BOOSHEIDS- & RELAX-METER

BONUS BIJ DE
WORKSHOP
BOOSHEID BIJ KINDEREN



Psychogoed

Boosheids- & Relax-meter

BONUS BIJ DE WORKSHOP BOOSHEID BIJ KINDEREN

Eerste versie: oktober 2026
Auteur: Rian Meddens

Copyright © 2026 Psychogoed, Nijmegen

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder aanschaf van een speciale licentie of voorafgaande schriftelijke toestemming van Psychogoed

Inleiding

Boosheid is in de opvoeding meestal een lastige emotie. Het zorgt voor onwenselijk, lastig en soms agressief gedrag. Je kind moet nog leren om zijn boosheid op een andere manier te uiten. Dit is een vaardigheid die je je kind kunt leren. De manier waarop jij reageert op de emoties van je kind is hierbij ook heel belangrijk.
Het lijkt soms alsof je kind in één keer van 0 naar 100 gaat. Toch komt boosheid bijna nooit uit het niets. Meestal loopt de spanning stap voor stap op, alleen zie je die eerste stappen niet altijd. Je kind merkt dit vaak zelf ook niet. Met de Boosheidsmeter en de Relax-meter leer je ze samen met je kind herkennen en ga je samen uitzoeken wat je kind bij elke stap helpt om rustiger te worden.

De Boosheidsmeter werkt als een thermometer. Onderin is je kind rustig, bovenin is de boosheid zo groot dat het voelt alsof hij of zij ontploft. Je kind kleurt de meter in, geeft elke stap een eigen woord en schrijft op wat hij of zij bij die stap voelt, doet en denkt.

Daarna komt de Relax-meter. Daarop zoekt je kind uit wat helpt om een stapje te zakken. En wat jij dan kunt doen.

De boosheidsmeter geeft meer inzicht in hoe de spanning oploopt en de relaxmeter geeft duidelijke handvatten voor jou en voor je kind om anders met boosheid om te gaan. Zo leert je kind eerder de signalen van zijn lichaam herkennen en eerder ingrijpen, zodat boosheid minder hoog oploopt. En je kind leert stap voor stap vaardigheden om tot rust te komen. In deze bonus vind je:

- Tips en uitleg voor het gebruik voor ouders
- Boosheidsmeter
- Welke gevoelens zitten er achter je boosheid?
- Mijn boosheidsmeter (om in te vullen)
- Mijn relaxmeter (om in te vullen)
- Relax-dagboek (om in te vullen)

Veel succes!

Rian Meddens
Orthopedagoog Generalist

Tips en uitleg voor ouders

Hier vind je tips hoe je samen met je kind de boosheids- en relaxmeter kunt invullen.

- Leg je kind op een positieve manier uit waarom jullie de meters gaan invullen. Vertel eerst dat het heel normaal is om boos te zijn en dat iedereen dat weleens is. Zeg vervolgens dat je je kind wilt helpen bij het omgaan met boosheid, zodat hij of zij zich fijner gaat voelen en jij beter weet hoe je kunt helpen. Vraag of je kind dit ook wil en leg uit dat de meters hierbij helpen.
- Maak en bespreek de meters op een rustig moment, nooit tijdens een bui. Tijdens een bui kan je kind niet over zichzelf nadenken. Kies een moment waarop jullie allebei ontspannen zijn, bijvoorbeeld in het weekend of na het eten.
- Help en ondersteun je kind bij het invullen. Het is voor kinderen best lastig om de vragen te beantwoorden en in te vullen. Geef extra uitleg als je kind het niet meteen snapt.
- Laat je kind zelf nadenken en zoveel mogelijk zelf de vragen beantwoorden. Ondersteun door vragen te stellen en goed te luisteren. Kan je kind het niet zelf bedenken? Help dan met voorbeelden of tips. Geef bijvoorbeeld een paar suggesties en laat je kind daaruit kiezen.
- Besef je bij het invullen van de relax-meter dat kinderen de rust en nabijheid van een volwassene nodig hebben om met boosheid te leren omgaan. Daarom staat er ook wat jij kan doen om te helpen om rustig te worden.
- Werk niet te lang per keer aan het invullen van de meters. Bij jonge kinderen tot ongeveer 8 jaar doe je eerst de boosheidsmeter en op een later moment de relaxmeter. Bij oudere kinderen kan het misschien wel na elkaar. Kijk vooral naar de concentratie van je kind.
- Hang de ingevulde meters op een plek waar jullie ze vaak zien.
- Merk je dat het invullen van de meters weerstand oproept bij je kind? Laat het dan even liggen en probeer het op een ander moment nog een keer. Zorg ervoor dat je kind het gevoel heeft dat dit niet is omdat hij of zij iets verkeerds doet, maar dat het juist iets is om te helpen.
- Wat dan ook kan helpen, is om de meter dan ook voor jezelf in te vullen. Dan ziet je kind dat het iets normaals is en dat jij ook aan de slag gaat met rustiger reageren.

