

WOESTBOOS OF BIKKELBOOS?

Boos worden we allemaal wel eens! Dat hoort er nu eenmaal bij. Als jij boos wordt, kan dat op verschillende manieren:

WoestBoos: je doet dingen die het eigenlijk alleen nog maar erger maken en die ook niet mogen. Bijvoorbeeld schelden, slaan, iets kapot gooien...

BikkelBoos: je bent net zo boos als bij WoestBoos, maar je uit het op een manier die dingen in ieder geval niet nog erger maken. Bv. even naar je kamer gaan, tot 10 tellen, afleiding zoeken....

Zo word ik **WOEST-Boos:**

En zo wordt **WOEST-boos:**

(bv. papa of mama, je zus of een vriend)



Zo word ik **BIKKEL-Boos:**

En zo wordt **BIKKEL-boos:**

(bv. papa of mama, je zus of een vriend)



En zo kun je mij helpen:



Probeer er samen achter te komen hoe jij het makkelijkst weer uit je boosheid komt. Bijvoorbeeld eerst even alleen zijn op je kamer zijn en het daarna pas uitpraten. Maak een plannetje dat voor jou goed werkt!