**![IMG_0001.pdf](data:application/pdf;base64,)**

Ken jezelf

**Een muzikale assertiviteitstraining**

**DE THEORIE**

**HU AMERSFOORT** 2011 **ANNIKA VAN DER LINDEN** 1532971 **CREATIEVE THERAPIE MUZIEK**

**INHOUDSOPGAVE**

IDENTITEIT

ASSERTIVITEIT

GEDACHTEN

GEVOELENS

ZELFVERTROUWEN

GRENZEN STELLEN EN VERLEGGEN

KRITIEK

COMPLIMENTEN

**IDENTITEIT**

*Niemand weet beter wie je bent dan jijzelf. Vraag jij je ondanks dat ook nog wel eens af wie je bent en wat je wilt?*

**Keuzes maken**

Naarmate je ouder wordt, ga je steeds meer je eigen keuzes maken. Merk je bijvoorbeeld dat je over sommige dingen anders denkt dan je voorbeeldfiguren/ouders/opvoeders? Dat is niet vreemd, want je leert steeds meer op eigen benen te staan. Daarbij hoort dat je zelf beslissingen gaat maken en daar verantwoordelijkheid voor gaat nemen. Heb jij wel eens een keuze gemaakt waar je eigenlijk helemaal niet achter stond? Dat je later pas beseft dat je het liever anders had gezien? Keuzes zijn snel gemaakt. Neem ik lunch mee naar school of koop ik daar wel wat? Zeg ik dat ik iets niet begrijp of doe ik maar alsof ik het begrijp? Welke kleren trek ik vandaag aan? Ga ik gelijk naar huis vanuit school of blijf ik nog even hangen? Onbewust maken we de hele dag door keuzes. Ook als je niks kiest, maak je een keuze, namelijk dat je besluit niet te kiezen. Van elke keuze die je maakt, leer je iets over jezelf.

**Jezelf vergelijken**

Heb jij iemand in je omgeving waar je tegenop kijkt? Wat heeft diegene dan wat jij zo speciaal vindt? Zou je dat zelf ook graag willen kunnen? En zou dat kunnen? Waarom wel of waarom niet? Wij mensen vergelijken altijd, maar dat heeft ook een functie.

Het is een manier om te leren wie jij bent, waarin je verschilt van anderen of hetzelfde bent als de rest.

**Voorbeeldfiguren**

Misschien vind je het wel irritant als iemand zegt dat je zo op je moeder of vader lijkt. Het geeft je alleen wel informatie over waarin je wel of niet op je voorbeeldfiguren zou willen lijken. Je hebt hoe dan ook iets van ze mee gekregen; normen en waarden. Misschien merk je dat je er wel eens heel anders over denkt dan je geleerd is. Dat kan.

Je afvragen of je er hetzelfde of anders over denkt, is belangrijk om je keuzes te maken waar je zelf helemaal achter staat. Je voorbeeldfiguren hebben ook hun achtergrond, waarbij ze bepaalde ervaringen opgedaan hebben. Vanuit die ervaringen handelen ze en dat geven ze jou mee. Aan jou de keuze hetzelfde te doen of het anders aan te pakken.

**Jezelf vragen stellen**

Wanneer je merkt dat je ongelukkig wordt van hoe het nu met jou gaat, is het tijd om eens naar jezelf te gaan kijken. Ook wanneer je wel gelukkig bent kun je jezelf vragen stellen om je te ontwikkelen. Welke vraag stel jij jezelf wel eens?

hamertje.png ***Het is belangrijk je bewust te worden***

***van jouw denken, voelen en handelen.***

***Zo kan je inzicht krijgen in jezelf om***

***het leven te kunnen gaan leven waarin***

***jij je prettig voelt.***

**ASSERTIVITEIT**

*Wanneer je assertief kunt reageren, ben je zelfbewust en heb je vertrouwen in jezelf.*

*Je hebt respect voor jezelf, maar ook voor anderen. Assertiviteit komt neer op een open communicatie met elkaar, maar vooral met jezelf. Wat wil je bereiken?*

We worden niet geboren met assertief gedrag. Houdt een baby rekening met zijn ouders die ’s nachts willen slapen? Zegt een kind wanneer hij geen ijsje krijgt: ik begrijp dat ik nu geen ijsje mag omdat ik zo ga eten? We zullen veel moeten oefenen willen we het onder de knie krijgen. Om het te leren is het nodig om te weten hoe je nu reageert in voor jou lastige situaties. Dit kan per persoon en per situatie verschillend zijn.

