

**READER  
SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING  
GGZ MIDDEN-BRABANT**

**VOOR JONGEREN VAN  
17 TOT 23 JAAR**

## 1. LUISTEREN.

In de dagelijkse omgang met anderen is luisteren misschien wel de vaardigheid die het meest gebruikt wordt. Het is een vaardigheid waarvan veel mensen denken dat ze die goed beheersen. In de praktijk blijkt hiervan weinig te kloppen. Luisteren naar de ander is belangrijk om goed met die ander te kunnen omgaan, te kunnen communiceren.

### ZEVEN REGELS ZIJN BELANGRIJK BIJ HET LUISTEREN:

1. Kijk goed naar de ander.
2. Laat uit je houding interesse voor de ander blijken.
3. Laat de ander uitpraten.
4. Laat zien en horen dat je echt luistert.
5. Vraag verduidelijking als je dat nodig vindt.
6. Vertel de ander met eigen woorden wat je gehoord hebt.
7. Ga niet alvast zitten bedenken wat jezelf wilt gaan zeggen.

Als je jezelf niet op je gemak voelt of je verlegen bent in het contact met anderen, zul je vaak merken dat je heel weinig ziet van je omgeving en heel weinig hoort van een gesprek. Dit komt waarschijnlijk omdat je voortdurend bezig bent met je eigen gevoelens en gedachten.

- \* Je voelt, b.v. je trillende handen, de kleur die je krijgt, het bonzen van je hart, e.d.
- \* Je denkt, b.v. als ze maar geen rare indruk krijgen van mij, als ze maar niets aan me zien, ze zullen me wel belachelijk vinden, als ik maar iets te zeggen heb, e.d.

Omdat je zo in beslag genomen wordt door wat er binnen in je gebeurt, hoor en zie je niet wat er om je heen gebeurt, en luister je dus slecht.

Door jezelf te leren om wel goed te luisteren kun je twee dingen bereiken:

- \* Je let minder op jezelf, want daar heb je geen tijd meer voor.
- \* Hierdoor voel je minder spanning en zal die spanning ook minder worden.

Een gesprek loopt veel beter als je goed luistert, omdat je beter kunt reageren op die ander. En die persoon merkt dat je interesse hebt in wat hij/zij te vertellen heeft.

## 2. PRATEN.

Praten is, samen met luisteren, de belangrijkste vaardigheid in de omgang met andere mensen. Praten kunnen we bijna allemaal, maar praten over wat we zelf vinden, voelen en denken is moeilijker dan zomaar wat vertellen.

### VIJF REGELS ZIJN BELANGRIJK BIJ PRATEN:

1. Kies een goed moment als je met de ander gaat praten.
2. Vraag de aandacht van de ander voor wat je wilt gaan zeggen.
3. Zeg alleen wat je zelf vindt en denkt.
4. Zeg geen "je", als je "ik" bedoelt.
5. Je houding, gedrag en gezichtsuitdrukking moeten kloppen met wat je zegt.

Er zijn veel verschillende soorten gesprekken, je zou de volgende indeling kunnen maken:

\* Een sociaal praatje.

Een gesprekje met mensen die je (nog) niet zo goed kent of waar je jezelf nog niet zo bij betrokken voelt. Het gaat niet erg diep, maar het kan wel erg gezellig zijn. Vaak probeer je in een dergelijk gesprekje te kijken hoe de ander is. Soms is het ook gewoon een manier om contact te houden, zonder dat je elkaar veel belangrijke dingen te vertellen hebt.

\* Uitwisseling van meningen.

Hieronder vallen alle gesprekken waarbij je vertelt hoe je ergens over denkt en waarbij je dat ook van de ander hoort.

\* Een persoonlijk gesprek.

In dit gesprek vertel je wat meer over jezelf en je gevoelens. Over het algemeen zul je een dergelijk gesprek hebben met mensen die je wat beter kent en die je vertrouwt.

Deze drie verschillende gesprekken kennen hun eigen moeilijkheden. Veel van deze moeilijkheden zullen later nog aan de orde komen als het thema: "gesprek voeren" aan bod komt.

Meestal is een gesprek het fijnst als er een afwisseling is van **praten** en **luisteren**. Als je iets vertelt is het vaak interessant om de ander bv. te vragen hoe hij/zij over een onderwerp denkt, wat hij/zij ervan vindt en daar dan ook naar te luisteren.

Eén punt geldt voor alle gesprekken: 'Let op degene met wie je praat'.

Verder kun je zien aan je gesprekspartner of hij/zij het gesprek nog interessant vindt. Je ziet dat aan zijn gezichtsuitdrukking en houding en aan het feit of iemand nog reageert op wat je zegt. Omgekeerd als iemand jou iets vertelt, reageer dan door tussendoor te knikken, iets te zeggen, hem aan te kijken etc. Interesseert het je niet dan zijn je reacties natuurlijk anders. Het meest eerlijke is dan om het gesprek af te sluiten.

### 3. HET GESPREK:

Een gesprekje beginnen, aanhouden en afsluiten zijn vaardigheden, die iedereen dagelijks gebruikt. Mensen doen dit zonder na te denken. Toch zijn er een aantal punten waar je rekening mee moet houden om een goed gesprek met iemand te voeren.

#### \* Een gesprek beginnen:

Als je het moeilijk vindt een gesprekje te beginnen, denk dan even terug aan de regels die in het stencil 2: "Praten" besproken worden.

1. Kies een goed moment als je met de ander wilt praten, wacht tot de persoon beschikbaar is en tijd genoeg heeft om te praten. (regel 1.)
2. Vraag de aandacht voor wat je wilt gaan zeggen. (regel 2.)
3. Het beste kun je een gesprekje beginnen met een gemeenschappelijke ervaring (hierbij is wat je gezamenlijk voelt, hoort of ziet van belang. bv "Wat vind je van de muziek die ze hier draaien?", of "Van welke muziek houdt jij?". De persoon aan wie je deze vraag stelt nodig je op deze manier uit om meer over muziek te vertellen. Vraag je: "Houd je van deze muziek?", dan kan de ander antwoorden met ja of nee en ben je vrij snel uitgepraat. Een gesloten vraag blijkt dus niet zo'n goede vraag te zijn om een gesprekje mee te beginnen, want dan moet je steeds vragen stellen om met de ander te kunnen praten.
4. Begin over een onderwerp te praten waar je zelf ook iets over weet en wat je interesseert. Als je een gesprekje met iemand beginnen toch al een beetje spannend vindt, is het erg moeilijk om iets te vertellen waar je geen verstand van hebt. Zeg alleen wat je zelf vindt en denkt. (regel 3.)

#### \* Een gesprek aanhouden:

5. Luister goed naar de ander en geef tussendoor reacties, dit kan met behulp van verbale en non-verbale reacties.

##### - Verbale reacties:

Het stellen van vragen, het maken van opmerkingen, zoals; "ja, dat begrijp ik.", "wat leuk.", "hè, dat is bij mij anders."

- Non-verbale reacties:

Kijk de ander aan terwijl je naar hem/haar luistert. Laat ook met behulp van je gezichtsuitdrukking merken dat je naar de ander luistert, bv. door te lachen als je iets grappig vindt (Komt in punt 5 terug).

