

* INHOUD!

5	Gevoelens	27	Nog meer oefeningen
6	Boos is nodig	29	De brombeer
8	Boosheid in de Bijbel	31	Frustratie
9	Een signaal	34	Boos zijn op jezelf
11	Een boos lijf	35	Reageren op boosheid
13	De vulkaan	37	Ruzie
15	Een rustig-worden-plek	39	Goedmaken en vergeven
18	De boosheid-trap	42	Boosheid en problemen
21	De inslikker	43	Boosheid en je ouders
23	De ballon	46	Jij en je doeboek Boos
25	Hoe laat je boosheid zien?		



BIJBEL:

samen lezen, praten en ontdekken. De bijbelteksten staan uitgeschreven, maar gebruik vooral ook je eigen vertrouwde bijbelvertaling!



DOEN:

samen praten, tekenen, spelen, experimenteren of oefenen. Neem de tijd voor de oefeningen. Je zult merken dat het je helpt.



BIDDEN:

danken, praten en luisteren naar God.

Meer informatie voor ouders en leerkrachten vind je op www.royaljongbloed.nl/doeboeken-emoties.

* GEVOELENS



Dit is een 'doeboek' over emoties. Emotie is een ander woord voor gevoel. Het is iets wat je van binnen voelt, maar wat je ook kunt zien aan je gezicht, je houding en kunt horen aan je stem. Blij, bang, verdrietig en boos zijn vier belangrijke emoties.



DOEN:

Welke kleuren en welke soort letters vind jij passen bij de gevoelens blij, verdrietig, bang en boos? Maak een woord-kunstwerk van de vier gevoelens op de muur.



We leven in een wereld waar fijne en nare dingen gebeuren. Gevoelens zijn belangrijke helpers in ons leven. Ze helpen ons om dingen te doen, om keuzes te maken of dingen te veranderen.

Stel je eens voor dat we geen gevoelens hadden? Het lijkt misschien wel makkelijk: geen angst, boosheid en verdriet meer. Maar zou dat niet heel saai of misschien wel gevaarlijk worden? We zouden nare dingen niet meer stoppen. We zouden elkaar niet meer troosten. We laten ons niet meer waarschuwen voor gevaar. We zouden elkaar minder vertellen en geen feestjes meer vieren. Dat zou een vreemde wereld worden. Boosheid is een heel krachtige emotie. Een gevoel waar we dingen mee kunnen bereiken en anderen mee kunnen helpen. Yes! Maar ook een lastig gevoel omdat we er dingen kapot mee kunnen maken. Pfff ...



BIDDEN:

*U maakte mij in de buik van mijn moeder.
Elk deel van mijn lichaam hebt U gevormd. Psalm 139:13 en 14*

'Dank U wel dat U mij hebt gemaakt. Niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn gevoelens. Dank U wel voor alles wat ik voel. Laat mijn gevoelens goede helpers zijn in mijn leven.'

*** BOOS IS NODIG**



'Hé, jongens! Hier wordt niet gescholden!'

'Stop met mopperen.'

'NIET SLAAN! EN NU IS HET AFGELOPEN!!!'

Hoor jij ze vaak, dit soort uitroepen? Het zijn allemaal opmerkingen om boosheid te stoppen. Ze worden gemaakt door ouders, de meester of juf, maar ook door kinderen. Volwassenen of kinderen zijn dan boos omdat er gemeen gedaan, geslagen of gescholden wordt. Ze willen dit stoppen. Jij kent vast nog wel een paar van dit soort uitroepen. Schrijf ze hieronder in de stripwolkjes.



Soms is boos worden nodig om andere boosheid te stoppen. Het is immers fijn als er thuis of in de klas een prettige sfeer is. Bij een prettige sfeer voel jij je op je gemak, je kunt makkelijker leren en spelen. Je kunt plezier maken en je hoeft geen angst voor anderen te hebben. Het gekke is dat boosheid soms nodig is om een fijne sfeer te bereiken. Niet alleen thuis en op school, maar ook in de wereld.

Boosheid laten zien is iets anders dan expres kwaad doen. Bij expres kwaad doen gaat het om steeds opnieuw nare en gemene dingen doen, waardoor het niet fijner, maar juist slechter wordt. In de Bijbel worden de woorden *kwaad* en *onrecht* hiervoor vaak gebruikt. Je begrijpt wel dat onrecht gestopt moet worden en hierbij kan boosheid soms nodig zijn.



BIJBEL:

In Genesis 4 staat het verhaal over Kain en Abel. Dit is het eerste verhaal in de Bijbel over expres kwaad doen. Schrijf eens op wat God tegen Kain zegt in vers 5b-7

Als je goed doet, kun jij iedereen

Als je slecht doet, zal het kwaad over je zijn.

