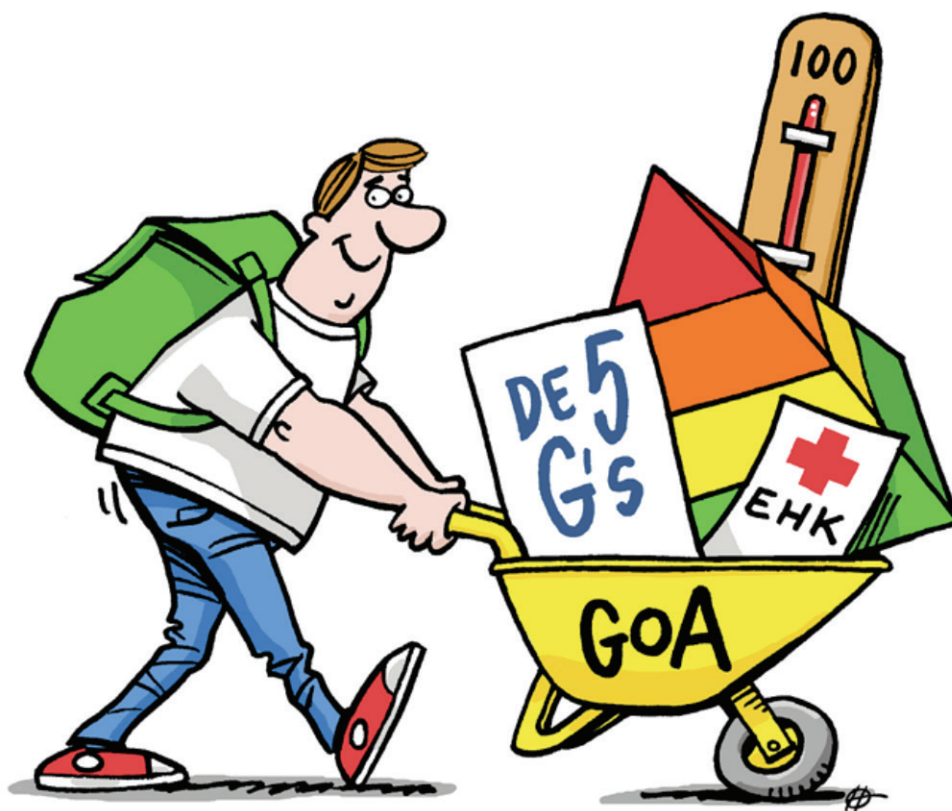


Werkboek



Grip op Agressie - Module 2

Herkennen van Gevoelens

Drama

trajectum

Colofon

© 2018 Trajectum.

Grip op Agressie, een integraal behandelprogramma voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) en agressief (delict)gedrag, is ontwikkeld en geïmplementeerd binnen Trajectum. Het programma is ontwikkeld door het Kenniscentrum van Trajectum, ondersteund door Van Montfoort, Kwaliteit Forensische Zorg en De Borg. Trajectum is een instelling voor de behandeling en begeleiding van mensen met een lichte verstandelijke beperking en onbegrepen en risicovol gedrag (SGLVB).

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

trajectum



de Borg

Inhoudsopgave

| | | |
|------------------------------|----------------------------------|----|
| Bijeenkomst 1. | Kennismaken..... | 5 |
| Bijeenkomst 2. | Blij A (leren) | 11 |
| Bijeenkomst 3. | Blij B (doen) | 15 |
| Bijeenkomst 4. | Bedroefd A (leren) | 21 |
| Bijeenkomst 5. | Bedroefd B (doen) | 27 |
| Bijeenkomst 6. | Bang A (leren) | 31 |
| Bijeenkomst 7. | Bang B (doen) | 37 |
| Bijeenkomst 8. | Beschaamd A (leren) | 41 |
| Bijeenkomst 9. | Beschaamd B (doen) | 47 |
| Bijeenkomst 10. | Boos A (leren) | 51 |
| Bijeenkomst 11. | Boos B (doen) | 57 |
| Bijeenkomst 12 t/m 15 | Alle gevoelens door elkaar | 59 |



Bijeenkomst 1

Kennismaken

Welkom bij de module 'Herkennen van Gevoelens' gegeven door Drama-therapie. Als je wilt begrijpen waarom je boos gedrag hebt, moet je leren herkennen wat je denkt en voelt bij je boze gedrag. We gaan in 15 lessen of bijeenkomsten werken aan 'Herkennen van Gevoelens'.

In de bijeenkomsten maken we gebruik van dit werkboek. Er staan aantekeningen, opdrachten en overzichten in. Je ziet steeds een korte samenvatting van alle lessen.

De gevoelens die we bespreken worden in de les duidelijk gemaakt. Ieder gevoel heeft een les waarbij het gevoel wordt uitgelegd en een les waarbij het gevoel wordt ervaren. Zo leer je alle gevoelens te herkennen.

Doelen

- Jezelf voorstellen
- Kennismaken
- Iets over jezelf vertellen
- De vijf gevoelens blij, bang, boos, beschaamd en bedroefd op plaatje herkennen

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Kennismaken (met koffie en thee)
- Uitleg van de groep
- Praktische regels
- Kennismakingsspel

Kennis maken

Om de beurt zegt iedereen hoe hij/zij heet, waar hij/zij woont en werkt en wat zijn/haar leerdoel is.

Uitleg bedoeling van de groep (aan de hand van folder)

