

KEN JE PRAATGEEST

Het werkmateriaal *Ken je praatgeest* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl.

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Mieke Vollenhoven

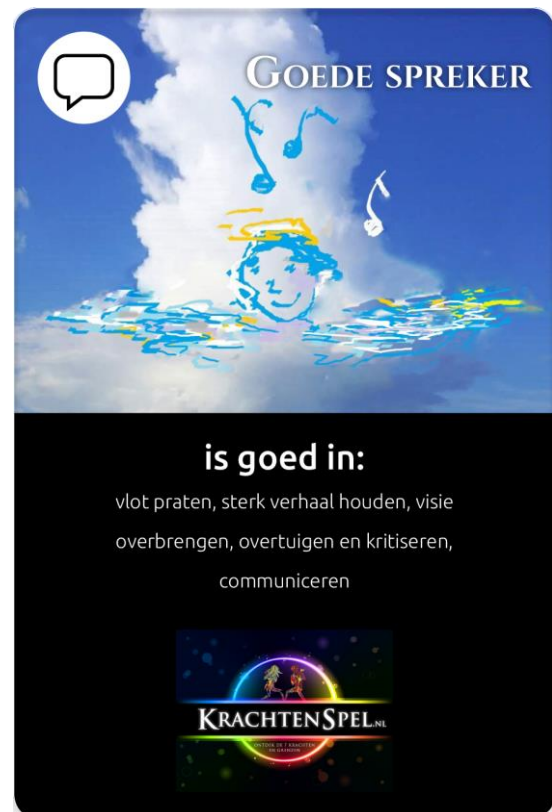
© 2018

www.krachtenspel.nl



I. HET NIEUWS VAN DE PRAATGEEST

*De Praatgeest is als lucht met woorden
Een praatjesmaker is snel geboren
Maar als de praatgeest een Kwaadspreker wordt
Pest je soms een hele groep!*



Als je benieuwd bent wat er om je heen gebeurt, zit je goed bij de praatgeest. De praatgeest vertelt de laatste nieuwtjes en houdt je op de hoogte. Als je anderen graag iets vertelt, heb je een sterke Praatgeest en is de kleur blauw voor jou. Je kunt vast goed contact met anderen mensen maken. Misschien ben je soms een praatjesmaker. Het is fijn om je eigen verhaal goed te kunnen vertellen. Zeker als je onder woorden kunt brengen wat je ergens van vindt en ervaart. Dan kunnen andere mensen daar rekening mee houden. De kracht van de praatgeest is groot. Hij kan net als de lucht helder zijn maar de lucht kan ook bewolkt raken als de praatgeest zijn mond voorbij praat. Heb jij een sterke praatgeest in jou?

Wil jij het Krachtenspel met anderen delen? Dan kun je bij de Praatgeest:

- ❖ Materiaal bekijken om te delen: *Artikel Krachtenspel van de tijdgeest; Persbericht Krachtenspel.nl.*
- ❖ De *Brief aan Iko* is leuk om te delen om mensen op een verrassende manier op de hoogte te brengen over Krachtenspel.nl of wilt uitnodigen voor het project.
- ❖ De handleiding *Website snel verkennen*, het filmpje of de test kun je ook delen; die staan op de homepage en de pagina Werkmateriaal in beeld.
- ❖ Nieuws/activiteiten staan in het menu van de website. De activiteiten en het nieuws zijn natuurlijk ook zinvol om te delen.

Ken je praatgeest

- ❖ *In welke situatie kom jij de blauwe praatgeest in een ander tegen?*
- ❖ *Wat wil een praatjesmaker graag bereiken?*
- ❖ *Wat is het verschil tussen een goede en een slechte spreker voor jou?*
- ❖ *Wanneer heb je de kracht van de praatgeest hard nodig?*
- ❖ *Welk materiaal spreekt jou aan om te delen?*

2. DE KRACHT VAN DE PRAATGEEST



Als je vooral blauw in je kleurenpalet hebt, dan kun je vast goed communiceren. Je vertelt wat je belangrijk vindt en je verhaal komt over. Makkelijke praters kunnen ook goed onder woorden te brengen wat ze zelf ervaren. Ze kunnen hun mening goed naar voren brengen. Het hoeven geen mooie praatjes te zijn. Het kan ook gaan om een boodschap die niet zo leuk is. Mensen naar wie graag geluisterd wordt, zijn geen klagers of zeurpieten. Hun verhaal is helder. Net als de blauwe lucht. Als je een goeie spreker bent, begrijpen mensen wat je bedoelt en is het duidelijk wat je wel en niet wilt.

Je bent net als de minister van sociale zaken in het verhaal *Het Krachtenspel*. Zijn opdracht is om te laten zien hoe de praatgeest in hem helder blijft en geen kwaadspreker wordt. Dat is een hele opgave, want hij moet wel problemen aankaarten. In het verhaal *De 7 tijdgeesten* kun je lezen hoe Iko en Mica overvallen worden door de praatgeest en hem een lesje leren. Het symbool van de praatgeest is een praatwolkje.

