

## **WERKBLAD WORKSHOP AGRESSIE In het voortgezet onderwijs**

### DEEL 1 WORKSHOP: THEORIE

Iedereen is wel eens heel erg boos. Deze woede uiten kan dan bevrijdend werken. Emoties opkroppen is immers niet gezond. Woede kan ook energie vrijmaken, waardoor je net die ene prestatie kan leveren. Het levert positieve energie op.

Het wordt agressie op het moment dat je over grenzen gaat: het toebrengen van schade aan materiaal of aan een ander persoon door het overschrijden van grenzen, normen of regels van de ander.

Agressie is opgeschaalde assertiviteit. Opkomen voor jezelf, maar daarbij over grenzen heen gaan. Doel ervan is de ander te beïnvloeden.

#### AGRESSIE DOET WAT ME JE

Agressie doet wat me je. Het brengt angst met zich mee. En dat voel je en merk je aan je lichaam: je krijgt klamme handen, verhoogde hartslag en je gaat onrustig ademen. Je lichaam reageert heftig als het zich aangevallen voelt: je voelt een drang om te vluchten, vechten of te schreeuwen.

Agressie roept heftige gevoelens op. Daardoor verandert ook de waarneming. Zaken worden gekleurd waargenomen. Het is daarom van belang het niet zover te laten komen.

#### SOORTEN AGRESSIE

Er zijn grofweg drie soorten agressie:

Frustratieagressie:	Boosheid met betrekking tot diensten, procedures of regels.
Instrumentele agressie:	Weloverdachte agressie om te beledigen, te sarren.
Psychopatologische agressie:	Er is sprake van agressie als gevolg van een psychische stoornis

In de workshop staan twee vormen van agressie centraal: frustratieagressie en instrumentele agressie. Deze zijn te beïnvloeden met regels en structuur. Doel van de workshop is het leren herkennen van deze twee veelvoorkomende vormen van agressie en het bepalen van de handelingsstrategie.

Agressie als gevolg van psychopathologie (psychische stoornis) komt relatief minder voor en vraagt om een geheel eigen aanpak. Daarbij kan beter deskundige hulp worden ingeroepen.

## FRUSTRATIEAGRESSIE

Soms worden mensen agressief als hen iets onthouden wordt waarvan zij vinden dat ze er recht op hebben. Of als (in hun ogen) de ander niet redelijk is. Deze mensen koesteren bepaalde verwachtingen en worden overvallen door een gevoel van machteloosheid als aan deze verwachtingen niet wordt voldaan. Omdat de frustratie zich opbouwt is de ontlading onverwacht. Je weet niet wanneer de emmer vol is. De emoties zijn groot en heftig.

### **KENMERKEN:**

- Onverwacht
- Spontaan
- Mogelijk controleverlies
- Heftige emoties
- Gericht op regels, procedures of diensten

### **JOUW GEVOEL**

- Het overvalt je
- Je begrijpt de woede
- Bang voor controleverlies
- Het voelt niet onredelijk

### **EIGEN AANTEKENINGEN:**

## HOE TE HANDELEN BIJ FRUSTRATIEAGRESSIE

- Laten uitrazen
- Eventuele fouten toegeven en bespreken
- Begrip tonen
- Eventueel emotioneel ondersteunen
- Luisteren en uitleggen wat mogelijk is
- Ingaan op de inhoud: bespreek de klacht en of procedures en wat daar fout is gegaan
- Gezamenlijk zoeken naar een oplossing of compromis
- Zoeken naar acceptatie
- Grenzen bewaken. De agressor aanspreken als hij over grenzen heengaat.

EIGEN AANTEKENINGEN:

## INSTRUMENTELE AGRESSIE

Soms wordt agressie heel doelbewust ingezet. Mensen die dit doen zijn dan heel berekenend. Ze weten dat ze met het inboezemen van angst heel veel kunnen bereiken. Soms wordt daarbij ook een wapen ingezet: een pistool of een mes. Of ze gaan onmiddellijk met hun vuisten zwaaien als ze een antwoord krijgen dat hen niet zint. Instrumentele agressie kan zich ook aandienen in de vorm van pesten en teasen. Langzaam wordt de intimidatie opgevoerd.