**Passiviteit**

Als je passief reageert, vermijd je het liefst elke vorm van conflict. Je weet vaak niet wat je zelf wilt of hecht meer waarde aan de gevoelens van de ander. Je eigen identiteit wordt niet sterk ontwikkeld, omdat jouw mening of voorkeur weinig aandacht krijgt. Een aantal kenmerken hiervan zijn: weinig zeggen, zacht praten, weinig oogcontact maken, doen alsof jou niks uitmaakt, een gebogen lichaamshouding.

**Agressiviteit**

Als je agressief reageert, hecht je meer waarde aan jouw eigen gevoelens en kun je hierdoor anderen kwetsen. Vaak ben je bang jouw eigen belang te verliezen als je meer ruimte zou laten voor de ander. Een aantal kenmerken hiervan zijn: harde stem gebruiken, aanvallend gedrag vertonen, felle gebaren maken, geen rekening houden met de ander, onnodig veel kracht gebruiken.

**Passief-agressiviteit**

Als je passief-agressief gedrag vertoont, zeg je niet wat je wilt, maar laat je wel heel duidelijk, voornamelijk non-verbaal, blijken dat je het er niet mee eens bent.

Dit is een combinatie van passief en agressief gedrag. Een aantal kenmerken hiervan zijn: niets zeggen, maar non-verbaal een agressieve houding aannemen. Een tijd lang ergens mee instemmen en dan uit het niks ergens hard tegen ingaan.

**Assertiviteit**

Als je assertief reageert, weet je hoe je voor je eigen belang op kan komen, maar houd je daarbij ook rekening met de gevoelens van de ander. Het betekent dat je een keuze maakt in hoe je reageert op de ander. Je kan er dus ook bewust voor kiezen om je passief of agressief op te stellen. Een aantal kenmerken zijn: rustig voor jezelf opkomen, aan de ander denken, duidelijk praten, goed oogcontact maken, gedachten en gevoelens uiten.

**4 G’s**

Om je grenzen aan te kunnen geven, kun je gebruik maken van de 4 G’s:

* *Gedrag*: beschrijf concreet het gedrag van de ander waar je mee zit
* *Gevoel*: beschrijf wat dat gedrag jou voor gevoel geeft
* *Gevolg*: beschrijf wat het gevolg daarvan voor jou is
* *Gewenst gedrag*: beschrijf wat je wel zou willen van de ander

Kan je je een situatie herinneren waarvan je achteraf dacht dat het misschien beter geweest zou zijn anders te reageren?

***hamertje.png Hoewel assertiviteit handig is om duidelijk te zijn naar anderen over wat je wel of niet fijn vindt, zul je altijd hindernissen blijven tegenkomen. Er zullen altijd mensen zijn die óf jouw grenzen niet accepteren óf hun eigen grenzen aangeven, waar jij misschien niet blij mee bent. Wat goed is om te beseffen, is dat je een ander nooit zult kunnen veranderen, alleen jezelf. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag. Jij kunt bepalen hoe je met de ander omgaat; jij kunt jouw reactie aanpassen. De verantwoordelijkheid voor jouw gedrag ligt bij jezelf!***

**GEDACHTEN**

*Snap jij ook wel eens niks van andermans gedachten?*

****

**Denkpatronen**

We hebben allemaal een bepaalde manier van denken.

Dit noemen we een denkpatroon. Dit denkpatroon bepaalt ook hoe jij je voelt en hoe je handelt. Deze denkpatronen heb je onbewust zelf ontwikkeld aan de hand van ervaringen uit je leven. Door op te merken wat je gedachten zijn, krijg je inzicht in je normen en waarden. Je kan jezelf afvragen waar die normen en waarden vandaan komen (opvoeding of een andere ervaring) en of je het daar mee eens bent. Zo ontdek je steeds meer hoe jouw belevingswereld in elkaar zit en vind je beetje bij beetje wat bij jouw identiteit past.

