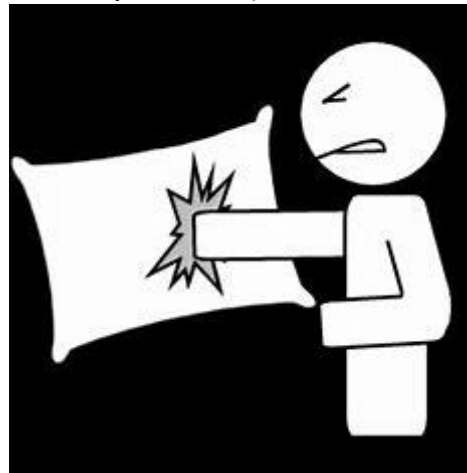


Hoe kan jij de spanning doen dalen?

- Ik denk aan de gevolgen.



- Ik reageer mij af op een voorwerp dat niet kapot kan. (kussen, matras)



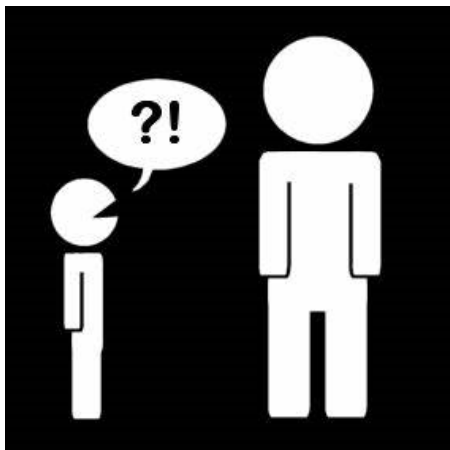
- ik zoek afleiding (spel spelen, sporten,..)



- Ik adem diep in en uit



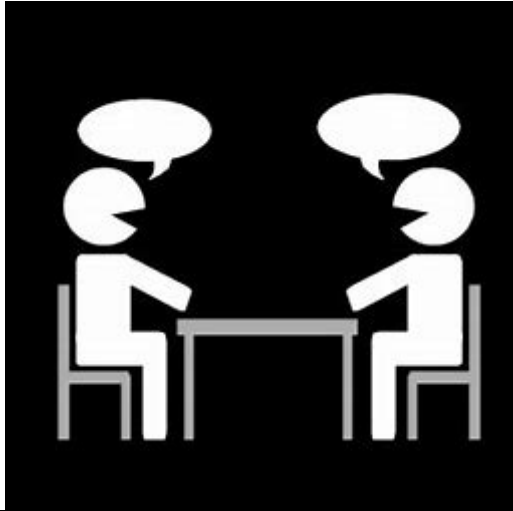
- ik vraag aan de ander zijn gedrag te verklaren



