

VAAK VOORKOMENDE SIGNALLEN

Deze werkwinkel somt lichaamssignalen op die kunnen duiden op opkomende woede en agressie.

Aan lichaamssignalen leid je af of er agressie op til is. Al is het niet altijd gemakkelijk om ze juist te interpreteren. De ene persoon wordt heel onrustig, wordt rood en gaat sneller ademen. De andere lijkt erg rustig, wordt bleek en staart je aan. Het helpt natuurlijk als je de persoon in kwestie kent.

Mogelijke signalen zijn:

- (passief)verzet, boycot van de setting
- zelfvernederend, zelfmoordgedachten
- humeurigheid
- negatieve gevoelens, boosheid, frustratie uiten
- overgevoeligheid voor suggestie of kritiek
- niet of slecht luisteren
- snel afgeleid zijn
- moeizame communicatie
- druk gedrag, agitatie, meer tics en motorische onrust
- erg in rituelen vallen of dwangmatig handelingen uitvoeren
- in handen bijten
- vuisten ballen
- strakke blik
- neusvleugels uitzetten en snel en oppervlakkig ademen
- van kleur veranderen in gezicht of nek (rood of bleek worden)
- een zichtbaar kloppende ader op het voorhoofd of in de nek omdat het bloed sneller door het lichaam stroomt
- verstrakking van mond of kaak of opeengeklemd tanden
- fronsen
- over-assertiviteit (opkomen voor jezelf zonder respect voor de ander)
- harde taal, provocatie en stemverheffing of -verandering
- grenzen opzoeken
- zelf agressie aankondigen
- (eigen) materiaal of werkstukje kapotmaken
- drank- en drugsgebruik
- wapenbezit

Deze signalen verschillen van persoon tot persoon. Hoe beter je de persoon kent, hoe beter en hoe sneller je signalen opvangt en kunt reageren.