



E-book Voelen en uiten

Praktijk META

Voelen en uiten

Sociale vaardigheden heb je nodig bij het jezelf kenbaar maken (de ander laten weten wie je bent en hoe je over dingen denkt), het uiten van positieve en negatieve gevoelens, verzoeken doen, iets weigeren, feedback ontvangen en geven, je assertief opstellen, conflicten hanteren, en het eerlijk communiceren van de dingen waar je je onzeker over voelt.

- 1) De basis van deze vaardigheden bestaat uit: **Voelen**. En dit voelen wordt vervolgens gecommuniceerd op een sociaal vaardige manier. Vraag jezelf af wat je voelt.

Voorbeelden:

- Ik vind het leuk dat...
- Ik vind het vervelend dat...
- Ik houd van...
- Ik voel me...
- Ik geloof dat...
- Ik ben verdrietig...
- Ik ben boos omdat...
- Ik vind jou aardig.
- Dat is mooi om te zien.
- Ik zou willen dat...
- Daar schrik ik van.

- 2) Daarna komt: **Observeren**. Is de ander in voor een gesprek? Hoe voelt hij/zij zich?
Over welke onderwerpen zou ik met hem/haar nu kunnen praten
- 3) We **communiceren** niet alleen verbaal (in woorden) met elkaar, maar ook non-verbaal (recht op staan/zitten, oogcontact maken, en vriendelijk kijken maken een geïnteresseerde indruk). Open vragen lokken meer reactie uit dan gesloten ('Ja/Nee') vragen, net als 'vrije informatie' over jezelf geven (iets vertellen waar niet specifiek naar gevraagd wordt).
- 4) **Feedback** dient om te checken of de boodschap van de spreker goed is aangekomen bij de luisteraar. Dit dient kort, concreet, en niet onnodig veroordelend te zijn, nl.
 - op het gedrag gericht (i.p.v. op de persoon),
 - beschrijvend (i.p.v. veroordelend),
 - specifiek gedrag (i.p.v. iets algemeen), noem dus een voorbeeld,
 - beperk je tot informatie (i.p.v. ongewilde adviezen)
 - de ander moet de feedback willen ontvangen, en er iets aan kunnen doen,
 - geef de ander ruimte om te reageren.
- 5) **Assertief** zijn betekent op een kalme, directe en duidelijke manier voor jezelf of je eigen mening opkomen terwijl je de grenzen en rechten van de ander respecteert (zie blad 'Assertieve Vaardigheden'). Dit in tegenstelling tot agressief (alleen aan jezelf denken) en sub-assertief (alleen aan de ander denken) gedrag.

Hoe reageer je sociaal vaardig op een ander?

A Iemand doet je een verzoek:

- vraag je je af of je dat echt wilt doen.
- begin, indien niet, je antwoord met 'Nee, want...' of zeg gewoon 'nee'.
- praat duidelijk maar rustig en probeer oogcontact te houden.

B Diegene neemt geen genoegen met je 'nee':

- blijf jezelf rustig herhalen, ga niet in de verdediging, en voel je niet verplicht tot het geven van een nadere rechtvaardiging van je besluit.

C Je wilt je mening geven:

- wees niet bang dat de ander boos wordt (oefening zorgt voor minder angst)
- begin met "ik vind..." of "dat komt... op mij over" (de 'Ik-boodschap'),
- vat wat de ander zegt kort samen, op veronderstellende toon, bv "Dus jij vindt/denkt...?" (de ander voelt zich begrepen, en jij checkt of je hem/haar wel goed begrepen hebt),
- geef je eigen mening en biedt de ander de ruimte om hierop te reageren.

D Je wilt iemand aanspreken op zijn/haar gedrag:

- wees niet bang dat de ander boos wordt (oefening zorgt voor minder angst)
- begin met "ik vind..." of "dat komt... op mij over" (de 'Ik-boodschap'),
- geef je korte omschrijving van hetgeen je hebt geobserveerd (zie punt 4),
- geef eventueel een voorstel tot een alternatief gedrag,
- biedt de ander ruimte om hierop te reageren.

E Je wil op kritiek reageren:

- begin met 'Ik begrijp dat je bedoelt...', en ik ben het er niet mee eens, omdat...' of zeg 'Ik begrijp dat je bedoelt...', en ik ben het er mee eens.

F Valkuilen voor kritiek geven zijn:

De ander

- veroordelen,
- ondervragen,
- belerend toespreken,
- een schuldgevoel geven,
- ongewenst adviseren,
- uitschelden,
- bevelen,
- bedreigen en
- sussen

Dit zijn geen assertieve gedragingen want ze zorgen ervoor dat de ander zich minderwaardig gaat voelen, zich bedreigt voelt, zich onbegrepen voelt, zich nutteloos voelt, angstig wordt, en/of zich terugtrekt. Hiermee ga je dus over de grenzen van de ander en neem je niet de rechten van de ander (zoals het recht op gelijkwaardigheid, respect, en eerlijkheid) in acht.