**Verwerking: mijn gedacht!**

Eigenlijk zijn er geen echte tips die voor iedereen gelden omdat elke mens zijn eigen manier van verwerken doormaakt.

Duid in volgende vragen aan hoe JIJ met pijnervaringen omgaat.

We bespreken de resultaten in groep.

**Hoe zou jij verwerken?**

Vink aan wat jij hierover aanvoelt!

1. Alleen of samen verwerken?

[ ]  Je wil alleen zijn

[ ]  Je durft erover na te denken

[ ]  Je zoekt gezelschap van je vrienden op

1. Hoe leef je verder?

[ ]  Ik ga op café om me zat te drinken

[ ]  Ik probeer de situatie onder ogen te zien

[ ]  Ik reageer bits op mijn leerkrachten

[ ]  Ik besef dat het een tijdje kan duren, maar ik weet dat ik mij er door sla

1. Communicatie of zwijgen?

[ ]  Ik sluit me op in mijn kamer

[ ]  Ik praat er over met familie of vrienden

[ ]  Ik luister naar de (goede) raad van anderen

1. Wat wordt onbelangrijk?

Wat wint aan belang?

[ ]  Ik zaag niet meer over de brommer die ik niet kreeg

[ ]  Ik ben dankbaar dat ik mensen rond me heb, die me troosten

[ ]  Ik blijf dat ettertje van voordien voor mijn broer en zus

1. Waarom ik?

[ ]  Je vraagt je af:

 waarom valt alles op mijn kop? De anderen hebben altijd geluk

[ ]  Ik ga eens met mensen praten die het ook hebben meegemaakt

[ ]  Heb ik iets verkeerd gedaan?

**Situaties om te verwerken**

**Verwerken van bedrog**

Hoe ga je om met deze situaties?

1. Een vriend of vriendin, in wie je vertrouwen had, vertelt alles door.

 .

1. Je lief papt aan met een ander.

 .

1. De werkgever, die je vakantiewerk beloofde, zegt plots dat niet meer mogelijk is om je aan te nemen.

 .

1. De gsm of bromfiets, die je kocht van je klasgenoot, werkt niet zoals het hoort.

 .

1. Bij een groepswerk moet jij alles doen, en je klasgenoot krijgt de goede punten.

 .



**Een gebroken relatie**

Je lief maakt het uit na drie jaar relatie.

Dat is een hele klap, zelfs als je het al een tijdje zag aankomen.

Hoe zou jij hier mee omgaan?

 .