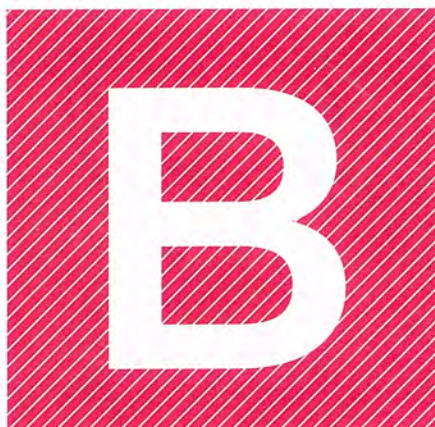


■■■■

'REGELMATIG VERBAAST HET ME: IS DIT NOU ZO'N JONGETJE DAT DE JUF SCHOPT?'



BOOSHEID IN SOORTEN EN MATEN

Van **instrumentele agressie** is sprake als leerlingen proberen met dreigen en intimideren hun doel te bereiken. Soms is dit aangeleerd gedrag. 'Als ik boos doe, krijg ik mijn zin.' Het enige wat dan helpt is een grens stellen. Vaak zie je dat jongens het bij een bepaalde leerkracht slecht doen. In de lerarenkamer hoor je dan: 'Bij leraar X gaat het altijd mis.' De leraar kan zich afvragen: wat doe ik waardoor die leerling bij mij altijd ontploft?

We spreken van **expressieve agressie** wanneer leerlingen boos doen om een andere emotie, bijvoorbeeld angst, toe te dekken. Het is 'stoerder' om eruit gestuurd te worden dan te zeggen dat je een spreekbeurt niet durft te doen.

Als we niet weten waar de boosheid vandaan komt is sprake van **willekeurige agressie**. Mogelijk ligt er dan een stoornis of trauma aan ten grondslag.

"Boosheid bij een kind is vaak onvoorspelbaar", zegt Tamara Knobben, groepsleerkracht op basisschool Noorderlicht in 's-Hertogenbosch. "Het is er ineens en pas later kan je beredeneren waarom het er was. Maar op het moment dat het zich voordoet, moet je er iets mee. Volstaat nabijheid van jou als leerkracht of heeft het kind een time-out nodig? Wat doe je dan met de rest van de kinderen in de klas? Er schiet vaak zoveel door je hoofd; een pasklaar antwoord heb je nooit." In achttien jaar voor de klas ervaart Knobben een toenemende boosheid. Passend onderwijs noemt ze één van de oorzaken. "Ik heb nu bijvoorbeeld een jongetje voor wie de lesstof – ondanks aanpassingen naar een lager niveau – op alle vakgebieden te moeilijk is. Dat frustrereert." Ze ziet meer oorzaken. "Alles gaat sneller. We leven in een prestatie maatschappij; dat draagt bij aan gevoelens van frustratie. Ook zie ik boosheid bij kinderen van ouders die in scheiding liggen of al uit elkaar zijn. En er zijn vluchtelingenkinderen die – los van de ellende die ze al hebben meegemaakt – boos worden, omdat ze zich onvoldoende uit kunnen drukken in de Nederlandse taal."

ONMACHT

"Boosheid ontstaat als een kind niet weet hoe te handelen", vertelt Lian Heestermans, groepsleerkracht bij kbs De Vlieger in Zwolle. "Omdat het verliest met voetbal, de som niet snapt of slecht geslapen heeft en die dag alles gewoon stom is. Boosheid is meestal geen keuze van leerlingen; het overkomt hen gewoon. Omdat iets niet lukt of omdat de leerkracht de grenzen aangeeft en aanhoudt, terwijl de 'nee' thuis bijvoorbeeld regelmatig een 'ja' wordt."

Achter boosheid zit vaak een opbouw van gevoelens van angst of frustratie, vult Ingeborg Dijkstra aan, vakleerkracht godsdienst en zelfstandig onderwijsondersteuner in Maastricht. "Sommige kinderen



vinden het lastig als ze niet precies weten wat ze moeten doen. Moet het met pen of met potlood? Mag ik het zelf nakijken of doet de juf dat? Het ene kind pakt gewoon een pen en gaat aan de slag. Het andere kind wordt door angst en twijfel overmand. Je ziet uiterlijk niets, maar wanneer op dat moment een klasgenoot een flesje water omstoot over zijn schrift kan die persoon ineens een elleboog tegen zijn middenrif krijgen.”

RAKETLANCERING

Boosheid is op zichzelf een uiting van gevoelens waar niets mis mee is. Het probleem ontstaat als dit gevoel leidt tot agressie. “In de oorzaak van de boosheid zit de sleutel voor de oplossing”, zegt Dijkstra. “Het ene kind kan dit helder uitleggen, bij een ander kost het tijd om dit uit te vogelen. Als de leerkracht daar geen tijd voor heeft, kloppen ze bij mij aan.” “Wanneer leerlingen weglopen van school, de juf uitschelden of anderen schoppen, wordt een grens overschreden”,

zegt Marien Lokerse, die cursussen voor leerkrachten verzorgt met als titel ‘de boze leerling’. “De manier waarop de leerkracht reageert, kan gedragsproblemen helpen voorkomen”, weet hij.

