



Woede



Woede

Bo Buijs

1 Geïrriteerd, boos, woedend

Jos kijkt tv, maar zijn ouders praten er steeds doorheen. Jos krijgt er een slecht humeur van. Hij zet de tv harder. Nu kan hij het weer verstaan. Bovendien snappen zijn ouders dat Jos last van hen had. Het slechte humeur van Jos verdwijnt. Hij was geïrriteerd, maar nu niet meer.

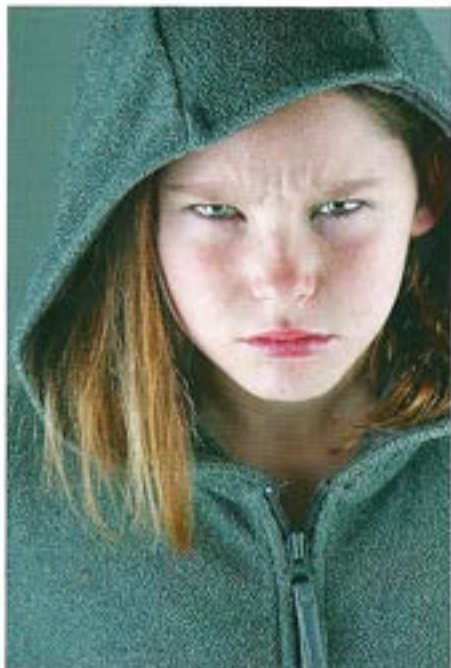
Maryam wil meedoen met touwtjespringen, maar dat mag niet van de andere kinderen. Maryam voelt zich buitengesloten. Van een afstandje kijkt ze hoe de anderen gezellig samenspelen. Rotmeiden!, denkt ze. Haar hart bonkt en haar wangen zijn vuurrood. Maryam is boos!

*Danny valt op zijn bips. Zijn klasgenoten lachen hem uit. Danny schaamt zich. Ik ben een sukkel!, denkt hij. Zijn hart begint te bonken. Hij krijgt het warm. Boze gedachten tolleren door zijn hoofd: Ze denken dus dat ik een sukkel ben! Ze zijn zelf sukkel!
Zo laat het vuurtje op. Schreeuwend rent hij op de anderen af. Danny is woedend!*

Je ziet, er is duidelijk verschil tussen je geïrriteerd of boos voelen en woedend zijn. Als je ergens last van hebt, kun je geïrriteerd raken. Het is een vervelend gevoel dat gelukkig meestal snel verdwijnt. Andere woorden voor geïrriteerd, zijn geërgerd of geprikkeld.

Boosheid is ook een naar gevoel. Vaak ben je boos omdat er iets gebeurt waar je eigenlijk diep van binnen verdriet van hebt. Een ander woord is kwaad.

Woede is meer dan een naar gevoel. Het is als een orkaan die door je lijf gaat. Je kunt niet meer denken. Je gevoelens zijn de baas over jou geworden. Andere woorden voor woedend zijn razend, laaiend, ziedend of furieus.



Als je woedend bent, loopt je gezicht rood aan. Je voorhoofd is samengeknepen tot een frons, je wenkbrauwen zijn naar beneden gedrukt en je neusvleugels staan wijd open. Je mondhoeken staan naar beneden. Je perst je lippen tot een dun streepje of je laat juist je tanden zien.

2 Wat gebeurt er tijdens een woedeaanval?

Vóór een woedeaanval gebeurt er altijd iets dat je een naar gevoel geeft. Je wil bijvoorbeeld iets hebben, maar je kunt het niet krijgen. Of je hebt een 3 voor je spellingstoets en je voelt je dom. Je bent bang dat je nooit zult leren spellen.