6. Ga niet ineens zonder overgang naar een ander onderwerp, terwijl je gespreks partner heel enthousiast aan het vertellen is. Dan luister je dus niet echt naar de ander.
7. Als jezelf iets vertelt, zorg dan dat je houding, gedrag en gezichtsuitdrukking kloppen bij wat je zegt. Bv. dus niet lachend zeggen dat je zo ontzettend kwaad bent op de ander. Let ook op de verbale en non-verbale gezichtsuitdrukking van de ander, zodat je weet of hij/zij nog betrokken is bij het onderwerp. Om het gesprek levendig te houden en niet steeds alleen zelf aan het woord te zijn, kun je de ander ook vragen naar zijn/haar mening of ervaring.
8. Probeer eerlijk te zijn in een gesprek met de ander. Als je even afgeleid bent, doe dan niet alsof je alles gehoord hebt, maar zeg bv.: "Ik was even met mijn gedachten ergens anders" Probeer niet op een krampachtige manier stiltes in te vullen, stiltes mogen er best zijn en geven de ander en jezelf de kans om na te denken. Ook mag je best toegeven dat je geen zin hebt om te praten.

\* Een gesprek afsluiten:

Probeer in een paar zinnen het gesprekje samen te vatten en vraag aan de ander of je het goed begrepen hebt. Zeg tegen de ander dat je er eventueel een andere keer nog over door wilt praten, maar dat je nu weg moet of dat de les begint.

\* Invoegen in een gesprek:

Als een groep leeftijdsgenoten aan het praten zijn op bv. het schoolplein en je wil met ze mee gaan praten. Maak dat dan eerst duidelijk door het gebruiken van non-verbaal gedrag, je gaat tussen de groepsleden in staan en kijkt naar degene die aan het woord is. Luister eerst een tijdje, zodat je weet waar deze groep met elkaar over praat. Sluit dan aan bij het gesprek door middel van het stellen van een vraag of het plaatsen van een opmerking.

#### 4. COMMUNICATIEREGELS.

Communicatie is niet alleen praten; communicatie omvat alle mogelijkheden waardoor mensen onderling informatie kunnen uitwisselen, zoals spreken, het maken van gebaren, een bepaalde manier van kijken, de intonatie van de stem, kortom elk gedrag van iemand dat de andere persoon informatie geeft.

Communicatie heeft twee belangrijke aspecten:

\* Inhoud:

De inhoud is het onderwerp waar de communicatie over gaat. Het is het uitwisselen van informatie tussen jezelf en de ander.

\* Relatie:

De manier van praten is afhankelijk van deze relatie. Als je tegen een onbekende praat is de relatie anders, dan wanneer je tegen een bekende praat. De onderwerpskeuze zal anders zijn en de manier van aanspreken ook. (bv. een onbekende spreek je vaak aan met U).

Een aantal communicatieregels zijn belangrijk om in de gaten te houden, bij iedere regel lees je ook een goed en een fout voorbeeld.

Communicatieregels:

1. *Zeg 'ik' als je over jezelf praat.*

Fout: De meeste mensen vinden dat we een fijne dag gehad hebben.  
Goed: Ik vind dat ik een fijne dag heb gehad.

2. *Zeg wat je bedoelt en draai niet om het onderwerp heen.  
Iemand spijbelt veel en maakt nooit huiswerk en vraagt of hij jouw samenvattingen mag hebben.*

Fout: Ik heb mijn samenvattingen vergeten.  
Goed: Ik wil niet dat je mijn samenvattingen overneemt.

3. *Maak je zinnen af.*

Fout: Ik vind dat toch een beetje.....

Goed: Ik vind het vervelend dat je gisteren onze afspraak vergeten bent.

4. *Stel geen vraag als je eigenlijk je mening wilt geven.*

Fout: Schaam jij je niet?

Goed: Ik vind het vervelend dat jij zo'n rommel hebt achtergelaten.

5. *Zorg wel dat wat je zegt past bij hoe je het zegt.*

Fout: Met een lachje vertellen hoe kwaad je bent op iemand.

Goed: Met een boos gezicht zeggen dat je kwaad op iemand bent.

6. *Zeg niet 'altijd', 'nooit', 'niemand', 'iedereen', als dat niet klopt.*

Fout: Ik kan hier altijd alles alleen doen, nooit helpt iemand mij.

Goed: Ik vind het vervelend dat je me alleen hebt laten afwassen.

7. *Noem de ander af en toe bij zijn voornaam, bijvoorbeeld bij het groeten.*



Fout: Hé, hallo, mag ik je wat vragen?  
Goed: Ineke, ik zou je graag iets vragen?

8. *Laat aan je houding merken dat je kontakt met iemand wil.*

Fout: Uit het raam staren als iemand tegen jou aan het vertellen is over zijn vakantie.  
Goed: Iemand aankijken als hij tegen je aan het praten is.

9. *Als je iets wat de ander vertelt niet begrijpt, vraag dan om uitleg.*

Fout: Begrijpend knikken terwijl je geen flauw idee hebt waarover iemand praat.  
Goed: Vragen aan de ander: "Dat snap ik niet helemaal, hoe bedoel je dat."

10. *Als je het idee hebt dat de ander iets van jou denkt, controleer dan of dat klopt.*

Fout: Je zit je te ergeren aan mij, hé?  
Goed: Ik heb de indruk dat je het vervelend vindt wat ik zeg of doe.

11. *Luister naar iemand en laat merken dat je naar iemand luistert.*

Fout: Halverwege het verhaal de persoon onderbreken en zeggen dat hij het verkeerd ziet.  
Goed: Iemand laten uitpraten, knikken, ja, dat snap ik.

12. *Vertel niet alleen maar feiten, maar ook wat je ervan vindt.*

Fout: Ik ben naar een voetbalwedstrijd geweest.

Goed: Ik ben naar een voetbalwedstrijd geweest en het was ontzettend gaaf.

13. *Gebruik niet teveel woorden als; best wel een beetje, eigenlijk misschien wel, van de ene en van de andere kant, ofzo, niet echt.*

Fout: Hij bedoelt het misschien wel goed, maar ik vind het toch eigenlijk wel een beetje rot ofzo.

Goed: Ik vind het rot van hem dat hij zo vervelend doet.

14. *Blijf niet te lang over problemen tegen vrienden zeuren, maar praat er over om ze op te lossen.*

Fout: Het is allemaal doffe ellende, het gaat altijd fout.

Goed: Mijn probleem is het volgende...., heb jij een idee hoe ik dit op kan lossen.

## 5. NON VERBAAL GEDRAG.

### Wat is nu non-verbaal gedrag?

Je zou kunnen zeggen dat alle tekens die niet met woorden worden gegeven, vormen zijn van non-verbaal gedrag.

### Verschil tussen verbaal en non-verbaal gedrag:

- \* Verbaal gedrag (woorden) vormen zich bewust, je kiest je woorden zorgvuldig als je iets vertelt.
- \* Non-verbaal gedrag vormt zich meer onbewust, dit gebeurt zonder dat je hier over na hoeft te denken.