- ik tel tot 10 voor ik reageer



- Ik vraag een gesprek met iemand die ik vertrouw



- Ik zoek hulp



- Ik ga weg uit de situatie



- Ik luister muziek



- Ik doe ontspanningsoefeningen



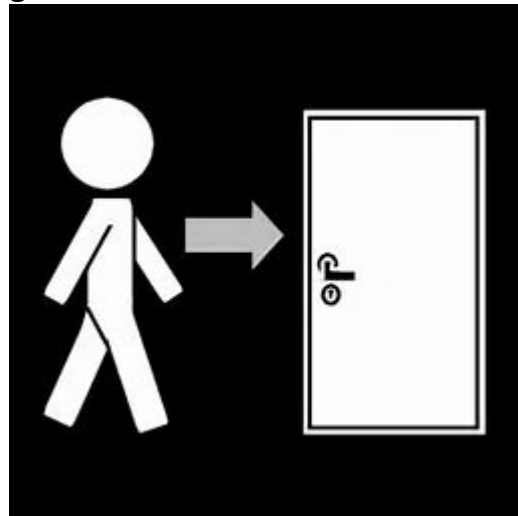
- Ik ga iets doen dat ik leuk vind



- Ik zeg wat mij stoort



- Ik vraag aan de andere om weg te gaan



- Ik zeg wat ik voel

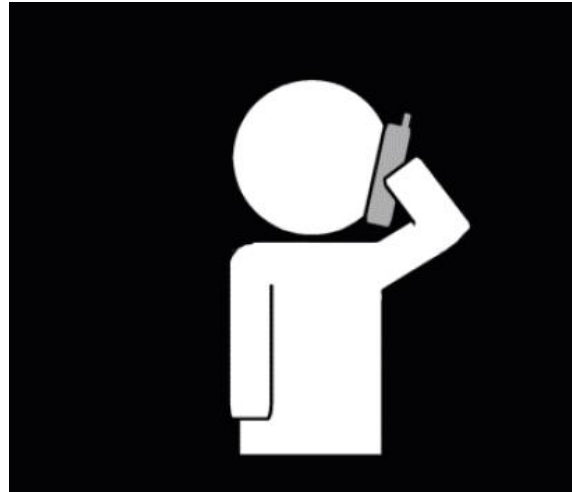


Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

- Grenzen benoemen en duidelijk zeggen wat er van me verwacht wordt.



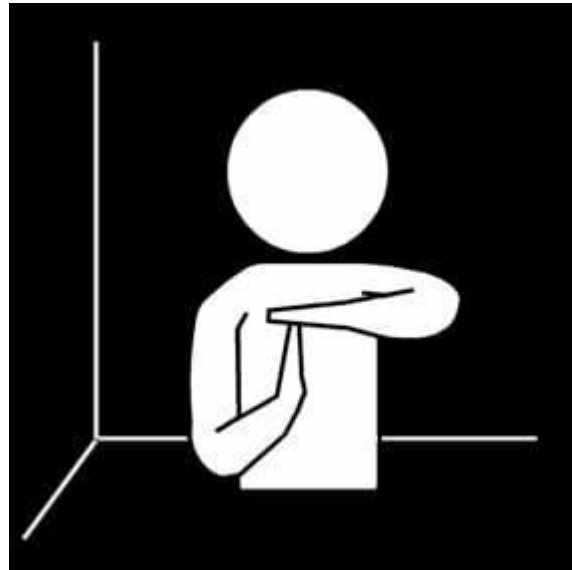
- Me even laten bellen met iemand die ik vertrouw



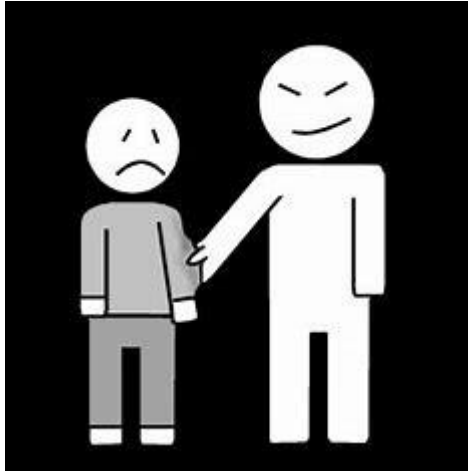
- Even met me gaan wandelen



- Me uit de situatie halen



- Me op afstand houden van de persoon die me boos maakt



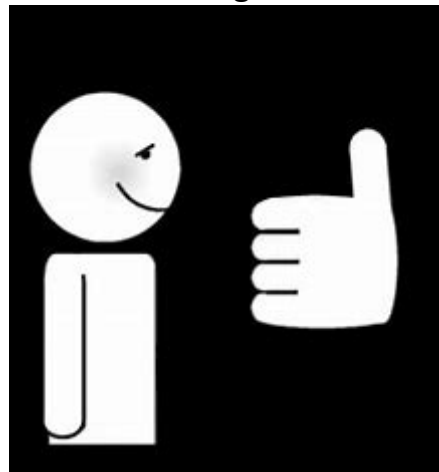
- Niet teveel vragen stellen



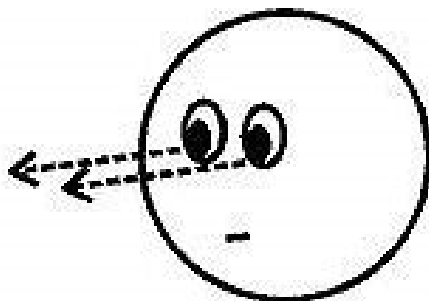
- Me even apart nemen en vragen wat er is



- Benoemen wat ik goed doe



- Benoemen wat er wordt opgemerkt ("ik zie dat je ...")



