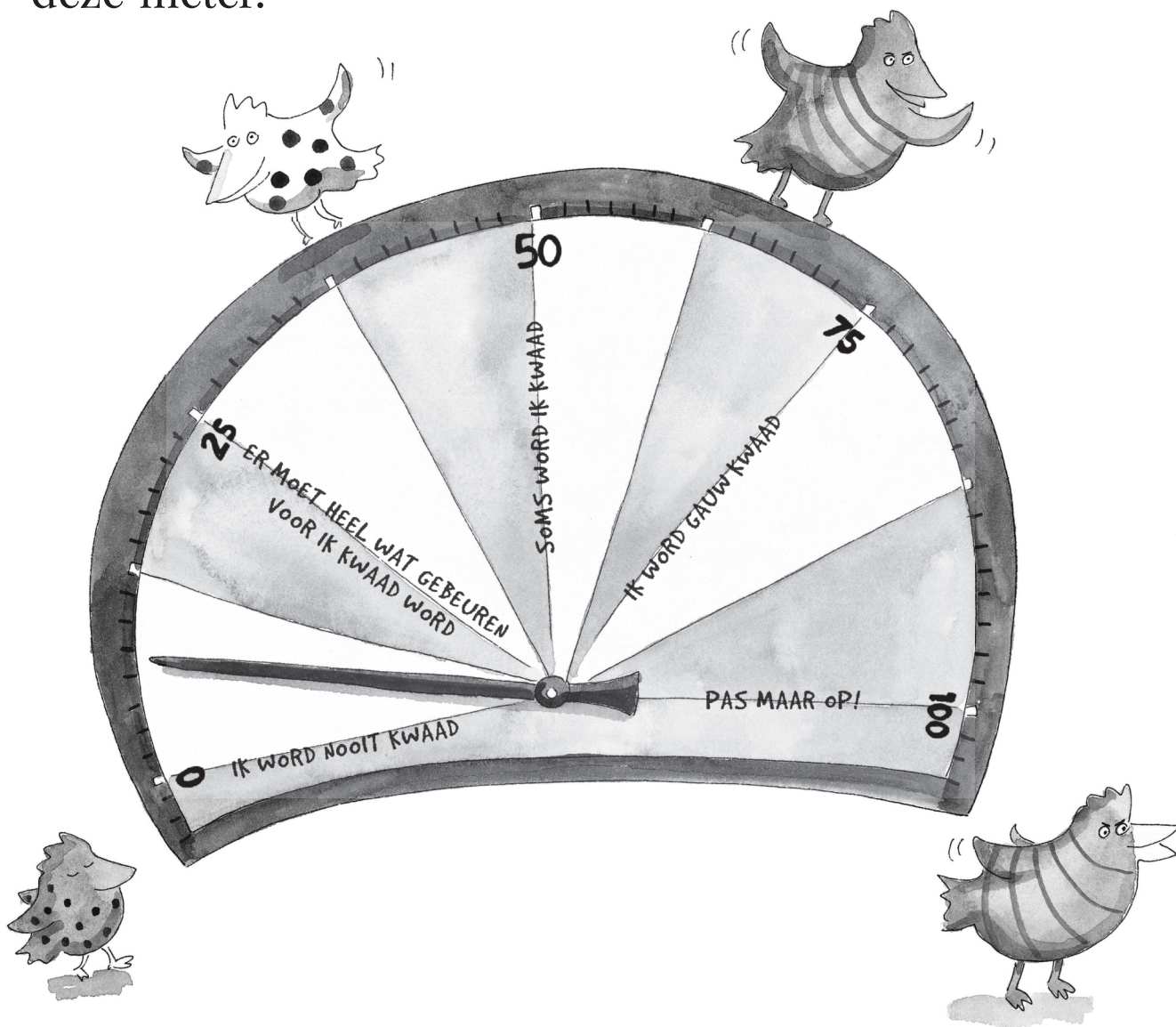


Wat als je boosheid in de weg zit?