### Voorbeelden van non-verbaal gedrag zijn:

- \* Gebaren/houding.
- \* Stemvolume en stemhoogte.
- \* Gezichtsuitdrukking.
- \* Oogkontakt.

### Gebaren en Houding:

Met gebaren en lichaamshouding kun je erg veel duidelijk maken. Als je in elkaar gedoken op je stoel zit te wiebelen zul je op veel mensen overkomen als gespannen of zenuwachtig. Belangrijk is het om uit je houding te laten blijken dat je een gesprek interessant vindt, door bv, rechtop te zitten. (niet onderuit gezakt). Het is ook belangrijk om als je iemand iets vraagt, je hoofd en schouders recht te houden en die persoon tot wie je de vraag richt aan te kijken. Een gevoel van ongelijkheid kan ontstaan als je staat en de ander zit. Dit praat ook niet echt fijn. Je kunt met je armen en benen bewegingen maken die niet kloppen bij hoe je je voelt en wat je zegt. Bv. Je klemt je handen heel stevig om de leuning van de stoel en dan zeg je: "Ik maak me nergens druk om." Dit klopt dus duidelijk niet bij het gedrag dat je laat zien.

### \* Stemvolume en stemhoogte:

Wanneer je hard en duidelijk praat druk je een andere houding uit dan wanneer je binnensmonds praat. In het eerste geval zul je meer vastbesloten en zekerder overkomen, de mensen zullen meer rekening houden met wat je zegt. Ook moet je stemvolume overeenkomen met wat je wilt zeggen, bv. als je met een donderende stem iets liefs zegt, zal dit bij de ander toch wat raar overkomen.

\* Gezichtsuitdrukking:

Met je gezicht is het mogelijk een heleboel gevoelens uit te drukken. Voorbeelden van deze gevoelens: vriendelijk (door bv. te glimlachen), plezier (door stralende grote ogen), verbazing (door het optrekken van de wenkbrauwen), kwaad (strak gezicht, neergetrokken mondhoecken en een gefronst voorhoofd), e.d.

Er ontstaat verwarring op het moment dat iemand iets heel anders met z'n gezicht uitdrukt dat wat hij met woorden zegt. Een fout die mensen nogal eens maken is dat ze erg veel dingen zeggen met een vriendelijke glimlach terwijl wat ze bedoelen te zeggen helemaal niet vriendelijk is.

\* Oogkontakt:

Als je kontakt met iemand hebt is het belangrijk dat je dat duidelijk maakt door hem aan te kijken. Dat wil niet zeggen dat je hem voortdurend strak in de ogen moet aankijken. Voor de meeste mensen is dit zelfs heel vervelend. Veel natuurlijker en prettiger is dat je regelmatig naar de ander kijkt, maar tussendoor af en toe een ander kant op kijkt. Zo maak je de ander duidelijk dat je wel met je aandacht op hem gericht bent zonder dat de ander zich hierdoor ongemakkelijk gaat voelen onder jouw blik.

Belangrijk is het dus om deze vier vormen van non-verbaal gedrag goed in de gaten te houden bij jezelf en zorgt dat er geen verwarring kan ontstaan bij de ander als jij iets zegt.

## 6. OBSERVEREN EN INTERPRETEREN.

Belangrijk is het om je gemakkelijk te kunnen bewegen in een situatie waarin je met anderen bent. Sommige situaties waarin je andere mensen ontmoet zullen veel spanning oproepen en soms ga je deze zelfs vermijden. Belangrijk is dat je een beschrijving kun geven van de situaties waarin je deze spanning voelt, je moet dus nauwkeurig kunnen observeren. Waarom? Lees maar verder.

Wat is observeren:

Onder observeren verstaan wij dat je in een bepaalde situatie precies beschrijft wat je in die situatie gehoord en gezien hebt.

Observeren is een beschrijving geven van wat je hoort, ziet, voelt en denkt.

Iemand die naar de volgende tekening kijkt kan zeggen dat het een mannetje is en dat hij blij is.



Wat je eigenlijk ziet is niet meer dan een aantal lijntjes en balletjes. Het lijkt op een mannetje. (dit is een observatie). Iemand die zegt: "dit is een blij mannetje", is eigenlijk aan het interpreteren. Dat wil zeggen dat hij in feite niet beschrijft wat hij ziet, maar wat hij denkt dat het is.

Interpreteren is over situaties praten zoals jij denkt dat ze zijn, niet zoals je ze werkelijk ziet, zoals anderen ze dus ook zien. Interpretaties verschillen van persoon tot persoon.

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van observaties en interpretaties:

Observaties:

Interpretaties:

|                                                                     |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. Jan heeft de hele bijeenkomst niets gezegd.                      | 1. Jan is mensenschuw                                      |
| 2. Gerard kneep zijn mond samen balde zijn vuisten, maar zei niets. | 2. Gerard is boos op de baas                               |
| 3. Het kind krijgt een snoepje van oma.                             | 3. Het kind is vriendelijk tegen oma en zegt: dank je wel. |

Een aantal van de hierboven gegeven voorbeelden zullen misschien enige vraagtekens bij je oproepen. Waarom mag je bv. niet zeggen dat Gerard boos op z'n baas is als je dit heel duidelijk kunt zien. Het antwoord op deze vraag is: Je kunt eigenlijk niet zeker weten of Gerard wel echt boos is op z'n baas. Misschien is hij wel bang voor de baas en zegt hij daarom niets. Of misschien speelt hij wel dat hij boos is tegen de baas, omdat hij niet altijd die vervelende karweitjes op wil knappen en dus op deze manier de baas wil afschrikken om het nog eens te vragen.

Belangrijk is dus dat je observeren en interpreteren goed uit elkaar leert houden.

Observeren in situaties waarin je zelf emotioneel betrokken bent.

We hebben tot nu toe alleen voorbeelden besproken waarin handelingen van andere mensen werden geobserveerd. Als je zelf in een situatie betrokken bent en jij bv. zelf onzeker, boos, bang of teleurgesteld bent, dan is het nog moeilijker om goed te observeren. Aan de hand van een voorbeeld wil ik uitleggen waarom het observeren van wat je hoort en ziet, maar ook van wat je voelt zo belangrijk is.

*"Moet je nu eens horen ik ging gisteren naar dansles en het was weer een puinhoop."*

Het is duidelijk dat deze jongere niet precies vertelde wat hij gehoord of gezien heeft op de dansles. Het lijkt nu alsof er in de danszaal een enorme hoeveelheid puin lag. Het is een interpretatie van wat hij zag, hoorde en voelde.

Hij zou ook het volgende hebben kunnen vertellen: Ik kwam afgelopen zondag op de dansschool, voor mijn eerste dansles. Ze wezen me waar ik moest zijn en daar stond ik dan in de deuropening. Er waren al veel mensen, volgens mij was ik laat. Iedereen stond in kleine groepjes te praten en te lachen. Niemand keek naar mij en ook niemand kwam

naar mij toe. Ik durfde toen niet meer naar al die andere mensen te kijken en keek een tijdje naar de grond. Na vijf minuten ben ik zonder om te kijken snel de danszaal uitgelopen. Oh wat voelde ik me shit zeg. Dezelfde avond heb ik -denkend aan die situatie in de danszaal- wel een half uur moeten huilen.

