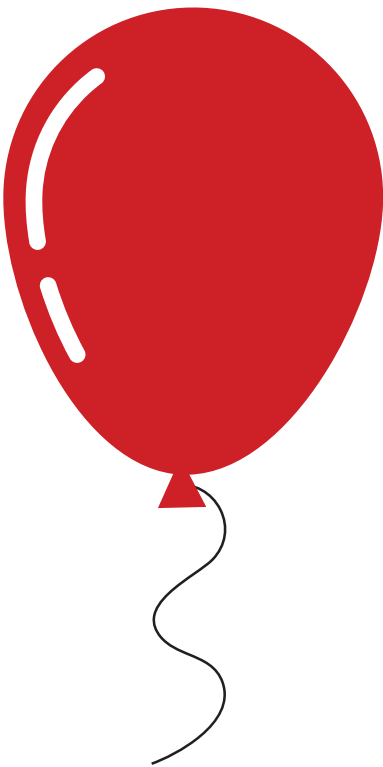


# Wat laat jou ontploffen?

Ik ontplof wanneer...



- Het te druk om mij heen is.
- Iemand tegen mij schreeuwt.
- Iets graag wil maar niet (kan) krijgen.
- Een ander zegt dat ik iets fout heb gedaan.
- Een ander mij niet laat uitpraten.
- Iemand mij beschuldigt van iets wat ik niet gedaan heb.
- De ander het niet met mij eens is.
- Ik teveel huiswerk heb.
- Iemand mij pijn doet.
- Ik mijn opdracht niet op tijd af krijg.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Wat laat jou ontploffen?

Boosheid kan optreden wanneer je het gevoel hebt dat je iets verkeerd hebt gedaan of dat iemand anders onaardig tegen je was.

Wanneer je boos bent, voel je misschien alsof je op het punt staat te ontploffen, als een ballon die op knappen staat.

Deze vergelijking met een ballon kan helpen om kinderen te laten begrijpen hoe boosheid voelt.

Door kinderen de ballonoefening te laten doen, help je hen om de oorzaken van hun woede te achterhalen.

Wanneer je boos bent, reageer je soms plotseling of explosief.

De ballon wordt gebruikt als vergelijking voor dit gevoel, als een ballon die knapt.

Laat de kinderen de triggers voor hun woede opschrijven en vervolgens de (metaforische) ballon laten knappen.

