



RAPPORT

BOOS

OMGAAN MET BOZE GEVOELENS

12 - 14 JAAR

INLEIDING

“Je moet toch niet boos zijn.”

Velen hebben deze opmerking al eens gezegd of te horen gekregen. Toch is dit geen helpende gedachte voor kinderen of jongeren. Het toont weinig begrip en leert hen niet omgaan met hun gevoelens.

Het is belangrijk voor kinderen en jongeren om vaardigheden te ontwikkelen die helpen om op een gezonde manier met boosheid om te gaan en de emotie constructief in te zetten. Dit biedt kinderen en jongeren tools om op te groeien tot veerkrachtige individuen.

JOETZ deed voor haar nieuwste project “Frustrado” literatuur- en een veldonderzoek bij jongeren van 12 tot 14 jaar over boosheid.

SITUERING

Waarom een project rond ‘boos zijn’?

Het is belangrijk om jongeren vaardigheden te laten ontwikkelen die hen helpen om te gaan met boosheid. Leren omgaan met boosheid kan bijdragen tot het bevorderen van emotionele veerkracht, het opbouwen van gezonde relaties met anderen en het verminderen van agressief gedrag. Het herkennen, benoemen en accepteren van de emotie zorgt voor een beter mentaal welbevinden van jongeren.

Emoties zijn vaak automatisch en onbewust. Door zich bewust te worden van wat hen kwaad maakt, kunnen jongeren boosheid makkelijker herkennen, benoemen, accepteren en een strategie bedenken om ermee om te gaan.

LITERATUURSTUDIE

Wat is “boos zijn”?

Volgens de Amerikaanse psycholoog Paul Ekman zijn er 6 basise-moties: blijdschap, verdriet, angst, verbazing, afschuw en boosheid. Boosheid, of woede, treedt op als iemand geconfronteerd wordt met een situatie die ervaren wordt als onrechtvaardig, bedreigend of frustrerend. Het is een natuurlijke en gezonde emotie die iedereen wel eens voelt. Hiermee kan je op een constructieve manier aangezet worden tot actie en verandering. Iets of iemand heeft je grenzen overschreden en hier wil je op inspelen door aan te geven waar je grenzen zijn. Wanneer je je boosheid uit op een destructieve manier kan dit ervoor zorgen dat je je eigen grenzen of die van een ander overschrijdt. Zo kan boosheid zorgen voor langdurige woede, stress, depressie,...

Biologisch bekeken stimuleert boosheid het ‘fight-or-flight’ mechanisme. Dat zorgt ervoor dat bepaalde delen van ons lichaam aangewakkerd worden en andere delen in rusttoestand worden geplaatst. Deze reactie zorgt er bijvoorbeeld voor dat de hartslag versnelt en spieren zich aanspannen.

Hoe kunnen jongeren op een constructieve manier leren omgaan met boosheid?

Boosheid wordt vaak automatisch en onbewust geactiveerd in bepaalde situaties. Jongeren kunnen, door zich hiervan bewust te worden, hun boosheid leren reguleren. Door te leren herkennen wat hun kwaad maakt, ontdekken ze welke triggers, lichamelijke gevoelens en gedachten bij de emotie horen. Door boosheid en onderliggende emoties te leren benoemen en accepteren, zullen deze ook gemakkelijker te herkennen zijn. Daarnaast kunnen jongeren dankzij dit bewustzijn op zoek gaan naar strategieën om te leren omgaan met hun boze gevoelens. Goede manieren om emoties te reguleren zijn ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen, praten met anderen of activiteiten ondernemen die je fijn of rustgevend vindt.