- Me waarschuwen voor de gevolgen



- Met me in gesprek gaan



- Na 15 min komen kijken of ik terug rustig ben



- Zaken aanreiken om te doen



- Mopjes met mij maken, humor

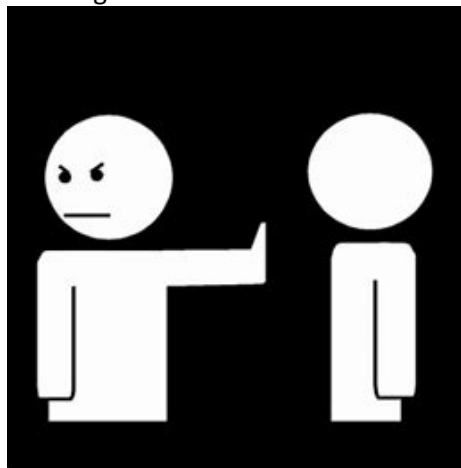


Wat maakt jou kwaad?

- Ik mag niet mee spelen



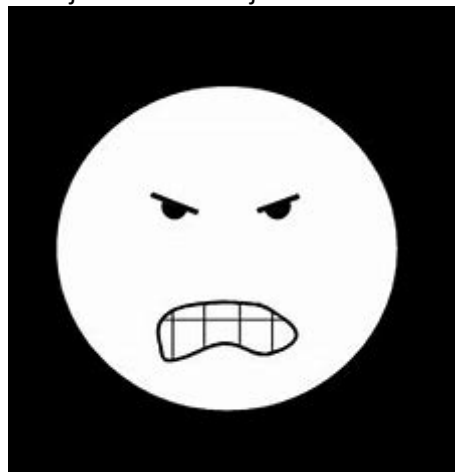
- Ik wordt uitgesloten



- Ik denk dat ik niet eerlijk behandeld word



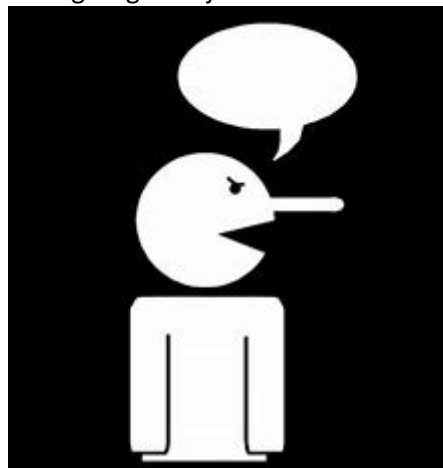
- Iemand kijkt vies naar mij



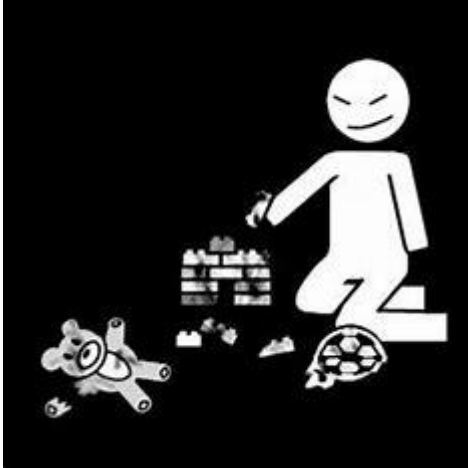
- Iemand staart naar mij



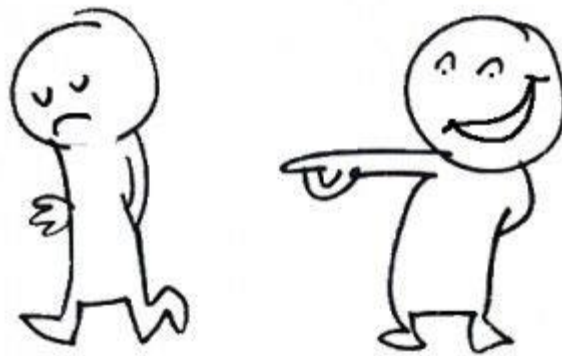
- Iemand liegt tegen mij



- Iemand maakt iets kapot van mij



- Ik word uitgelachen



- Iemand doet een racistische uitspraak



