

# Onderliggende Angsten en Behoeftes



Behoefte	ANGST	Gedrag	Uiting / gedachte	Bevestiging
Gezien worden	Ik doe er helemaal niet toe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extra hard schreeuwen</li> <li>• Heel harde discussies</li> <li>• Zwart witte standpunten</li> <li>• Extra prikkelen</li> <li>• Bloed onder de nagels etc.,</li> <li>• Doordrammen</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>JE SNAPT ME NIET!!!</p> <p>LAAT OOK MAAR!</p>	<p>Af en toe bewust om mening vragen, laten schreeuwen en dan 'wil je me rustig uitleggen waarom...'</p> <p>Luisteren naar verhalen zonder per se te willen oplossen / antwoorden</p>
Ergens bij horen	Straks sta ik alleen...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extra pleasen</li> <li>• Extra prikkelen</li> <li>• Ruzie zoeken</li> <li>• Bloed onder de nagels</li> <li>• Napraten</li> <li>• Stelen</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>Ik hoor nergens bij...</p> <p>Straks blijf ik alleen over</p> <p>Zie je wel niemand vind me echt tof...</p>	<p>Benadruk dat je ze er graag BIJ wilt hebben, gebruik dat woord ook letterlijk</p> <p>Benoem de circels waar ze wel onderdeel van zijn (familie, klas, gezin, sport...)</p>
Gezond / sterk zijn	Lichamelijk Letsel/ongemak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval is de beste verdediging</li> <li>• Grote bek</li> <li>• Iemand anders er bij halen</li> <li>• Verklikken</li> <li>• Ongemak vermijden (apathisch gedrag okee LUI)</li> </ul>	<p>Ik SLA dr gewoon op!</p> <p>MAMAAA Pietje doet...</p> <p>Johan zei dat jij zei dat ...</p> <p>Straks...</p>	<p>KAPPEN! Je kent je eigen kracht niet!!!</p> <p>Wat zijn de feiten?</p> <p>Leren omgaan met pijn.</p> <p>Bewust leren kiezen</p>
Populair zijn	De loser / sukkel van de groep zijn / pisaaltje / gepest worden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opscheppen</li> <li>• Anderen kleineren</li> </ul>	<p>Pfff jij?!?! Laat me niet lachen!</p>	<p>Geef complimenten over sterk gedrag, goede keuzes, slimme oplossingen,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesten</li> <li>• Intimideren</li> <li>• Fysiek geweld</li> <li>• ...</li> </ul>	<p>Oh dat zou mij niet staan...</p> <p>Ons huis... MIJN vader...</p>	<p>doorzetten, flexibiliteit, mededogen, empathie, excuses aanbieden etc.</p>
Autonomie / zelfstandigheid	Moederkindje lijken, geen vrijheid hebben, opgesloten worden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te laat komen</li> <li>• Alle regels ter discussie stellen</li> <li>• Regels met de voeten betreden</li> <li>• Uit de klas gestuurd</li> <li>• Geschorst</li> <li>• Grote bek</li> <li>• Niks doen</li> <li>• Stelen</li> <li>• Roken / drinken</li> </ul> <p>...</p>	<p>NEE!!!</p> <p>AL mijn vriendinnen mogen / hoeven nooit...!!!</p> <p>Jullie zijn belachelijk ouderwets</p> <p>Die leraar is een saaie zak!</p> <p>Die regels zijn belachelijk!!!</p>	<p>Okee, probeer het maar!</p> <p>Hoe gaan we dat oplossen?</p> <p>Wat zou wél werken?</p> <p>Leg eens uit waarom jou idee beter is?</p> <p>We leven samen in dit huis. Wat zou een werkend compromis kunnen zijn?</p> <p>Als je dat kiest, wat zijn dan de gevolgen? En de positieve / negatieve? En op lange termijn?</p>

Please: Dit schema is blijvend in ontwikkeling! Alle bijdrages en gedachtes en ideeën zijn van harte welkom!  
En vragen over je eigen situatie natuurlijk ook!

Mail je me? [Femke@Sterknaarschool.nl](mailto:Femke@Sterknaarschool.nl)

THANX!