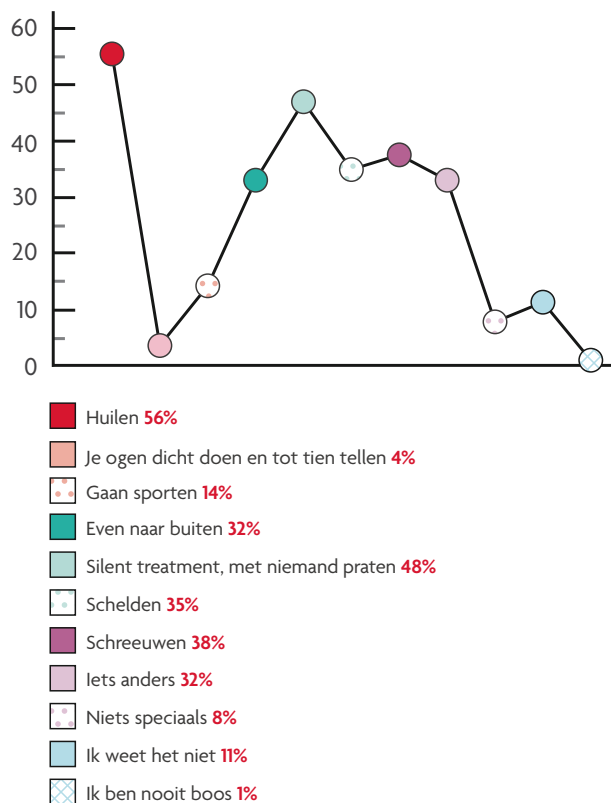
Wanneer jongeren rustig en veilig zijn, kunnen ze ook leren reflecteren over situaties waarin ze boos zijn. Dit kan hen helpen om zichzelf en anderen beter te leren begrijpen. Zo kunnen jongeren ook ontdekken wat zij belangrijk vinden.

Waddist

Via de app Waddist konden jongeren van 12 tot en met 30 jaar elke dag delen wat ze denken, voelen en meemaken. In 2023 kwamen 2 relevante vragen over boosheid uit dit onderzoek.

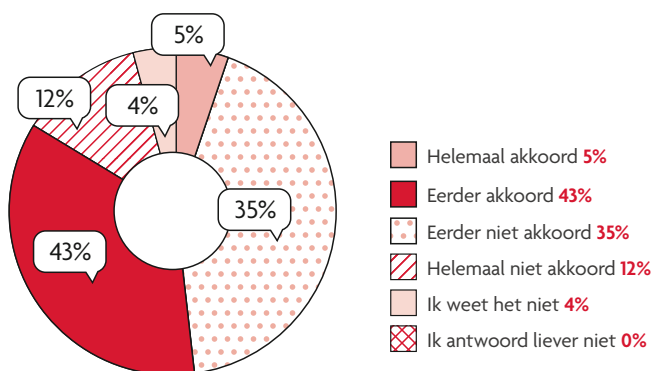
1. Wat doe je als je boos bent?
2. Stelling: "Ik weet hoe ik over mijn emoties kan praten."

Wat doe je als je boos bent?



De meeste jongeren huilen, praten met niemand of schreeuwen en schelden wanneer ze boos worden.

Stelling: Ik weet hoe ik over mijn emoties kan praten.



48 % van de jongeren weet hoe ze over emoties kunnen praten. Dit wil zeggen dat meer dan de helft van de jongeren ervaart dat ze niet weten hoe over emoties te praten.

Methode

JOETZ deed een bevraging bij 44 kinderen tussen 12 en 14 jaar naar het herkennen en omgaan met boosheid. Deze bevraging werd aangevuld met interviews met 12 leerlingen uit het Sint-Godelieve-Instituut in Lennik.

