

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: **agressie**

Hoe kort is jouw lontje?

bijbelgedeelte: **Mattheüs 26:51-52**

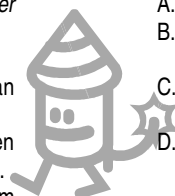
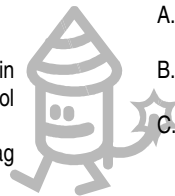
Bijlagen

Bijlage bij introductie 2 (3.2) – Wat nou &^*\$#!

Test: hoe kort is jouw lontje? De beschrijving van de werkvorm vind je in het programma.

Wat nou &^*\$#!

- Je zit je favoriete programma te bekijken. Komt je broertje binnen en zapt (om te pesten natuurlijk...) je programma weg. Hoe reageer je?*
 - Oké, dan m'n MP3-speler maar aan. Hij z'n zin.
 - Hij doet het om te pesten. Het heeft dus weinig zin om door het lint te gaan, dan heeft hij alleen maar lol van z'n daad. Maar leuk is anders.
 - Ik zeg hem dat ik hier niet blij mee ben. En ik vraag wat voor hem de lol is van zo'n 'geintje'.
 - Grrrrrr... ik voel de adrenaline stromen, maak hem goed duidelijk dat dit dus geen geintjes zijn. En wie niet horen wil...
- Sta je in de rij voor de kassa, stoot je per ongeluk tegen iemand aan. Die begint je in onvervalst Nederlands duidelijk te maken dat dit aso gedrag is, enzo. Hoe reageer je?*
 - 'Eh..., mmm, sorry!' En je denkt: maken dat ik wegkom.
 - 'Ja, hallo, ik deed het per ongeluk, hoor! Kunt u niet een beetje anders reageren?'
 - 'Het spijt me, ik deed het per ongeluk.' En je denkt: help, wát als ik meer zeg...?
 - 'Effe dimmen, maat. Enne... wie is er hier eigenlijk aso, ja?'
- Kom je met je vriend(inn)en uit school, worden jullie opgewacht door een groep hangjongeren, lui die altijd opmerkingen maken over jullie school, enzo. Hoe reageer je?*
 - Niet. Gewoon doorfietsen, dus.
 - Die gasten zijn op herrie uit! Als ze beginnen, dan zal je wel even zeggen dat dit geen stijl is.
 - Oeps, lastig... eigenlijk zou je hun wel willen zeggen dat hun optreden je niet bevalt. Maar of het slim is...
 - Je bent helemaal klaar voor de confrontatie. Kom maar op, je lust ze rauw!
- Fiets je naar huis, is er zo'n lolbroek (nou ja...) die je zonodig lekker moet afsnijden. Hoe reageer je?*
 - Remmen en als-ie weg is gewoon doorfietsen. Je moet naar huis!
 - Daar baal ik dan stevig van, ik voel me ook boos worden, maar ik zeg maar niets.
 - Leuk is anders, maar als ik boos word, dan heeft-ie z'n zin. Ik zoek alleen oogcontact, recht m'n rug en fiets door.
 - 'Denken we dat we stoer zijn, ofzo? Weet je wát stoer is...?'
- Oké, helemaal netjes heb je je niet gedragen tijdens die SO. Maar het is wél oneerlijk dat jij nu alléén een 1 krijgt. Alsof je de enige was die z'n mond niet kon houden... Hoe reageer je?*
 - Volgende SO zorg ik er gewoon voor dat ik m'n gemiddelde weer ophaal.
 - 'Ja hoor, meneer, dit gaat me te ver.'
 - 'Sorry, meneer, maar is dit wel eerlijk zo? Kunnen we er niet over praten?'
 - 'Dit is belachelijk, superoneerlijk, wie denkt u wel dat u bent? Dit kunt u dus gewoon niet maken! Heeft meneer de leraar zijn ogen in z'n zak gehad, ofzo?'
- 'Kijk effe een beetje beter uit je doppen, ja?' Oeps, ging maar net goed, een fietser van rechts gemist. Hoe reageer je?*
 - 't Ging net goed, toch? No problem, dus.
 - 'Ik zag het niet, ja! Kun je niet een beetje normaal reageren?'
 - 'Excuus, foutje. Maar ik vind het niet zo leuk als je zo reageert.'
 - 'Wat nou &^*\$#!'



