TUSSEN JE OREN

HOE SLIM, GAAF EN MAF ONS GEDRAG IN ELKAAR ZIT

Psychologie voor kinderen en hun ouders

met illustraties van SENNE TRIP

AP DIJKSTERHUIS & MADELIJN STRICK

PROMETHEUS

STOOM UIT JE OREN

Het laatste paaseitje

Je moeder had beloofd je nieuwe broek te wassen voor een feest en dat heeft ze niet gedaan.
Je wordt keihard getackeld bij het voetballen.
Er is nog maar één paaseitje en je broer grist het voor je neus weg.
Je leraar geeft je straf voor iets wat je niet hebt gedaan.
Het lijkt alsof je bloed kookt… alsof er stoom uit je oren komt…

Je bent boos!

Wat gebeurt er nu in je lichaam? Je lichaam gaat allemaal stofjes maken zoals adrenaline (alweer een -ine!). Daardoor gaat je hart sneller en harder kloppen. Je gaat dieper ademen en je hebt plotseling heel veel energie.

Het nut van boos

Waar is dat allemaal goed voor? Nou, het is heel simpel. Boosheid hoort bij strijd. Bij vechten. Eigenlijk betekent boosheid: 'Dit is niet oké! Ik pak je terug!!' Dan is het natuurlijk wel zo handig als je lichaam meewerkt. En dat doet het ook. Boosheid helpt je om te vechten. Door boosheid kun je beter zien en sneller denken. Je wordt minder snel moe en je bent ook minder bang.

Ook je gezicht verandert als je boos bent. De pupillen van je ogen worden groter. Je neusvleugels staan naar buiten. Je gaat fronsen, zweten of tandenknarsen. Sommige mensen krijgen een rood hoofd als ze boos worden. Die veranderingen zijn bedoeld om vijanden af te schrikken. Hoe bozer je kijkt, hoe banger je vijand wordt. En dan heb jij al bijna gewonnen. Je ziet het ook bij katten. Als een kat aangevallen wordt, gaan zijn haren overeind staan. Daardoor lijkt hij twee keer zo groot!

Irritante dingen

Er zijn veel dingen die je boos kunnen maken:
Iemand doet iets gemeens tegen je. Bijvoorbeeld: Je beste vriendin zet je voor schut. Of je neef pakt je telefoon af.
Iemand doet heel irritant. Bijvoorbeeld: Je zusje zit door je favoriete tv-programma heen te kletsen. Je vader smakt heel hard bij het eten.
En sommige mensen zijn gewoon heel vaak boos. Ze voelen zich snel oneerlijk behandeld en geven anderen vaak de schuld. Hopelijk heb jij hier geen last van!
Wist je dat boosheid ook afhangt van je omgeving? Als het ergens heel heet, druk of vies is, worden mensen sneller boos.
Er is nog iets waar je boos van wordt. Als mensen om je heen boos zijn, kun je het zelf ook worden. Ouders zijn een voorbeeld voor kinderen. Als ouders vaak boos doen, kunnen kinderen dit gedrag gaan overnemen. Dit kan ook wanneer je veel geweld op tv ziet, of in games.

Denk jij dat dieren zich ook boos kunnen voelen? Je hebt vast wel eens een hond horen grommen. Of (op tv) een grommende leeuw gezien. Zijn die dieren dan boos? Dat is moeilijk te zeggen. Boos zijn is een gevoel, en je kunt niet aan een dier vragen hoe het zich voelt. Nou ja… je kunt het wel vragen, maar je krijgt waarschijnlijk geen antwoord.

Boze aapjes

Maar dieren kunnen wel boos dóen, dat is zeker! Kapucijnaapjes doen boos wanneer ze iets oneerlijk vinden. Kun je je de twee aapjes nog herinneren waarvan het ene een druif kreeg en het andere komkommer? Het ging zo: in een onderzoek zaten eens twee aapjes naast elkaar in een kooi. Ze moesten hetzelfde spelletje doen, en steeds als ze het goed deden, kregen ze een stukje komkommer. Dat ging prima. Maar toen gebeurde er iets oneerlijks. Opeens kreeg het ene aapje steeds een druif en het andere nog steeds een stukje komkommer. Aapjes vinden druiven veel lekkerder dan komkommer… Het aapje met de komkommer werd heel boos! Het sloeg met haar vuistjes op de grond. Het rammelde aan de kooi. Het smeet de stukjes komkommer terug. Er kwam nog net geen echte stoom uit haar oren!

Ik tel tot 10

Boosheid is dus heel handig als je echt moet vechten. Maar juist onhandig als je kalm wilt blijven. Dan moet je die boze gevoelens proberen te onderdrukken. En dat valt niet altijd mee. Hoe ouder je wordt, hoe beter het lukt. Je telt tot 10 of gaat een stukje wandelen… en dan gaat dat boze gevoel vanzelf voorbij.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10