

## Handvat en spelregels voor gespreksbegeleiding Emotienetwerken

Emotienetwerken is een uitnodiging om naar elkaar te luisteren, in dialoog en samen op onderzoek naar de verschillende perspectieven en emoties. Je positioneert jezelf in relatie tot de ander.

- ❖ Luister oprecht, liefst zonder vooroordeel en laat elkaar uitpraten. Maar laat ook niet een iemand heel lang of vaak aan het woord. Het is een kringgesprek.
- ❖ Probeer ieders gevoel/idee of mening te begrijpen.
- ❖ Gebruik de ik-boodschap. Zeg: 'Ik voel ..'
- ❖ Geef voorbeelden bij je argumenten. Zeg: 'Ik vind/voel..... omdat....'
- ❖ Wees open en eerlijk en let op je lichaamstaal en stemgebruik.

Je kunt met de klas bespreken wat nodig is voor een gesprek waarin je je emotie durft te uiten. Dat begint met een open houding:

- ❖ Wees nieuwsgierig en belangstellend naar wat de ander zegt.
- ❖ Vertraag, reageer niet direct vanuit je eigen idee of emoties op de ander.
- ❖ Wees je bewust van jouw emotie of mening over wat de ander zegt.
- ❖ Wees je bewust van de emoties die er bij je opkomen terwijl je luistert.
- ❖ Probeer oprecht, zonder oordeel of invulling te luisteren.
- ❖ Het samenvatten van of herhalen wat de ander zegt, kan helpen bij het verifiëren of je het goed gehoord en begrepen hebt. Als ik het goed begrijp hoor ik dat je zegt..
- ❖ Als je luistert, vul dan niet teveel in met je eigen visie, idee of gevoel. Ontmoet de ander en probeer de ander te begrijpen. Voor jouw visie is later in het gesprek ruimte.

Open vragen stellen met de bedoeling de ander beter te begrijpen. Een open vraag is nooit een zin uitspreken met een vraagteken erachter.

- ❖ Wat maakt dat je X zegt/voelt/vindt? (Dit is neutraler dan Waarom).
- ❖ Kun je daar wat meer over vertellen? (voelt als uitnodiging).
- ❖ Vraag door op woordkeuzes: ik merk dat het woord X bij mij een sterke emotie oproept. Wat maakt dat jij dit woord gebruikt? Wat zijn jouw associaties bij dit woord?
- ❖ Stelt iemand een gesloten of sturende vraag, nodig degene uit de vraag te herformuleren.
- ❖ Benoem wat je ziet en check of het klopt. Ik zie dat je geïrriteerd raakt. Klopt het wat ik zie? Ik zie je ogen rollen. Wil je delen wat maakt dat je dat doet?

Je voelt een emotie bij wat de ander zegt. Kan je dit ombuigen tot een open, neutrale vraag?! Blijf in ieder geval bij jezelf, bij het benoemen van je emoties. Dat kun je doen met de zinnen:

- ❖ Ik voel nu .. Of ik merk dat als jij X zegt, er bij mij gebeurt:...
- ❖ Vind je het goed als we samen kijken/onderzoeken waar dat gevoel bij mij vandaan komt?
- ❖ Wat doet het met jou als je hoort wat er met mij gebeurt?
- ❖ Je zegt ..... Kun je zeker weten dat dat waar is? Heb je een bewijs hiervoor?

Wat doe je als iemand je echt raakt met wat ze zeggen?

- ❖ Druk het niet weg want wat je wegdrukt wordt alleen maar groter.
- ❖ Veroordeel jezelf er niet om; het gevoel is er, het wil kennelijk iets zeggen.
- ❖ Als het te heftig is kun je even vragen om een time-out.

Met dank aan: Counselor Amanda Diemel en *Emotienetwerken als werkwoord* van Reinwardt Academie en Imagine IC.