3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

.....
kernwoord: **agressie**

De uitslag

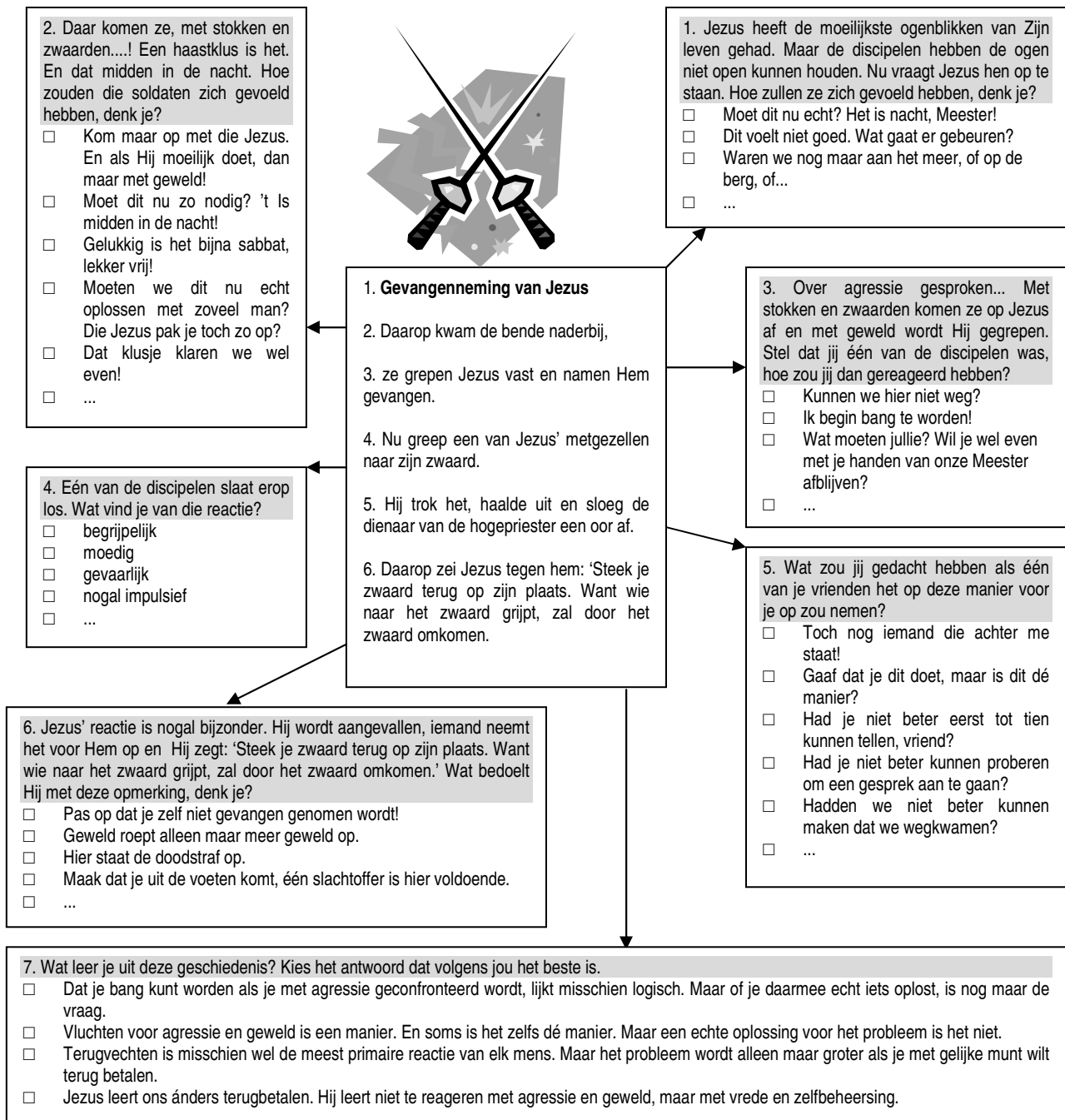
- *Heb je de meeste keren A aangekruist?* – Jij laat alles wel erg gemakkelijk over je kant gaan! Oké, exploderen zul je niet snel. Je lijkt een zachttaardig type. De vraag is wel waaróm je niet reageert. Ben je bang voor agressieve reacties? Interesseert het je gewoon niet? Of...? Hoe dan ook, jij loopt liever een straatje om dan dat je reageert. Maar of dat altijd het beste is, dat is nog maar de vraag!
- *Heb je de meeste keren B aangekruist?* - Jij bent je ervan bewust dat er heel wat mensen met korte lontjes rondlopen. En in de meeste gevallen zul jij je er niet toe laten verleiden om gigantisch door het lint te gaan. Maar er zijn zo van die situaties waarin toch blijkt dat ook jij een (te?) kort lontje hebt... 'Er zijn ook grenzen', is jouw motto! Oké, gelijk heb je, je hoeft niet alles over je heen te laten gaan. Vraag is wel hóe je dan reageert.
- *Heb je de meeste keren C aangekruist?* - Jij staat niet in vuur en vlam als je geconfronteerd wordt met agressie of met dingen waar je het gewoon niet mee eens bent. De andere kant is dat je ook geen softie bent. Je laat wel degelijk merken dat bepaalde zaken je niet aanstaan, al vind je dat soms wél lastig. Je snapt goed dat olie op het vuur gooien niet zo verstandig is, maar hoe reageer je dan wel? Want met 'korte lontjes' staat de boel zo in de fik. Dat je daar een beetje bang voor bent, is te begrijpen.
- *Heb je de meeste keren D aangekruist?* - Oeps, jij hebt amper een vonkje nodig of je explodeert al. Typisch geval van een 'kort lontje'. Oké, er zijn grenzen en afreageren kan effe lekker zijn. Maar of dit dé manier is, valt te betwijfelen. De kans is zomaar aanwezig dat jij als een opgefokt wezen door het leven gaat. Trouwens, waaróm is je lontje soms (te) kort? Zit daar frustratie achter? Of angst? Of wil je gewoon stoer doen?