Sterker zijn dan



DOEN:

Blader samen door de krant of kijk op jeugdjournaal.nl of nu.nl.

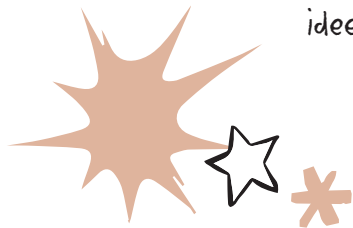
Welke dingen in het nieuws maken jou boos?

Waar gaat het over expres kwaad (onrecht) doen?

Wat is volgens jou nodig om ervoor te zorgen dat het beter wordt?

Hoe zou je dat voor elkaar kunnen krijgen?

Schrijf het op bij het krantenartikel of maak zelf een nieuwsfilmpje over jouw ideeën om een situatie fijner te maken.



**BIDDEN:**

Micha, een profeet uit de Bijbel is boos over het onrecht in Israël. In opdracht van God schrijft hij dat dit moet stoppen. Hij schrijft ook wat God wil wat wij wél doen.

Maar de Heer heeft jullie al verteld wat hij van jullie verlangt. Hij heeft al bekendgemaakt wat goed is. Hij vraagt alleen dit: 'Wees eerlijk, rechtvaardig en trouw. En denk niet alleen aan jezelf, maar leef dicht bij God.' Micha 6:8

'Help mij om aan anderen te denken, om eerlijk, rechtvaardig en trouw te zijn. Dank U wel dat ik dicht bij U mag leven!'

* BOOSHEID IN DE BIJBEL

De Bijbel staat vol verhalen van mensen. Al deze mensen kunnen chagrijnig zijn, mopperen, boos en woedend worden. Net als jij en ik. Soms hebben ze een goede reden om boos te zijn, soms is dat maar de vraag. Ook over de boosheid en woede van Jezus en van God lezen we verhalen in de Bijbel. Een aantal bijbelschrijvers heeft belangrijke aanwijzingen voor ons opgeschreven over boos zijn. Er valt dus veel te ontdekken!

**BIJBEL:**

Vandaag nemen we de tijd om over Mozes en het gouden kalf te lezen.

- Maak voor jou en degene die met je meeleest een scan of printje van Exodus 32:1-24.
- Lees het verhaal hardop aan elkaar voor. Misschien kun je de rollen verdelen: de verteller, het volk, Aaron, Mozes en God zelf.
- Zet een streep onder de woorden die over boosheid gaan, en zet smileys bij de emoties die je tegenkomt in deze tekst.



Wie zijn er boos in dit verhaal?

Wat voor soorten boosheid kom je tegen? Je kunt denken aan mopperen, boosheid of woede.

Waarom zijn de mensen boos en waarom is God boos in dit verhaal?

Vertel eens aan elkaar wat je zelf voelt bij het lezen van dit verhaal. Voel jij ook boosheid, of voel je misschien verdriet of angst?

Lees ook vers 31 en 32 uit Exodus 32. Het volk Israël heeft een vreselijke zonde begaan en God is toornig. Mozes vraagt dan om vergeving. Wat denk je dat God doet? Blijft God boos of kan Hij ook vergeven? Het antwoord kun je lezen in Exodus 34:6 en 7.



BIDDEN:

God houdt van jullie. Hij heeft jullie uitgekozen, en jullie horen nu bij hem... Denk niet aan jezelf, maar accepteer elkaar, en vergeef elkaars fouten. Want Christus heeft ook jullie je fouten vergeven. Kolossenzen 3:12 en 13

'Dank U wel dat we in de Bijbel lezen over Uw vergeving, en over Uw liefde. Dank U wel dat U voor ons gestorven bent, Heer Jezus. Help ons om zelf ook anderen te vergeven en van mensen te houden.'

* EEN SIGNAAL

'Vandaag word ik niet boos!'

Heb jij dat ook weleens met jezelf afgesproken? Lastig is dat, om je eraan te houden. Soms lijkt boosheid er zomaar te zijn. Een beetje boosheid, gewoon wat chagrijnigheid. Maar je kunt ook enorm veel boosheid voelen. Je wordt woedend en je stampvoet door het huis.

Een boos gevoel, klein of groot, is altijd een signaal dat er iets aan de hand is. Boosheid is een goede waarschuwer. Dat betekent dat je ook moet ontdekken wat de boosheid jou wil vertellen.

Laten we eens kijken wanneer jij eigenlijk boos wordt, en hoe boos jij dan wordt.
Eerst trek jij lijnen van de situatie naar jouw soort boosheid, daarna je ouders.

niet boos

mopperen

boos

woedend

ander gevoel

Je heb geen zin in school.

Het gaat niet zoals jij het wilt.

In de klas zeggen ze nare dingen over jou.

