

Woedemeter

NAAM:

MIJN SCHAAL

CIJFER	LIJKT OP	IK VOEL	IK KAN PROBEREN
5			
4			
3			
2			
1			

Bron: B. Myles, *Verborgen Regels* (ISBN 9077671005, Uitgeverij Pica)

Woedemeter

NAAM: *David*

MIJN*angst /trillen*..... SCHAAL

CIJFER	LIJKT OP	IK VOEL	IK KAN PROBEREN
5	<i>Ogen wijdopen, soms schreeuwen, rennen, slaan</i>	<i>Ik ga ontploffen als ik iets doe</i>	<i>Ik heb een volwassene nodig om hier weg te gaan. HELP!</i>
4	<i>Anderen bedreigen of Tegen ze aan lopen</i>	<i>Mensen praten over me Ik ben geïrriteerd, kwaad</i>	<i>Ik hou mijn mond en neurie Maak een vuist Ga even wandelen</i>
3	<i>Je ziet niet dat ik bang ben, kaken op elkaar geklemd</i>	<i>Ik ril van binnen</i>	<i>Schrijf of teken erover Of doe mijn ogen dicht</i>
2	<i>Ik zie er nog gewoon uit</i>	<i>Ik word een beetje misselijk</i>	<i>Ga langzamer ademen Zeggen tegen iemand die ik vertrouw hoe ik me voel</i>
1	<i>Gewoon- je ziet niets aan me</i>	<i>Prima, verder niets</i>	<i>Geniet ervan!</i>

Voor werkwijze: B. Myles, *Verborgen Regels* (ISBN 9077671005, Uitgeverij Pica)