Dit is een precieze omschrijving van wat in de danszaal gebeurt is. Misschien heb je opgemerkt dat er ook uitspraken in staan, zoals: "wat voelde ik me shit." en "Ik durfde toen niet meer te kijken." Dit zijn namelijk niet alleen beschrijvingen van wat je hoort en ziet, maar ook de eigen gevoelens en belevingen kun je tot de observaties rekenen.

Onder observaties verstaan wij: beschrijvingen van wat je ziet, wat je hoort, en wat jezelf voelt of ervaart.

Voorbeelden van observaties met betrekking tot wat je zelf voelt:

- Ik voelde me tijdens dat tentamen onzeker.

Dus niet: Je voelde je onzeker.

- Ik voel me ziek.

Dus niet: Je voelt je ziek.

- Het geschreeuw van die kinderen irriteert me verschrikkelijk op dit moment.

Dus niet: Het irriteerde je...

- Ik vind jou aardig.

Dus niet: Aardige jongen.

In het hierna gegeven voorbeeld van een situatie vertelt iemand -laten we hem Marc noemen- wat hij tijdens het boodschappen doen heeft meegemaakt. Niet alle uitspraken van Marc zijn observaties, er staan ook interpretaties bij. Hieronder zijn alle observaties *en cursief* en de interpretaties onderstreept.

*In de winkel was het weer niks hè, Ik stond in een rij en een Mevrouw achter mij drukte zich tegen mij aan, zodat ik tegen degene die voor mij stond aanbotste. Daar kan ik dus echt niet tegen en inwendig werd ik nijdig. Mijn voorganger draaide zich om en zei: Heb je echt zo'n haast? Ik kon wel door de grond zakken, en kreeg natuurlijk een rode kop. Ik heb me tussen de mensen uitgewrongen. Ik ben de winkel uit gerend. De andere winkels waren intussen gesloten. Deze dingen moeten mij nu altijd overkomen. Daar wordt ik dus echt hartstikke kwaad van.*

Hieronder volgen een paar voorbeelden van beschrijvingen van wat iemand in een bepaalde situatie mee heeft gemaakt. Probeer nu zelf de interpretaties eruit te halen door die zinnen te onderstrepen en de observaties met een gestippelde lijn te onderstrepen.

#### Situatie 1.

Ik zie het alweer, nooit zal ze het leren die secretaresse, altijd dezelfde fouten in haar brieven. Ik liep de kamer van de secretaresses in. Die secretaresses zeiden niets en keken niet op van hun beeldscherm. Ik ging voor het buro van de boosdoener staan en zeg: Goedemorgen. Ze keek niet op en toen ik het nog een keer zei, maar dan iets harder, vroeg ze: "wat is er?" Ik werd steeds kwader en kwader. Met een forse zwaai hield ik haar de brief onder haar neus en vroeg haar: "Wat heeft deze zin te betekenen?" Leg hem maar op mijn buro, dan tik ik hem wel over was haar antwoord. dat is toch om verschrikkelijk van uit je vel te springen.

#### Situatie 2.

Gisteren kwam ik mijn buurmeisje tegen op straat. Dat gaat altijd mis. Ze keek straal langs mij heen. Ik dacht: even proberen of ze toch wil kijken. Ik zei: "Goedemiddag. "Zij keek op en keek toen meteen weer de andere kant op. Ik denk dat ik niet interessant genoeg ben voor haar.

#### Situatie 3.

Altijd hetzelfde. voor je het weet zit je weer tegen een extra grote berg huiswerk aan te kijken. De leraren willen ons blijkbaar jennen. Steeds geven ze meer huiswerk op en niemand kan het meer volhouden. Het is allemaal niet zo veel zeggen ze, doe het nou maar. Ze bedoelen natuurlijk dat we straf krijgen als we het niet doen.

#### Situatie 4.

Niemand geeft om mij. Gisteren kreeg ik een brief van mijn moeder waarin ze niets anders schreef dan: Eet je wel genoeg? Studeer je wel genoeg? Heb je tante Truus al een bedankbriefje geschreven voor je verjaardagskado? Dus niets leuks. Alsof er niets anders op de wereld is. Ik heb nu al veertien dagen iedere avond alleen op mijn kamer gezeten en nu moet je niet denken dat er ook maar iemand komt om een kop koffie te drinken. in ieder geval heb ik de afgelopen veertien dagen niemand gezien.



## 7. FEEDBACK.

Iemand feedback geven betekent dat je aan iemand vertelt wat je van zijn/haar gedrag vindt. Daarvoor moet je naar de ander gekeken en geluisterd hebben, anders kun je hier niets zinnigs over zeggen.

Moeilijker gezegd: Feedback is informatie over hoe je boodschap door de ander wordt ontvangen en geïnterpreteerd.

-- zender ---- boodschap ---- ontvanger --

---- feedback ----

De reactie van de ontvanger op de boodschap van de zender is informatie voor de zender over hoe zijn/haar boodschap is geïnterpreteerd.

### 7.1. FEEDBACK GEVEN:

Voorwaarden waaraan voldaan moet worden voordat er feedback gegeven kan worden:

- \* Er moet een sfeer van vertrouwen en veiligheid zijn tussen degene die feedback krijgt en degene die feedback geeft.
- \* Beiden moeten het gevoel hebben dat feedback een belangrijk hulpmiddel is om de communicatie te verbeteren en beiden moeten van elkaar willen leren.

Feedback moet voldoen aan de volgende criteria:

- \* Feedback moet betrekking hebben op gedrag wat door de ander gezien wordt, het gedrag moet dus aanwijsbaar zijn. Feedback mag nooit gegeven worden op de persoon zelf, altijd op het gedrag van een persoon.
- \* Feedback is altijd een persoonlijke beleving, het gaat om gedrag wat jij hebt waargenomen.
- \* Feedback moet dus gericht zijn op duidelijk gedrag.
- \* Feedback is alleen maar zinnig als het zo snel mogelijk gegeven wordt, omdat de situatie dan nog vers in het geheugen ligt.

- \* Feedback moet de ontvanger in staat stellen iets met deze informatie te doen. Gedrag wat op anderen als vervelend over komt kun je namelijk veranderen. Feedback over je scheve neus is zinloze feedback, omdat je daar niets aan kunt veranderen.
- \* Feedback moet gegeven worden als de ontvanger hiervoor open staat, omdat het anders heel bedreigend kan zijn.
- \* Als feedback gegeven wordt, moet de ontvanger de gelegenheid krijgen om op deze informatie te reageren. bv. Als je dat zo zegt....(reageren op de situatie) dan vind ik je....(persoonlijk) en dan voel ik me .....(gevoel) en dan reageer ik..... (reactie die bepaald gedrag van de ander bij jou oproept).

## 7.2. FEEDBACK VRAGEN:

Als je wilt weten hoe andere mensen over je denken kun je natuurlijk ook zelf om feedback vragen op je gedrag.