Er is te veel drukte om je heen.

Je botst met je fiets tegen iemand op.

Je wilt niet opruimen.

Je ziet ergens tegenop.

Je vindt het oneerlijk!

Je bent jaloers.

Je bent moe.

Je hebt te weinig gegeten.

Je denkt dat je het niet kan.

Je hebt pech.

Anderen zijn boos.

Iemand zit aan jouw spullen.

Je moet onverwachts mee naar een ander huis.



Neem de tijd om aan elkaar uit te leggen wat jullie ingevuld hebben.



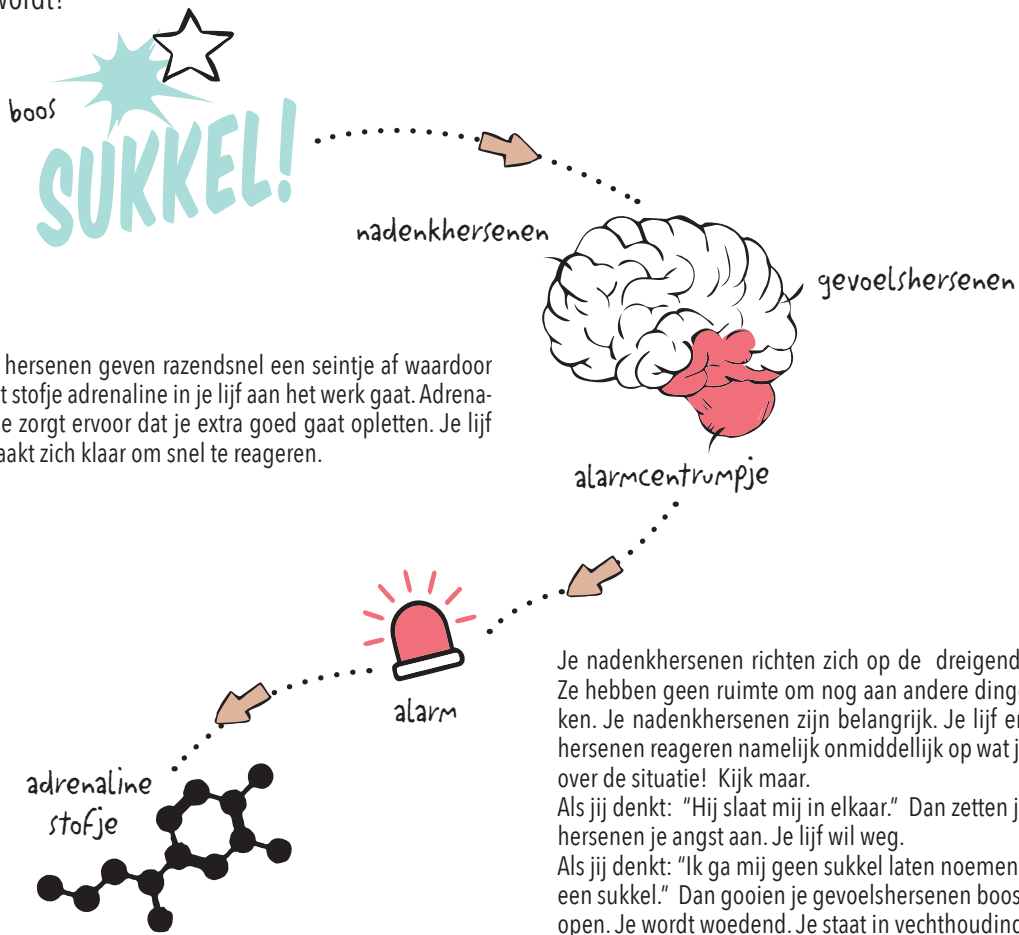
BIDDEN:

De apostel Paulus zegt: Hij weet dat ik jullie liefheb, net zoals Jezus Christus jullie liefheeft. Ik bid dat jullie liefde steeds groter wordt. Want dan zullen jullie steeds meer weten en begrijpen. Dan weten jullie wat echt belangrijk is. Filippenzen 1:8c en 9

'Heer, als we praten over boosheid, voelt dat niet altijd fijn. Dank U wel dat we mogen horen dat Jezus Christus ons toch liefheeft. Wilt U onze liefde voor U steeds groter maken? Zodat we steeds beter begrijpen wie we zelf zijn en hoe we dicht bij U kunnen leven.'

* EEN BOOS LIJF

Gevoelens zie je niet alleen aan de buitenkant, maar voel je ook in je lijf. Wat gebeurt er eigenlijk in je lijf als je boos wordt?





DOEN:

Maak twee stripjes over het vervolg van dit verhaaltje dat begint met 'Sukkel!' Het ene stripje heeft een goede afloop; het andere stripje loopt totaal uit de hand. Zet er denk- en praatwolkjes bij. Laat ook in de houding van de poppetjes zien wat ze doen.