Wissel uit in tweetallen

A: Hoe gebruik je deze kracht om iets te vertellen? Hoe sta jij in je kracht als spreker? Wat wil jij graag delen?

B: Stelt vragen aan A zodat duidelijk wordt hoe A zijn kracht kan inzetten (wissel daarna van rol)

3. DE VALKUIL VAN DE PRAATGEEST

Als je je mond niet dicht kunt houden, dan kunnen mensen je een praatjesmaker noemen. Als je graag vervelende dingen over anderen vertelt, ben je een roddelaar. En als je de waarheid verdraait en vooral de negatieve kant van een verhaal belicht, een kwaadspreker. Dan wordt de blauwe lucht grijs. Waarom doen mensen dat? Het kan gebeuren als iemand zichzelf goed wil praten en een ander de schuld wil geven. Het kan gebeuren als je anderen belachelijk maakt omdat je zelf niet gepest wilt worden. Het kan gebeuren uit jaloezie. Als je de ander in een kwaad daglicht stelt, dan word je daar zelf niet beter van. Anderen zullen jou niet zo snel meer vertrouwen als je nare praatjes vertelt. Want misschien ga je ook wel over hen praten. Een vriendschap kan dan snel voorbij zijn. Bijna iedereen spreekt wel eens kwaad over een ander. Een roddel is zo verteld. En soms is het stiekem best leuk. De vraag is alleen hoe ver het gaat. Hoe donker je de lucht voor jezelf of een ander maakt. De valkuil van de praatgeest is dat hij soms praatjes vertelt of dingen denkt waar mensen niet goed van worden. Als de blauwe lucht om jou heen felblauw wordt en daarna grijs, dan weet je dat je je licht wat meer door de wolken kunt laten schijnen!

Wissel uit in tweetallen

A: In welke situatie komt dit bij jou voor? Wat speelt er dan bij jou?

B: Stelt vragen over wat er stap voor stap bij A gebeurt in die situatie.

Vragen

- ❖ *In welke situatie kom jij de kwaadspreker in de ander tegen?*
- ❖ *Wat wil de kwaadspreker met zijn verhaal over anderen bereiken?*
- ❖ *Hoe kom je de kwaadspreker in jezelf wel eens tegen?*

Voorbeeld kwaadspreker

Ik stond achter de kassa en hoorde de vrouw in een vreemde taal praten en dacht: Wat doet ze hier? Verbergt ze misschien iets onder die zwarte kleding? "Ik moet even goed opletten", zei ik tegen mijn collega. "Voordat je het weet, stelen ze onze hele winkel leeg!". Even later was ik stomverbaasd dat de vrouw een mooi cadeautje bij de kassa kwam afrekenen en goed verstaanbaar was.

4. DE FYSIEKE REACTIE

Als je te veel wilt vertellen over een ander, kun je dat merken aan hoe je praat. Je praat vaak sneller of een beetje gejaagd. Sommige mensen gaan fluisteren of houden hun hand voor hun mond. Stel je voor dat een ander het hoort! De nek is soms wat naar voren gericht. Die nek zegt: Pas op, straks kan iemand ons horen. De stem van een kwaadspreker kan ook hard klinken. Iedereen moet weten dat hij het niks vindt! Hele groepen worden soms weggezet als lui of slecht. Als iemand nare praatjes vertelt, kun je dat vaak horen aan de toon. De toon is klagend, beschuldigend of aanvallend en het gaat niet langer over wat er echt is gebeurd. Het oordeel is snel klaar. Degene die op die manier praat, vindt zichzelf vaak goed en anderen slecht. Hij vindt zijn eigen groep geweldig en een andere groep maar niks.

Het kan besmettelijk zijn. Voordat je het weet, ga je soms meedoen en dingen overnemen of nazeggen. Het probleem is dat mensen die gemene dingen over anderen zeggen, dat niet merken als hun eigen omgeving er ook zo over denkt. Zo ontstaat nepnieuws. Het lijkt te kloppen. Andere zeggen het toch ook? Je hoort het toch op sociale media?

De vraag is: Kun jij waarnemen aan als het niet klopt? De toon klinkt vaak te fel, er wordt onecht gelachen of het wordt te mooi gemaakt. Wat beter werkt is opkomen voor je eigen groep zonder anderen af te vallen. Je kunt oefenen in hoe nare praatjes klinken door het te overdrijven of het juist heel stiekem te brengen.

Oefening in waarneming (verdeel de rollen: A, B en C)

A: Laat zien hoe hij de ander zwart kan maken als hij over hem vertelt. Hij doet van alles om de ander zover te brengen dat hij hem gelooft. Oefen met verschillende soorten stemmen en gebaren. Het kan ook heel stiekem gaan. Doe dit over iemand die je niet kent. Bijvoorbeeld meneer A. Of "die rare mensen".