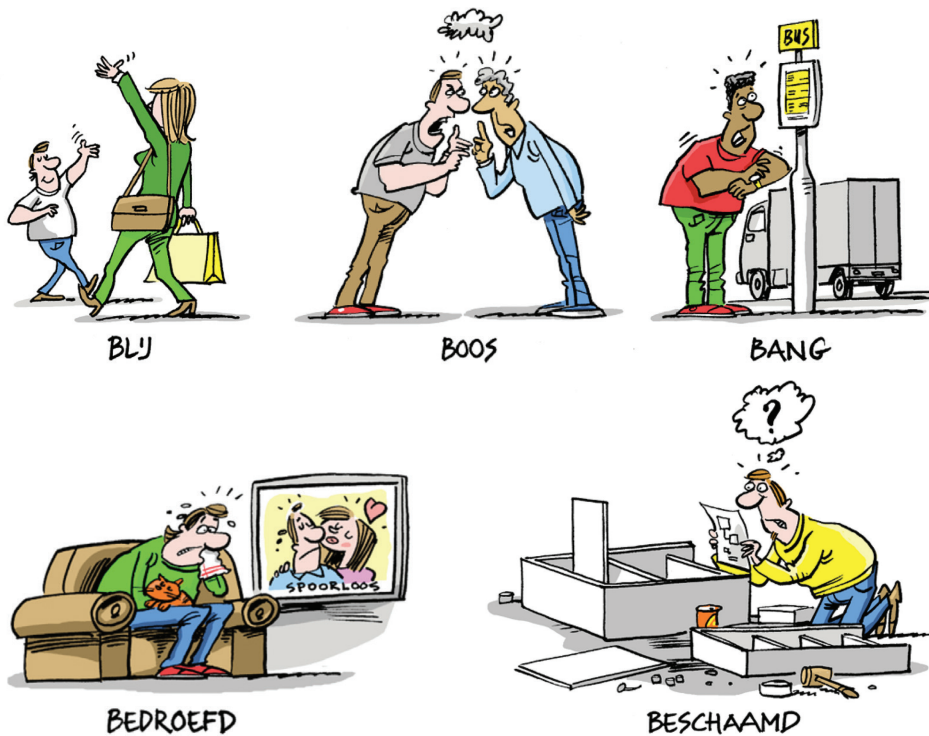
Antwoord op de vragen

- waarom zijn we bij elkaar?
- wat gaan we doen?
- hoe gaan we dat doen?
- wie zijn wij?
- wat zijn gevoelens?
- wat wil iedereen leren?

Praktisch

- altijd proberen te komen: als je een bijeenkomst mist, dan is de volgende moeilijk voor je
- als je echt niet kan, dan even bellen
- op tijd komen
- vragen stellen mag altijd
- altijd zeggen wanneer je iets niet snapt of iets niet wilt doen
- altijd map mee
- aan de groep vragen wat we nog meer moeten afspreken





Maken van een collage

In twee groepen maakt iedereen een knutselwerk met geplakte plaatjes.

De opdracht is: knip 5 plaatjes uit,

waarvan jij vindt dat het blij, boos, bang, beschaamd of bedroefd is.

Theorie: wat is eigenlijk gevoel?

Het is iets wat je voelt, hoe je jezelf voelt. Een moeilijker woord voor gevoel is ook wel emotie. Om gevoel voor jezelf goed duidelijk te krijgen, is het gemakkelijk om tegen jezelf te zeggen of voor jezelf op te schrijven:

ik voel me

Alle gevoelens hebben te maken met 5 basisgevoelens. Dat zijn:

- **Blij**
- **Boos**
- **Bang**
- **Bedroefd**
- **Beschaamd**

We noemen die de **5 B's**.

Voorbeelden van Bang zijn gevoelens als zenuwachtig, gespannen, angstig.

Voorbeelden van Boos zijn gevoelens als kwaad, geïrriteerd.

Voorbeelden van Beschaamd zijn gevoelens als je schamen, je schuldig voelen.

Huiswerk

Wat wil een ieder leren in deze training?

Bijeenkomst 2

Blij A (leren)

Doel

Herkennen van het gevoel 'blij' bij anderen en op plaatjes in een verhaal.

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk: wat wil iedereen leren
- Uitleg 3 G's
- Spelvorm
- Nabespreking van het spel
- Theorie
- Huiswerk volgende keer



Spelvorm

1. Beeldhouwspel in 2 groepen, en aan elkaar laten zien.

Eén iemand van de groep wordt het beeld. De anderen zijn de kunstenaars.
Blijge gezicht en houding maken.

2. Nadoen-spel

Eén van de trainers neemt een houding aan die de anderen moeten nadoen.

Nabespreking van het spel

Bespreken waar je aan kan zien dat iemand blij is: stem, houding en gezichtsuitdrukking.
Op papier een lijst maken van (non-)verbale gedragingen waaraan je kunt zien dat iemand blij is.

Theorie: uitleg 3 G's

In de eerste bijeenkomst hebben we het gehad over de **G** van **Gevoel**.

In deze gaan we het hebben over de **G** van **Gebeurtenis**, de **G** van **Gevoel** en de **G** van **Gedrag**.

Wat is een Gebeurtenis?

Om dit duidelijk te krijgen kan je jezelf afvragen: 'Wat gebeurde er?'

Voorbeelden hiervoor zijn: een tandartsbezoek, een probleem op je werk, een feestje en zo zijn er nog wel veel meer gebeurtenissen te bedenken.

Wat is gedrag?

Gedrag is iets wat je doet. Je kunt het voor jezelf wat makkelijker maken door te zeggen 'ik doe...../ ik deed'. Dit is dan je gedrag.

Een voorbeeld: na het krijgen van een compliment (een gebeurtenis), wat heb je toen gedaan (ik doe)?

Ik moest lachen en zei "dank je wel."

Of: Ik ben weggelopen.

In een bepaalde situatie, een **Gebeurtenis**, doe je iets en dat noem je dus **Gedrag**.

Je doet niet zomaar wat naar aanleiding van een gebeurtenis.

Aan het gedrag gaan gevoelens vooraf. Dus: **Gebeurtenis – Gevoel – Gedrag**.

Je gedrag is een reactie op een gebeurtenis, maar ook op de gevoelens die je daarbij hebt.

In het voorbeeld van hierboven is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: blij, trots
- het **Gedrag** was: ik moest lachen en zei "dank je wel."

Een ander voorbeeld met dezelfde gebeurtenis is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: onzeker worden
- het **Gedrag** was: ik liep weg

Dezelfde gebeurtenis heeft door een ander gevoel ook ander gedrag tot gevolg!

Gevoel BLIJ

Blij zijn of plezier hebben is voor veel mensen één van de belangrijkste gevoelens om voor te leven. Er zijn veel gevoelens die een vorm van 'blij' zijn, zoals: tevreden zijn, opgelucht zijn of vrolijk zijn. Vaak worden we blij van dingen die we met ons lichaam kunnen voelen: het zien van iets moois, het horen van goede muziek, aangeraakt worden door iemand die we aardig vinden, het proeven van lekker eten.

Theorie over lichaamskenmerken met betrekking tot het gevoel 'blij'

Hoe kan je herkennen dat iemand blij is?

Stem:

Houding:

Huiswerk

Beschrijf een situatie waarin je blij was.

