

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Vaardigheden en technieken om je
te helpen omgaan met **boosheid & frustratie**

Raychelle Cassada Lohmann
Vertaald door Els Musterd-de Haas

niño

02

Maak een plan

Je moet weten dat

Een plan maken is een prima manier om die dingen aan jezelf te kunnen veranderen die problemen veroorzaken. Als je van iets een prioriteit maakt, ben je veel gemotiveerder om het voor elkaar te krijgen. En hoe gemotiveerder je bent, des te harder zul je werken aan verandering.

Er zijn nog zesendertig opdrachten in dit werkboek. Als je probeert een opdracht per dag te doen, zul je je door het werkboek heen haasten en er niet alle profijt van hebben. Als je er twee of drie per week doet, zul je tijd hebben na te denken over wat je leert en kun je het in je dagelijkse leven toepassen.

Geef jezelf de tijd om elke opdracht te doen en de vaardigheden die je leert te oefenen voordat je verdergaat met de volgende opdracht. Het is belangrijk dat je alle opdrachten in de volgorde van het boek doet. De vaardigheden worden steeds ingewikkelder en elke opdracht bouwt voort op de opdrachten die daarvoor zaten.

Hier zijn een paar belangrijke dingen waar je aan moet denken als je je plan maakt:

- Rooster tijd in om aan je opdrachten te werken en behandel die tijd ook als een opdracht. Op die manier zul je je gemakkelijker aan je plan houden.
- Oefen de vaardigheden die je leert. Hoe meer iets deel uitmaakt van je dagelijkse leven, hoe waarschijnlijker het is dat je verandert.
- Vlieg niet door de opdrachten heen. Ga er rustig doorheen en denk na over wat je hebt geleerd.
- Concentreer je op wat je al hebt bereikt, en niet op wat je nog moet doen. Dan zal het resterende karwei hanteerbaarder lijken.

■ Wat moet je doen

Maak een schema om aan de opdrachten te werken. Als er iets tussenkomt en je je plan moet wijzigen, is dat niet erg. Misschien wil je dit schema zelfs met potlood opschrijven, zodat je er gemakkelijk wijzigingen in aan kunt brengen.

Schema werkboek boosheid		
Begindatum	Opdracht	Einddatum
	3. Stel doelen en maak actieplannen	
	4. Beloon jezelf	
	5. Houd een boosheidsgedagboek bij	
	6. Herken je boosheidknoppen	
	7. Begrijp de familiepatronen	
	8. De reactie van je lichaam op boosheid	
	9. Vecht of vlucht	
	10. Als je je emoties maskeert	
	11. De media en boosheid	
	12. Gebruik je boosheid voor een positief resultaat	
	13. Koel af	
	14. Schrijf	
	15. Lach om je boosheid	
	16. Neem een mentale vakantie	
	17. Laat je boosheid symbolisch los	
	18. Ontspanningstechnieken	
	19. Ga constructief met je boosheid om	
	20. Boosheidcontract	

Begindatum	Opdracht	Einddatum
	21. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen daden	
	22. Probeer te relativieren	
	23. Luister naar de feiten	
	24. Fasen van boosheid	
	25. Perceptie	
	26. Overweeg de alternatieven	
	27. Het AMC-model van boosheid	
	28. Omgaan met conflicten	
	29. Gebruik ik-boodschappen	
	30. Luister goed	
	31. Geef anderen een compliment	
	32. Lichaamstaal	
	33. Communiceer duidelijk	
	34. Wees assertief	
	35. Stappen op weg naar verandering	
	36. Kijk eens hoe ver je bent gekomen	
	37. Boosheidsdiploma	

■ **... en nog meer te doen!**

Je kunt je kansen om je aan je plan te houden, vergroten door deze tips te volgen:

- Werk elke dag op dezelfde tijd aan de opdrachten, bijvoorbeeld meteen na school.
- Werk elke dag gedurende een vaste tijd aan de opdrachten, misschien vijftien minuten.
- Vertel een goede vriend dat je aan de opdrachten werkt, zodat je iemand hebt die je steunt als je vooruitgang boekt.

Welke andere manieren kun je nog bedenken om ervoor te zorgen dat je je aan je plan houdt?

Welke doelen heb je jezelf in het verleden gesteld waarbij je een plan moest maken?

Denk je dat het hebben van een plan je heeft geholpen die doelen te bereiken? Vertel waarom wel of waarom niet.

Heb je nog andere doelen die baat hebben bij een plan? Zo ja, welke zijn dat dan?

28

Omgaan met conflicten

Je moet weten dat

Sommige reacties maken het gemakkelijker om een conflict op te lossen, terwijl andere het moeilijker maken. Je ervan bewust worden hoe jij reageert, kan je helpen te leren op een positieve manier te reageren. En omdat mensen verschillend reageren op een conflict, is het ook nuttig als je de manier van reageren van anderen kunt herkennen.