**Je hebt een keuze**

Wat goed is om te realiseren, is dat we zelf verantwoordelijk zijn voor hoe we denken.

We hebben hierin een keuze, ook al lijkt dit niet altijd zo. Je kan het gevoel hebben vast te zitten in je eigen gedachten, iets niet los te kunnen laten, maar in werkelijkheid bepaal je echt zelf of je ergens energie in blijft steken of accepteert hoe een situatie is. Je zult een gesprek met jezelf moeten aangaan om te bepalen of je je gedachten serieus neemt of beslist deze te vervangen door andere gedachten die jou misschien kunnen helpen positiever te denken. Eenzelfde situatie kan door twee personen als heel verschillend worden ervaren, puur omdat het gesprek met zichzelf anders verloopt. Je hebt hier zelf invloed op, maar je moet wel eerlijk tegen jezelf durven zijn. En dat kan soms erg lastig zijn!

**Bewust of onbewust**

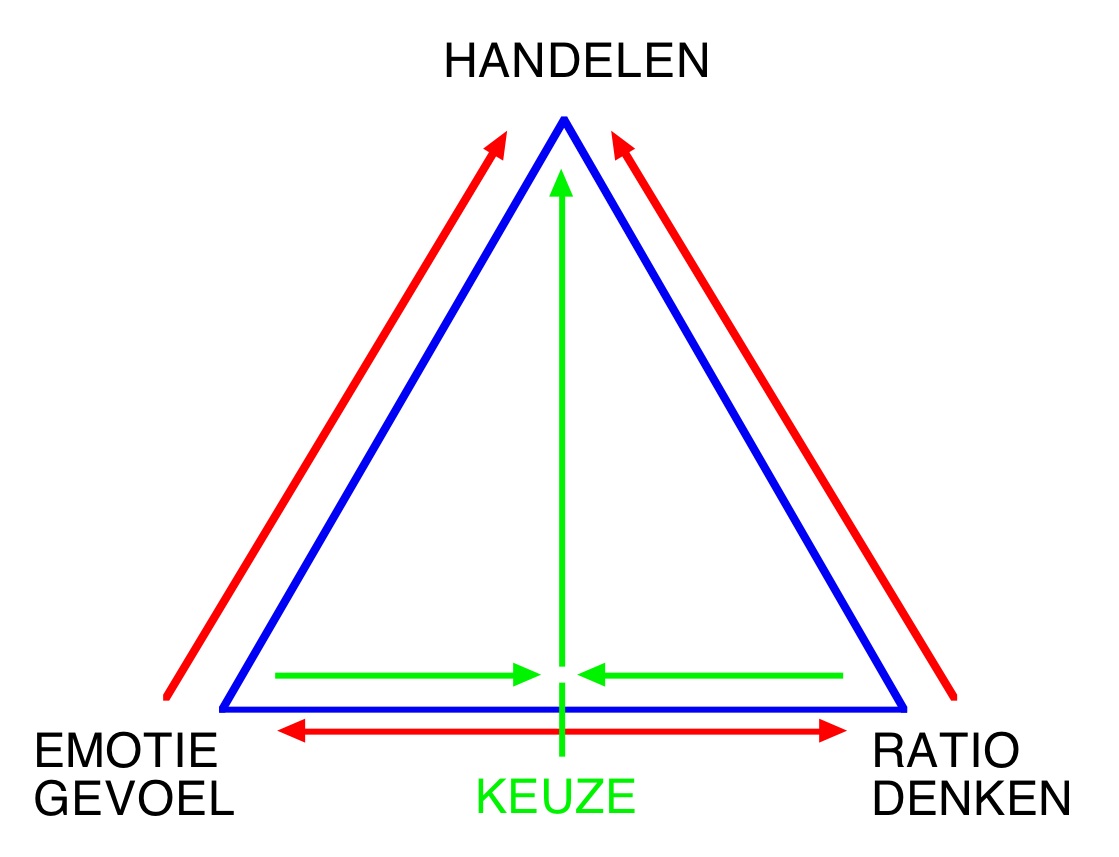
Op sommige momenten word je je ineens bewust van de gedachte die je net hebt gehad. Of soms word je je ervan bewust midden in een gedachtenstroom en vraag je jezelf af hoe je in die stroom terecht bent gekomen. Je gedachte roept een gevoel op; het is de reactie op wat we denken. Dit proces kan helemaal onbewust gaan. Hoe bewuster we van onze gedachten zijn, hoe meer invloed we uit kunnen oefenen op ons eigen gevoel en welzijn.

