boosheid kan ons dingen laten zeggen die we niet echt menen, en dingen laten doen die we nooit zouden doen als we kalm waren en alles onder controle hadden. Boosheid die uit de hand is gelopen, kan nare situaties zelfs nog erger maken en ons een hele hoop problemen bezorgen.

Bedenk een paar dingen die je de laatste tijd boos hebben gemaakt. Denk goed na. Denk aan school en aan thuis. Denk aan je broertje en je grote zus. Denk aan de dingen die je wilt hebben, maar niet krijgt. Denk aan de dingen die mensen soms zeggen en doen die je gek maken. Denk aan de laatste keer dat je tegen je vader of moeder hebt geschreeuwd. Denk goed na en maak dan je lijstje hieronder.

## **Dingen die me KWAAD maken**



Heb je veel dingen opgeschreven die je kwaad maken? Dat doen de meeste kinderen. Er zijn zoveel dingen die tot een boos gevoel leiden.



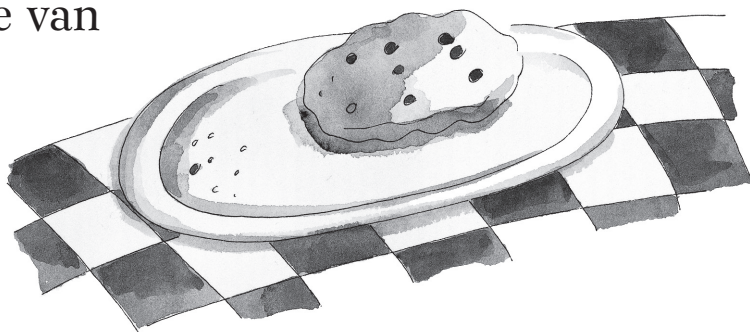
Maar er is een geheimpje over boosheid, iets wat je tegenhoudt te ontploffen als er iets fout gaat. Als je dat geheimpje eenmaal weet, zal je boosheid niet zo uit de hand lopen, niet zo eng worden en je niet meer zo snel in de problemen brengen. (Trouwens, heel veel volwassenen kennen dit geheimpje ook niet, daardoor worden ze ook zo vaak zo boos.)

Als je net als de meeste kinderen bent, dan zal je nijdig worden als je dit geheimpje hoort. Je zult denken: 'Wat een stom boek. Ik maak mezelf niet kwaad! Het is mijn vervelende broertje of mijn gemene meester of mijn zus die de computer inpikt... of wat dan ook.'



