

# Ijsbergmodel: kijk achter het gedrag











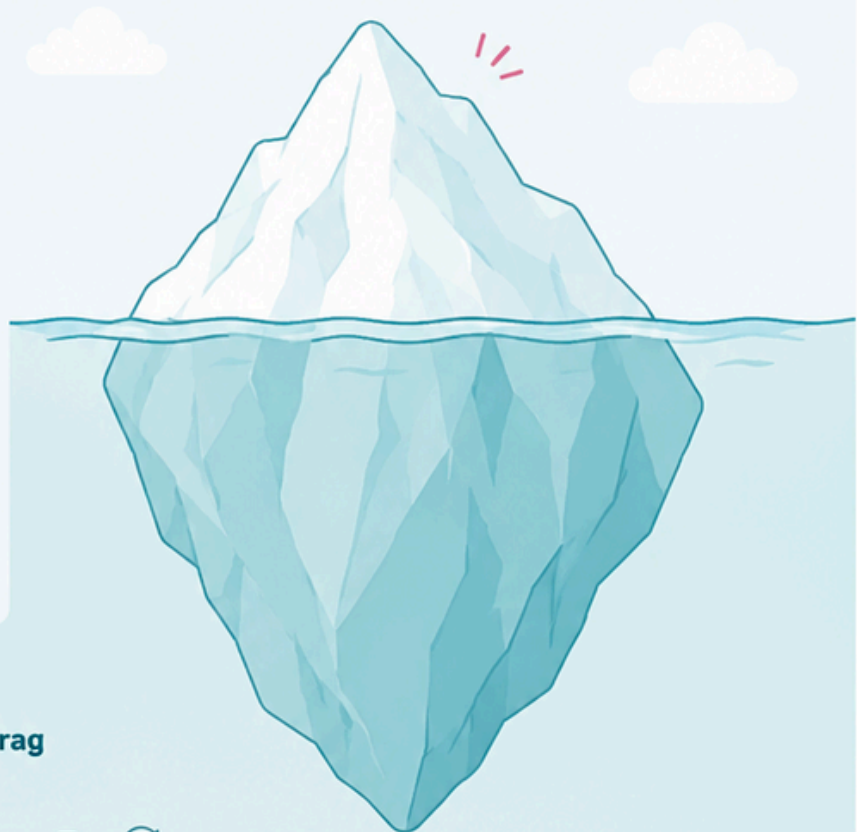
Wat je ziet (boos worden, schreeuwen, slaan of weglopen) is vaak maar een klein deel van wat er speelt.

Onder het gedrag zitten vaak gevoelens, spanning of behoeften die je niet direct ziet.

## BOVEN WATER














### Wat zag je?

-  boos worden
-  schreeuwen
-  huilen
-  slaan
-  weglopen
-  dichtslaan
-  controle willen
-  anders: \_\_\_\_\_



## ONDER WATER

### Wat zou er onder het gedrag kunnen zitten?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/>  overprikkeling      | <input type="checkbox"/>  verandering                   |
| <input type="checkbox"/>  onderprikkeling     | <input type="checkbox"/>  onduidelijkheid               |
| <input type="checkbox"/>  vermoeidheid        | <input type="checkbox"/>  teleurstelling                |
| <input type="checkbox"/>  lichamelijk ongemak | <input type="checkbox"/>  moeite met schakelen          |
| <input type="checkbox"/>  angst               | <input type="checkbox"/>  behoefte aan voorspelbaarheid |
| <input type="checkbox"/>  controleverlies     | <input type="checkbox"/>  behoefte aan hulp             |
|  | <input type="checkbox"/>  anders: _____                 |

Er kunnen meerdere oorzaken tegelijk meespelen.

# Oefenen met het IJsbergmodel

Kijk achter het gedrag in 3 situaties

Kies drie situaties waarin jouw kind boos of overstuur was of vastliep.

Schrijf per situatie op wat je zag (**boven water**)

en wat er mogelijk achter het gedrag zat (**onder water**)

## Situatie 1

Beschrijf kort de situatie

---

---

---

---

---

## Boven water

Wat zag je?

Wat deed je kind?

Wat hoorde of zag je?

---

---

---

---

---

## Onder water

Welke gevoelens, spanning

of behoeften speelden

misschien een rol?

---

---

---

---

---

## Situatie 1

Beschrijf kort de situatie

---

---

---

---

---

## Boven water

Wat zag je?

Wat deed je kind?

Wat hoorde of zag je?

---

---

---

---

---

## Onder water

Welke gevoelens, spanning

of behoeften speelden

misschien een rol?

---

---

---

---

---

## Situatie 1

Beschrijf kort de situatie

---

---

---

---

---

## Boven water

Wat zag je?

Wat deed je kind?

Wat hoorde of zag je?

---

---

---

---

---

## Onder water

Welke gevoelens, spanning

of behoeften speelden

misschien een rol?

---

---

---

---

---

**Onthoud:** het hoeft niet precies te kloppen.

Het gaat erom dat je anders leert kijken naar gedrag.