

## **Stappenplan: omgaan met agressief gedrag**

Het is in eerste instantie vooral belangrijk om te beseffen dat een leerling tijdens een woedeaanval niet meer rustig kan nadenken. Het kind reageert agressief op een situatie vanuit een gevoel van onmacht of frustratie. Het meeste van wat je zegt, komt niet meer binnen. Opmerkingen zoals: "Stop ermee!", "Je weet wat we hebben afgesproken" of "Doe normaal, praat rustig" werken niet.

### **Stap 1: Blijf zelf rustig, ook al is dat niet eenvoudig**

Als je zelf boos wordt, is er veel kans dat de woedebui verergert. Door rustig te blijven geef je het kind de ruimte om boos te zijn. Toon begrip en (heel) veel geduld. Bedenk elke keer weer dat het kind jou niet bewust dwars zit, maar dat het niet weet hoe het zich anders kan uiten.

### **Stap 2: Laat uitzazen**

Omdat je tijdens een woedebui geen contact hebt, laat je het kind beter uitzazen of uithuilen. Dat is een natuurlijke manier van herstellen bij opgehoopte emoties. Haal het kind uit de situatie. Laat het merken dat het boos mag zijn.

### **Stap 3: Benoem en erken**

Geef begrip en erkenning. Zo merkt het kind dat het boze gevoel er mag zijn. Tijdens de woedeaanval zelf help je het de gevoelens te begrijpen door te benoemen wat je ziet en het gevoel te erkennen. Zeg bijvoorbeeld: *"Ik zie dat je er heel boos van wordt"* - *"Ik snap dat je dat graag wilt"* - *"Laat je boosheid er maar uit"*. Hierdoor help je het kind woorden geven aan emoties die het van zichzelf nog niet begrijpt. Ook voelt het zich begrepen, waardoor het sneller kalmeert. Houd wat je zegt kort en bondig.

### **Stap 4: Grenzen stellen**

Tijdens een woedebui grenzen stellen heeft weinig zin. Het kind is niet meer voor rede vatbaar. Ga dus niet mee in de spanning en laat de behoefte los om het kind te beheersen. Zo kan je aangeven dat je er nu niet verder op ingaat: *"Ik kom hier later op terug"*. Niet meteen reageren betekent niet hetzelfde als vergeten. Als de leerling al wat gekalmeerd is, kan je bijvoorbeeld zeggen: *"Spullen zijn niet om mee te gooien, dan gaan ze stuk en dat is niet de bedoeling"* of *"Je bent boos, omdat je dat nu niet krijgt. Daar mag je best boos over zijn. Ik zou ook boos zijn als ik iets heel graag wil en dat niet krijg. Wat ik niet leuk vind is dat je daarom schreeuwt en gilt."* Hoe rustiger je dit zelf kan zeggen, hoe meer indruk je maakt.