Tips per leeftijd

4 tot 6 jaar

Doe het samen en houd het kort. Je kind kleurt, tekent of wijst aan en jij schrijft de woorden op. In de boosheidsmeter staan 5 stappen, maar voor deze leeftijd zijn 3 stappen al genoeg (rustig, een beetje boos en heel boos). Doe samen het gezicht voor dat bij elke stap past en bedenk samen wat kan helpen.

7 tot 9 jaar

Je kind kan de meters grotendeels zelf invullen, met jou ernaast. Stel vragen en help je kind woorden te geven voor wat er in het lijf gebeurt, zoals een warm hoofd of gebalde vuisten. Bedenk samen bij de relaxmeter wat kan helpen. Geef suggesties en laat je kind kiezen, want helemaal zelf bedenken is nog lastig.

10 tot 12 jaar

Je kind kan de meters nu zelf invullen en meedenken over een eigen plan. Vraag of je mag meekijken en laat je kind zelf kiezen wat het wil delen. Je kunt ook allebei een meter maken. Dan laat jij zien hoe jouw eigen boosheid oploopt en wat jou helpt.

Een voorbeeld

Stel: je kind wordt bijna elke middag boos als de tablet uit moet.

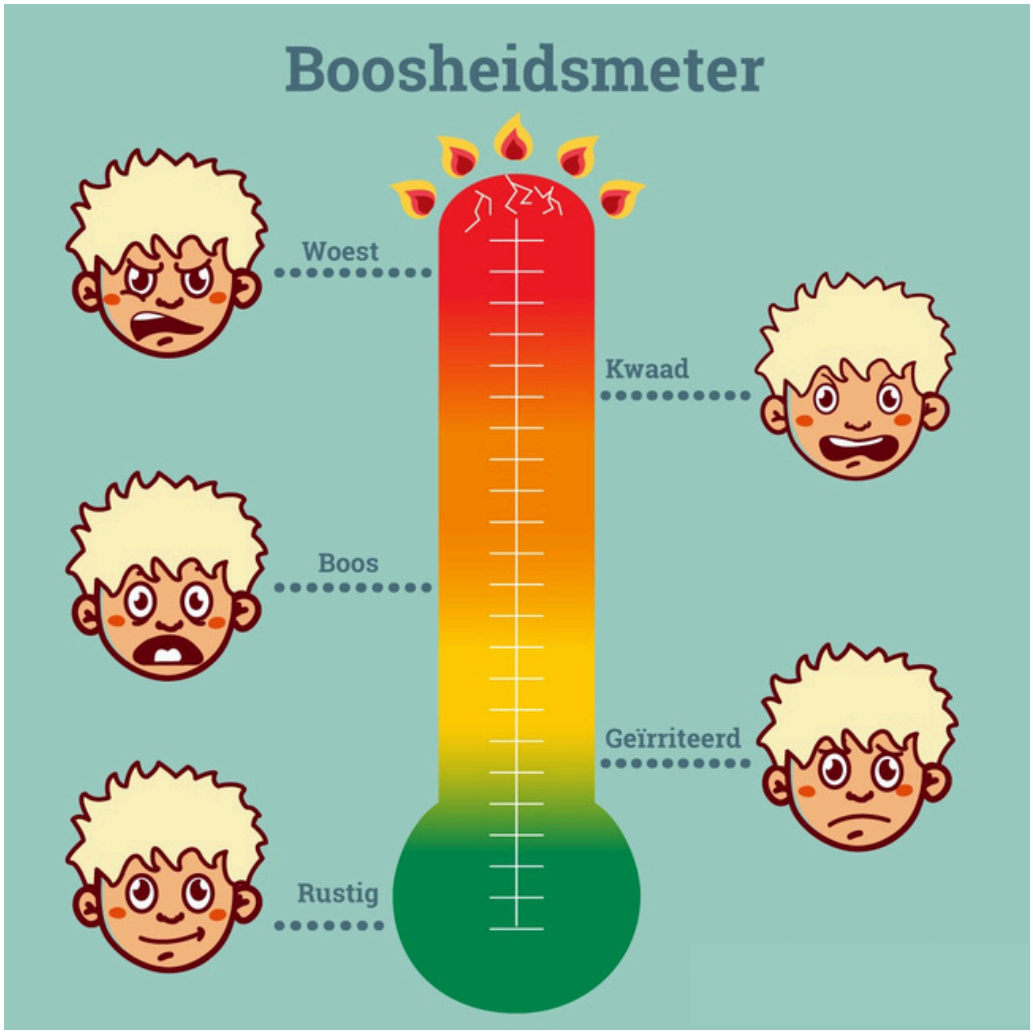
Op een rustige zaterdagochtend maken jullie samen de boosheidsmeter. Onderin kleurt je kind groen: rustig. Een stap hoger kiest je kind het woord kriebelig. Daar hoort bij: “Nog één filmpje!” roepen, met een steeds hardere stem. Helemaal bovenin, bij rood, staan schreeuwen en de tablet niet meer loslaten.