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Bijeenkomst 3

Blij (B)

Doel

- Herkennen van het gevoel 'blij' door het te ervaren bij jezelf
- Doel van het spel is: ervaren van blij en bespreken waar je de emotie 'blij' bij jezelf voelt

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk bespreken
- Spelvorm
- Nabespreken van het spel
- Uitleg Spanningsthermometer
- Bespreken huiswerk volgende keer



Huiswerk bespreken

Het huiswerk was met de 3 G's: beschrijf een situatie waarin je blij bent geweest. Iedereen vertelt zijn situatie. Dit wordt op het bord met grote bladen papier geschreven (een blad voor de Gebeurtenis, 1 voor het Gevoel en 1 voor het Gedrag). Vervolgens kunnen we eventueel 1 situatie uitspelen.

Spelvorm

1. Ballonnenspel

Iedereen heeft een ballon met een touwtje aan zijn voet.

Je moet proberen die van de ander kapot te trappen.

2. Spel touwring

3. Telefoonspel

De één belt de ander met een boodschap waar de ontvanger blij van wordt.

4. Fluisterspel

Verzin een vies woord en fluister dat door aan je buurman.

Aan het einde horen of het nog hetzelfde is.

5. Imitatiespel

Trainer nadoen.

6. Spel "beetje blij erg blij"

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij blij was. Je mag ook vertellen wat je zelf ervaren hebt. Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuidrukking en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Theorie

De Spanningsthermometer

Elke emotie of elk gevoel kent een eigen Spanningsthermometer.

Elke Spanningsthermometer loopt van Neutraal 0% tot 100%.

De Spanningsthermometer loopt op doordat de emotie sterker wordt.

De Spanningsthermometer kent de kleuren groen, geel/oranje en rood en dat werkt net zoals een stoplichtsysteem:

- **gezonde spanning**
- **ongezonde spanning**: het gevoel wordt sterker. Waarschuwing: ga terug!
- **zeer ongezonde spanning**: het gevoel is te sterk en overheerst alles.
Je kunt niet meer goed nadenken. Ga terug!

Wat kan je doen bij welke kleur?

Goldstein "sociaal vaardig met spanning omgaan"

- groepsleider om hulp vragen
- uitpraten

Ontspanningsoefeningen "ruimte creëren, later op spanning terugkomen"

- Luister en concentratie oefeningen bijv. ingesproken op een geluidsopname
- grappen maken
- leuke film bekijken
- muziek
- groepsleider om hulp vragen

Tijd nemen voor jezelf "reactie op spanning uitstellen"

- rust zoeken op een vertrouwde plaats (kamer cliënt)
- muziek luisteren
- weglopen als de situatie te erg is/wordt
- opschrijven/van je afschrijven
- sport
- douche
- gebruik agressie knijpbal
- nadenken (tot 10 tellen)
- diep adem halen
- blokje lopen
- groepsleider om hulp vragen
- ogen op iets anders fixeren

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met de emotie bedroefd:

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die bedroefd zijn of situaties waarin bedroefd zijn een rol speelt.

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze bedroefd waren.

Schrijf dat hieronder op en/of neem de plaatjes mee.

Thermometer Blij

100 graden Hyper

- * overdrijven
- * het nog mooier maken dan het al is
- * hyper(actief)
- * jezelf niet in de hand hebben

90 graden

- * herhalen (dubbel vertellen)
- * niet kunnen ophouden met lachen
- * geen controle meer hebben
- * niet uit je woorden komen (stotteren)

80 graden

- * alles zien zitten
- * grappen maken

70 graden Vreugde

- * hogere stem

60 graden

- * enthousiast

50 graden

40 graden

- * lachen en tranen (huilen)
- * door elkaar heen praten
- * big smile

30 graden Blij/vrolijk

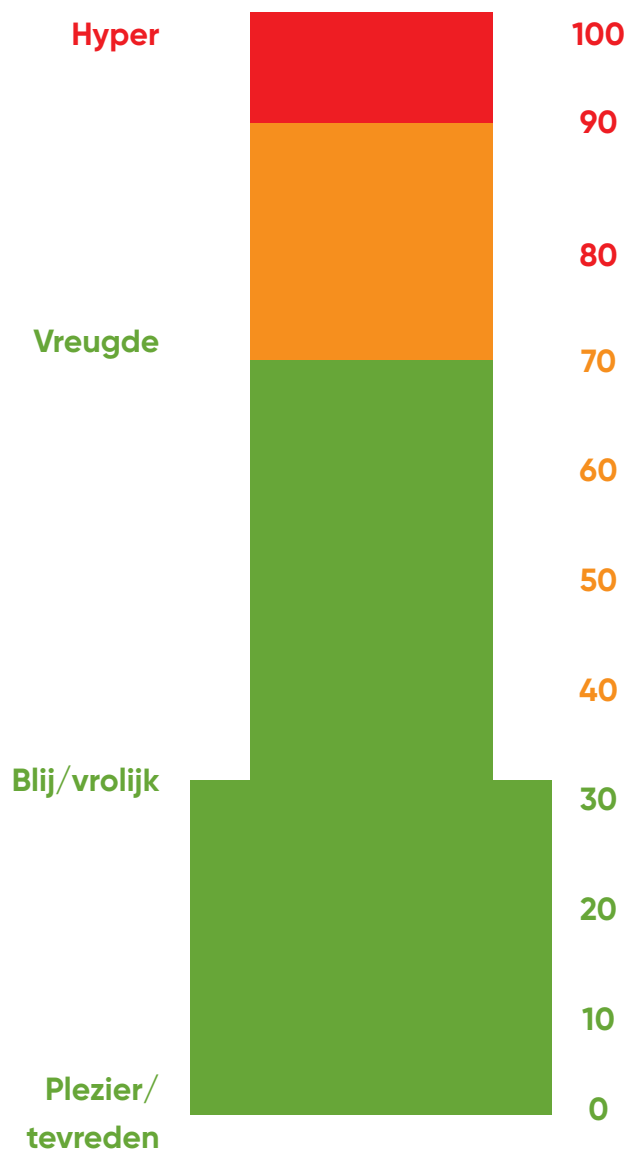
- * ogen glinsteren
- * huppelen, springen
- * drukker levendiger bewegingen
- * handen wrijven

20 graden

- * borst vooruit/rechtop lopen
- * praat meer (druk)

10 graden

0 graden Neutraal



Bijeenkomst 4

Bedroefd A (leren)

Doel

- Herkennen van het gevoel 'verdriet' bij een ander

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk vorige keer
- Spelvorm met video
- Nabespreken spel
- Theorie
- Huiswerk volgende keer

Spelvormen

1. Beeldhouwen

Standbeeld maken van 1 van ons met z'n allen. Stem, houding, gezichtsuitdrukking. Vervolgens beeldhouwen in 2 groepjes: elkaar beeldhouwen en foto van maken.

