

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands
www.focusonemotions.nl

Miers, A.C., Rieffe, C., Meerum Terwogt, M., Cowan, R. & Linden, W. (2007). The relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 653-664.

Boos?!!!

Voornaam.....

Geboortedatum.....

De meeste mensen maken wel eens iets mee dat hen boos maakt. Sommige mensen zijn sneller boos dan anderen. Sommige mensen laten het meteen merken als ze boos zijn, anderen niet. Sommige mensen willen er over praten. Op de volgende bladzijden vind je een aantal korte zinnestukjes. In elke zin staat iets over hoe je zou kunnen reageren als je boos bent.

Geef bij elke zin aan of dat voor jou niet waar is, soms waar is, of vaak waar is. Kies het antwoord dat het beste bij je past. Je kunt alleen 1 antwoord kiezen per zin. Als je moeilijk kunt kiezen, kies dan het antwoord dat het vaakst bij je past.

Verschillende kinderen hebben verschillende gevoelens of ideeën over hun gevoelens. Een antwoord kan daarom niet goed of fout zijn. Het gaat alleen maar om wat jij denkt.

Stel je voor dat het volgende verhaal jou overkomt:

Je loopt van school naar huis met je schooltas vol nieuwe schoolboeken. Het heeft heel hard geregend en overal op straat staan plassen. Je ziet een jongen uit je klas die jouw kant op komt. Hij let niet op waar hij loopt en botst zo hard tegen je aan dat je bijna valt. Door de botsing valt je schooltas op de grond. Alle boeken vallen uit je tas, precies in een vieze plas water en ze worden meteen helemaal nat en vies.

Hoe zou jij reageren als jou zo iets gebeurd?

Sla om naar de volgende bladzijde...

		niet waar	soms waar	vaak waar
1.1	Ik wacht tot ik weer rustig ben en praat daarna met de jongen die me boos maakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.1	Op een boze toon vertel ik de jongen die me boos maakte precies hoe ik me voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1	Ik laat niks merken, maar ga later over de situatie praten met iemand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1	Ik probeer te begrijpen waarom ik kwaad werd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.1	Ik zeg tegen mezelf dat die hele gebeurtenis niet zo belangrijk is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.1	Ik raak mijn boosheid kwijt door naar muziek te luisteren, iets te schrijven of te tekenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Ik denk goed na en vertel de jongen die me boos maakte dan hoe ik me voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Ik maak een rottige opmerking tegen de jongen die me boos maakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Ik ga weg en zoek steun bij iemand die het met mij eens zal zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2	Ik stel me voor hoe ik het de jongen die me boos maakte betaald zet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Ik probeer de hele gebeurtenis gewoon te vergeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Ik blijf met van alles bezig tot mijn boosheid weg is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Met een rustige stem vertel ik aan de jongen die me boos maakte hoe ik me echt voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2.3 | Ik maak boze gebaren (zoals een vuist maken, met m'n armen zwaaien of m'n middelvinger opsteken) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3 | Ik ga weg en zoek iemand die naar me wil luisteren, en vraag advies | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3 | Ik blijf maar denken over wat ik eigenlijk had willen doen, maar niet deed | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.3 | Ik zet de hele gebeurtenis uit mijn hoofd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3 | Ik raak mijn boosheid kwijt door te sporten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4 | Ik probeer te begrijpen wat er is gebeurd, zodat ik het kan uitleggen aan de jongen die me boos maakte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4 | Ik scheld of vloek tegen de jongen die me boos maakte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4 | Ik denk eerst na over wat er gebeurd is en praat er dan over met iemand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4 | Ik kan moeilijk stoppen met denken over wat er gebeurd is | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.4 | Ik wil geen problemen maken, dus ik laat niet zien hoe ik me voel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4 | Ik blijf een tijdje ergens rustig alleen om mijn boosheid kwijt te raken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.5 | Ik blijf rustig, en ik probeer te praten over het probleem met de jongen die me boos maakte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.5 | Ik sla of duw de jongen die me boos maakte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5 | Ik ga weg en bel een vriend(in) of iemand van mijn familie om te vertellen hoe ik me voel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.5 | Situaties zoals deze blijven me nog lang dwars zitten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.5 | Ik wacht gewoon tot ik me beter voel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5 | Ik ga gewoon hard aan iets werken zodat mijn boosheid weggaat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.6 | Ik ga weg om rustig te worden en probeer het probleem dan op te lossen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.6 | Ik uit mijn boosheid door met een deur te gooien of ergens tegen aan te slaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.6 | Zelfs zonder dat van plan te zijn, bespreek ik mijn gevoelens meestal toch met iemand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6 | In gedachten maak ik de situatie die me boos maakte steeds weer opnieuw mee | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.6 | Ik probeer mezelf bezig te houden zodat ik kan vergeten wat er gebeurd is | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.6 | Mijn boosheid gaat weg als ik iets anders ga doen, bijvoorbeeld een computer spelletje | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.7 | Ik ga schreeuwen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Controleer of je bij elke zin één kruisje hebt gezet? Dank je wel!!