

*Training Omgaan met grensoverschrijdend en agressief gedrag*

# Werken aan timing en zelfcontrole

JOEP AUWERDA

*Agressie en grensoverschrijdend gedrag op school. Het is een spannend onderwerp, zegt Thera van der Vooren. 'En de methoden die ik in mijn trainingen gebruik zijn ook spannend. Bijvoorbeeld: situaties naspelen met acteurs. De toneelspelers zijn zó goed dat docenten dezelfde emotionele temperatuur kunnen krijgen als in het echt.'*

Het Centrum voor Nascholing Amsterdam geeft in nauwe samenwerking met Buro van der Vooren de training omgaan met grensoverschrijdend en agressief gedrag.

De trainers besteden veel aandacht aan de vraag: welke interventies zijn op welk moment handig? Als een leerling nog niet zo boos of lastig is, kan het bijvoorbeeld heel goed werken om hem of haar te negeren of de spanning in algemene zin te breken met humor of een andere vorm van afleiding. Want het gaat een leerling vaak puur om de aandacht, of die nou negatief of positief is, dat maakt niet uit. Dus: negeren, en uitsluitend aandacht geven aan leerlingen die wél gewenst gedrag laten zien. Als het gedrag bijdraait, treed dan meteen in contact en geef aandacht. Thera: 'Je kunt dit niet steeds doen, ernstiger ongewenst gedrag vraagt om een andere aanpak. Het gaat erom dat je als docent weet in te schatten wat nodig is en dat je dat ook in huis hebt.'

## VEILIGE SFEER

Het spectrum van situaties waarin sprake is van grensoverschrijdend of agressief gedrag is heel breed. Het overgrote deel van de voorvallen is alledaags: een leerling praat door, ook al heeft een docent haar net gevraagd te stoppen; een leerling belt met een mobieltje; is brutaal tegen de docent; of reageert boos en verongelijkt op nare mededelingen. Er is ook een heftige categorie, die gelukkig maar zelden voorkomt. Leerlingen of hun ouders of vrienden die hevig verbaal of zelfs fysiek geweld gebruiken. Thera noemt zo'n voorbeeld dat ook in de trainingen nagespeeld wordt door een acteur: 'Een volwassen acteur speelt een leerling in de puberleeftijd die iets wil maar het niet krijgt. Hij staat uiteindelijk

*'Als je emotionele temperatuur te hoog oploopt ben je je zelfcontrole kwijt'*

voor de neus van een docent die deelneemt aan de training en roept bijvoorbeeld: Lul, ik weet je wel te vinden. De docent reageert. We nemen een time-out, geven tips, bijvoorbeeld: houd afstand, praat met een lagere stem, kijk de leerling aan, benoem het gedrag en zeg zeer beslist dat je dat niet wil. De docent probeert deze tips ter plekke uit. Daar maken we een video van. Dat

zijn spannende dingen. Daarom scheppen we tijdens de trainingen een sfeer waarin de maximaal acht deelnemende docenten zich veilig voelen en geconcentreerd kunnen werken.'

### **MACHTSSTRIJD VOORKOMEN**

'Gelukkig', zegt Thera, 'loopt het met de agressiviteit en het grensoverschrijdend gedrag in de klas en de school meestal niet zo'n vaart. In de meeste situaties zijn leerlingen, ook agressieve, nog heel sterk beïnvloedbaar. Juist dan kun je de situatie zó (leren) aanpakken dat verdere escalatie voorkomen wordt. Het gaat dan om grenzen stellen aan gedrag zonder de persoon uit het oog te verliezen. Dit betekent dus óók: aandacht geven aan de onvrede en boosheid achter dit gedrag. Dit alles wordt moeilijk als de docent in een machtsstrijd terecht is gekomen.' De trainers proberen docenten aan te leren zo'n strijd niet aan te gaan, op tijd uit hun reflexen te stappen, die onder meer zijn ingegeven door hun gevoelens van angst en boosheid. Hun advies: voorkóm een machtsstrijd en ga uit van gelijkwaardigheid en respect.

'Bij een emotionele temperatuur tot 70 graden', zegt Thera, 'kunnen mensen hun verstand er nog wel bijhouden. Stel: iemand is agressief, en je wilt

duidelijk een grens stellen. Dan moet je op tijd iemand confronteren met zijn gedrag. Doe je dat te laat, dan zou je eigen emotionele temperatuur wel eens zo hoog opgelopen kunnen zijn, dat je je zelfcontrole volledig kwijt bent, en je de zaak nooit meer in de hand houdt. Timing en zelfcontrole zijn zéér belangrijk. Dat doe je met stem, houding, woordkeuze. Een docent kan een leerling alleen beïnvloeden als hij zijn eigen gedrag sterk kan beïnvloeden.' Thera: 'Het gaat om *doen*: Hoe pak je de situatie aan? Weet je welke vaar-

### *'Het gaat om grenzen stellen aan gedrag zonder de persoon uit het oog te verliezen'*

digheden er nodig zijn en heb je die in huis? Om denken. Denk niet: "Daar heb je hem weer – die engerd, dat red ik nooit." Maar: "Aha, ik zie wat hij doet, hem kan ik vast in toom houden." En het gaat om *voelen*. Registreren dat je gespannen raakt en angstig of boos bent, dan kun je er iets aan doen. Je kunt je ademhaling reguleren. Je stem laten dalen, stevig, geaard gaan staan, je spieren ontspannen, een neutrale houding aannemen.' Kortom; er is veel meer mogelijk met agressieve leerlingen dan veel docenten denken. Opk leraren die al twintig jaar ervaring hebben, verzuchten nogal eens op een training van Thera: 'Dit had ik echt al twintig jaar eerder moeten doen.' Terwijl diezelfde docenten vóór de training zeiden: 'Ik heb dat niet nodig.'