

IK BEN RELAXED!



WERKBOEK

MINDER BOOS
MEER RELAXED



Ik ben Relaxed!

Werkboek voor kinderen

Minder boos, meer relaxed

Ik ben RELAXED!
Werkboek voor kinderen
Minder boos, meer relaxed!

Copyright © 2020 Rian Meddens
Auteur: Rian Meddens
Orthopedagoog Generalist bij Psychogoed
De afbeeldingen zijn van Freepik, Surang, Smashicons via
www.flaticon.com.

Het werkboek is gemaakt voor persoonlijk gebruik. U mag het werkboek éénmalig afdrukken voor gebruik voor uw eigen zoon of dochter.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder aanschaf van een speciale licentie of voorafgaande schriftelijke toestemming van Rian Meddens.

Kijk voor meer informatie over de licentie op:
www.psychogoed.nl/licentie

INHOUD

	Mijn werkboek	5
	Gevoelens	11
	Boos zijn	17
	Relaxed worden	25
	Problemen oplossen	33
	Mijn krachten	41
	Tips voor ouders	54

BOOS ZIJN



BOOS = NORMAAL

Het is heel normaal om boos te zijn. Iedereen is weleens boos. Het is zelfs heel belangrijk om soms boos te zijn. Het helpt om je te verdedigen. Als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt, dan helpt het boze gevoel om voor jezelf op te komen. Je vindt het bijvoorbeeld niet fijn als iemand iets van je afpakt of je pijn doet. Doordat je dan boos wordt, kun je de ander laten weten dat hij rekening met je moet houden. Boos zijn is dus goed. De manier waarop je boos wordt is alleen heel belangrijk. Het werkt niet om de ander pijn te doen, maar wel om de ander uit te leggen hoe je je voelt en door duidelijk je grens aan te geven. Dit is alleen helemaal niet makkelijk. Veel volwassenen vinden het zelfs nog moeilijk om zichzelf te beheersen als ze boos zijn.

Waar worden je vader en je moeder boos van? En je broertje of zusje? Schrijf het hier op.



UITLOKKERTJES

Iedereen wordt door andere dingen boos. Iets waardoor je boos wordt noemen we uitlokkertjes. Ze lokken je boosheid uit.

Als je weet wat jouw uitlokkertjes zijn, dan weet je wanneer je extra goed moet opletten om relaxed te blijven.

Waardoor wordt jouw boosheid uitgelokt?

Kruis aan wat jouw uitlokkertjes zijn:

- ☐ Een spelletje verliezen
- ☐ Iets leuks gaat niet door
- ☐ Iets gaat niet zoals ik wil
- ☐ Mijn vriendje wil niet doen wat ik heb bedacht
- ☐ Ik snap iets niet of iets lukt niet meteen
- ☐ Papa of mama is boos op mij
- ☐ Mijn broertje of zusje plaagt mij
- ☐ Te veel geluiden horen
- ☐ Honger hebben
- ☐ Heel moe zijn
- ☐ Naar bed moeten
- ☐ Wakker worden
- ☐ Iets gaat anders dan afgesproken
- ☐ Als ik iets snel moet doen of opgejaagd wordt
- ☐ Als iemand doorgaat met plagen als ik al stop gezegd heb
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