Belangrijk hierbij is om rekening te houden met een aantal punten:

- \* Vraag precies wat je wilt weten. Bv. "Ik wil graag weten wat je ervan vond dat ik een tijd niet bij je op bezoek ben geweest?"
- \* Je kunt het beste een open vraag stellen als je een gesprek wilt openen. bv. "Wat vind je ervan, of wat vond je ervan?"
- \* Als jezelf een bepaald idee hebt over de gevoelens van de ander is het duidelijk om dat erbij te zeggen. Geef dan ook aan hoe je aan dat idee komt. Bv. "Ik had de indruk dat je teleurgesteld was, omdat je door de telefoon tegen me zei sinds ik verhuisd ben, zie ik nooit meer iemand".
- \* Als je het gevoel krijgt dat iemand niet eerlijk durft te zijn in zijn antwoord, dan kun je iemand helpen door bv. te zeggen: "Ik heb het gevoel dat je bang bent om iets vervelends tegen me te zeggen" of "Ik wil echt graag weten hoe je over me denkt, je hoeft niet voorzichtig met me te zijn."

## 8. EEN VERZOEK DOEN.

Als je iemand een verzoek wil doen zijn vijf punten belangrijk:

- \* Vraag meteen wat je wilt vragen, vertel niet eerst een ellelang verhaal dat niets met je verzoek te maken heeft. Leidt je verzoek bv. in met "Ik wil je graag iets vragen" en vraag het dan ook meteen, draai er dus niet te lang omheen.
- \* Geef niet teveel redenen ineens voor je verzoek. Leg uit waarom je iets wilt en laat de ander daar op reageren. Kom daarna pas met eventuele andere argumenten.
- \* Maak de ander ook non-verbaal duidelijk dat je het graag wil.
- \* Richt je duidelijk tot degene aan wie je iets vraagt. Kijk de persoon aan terwijl je iets vraagt en ook terwijl hij op jouw vraag reageert.
- \* Reageer als de ander je verzoek afwijst of inwilligt met bv. "Dat is jammer", of "Daar ben ik blij om."

## 9. INFORMATIE VRAGEN.

Als je iemand informatie wil vragen zijn vijf punten belangrijk:

- \* Begin meteen als je iemand aanspreekt met je hoofdvraag, en vraag of je die informatie hier en op dit moment kunt krijgen. Bv. Ik wil graag iets weten over reizen naar London, kunt U me daar iets over vertellen?
- \* Als je een antwoord krijgt, vraag dan verduidelijking op allerlei punten. Bv. Is er een prijsverschil tussen de dag en de nachtboot?  
Een tip: Maak van te voren een lijstje van belangrijke punten die je zeker moet vragen.
- \* Neem rustig even de tijd om na te denken tussendoor. Je kunt dat bv. duidelijk maken door te zeggen: even nadenken of ik U nu alles gevraagd heb wat ik wilde vragen.
- \* Als je niet zeker weet of je het begrepen hebt herhaal dan wat je gehoord hebt en vraag of dat ook klopt.
- \* Zeg meteen als je iets niet begrijpt, de ander kan het dan nog een keer uitleggen, terwijl anders vaak niet onthouden wordt wat je vraag was.

## 10. VOOR JEZELF OPKOMEN, IETS WEIGEREN.

### 10.1 VOOR JEZELF OPKOMEN:

#### Wanneer moet je voor jezelf opkomen:

In veel verschillende situaties zal blijken dat je voor jezelf op moet komen. Er is vast wel een situatie die jij je kunt herinneren waarin jij voor jezelf moest opkomen, omdat bv. iemand zei: iets te willen wat jij niet wilde, iets te doen wat jij niet fijn vond, ergens heen te willen terwijl jij daar geen zin in had, enz. dus bij al deze voorbeelden zijn jouw belangen tegengesteld aan die van de ander. Als je toch graag wilt dat er ook rekening gehouden wordt met jouw belangen zul je hiervoor moeten knokken.

#### Belangrijke punten waar je rekening mee moet houden:

1. Begin met duidelijk uitleggen wat je wilt en waarom je dit wilt.
2. Overspoel de ander niet met argumenten, maar geef hem de kans te reageren op jouw argumenten. En neem zelf ook de moeite om te luisteren naar wat die ander te zeggen heeft. Zorg ervoor dat je bij het discussiëren niet van de hak op de tak springt.
3. Probeer het praten en luisteren af te wisselen. Ga dus niet een heel lang verhaal afsteken, waarbij de ander geen kans krijgt om ertussen te komen. Belangrijk is ook dat je er op let dat het omgekeerde niet kan gebeuren. Dus dat de ander een lang verhaal afsteekt, terwijl jij er niet tussen kunt komen.
4. Laat ook met non-verbale signalen zien dat je echt iets wilt. Zorg dat je stem, je houding, e.a. past bij wat je zegt. Zeg bv. niet met een heel zacht stemmetje en een heel lief lachje: "Ik ben ontzettend boos op je vader, dat ik niet naar dat feest mag, als je vader je verbiedt naar de eindexamenfuif te gaan van je eigen klas."
5. Als je voor jezelf opkomt moet je er voor zorgen dat je wanneer je iets krachtig zegt, je opmerkingen niet afzwakt met zinnen als:
  - Ik zou eigenlijk wel eens een keer willen.... Terwijl je net hebt gezegd dat je graag met die persoon wilt gaan stappen. Eigenlijk zou je het niet moeten hebben over een keer stappen, maar gewoon meteen een datum afspreken.
  - Als het niet teveel gevraagd is.
  - Je vindt het misschien wel gek maar....
  - Eventueel een keer....

6. Geef tussendoor steeds informatie over hoe je voelt.  
Een voorbeeld hiervan: "Het geeft me een machteloos gevoel dat ik niet uit kan leggen wat ik wil!"  
"Ik begrijp dat je voor jezelf op wil komen, maar ik blijf vinden dat...."  
"Ik vind dat jij me geen kans geeft om te zeggen wat ik ervan vind en altijd bepaald wat ik moet doen of zeggen."

#### 10.2. WEIGEREN:

1. Als je iets moet doen waar je het niet mee eens bent, begin dan niet meteen hard te roepen en alle argumenten die je kent op tafel te gooien. Begin eerst met rustig op een stoel gaan zitten en zeg dan duidelijk NEE, geef daarna heel rustig je argumenten en je gevoelens als reden voor het NEE-zeggen.
2. Punten 2 t/m 6, die hierboven beschreven zijn onder het kopje: "Voor je zelf opkomen" gelden ook als belangrijke punten voor het onderwerpje: "weigeren".

## 11. GEVOELEN UITEN.

Gevoelens uiten is voor veel mensen een probleem, vaak uiten mensen pas iets van hun gevoelens als ze elkaar erg lang kennen. Ze vertrouwen elkaar en voelen zich veilig bij die persoon.