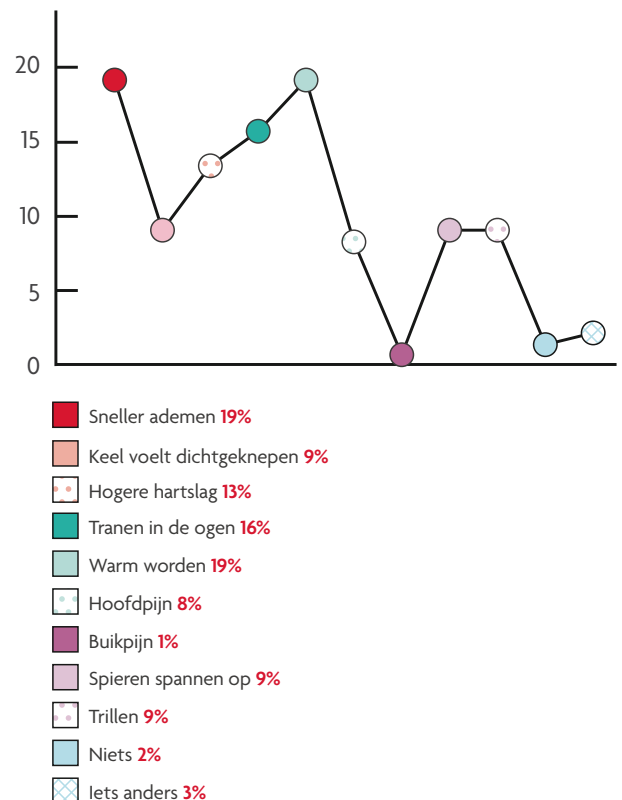
Resultaten

De emotie 'boosheid'



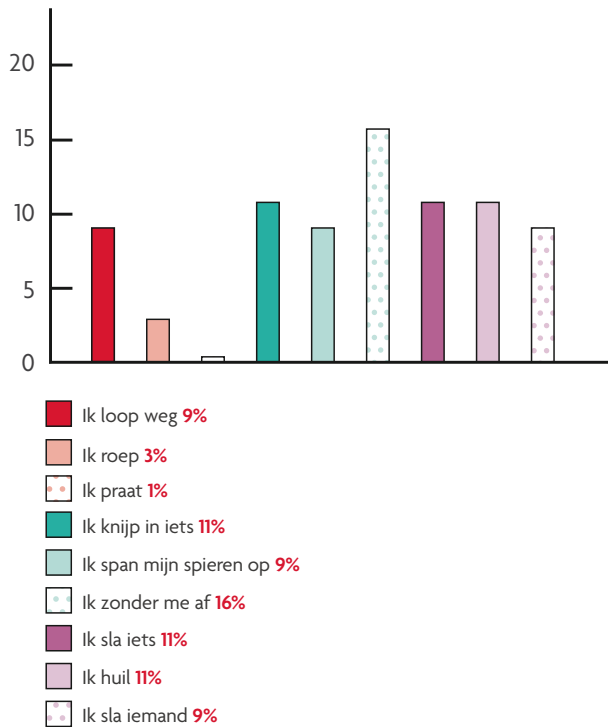
De meesten zien boosheid als een negatieve emotie, een emotie die er dus beter niet is. Sommigen vonden de emotie eerder 'neutraal' en één respondent vindt boosheid een positieve emotie.

Lichamelijke reacties



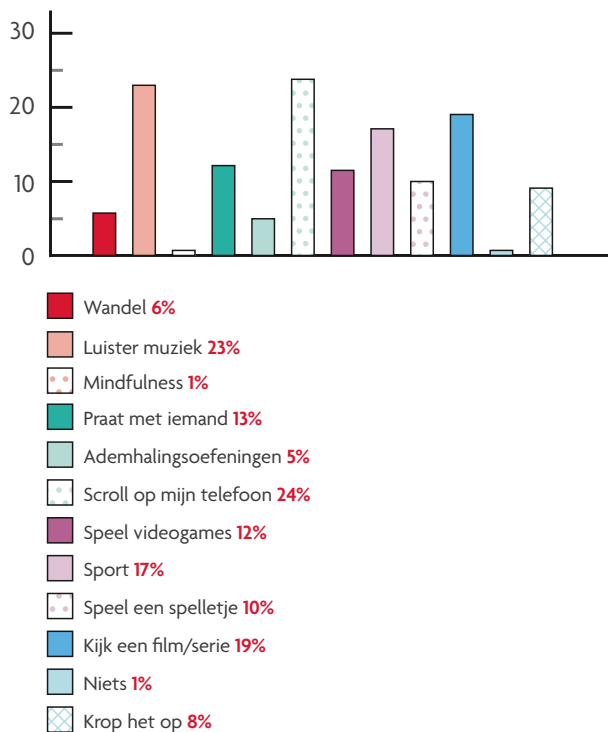
De meeste jongeren duiden "sneller ademen" en "warm worden" aan als lichamelijke reacties die ze voelen wanneer ze boos worden. Velen krijgen tranen in de ogen of een verhoogde hartslag. 2 van de 44 respondenten gaven aan dat ze "niets" merken in hun lichaam wanneer ze boos worden.