Negatief denken leidt tot boosheid. Bij sommige kinderen gebeurt dat meteen. Ze denken: Dat is niet eerlijk! of: Dit vind ik heel vervelend! En dan **BAM**, worden ze kwaad.



Hoe snel word jij kwaad? Omcirkel je antwoord op deze meter.



Door boosheid wordt het deel van je hersenen dat ervoor zorgt dat je helder denkt afgesloten.

Dus als je iemand bent die meteen kwaad wordt, moet je waarschijnlijk eerst rustig worden voordat je de oefeningen kunt doen die in dit boek worden beschreven.



Even een pauze nemen is een goede manier om weer rustig te worden. Een pauze nemen betekent dat je niet naar het positieve of het negatieve kijkt. Het betekent dat je je even afwendt van de hele situatie, zodat je geest en je lichaam zich kunnen herstellen.

Het is verleidelijk om door te gaan met mopperen als je een pauze neemt. Probeer dat niet te doen. Zeg tegen jezelf: 'Ik neem even een pauze. Ik kijk er later weer naar.' Probeer dan je gedachten op iets anders te richten.

Sommige kinderen nemen een pauze door een boek te gaan lezen.

Andere kinderen nemen een pauze door te basketballen.



Bedenk wat jou kan helpen als je boos bent.

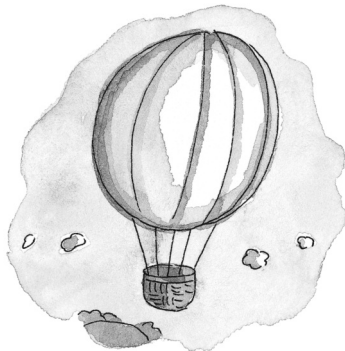
Heb je iets ontspannends nodig, zoals tekenen of tv kijken?

Of heb je iets actiefs nodig, zoals spelen met de hond of fietsen?



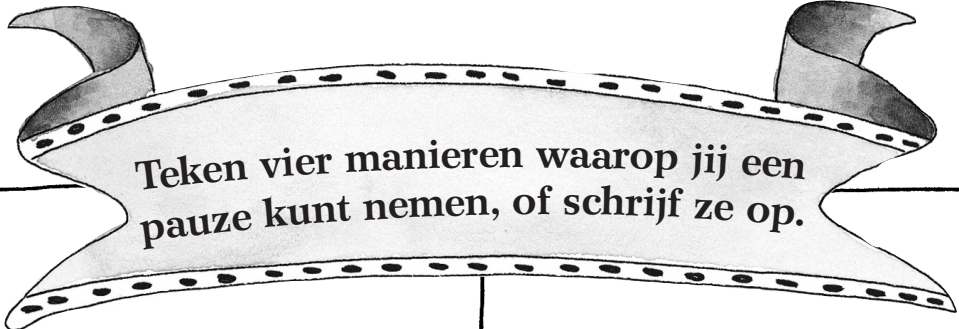
Een pauze nemen is iets wat je ook in gedachten kunt doen.

Je kunt vijf keer diep ademhalen, of terugtellen van 10 naar 0.