**Oordelen**

Vind je van jezelf wel eens dat je iets helemaal niet mag denken? Dat herkennen we allemaal! Veel van onze gedachten zijn oordelen over onszelf of zelfs over de gedachten die we hebben. Het woordje ‘moeten’ komt vaak voor in onze gedachten. Alsof er geen andere mogelijkheid is, maar niets is minder waar dan dat jij jezelf dit oplegt. Vervang het woord maar eens door ‘mogen’, ‘willen’ of ‘kunnen’. Wat gebeurt er dan?

**Irrationeel en rationeel**

Wanneer we gedachten hebben die onlogisch zijn of waarbij niet gerelativeerd wordt, spreken we van irrationele gedachten. Deze gedachten kunnen vaak negatieve gevoelens opleveren en helpen je niet een situatie objectief te bekijken. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat jij denkt te weten hoe een ander zal reageren en jij daardoor bijvoorbeeld maar niets vraagt of zegt. Hoe goed je iemand ook kent, hiermee ontneem je iemand de kans verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar gedrag.



hamertje.png ***Als jij negatief over jezelf denkt, waarom zou een***

***ander dan wel positief over jou denken? Vaak zie***

***je dat populaire klasgenoten geliefd zijn, omdat ze***

***een bepaalde mate van zelfvertrouwen uitstralen.***

***Wanneer je positief over jezelf denkt, ben je ook***

***fijn om mee om te gaan. Wanneer jij denkt vanuit***

***negatieve gedachten over jezelf, zul je ook eerder***

***de negativiteit opmerken dan de positieve dingen.***

**GEVOELENS**

*Voel je je ook wel eens heel boos of verdrietig en weet je dan niet wat je er mee moet, dus probeer je er maar niet aan te denken? Gevoelens zijn er, maar merken we ze wel altijd op?*

**Soorten gevoelens**

Er zijn verschillende gevoelens te benoemen. Zo heb je positieve, negatieve en neutrale gevoelens. *Positieve* gevoelens zijn prettige gevoelens, je vindt ze fijn om te voelen. Neutrale gevoelens geven niet specifiek een positieve of negatieve boodschap, maar zijn er gewoon. De *negatieve* gevoelens zijn vaak onprettig, je ervaart ze liever niet.

Het voelen van een negatieve emotie, betekent dat je geraakt bent. Weet je soms niet zo goed wat je precies voelt? Probeer het gevoel dan eens in te delen bij één van de

vier basisemoties. De 4 B’s zijn: boos, bang, blij en bedroefd.

**Omgaan met gevoelens**

Hoe ga jij met jouw gevoelens om? Besteed je er aandacht aan of sta je er liever niet bij stil? In welke van de volgende manieren herken jij jezelf het meest?

* *Wegrationaliseren*: nadenken over je gevoelens.

Valkuil: de emotie niet meer voelen.

* *Ontkennen*: negeren van je gevoelens.

Valkuil: je lichaam zet de emotie om in lichaamsspanning.

* *Vervangen*: het omslaan van gevoelens.

Valkuil: het ene gevoel wordt vervangen door het andere gevoel.

**Accepteren van gevoelens**

Weerstand bieden tegen je eigen gevoelens, oordelen hebben over je eigen gevoelens en negeren van je eigen gevoelens, zijn allemaal onruststokers. Het kost energie. Wanneer je meer inzicht hebt in je gevoelswereld en er mee leert omgaan, zul je merken dat je energie overhoudt of zelfs erbij krijgt. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze! Vaak worden gevoelens veroorzaakt door de onbewuste gedachten die eraan vooraf gaan. Om die reden kan het handig zijn eens bij jezelf na te gaan wat je gedachte was op het moment dat je een negatieve emotie opmerkt.