2. Verhaal met 3 G's

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was. Als iedereen het goed vindt, nemen we het spel op video op en kijken dit terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag? Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en daarna geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.



Theorie

Verdrietig of bedroefd zijn is een onprettig gevoel. Als je heel erg verdrietig bent, dan kan dat zelfs pijn doen. Verdriet kan je voelen door pijn in je keel (een brok in je keel) of zware ogen of tranen. Wanneer verdriet heel lang duurt (maanden), dan wordt dat ook wel depressie genoemd.

Mensen verschillen in hoe snel ze verdrietig worden of gaan huilen. Sommige mensen kunnen er ook van genieten om een beetje verdrietig te zijn (bijvoorbeeld door naar een hele zielige film te kijken). Andere mensen willen juist geen verdriet voelen en proberen dat dan ook nooit te laten zien.

Theorie over lichaamskenmerken m.b.t. het gevoel 'bedroefd'

Hoe kan je herkennen dat iemand bedroefd is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met het gevoel 'verdriet'.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je verdrietig was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Thermometer Bedroefd

100 graden Wanhopig

- * tranen
- * huilen en niet meer kunnen stoppen
- * niet meer uit je woorden kunnen komen
- * harde muziek draaien
- * alleen willen zijn

90 graden

- * geen uitweg meer zien

80 graden

70 graden Verdrietig

- * snikken
- * opkomende tranen
- * brok in de keel

60 graden

- * nergens zin in
- * in elkaar kruipen
- * geen aandacht voor de ander
- * alleen willen zijn

50 graden

- * weglopen
- * rust willen
- * afleiding proberen te zoeken
- * hoofd naar beneden
- * mondhoeken naar beneden

40 graden

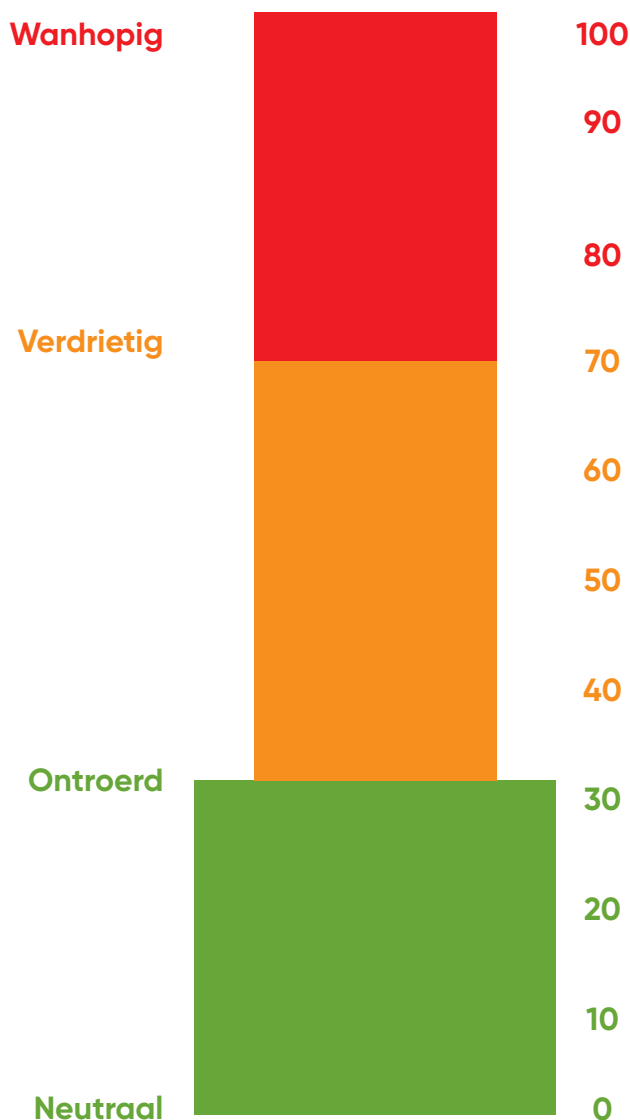
30 graden Ontroerd

- * stil
- * terugtrekken
- * om je heen kijken
- * naar beneden kijken

20 graden

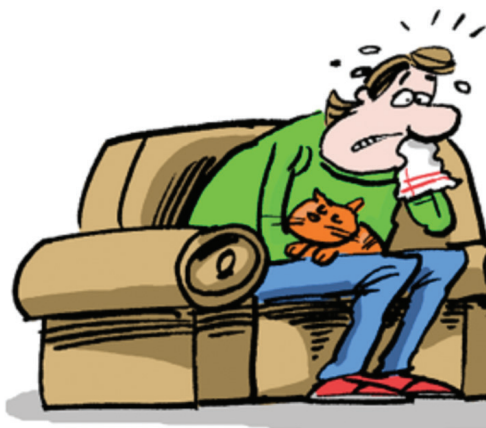
10 graden

0 graden Neutraal



Bijeenkomst 5

Bedroefd B (doen)



BEDROEFD

Doel

- herkennen en ervaren van het gevoel 'verdriet' bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- huiswerk volgende keer

Huiswerk vorige keer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je verdrietig was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Spelvorm

1. Telefoonspel

Opdracht is: je belt met een boodschap-opdracht. Je bent bedroefd en je probeert de persoon die je opbelt ook bedroefd te maken. De persoon die door jou wordt opgebeld, mag reageren zoals hij dat wil. Hij kan dus of bedroefd reageren of een ander gevoel tonen (trainersinformatie: let op afweer en acceptatie: theorie en methode "improvisatie kun je leren" van K. Johnstone).

