

Escalatiepatronen

Escalatiepatronen ontstaat meestal geleidelijk. Om die te veranderen is het helpend om eerst inzicht te krijgen hoe deze patronen verlopen.

Je probeert zo precies mogelijk op te schrijven wat er gebeurde: wat dacht je, wat zei je, wat deed je? Spaar jezelf hierin niet. Escaleren is menselijk, het is een illusie om te denken dat je dat helemaal kunt voorkomen.

Je kunt het schema zoals hiernaast gebruiken, maar ook gewoon op een groot vel schrijven wat er gebeurde.

Nadat je hebt ingevuld wat er gebeurde en wat je dacht, stel je jezelf de volgende vragen:

- Heb ik dit ingevuld zoals het werkelijk ging? Laat iemand meekijken die erbij was en/of de situatie goed kent en bespreek met elkaar wat er precies gebeurde.
- Herken je in je denkwolkjes onderliggende normen en waarden, overtuigingen of aannames?
- Gaat het om een symmetrische of complementaire escalatie? Herken je bij jezelf dat je bij spanning vaak dezelfde soort escalatie in gaat? En is dat bij bepaald leerlinggedrag?
- Op welk moment verloor je de regie? Markeer dit. Wat waren achteraf gezien op dat moment alternatieven geweest? Schrijf er zoveel mogelijk op. Ze kunnen je een volgende keer helpen het anders te doen.
- Wie had ik kunnen vragen mij te helpen? En: wie kan ik een volgende keer inschakelen om mij te helpen?