BIDDEN:

Want we zijn allemaal met elkaar verbonden, net zoals de verschillende delen van een lichaam met elkaar verbonden zijn. *Efeziërs 4:25*

'Dank U wel dat wij allemaal bij elkaar horen, net als mijn lichaamsdelen bij elkaar horen. Help mij om geen verkeerde dingen te doen als ik boos ben. Laat mijn boosheid snel weer verdwijnen. Houd het kwaad bij mij weg.'

* DE VULKAAN

Je hebt ontdekt wat er gebeurt in je lijf als je boos wordt. Je weet ook dat iedereen door God uniek is geschapen. Hoe je boosheid laat zien is dus niet bij elk kind hetzelfde. In dit boek lees je over vier verschillende manieren om boosheid te laten zien: de vulkaan, de inslikker, de ballon en de brombeer. Er zijn ook combinaties mogelijk. Je gaat zelf ontdekken welke boosheid jij het meest herkent.

Jouw boosheid lijkt op een vulkaan als jij je bozer en bozer voelt worden, het niet meer kan stoppen en uitbarst!

KADOENG, RAM, STOMP, GRRRRRR!!!

Je gevoelhersenen staan op superboos en je nadenkhersenen lijken volledig uitgeschakeld.

Er zijn boosheidsvulkanen die snel en kort uitbarsten, maar er zijn ook vulkanen die heel lang uitbarsten en steeds weer opnieuw beginnen. Denk je dat jij weleens een vulkaan zou kunnen zijn, als je boos bent? Kruis dan eens aan wat jij bij je zelf vindt passen.

- langzame uitbarsting
- snelle uitbarsting
- barst vaak uit
- barst soms uit
- slaan en schoppen
- schreeuwen
- gemene dingen roepen
- schelden
- dingen kapot maken.
-



* Voordeel van een vulkaan: het is HEEL goed te zien dat je boos bent en dat je het ergens niet mee eens bent.

* Nadeel: je kunt niet meer nadenken en het lukt niet om dingen op te lossen.

Weet jij nog een voordeel en nog een nadeel?

.....

.....



DOEN:

Ga samen met je vader of moeder een vulkaanuitbarsting namaken. Nodig: een kaars, lucifers, zand, water en een vuurvaste (glazen) pot of beker. Steek de kaars aan. Laat dan voorzichtig wat kaarsvet druppelen in het midden van het potje. Als er een mooi laagje kaarsvet ligt, doe je er vervolgens een laagje zand overheen. Daarna vul je het potje met water. Je zet samen met de volwassene, het volle potje op het gasfornuis en laat het langzaam warm worden. Kijk hoe je vulkaantje uitbarst!



DOEN:

Het is leuk om te merken hoeveel kracht je hebt. Dat merk je misschien wel als je aan het sporten bent. Ga samen armpje drukken. Wie houdt dit het langste vol? Vraag je ouders eens of je hen kunt helpen met een klus waarvoor je sterk moet zijn.



BIJBEL:

Lees in Marcus 11:15-17 een verhaal over de boosheid van de Heer Jezus. Wat zei Jezus en wat deed Hij? Waarom was Hij zo boos? Wat vind je van Zijn boosheid?





BIDDEN:

Jezus zei tegen zijn leerlingen: 'Jullie zijn het zout in deze wereld. Zout heeft een sterke smaak.' Matteüs 5:13

'Dank U wel voor mijn kracht. Geef dat ik om de goede dingen boos word, de dingen waar U ook boos om bent. Help mij om mijn kracht en mijn boosheid te gebruiken voor Uw Koninkrijk.'

* EEN RUSTIG-WORDEN-PLEK

Het is fijn om je hoofd en je lijf weer rustig te kunnen maken. Het is zelfs nodig als je woedend bent. Als je woedend bent, gaat je lijf namelijk tekeer en staan je nadenk hersenen uit. Als je rustig wordt, stop je met schoppen, schreeuwen of slaan. En je kunt weer nadenken. Dat is reuze handig. Als je weer kunt nadenken, kun je veel beter uitleggen waarom je je zo boos voelt. Je kunt beter luisteren naar de ander en bedenken wat je ervan vindt. Vervolgens kun je samen proberen een oplossing te bedenken.



DOEN:

Bedenk eens een 'rustig-worden-plek'. Dit is een plek waar jij naar toe kunt gaan als je je steeds bozer voelt worden. Of waar je naar toe moet als je woedend bent. Let op: het is geen strafplek! Het is een prettige plek die jou helpt om kalm te worden. Kies een vaste plek in of bij jouw huis waar anderen je niet zullen storen.

