

## HAND-OUT: Alternatieve uitingen van boosheid

Categorie	Subcategorie	Groep formaat	Tijd	Taal
Sociaal leren	Agressie	Individueel Kleine groep	60 min	NL

### Mijn boosheid signalen:

a) Fysiek \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Cognitief \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Gedrag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

De alternatieven die ik kan toepassen als ik boos ben zijn onder andere:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Andere dingen die ik aan mijn boosheid:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Wat zeggen je antwoorden over jou en over hoe je omgaat met boosheid?

---

---

---