- Je belt naar je vriend/vriendin om de gemaakte afspraak om gezamenlijk naar de disco te gaan af te zeggen.
- Ondanks dat je vader jou altijd heeft geholpen met huiswerk maken, heb je een slecht schoolrapport gekregen. Je belt je vader op om hem dit te vertellen.
- Je hebt van je tante/oom een fototoestel geleend..... maar het is kapot gegaan. Dat probeer je te vertellen.
- Je lievelingshond is verdwenen, je kunt hem niet vinden. Je belt op en vraagt of diegene hem gezien heeft.
- Het is buiten 20 graden onder nul en binnen is de kachel uitgevallen, je hebt het steenkoud. Je belt op met je buurman/buurvrouw...
- Jouw geit zou vandaag een lammetje krijgen, het werd te vroeg geboren en nu is het dood. Je belt je beste vriend/vriendin op.
- Je belt naar je vriendin om haar te vertellen dat je de verkering wil uitmaken
- Jouw allerbeste vriend heeft met veel moeite een prachtig verjaardagscadeautje voor jou gekocht. In eerste instantie leek het cadeau jou wel mooi, maar later niet. Dit probeer je te vertellen.
- Je had de hele tuin versierd met slingers en lekkere hapjes en drinken gekocht. En verdorie, nu gaat het regenen. Je moet de gasten vertellen dat het geplande tuinfeest niet doorgaat.

2. Spel: beetje verdrietig, erg verdrietig.

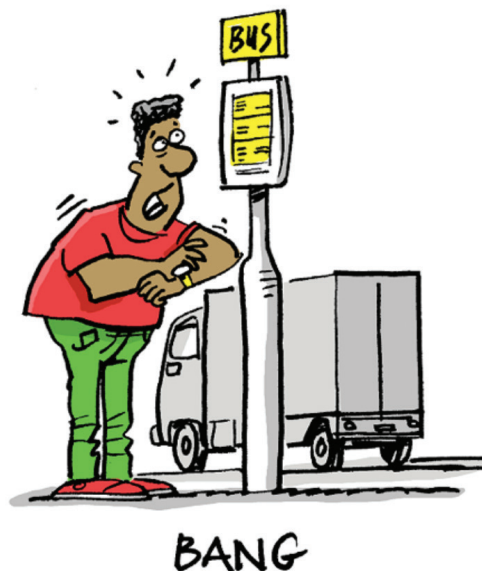
3. Nadoen-spel: trainer nadoen

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag? Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Bijeenkomst 6

Bang A (leren)



Doel

- herkennen en ervaren van het gevoel 'bang' bij een ander en bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Spelvorm: ruimte eng maken en om de beurt binnenkomen
- Nabespreken met thermometer
- Bespreken huiswerk vorige keer
- Huiswerk volgende keer

Spelvorm

1. Ruimte eng maken

Hoed, bouwlampen, verkleedkleden, maskers, angstige muziek: afstandsbediening.

Opdracht: om de beurt de ruimte inlopen en de hoed pakken. Degenen die binnen zijn, verkleeden zich ook om de volgende aan het schrikken te maken.

2. Verhaal met 3 G's.

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen.

Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag? We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt. Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Theorie

Bij dreiging of gevaar worden mensen, maar ook dieren bang. Als er een kans is op pijn, dan reageert ons lichaam: de hartslag wordt sneller, het bloed gaat sneller stromen. De natuur heeft ons zo gemaakt om er voor te zorgen dat we bij gevaar snel kunnen vluchten of schuilen. Het lichaam maakt zich klaar om snel te kunnen reageren. Als ons lichaam zo reageert, noemen we dat angst. Angst heeft dus een duidelijke functie: bij gevaar zorgen dat we snel weg kunnen rennen. Angst kan ook snel over gaan in een ander gevoel. Als iemand je dreigt te slaan kan je eerst angst voelen, maar dit kan ook al snel veranderen in boosheid. Als je merkt dat de ander sterker is dan jou, dan kan je juist weer angst voelen.

Theorie over lichaamskenmerken m.b.t. het gevoel 'bang'

Hoe kan je herkennen dat iemand bang is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Bespreken huiswerk vorige keer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin je bang was.

Dit wordt weer opgeschreven op het bord met grote bladen papier.

Huiswerk voor de volgende keer

volgende keer gaan we verder met het gevoel 'bang'.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bang was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Thermometer Bang

100 graden Doodsangst

* vrees

90 graden Paniek

- * haastig (druk) * geen controle
- * wegrennen * om je heen slaan
- * onzeker * wegduiken
- * afstand nemen * gillen
- * niet kunnen bewegen

80 graden

70 graden Angstig

- * trillen
- * grote ogen

60 graden

- * brok in de keel * hartkloppingen
- * zenuwachtig
- * zweten
- * niet nadenken, maar gelijk doen

50 graden

- * koude rillingen * lucht happen
- * benauwd
- * zachte stem

40 graden

- * klein maken
- * maag draait om
- * rondkijken

30 graden Schrikken

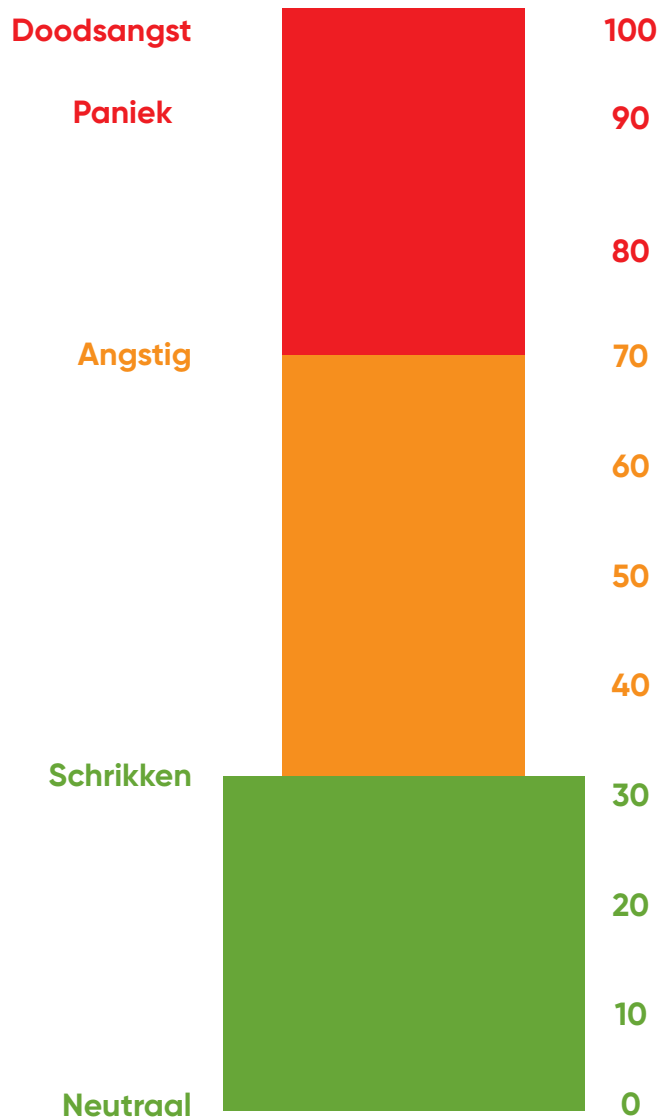
- * stil worden
- * alert/op je hoede zijn