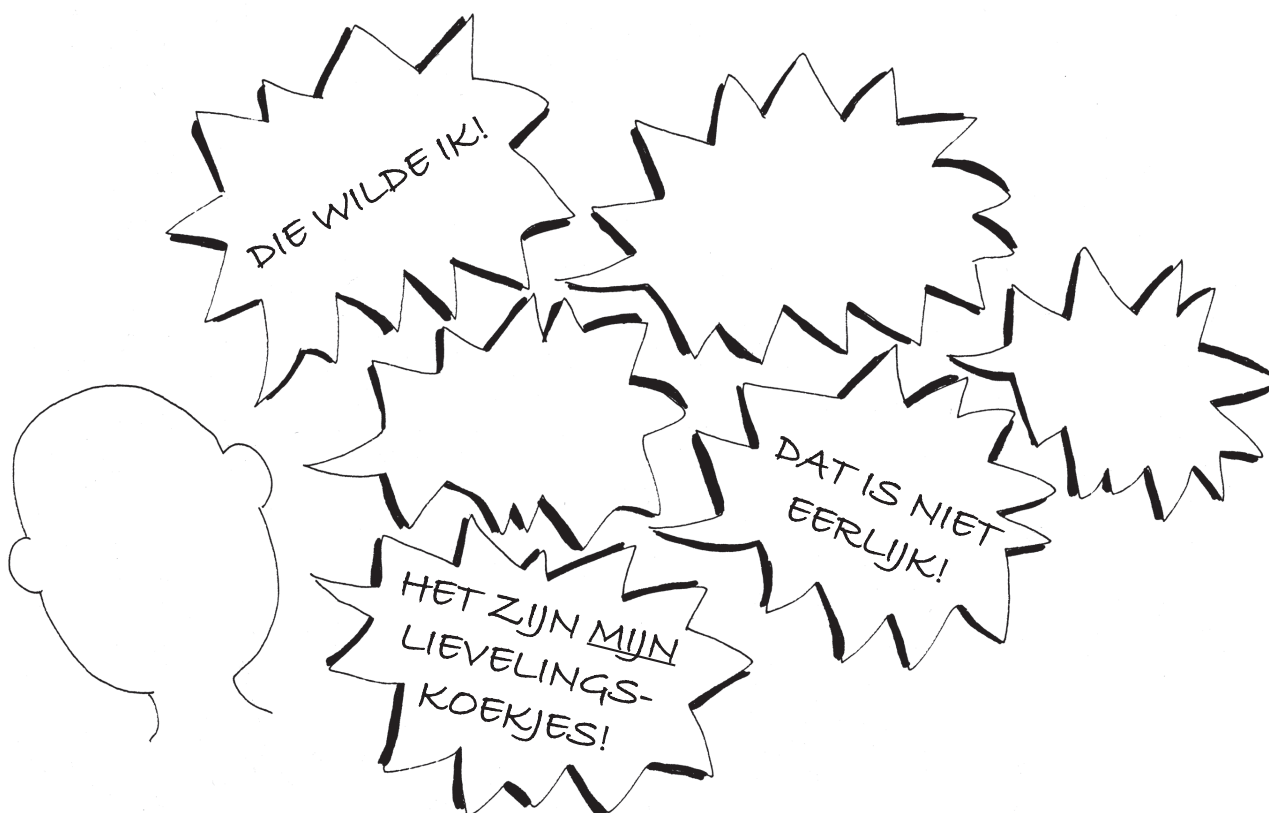
Ho, wacht even. Haal eens diep adem. Pak een stift. Je staat op het punt iets heel, heel interessants te leren, iets wat zelfs je leven kan veranderen.

-  Teken iemand (niet jezelf) die het laatste koekje van het bord pakt.



Dat zou je wel kwaad maken, hè?  
Wat zou je denken?

-  Schrijf je gedachten op de lege plekken.w



-  Teken je gezichtsuitdrukking om te laten zien hoe je je zou voelen.

Maar stel dat je in plaats daarvan deze gedachten in je hoofd zou hebben:



Als dit je gedachten zouden zijn, hoe zou je je dan voelen?

 Teken je gezichtsuitdrukking hierboven om het gevoel te laten zien.

Zie je, het is niet wat er is gebeurd wat je boos maakte. In beide gevallen had iemand het laatste koekje gepakt. Maar het waren je *eigen gedachten* over wat er was gebeurd die ervoor zorgden dat je boos werd of je prima voelde.

We proberen er nog een.

Volgende week is het schoolvakantie. Je juf is bang dat de klas achter gaat lopen en in plaats van de normale 20 woorden zet ze 30 woorden op de spellingslijst voor deze week. Wat zou je kunnen denken dat je kwaad zou maken?

 Schrijf het op.



WAT GEMEEN.  
NOU HEB IK HELEMAAL GEEN  
TIJD MEER OM TE SPELEN.

Oké, hier is precies dezelfde situatie, maar we veranderen de gedachten.