1. Gevoelens uit je niet alleen door wat je zegt, maar ook door hoe je het zegt. Je bent nl. erg ongeloofwaardig als je met een verdrietig gezicht zegt dat het heel goed met je gaat.
2. Het gaat bij gevoelens altijd om je eigen gevoelens, dus gebruik als je er iets over zegt ook ik. Praat dus **niet** over je, men, of het. Voorbeelden: "Het is vervelend". Dit is **Fout** want jij vindt hetzelfde vervelend. Zeg dat dan ook. "Ik vind het vervelend."
3. Je hoeft niet altijd geweldige verklaringen te geven voor gevoelens, maar zorg ervoor dat je ze niet dood praat. Het andere uiterste is dat je gevoelens heilig verklaart door te zeggen: "Ik weet niet hoe het komt, maar ik voel me nou eenmaal zo". Dus samenvattend: Je kunt uitleggen hoe je aan een bepaald gevoel komt, maar je hoeft het niet haarfijn uit te pluizen.
4. Belangrijk om te onthouden is dat gevoelens niet waar of onwaar kunnen zijn. Als iemand tegen jou zegt: "Ik ben teleurgesteld", dan heeft het weinig zin om daarop te reageren met: "Je hoeft helemaal niet teleurgesteld te zijn". Je moet gevoelens van anderen respekteren. De ander heeft dat gevoel en zal het heel naar vinden als jij het ontkent. Wel kun je natuurlijk altijd vragen, waarom iemand teleurgesteld is, je kunt proberen te begrijpen waarom dat is en je kunt ook uitleggen hoe jij er zelf tegen aankijkt. Belangrijk is dat je nooit de gevoelens van een ander ontkent.
5. Veel mensen denken en vinden dat het uiten van positieve gevoelens (bv. blijdschap, warmte, sympathie, e.d.) overdreven is. Toch vindt iedereen het fijn om aardige dingen over zichzelf van anderen te horen. Positieve emoties uiten moet dus eigenlijk, als je met iemand een goede relatie hebt.

## 12. BOOSHEID UITEN.

Veel mensen verwarren agressief en assertief gedrag, maar er is een verschil:

- \* Assertief gedrag betekent dat je een ander vertelt wat je gevoelens zijn. Je laat daarbij de ander in z'n waarde en geef hem/haar de mogelijkheid om iets terug te zeggen.
- \* Agressief gedrag betekent dat je zo fel reageert dat de ander zich in de hoek gedrukt voelt of er ook heel agressief van wordt. De mogelijkheid om een goed gesprek te voeren waarbij iedereen naar elkaar luistert wordt door dit agressieve gedrag afgebroken.

Wanneer je boos bent op een ander moet je op de volgende punten letten:

- \* Je vertelt de ander waarover je boos of gekwetst bent.
- \* Je moet hierbij dan niet meteen beginnen met de ander te beschuldigen, maar leg de nadruk op wat zijn gedrag bij jou doet. Vertel wat je erbij voelt en gebruik alleen het woord ik in plaats van je of jij.
- \* Als die ander niet één van je belangrijkste vrienden is, kun je het daarbij laten, als hij/zij wel belangrijk voor je is en je het contact niet wil verbreken is het belangrijk dat je hem de kans geeft om te reageren op wat je gezegd hebt. Luister daar dan ook naar.
- \* Boosheid uit je niet alleen met woorden, maar ook met je gezicht, je stem en je houding. Het is namelijk erg vreemd als je met een stralend gezicht zegt dat je boos bent. Als je meteen tegen iemand waarop je boos bent begint te schreeuwen kan de inhoud van wat je zegt wel duidelijk zijn, maar dan schrikt de ander zo, dat hij niet eens meer wil praten en het contact verbreekt.
- \* Zorg ook dat je alleen vertelt waarop je op dit moment boos bent, ga dus geen oude koeien uit de sloot halen.
- \* Zorg dat je duidelijk en kort zegt wat je bedoelt, hou geen hele preek, maar stop als je gezegd hebt wat je te zeggen had en geef de ander de kans om te reageren.
- \* Denk na over hoe je iets zegt. Zeg dus niet: "Jij ruimt nooit iets op." Je kunt beter zeggen: "Ik vind het vervelend dat je vanavond niet afgewassen hebt."



### 13. ONZEKERHEID UITEN.

In het dagelijks leven komen altijd wel situaties voor waarin men zich onzeker kan voelen. Er bestaat maar een enkeling die onder alle omstandigheden even zelfverzekerd optreedt en over het algemeen vinden we dit niet de aardigste persoon die we kennen. Eigenlijk weten we dus dat iedereen weleens onzeker is en toch proberen we over het algemeen onze gevoelens van onzekerheid te verbergen. Om de één of andere reden denken wij dat mensen ons meer zullen waarderen of ons aardiger zullen vinden als we zeker overkomen. Hiervoor is geen enkel bewijs. Het lijkt zelfs vaak omgekeerd te zijn. Wij voelen vaak meer contact en sympathie met iemand als we horen of merken dat hij/zij ook weleens gespannen of onzeker is. Natuurlijk zijn er situaties waarin het niet zo goed is om je onzekerheid te uiten, maar waarschijnlijk zijn het er veel minder dan je denkt.

Veel mensen zullen bv. vinden dat je tijdens een sollicitatiegesprek je heel rustig moet voordoen. Ze denken dat je doòr je rustige gedrag een goede indruk zult maken. Het kan echter ook zo zijn, dat mensen het heel prettig vinden als de sollicitant gewoon zegt dat hij/zij zenuwachtig is, omdat hij/zij de baan graag wil hebben.

Vaak zul je merken dat je rustiger wordt als je je onzekerheid toont, terwijl je vaak juist meer gespannen wordt als je dit krampachtig probeert te verbergen.

Het verbergen van onzekerheid kost je geweldig veel energie zodat je nauwelijks meer kunt letten op wat er om je heen gebeurt. Daardoor loopt een gesprek vaak veel moeilijker, omdat je er met je aandacht niet helemaal bij bent.

Daar komt nog bij dat mensen vaak heel positief reageren als je iets zegt over je onzekerheid. Erg vaak zullen ze de onzekerheid die jij voelt herkennen en iets zeggen als: "Dat heb ik zelf ook vaak." Meestal wordt het gesprek daardoor veel persoonlijker en interessanter, maar in ieder geval geeft het een gevoel van ontspanning. In veel gevallen zal de andere persoon toch al wel aangevoeld hebben dat er iets aan de hand was.

Dus verberg je spanning niet, maar probeer er iets van te zeggen.

Voorbeelden van zinnen waarmee je onzekerheid kunt uiten:

- \* "Ik weet nooit zo goed wat ik moet zeggen als ik iemand onverwacht tegen kom".
- \* "Ik heb altijd wat tijd nodig om me echt op mijn gemak te voelen".
- \* "Ik krijg er een kleur van".
- \* "Ik voel me nog helemaal niet op mijn gemak".
- \* "Ik voel me wat gespannen. Heb jij daar ook wel eens last van?"