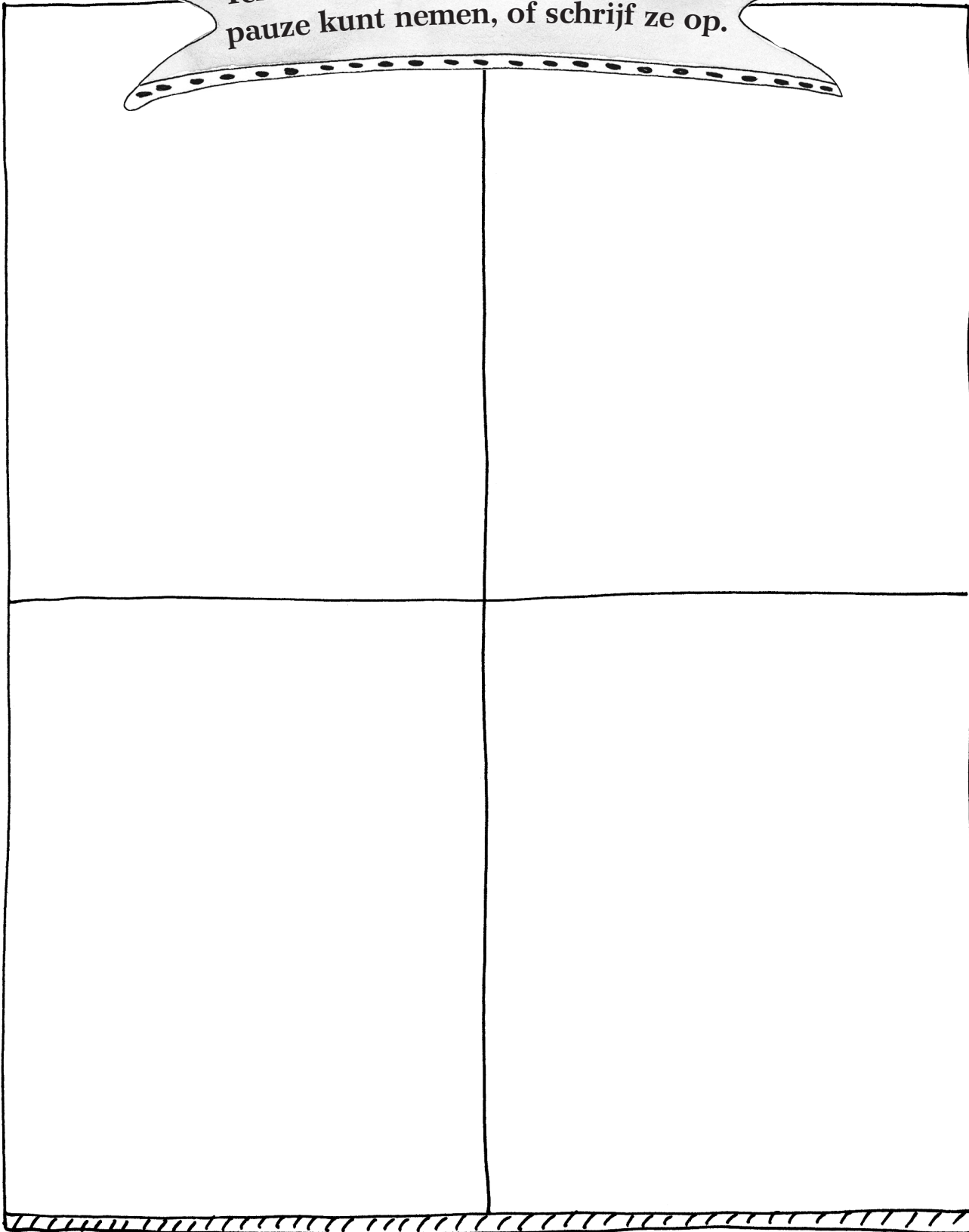


Je kunt je voorstellen dat je problemen wegzweven in een luchtballon.

Of je kunt aan een van je lievelingsdingen denken.



Teken vier manieren waarop jij een pauze kunt nemen, of schrijf ze op.



Sommige mensen vinden het nemen van een pauze niet goed. Ze vinden dat je 'je problemen onder ogen moet zien' en ze niet uit de weg moet gaan.

Maar als je blijft steken in een negatieve stemming, zie je je problemen niet op een nuttige manier onder ogen. In plaats daarvan klaag je er alleen maar over. Klagen kan een hele tijd duren en op veel manieren maakt het de dingen alleen maar erger.

Een pauze nemen helpt je om weer rustig te worden. Het is net als wanneer je even stopt om diep adem te halen voor je een penalty gaat nemen.



Natuurlijk moet je uiteindelijk terug naar wat je kwaad maakte. Soms zit het probleem je dan niet eens meer dwars. Een andere keer is het probleem nog steeds een probleem, maar ben je kalmer en beter in staat het onder ogen te zien.