

# Dagboek **Ergernissen** Dagboek

Naam: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Wanneer?

- Ochtend  Middag  Avond

## Waar was je?

- Thuis  Plein  Straat  
 School  Buurthuis  Openbaar vervoer  
 Stad  Winkel  Op het werk  
 Kroeg/discotheek  Terrein instelling  Ergens anders

## Wat gebeurde er?

- Iemand daagde me uit / pestte me.  
 Iemand pakte iets van me af.  
 Iemand deed iets dat me niet aanstond.  
 Iemand begon met me te vechten.  
 Ik moest laten zien dat ik de baas was.  
 Iets ging niet zoals ik wilde.  
 Ik werd bedreigd.  
 Iets anders.....

## Met Wie had je een conflict?

- Een jongere  
 Onbekende volwassene  
 Leraar  
 Hulpverlener  
 Politie agent  
 Ouder / opvoeder  
 Een vriend  
 Iemand anders.....

## Hoe boos was je?

- Kokend  Echt boos  Gemiddeld boos  Een beetje boos, maar nog OK  Helemaal niet boos

## Wat deed jij?

- Ik sloeg iemand  Ik vertelde het aan?  
 Ik rende weg  Ik negeerde het  
 Ik hield me in bedwang  Ik gebruikte een boosheid controle techniek  
 Ik bedreigde iemand  Ik liep rustig weg  
 Ik deed mijzelf pijn (bijv. vuist tegen de muur)  Ik maakte iets kapot  
 Ik schreeuwde het uit  Ik schold iemand uit  
 Ik heb gevloekt  Ik vertelde het aan de hulp of de hulpverlener  
 Ik kreeg een woede uitbarsting  Ik heb het uitgepraat  
 Ik huilde  Ik zei (expres) niets meer  
 Iets anders: .....

## Welke Stappen heb je gebruikt uit de uit de boosheidcontrole training?

- Externe trigger  
 Interne trigger  
 Lichamelijke signalen  
 Ontspanningstechnieken  
 Geheugensteuntje  
 Vooruitdenkgedachte  
 Sociale Vaardigheid  
 Zelfevaluatie

## Hoe had je jezelf onder controle?

- Slecht  Niet zo goed  Ok  Goed  Prima

## Huiswerkformulier om te oefenen

Deelnemer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Naam van de les: Sociale vaardigheden / Woede Beheersing / Moreel redeneren

Naam van de vaardigheid: \_\_\_\_\_

Doel van de vaardigheid: \_\_\_\_\_

Beschrijving van het huiswerk die bij de vaardigheid hoort:  
(welke situatie, wat gebeurt er vooraf?)

---

---

---

---

Stappen die bij de vaardigheid horen (bijv. stappen van sociale vaardigheid of woede cirkel)

---

---

---

---

-----  
Reactie op het gebruik van de vaardigheid (door opvoeder, vriend, docent , baas)

-Wat riep het gebruik van de vaardigheid op bij jou?

---

---

---

---

-Welke stappen werden doorlopen?

---

-Wat vond je goed gaan?

---

-Wat kan beter?

---

-Hoe reageerde je op het gebruik van de vaardigheid?

---

---