



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

Praktijksituatie individuele coaching

Basisemotie **BOOS**

Hulpvraag:

Jongen 11 jaar groep 8 heeft tijdens intakegesprek met ouders aangegeven moeite te hebben om zijn boosheid te controleren. Hij heeft vorige week weer een gele kaart gekregen op school en bij de volgende kaart zal hij geschorst worden. Ouders maken zich zorgen. Ook omdat hij volgend jaar naar de middelbare school gaat.

Samen met de client vullen zij zijn werkboekje BO in. Op de eerste bladzijde vult hij in dat hij tevreden zal zijn wanneer hij opmerkingen kan negeren en minder boos gaat reageren. Hij wil graag tips van de trainer hoe hij hier invloed op kan uitoefenen.

Zij starten eerst even met het inlopen van de percentages, oplopend van **25%** naar **100%**. Zij spreken af dat hij bij **STOP** gaat **GRONDEN** en **ADEMEN**. Vervolgens neemt de trainer hem mee van 100% terug naar 25%.

De trainer merkt op dat hij zijn adem vasthoudt bij **STOP!**. Herkenning van veel fysieke spanning. De jongen herkent zijn emotie **Boos** bij hartslagpercentage 75-100%. Maar ook een beetje **Bang**.

De trainer gaat de jongen de basisstoten aanleren. Ook hierbij valt op dat hij zijn adem vasthoudt en dus veel fysieke spanning opbouwt. Ze spreken af dat hij probeert bij iedere stoot even uit te blazen. Hij merkt op dat dit wat onwennig is maar ook wel fijn voelt.

De trainer nodigt de jongen uit voor de oefening veervoetbal. Samen spreken zij een aantal af die ze gaan proberen te behalen. Ze geven elkaar een boks.

De trainer roept **GROND – ADEM – FOCUS** en **Start**.

Wanneer de veer op de grond valt ziet de trainer direct fysieke spanning. De jongen geeft aan dat hij het vervelend vindt als hij een fout maakt en daardoor anderen iets van hem denken. De trainer en de jongen bespreken dit met elkaar. Zij doen het spel nog een keer en nu valt de veer bij de trainer. De trainer vraagt of de jongen nu boos op hem is. Nee, absoluut niet. Zouden anderen boos op jou zijn als iets niet lukt? We doen dit spel nog 1x en spreken af dat we het proberen op **25- 50%**.

Vervolgens gaat de trainer met hem stoten op de noodles. Ook hierin ziet de trainer direct weer de fysieke spanning. De trainer spreekt af dat ze deze oefening in stilstand doen en starten met 1 stoot. Dit gaat goed. De trainer benoemt dit en geeft een compliment. Ze

bouwen op naar 2 stoten. Nu koppelen zij er een doel aan. Ze spreken af dat hij gaat stoten en hierbij let op zijn ademhaling. De trainer biedt alleen directe stoten aan om zo echt te kunnen werken aan het doel van de jongen.

De jongen is trots na deze oefening dat het hem is gelukt en niet gefrustreerd is geraakt.

De trainer neemt de jongen mee in de verschillende percentages op het stootkussen. Hij koppelt er nog geen praktijkvoorbeeld aan. De eerste keer weer even in de opbouw van **25% - 100%**. **STOP! GROND- ADEM** en weer terug van **100% naar 25%**.

In de 2^e ronde spreken ze af dat de jongen er bij **50%** even uitstapt. Dit percentage heeft de jongen zelf aangegeven omdat hij merkt dat zijn ademhaling hier nog niet enorm hoog is.

Tot slot pakken zij weer even zijn werkboekje erbij. Hier vult hij in wat zijn triggers zijn. Waar hij **BANG, BLIJ, BOOS** en **VERDRIETIG** van wordt. Ook geeft hij aan hoe hij de les ervaarde in de handschoenen op bladzijde 3.

We spreken af dat hij thuis elke dag even oefent met **GROND – ADEM – FOCUS**. Hij heeft in de tuin een plekje waar hij graag speelt en daar gaat hij dribbelen op **25-50-75-100%**. En weer aflopend van **100%** naar **25%**

De trainer geeft hem het geheugensteunkaartje mee en deze gaat hij meenemen naar zijn plekje in de tuin om te oefenen. Ze maken een afspraak voor over 2 weken.