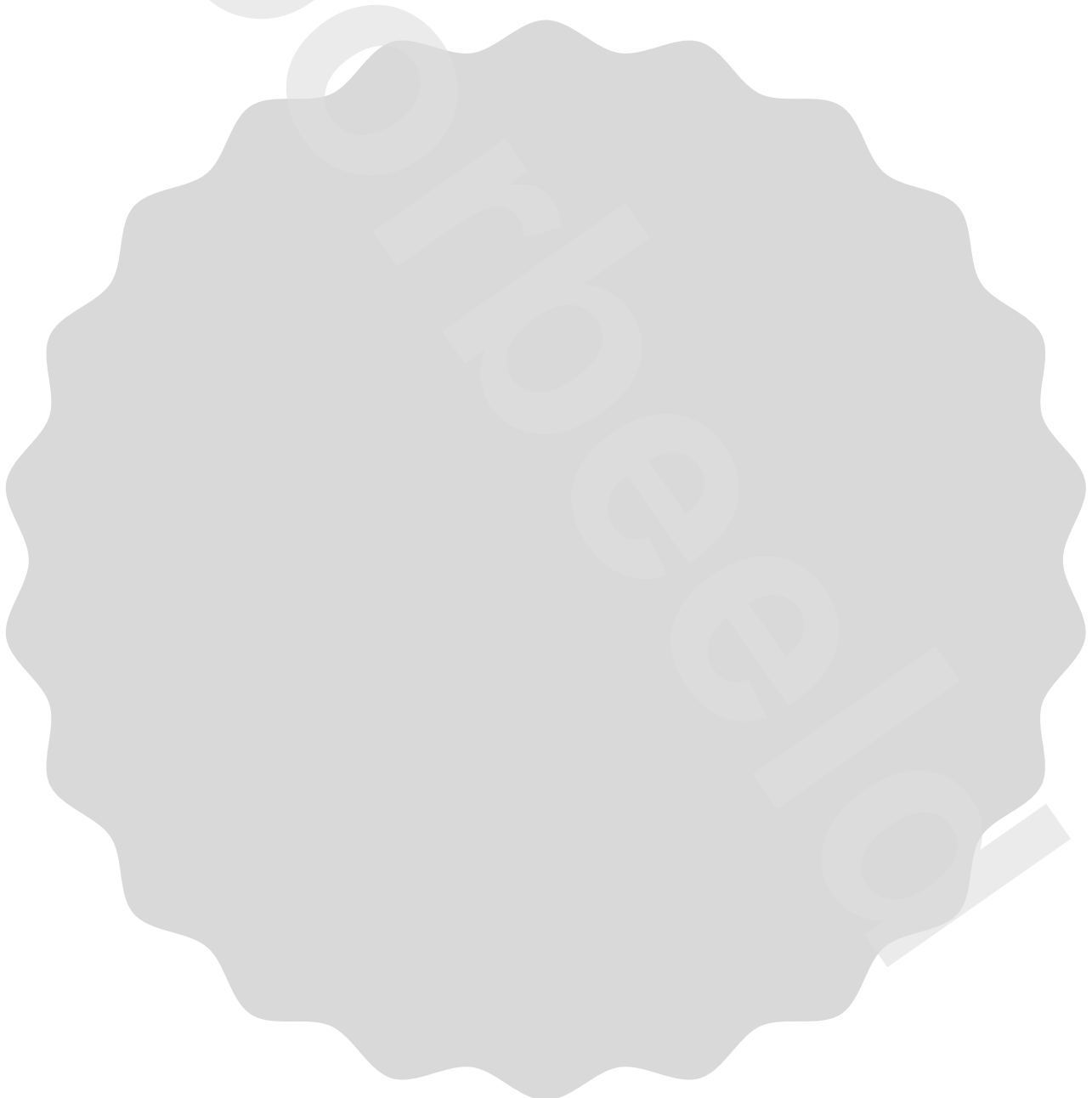
RELAXED ZIJN

Wanneer voel jij je helemaal relaxed en rustig?

Wanneer voel jij je fijn? Is dat als je op een fijn plekje bent? Als je iets leuks doet? Of als je samen bent met iemand die je heel lief vindt?



Teken hieronder jezelf als je helemaal relaxed bent.



DIT WAS EEN VOORBEELD

Je hebt nu een paar bladzijden gezien uit Ik ben Relaxed!, het werkboek waarmee je kind stap voor stap leert omgaan met boosheid.

In het complete werkboek vind je onder andere:

- ☐ De boosheidsmeter: zo ziet je kind hoe boosheid stap voor stap opbouwt
- ☐ De relax-meter: wat helpt jouw kind om weer rustig te worden
- ☐ Oefeningen om je lichaam en je hoofd te ontspannen
- ☐ Een stappenplan om problemen op te lossen
- ☐ Het relax-dagboek en tips voor ouders

**Het complete werkboek download je direct als pdf
voor €14,95.**

Bestel het complete werkboek

psychogoed.nl/aanbod/ik-ben-relaxed-werkboek

Werk je als professional met kinderen? Bekijk dan de licentie voor dit werkboek.