Net als Knoben merkt hij dat het aantal leerlingen dat hulp nodig heeft groter wordt. Vijf jaar geleden begon Lokerse in z’n eentje met deze training die in Den Bosch door de gemeente vergoed wordt. Inmiddels heeft hij drie collega’s en wordt de leeftijd van de kinderen steeds jonger. Aanmelden gebeurt in overleg met ouders en school. Doel: agressieregulatie en impulscontrole. “Regelmatig verbaast het me: is dit nou dat jongetje dat de juf schopt en mama thuis verschrikkelijk uitscheldt? Ook op het oog rustige leerlingen kunnen de controle compleet verliezen.” In de training ‘Ik kies voor zelfcontrole’ praat Lokerse met leerlingen over de situaties waarin ze uit hun plaat gaan van woede. Hij bootst situaties met hen na en reflecteert met hen op hun gevoel: wat was de trigger die de boosheid uitlokte? ►

■■■■
**‘HET GEVAAR IS DAT
 JE GAAT DENKEN:
 DAT ROTKIND!’**

JONGENS VERSUS MEISJES

Vooraf jongens worden te snel en te heftig boos en kunnen daar lang in blijven hangen.

Marien Lokerse: "Meisjes worden net zo vaak boos als jongens, maar ze uiten het over het algemeen minder opvallend. Bij jongens gaan er vaker dingen stuk of er wordt geschreeuwd. De boosheid van een meisje keert zich eerder naar binnen; ze gaan zichzelf pijn doen, krassen, teveel of te weinig eten. Jongens komen eerder aan de oppervlakte."

Tamara Knoben: "Bij jongens gaat na een agressieve bui veel gemakkelijker het knopje weer om, terwijl meisjes over het algemeen langer kunnen blijven hangen in hun boosheid. Jongens kunnen met elkaar vechten op het schoolplein en nog diezelfde pauze weer samen voetballen. Bij meisjes moet je het veel meer uitpraten."

Vervolgens probeert hij – volgens de *Agression Replacement Training* van Goldstein – hun repertoire aan oplossingen te vergroten, zodat ze voortaan hopelijk iets anders doen dan schelden, schoppen en weglopen. Dat gaat stapsgewijs.

Stap 1: diep in- en uitademen, zodat hartslag en bloeddruk naar beneden gaan. Stap 2: terugtellen van 20 naar 11. "Want van 10 naar 0 tellen, roept de associatie op met een raketlancering; dat soort opwinding wil je niet triggeren. Het kalm terugtellen zorgt ervoor dat de prefrontale cortex – dat deel van het brein dat je helpt rustig na te denken – weer aan te zetten. Stap 3 bestaat uit het voor de geest halen van een herinnering waaraan je glimlachend terug denkt."

"Wanneer leerlingen dit dertig keer geoefend hebben, is het redelijk geautomatiseerd", is de ervaring van Lokerse. "Ik leer ze hun impulsen controleren en dat het cool is om die controle te hebben."

DRIEHOEK

De kans op succes – blijvende gedragsverandering bij boosheid – is het grootst als ouders en school erbij betrokken zijn. "Soms begin ik met een jongetje en ga ik verder met zijn papa", vertelt Lokerse. "Vaak hebben ouders ook niet zo'n goede impulscontrole. Vroeger zeiden we: een school is er niet om op te voeden, nu

weten we wel beter." Lian Heestermans werkt volgens de methode 'Verbindend gezag'. Uitgangspunt is liefdevol grenzen stellen. "Veel leerlingen moeten leren omgaan met hun gevoelens. Samen met de ouders en de leerlingen probeer je daarin de juiste weg te vinden." Essentie is dat de boosheid er mag zijn, vult Ingeborg Dijkstra aan. Dat is immers slechts een uiting van onmacht of angst. "Een knipoog of een hand op schouder is soms genoeg om de spanning weg te nemen."

Heestermans: "Waar ik voorheen de strijd aanging, laat ik een situatie nu eerst betijen. Je hebt geen controle over de emoties van een leerling, alleen over die van jezelf. Als twee leerlingen ruzie hebben gehad, hoef ik dat niet meteen met ze uit te praten. Als ik een half uur wacht, hoef ik negen van de tien keer niets meer op te lossen. Eigenlijk probeer ik uit de –heat of the moment– te blijven. Dat was een gewoonte die ik mezelf heb moeten aanwennen."

ROTKIND

Wat je vooral niet moet doen is zelf boos worden, benadrukt Ingeborg Dijkstra. "Als je in een split second denkt: 'O nee, niet weer dat rotkind', dan is het kind in jouw beleving een stoorzender in de klas. Dat is gevaarlijk, want andere kinderen nemen gemakkelijk jouw emoties over." Tamara Knoben herkent dit fenomeen waarbij het kind wordt afgekeurd in plaats van zijn of haar gedrag. Te herkennen aan de uitroep: 'Jij ook altijd!' En geklaag in de personeelskamer over 'lastige kinderen' of 'vervelende jongetjes'. "Vooraf ouders en collega's nemen dat oordeel gemakkelijk over. 'O, heeft hij weer rottigheid uitgehaald? Verbaast me niks!'"

Marien Lokerse noemt dit het punt waarop een kind 'zijn opvallendste slechte eigenschap is geworden'. Het krijgt dan geen eerlijke kans meer. Het is dan zaak om door een andere bril naar zo'n leerling te kijken. Iets dat hij leerde als gevangenenbewaker, eerder in zijn loopbaan. "Je kijkt naar het nu en naar de toekomst in plaats van terug naar alles wat er mis is gegaan." ■

