

**Weerbaarheidstraining 10 jarige jongen basisonderwijs** ‘**woedeaanvallen’**

*Hulpvraag*:

Ik wil graag mijn woedeaanvallen beter onder controle krijgen. Ik doe anderen mensen pijn door te gaan schoppen en slaan. Dit maakt hun verdrietig en mij ook.

*Doel:*

Fysiek: ontspanning

Mentaal: zelfbeheersing

Emotioneel: herkennen emoties

*Hoe ging het?*

**Jongen:** “Ik heb het dagboekje bijgehouden deze week zoals je had gevraagd. Je ziet dat het een paar keer goed ging maar ook nog een keertje fout. Ik heb toch weer iemand pijn gedaan”.

**Coach:** “Wat goed dat het al 2 keer goed gegaan is deze week. Wat gebeurde er?”

**Jongen**:” Ik hoorde mijn zusje naar boven komen richting mijn kamer. Ze bonkte op de deur en deed als gelijk de deur open zonder dat ik zei dat ze binnen mocht komen. Ik liep direct naar mijn raam waar mijn moeder het hartslagpercentage kaartje heeft neergezet. Ik voelde dat ik op 50% zat en weet uit onze training dat ik bij 75% niet meer kan nadenken en ga slaan. Ik merkte dat ik richting de 75% ging maar ben rustig gaan staan en in en uit gaan ademen tot ik weer tussen 25 en 50% zat. Toen kwam net mijn moeder aanlopen en zei dat ze heel erg trots op mij was. Mijn zusje moest mijn kamer uit en ik kreeg geen straf van mama”.

**Coach**: Ik ben ook ontzettend trots op je. Het is heel knap dat dit al 2 keer is gelukt. Zullen we ook zo’n kaartje op je bureau op school leggen?

**Jongen**: “ Ja fijn. Dan lukt het me misschien ook volgende keer op school en krijg ik geen straf van de juf”

*Resultaat:*

Binnen de trainingen werken we aan het herkennen van emoties, triggers en bijbehorende hartslagpercentages. De jongen pakt eerder zijn ontspanning waardoor zijn zelfbeheersing versterkt. Tevens merkt hij dat 75% niet alleen boos, maar ook bang is. Bang dat anderen hem uitlachten en hierdoor wil hij fysiek geweld gebruiken. Een mooie stap gezet door positieve ervaring thuis. Nu als tweede stap de transfer maken op school d.m.v. inzet hartslagkaartje.