2.1. Test je voorkeurstrategieën

Zicht krijgen op je favoriete manier van reageren

Doelstellingen

- Een inventaris maken van strategieën die je gewoonlijk gebruikt en die je goed of juist niet ontwikkeld hebt.
- Inzicht verwerven in de invloed van je eigen geschiedenis met agressie op je huidige manier van reageren (Aa – Ab).
- Zicht krijgen op de voor- en nadelen van je voorkeurstrategieën (Ac).

Beginsituatie	geen voorwaarden
Tijdsduur	40'
Groep	geen beperkingen
Materiaal	**bijlage deelnemers**

Verloop

- Kader het begrip voorkeurstrategieën. We hebben allemaal ons eigen 'repertorium' van reacties op agressie en storend gedrag van anderen. Sommigen beschikken over een uitgebreid repertorium en kunnen op heel wat manieren omgaan met agressie, maar anderen hebben een eerder beperkt gamma en bereiken snel een punt van 'nu weet ik niet meer wat ik moet doen!'. Zelfs als je over een groot gamma beschikt, zul je hierin één of twee voorkeurstrategieën hebben. Dat zijn de strategieën die jou het beste liggen, die je het meest ontwikkeld hebt en waarin je het sterkst bent.
- Geef (eigen) voorbeelden tot de theorie voor iedereen duidelijk is. Benadruk dat elke strategie voor- en nadelen heeft (de één al wat meer dan aan de ander).
- Op de test die volgt kan men dus niet slecht scoren. Het doel is om meer zicht te krijgen op de eigen strategieën. De uitslag van de test wordt gebruikt voor reflectie over zichzelf.
- Geef de studenten voldoende tijd om de test in te vullen. Wie klaar is krijgt een scoreblad. Op dit blad staan eveneens de voor- en nadelen van de verschillende strategieën vermeld. Je kan er ook voor kiezen om studenten zelf te laten zoeken naar de voor- en nadelen.
- Laat de studenten in kleine groepjes over hun strategieën spreken:
  Wat zijn je voorkeurstrategieën? Wat valt je daarbij op?
  Heb je er een idee van hoe het komt dat je vooral deze strategie(ën) ontwikkeld hebt?

Mogelijke elementen kunnen zijn:

- Je temperament: zeer rustig of opvliegend …
- Je karakter: binnenvetter of flapuit …
- De voorbeelden die je kreeg (van ouders, andere familie, vrienden, buren, in films, op tv, klasse of cultuur waartoe je behoort, …)
- Eerdere ervaringen met agressie. Als je al wat hebt meegemaakt (pesterijen, een aanval, handtastelijkheden …) kan dat sterk je strategie beïnvloeden.
- Andere gebeurtenissen in je leven (scheiding, verhuis …).

- Herneem plenair discussies en/of conclusies.

Aandachtspunten begeleiding

- Wees je ervan bewust dat de strategieën die je kiest sterk met socialisatie te maken hebben. Klasse, sekse en culturele afkomst hebben een sterke invloed op het gamma van handelingsalternatieven dat je aangeleerd krijgt of dat wordt gestimuleerd.
- Mogelijke vervolgoefeningen vind je onder de nummers 2.8, 2.9 en 2.10.

Bijlage deelnemers Test je voorkeurstrategieën

Wat kan ik het best en doe ik het meest? Wat moet ik nog ontwikkelen?					
	Wat herken je wanneer iemand: ▪ een kwetsende opmerking maakt… ▪ over je grens gaat… ▪ je slecht behandelt… ▪ kwaad op je is…	herken ik heel goed: doe ik vaak en/of ben ik goed in **4 punten**	herken ik wel: doe ik af en toe en/of lukt me wel **3 punten**	herken ik minder: doe ik niet vaak en/of kan ik niet zo goed **2 punten**	herken ik niet: doe ik (bijna) nooit en/of kan ik niet **1 punt**
1.	Ik doe net of het me niet raakt.				
2.	Ik weet wanneer ik eerst moet luisteren.				
3.	Ik kan kritiek geven met een vleugje humor zodat het niet te hard aankomt.				
4.	Ik weet waar mijn grens ligt en reageer als iemand erover gaat.				
5.	Als iemand mij kwetst, sla ik met hetzelfde wapen terug en pak ik ze hard aan.				
6.	Ik laat zien dat ik kwaad/geraakt ben.				
7.	Ik haal iemand erbij die me helpt.				
8.	Ik laat eerst iemand uitrazen voor ik zelf reageer.				
9.	Ik laat via een grapje merken dat ze niet met mijn voeten moeten spelen.				
10.	Ik begrijp waarom de ander kwaad is; ik kan me inleven.				
11.	Ik kan zo'n draai aan de situatie geven dat iedereen moet lachen.				
12.	Ik kan iemand heel fijntjes onderuit halen.				
13.	Ik weet niet wat ik moet doen en doe daarom niets.				
14.	Ik merk pas veel te laat dat iemand over mijn grens ging.				
15.	Ik zoek iemand die me goede raad geeft over wat ik moet doen.				
16.	Ik probeer een confrontatie te ontwijken.				
17.	Ik kan iemand bedaren met een grapje.				
18.	Het lucht op er met iemand anders over te praten.				
19.	Ik kan de ander tot rust brengen.				
20.	Wanneer ik er tegenin ga, maak ik het nog erger.				
21.	Ik zeg duidelijk wat me stoort.				
22.	Ik heb mijn kwaadheid niet onder controle.				
23.	Ik schaam me niet om hulp te vragen.				
24.	Ik kom op voor mijn mening.				

