

2.4. Tellen tot tien vóór je uitbarst

Manieren om je kwaadheid te controleren

Doelstellingen

- Verschillende manieren inventariseren om kwaadheid te beheersen (Ba - Bb).
- Inzicht krijgen in eigen strategieën om kwaadheid te controleren (Ba – Bb).
- Eigen repertorium uitbreiden (Bb).

Beginsituatie	geen voorwaarden
Tijdsduur	30'
Groep	geen beperkingen
Materiaal	bijlage deelnemers

Verloop

Introductie

Irritatie of kwaadheid voelen is een signaal dat iemand over je grens gaat. De daadkracht die door kwaadheid gevoed wordt, kan je dan ook prima gebruiken om een confrontatie met de ander aan te gaan en je grens duidelijk te maken. Door de situatie zo snel mogelijk aan te pakken kun je meestal nog op een rustige, kalme maar duidelijke manier zeggen aan de ander wat je irriteert (zie oefening 14).

MAAR... soms oordeel je dat het nu niet het juiste moment is om iets te ondernemen (voor jou of voor de ander). Of je zit in een situatie waarin een confrontatie aangaan niet de geschikte strategie is. Of je merkt dat je kwaadheid meer met jezelf dan met de ander te maken heeft.

In die situaties zul je je eigen kwaadheid moeten leren beheersen en controleren. Iedereen heeft manieren om dit te doen. Maar vaak zijn we er ons niet van bewust. Niettemin, hoe meer manieren je kent om je te controleren, hoe meer kans dat het je lukt.

Opdracht

- Laat de studenten in kleine groepjes (max. 3) zoeken naar alle mogelijke manieren waarop zij zelf hun kwaadheid kunnen controleren. Het gaat hier niet om het zoeken naar externe strategieën (*“Ik ga er op af en zeg het eens duidelijk”*), maar om interne strategieën: hoe je in jezelf die kwaadheid kunt controleren.
- Verzamel plenair alle suggesties, noteer ze op bord of flap en bespreek ze. Ze hebben vaak voor- en nadelen. Bijvoorbeeld: het lichamelijk afreageren kan niet op het moment zelf, maar is wel een goed kanaal om van je adrenaline af te geraken.

- Deel de **bijlage deelnemers** uit en laat het door de studenten aanvullen met eventuele andere suggesties.
- Laat de studenten individueel op het blad zoeken naar die manieren die zij nog niet onder de knie hebben, maar wel zouden kunnen ontwikkelen en naar die manieren die zij wel kunnen toepassen. Dit kan door de vakken in te kleuren: groen kan ik goed, rood is een uitdaging voor mij.

Aandachtspunten begeleiding

Studenten die moeite hebben om bij hun woede te komen, halen soms de verkeerde boodschap uit deze oefening. Ze trekken de foute conclusie dat ze in situaties waarin ze terecht kwaad zijn en hun kwaadheid mogen uiten, strategieën moeten inzetten om die kwaadheid te onderdrukken. Herhaal dus verschillende keren dat je niet wil zeggen dat alle irritatie onderdrukt moet worden, maar dat het in bijzondere situaties niet zinvol is om iets te ondernemen: wanneer een demente grootmoeder hen voortdurend scheldwoorden naar het hoofd slingert bijvoorbeeld.

Bijlage deelnemers Tellen tot tien

