

TACTIEKEN BIJ DE STRIJDGEEST

Het werkmateriaal *Tactieken bij de strijdgeest* is een onderdeel van de website
Krachtenspel.nl.

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Jan Ausum en Mieke Vollenhoven

© 2018

www.krachtenspel.nl



1. WAT DOE JE ALS IEMAND TEGEN JE SCHREEUWT?

Als je je aangevallen voelt, is het de kunst om contact met de aanvaller te houden.

Oefen dit in een situatie waarin iemand je aanvalt met woorden, toon en houding:

1. Houd je in en geef rustig aan dat je ziet dat de ander kwaad is.
2. Stel voor om naar een rustige plek te gaan als dat kan. Als het gevaarlijk kan worden, zorg dan dat er anderen in de buurt zijn.
3. Vraag waarom de ander zo boos is. Wat is er gebeurd?
4. Vraag door en luister tot de ander rustiger is.
5. Geef aan wat je eventueel wil doen om de ander tegemoet te komen.
6. Geef ook aan wat je niet wilt doen en waarom.

Als de ander rustig wordt en weer voor rede vatbaar is, heb je het goed gedaan!

2. HOE KUN JE IN EN UIT DE VERDEDIGING GAAN?

Als je snel in de verdediging schiet, is het de kunst om die houding te laten varen.

Oefen dit in een situatie die je als lastig ervaart:

1. Houd de opmerking waarmee je jezelf wilt verdedigen in en stel een open vraag die niet beschuldigend is.
2. Vraag wat de ander bedoelt met wat hij zegt en wat hij daarmee wil bereiken.
3. Laat door samen te vatten blijken dat je begrijpt wat de ander wil zeggen.
4. Ga pas verder als je werkelijk begrepen hebt wat de ander wil bereiken.
5. Als dit de ander rustiger maakt, heb je je doel bereikt.
6. Als het niet helpt, geef dan je grenzen aan.

Als de ander rustig uitlegt waarom het belangrijk voor hem is, heb je het goed gedaan!

3. HOE GA JE OM MET EEN EMOTIONELE REACTIE?

Als iemand emotioneel reageert, bijvoorbeeld boos, is het de kunst om er zorgvuldig aandacht aan te geven. Gevoelens willen iets vertellen. Het gevoel boos betekent dat de ander zijn grenzen wil aangeven. Oefen dit als volgt:

1. Geef aan dat je hebt gezien dat er iets bij A speelt.
2. Ga na of de ander er iets over wil vertellen. Geef daar even de tijd voor. Blijf bij je eigen gevoel en luister ook naar de ander.
3. Check als de ander op dat moment niets wil vertellen of hij er later over wil praten.
4. Ga door met waar jullie mee bezig waren.

Het is de kunst om het zo te doen dat de ander zich gezien en gehoord voelt. Kijk hoe je kunt communiceren zonder woorden. Als de ander het prettig vond, heb je het goed gedaan!

4. HOE REAGEER JE ALS IEMAND TE DICHTBIJ KOMT?

Als iemand te dicht bij je komt en je dat moeilijk vindt, is het de kunst om je eigen grenzen op tijd aan te geven.

Oefen dit als volgt:

- ❖ A komt dicht bij B staan of zitten en praat op hem in. Hij let goed op signalen van B.
- ❖ B reageert met lichaamstaal of laat met woorden merken wat hij ervaart. Hij blijft stevig staan.
- ❖ A vertelt wat hij aan de lichaamstaal van B heeft gezien (hieraan zie je eerder iemands grens dan met woorden).
- ❖ B vertelt wat hij A wilde laten zien.
- ❖ Bespreek samen hoe je iemands grens kunt opmerken en zien. Let op: Grenzen kunnen verschuiven of van tijdelijke aard zijn.

Als je iets geleerd hebt van de wijze waarop mensen hun grenzen aangeven, heb je het goed gedaan!

5. HET PATROON BESPREKEN

Als er steeds op dezelfde manier wordt gereageerd, bijvoorbeeld heftig, zonder nadenken is het de kunst om het patroon te doorbreken.

Oefen dit als volgt:

1. Geef aan dat er steeds op dezelfde manier wordt gepraat en benoem wat er gebeurt. (bijvoorbeeld mopperen over de ander, steeds hetzelfde vertellen, aandikken of niet ter zake komen).
2. Doe het op zo'n manier dat de ander het herkent en zich niet aangevallen voelt.
3. Check of de ander het herkent.
4. Vraag aan de ander wat zijn eigen ervaringen zijn op dat gebied.
5. Ga met hem na waarmee je hem misschien kunt helpen.

Als de ander meer over zichzelf wil vertellen dan over de ander, heb je het goed gedaan!

6. WERKEN AAN BEELDVORMING

Als mensen een negatief beeld van iemand anders (heb je een voorbeeld?) naar voren brengen, is het de kunst om na te gaan of het werkelijk zo is.

Oefen dit als volgt:

1. Herhaal de opmerking letterlijk en vraag aan de ander of het werkelijk zo is.
2. Geef de ander tijd om te vertellen wat hij ervan vindt. Als de ander zijn opmerking relateert, heb je het voor elkaar.
3. Als de ander bij zijn (voor)oordeel blijft, kun je vragen hoe hij het nog anders zou kunnen bekijken.
4. Geef eventueel een voorbeeld waarin het anders was.

Besprek samen wat het verschil is tussen feiten (hierover is iedereen het in principe eens) en meningen (hierover verschillen mensen) aan de hand van voorbeelden.

Als het verschil tussen feiten en meningen duidelijk is geworden, heb je het goed gedaan!

7. FEEDBACK GEVEN

Als mensen iets doen wat je heel vervelend vindt (wat is dat voor jou?), is het de kunst om duidelijk te maken wat het effect op jou is zonder de ander te veroordelen.

Oefen dit als volgt:

1. Ga na of het moment geschikt is om feedback te geven. Vraag de ander of hij het wil horen.
2. Geef op herkenbare wijze aan wat de ander precies heeft gezegd of gedaan.
3. Houd je bij waarneembaar gedrag en geef geen interpretatie.
4. Geef aan wat voor effect het op jou persoonlijk heeft: Wat denk jij dan? Wat ervaar jij dan? Wat voor gevolg heeft het voor jou?
5. Geef aan wat je graag voor concrete verandering wil zien bij de ander. Bijvoorbeeld: Kun je me wat meer tijd geven?
6. Vraag wat de ander daarvan vindt en wil doen. Dat is zijn keuze.

Besprek samen of de boodschap die je geeft de kans groter maakt dat de ander positief reageert. Is het gelukt om de stappen te volgen?

Als degene die je feedback hebt gegeven het een goede feedback vond, heb je het goed gedaan!

COLOFON

Dit materiaal 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

Auteurs: Jan Ausum en Mieke Vollenhoven

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.