

# Woede = Kracht

## Durven omgaan met agressie

In ons westerse denken zijn woede en agressie 'slecht', 'onaangepast', 'fout' en moeten ze onderdrukt, genegeerd of weggepraat worden.

Dat je het kunt gebruiken als kracht is minder bekend.



eteen bij binnenkomst in de school merk ik al dat het fout zit. De jongens lopen druk om me heen, niemand staat stil, er wordt nergens oogcontact gemaakt, iedereen loopt door elkaar heen. De twee begeleidende leerkrachten en mijn vrouwelijke collega beginnen een gesprek midden in de drukte. De ene na de andere jongen glipt al naar buiten. Daar zal ik dus achteraan moeten gaan. Voordat ik buiten aangekomen ben, komen de eerste jongens al terug met de melding dat er gescholden en bijna gevochten wordt. Ik loop er zo rustig mogelijk heen. De spanning is goed te zien bij de jongens; gebalde vuisten, hoge schouders, rode nekken en rode wangen. Eerst probeer ik het met een grap, mislukt. Ze horen me niet eens meer. Dan geef ik één van de jongens een schouderklopje, hij reageert niet eens meer op de aanraking.

### Eerst maar eens stoom afblazen

Uiteindelijk zet ik de hele groep in beweging naar de trainingsruimte. Dat geeft ze een richting en vanuit het bewegen kunnen ze al wat afreageren. Tijdens de wandeling zijn er nog wat akkefietjes. In de trainingsruimte zoeken ze elkaar nog steeds op en blijven om elkaar heen draaien. Ik leg het hele lesplan opzij en zet ze aan het werk, met een kussengevecht, om de opgebouwde woede en spanning eruit te halen.

Tien minuten later zitten ze allemaal rustig naast elkaar op een lijn. Open ooghoeken, ontspannen wenkbrauwen, kleine schittering terug in de ogen en zelfs al weer een glimlach in de mondhoeken. Hangende schouders en diepe ademhaling vanuit de buik. We kunnen aan het werk met ons eigenlijke Marietje Kessels en Rots&Water programma.

### Woede is gewoon een van de krachten die door ons lichaam stromen

In ons westerse denken zijn woede en agressie 'slecht', 'onaangepast', 'fout' en moet het onderdrukt, genegeerd of weggepraat worden. Dat je het kunt gebruiken als kracht is nog onbekend.

In de Chinees-Taoïstische gedachtegang is woede gewoon één van de grote krachten die door ons lichaam stromen. Een 'beschadigd' kind dat last heeft van woede-uitbarstingen heeft oefening van de lever en de galblaas nodig. Via een aantal harde trappen op een stootkussen of een kussengevecht, samen met veel boze, woeste schreeuwen. Tot verbazing van velen verdwijnt de woede dan vrijwel meteen en kan er weer gewerkt worden aan een andere manier van uiten. Bij voldoende 'verwerking' van deze woede is het goed mogelijk dat er steeds meer vriendelijkheid, vergevingsgezindheid, zelfexpansie, daadkracht of

### De Boze PandaBerenBrul

Als energizer (5 min.), gymoefening (10 min.) of 5 lessenprogramma voor omgaan met agressie, boosheid en dreiging. Vanaf groep 4. Gemengd. Hele klas. Binnen 5 lessenprogramma: 10 minuten per keer aan het begin van de les. Materialen: 1 hoepel per kind. Zachte kussens. In cirkelvorm. Evt. tekeningen van Jungle Book, Winnie The Pooh, Kungfu Panda, enz... Eerst vraaggesprek over boze berengedrag en -houding. Hoe zien die eruit? Wat doen ze? Daarna uitbeelden en laten nadoen:

1. De beer loopt door het bos.
2. Gaat stevig staan.
3. Wordt boos en brengt zijn berenpoten omhoog voor zijn schouders.

4. Wordt woest en brengt zijn berenpoten en berenklauwen zo hoog en dreigend mogelijk boven zijn kop.
5. Slaat, kruislings, zijn poten omlaag met een enorme berenbrul.
6. Staat weer helemaal rustig en kalm op zijn plaats te wiegen.

Drie tot maximaal negen keer herhalen in één les. Speels oefenen via kussengevecht in lijn. Dan omzetten - via kringgesprek - naar goed omgaan met agressie en dreiging. Dus: 1. stevig gaan staan, 2. rustig waarschuwen, 3. duidelijk en hard waarschuwen en 4. doen wat je gezegd hebt.

"Jos Kleijnen werkt als zelfstandig coach en trainer voor scholen in de driehoek Venray, Venlo, Roermond en Sittard."  
www.joskleijnen.nl;  
jwmkleijnen@hetnet.nl;  
06-19012464