20 graden

- * gezicht verkleurt, rood worden
- * grote ogen
- * achteruit springen
- * wenkbrauwen omhoog

10 graden

0 graden Neutraal



Bijeenkomst 7

Bang B (doen)

Doel

- herkennen en ervaren van het gevoel 'bang' bij jezelf



Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk vorige keer
- Spel
- Nabespreking spel
- Huiswerk volgende keer

Bespreken huiswerk met Spanningsthermometer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bang was.
We schrijven dit op het bord met grote bladen papier.

Spelvorm

1. Van huiswerk?

2. Snackbar in het bos.

Er staat een snackbar in het bos. Je loopt 's nachts in het donker in het bos. Er zitten twee honden achter je aan. Gelukkig zie je het licht van de snackbar en ren je daar snel naar binnen. We bespreken hoe we dit spelen als je geschrokken bent (hoe reageer je dan?) Als je angstig bent? Als je in paniek bent? Middelengebruik: geluiden van wolven en onweer.

3. Verhaal 'Beetje bang, erg bang'

4. Nadoen-spel: trainer nadoen

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen.

Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag?

We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt.

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Bijeenkomst 8

Beschaamd A (leren)

Doel

- herkennen van het gevoel 'beschaamd' bij een ander

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- theorie
- huiswerk volgende keer

Spelvorm

1. Rollenspel met poep in wachtkamer

Iedereen komt de wachtkamer van de huisarts binnen en praat over zijn klachten.

Een persoon heeft poep onder zijn schoen. Assistent van de huisarts komt wachtkamer binnen en zegt dat het erg stinkt.

Er is net schoongemaakt. De persoon met poep onder zijn schoen schaamt zich.

Dit namen we op video op en keken we terug: we vroegen ons af waaraan je zag dat die persoon zich schaamde.

2. Verhaal beschaamd met de 3 G's



Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen.

Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag?

We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt.

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Theorie

Als mensen zich schamen, dan is dat vaak moeilijk te zien. Dit komt omdat mensen niet graag willen dat de ander ziet dat hij/zij zich schaamt. Je probeert het meestal goed te verbergen! Bij schaamte kunnen mensen soms rood worden, maar dat kan ook als ze verlegen zijn. Kleine kinderen kunnen zich al schamen omdat ze bijvoorbeeld een poepluier hebben. Ze kruipen dan weg. Je kunt je ergens voor schamen omdat je bang bent.

Bijvoorbeeld omdat je bang bent dat je niet meer bij de groep hoort.

Het schaamtegevoel: je voelt je belachelijk, je krijgt rode wangen, je huilt en rent eventueel weg.

Sommige mensen schamen zich over wat ze te vertellen hebben, of over dat ze hulp nodig hebben en dat niet durven te vragen. Ze voelen zich dan zwak en bekeken.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel 'beschaamd'

Hoe kan je herkennen dat iemand beschaamd is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerk volgende keer

Schrijf een situatie op, die je in de groep wilt vertellen waarin je je schaamde.

Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Thermometer Beschaamd

100 graden Schaam me

* in woorden blijven hangen

* wegduiken

* ik schaam me heel erg

90 graden

* rood hoofd/rode nek

* nerveus

* ontkennen

80 graden

* in een hoekje kruipen/uit beeld

70 graden Teleurgesteld

* naar beneden kijken

* er over heen praten

* teleurgesteld in mezelf

60 graden

* kortaf

* hoofd naar beneden

* niet aankijken

* rondkijken

50 graden

* kijken hoe de anderen reageren

* rug toedraaien

* druk op borstkas

* verbergen wat er in je omgaat

40 graden

30 graden Ongemakkelijk

* lachen

* afleiden

* ongemakkelijk

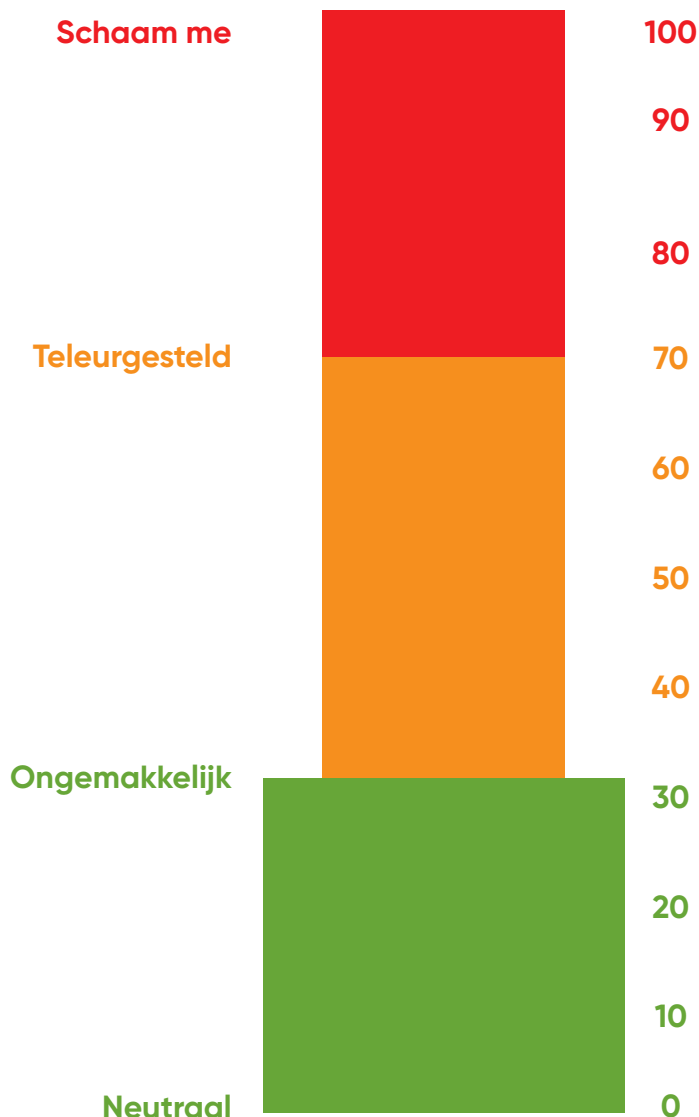
20 graden

* er over heen praten

* hand gebaar

10 graden

0 graden Neutraal



Bijeenkomst 9

Beschaamd B (doen)

Doel

- herkennen van het gevoel 'beschaamd' bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- huiswerk volgende keer

Bespreken huiswerk

Schrijf een situatie op, die je in de groep wilt vertellen waarin je je schaamde.

Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Spelvorm

1. Spel met huiswerkopdracht
2. Nadoen-spel: begeleider nadoen
3. Telefoonspel met foto's
4. Verhaal: Beetje beschaamd, erg beschaamd



Bijeenkomst 10

Boos A (leren)

Doel

- herkennen van het gevoel 'boos' bij anderen en op plaatjes.

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Bespreken van het huiswerk
- Spelvorm met video
- Nabespreking van het spel
- Huiswerk voor de volgende keer



Bespreken van het huiswerk

Iedereen wordt gevraagd zijn voorbeelden van mensen die boos zijn of situaties waarin boos zijn een rol speelt te laten zien.

We kijken naar de overeenkomsten en verschillen.

Spelvormen

1. Broodje ham/kaas

Om de beurt gaan we een broodje ham/kaas bestellen. Je wordt daarbij als klant door de verkoper onrechtvaardig behandeld (extra ketchup ongevraagd etc.). De reacties van de klanten worden opgenomen. We bekijken met z'n allen de video: we proberen dan onderscheid te maken naar G-G-G en op de Spanningsthermometer aan te geven waar iemand zat.

2. Beeldhouwen

3. Verhaal 'boos' en 3 G's

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij boos was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug.

Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Theorie

Baby's en kleine kinderen worden boos als ze niet krijgen wat ze willen hebben. Ook volwassen mensen worden vaak boos omdat iemand anders ervoor zorgt dat ze niet krijgen wat ze willen hebben.

Dat kan op verschillende manieren:

- iemand kan proberen om je pijn te doen (dan worden de meeste mensen bang of boos)
- iemand wijst je af of je raakt iemand kwijt
- iemand anders is boos en daardoor word je zelf ook boos

Vaak worden we boos op mensen die we vertrouwen of liefhebben. Dat kan komen omdat het veiliger is, maar dat kan ook komen omdat zij ons beter kennen en dus het meest kunnen kwetsen. Het lastige van het gevoel boos zijn, is dat er vaak andere gevoelens aan vooraf gaan of daarna komen.

Als iemand ons wil slaan, worden we meestal eerst bang en dan boos. Als er iemand dood gaat, kan je verdrietig zijn en boos tegelijk (de ander laat je in de steek).

Boosheid is ook een gevaarlijk gevoel omdat het schade aan kan brengen. Sommige mensen worden sneller boos dan anderen. Als je snel boos wordt, moet je meer moeite doen om te zorgen dat je anderen geen pijn gaat doen.

Ook is het lastige van boos zijn dat het kan beginnen met een beetje boos zijn (schelden), maar dat door het schelden je boosheid alleen maar erger wordt.

Boos worden kan ook goed zijn omdat het je kan helpen om wat je boos maakt te stoppen of te veranderen. Als iemand je uitscheldt en jij wordt boos, dan stopt de ander.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel 'boos'

Hoe kan je herkennen dat iemand boos is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerkopdracht voor de volgende keer

Schrijf een situatie op waarin je boos was, die je in de groep wilt vertellen.

Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Thermometer Boos

100 graden Razend/witheet

- * niets meer zien (waas voor de ogen)
- * richten op een ding * met spullen gooien

90 graden

- * dingen kapot maken * jezelf beschadigen
- * geen controle over jezelf
- * niet luisteren of nadenken

80 graden

- * slaan * schoppen
- * schreeuwen

70 graden Boos

- * op tafel slaan * fronzen
- * gemeen kijken

60 graden

- * harder praten * schelden
- * stampvoeten
- * lage stem/grommen
- * vloeken

50 graden

- * met de deuren slaan * dreigen
- * zin doordrijven

40 graden

- * lichaam opblazen * tanden op elkaar
- * roodhoofd

30 graden Geïrriteerd

- * trillen * meer bewegen
- * niet rustig kunnen zitten

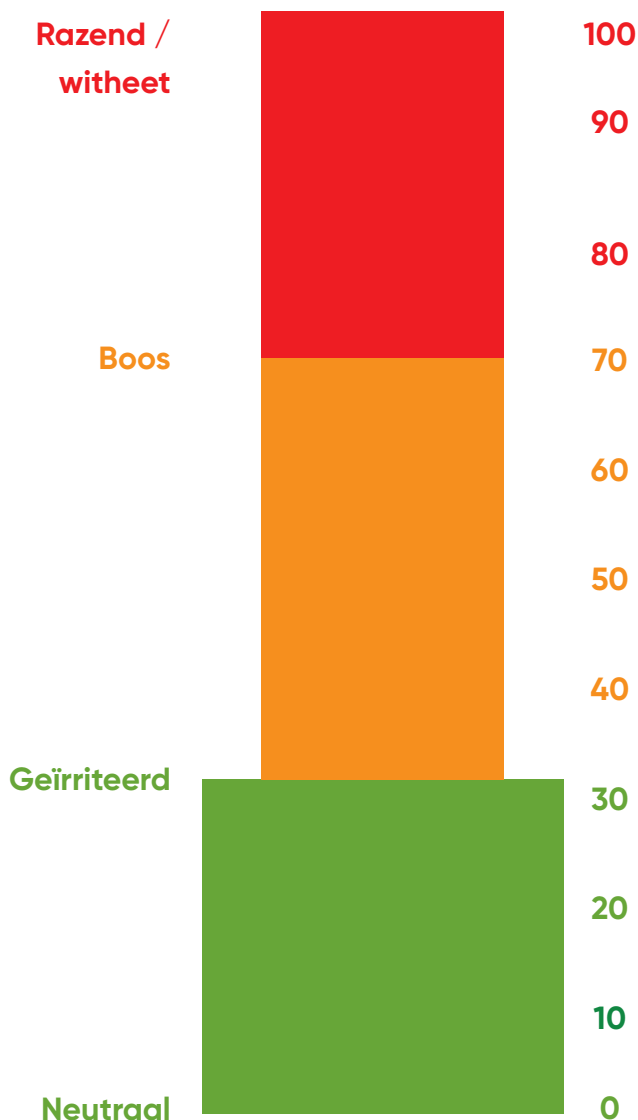
20 graden

- * weg wuiven * zuchten
- * mond hoeken naar beneden
- * trekken in gezicht

10 graden

- * onvriendelijk kijken
- * rimpels in voorhoofd

0 graden Neutraal



Bijeenkomst 11

Boos B (doen)

Doel

- Herkennen en ervaren van het gevoel 'boos' bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Bespreken huiswerk
- Spelvorm met video
- Nabespreken van het spel
- Huiswerk voor de volgende keer



Bespreken huiswerk

Iedereen vertelt een situatie waarin hij boos was.