Een paar dagen later maken jullie de Relax-meter. Bij kriebelig schrijft je kind: tot tien tellen. Jij schrijft erbij: Ik kom naast je zitten en kijk even mee. Daarna zet jij de tablet zelf uit. Bij rood schrijf jij: Ik zeg weinig en blijf in de buurt. Je kind gaat dan naar een fijn relaxplekje in huis. Als je de volgende middag de stem van je kind harder hoort worden, weet je: dit is kriebelig. Je komt naast je kind zitten, zoals jullie hebben afgesproken. Dat lukt niet elke keer, maar jullie hebben nu allebei een plan wat je kunt doen op dat moment. En je kind weet dat jij hem helpt, in plaats van dat je boos wordt en tegenover elkaar komt te staan.

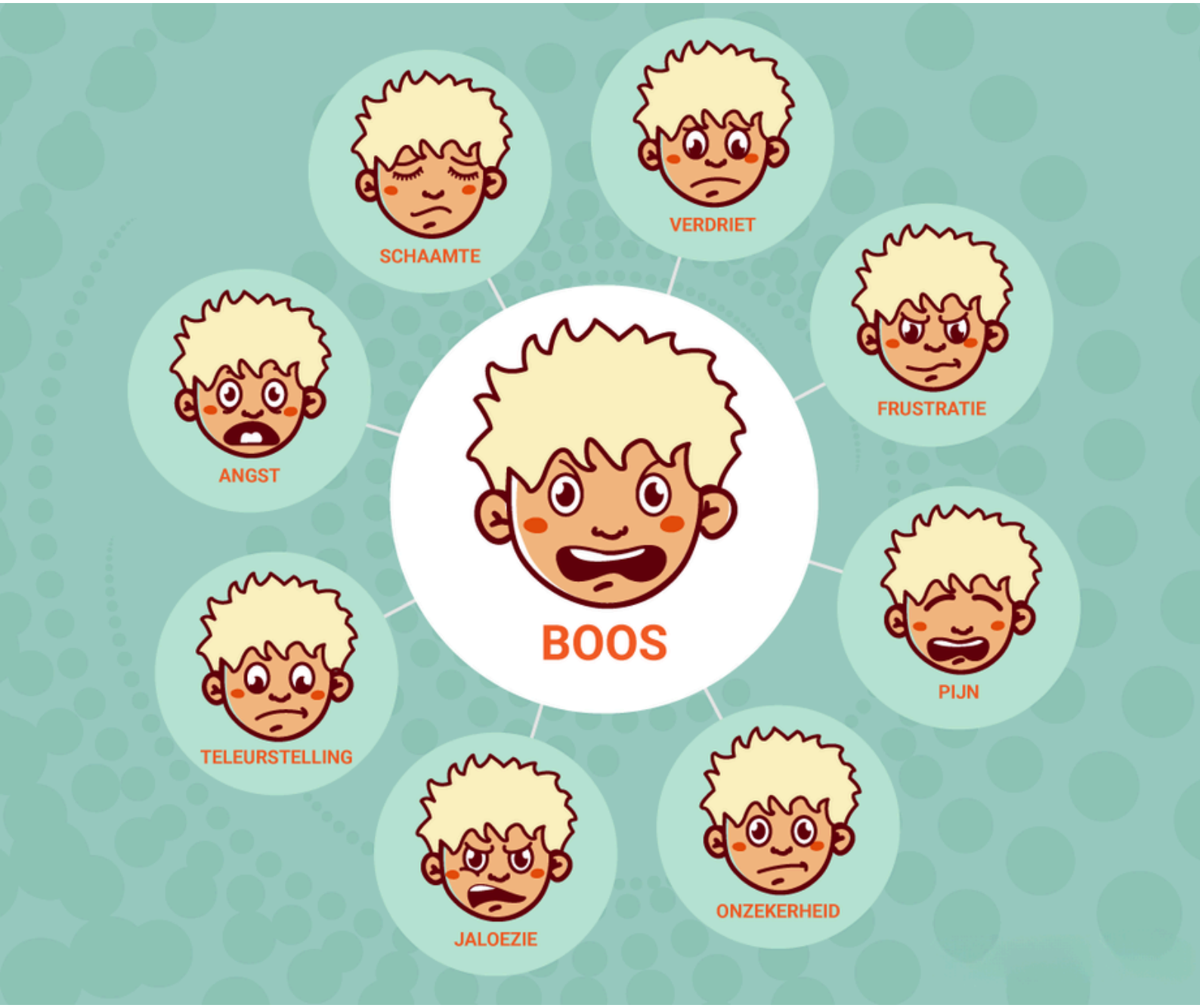
Wil je verder met je kind aan de slag om anders om te gaan met boosheid?
Het hele werkboek Ik ben Relaxed! is te vinden op Psychogoed.nl.