Hieronder staan een paar algemene manieren waarop mensen op een conflict reageren.

De Tegenstrever: Het is jouw manier of geen manier. Je bent vastbesloten te winnen, wat het ook kost. Je beschuldigt anderen ervan dat ze het fout hebben. Jij hebt altijd gelijk. Jij zult het laatste woord hebben, al is het het laatste wat je doet!

De Deurmat: Je laat anderen van je profiteren. Je kunt moeilijk nee zeggen, en dus lopen anderen over je heen, wat je boos maakt. Maar je zult niets zeggen of doen, want je wilt niet dat iemand boos op je wordt.

De Wegloper: In moeilijke situaties loop je weg! Je vermijdt conflicten tot elke prijs, hoe boos de situatie je ook heeft gemaakt. Je zegt tegen jezelf dat je er niets aan kunt veranderen. Je vindt haast nooit een oplossing voor je problemen. Je kropt ze gewoon op. Onnodig te zeggen dat je veel onafgeronde problemen hebt.

De Teambuilder: Als je een conflict hebt met iemand, concentreer je je op wat er is gebeurd in plaats van de ander aan te vallen. Je probeert het conflict op te lossen door een middenweg te zoeken of een compromis te sluiten. Als dat niet kan, vind je het best het niet eens te worden en ga je verder.

Kun je raden welke aanpak het effectiefste is? Als je de Teambuilder hebt gekozen, heb je het goed! Teambuilders proberen een situatie te begrijpen voordat ze reageren. Door goed te luisteren en communicatieve vaardigheden te gebruiken, zullen ze anderen zover krijgen dat ze luisteren naar hoe ze zich voelen, waardoor het gemakkelijker wordt een conflict op te lossen.

■ **Wat moet je doen**

Lees deze voorbeelden en bedenk welke benadering van het conflict wordt gebruikt. Schrijf je antwoord in de ruimte erachter. De antwoorden staan onderaan de bladzijde.

1. Wiskunde was altijd al het moeilijkste vak geweest voor Jane. Op school had ze moeite mee te doen en ze begreep haar huiswerk niet. Nu was haar vader weer boos over haar wiskundecijfers. 'Er is geen excuus voor dat je het zo slecht doet, Jane. Ik ben het zat om door je wiskundeleraar gebeld te worden. Wat heb je daarop te zeggen?' schreeuwde hij. Ze wilde hem vertellen hoe moeilijk ze wiskunde vond, maar ze was bang dat hij dan alleen maar kwader zou worden! 'Niets, pap. Ik zal beter mijn best doen. Mag ik nu weg? Ik heb nog veel huiswerk,' antwoordde ze. En Jane vluchtte snel de kamer uit. In haar eigen kamer deed ze de deur achter zich dicht en leunde ze ertegenaan. Oh, hij maakt me zo boos! dacht ze. _____

2. Matts beste vriend, Jacob, had hem deze keer echt gekwetst. Matt vertelde Jacob al maanden dat hij gek was op Emily. Hoe kon Jacob haar dan mee uit vragen? Matt was boos, maar hij was bang dat als hij er wat van zou zeggen, hij zijn beste vriend kwijt zou zijn. Misschien was het niet de moeite waard er iets van te zeggen. Trouwens, Emily en Jacob pasten waarschijnlijk veel beter bij elkaar. _____

3. Carrie betrapte haar moeder erop dat ze haar dagboek zat te lezen. Hoe kon ze dat nou doen? Carrie haalde diep adem en zei: 'Mam, waarom lees je mijn dagboek? Ik krijg het gevoel dat je me niet vertrouwt en dat doet pijn.' Samen praatten Carrie en haar moeder over privacy en vertrouwen. Aan het eind van het gesprek spraken ze af dat haar moeder haar meer privacy zou geven. Daar stond tegenover dat Carrie haar moeder vaker zou vertellen wat er in haar leven omging. _____

■ **... en nog meer te doen!**

Denk na over hoe je meestal reageert op een conflict. Zet een 1 voor de stijl die je meestal gebruikt en zet dan voor de andere stijlen de cijfers 2 tot en met 4.

_____ De tegenstrever

_____ De deurmat

_____ De wegloper

_____ De teambuilder

Als je een andere aanpak hebt bij een conflict, beschrijf die dan hieronder.

Vraag aan verschillende mensen die jou goed kennen hoe je volgens hen meestal op een conflict reageert. Schrijf hun antwoorden hieronder. Zijn de meesten het eens met de stijl die je op 1 hebt gezet?

Vertel over een conflict dat je kortgeleden hebt gehad. Hoe had je het op kunnen lossen met gebruik van de Teambuilder-stijl?