**Kwetsbaar opstellen**

Wanneer je je openstelt naar een ander, je gevoel toont, kan dit onveilig aanvoelen. Vaak doen we ons groter voor dan we zijn. In andere delen van de wereld is het soms veel normaler om je emoties te uiten. Dan schreeuwen vrouwen het bijvoorbeeld uit wanneer ze verdriet hebben of staan ze te gillen van blijdschap. Hier in Nederland leven we toch een beetje volgens de norm: doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg! Dat betekent echter niet dat je maar moet vergeten dat je gevoelens hebt en een manier moet vinden om ermee om te gaan.

hamertje.png ***Om inzicht te krijgen in je gevoelswereld kan je het***

***volgende doen:***

* ***herken wat de emotie oproept;***
* ***word je bewust van het gevoel;***
* ***houd in een logboek bij wanneer je de emotie herkent;***
* ***voorkom met een nieuwe inschatting van situaties dat je in de een (oude) emotie vervalt; probeer bijvoorbeeld plaagsituaties zodanig in te leren schatten dat je jezelf leert dat deze niet tegen jou persoonlijk gericht zijn.***

****

**ZELFVERTROUWEN**

*Vraag jij je wel eens af wat iemand van jou vindt? Dat is een vraag die we allemaal wel eens stellen. Terwijl wat echt telt, is wat jij van jezelf vindt. Daar heb je zelf meer aan!*

**Wat is zelfvertrouwen en wat is het niet?**

Wanneer je zelfvertrouwen hebt, zal je je niet laten leiden door angst in het leven.

Angst is namelijk de tegenpool van het begrip ‘zelfvertrouwen’. Maar dat wil niet zeggen dat ‘angst’ verkeerd is om te voelen. Angst hoort bij het leven en het maakt ons alert op situaties die misschien niet goed voor ons zijn. Teveel angst zorgt ervoor dat je jezelf geen kans geeft om zelfvertrouwen op te bouwen. Zelfvertrouwen heeft overigens niks te maken met arrogantie. Sterker nog, arrogantie wijst eigenlijk op een nog grotere angst, verscholen achter een masker.

**Schijnzelfvertrouwen**

Laten we er even vanuit gaan dat we allemaal geboren worden met een gebrek aan zelfvertrouwen. Een gebrek aan zelfvertrouwen uit zich vaak in het zoeken naar waardering en liefde bij anderen. Waardering en liefde van anderen krijgen blijft ons hele leven belangrijk. Je gevoel van eigenwaarde kan afhankelijk worden van waardering van anderen. Zolang dit in balans blijft, is het niet erg, maar juist in onze tienerjaren kan dit uit balans raken.

Je zelfvertrouwen kan van buitenaf beïnvloed worden. Als mensen lachen om jouw grapje is dat fijn, toch? Daar moet je ook van genieten. Wanneer je het grapje echter om die reden gaat maken, probeer je zelfvertrouwen uit anderen te halen.

Dan ben je ‘de wond’ door anderen aan het laten verzorgen.

De ‘wond’ is iets waarmee we geboren worden en wat genezen moet worden. Alleen jij kan het genezen, maar je kunt het ook laten verzorgen door anderen. Wanneer de wond verzorgd wordt door anderen, doet het geen pijn en hoef je het zelf niet te genezen. Maar wat gebeurt er als iemand zout op de wond gooit of niemand het meer wil verzorgen? Dan doet de wond pijn en ben jij de enige die ervoor kan zorgen dat de wond heelt. Dit helen van binnenuit gaat misschien een stuk langzamer, maar zal meer effect hebben op de lange termijn. Het laten verzorgen door anderen staat gelijk aan een *tijdelijk* zelfvertrouwen, waar we allemaal gebruik van maken en ook ons hele leven zullen blijven doen. De kunst is om je hiervan bewust te blijven. Teveel verzorging van anderen maakt je namelijk afhankelijk hen. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat je teleurstellingen gaat ervaren wanneer deze invloeden wegvallen. Het is raadzaam je bewust te zijn van het verschil tussen ‘zelfvertrouwen’ en dit ‘schijnzelfvertrouwen’. Alleen dan kan jij je eigen geluk bepalen. Wanneer jij meer in balans bent, zullen je vriendschappen en relaties ook beter in balans zijn.