BOOSHEIDSMETER

Soms heb je het gevoel dat je in één keer heel erg boos wordt. Maar meestal wordt je niet in één keer woedend. De boosheid begint klein en wordt steeds groter. Dit kan soms heel snel gaan. Het is eigenlijk net als een thermometer: je temperatuur loopt steeds verder op. Eerst ben je heel koel en relaxed, dan word je geïrriteerd en dan word je steeds bozer totdat je zo boos bent dat het voelt alsof je ontploft of in brand staat.
Dit noemen we de boosheidsmeter. Op de volgende pagina gaan we jouw eigen boosheidsmeter maken. Hier zie je alvast een voorbeeld met de verschillende fases van boosheid.



Welk gevoel zit er achter je boosheid?



MIJN BOOSHEIDSMETER

Kleur jouw eigen boosheidsmeter in. Geef elke fase een kleur en schrijf bij elke fase een woord. Schrijf daarnaast wat je in elke fase voelt, doet en denkt.



Ik ben:	Wat voel je in je lichaam?

MIJN BOOSHEIDSMETER

	Wat doe je?	Wat denk je?

RELAX-METER

Je hebt jouw boosheidsmeter gemaakt. Daar heb je ingevuld wat je allemaal voelt, doet en denkt in de verschillende fases van je boosheid. Nu gaan we jouw relax-meter maken.
Wat helpt jou in elke fase om weer relaxter te worden?
Als je helemaal bovenin zit en bijna ontploft, dan lukt het niet om in één keer weer helemaal relaxed te zijn. Het is dan goed om te weten wat je kunt doen om een klein beetje te zakken in je boosheid en een fase lager te komen. In elke fase helpt iets anders weer goed.
Als je superboos bent, dan helpt praten vaak niet. Terwijl als je een beetje geïrriteerd bent, het heel goed kan helpen om te vertellen waar je last van hebt. Bedenk bij elke fase, wat jou helpt om een stapje rustiger te worden?

Maak jouw eigen relax-meter op de pagina hiernaast.
Neem de kleuren en de woorden van elke fase over vanuit je boosheidsmeter.
Schrijf in de vakjes ernaast wat jij kunt doen om een stapje rustiger te worden.
Schrijf ernaast wat jouw vader of moeder kan doen om je hierbij te helpen.
Laat je vader of moeder meedenken wat jou kan helpen.