Gedrag



De meeste jongeren zonderen zich af wanneer ze boos worden. Ook huilen, op iets slaan of in iets knijpen waren vaak voorkomende reacties op het boze gevoel. Praten met iemand was slechts bij 1 van de 44 respondenten een reactie wanneer die zich boos voelt.

Omgaan met boosheid



Om om te gaan met boosheid en tot rust te komen, grijpen de meeste naar hun telefoon om te scrollen. Muziek luisteren, sporten en series kijken zijn ook populaire rustbrengers. 10 van de 44 respondenten geeft ook aan hun gevoelens op te kroppen. Ademhalingstechnieken of mindfulness waren minder populaire manieren om tot rust te komen.

Verdiepende focusgesprekken

Tijdens de focusgesprekken vertelden jongeren dat ze boos worden omdat ze teleurstelling voelen in zichzelf en omdat er in bepaalde situaties niet rechtvaardig wordt gehandeld, zoals tijdens een voetbalmatch of bij situaties waarbij de leerkracht in de klas boos wordt.

De meerderheid ervaart boosheid als een emotie die er mag zijn. Het kan helpen om harder voor iets te werken: "Het is een deel van het leven." Sommigen vinden het een nutteloze emotie: "Het is verspilde energie." De jongens worden rustig door ergens in de knijpen of op iets te slaan. Wanneer ze ruzie hadden met een vriend(in) praten ze hier niet altijd over, ze zeggen eerder "Zand erover." De meisjes vertelden dat ze tot rust komen door zich af te zonderen van de situatie of naar een vriend(in) te gaan.

CONCLUSIE

De meeste geïnterviewde jongeren vinden boosheid een negatieve emotie. Ze herkennen dit gevoel in hun lichaam en zonderen zich af of reageren zich af wanneer ze boos worden. Jongeren gebruiken meestal afleidingen om hiermee om te gaan, zoals bijvoorbeeld scrollen op de smartphone, muziek luisteren of series kijken.

Uit de literatuur blijkt dat rustbrengers (ademhalen, bewegen, ...), grenzen stellen en praten over gevoelens op lange termijn constructievere manieren zijn om om te gaan met moeilijke gevoelens. Deze worden door jongeren minder vaak toegepast. Een eerste stap is het gevoel te leren (h)erkennen en aanvaarden, om op een constructieve manier te kunnen omgaan met boosheid op de lange termijn. Hiervoor kunnen we jongeren strategieën meegeven en leren toepassen.

Het is bovendien belangrijk dat jongeren leren dat boze gevoelens normaal zijn en dat boosheid een signaal kan geven over zichzelf en een situatie. Dit kan helpen om zichzelf beter te leren begrijpen en om te gaan met emoties.

WAT DOET JOETZ MET DE BEVINDINGEN?

Aan de hand van een pocket escape spel “Frustrado” kaarten we op een laagdrempelige en informele manier het thema boosheid aan bij jongeren. In dit spel gaan jongeren op stap met een nieuwe vriend en komen allerlei situaties tegen waarin deze vriend gefrustreerd raakt en boos wordt. Samen ontdekken ze welke situaties de boosheid uitlokken, welke lichamelijke reacties hun vriend ervaart en hoe de boosheid zich uit. Daarnaast krijgen ze de kans om tips te geven aan hun vriend om te leren omgaan met boze gevoelens.



Via een nabespreking gaan jongeren met elkaar in gesprek over het spel en leren ze dat boosheid bij iedereen door andere triggers ontstaat en er anders kan uitzien. Dankzij dit gesprek leren ze welke constructieve manieren kunnen helpen om te gaan met boosheid.

REFERENTIES

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer.

<http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2>

Kühn, S., Haggard, P., & Brass, M. (2014). Differences between endogenous and exogenous emotion inhibition in the human brain. *Brain structure and function*, 219(3), 1129-1138. doi: 10.1007/s00429-013-0556-0 Conclusie



🏠 Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

☎ 02 515 02 52

✉ info@joetz.be

🌐 www.joetz.be

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Solidaris.



Vlaanderen
verbeelding werkt



Solidaris