B: Doet er nog een schepje bovenop door mee te gaan in het verhaal en doet alsof hij het gelooft

C: Kijkt hoe je kunt zien of horen aan de lichaamstaal en toon wat er gebeurt en roept STOP als hij het heeft gehoord en gezien. A en B stoppen.

C: Vertelt aan A en B wat hij heeft gehoord aan de toon en gezien aan lichaamstaal. A en B vullen aan met wat zij hebben opgemerkt.

Vragen

- ❖ Hoe zou je kunnen oefenen om de praatjesmaker of kwaadspreker aan te pakken?*
- ❖ Wat denk jij dat nodig is om de geest van de kwaadspreker te beheersen?*
- ❖ Welke andere kracht zou daarbij kunnen helpen?*
- ❖ Wie in je buurt heeft deze kracht als kwaliteit?*

5. DE EFFECTIEVE REACTIE

De vraag is hoe je je zelf weer tot respect brengt als er een praatjesmaker in jou schuilt. Dat kan door naar jezelf te luisteren en je af te vragen: Is dit werkelijk waar? En als een ander het doet, kun je vragen stellen. Als je zelf bezig bent met een naar praatje, ga dan over op een ander onderwerp. Als iemand iets verkeerd heeft gedaan en het is nodig om daarover te vertellen, kun je alleen het gedrag beschrijven dat iedereen heeft gezien. Je kunt, net als een rechter, rekening houden met hoe het komt dat iemand iets heeft gedaan en je afvragen of de ander het heel bewust heeft gedaan. Misschien was het wel zelfverdediging. Als het over een groep mensen gaat, is het belangrijk om te beseffen dat wat voor een paar mensen geldt, niet voor een hele groep geldt. Wil je geen kwaadspreker zijn, kies je woorden dan zorgvuldig en houd je bij de feiten. Je hebt veel meer kans dat je verhaal over anderen serieus wordt genomen als je niet overdrijft. Dus als het blauw te grijs wordt, kijk of er wat licht bij kan!

Effectief reageren

Je kunt jezelf leren effectief te reageren als je te veel vertelt:

1. Leer het moment te herkennen dat je te ver doordraaft, te mooie dingen zegt over een ander/je eigen groep en anderen lelijk maakt. Stop jezelf voor die tijd.
2. Onderzoek wat voor verhaal jij over de ander vertelt? Wil je dat je wordt geloofd? Vertel je een eerlijk verhaal? Kun je ook de sterke punten van de ander vertellen? Kun je over je eigen ervaring praten zonder een ander te veroordelen?
3. Hoe maak je contact met de goede spreker in jou? Of hoe herken je of je goed in contact bent?
4. Welke reactie helpt jou als praatjesmaker in deze situatie?

Tip

Als je de praatgeest beter wilt begrijpen, lees in het verhaal *De 7 tijdgeesten* het deel van het verhaal over de praatgeest en oefen met de spelsituaties over de praatgeest in het *Krachtenspel-spel*.

Voorbeeld spelsituatie

Je kiest 3 eenvoudige woorden die verboden zijn. Dat mogen alle woorden zijn, lidwoorden uitgezonderd. Bijv. vandaag, eigenlijk, wel. Twee minuten lang ga je babbelen met de plaaggeest en beantwoord je alle vragen van de plaaggeest, die jou probeert uit de tent te lokken, zwijgen is namelijk niet toegestaan. Zodra hij jou 3x betrapt ben jij af.

6. FEEDBACK GEVEN

Geef elkaar feedback op eerlijke reflectie en de vraag: Wat is (niet) eerlijk als je een verhaal over anderen vertelt?

Verzamel goede tips om op een eerlijke manier over mensen die anders zijn te praten. En op tijd je toon bij te stellen. Waar hebben jullie wat aan?

COLOFON

Dit *Werkmateriaal* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met mensen (jong en oud) te oefenen en te praten over krachten die in mensen en groepen spelen. Krachten die voor problemen in de samenleving zorgen als ze uit de hand lopen: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws en vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om? Verdere informatie: www.Krachtenspel.nl

Auteur en illustraties: Mieke Vollenhoven

Vormgeving logo en spelkaarten: Hellenique Art & Design B.V. Putten

Op de website www.Krachtenspel.nl staan diverse verhalen om mee te werken: Het korte verhaal *Het krachtenspel* (10+); Het verhaal *Iko en Mica en de 7 tijdgeesten* (15+); De werkversie van het verhaal *De 7 tijdgeesten* (15+) en het kinderverhaal *De vurige houthakker* (8+). Daarnaast vind je er: het *Krachtenspel-spel* (15+); het filmpje *Krachtenspel van de tijdgeest* (12+); de *Test: Welke kracht is sterk in jou?* (12+). Voor professionals staan er op de website *Tips en suggesties*, informatie en methodieken om met het materiaal te werken.