Scoreblad Test je voorkeurstrategieën

ONTWIJKEN - NEGEREN = niets doen/zeggen, de andere kant opkijken, van onderwerp veranderen, net doen of het niet gebeurt... TEL JE PUNTEN: Zin 1: Zin 13: Zin 14: Zin 16: **Totaal = …….** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van ontwijken ▪ Je kunt soms een uitputtende machtsstrijd voorkomen. ▪ Je kunt soms een confrontatie beter uitstellen en verschuiven naar een geschikter moment. Nadelen van ontwijken ▪ De ander wordt niet op zijn/haar plaats gezet; die weet niet dat jouw grens is overschreden. ▪ Je zelfvertrouwen groeit er niet door. ▪ De ander kan denken dat je bang bent en dus een gemakkelijk slachtoffer. ▪ De ander gaat vaak verder met grensoverschrijdingen, omdat je (nog) niet reageert.

CONFRONTEREN = duidelijk grenzen stellen aan storend ***gedrag***. Kan vriendelijk, kordaat of kwaad gebeuren TEL JE PUNTEN: Zin 4: Zin 6: Zin 21: Zin 24: **Totaal = …….** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van confronteren ▪ Je bent heel duidelijk. ▪ Als je het goed doet, kwets je de ander niet als persoon, maar maak je wel duidelijk wat je niet leuk vond. ▪ Je vraagt of eist respect voor jezelf. ▪ Je zelfvertrouwen groeit erdoor. Nadelen van confronteren ▪ Het vraagt zelfzekerheid. ▪ Het is niet altijd gepast: tegenover frustratie-agressie werkt het eerder als een rode lap op een stier.

HULP HALEN = hulp erbij halen in een noodsituatie, of met iemand van buitenaf een plan bespreken en je laten ondersteunen als je het niet alleen aankan TEL JE PUNTEN: Zin 7: Zin 15: Zin 18: Zin 23: **Totaal = …..** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van hulp halen ▪ Je gaat sterker staan; je bundelt je krachten. ▪ Je voelt steun; je krijgt erkenning; je staat er niet alleen voor. Nadelen van hulp halen ▪ Als je het te vaak moet doen, kan je zelfvertrouwen dalen: *'Ik kan het niet alleen.'* ▪ Soms voelt het alsof je gezichtsverlies lijdt.
DEËSCALEREN - KALMEREN = De ander laten uitrazen, luisteren, begrip geven, oplossingen zoeken, een gesprek aangaan. Prima strategie tegenover frustratie-agressie! TEL JE PUNTEN: Zin 2: Zin 8: Zin 10: Zin 19: **Totaal = …..** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van kalmeren Je kunt iemand die uit de bol gaat van frustratie-agressie snel kalmeren ▪ Je helpt iemand en je toont begrip; dit komt de vriendschap ten goede. ▪ Je bouwt vertrouwen op en geeft de ander respect. Er is veel kans dat je respect terugkrijgt. Nadelen van kalmeren ▪ Dit heeft enkel zin als je het tegenover frustratie-agressie gebruikt. ▪ Je moet je eigen emoties onder controle houden en even opzij schuiven en dit lukt moeilijk als je zelf kwaad bent. ▪ Als je het telkens doet t.o.v. dezelfde persoon, kan die de gewoonte aannemen zijn/haar frustraties steeds op jou af te reageren.

HUMOR = onverwachte aanpak, de spanning vermindert. ook een plezante manier om duidelijk te laten voelen wat je wil. TEL JE PUNTEN: Zin 3: Zin 9: Zin 11: Zin 17: **Totaal = ……** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van humor ▪ Je doorbreekt een situatie. ▪ De spanning wordt weggelachen. ▪ Je kunt kritiek geven en toch de ander in zijn/haar waarde laten. Nadelen van humor ▪ Dit kan slecht opgevat worden en meer agressie uitlokken. ▪ Het is vaak een spontane inval en dus moeilijk te plannen. ▪ Je hebt het of je hebt het niet. ▪ Het kan onduidelijk overkomen: de ander snapt niet dat je een grens aangeeft en gaat verder.

TEGEN-AGRESSIE = de ander gezichtsverlies doen leiden, de ander afwijzen, schelden, dreigen, slaan, kwetsen, subtiel, fijntjes of bruut TEL JE PUNTEN: Zin 5: Zin 12: Zin 20: Zin 22: **Totaal = ……..** (duid aan op de lijn hiernaast)	maximaal minimaal 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 Voordelen van tegen-agressie ▪ Voor een 'moeilijke verstaander' kan dit duidelijk zijn. ▪ Je laat zien dat je niet met je laat sollen. Nadelen van tegen-agressie ▪ De ander wordt nog kwader. Soms krijg je nog meer strijd. ▪ Je krijgt achteraf problemen omwille van wraakgevoelens. ▪ Je kan iemand zeer diep kwetsen, de ander vertrouwt je niet meer.