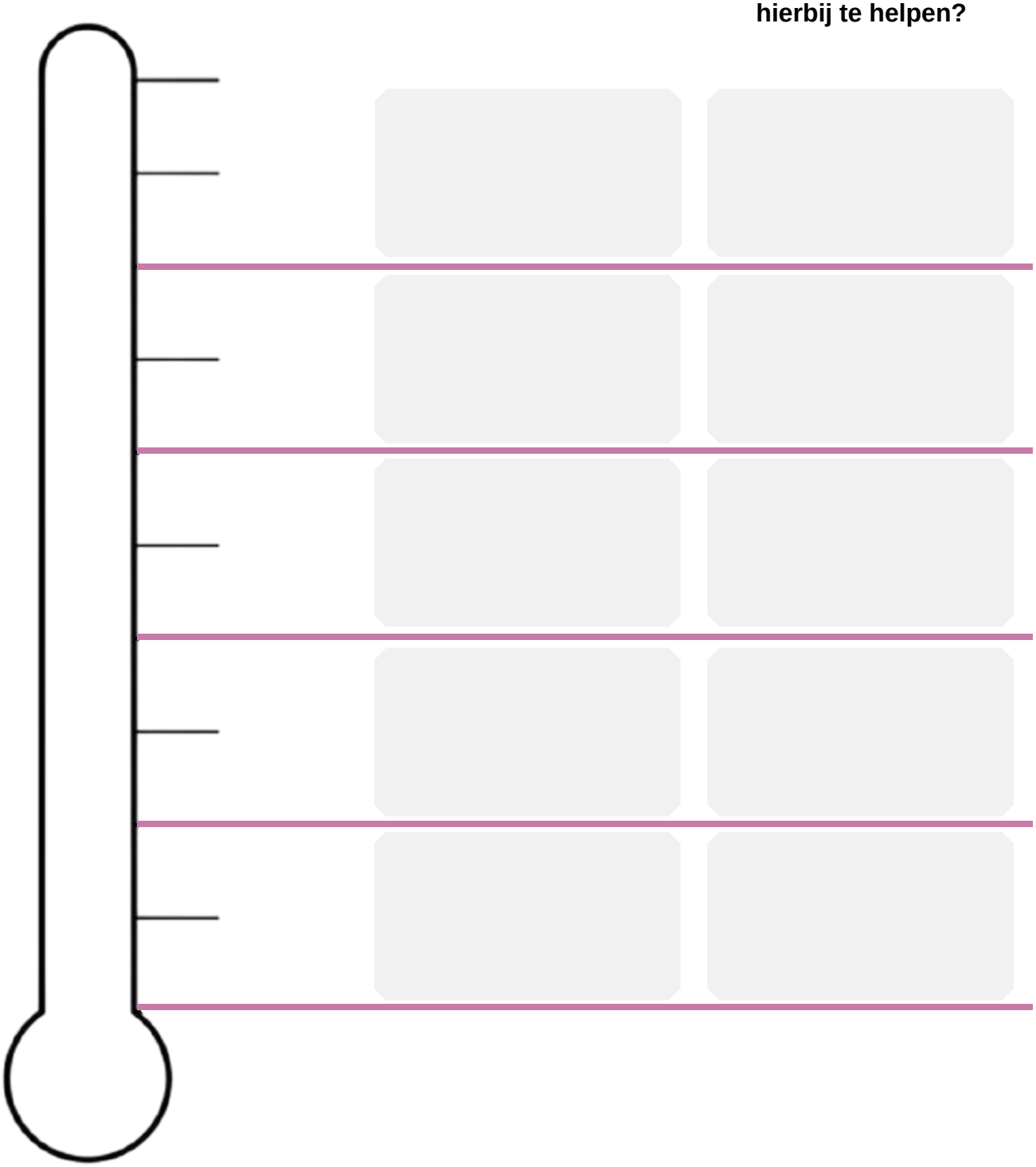


MIJN RELAX-METER

Ik ben:

Wat kun jij doen om een fase te zakken?

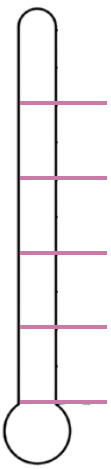
Wat kan je vader of moeder doen om je hierbij te helpen?



RELAX-DAGBOEK

Vul de komende week in wanneer het jou al lukte om anders met je boosheid om te gaan.

Kleur hier in welke fase je zat:



Wat gebeurde er?

Wat was je uitlokkertje?

- ☐ Ik heb een spelletje verloren
- ☐ Iets leuks ging niet door
- ☐ Iets gaat niet zoals ik wilde
- ☐ Ik snapte iets niet of iets lukte niet
- ☐ Papa of mama was boos op mij
- ☐ Mijn broertje of zusje plaagde mij
- ☐ Te veel geluiden horen
- ☐ Ik had honger
- ☐ Ik moest naar bed
- ☐ Ik was heel moe
- ☐ Ik werd net wakker
- ☐ Iets ging anders dan afgesproken
- ☐ Ik werd opgejaagd
- ☐ Iemand bleef doorgaan met plagen
- ☐ Anders: _____

Wat deed je om rustig te worden?

Hoe lukte je dit?

Wie of wat hielp jou hierbij?