

## Colofon

Vertaling: Schoemaker Vertalingen  
Bewerking: Wilma van der Vlugt  
Projectleiding: Donja Odijk  
Vormgeving: Efix Ltd (originele uitgave), Studio Karmel (Nederlandse versie)  
Drukwerk: PrintSupport4u

© Paul Blum, 2009

This translation of Anger & Conflict Management Pocketbook, first published in 2009, is published by arrangement with Management Pocketbooks Limited, Laurel House, Station Approach, Alresford, Hampshire SO24 9JH, UK.

ISBN 978-94-6118-253-1

Bazalt Educatieve Uitgaven, 1e druk 2018

© Bazalt Educatieve Uitgaven, 2018

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of doorgegeven in welke vorm dan ook zonder schriftelijke toestemming van Bazalt. Voor informatie over training en coaching aansluitend bij deze uitgave kunt u terecht bij een van onderstaande organisaties:

Bazalt: (088) 5570500 | [info@bazalt.nl](mailto:info@bazalt.nl)

HCO: (070) 448 28 28 | [info@hco.nl](mailto:info@hco.nl)

RPCZ: (0118) 480 800 | [info@rpcz.nl](mailto:info@rpcz.nl)

Bazalt maakt deel uit van de Bazalt Groep en werkt daarin samen met partners HCO en RPCZ.

# Inhoud

Pagina



Wat is woede?

7



Tien manieren om een uitbarsting te voorkomen

17



Omgaan met crisisagressie

31



Herstellen van relaties

45



Conflicten buiten het klaslokaal

53



Kinderen leren omgaan met agressie

77



Omgaan met lastige gevoelens

103



Ondersteuning vanuit de school

121



**Wat is woede?**



Tien manieren om een uitbarsting te voorkomen



Omgaan met crisisagressie



Herstellen van relaties



Conflicten buiten het klaslokaal



Kinderen leren omgaan met agressie



Omgaan met lastige gevoelens



Ondersteuning vanuit de school



# Wat is woede?

# Woede in het klaslokaal



Als de scenario's hieronder je bekend voorkomen, is dit boek voor jou bedoeld. Leraren die tijdens de lessen veel interactie tussen leerlingen meemaken, hebben een zekere expertise nodig in het omgaan met agressieve leerlingen.

- Leerlingen gooien propjes papier naar elkaar. Dit kan zorgen voor woede-uitbarstingen.
- Leerlingen beledigen elkaar en worden boos.
- Een leerling pakt iets af van een ander en weigert het terug te geven.
- Twee leerlingen krijgen ruzie tijdens je les en beginnen te vechten.
- Als je een leerling de klas uit stuurt, gooit hij zijn boek op de grond en slaat hij met de deur.
- Je geeft een leerling een standje en de leerling begint te schelden.
- Je vraagt een leerling na de les te blijven zitten, maar hij wringt zich langs je heen naar buiten.



# Woede buiten het klaslokaal

Onderstaande problemen komen je misschien bekend voor als typisch gedrag tijdens lokaalwisselingen en in de pauzes. Het zijn situaties waarin leerlingen elkaar snel kwaad krijgen. De stemming na zulke ruzies zal ook de relaties binnen jouw klas beïnvloeden.

- Leerlingen proberen je les in te komen om een vriend te spreken. Ze laten zich niet wegsturen.
- Leerlingen hangen in een grote groep bij elkaar en zitten elkaar achterna in de gang.
- Een groep leerlingen staat twee vechtende klasgenoten op het schoolplein op te juttten.
- Indringers proberen de school in te komen om een ruzie met leerlingen in jouw gebouw uit te vechten.
- Leerlingen duwen, trekken en stoeien terwijl ze van het ene naar het andere lokaal lopen. Ze tonen geen respect voor elkaars persoonlijke ruimte.
- Een boze ouder stormt de school in en scheldt leraren en medewerkers uit.



# Gezonde en ongezonde woede



We hebben allemaal het recht om boos te worden als er niet aan onze behoeften wordt voldaan. Soms kan zo'n korte woede-uitbarsting de lucht klaren.

Ongezonde woede kan relaties schaden. Er komen vaak grof taalgebruik, agressie en de dreiging van fysieke intimidatie bij kijken.