- Ik word bedreigd



- Iemand beledigt mijn familie



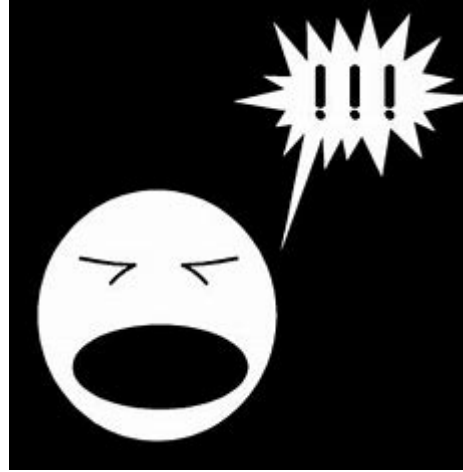
- Ik word geslagen



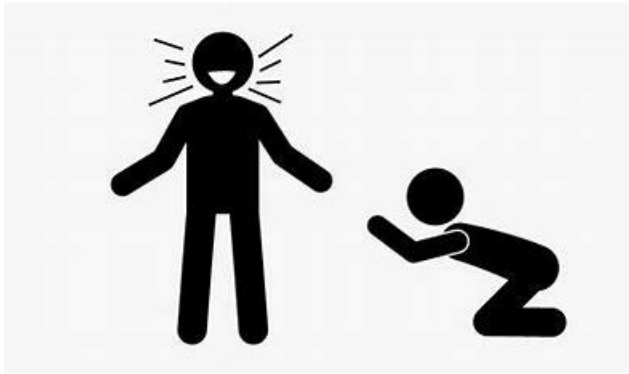
- Ik ben moe



- Iemand roept tegen mij



- Ik word belachelijk gemaakt



- Er wordt niet naar mij geluisterd



- Ik kan iets niet, er lukt iets niet



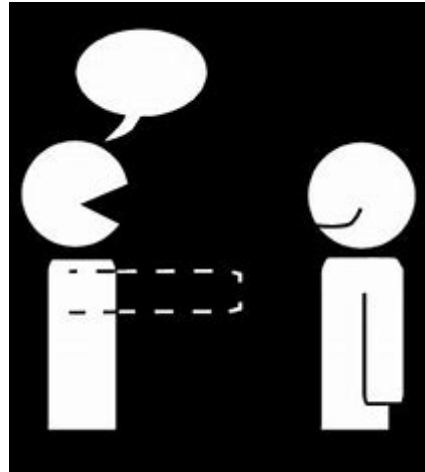
- Iemand zegt dat ik iets moet doen wat ik niet wil doen



- Niet iedereen wordt gelijk behandeld



- Iemand komt een afspraak niet na



- Er wordt over mij geroddeld



- Ik heb het gevoel dat ik anders ben



- Ik krijg mijn zin niet

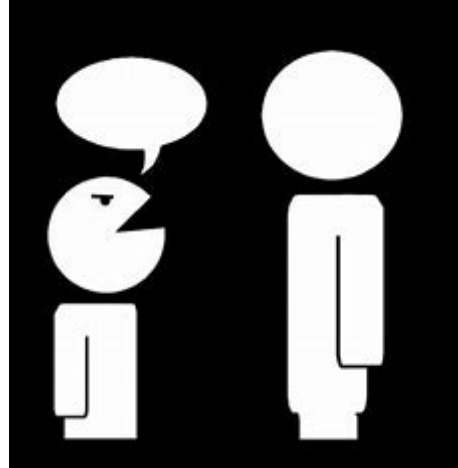


Wat merk je aan jouw lichaam als je kwaad wordt en wat doe je?