## 14. KRITIEK.

### 14.1. KRITIEK GEVEN:

1. Zeg onmiddellijk rechtstreeks wat je kritiek is. Ga er niet van uit dat een ander aan kan voelen dat er iets mis is met zijn manier van doen of reageren. Een ander kan niet jouw gedachten lezen.
2. Begin bij voorkeur met "Ik vind....." in plaats van "Jij bent....". Met een opening als Ik vind dat... maak je duidelijk dat jij degene bent die kritiek heeft op de ander. Als je zegt jij bent... dan breng je de kritiek alsof het een vaststaand feit is.
3. Spaar de kritiek die je op een ander hebt niet op, maar probeer meteen te zeggen wat er aan de hand is.
4. Geef aan welke concrete gebeurtenis de oorzaak is van je kritiek.

Dus niet: "Jij bent niet erg attent", maar "Ik vind het niet attent van je dat je niets hebt laten horen op mijn verjaardag".

5. Generaliseer niet, dat wil zeggen probeer het woord 'nooit of altijd', zoveel mogelijk te vermijden. Het is beter om de situatie waar de kritiek op gegeven wordt te noemen.

Dus niet: "Jij laat altijd alles slingeren", maar: "Ik vind het vervelend dat je de krant in de kamer laat slingeren, als je hem gelezen hebt".

6. Probeer je gevoelens te uiten als je iemand kritiek geeft op iets wat hij/zij gedaan heeft, wat je niet leuk vindt.

Dus niet: "Je hebt niets voor me over", maar "Ik voel me verdrietig als jij mijn verjaardag vergeet".

7. Probeer terwijl je kritiek geeft aan de ander ook de ander de kans te geven om zijn/haar goede wil te tonen.

Dus niet: "Jij wast nooit eens af", maar "Ik vind het erg vervelend als jij mij alleen laat afwassen, wil je me vanavond helpen?"

## 14.2. OP KRITIEK REAGEREN:

1. Laat de ander uitspreken als hij/zij kritiek geeft op iets wat jij gedaan of gezegd hebt. Vraag eventueel uitleg als je niet begrijpt wat hij/zij bedoeld.
2. Je kunt in de reactie op kritiek drie fouten maken:
  - a. Je gaat je onmiddellijk verdedigen, waardoor je de ander niet uit laten spreken.
  - b. De kritiek zonder meer accepteren en het liefst er nog een schepje boven op doen, zie je wel ik kan ook niets of niemand vindt me aardig. je vat kritiek dan op als een aanval op jouw persoon.
  - c. Ingaan op één detail en daar uitgebreid op door praten, zodat de kritiek die iemand op je heeft maar voor een deel wordt uitgesproken en jijzelf eigenlijk achteraf gezien niet weet waar het nu over ging.
3. Als je de kritiek van de ander ontvangen hebt, denk hier dan even over na. Vraag je af wat je zelf vindt van de kritiek die gegeven is. Ben je het ermee eens of niet? Daarna kun je aan de ander vertellen wat je ervan vindt. Je vertelt dan op een rustige manier wat je vindt van de gegeven kritiek.
4. Reageer niet met: "Ja maar jij dan, jij laat ook altijd alles slingeren of jij doet ook altijd alles fout", enz.
5. Als de ander belangrijk voor je is, probeer dan een manier te vinden om de punten waar iemand kritiek op heeft samen te veranderen.

## 15. KOMPLIMENTEN.

### 15.1. EEN KOMPLIMENT MAKEN:

1. Veel mensen durven niet zo gemakkelijk aardige dingen tegen elkaar te zeggen, omdat ze bang zijn dat dit overdreven gevonden wordt, of dat ze verdacht worden van slijmen bij de ander. Laat je niet door deze angst op je kop zitten, iedereen vindt het fijn om een complimentje te krijgen (net als jijzelf).
2. Probeer de ander duidelijk te maken, waarom je iets goed of lief vindt en leg ook uit waarom je dit zo fijn vindt.
3. Gebruik complimenten niet als aankondiging van kritiek: "Ik vind het erg goed dat je eerlijk bent tegen anderen, maar je bent daardoor wel vaak hard tegen mensen".

### 15.2. REAGEREN OP EEN KOMPLIMENT:

1. Laat merken dat je blij bent met een compliment. Je kunt dit doen door te zeggen: "Wat leuk dat je dat zegt" of "fijn om te horen" of "Ik word er wel een beetje verlegen van", etc.
2. Wijs een compliment niet uit bescheidenheid af. Als iemand tegen je zegt dat je een mooie jurk hebt, zeg dan niet om het compliment af te zwakken: "Oh dat vind ik nou helemaal niet of Ach die is al zo oud". Door op deze manier op complimenten te reageren krijg je van anderen op den duur steeds minder complimenten, omdat zij het niet fijn vinden een afwijzing terug te ontvangen.
3. Probeer te reageren vanuit je eigen gevoel. Als iemand je een compliment geeft waar je het niet mee eens bent, zeg dan: "Dat verbaast mij eigenlijk dat je dit zegt" of "Ik ben zelf juist vaak bang dat ik het niet goed doe".

HUISWERK BEHOREND BIJ DE  
SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING  
RIAGG MIDDEN-BRABANT

## HUISWERKOPDRACHT 1. THEMA: LUISTEREN.

### Interviewen:

Ga iemand uit je omgeving interviewen over één van de volgende onderwerpen:

1. Een interview met je vader of moeder over zijn/haar jeugd.
2. Een interview met broer of zus over het contact met hun ouders.
3. Een interview met iemand die je kent over hoe hij of zij zijn of haar beroep ervaart.
4. Een interview met iemand die je kent over zijn of haar politieke overtuiging.
5. Een interview met een leeftijdsgenoot over het zoeken van contact met iemand waar je verliefd op bent.
6. Een interview met een medegroepslid over hoe hij de groep ervaart.
7. Andere onderwerpen die je te binnen schieten.

Bedenk van te voren de vragen die je in het interview aan iemand wil stellen en schrijf deze op. Maak van de inhoud van dit interview een kort verslagje. Beschrijf ook hoe je dit interview ervaren hebt. Vond je het moeilijk of gemakkelijk om het te doen? Ben je nog iets te weten gekomen van de ander wat je eigenlijk niet wist.

## HUISWERKOPDRACHT 2. THEMA: PRATEN.

### Mini-spreekbeurt.

Bedenk een onderwerp waarover je in de volgende bijeenkomst vijf minuten kunt vertellen. Schrijf van te voren wat aandachtspunten op papier, zodat je deze opdracht goed kunt vervullen. Je mag ook verschillende attributen meebrengen als jij dat graag wilt.

van school 2.5 bh. 12.



### HUISWERKOPDRACHT 3. THEMA: EEN GESPREKJE VOEREN.

#### Gesprekjes beginnen.

Begin in de komende week met zoveel mogelijk verschillende mensen op zoveel mogelijk verschillende plaatsen gesprekjes met mensen.

#### Oefeningen:

1. Iemand groeten op straat.
2. Praatje maken in de bus of in een winkel met een onbekende.
3. Een gesprekje beginnen met een kennis die je tegenkomt.
4. Iemand opbellen.
5. Bij iemand op bezoek gaan, zonder dat je gevraagd wordt.
6. Een kennis, een vriend, ouders iets vertellen dat je hebt meegemaakt.
7. Met je vriend of vriendin praten over de relatie die jullie samen hebben.
8. Met je ouders praten over de sociale vaardigheidstraining.
9. Met je ouders praten over jullie relatie.
10. Met een vriend of vriendin praten over een onderwerp wat jullie samen interesseert.
11. Je in een gesprek voegen wat al tussen een aantal leeftijdsgenoten plaatsvindt.
12. eigen keuze.....

