

BOZE KIND OEFENINGEN

Tekst: Judith Bos, Mariëlle Hoekstra, Eva Lith

Van deze twee pagina's kun je naar lieve lust interventies plukken die direct toepasbaar zijn in de praktijk, in het werken met boosheid. Oefeningen om veilig te leren ventileren, het te mogen en durven toelaten, te spelen met kracht en boosheid en te oefenen met zelfexpressie. Boosheid vertelt iets belangrijks over onderliggende gevoelens en behoeften en mobiliseert zelfrespect. En houdt er niet van om overgeslagen te worden... Aan de slag en veel plezier!

Hoger/lager in individuele schematherapie:

Oefenen van gezonde assertiviteit!

Identificeer een situatie waarin je cliënt te weinig of juist teveel boosheid uitte. Een lege stoel symboliseert vervolgens 'de ander' in die situatie.

Als therapeut geef je met je hand de intensiteit aan waarin de cliënt zich gaat uiten. Hoog betekent voluit boos, laag betekent ingehouden en in-schikkelijk. In het midden zit de gezonde volwassene.

Je zegt met deze oefening: boosheid is normaal, jij kan regie nemen over hoe je boosheid uit, hoe jij je uit heeft een effect op de ander.

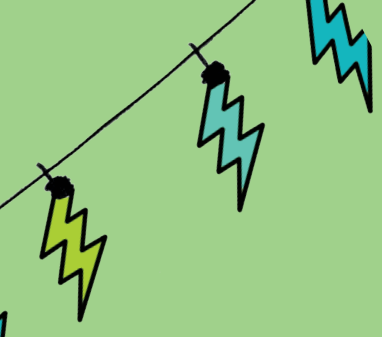
Kranten stuk
scheuren

Plezier maken met
competitie, kracht, boosheid:
touwtrekken/handdoek
trekken. Je probeert elkaar uit
de stoel of voorbij een streep
te trekken.

Boze brief schrijven naar (de
boodschappen van de)
Oudermodus.

Boze tekening
maken met
boze kleuren





Hoger/Lager in de groep: Verzin een relatief neutrale of onzinnige stelling en laat twee groepsleden zittend met elkaar hierover in debat gaan. Bijvoorbeeld: In Nederland moeten we naar een driedaagse werkweek. Aan de ene debater geeft je de taak vóór die stelling te zijn, de andere is tegen. Twee andere groepsleden staan achter de zittende debaters en geven met hun hand aan hoe hoog de intensiteit van de zelfexpressie moet gaan voor degene die ze kunnen aankijken. Een oefening waar ook plezier in zit, waarin gespeeld kan worden met boosheid.

Stoelnoefening: Boze kind stoel en daarachter kwetsbare kind stoel. Boze kind mag opkomen voor de kwetsbare kant: 'Ik wil niet meer genegeerd worden!' 'Ik wil geen pijn meer!' 'Ik wil kunnen zijn wie ik ben!'

Stampen op de grond en zeggen: 'Wat er is gebeurd is niet mijn schuld!'

Boze brief schrijven (thuis) naar ouders/pesters/leerkracht en in de sessie hardop voorlezen.

Ballonnen opblazen en op elke ballon iets schrijven wat 'stom' is en waar je genoeg van hebt. Daarna alle ballonnen kapot prikken en laten knallen.

'Shit-pit' in de groep of individueel: Om de beurt met kracht in het midden een bal op de grond gooien en tegelijkertijd uitroepen: 'Ik ben het zat dat....' Bijvoorbeeld: 'Ik ben het zat dat mijn moeder altijd over zichzelf praat!'