- Ik zeg verkeerde dingen



- Ik kan me moeilijk uitdrukken, struikel over woorden



- Ik begin snel te ademen



- Mijn spieren zijn gespannen



- Ik krijg klamme handen



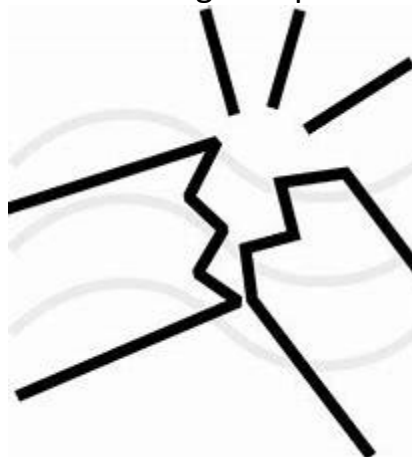
- Ik begin te beven, trillen



- Ik bijt op mijn nagels



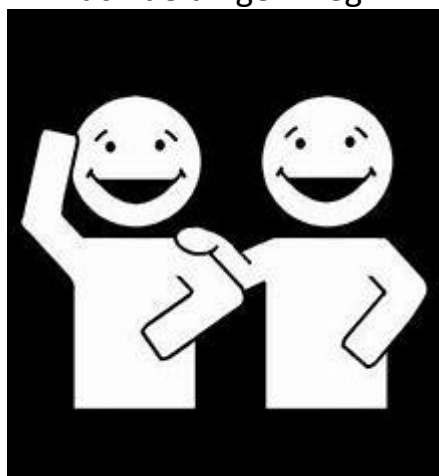
- Ik maak dingen kapot



- Ik gooi met dingen



- Ik lach de dingen weg



- Ik zonder mij af



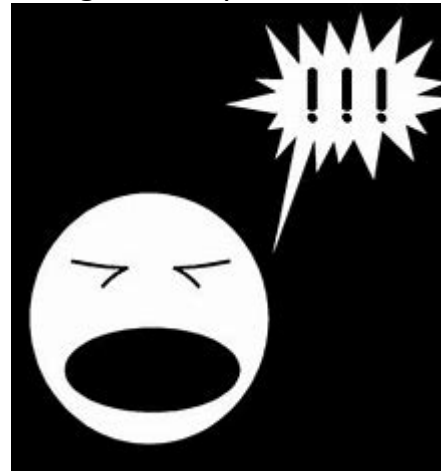
- Ik krijg een misselijk gevoel



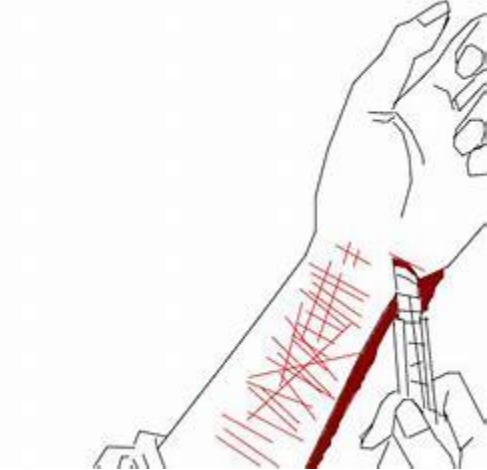
- Ik negeer of antwoord niet meer



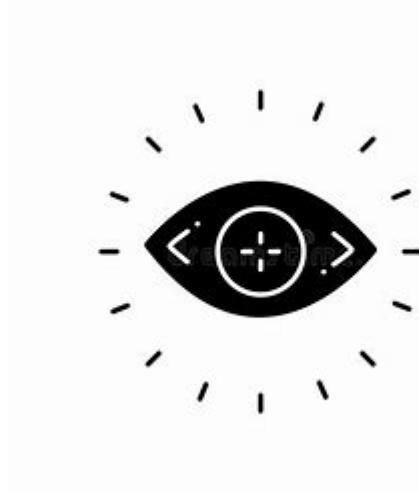
- Ik begin te roepen



- Ik doe mezelf pijn



- Het wordt zwart voor mijn ogen



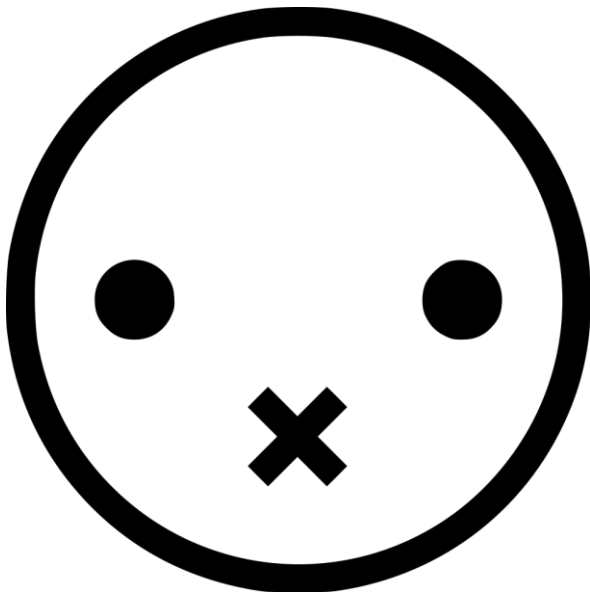
- Ik werk niet meer mee



