

## Reflectie over eigen voorkeurstrategie en interactie

Wat kan ik het beste en doe ik het meest? Wat moet ik nog ontwikkelen?

|     | Wat herken je wanneer een kind:<br>- een kwetsende opmerking maakt...<br>- over je grens gaat...<br>- je slecht behandelt...<br>- kwaad op je is... | Herken ik heel goed.<br>Doe ik vaak en/of ben ik goed in.<br><b>4 punten</b> | Herken ik wel.<br>Doe ik af en toe en/of lukt me wel.<br><b>3 punten</b> | Herken ik minder.<br>Doe ik niet vaak en/of kan ik niet zo goed.<br><b>2 punten</b> | Herken ik niet.<br>Doe ik (bijna) nooit en/of kan ik niet.<br><b>1 punt</b> |
|-----|---|--|--|---|---|
| 1.  | Ik doe net of het me niet raakt.  |  |  |   |   |
| 2.  | Ik weet wanneer ik er niet tegenin moet gaan maar moet luisteren.   |  |  |   |   |
| 3.  | Ik kan kritiek geven verpakt in 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 uitzagen 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 raad geeft over wat ik moet doen.   |  |  |   |   |
| 16. | Ik probeer een confrontatie te ontwijken.   |  |  |   |   |
| 17. | Ik kan iemand bedaren met een grapje.   |  |  |   |   |
| 18. | Ik vind het een opluchting om er met iemand anders over te praten.  |  |  |   |   |
| 19. | Ik kan de ander tot rust brengen.   |  |  |   |   |
| 20. | Ik maak het nog erger wanneer ik er tegenin ga.   |  |  |   |   |
| 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.   |  |  |   |   |

# Reflectie over eigen voorkeurstrategie en interactie

Scoreblad

| Noteer je punten.   | Tel je punten.                      | Duid het puntentotaal aan op de lijn.  |
|---|-------------------------------------|--|
| zin 1: .....<br>zin 13: .....<br>zin 14: .....<br>zin 16: ..... | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>ontwijken - negeren</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u>    |
| zin 4: .....<br>zin 6: .....<br>zin 21: .....<br>zin 24: .....  | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>confronteren</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u>           |
| zin 7: .....<br>zin 15: .....<br>zin 18: .....<br>zin 23: ..... | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>hulp halen</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u>             |
| zin 2: .....<br>zin 8: .....<br>zin 10: .....<br>zin 19: .....  | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>deëscaleren - kalmeren</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u> |
| zin 3: .....<br>zin 9: .....<br>zin 11: .....<br>zin 17: .....  | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>humor</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u>                  |
| zin 5: .....<br>zin 12: .....<br>zin 20: .....<br>zin 22: ..... | totaal<br>vorige<br>kolom:<br>..... | <b>tegen-agressie</b><br>maximaal <span style="float: right;">minimaal</span><br><u>16   15   14   13   12   11   10   9   8   7   6   5   4</u>         |

## ONTWIJKEN – NEGEREN

= niets doen/zeggen, de andere kant opkijken, van onderwerp veranderen, net doen of het niet gebeurt.

### Voordelen van ontwijken:

- Je kunt soms een uitputtende machtsstrijd voorkomen.
- Je kunt soms een confrontatie uitstellen en verschuiven naar een geschikter moment.

### Nadelen van ontwijken:

- De ander wordt niet op zijn/haar plaats gezet, 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.

### Voordelen van confronteren:

- Je bent heel duidelijk naar anderen toe.
- 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 alleen niet kan aankan.

### 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 t.o.v. frustratie-agressie.

### Voordelen van kalmeren:

- Je kunt iemand die uit de bol gaat van frustratie snel kalmeren.
- Je helpt iemand en toont begrip; en komt de relatie 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. 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 leuke manier om duidelijk te laten voelen wat je wil.

### Voordelen van humor:

- Je doorbreekt een situatie.
- De spanning wordt weggelachen.
- Je kunt kritiek geven en toch de ander in zijn/haar waardigheid 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 lijden, de ander afwijzen, schelden, dreigen, slaan, kwetsen, subtiel, fijntjes of brutaal.

### Voordelen van tegen-agressie:

- Voor een moeilijke verstaander kan dit duidelijk zijn.
- Je laat zien dat je niet met je laat sullen.

### Nadelen van tegen-agressie:

- De ander wordt nog kwader. Soms krijg je nog meer strijd.
- Je krijgt achteraf problemen omwille van wraakgevoelens bij de ander.
- Je kan iemand zeer diep kwetsen; de ander vertrouwt je niet meer.