



GOED KWAAD

Met Cardea kun je verder!

Iedereen is wel eens boos. Het is een natuurlijke reactie op gevaar, spanning of spannende situaties. Als je op een verstandige manier met boosheid omgaat, doe je beter mee in de maatschappij. In de training leer je welke alternatieven er zijn om je boosheid te uiten of om niet boos te worden.

- Hoe werkt boosheid/agressie bij jou?
- Waar word jij boos om?
- Hoe word jij boos?
- Welke invloed heeft dit op anderen?
- Welke invloed heeft dit weer op jou?
- Wil jij wel reageren, zoals jij doet?

GOED KWAAD

Met Cardea kun je verder!

Voor wie?

De training is speciaal voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar. De groep bestaat uit 7 tot maximaal 10 jongeren. Twee coaches geven de training.

Wat houdt het in?

De training bestaat uit twee onderdelen: 'Bewust boos' en 'Goed kwaad. Kan dat?'.

In het onderdeel 'Bewust boos' leer je nadenken over boosheid in het algemeen. Waar komt boosheid vandaan en waar bestaat het uit? Welke goede eigenschappen bezit jij, die je kunt gebruiken om anders met boosheid om te gaan? Wat is jouw grens? Herken je de grenzen van anderen? En wat hebben instincten nu eigenlijk te maken met boosheid?

Om in de maatschappij goed te kunnen meedraaien is het nodig om je boosheid en agressie onder controle te houden. Naarmate je ouder wordt, wordt er steeds meer zelfcontrole van je verwacht. Zelfcontrole helpt je om je staande te houden in de maatschappij en om goed te kunnen samenleven en werken.

In het tweede deel 'Goed Kwaad. Kan dat?' ga je op zoek naar alternatieven om je boosheid te uiten, of om niet boos te worden. Door alternatieven te kennen en te oefenen leer je dat jij invloed op je eigen gedrag hebt. Dit kun je alleen als je weet wat er gebeurt als je boos wordt. Niet alleen in je hoofd, maar ook met je lijf. Wat voel je? Wat denk je? Wat doe je?

We vragen ook je ouders om actief mee te denken over de manier waarop zij met jouw boosheid omgaan. En op welke punten zij kunnen helpen om je beter met je boosheid/agressie om te laten gaan.

Doelen

In de training werk je aan het herkennen van boosheid, hoe je goed kan overkomen op anderen en omgaan met kritiek. Hier wordt veel in geoefend. Aan het eind van de training weet je hoe jij op een goede manier met boosheid kan omgaan. Ook leer je hoe je zelf invloed kan uitoefenen op je gedrag.

Hoe lang duurt het

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten van anderhalf uur voor de jongeren, een ouderavond en een bijeenkomst waarin ouders en jongeren samen trainen.

Meer weten?

Neem contact op met Warner Riksen of Debbie van Doorn via 071 579 50 50.