- Ik begin te schelden



- Ik word stil



- Ik bijt op mijn lip



- Ik tik met mijn voet, wiebel met mijn been



- Ik reageer kortaf/bot



- Ik maak me breed



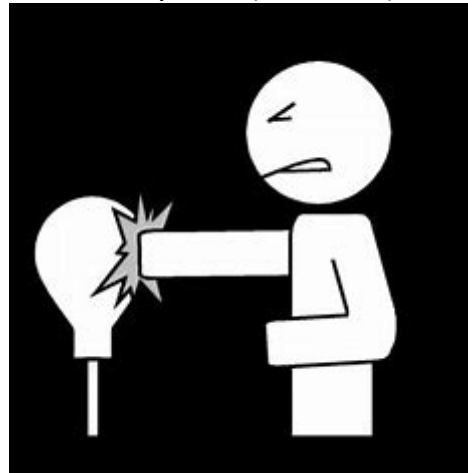
- Ik bal mijn vuisten



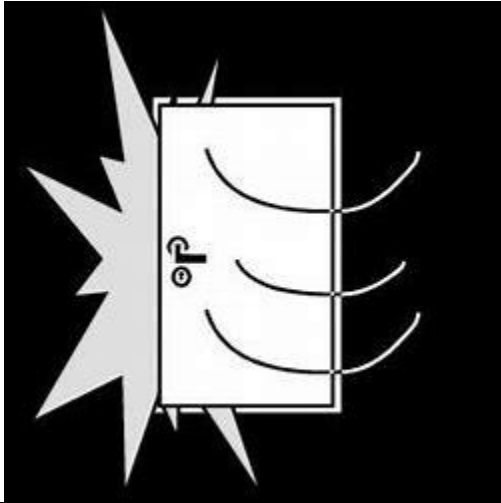
- Ik klem mijn handen op elkaar



- Ik sla op iets (bv muur).



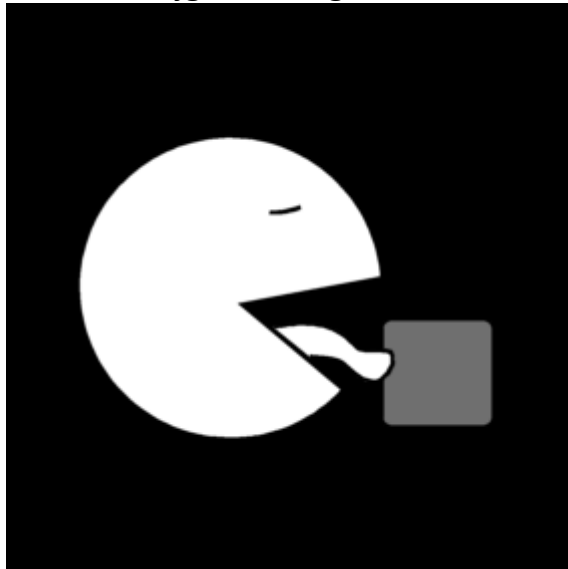
- Ik sta met de deuren



- Ik krijg tranen in mijn ogen



- Ik krijg een droge mond



- Ik raak verward, heb moeite om boodschappen te begrijpen



- Ik ga de discussie aan



- Ik word warm of begin te zweten



- Mij hartslag gaat omhoog



- Ik word bleek



- Ik krijg een rood gezicht



- Ik doe iemand pijn



- Ik word drukker



- Mijn aders staan gespannen
(in mijn nek, op mijn hoofd, ...)

