

Communicatie, houding, samenwerking

Wees vriendelijk

Laat gevoelens zien

Glimlach vaak

Toon/stem

Geen neutraal gezicht, frons of
nadenken

Veiligheid

- Vertel wat je samen gaat doen
- Laat zien wat je bedoelt of doe het samen
- Oefen
- Herhaal
- Evalueer: is terugspiegelen wat is geleerd zodat het zin krijgt, betekenis krijgt
- Geef keuzes
- Maak een afspraak over hoe het werkboek gebruikt gaat worden. (bijv. de puber leest thuis een hoofdstuk voor hij/zij komt en mag aangeven waar hij/zij mee wil starten in de bijeenkomst)

Feedback

- Voeding geven zodat de ander iets wil veranderen
- Voeding geven zodat de ander iets wil leren
- Voeding geven zodat de ander zichzelf gaat begrijpen
- Is geen kritiek, maar wordt wel heel vaak als zodanig opgevat.

Positieve feedback

- Ik merkte dat
 - Ik zag dat
 - Ik voelde dat
 - Ik hoorde dat je
-
- Feedback is geen oordeel geven maar vertellen wat je hebt waargenomen

Luisteren

- Oogcontact wisselend toepassen
- Toon dat je aandacht hebt
- Wees zelf goed gegrond en gecentreerd
- Adem rustig
- Gasgevers, bevestigen dat je luistert
- Hmm, ik snap het... Oké!
- Vertel eens? Het maakt me nieuwsgierig

Samenvatten

- Je checkt of je iets hebt begrepen
- Je ordent het betoog van de puber
- Je bewijst dat je goed hebt geluisterd
- Je erkent en stimuleert de puber en vergroot de mogelijkheid te ordenen
- 4 seconden regel: niet direct reageren, de puber kan zelf nog iets toevoegen, verbeteren in het eigen betoog. Zelf denk je meer na over je reactie.

Interrumpeer niet!

- Een visueel ruimtelijke puber zal worden onderbroken in het betoog en willen onthouden wat hij/zij wilde vertellen, terwijl een antwoord moet worden gevonden op de nieuwe vraag. De puber krijgt veel losse eindjes in het hoofd.
- Aan de ogen kun je zien of de puber klaar is met formuleren. Hij/zij kijkt je aan.

Beeldtaal

- Veel beelddenkers nemen taal letterlijk
- Of zoeken beeld bij de taal
- Ze maken een dubbele vertaalslag: van onze woorden naar eigen innerlijke beelden die ze ook weer moeten vertalen naar taal om zich uit te drukken.
- Laat samenvatten in de eigen taal, zo geven pubers meer betekenis aan het geleerde of de ervaring

Communicatie

- Verbaal, woorden delen iets mee
- non-verbaal, toon, gezicht, houding
- Energetisch, zenden en ontvangen, uitstraling, sfeer

- HS pubers zijn vaak gevoelig voor energetische communicatie, dit heeft m.i. te maken met visueel ruimtelijke ervaringen, hun eigen sfeer en tactiele gevoeligheid.

Valkuilen

- “Ik heb het koud!”
- “Hoe kom je daar nu bij, het is helemaal niet koud!”
- Invullen; iets te snel reageren.
- “Je bedoelt zeker...?”
- De puber niet laten uitpraten omdat je wel weet waar het betoog naar toe gaat
- Je puber als te bekwaam zien.

Opdachten geven in vragende vorm

- Wil je je jas ophangen?
- Ga je mee?
- Kom je aan tafel?

- Ik wil graag dat je...
- Pubers willen wel, maar op hun eigen wijze en in hun eigen tempo. Dit loopt vaak niet synchroon met jouw denkwijze.

Specifiek maken van wat je bedoelt of wilt weten

- Ik voel me boos in plaats van Ik **ben** boos
- Wat voel je als je je boos voelt?
- Waar voel je dat in je lijf?
- In welke situaties voel je dat?
- Wanneer niet?
- Welke O jee gedachten denk je dan?
- Welke Oké gedachte wil je liever denken?
- Wat wil je voelen?

Weerstand

- De puber weet niet dat er iets aan de hand is
- De puber weet niet hoe te veranderen
- De puber denkt dat het niet zal lukken
- De puber moet van zijn ouders
- De puber durft niet

Weerstand

- Ja maar, zij deden het ook niet
“Waarom deed jij het niet anders?”
- Ja maar, hij stuurt me altijd de les uit
“Echt altijd?”
- Ja maar het ook altijd zo’n sukkel
“Is hij altijd een sukkel?”
- Ja maar ze mogen me niet
“Hoe weet je dat zo zeker?”

Proactief reageren

- Ik deed het verkeerd, doe het de volgende keer anders
- Ik ga er mee aan de slag
- Ik ga er van alles aan doen om wel te slagen
- Ik zoek een oplossing
- Ik ga zelf aan de slag

Reactief reageren

- Hij heeft mijn dag verpest
- Ze vinden me nooit leuk
- Ik heb geen zin om dat te doen
- Het is zijn schuld
- Ik ben nu eenmaal zo
- Het gaat toch niet lukken

Eerdere succes-ervaringen

- Wanneer ging het wel goed?
- Hoe deed je het toen?
- Hoe voelde dat?
- Wat dacht je?
- Hoe doe je het in andere gevallen?

Imitatie/spiegelen

- Hoe doet je vriend dat?
- Hebben anderen dat ook? Waar merk je dat aan?
- Laatst was hier en die loste het zo op
- Heb je een voorbeeld? Ben je fan van iemand?

Smart

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdgebonden

Smart

Specifiek

- Wat?
- Met wie?
- Wanneer?
- Hoe?
- In welk tijdsbestek?

Smart

Meetbaar

- Waar merk je aan dat je je doel haalt?
- Wat zie je dan?
- Wat voel je dan?
- Wat doe je?
- Hoe reageren anderen?

Smart

Acceptabel

- Doe je er goed aan?
- Is er iets dat je tegenhoudt?
- Is er iemand die je helpt?

- Wie/wat werkt tegen?
- Hoe leg je aan anderen uit dat je het gaat doen?

Smart

Realistisch

- Is het doel reëel en haalbaar?
- Te groot? Stel subdoelen

Smart

Tijdsgebonden

- Wat is je eerste stap?
- Wanneer zul je het bereiken?
- Wat zal het resultaat zijn?
- Wat is het resultaat van het resultaat?

Hulpbronnen

- Welke kwaliteiten heb je?
- Wanneer gebruikte je die succesvol?
- Welke lijkt op deze en verliep succesvol?
- Wat was er toen anders?
- Wat werkte wel?
- Wat zorgde er voor dat het anders verliep?
- Hoe zou een ander het doen?
- Wanneer had je er geen last van?

Ontlokkende vragen

- Wat vragen
- Welke vragen
- Wie vragen
- Wanneer vragen
- Hoe vragen
- Wondervragen
- Schaalvragen
- Uitzonderingsvragen

Opdracht:

- Oefen een gesprek waarin je partner de puberrol neemt. Verzin een probleem: bijvoorbeeld te laat beginnen met voorbereiden toetsweek.
- Gebruik de tips die we doornamen in deze presentatie: denk aan de ontlokkende vragen, de hulpbronnen en eerdere succeservaringen.