### **Stap 5: Leren omgaan met boosheid**

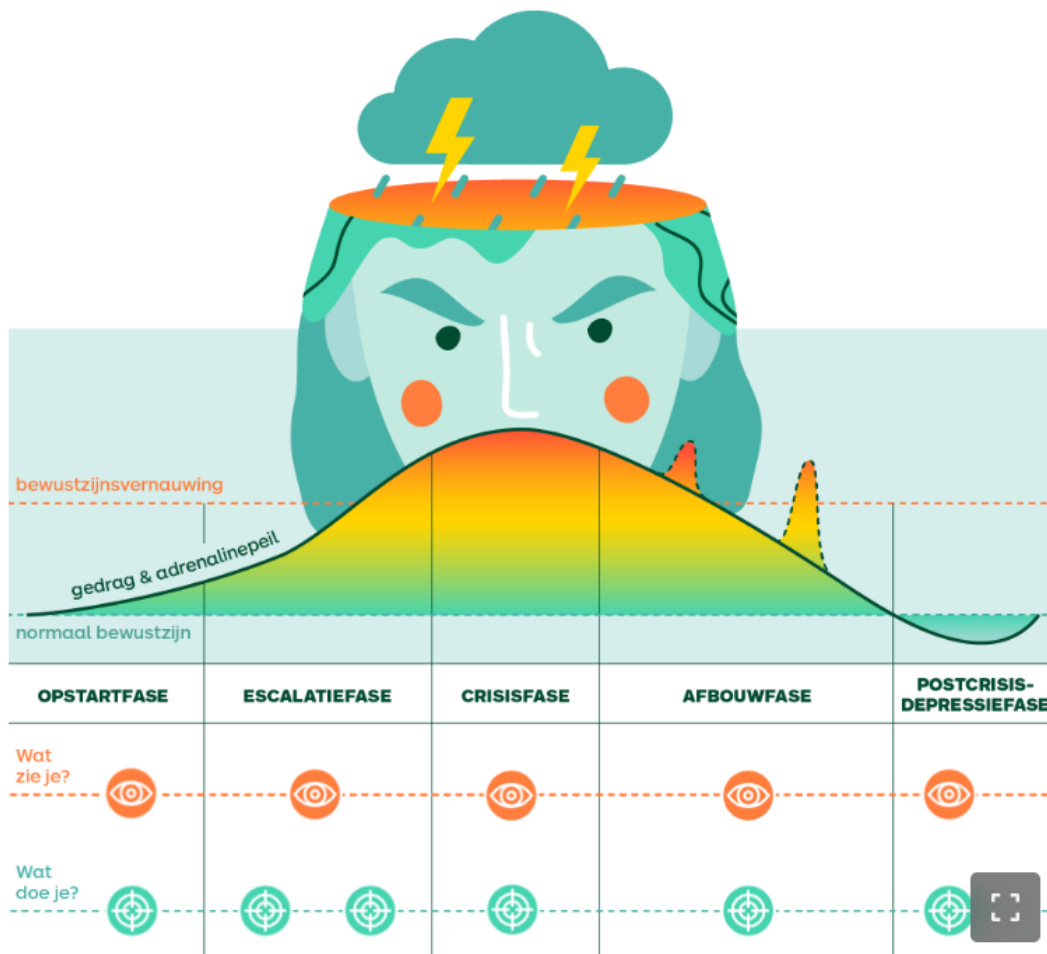
Ga een tijdje na de woedebui opnieuw in gesprek met de leerling. Leer het om boosheid op een andere manier te uiten. Praat erover en bespreek op een rustig moment dat het voor niemand fijn was, ook niet voor het kind. Stel vragen als: *"Wat gebeurde er voordat je zo boos werd?"*, *"Wat maakte je precies boos?"*, *"Wat zou je een volgende keer anders kunnen doen?"*, *"Wat helpt je om te kalmeren?"*, *"Hoe kan ik je helpen?"*.

**(In de bijlage vind je meer info over hoe zo'n crisismoment bij de leerling zelf wordt opgebouwd en hoe je bepaalde signalen kan herkennen en erop reageren)**

# Agressief of explosief gedrag

Dit gedrag kan je opdelen in 5 fasen:

1. De opstartfase
2. De escalatiefase
3. De crisisfase
4. De afbouwfase
5. De postcrisis-depressiefase



<b>Opstartfase</b>	<b>Escalatiefase</b>	<b>Crisisfase</b>	<b>Afbouwfase</b>	<b>Postcrisis-depressiefase</b>
<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat zie je?</i>
<p><b>De leerling is gespannen</b></p> <p>Luistert maar half Straalt onrust uit Verzet zich passief Wijzigt of verheft de stem Vernedert zichzelf</p>	<p><b>De leerling neigt de controle te verliezen</b></p> <p>Luistert niet meer Straalt hevige onrust uit Wijzigt of verheft de stem nog meer Is verbaal agressief</p>	<p><b>De leerling verliest de controle</b></p> <p>Hoort niet meer Vertoont hevige onrust Is uitgesproken verbaal agressief Is fysiek agressief naar zichzelf, anderen of materiaal (of dreigt ermee)</p>	<p><b>De leerling bekommt</b></p> <p>Is prikkelbaar Is emotioneel Is geïrriteerd Vertoont mogelijk een extra aanval</p>	<p><b>De leerling vindt opnieuw de controle (na +/- 1,5 uur)</b></p> <p>Presteert onder normaal niveau Vertoont geen onrust meer Voelt zich leeg Is in de war Stelt vragen over wat gebeurd is Hooft en luistert</p>
<i>Wat doe je?</i>	<i>Wat doe je?</i>	<i>Wat doe je?</i>	<i>Wat doe je?</i>	<i>Wat doe je?</i>
<p><b>Maak contact</b></p> <p>Toon begrip en erkenning Informeert Stel vragen en vraag door Benoem het gedrag Luister actief Kalmeer</p>	<p><b>Onderhandel eerst</b></p> <p>Suggereert Argumenteert Leid af Pas de regels aan Ondersteunt Bied een oplossing aan</p> <p><b>Stel zo nodig grenzen</b></p> <p>Ga niet meer in op de inhoud</p>	<p><b>Breng de leerling in veiligheid</b></p> <p>Beperk de bewegingsvrijheid Zonder de leerling af Roep hulp Verhoog het toezicht</p>	<p><b>Creëer rust</b></p> <p>Beperk de communicatie Blijf nabij Kom niet terug op de crisis of de oorzaak</p>	<p><b>Herstel het contact</b></p> <p>Maak duidelijk dat je er bent Ga in gesprek Vraag naar gevoelens Maak afspraken</p>