

WERKWIJZE COMMUNICATIE

Algemeen

We proberen in alles een voorbeeld te zijn. Hoe ga je met elkaar om, hoe communiceer je met elkaar, hoe uit je je emoties? Iedereen is soms onhandig, het lukt niet altijd, maar hier telkens over communiceren met elkaar in gelijkwaardigheid helpt de ander totaal te accepteren zoals hij is. Modelling (het voorbeeld zijn) is een hele krachtige manier van leren. Het haakt in op een lager neurologisch niveau, dat betekent dat veranderingen niet bewust, maar onbewust worden overgenomen en daarmee eigen worden.

Luisteren

Luisteren betekent dat we elkaar uit laten spreken, en dat we de boodschap van de ander proberen te begrijpen voor we reageren.

Niet oordelen

Niet oordelen betekent dat we de ander proberen te nemen zoals hij is. Een oordeel wordt vaak gebaseerd op het gedrag dat aan de buitenkant te zien is. Een mens heeft vaak een reden om zich te gedragen hoe hij zich gedraagt. Kijken naar die reden helpt de ander serieus te nemen en in zijn waarde te laten.

Emoties

Het praten over hoe je je voelt kan helpen elkaar beter te leren begrijpen. We proberen helder en eerlijk te zijn over hoe we ons voelen. Het vertellen over waarom je je zo voelt kan een volgende stap zijn om elkaar nog beter te begrijpen. Hiermee raak je beter op elkaar ingespeeld en kan je aangeven wat je nodig hebt. Dit kan je gevoel van veiligheid vergroten.

Theory of Mind (inlevingsvermogen)

Het denken over de gevoelens en gedachten van de ander gaat meestal niet vanzelf. In de communicatie met elkaar proberen we telkens weer het perspectief van de ander helder te krijgen. Hoe denk je dat hij zich voelt, wat denk je dat hij daarvan vindt? Hierdoor krijg je zelf een duidelijke plaats ten opzichte van de ander. Ook dit vergroot je gevoel van veiligheid, je weet waar je staat.

Grenzen en eigen ruimte

Je eigen grenzen leren kennen en die van de ander is een hele opgave. In de communicatie met elkaar gebruiken we voor dit onderwerp hele specifieke woorden om aan te geven wanneer iets over onze grenzen gaat. Dit wordt heel duidelijk met elkaar afgesproken. Pas als je je eigen grenzen kan bewaken zonder over grenzen van anderen heen te gaan krijg je een rustige eigen ruimte waarin je kan ontspannen in het contact met de ander.

En last but not least....humor!

Het plezier maken met elkaar, grapjes maken en humor helpt relativeren en te ontspannen in de communicatie. Het contact onderling verbetert met humor en de grenzen tussen mensen worden soepeler. Daarnaast is lachen een krachtige ontspanner!