**Zelfbeeld**

Alle negatieve én positieve gedachten die je hebt over jezelf of anderen, geven je informatie over wat je van jezelf vindt en hoe jij vindt dat je zou moeten zijn. Het zijn oordelen over jezelf en als die oordelen vooral negatief zijn, zou het kunnen dat je nog niet accepteert wie je op dít moment bent. Meer kennis over deze eigen gedachten zijn dus heel bruikbaar om jezelf te leren accepteren zoals je bent. Het is niet mogelijk om negatieve gedachten voorgoed uit je leven te verbannen, maar je kunt wel leren om negativiteit en positiviteit met elkaar in balans te brengen.

**Hoe creëer je zelfvertrouwen?**

Alleen door eerlijk naar jezelf te zijn, kan je zelfvertrouwen opbouwen. Voor iedereen is de weg naar zelfvertrouwen anders, omdat iedereen anders genetisch bepaald is, anders opgevoed wordt en een andere beleving van de wereld heeft. De één haalt al zelfvertrouwen uit iets kleins, waar de ander aan zichzelf meerdere malen moet bewijzen dat hij of zij iets kan.

****** hamertje.png ***Het kan handig zijn te leren om nuances aan te***

***brengen in je leven. Extreem zijn, door bijvoorbeeld in termen als ‘goed’ of ‘fout’ te denken, kan duidelijkheid scheppen, maar daarmee ontneem je jezelf kansen om je zelfvertrouwen te laten groeien. Gebruik deze termen bijvoorbeeld naast elkaar: wat ging goed en wat kan nog beter?***

**GRENZEN STELLEN EN VERLEGGEN**

*Zit je wel eens in een situatie waarbij je je eigenlijk helemaal niet prettig voelt?*

*Dan is je grens al overschreden. Deze grenzen zijn niet altijd bekend bij jezelf.*

*Je zal ze moeten leren kennen en respecteren. Ga jij wel eens een uitdaging aan of blijf je liever in je comfortzone? Je kan een grens pas verleggen als je weet waar jouw grens zich op dit moment bevindt. Daarvoor is zelfonderzoek nodig.*

**Grenzen herkennen**

Wanneer je je in een onprettige situatie bevindt, betekent dat eigenlijk dat je ‘nee’ zegt tegen de situatie. Heb jij wel eens een grote mond naar de leraar gegeven om indruk te maken op een vriend(in), maar voelde je je eigenlijk schuldig tegenover de leraar? Dan heb je besloten je grens over te gaan, omdat iets anders belangrijker was op dat moment, ook al voelde je je er rot bij. Hoe voel je je erbij? Dat is de vraag die je bij elke situatie, elke persoon waarmee je omgaat, elke afspraak die je maakt en elke bezigheid die je doet, kan stellen. Bij grenzen herkennen gaat het eigenlijk om het herkennen van wat je voelt, dat je even naar jezelf luistert en bepaalt wat voor jou de grens is. In het drukke leven dat we als tiener hebben, staan we hier niet altijd bij stil.

**Grenzen aangeven**

Wanneer je over genoeg zelfvertrouwen beschikt, wordt het makkelijker je grenzen aan te geven bij anderen, omdat je jezelf minder afhankelijk maakt van wat anderen vinden.

Zelfvertrouwen ontstaat bijvoorbeeld als je opmerkt dat je je onprettig voelt, besluit dit te zeggen of uit de situatie te stappen. Zo kom je voor jezelf op.

****

**Mening geven**

Ook een mening geven is makkelijker wanneer je zelfvertrouwen hebt. Dit neemt echter niet weg dat er ook mensen met weinig zelfvertrouwen zijn die wel sterk hun mening uiten, maar vast blijven houden aan hun eigen mening als zelfbescherming.

**De mogelijkheid om een keuze te maken**

Met deze zelfkennis kunnen we besluiten of het een goede dag is om grenzen te verleggen, op de grens te gaan werken of juist eens lekker een dagje in onze comfortzone te blijven. Dit is belangrijk om te weten, want ga maar eens je grenzen verleggen op een dag dat je niet lekker geslapen hebt. Dat is onnodig jezelf spanning opleveren. Maar ben je lekker uitgerust, dan kan je jezelf eens voor een uitdaging zetten.