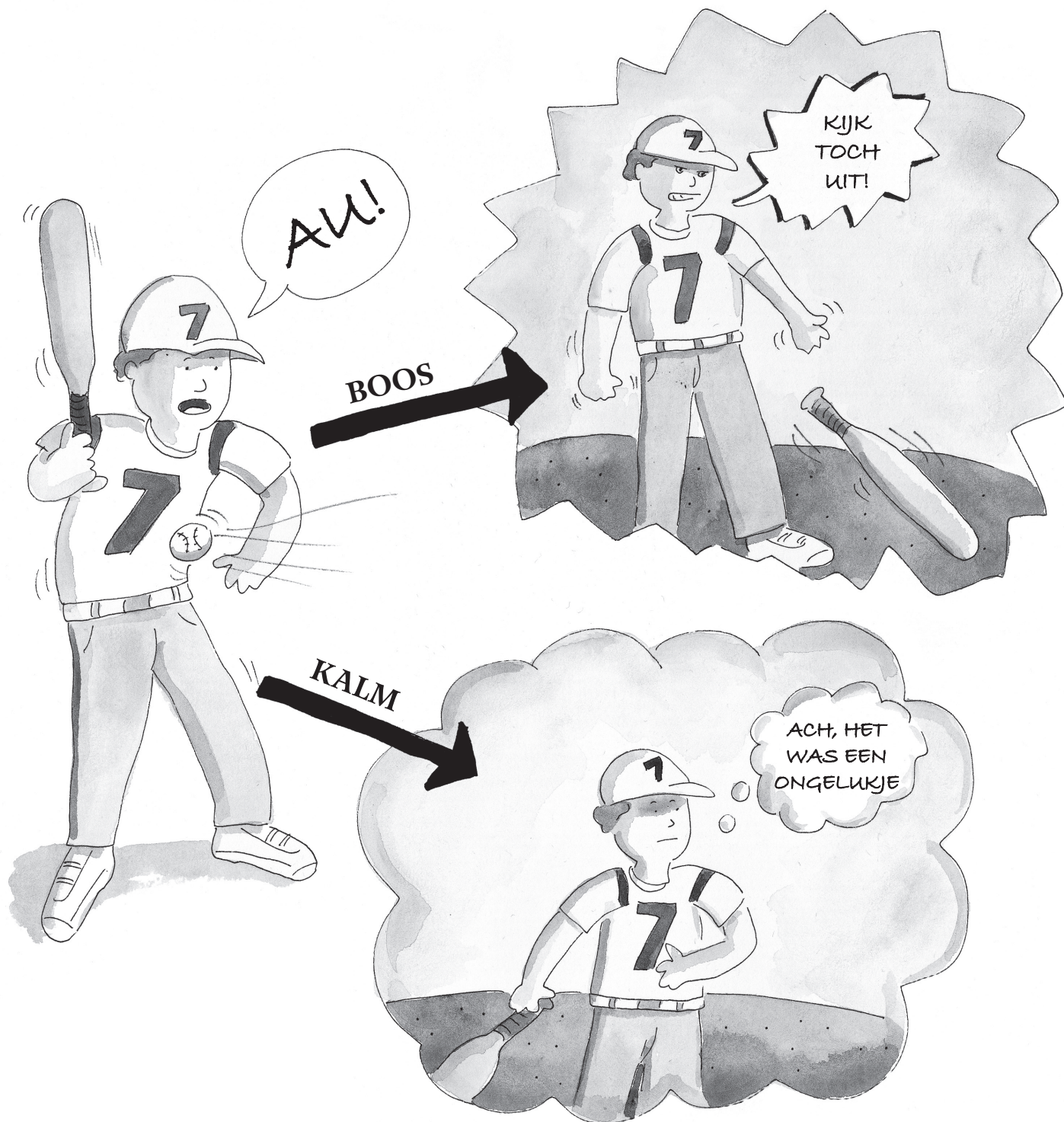
Door welke gedachten zou je het moeten leren van 10 extra woorden aankunnen?

 Schrijf een van die gedachten op.





Dus het is niet wat er gebeurt wat je kwaad maakt. Het is wat je *denkt* over wat er gebeurt dat bepaalt hoe je je voelt.



Zo, je weet al dat je geen invloed hebt op wat er met je gebeurt. Mensen zeggen dingen en doen dingen zonder jouw toestemming te vragen. Het regent op de dag van je zwemfeestje, of je verliest met Monopoly, of iemand op school plaagt je. Je kunt die dingen niet beïnvloeden.

Maar je kunt wel invloed uitoefenen op wat je denkt. En wat je denkt, bepaalt hoe je je voelt. Dus als je je gedachten verandert, kun je je gevoelens veranderen. En als je het zat bent om een kind te zijn dat meteen ontploft als iets niet gaat zoals hij wil, dan is dit het enige wat je moet doen: leren hoe je die boze gedachten die die ontploffingen veroorzaken kunt vermijden.

Het is iets wat al heel veel kinderen hebben geleerd. En jij kunt dat ook.

Lees verder hoe.

