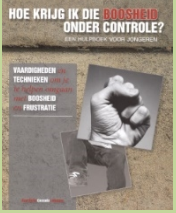


2017		<h2>Nieuwsbrief leren</h2> <h3>Boekbespreking</h3> <p>Eerder verschenen op http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be Lieven Coppens</p>	<i>Plus est en vous</i>
------	---	---	-----------------------------

Referenties	<p>Auteur: Raychelle Cassada Lohmann</p> <p>Titel: Hoe krijg ik die boosheid onder controle Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met boosheid en frustratie</p> <p>Uitgeverij: Niño</p> <p>Plaats: Amsterdam</p> <p>Jaar: 2011</p> <p>Pagina's: 137</p> <p>ISBN: 978-90-8560-608-6</p>	
-------------	---	---

Boosheid is een normale emotie waarmee je noodzakelijk stoom kunt afblazen, zeker als je in de leeftijd bent dat er emotioneel veel verandert in je lijf en in je hoofd. Maar als je merkt dat je je frustraties begint uit te leven op mensen waar je eigenlijk veel om geeft, je ouders, broers en zussen en je vrienden, wordt het tijd om er iets aan te doen. Met de opdrachten in dit werkboek kom je erachter waar je boosheid vandaan komt en hoe het komt dat je op een bepaalde manier reageert. Tegelijkertijd leer je vaardigheden en technieken om je boosheid onder controle te krijgen. Je leert de lichamelijke symptomen herkennen die voorafgaan aan een uitbarsting en krijgt handvatten aangereikt om je gevoelens tot bedaren te brengen zodat je rustiger kunt reageren op anderen. Door je boosheid te begrijpen ben je beter voorbereid en hoeft je je zelfbeheersing niet meer te verliezen.

Zo. Met deze tekst van de achterflap heb je meteen een goede kijk op de bedoeling van dit hulpboek. Geschreven naar jongeren toe, gebruikt het een persoonlijke en toegankelijke taal. Terwijl het geenszins de bedoeling heeft om de professionele hulpverlening te vervangen, biedt het wel een alternatief voor die jongere die zich bewust is van zijn probleem, de mogelijke gevolgen ervan onderkent en er heel concreet iets wil aan doen.

Het boek bestaat uit 37 opdrachten die de jongere helpen om inzicht te krijgen in zijn boosheid en frustratie en de gevolgen daarvan voor zichzelf en zijn omgeving. Het is dan ook de bedoeling dat hij leert om hierop een passend antwoord te formuleren. Het concept is per opdracht altijd hetzelfde:

- Een kadertje *Dit moet je weten* met daarin de essentie van de opdracht;
- Een korte informatieve tekst die de inhoud van dit kadertje toelicht;
- Instructies bij de concrete opdracht;
- Een reflectie bij de uitgevoerde opdracht.

Het is al langer geweten dat uitgeverij SWP onder het imprint Niño de pareltjes uit het internationale aanbod van kinder- en jongerenhulpboeken verzamelt. Met dit boek en de andere uit de reeks *Vaardigheden en technieken* heeft ze nog maar eens haar leiderspositie op het vlak van de psycho-educatie bevestigd. Iedereen die begaan is met het welzijn van jongeren zou deze reeks moeten kennen om op het gepaste moment onder de aandacht van die jongeren te brengen die het nodig hebben en hen eventueel te begeleiden op hun zoektocht.