

Meedoen aan een training is geen garantie voor verandering. Er wordt veel gezegd, verteld en geoefend, maar veranderen zul jij zelf moeten doen !

Jij bent diegene die in actie moet komen, de ander kan jou alleen ondersteunen.



Ook al is het soms moeilijk, zet dan door! Er heeft nog nooit iemand zijn gedrag veranderd zonder fouten te maken! Van fouten kun je leren om het de volgende keer anders te doen!

Samen, met hulp van elkaar, kun je een gewoonte veranderen.

Als je wil, is er heel veel mogelijk!

Marjolein Pol

# Waar slaat dat op?

Agressieregulatie training  
**Leren omgaan met boosheid !**



trainings & coachings voor jongeren

06 17 43 97 84

info@impact-jongerentraining.nl

www.impact-jongerentraining.nl



trainings & coachings voor jongeren

Gecertificeerd door:



Lid van:  
**IBMT**

trainings & coachings voor jongeren

Je gaat mee doen aan een training van Impact. Jij maakt de training mee en weet dus wat er gebeurt. Je ouders zijn er niet bij, maar ook voor hen is het belangrijk om te weten wat jij tijdens de training leert.

Door deze folder te lezen, begrijpen ze beter wat jij meemaakt en kunnen zij je thuis beter helpen en ondersteunen in alles wat je leert.

Jan is buiten op het schoolplein en opeens wordt hij heel boos. Er heeft iemand iets gezegd, maar wie het precies was, weet hij eigenlijk niet meer. Hij weet wel dat hij heel boos is, onrustig is en steeds kwader wordt. Hij begint te schreeuwen, om zich heen te slaan en voor hij het in de gaten heeft, staan er allemaal mensen om hem heen en krijgt hij straf. Nou probeerde hij het eigenlijk zo goed te doen en gaat het weer fout. Hoe moet hij dit nou uitleggen?

**Lang niet alle jongeren hebben hun boosheid onder controle. 40 tot 45% van de jongeren vertoont wel eens agressief gedrag. Ongeveer 10% van de jongeren heeft op dit punt echte problemen.**

### **Wat is het ?**

Mishandeling, intimidatie, schelden, treiteren, vandalisme, dwarsliggen, zelfverwonding, ruzie maken - het zijn allemaal uitingsvormen van agressief gedrag. Agressie kent vele vormen en valt onder te verdelen in:

- openlijke en bedekte agressie (stoken, dwarsliggen);
- fysieke en verbale agressie;
- agressie gericht op personen en zaken (vandalisme);
- agressie gericht op de eigen persoon;

Iedere vorm van agressie levert problemen op als het te veel voorkomt. Hoe ga je hier dan mee om ?

### **Wat komt er in de training naar voren ?**

De agressieregulatietraining "Omgaan met boosheid", is een cognitieve vaardigheidstraining gericht op het ontdekken, erkennen, herkennen en accepteren van je eigen boosheid.

Binnen de training "Waar slaat dat op ?" help ik de jongere om te gaan zien hoe ze boos worden, dat er een reden voor zijn gedrag is, hoe ze hier zelf mee omgaan en hoe hun omgeving hierop reageert. Ik laat de jongeren stap voor stap zien dat hij een eigen keuze heeft in zijn manier van reageren. Hoe komt het toch dat hij altijd zo boos wordt en zo reageert ?

Samen gaan we op zoek naar de reden van de boosheid en hoe hij anders met de situatie om kan gaan. Wanneer je weet wat je doet en waarom je iets doet, kun je ook gaan kiezen voor ander (alternatief) gedrag.

Boos worden is een van de vier basisemoties die in ieder mens voorkomen. Niet meer boos worden is geen optie... er anders mee leren omgaan wel!

### **Enkele tips:**

- Ga geen strijd voeren met iemand die boos is. Hij luistert niet!
- Blijf rustig ademen!
- Neem in gedachten afstand van de situatie.
- Vat de agressie niet persoonlijk op. Iemand die boos is zegt dingen die hij niet zo meent.
- Raak een boos iemand nooit aan. Drijf hem met gespreide armen weg, mocht dit nodig zijn.
- Haal de ander uit zijn patroon van agressie door hem af te leiden. Ga zacht praten, verander van onderwerp, ga even weg uit de ruimte. Dit haalt de felheid van de situatie en geeft de ander de mogelijkheid om opnieuw keuzes te maken in zijn gedrag.
- Wordt zelf niet boos. Agressie op agressie wordt alleen maar erger. Ben duidelijk, maar ga niet schreeuwen, dit werkt juist averechts.
- Laat je niet verleiden tot uitspraken waar je later spijt van krijgt.
- Blijf altijd zien dat onder iedere agressie een onzekerheid, angst of verdriet zit. Probeer deze bespreekbaar te maken.
- Luister naar de reden van agressie, neem de ander serieus in zijn boosheid.
- Benoem duidelijk waar je eigen grens ligt.
- Spreek het gewenste gedrag hardop uit. Jongeren zijn in hun boosheid niet altijd in staat om dit gedrag zelf te bedenken.
- Iedere vorm van agressie kent een begin. Probeer samen dit begin te vinden en dit later in alle rust te bespreken.
- Zorg dat na iedere vorm van agressie een consequentie komt. Dit kan een gesprek, maar kan ook een vorm van straf zijn. Wanneer agressie genegeerd wordt, zal dit blijven terugkomen.
- Vraag op tijd om hulp.