***Sommige manieren om woede te uiten zijn gezond, andere zijn dat niet.***

# Razernij en drift



Een lange woede-uitbarsting valt het best te omschrijven als een aanval van razernij. In zo'n toestand voelt iemand zich machtig. Degene tegen wie de razernij gericht is, is vaak bang en voelt zich gedwongen toe te geven.

Maar als je door een driftbui krijgt wat je wilt, brengt dat op de langere termijn schade toe aan de relatie. De agressie vernietigt het vertrouwen en maakt het heel lastig om het probleem later alsnog op te lossen.

Als je een leraar bent die dit soort razernij van een leerling heeft ondergaan, raak je gespannen en word je bang dat zoiets zich nog eens zal voordoen. Na iedere uitbarsting wordt het lastiger voor je om de positieve vertrouwensrelatie weer op te pakken.

# Razernij en drift



## Casus

*Lukas kan niet opschieten met de andere leerlingen. Om de paar lessen krijgt hij weer 'zo'n bui' en begint hij klasgenoten uit te schelden. Hij smijt hun pennen en boeken op de grond. Als de lerares tussenbeide komt, scheldt hij haar ook uit. Het eindigt er altijd mee dat Lukas de klas uit rent en de deur achter zich dichtsmijt.*

- Hoelang zal het duren voordat de lerares van Lukas zich voor iedere les al gespannen en gefrustreerd voelt omdat ze continu een uitbarsting verwacht?
- Wat vinden de klasgenoten van Lukas' opvliegendheid en de kans dat hij zich tegen hen keert?

Laten we eens wat dieper ingaan op wat Lukas zichzelf en de mensen om hem heen aandoet.

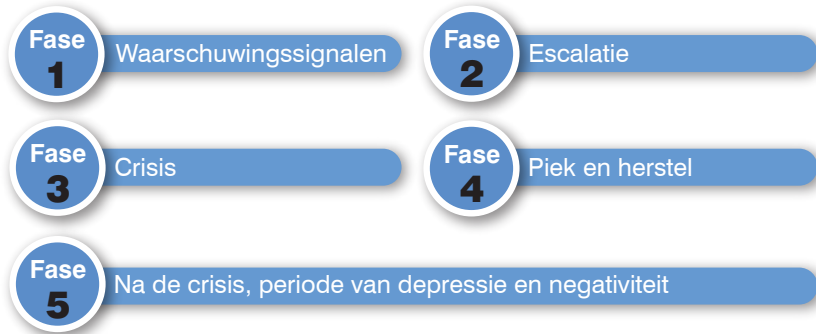




# De woedecyclus



Wanneer Lukas steeds bozer wordt, gaat hij door de verschillende fasen van de woedecyclus.



Op het moment dat Lukas zijn klasgenoten uitscheldt en hun spullen van de tafels veegt, zit hij al te ver in de cyclus om ermee te stoppen. Als de lerares eerder had opgemerkt dat de cyclus begon en had ingegrepen, had ze Lukas' boze bui misschien kunnen intomen en hem niet de les laten verpesten.

# Waarschuwingssignalen



## Fase 1: Waarschuwingssignalen

Er is iets gebeurd waardoor een leerling als Lukas zich bedreigd voelt. Hij geeft signalen af dat hij onrustig is. Deze signalen geven aan dat je actie moet ondernemen. Als je in dit stadium met succes kunt ingrijpen (zie pagina 18-30), heb je een goede kans dat je een woede-uitbarsting kunt voorkomen. Let met name op:

- stemmen die harder worden;
- binnensmonds gemopper;
- herhaalde bewegingen, bijvoorbeeld tikken met een liniaal of wippen op een stoel;
- propjes maken of wat op een pagina krabbelen;
- veranderingen in oogcontact, iemand bijvoorbeeld aanstaren of juist helemaal geen oogcontact maken.

Hoe eerder je het probleem herkent, hoe meer kans er is op volledig herstel. Let hierbij niet alleen op de leerling. Als je zelf boos wordt, laat je mogelijk ook een paar van de hierboven genoemde signalen zien – of zelfs allemaal. Als jullie allebéé waarschuwingssignalen laten zien, moet je je eigen oplaaierende woede én die van de leerling zien te beheersen.