

### Stap 1. Kwaliteiten en percepties

Deel een wit blad uit aan de deelnemers en leg uit:

#### ✓ **Taak 1.**

Schrijf 8 kwaliteiten op die je denkt te bezitten en die nodig zijn voor een harmonieuze interpersoonlijke relatie met je klas. Deel eventueel een lijst met kwaliteiten uit, waaruit de leerlingen de juiste kunnen kiezen.

- Welke kwaliteiten wil je verder ontwikkelen?
- Welke van deze kwaliteiten zou je willen ontwikkelen in je relatie met andere leerlingen?

#### ✓ **Taak 2.**

In het communicatieproces wordt een belangrijke plaats ingenomen door de zogenaamde percepties en interpretaties, d.w.z. de manier waarop wij gedrag begrijpen en de betekenis die wij eraan toekennen, waardoor wij ons gedrag dienovereenkomstig aanpassen. Op die manier kan de werkelijkheid worden "vervormd". Om een realistisch beeld te krijgen van de gebeurtenissen om ons heen, moeten we goed geïnformeerd zijn.

- Denk aan een situatie waarin jouw eerste mening fout bleek te zijn. Hoe voelde je je toen?

Denk aan een situatie waarin je verkeerd begrepen werd. Hoe voelde je je?

### Stap 2. Lichaamstaal

Jouw lichaamshouding kan specifieke boodschappen overbrengen aan je gesprekspartner. Bijlage II. is een lijst van enkele mogelijkheden, maar let op: de betekenissen die aan jouw lichaamshoudingen verbonden zijn, kunnen ook van cultuur tot cultuur verschillen.

#### ✓ **Opdracht 1. De spiegel**

Een van de deelnemers staat tegenover de anderen en voert verschillende bewegingen uit. De anderen moeten ze in een spiegel herhalen, d.w.z. de deelnemer helt naar links, de anderen naar rechts, voorover leunen - achterover leunen, lachen - huilen, vreugde - verdriet enz. Reflectie over de activiteit kan worden vergemakkelijkt door gebruik te maken van de lijst van betekenissen in bijlage II.

#### ✓ **Opdracht 2. Bevrozen!**

De deelnemers worden in duo 's verdeeld (naar keuze). Een van de duo 's is waarnemer, de anderen krijgen de opdracht met elkaar te praten over verschillende onderwerpen, waarbij verschillende emoties worden uitgedrukt. Het observerende duo geeft de anderen 1-2 minuten tijd voor de gesprekken, waarna ze het bevel "Freeze!" geven. De koppels blijven staan zoals ze op dat moment zijn ("freeze"), en de waarnemers moeten de non-verbale signalen van het lichaam herkennen. De opdracht kan worden herhaald, de duo 's wisselen en een ander duo wordt waarnemer.

! Als sommige deelnemers niet over sterke taalvaardigheden beschikken om een gevoel te benoemen, kunnen ze een beeld toekennen dat het gevoel weergeeft. In bijlage III vind je enkele afbeeldingen die je aan jouw leerlingen kan uitdelen om de emotie/het gevoel dat door het lichaam van hun medeleerling wordt overgebracht te omschrijven. Zodra ze een beeld hebben gekozen, kan je hen helpen het gevoel op de juiste manier te verwoorden.

### Stap 3. Luister naar me

De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Een deelnemer van de eerste groep vertelt een kort verhaal aan een deelnemer van de tweede groep (de begeleider kan vooraf een onderwerp vaststellen). De voorwaarde is dat de luisteraar NIET goed luistert (de begeleider waarschuwt hem hiervoor vooraf). De rollen worden gewisseld door nieuwe deelnemers te kiezen. De begeleider stelt de vraag: "Hoe voelden de vertellers zich als er niet goed naar hen geluisterd werd?".

#### **De groep bespreekt de basisregels voor het luisteren:**

1. Laten we luisteren en de spreker niet onderbreken!
2. Niet beledigen en niet waarden!
3. Geef geen advies!
4. Laten we elke 2-3 minuten herhalen wat je gehoord hebt (parafraseren)!
5. Knik bevestigend of laat verbaal zien dat je het begrijpt (bv. aha, ja)!
6. Houd goed oogcontact!
7. Steun en moedig aan!
8. Niet dreigen!

→ Herhaal nu de opdracht opnieuw (met nieuwe deelnemers), maar met inachtneming van de voorwaarden voor goed luisteren!

### Stap 4. Raad het gevoel

#### ✓ **Opdracht 1.**

De deelnemers zitten in een kring. De begeleider laat verschillende natuurgeluiden horen. De deelnemers moeten de geluiden onderscheiden (regen, harde wind, storm, krekelgezang, enz.). De deelnemers krijgen ontspannende muziek te horen. Ze worden aangemoedigd om te ontspannen, naar muziek te luisteren, te dromen en iedereen kiest zijn favoriete kleur om een tekening mee te maken. Ze tekenen 'de muziek'

Bespreking: "Hoe voelde ik me tijdens het luisteren naar de muziek?"

#### ✓ **Opdracht 2.**

De deelnemers worden in twee teams verdeeld. Van tevoren zijn kaarten gemaakt met daarop de verschillende gevoelens. Een deelnemer van het eerste team tekent een gevoel op een kaart. Hij/zij zegt het stilletjes tegen de anderen en één van hen (of allemaal) speelt dat gevoel non-verbaal. De opdracht van het andere team is het gevoel te raden. Vervolgens tekent en presenteert het andere team een gevoel.

### ✓ **Opdracht 3.**

Er wordt een klein raster getekend op een poster (bord), dat door de deelnemers in groepjes wordt ingevuld, met de hulp van de begeleider. De deelnemers worden aangemoedigd om bij een gevoel eigen specifiek gedrag te noteren. Dat gedrag wordt door de begeleider voorgesteld Bijlage IV. Tabel "mijn gevoelens" biedt een sjabloon om met de deelnemers te gebruiken.

**Aanbeveling:** besteed meer aandacht aan angst. De opdracht is dat iedereen anoniem op een stuk papier schrijft (in het geheim voor anderen) wat zijn angst is - "Ik ben bang voor ...". De stukjes papier worden opgevouwen en in een hoed of doos gedaan. De begeleider haalt ze er een voor een uit en leest langzaam hardop voor wat er geschreven staat. De begeleider vraagt de deelnemers in de groep "Wat doen we met onze angsten?". Zo worden ze symbolisch verscheurd en weggegooid.

### ✓ **Opdracht 4.**

De deelnemers worden in twee teams verdeeld. Het eerste team kiest een aantal van hen om één woord of één zin te zeggen, b.v. "Morgen ben ik niet op school" Ze doen dit telkens met een ander gevoel (van vreugde, verdriet, woede, onverschilligheid, enz.) De deelnemers van het andere team moeten het gevoel raden.