We bespreken hoe je kan reageren als je boos bent en wat wel en niet kan.

Spelvorm

- 1. Broodje ham/kaas:**
- 2. Verhaal: Beetje boos, erg boos**
- 3. Nadoen-spel'; trainer nadoen**

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag vertellen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij boos was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug.

Wat zag je aan zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Bijeenkomst 12 t/m 15

Alle gevoelens door elkaar

Doel

- Herkennen van alle gevoelens door elkaar.

Lesdoelen begeleiding van bijeenkomst 12-15

- Zien wat je geleerd hebt
- Zien hoe je ermee omgaat (3 stijlen: a afleiding zoeken, b
- Ontspanningsoefeningen

Spelvormen bijeenkomst 12 tot en met 15

Spel over de 5 B's

Sortering gevoelens onder de 5 B's.

2. Nadoen-spel over de 5 B's

Nadoen-spel met de 5 B's.

3. Vragenspel over gevoelens

Gevoelens bombarie/gevoelens quiz.

4. Spelen aan de hand van gebeurtenissen

Situatieve conflictspelen (lift, trein, taxi): uitgeschreven spelsituaties waarin bijvoorbeeld een probleemsituatie is waarin de spelers gezamenlijk vastzitten in de lift. De 1 moet om 10.00 uur naar een belangrijk gesprek.

De ander moet vreselijk nodig naar het toilet (samen problemen oplossen).

5. Rollenspel over gevoelens

Marktkraam met dropverkoop waarbij de trainer de cliënt in verschillende emoties doet belanden.

6. Rollenspel over gevoelens

Rapportspel: vader achter krant, zoon komt sluipend binnen met rapport in de hand.

7. Zelf een spel bedenken

Cliënt bedenkt zelf een spel: playbacktheater.

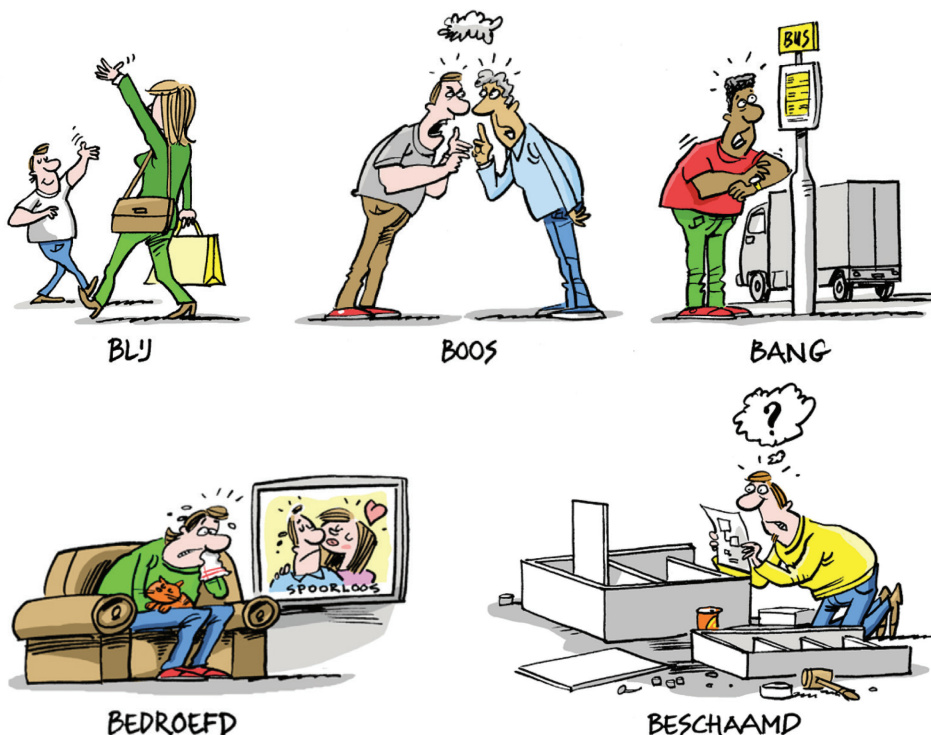
8. Grenzenspelen

Spel waarbij je voor jezelf moet opkomen, nee moet zeggen enz.

Telefoonspel alle gevoelens

Om de beurt bellen en een emotie uitspelen. Allemaal de zelfde situatie achterelkaar spelen in deze volgorde:

- **Verdriet:** je bent je lievelingshond kwijt. Je belt je broer op. Je bent heel verdrietig.
Tegenspeler: je broer belt. Zijn hond is kwijt. Hij is heel verdrietig. Dat begrijp je heel goed.
 - **Bang:** je hebt een gesprek met de behandelaar. Je bent heel bang dat hij gaat zeggen dat je je werk niet goed doet. Tegenspeler: je bent behandelaar. Je gaat zeggen tegen deze jongen dat hij zijn werk niet goed doet: het gaat niet snel genoeg en hij rookt te veel.
 - **Beschaamd:** je hebt geld geleend van een vriend en zou hem deze week terug betalen. Je hebt het geld niet. Je schaamt je rot. Tegenspeler: je hebt je vriend geld geleend en hij zou het je nu terug geven. Je hebt het nu ook nodig want je hebt zelf geld te weinig.
 - **Blij:** je baas is enorm tevreden over je werk. Je krijgt loonsverhoging.
Tegenspeler: Je gaat..... loonsverhoging geven.
- Dit wordt allemaal opgenomen op video en we kijken met elkaar terug welke emotie dit was en waar je dat aan zag.



The background of the page is a vertical purple gradient, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom.

trajectum