## HUISWERKOPDRACHT 4. THEMA: COMMUNICATIEREGELS

### Opdracht 1.

Zet een kruisje achter de mogelijkheden die jij beter vindt en zeg ook waarom je die beter vindt.

1. a. Vind je dat geen mooie jurk?  
b. Ik zou die jurk graag willen hebben.
2. a. Jij zal nooit zelf eens zeggen wat je wilt.  
b. Ik zou het fijn vinden als je duidelijk zegt wat je wilt.
3. a. Ze is zo ..... ja ik weet niet.  
b. Ik vind haar niet aardig.
4. a. Ik wil dat niet op die manier doen.  
b. Ben jij het daar nu mee eens zoals ze dat gaan doen?
5. a. Wil jij daarvoor zorgen?  
b. Ik moet hier ook altijd alles alleen doen.
6. a. Het enige wat jij interessant vindt is de tv.  
b. Ik wil graag twee avonden in de week iets anders doen dan tv. kijken.
7. a. Dan voel je je toch wel shit.  
b. Ik voel me erg vervelend.
8. a. Wil je vanavond langs komen?  
b. Ik zou het eigenlijk wel gezellig vinden als je eens langs kwam.

kan  
→ 2 ka l m sp

### Opdracht 2.

Loop de theorie over communicatieregels nog eens langs en bedenk dan zelf bij tien verschillende regels een voorbeeld.

Het moet een voorbeeld zijn waaraan iedereen kan zien dat jij deze regels weleens overtreedt.

## HUISWERKOPDRACHT 5. THEMA: TUSSENTIJDSE EVALUATIE.

Voor de tussentijdse evaluatie vragen wij jullie even stil te staan bij de volgende vragen en hier goed over na te denken alvorens je hier een antwoord op geeft. Het is de bedoeling dat je hier een klein verslagje over schrijft, dat tijdens de tussentijdse evaluatie-bijeenkomst te gebruiken is.

### Vragen:

1. Wat zijn de leerdoelen waarmee je de sociale vaardigheidstraining begonnen bent?
2. Hoe ver denk je deze leerdoelen al bereikt te hebben, (denk hier zorgvuldig over na), denk ook na over hoe je aan deze leerdoelen verder kunt werken.
  - \* Wat moet je zelf doen of veranderen.
  - \* Waarmee zouden de trainers je kunnen helpen.
  - \* Waarmee zouden andere groepsleden je kunnen helpen.
3. Wat mis je in de sociale vaardigheidstraining tot nu toe, wat je zou kunnen helpen bij het bereiken van je leerdoelen.

## HUISWERKOPDRACHT 6 THEMA: VERZOEKEN/INFORMATIE EN JE MENING UITEN.

Kies uit de volgende opdrachten twee opdrachten, waarvan de eerste uit het thema: verzoeken/informatie en de tweede uit het thema: je mening uiten. Beschrijf in een verslagje hoe je de opdrachten ervaren hebt.

### Verzoeken/informatie vragen:

1. Aan een vriend vragen of je een boek of een plaat mag lenen.
2. Aan iemand op straat de weg vragen en het nog een keer laten herhalen.
3. Opbellen naar een club of een instantie, e.d. om informatie te vragen over wat zij doen.
4. In een restaurant koffie bestellen en er een glas water bij vragen.
5. Iemand op straat vragen om een kwartje omdat je dringend moet bellen.
6. Iets weigeren als iemand iets aan je vraagt (en vasthouden aan die weigering).
7. Iets kopen in een winkel en dan ruilen.
8. Drie dingen passen in een winkel en dan zeggen dat je niets koopt, omdat er niets bij is naar je zin.
9. Vragen aan iemand of hij/zij samenvattingen voor je heeft voor dat proefwerk van volgende week.
10. Eigen keuze.....

### Je mening uiten:

1. Thuis je eigen mening geven over een onderwerp waarover jullie met het gezin een discussie hebben.
2. Bij vrienden een gesprek beginnen, waarbij je je mening onder woorden brengt.
3. In de winkel iets passen en zeggen dat je het helemaal niet mooi vind.
4. Op school tegen een leraar je mening geven over iets.
5. Thuis vertellen dat je het niet eens bent met de regels die je ouders hanteren en daar dan argumenten bij geven.
6. Tegen vrienden vertellen dat je het niet eens bent met een idee om naar een bepaalde film te gaan.
7. In de sofa-trainingsgroep vertellen dat je het niet eens bent met iets wat andere groepsleden steeds doen.
8. Op school vertellen dat je het niet eens bent met iets wat klasgenoten steeds maar weer doen.
9. Eigen keuze.....

## HUISWERKOPDRACHT 7. THEMA: HET UITEN VAN POSITIEVE EN NEGATIEVE GEVOELENS.

Kies uit de volgende opdrachten er twee uit, één opdracht waarbij je het positieve gevoel moet uiten en één waarbij je het negatieve gevoel moet uiten. Beschrijf in een verslagje hoe je deze opdrachten ervaren hebt.

1. Iemand bedanken.
2. Iemand die je goed kent vertellen dat je je blij voelt.
3. Iemand die je niet goed kent vertellen dat je je blij voelt.
4. Iemand die je goed kent vertellen dat je ergens teleurgesteld over bent.
5. Iemand die je minder goed kent vertellen dat je ergens teleurgesteld over bent.
6. Zeggen dat je jezelf onzeker voelt, verlegen voelt, e.d. tegen iemand die je goed kent.
7. Zeggen dat je jezelf onzeker voelt, verlegen voelt, e.d. tegen iemand die je niet goed kent.
8. Iemand die je goed kent vertellen dat hij iets gedaan heeft waaraan jij je geërgert hebt.
9. Iemand die je niet goed kent vertellen dat hij iets heeft gedaan waaraan jij je geërgert hebt.
10. Tegen iemand zeggen dat je boos op hem bent.
11. Tegen iemand die je vertrouwt vertellen dat je ergens verdrietig, somber, e.d. over bent.
12. Iemand vertellen wat je in hem waardeert.
13. Aan iemand vragen wat hij van je vindt en geen genoeg nemen met oppervlakkige, vriendelijke antwoorden. (als je ze niet gelooft.)
14. Iemand kritiek geven, vertellen wat je niet prettig aan hem/haar vindt.
15. Eigen keuze.....

## HUISWERKOPDRACHT 8. THEMA: EIND-EVALUATIE.

Vragen die voor de evaluatie van de cursus beantwoord worden door de jongeren:

1. Wat zijn je leerdoelen waarmee je de sova-training begonnen bent?
2. Welke van deze leerdoelen heb je bereikt en kun je hier voorbeelden van geven?
3. Wat vind je van je inzet?
4. Heb je een oordeel over de totale cursus en eventuele dingen die verandert kunnen worden?
5. Wat denk je zelf nog nodig te hebben aan Riagg-hulp?