### KENMERKEN:

- Doelbewuste strategie
- Agressor heeft de regie
- Agressor weet wat ie doet
- De tactiek wisselt soms:  
Zuigen, sarren beledigen
- De agressor dreigt
- Er wordt op de man gespeeld
- Agressor gebruikt zijn reputatie

### JOUW GEVOEL

- Jij bent het onderwerp
- Je begrijpt er niets van
- Je vindt het zeer onredelijk
- Je voelt je beledigd
- Je voelt je bedreigd
- Je voelt je gemanipuleerd
- Je voelt je ongemakkelijk

### EIGEN AANTEKENINGEN:

## HOE TE HANDELEN BIJ INSTRUMENTELE AGRESSIE

Instrumentele agressie aanpakken kan het beste in de vorm van een vroege interventie. Snel een grens trekken. De emoties bepalen dan nog niet de communicatie. Hieronder volgt een mogelijke handelingsaanpak op basis van het formuleren van een keuze. De essentie daarvan is dat de agressor medeverantwoordelijk wordt gemaakt voor het vervolg. Het aanbieden van een keuze biedt de agressor de gelegenheid te kiezen voor oplossing zonder al te veel gezichtsverlies.

1. Gedrag vroegtijdig onderkennen en herkennen
  - Het voelt onprettig, lichte mate van irritatie
  - Afwijken van normaal gedrag
2. Gedrag concreet benoemen. (vanuit de ik-beleving)
  - ik vind het niet prettig, dat je me bedreigt of uitscheldt
  - ik voel....
3. Wenselijk gedrag bespreken: formuleren van een keuze
  - A. Benoem het ongewenste gedrag
    - o Formuleer negatieve consequentie ervan
  - B. Benoem het gewenste gedrag
    - o Formulier positieve consequentie ervan
4. Vraag de agressor welke keuze hij maakt (verantwoordelijkheid ligt bij de ander)
5. De keuze kort samenvatten
6. Vraag de agressor om commitment
7. Pak de gewone draad weer op

EIGEN AANTEKENINGEN:

## DEEL 2 WORKSHOP: CASUÏSTIEK

In deel 2 van de workshop bekijkt u gezamenlijk de voorbeelden op video. Eerst de foute versie. Die bespreekt u. Daarna volgt de goede versie. Ook die bespreekt u. U kunt eventueel uw eigen strategie beschrijven op basis van onderstaande vragen.

### **CASUS 1: SLECHT GEMAAKT**

*In klas 3 deelt de docent proefwerken uit. Het is slecht gemaakt. Jeffrey reageert furieus, met grove schuttingtaal. Hij voelt zich genomen door de docent. Nu blijft hij zitten dit jaar. De docent keurt de verbale agressie van Jeffrey af en vraagt hem na te blijven.*

Hoe pakt u een geval van frustratieagressie aan in uw klas?

### **CASUS 2: TE LAAT**

Mieke komt te laat in de klas. Ze heeft op het toilet met haar mobiel staan te spelen. Als ze te laat binnenkomt wordt ze aangesproken op haar gedrag. In de bank verstoort ze vervolgens de les. Tot ergernis van de docente.

Wat doet u als een leerling u uitdaagt / intimideert?

**CASUS 3: BOZE OUDER**

Een boze vader komt opgewonden en boos een school binnen na lestijd. Een conciërge komt het tegemoet. De vader eist een gesprek met een docent. De conciërge houdt hem tegen met de mededeling dat hij beter een afspraak kan maken.

Welke stappen neemt u als u onverwacht een boze ouder treft?

DEEL 3 WORKSHOP: TIPS