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: agressie

Bijlage bij bijbelstudie 1 (4.1) – Met stokken en zwaarden

In het programma is op het bijbelstudieblad de Statenvertaling gebruikt. In deze weergave is gebruik gemaakt van de Nieuwe Bijbelvertaling



3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: **agressie**

Bijlage bij bijbelstudie 2 (4.1) – Petrus en Malchus

Onderstaand werkblad kun je gebruiken bij bijbelstudie 2 (Petrus en Malchus).

Dagboek van Petrus

Drie jaar heb ik met Jezus opgetrokken. Drie intensieve jaren van leren met vallen en opstaan. Die laatste nacht voor Zijn dood leek overigens ook wel drie jaar te duren! Jezus wilde alleen zijn, Hij had het zwaar. Wij ook trouwens, wij konden onze ogen niet open houden. Toen Jezus ons voor de derde keer wakker maakte en het had over 'uitleveren' dacht ik:.... (1). Wat er daarna gebeurde, verschijnt nog regelmatig op mijn netvlies! Die groep met stokken en zwaarden, nota bene aangevoerd door Judas! Toen ik hem zag, dacht ik:.... (2). En dan dat geweld waarmee ze de Meester probeerden te overmeesteren. Alsof Hij een levensgevaarlijke misdadiger was. Zoveel agressie! Ik dacht:.... (3). Vind je het gek dat ik wat wilde doen? Dit was oneerlijk, toch? Jezus had niemand ook maar iets kwaad gedaan! Als ik nu terugdenk aan mijn reactie, dan denk ik:.... (4). Op dat moment dacht ik daar anders over. En toen Jezus mij tot de orde riep, dacht ik:.... (5). Ik moest mijn zwaard terugsteken en Jezus had het over naar het zwaard grijpen en door het zwaard omkomen. Hij bedoelde natuurlijk:.... (6). Ik denk nog regelmatig aan dat moment terug. Ik heb er veel van geleerd. Het belangrijkste is wel dit:.... (7).

Dagboek van Malchus

Wat ik meegemaakt heb! Ik had dienst op een donderdagavond. Op zich niets bijzonders, gebeurde wel vaker. Maar wat ik die avond meemaakte, dat was toch wel heel apart. We werden opgeroepen voor een spoedklus. We moesten één of andere relschopper, ene Jezus, oppakken. Ik weet nog wat ik op dat moment dacht:.... (1). Oké, wij gingen op pad. We hadden stokken en zwaarden meegenomen. Je wist maar nooit! Gelukkig hadden ze één van de vrienden van die relschopper om weten te kopen, dus dat was een makkie, dacht ik! Toen ik die tuin binnenkwam, bleek het even anders te gaan. Ik zie hem nog op me afkomen. In het licht van de fakkels flikkerde z'n zwaard. Wat was-ie kwaad, die makker van Jezus. Recht kwam hij op me af. En wat er dan door je heen gaat.... Het eerste wat ik dacht, was:.... (2). Toen ik zag dat het menens was, dacht ik:.... (3). In een fractie van een seconde gebeurde het: bloed op m'n jas, een scherpe pijn aan mijn hoofd. Ik dacht:.... (4). Het was één grote chaos. Maar in die chaos en met m'n ene oor hoorde ik toch nog dat Jezus z'n vriend terecht wees. Ik dacht:.... (5). Toen dat gebaar aan mijn hoofd, die aanraking van Jezus! Mijn ploeggenoten hebben de klus verder geklaard. Ik was uitgeschakeld. Hoe ik de nacht verder doorgelopen ben, weet ik niet eens meer. Als ik eraan terugdenk, moet ik altijd even aan mijn oor voelen. En als ik hoor dat mensen het over Jezus hebben, dan denk ik:.... (6).