**Ieder zijn eigen beleving!**

Natuurlijk is het zo dat iedereen de grens ergens anders heeft liggen! Iedereen heeft een andere achtergrond, een ander lichaam en een andere manier van denken, waardoor de één in staat is snel grenzen te verleggen en de ander het meer moeite kost. Je kunt jezelf dus wel gaan vergelijken met je buurvrouw of buurman, maar als jouw grens ergens anders ligt, heeft het ook geen effect te kijken naar de grens van je klasgenoten. Het heeft geen zin over je eigen grens te gaan werken, want dat levert juist teleurstelling en spanning op. Daarom is het belangrijk dat je jouw grenzen gaat accepteren.

**Uitdagingen**

Een uitdaging betekent een risico nemen met een kans op slagen. Geen zelfvertrouwen zonder uitdagingen. Nee heb je, ja kan je krijgen! Máár, voordat je een uitdaging aangaat, is het belangrijk om te kijken naar de grootte van de uitdaging. Heb je een realistische kans om te slagen? Leg je de lat niet te hoog? Kleine stapjes geven meer kans op slagen en voelt voor jezelf veel veiliger dan een sprong in het diepe. Wees je hiervan bewust, want voor je het weet spring je in het diepe en ontneem je jezelf een succeservaring, omdat je niet realistisch bent geweest. Dit levert uiteindelijk het tegenovergestelde op: een grote teleurstelling. Een dosis realistisch denken is dus zeker belangrijk bij het aangaan van uitdagingen!

Denk eens terug aan toen je leerde fietsen. Was het zo dat je van de één op de andere

dag besloot je beide voeten op de trappers te zetten en dacht ‘zó, en nu blijf ik fietsen en

ga ik nooit meer lopen!’? Nee, je fietste en je viel er weer af. En toch bleef je het maar

proberen, ondanks de vele keren dat je eraf viel. Waarom? Omdat je het wilde!

Je accepteerde dat je gevallen was en sprong vervolgens weer op de fiets. Misschien niet

gelijk, misschien klaagde je er eerst even over en misschien duurde het een week

voordat je weer een poging deed, maar je deed het. Je wist niet of het zou gaan lukken,

maar je moest en zou het in ieder geval geprobeerd hebben. Zie het resultaat!

**hamertje.png** ***Wat kan helpen, is als je merkt dat je een onaangenaam gevoel hebt in een situatie met anderen, dat je zodra je dit opmerkt hardop zegt. Bijvoorbeeld: Ik merk dat ik me nu niet prettig voel, maar waarom weet ik niet. Je hoeft dus niet gelijk te weten waarom je een gevoel hebt. Puur het opmerken van een onaangenaam gevoel is al heel goed. Je zou op het moment dat je het gezegd hebt samen met de ander kunnen praten om te ontdekken waarom je je zo voelt. Kom je er niet achter, denk er dan op een ander moment nog eens over na. Maar wees trots dat je dit al opgemerkt hebt!***

**Het leven is een risico;**

**het niet nemen van een risico,**

**is het grootste risico!**

- Annette Vijverberg -

**KRITIEK**

*Waarover heb jij wel eens kritiek gehad? Vond je dat fijn of voelde je je aangevallen?*

**Wat is kritiek?**

Je kunt kritiek zien als een oordeel; de waarheid van iemand. Je kan het ook zien als een cadeautje; een moment waarbij je jezelf weer een beetje beter leert kennen.

**Manieren van kritiek geven**

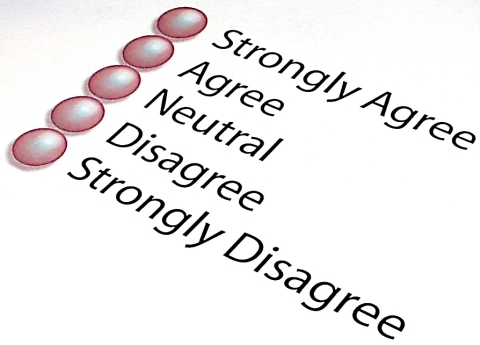
De manier waarop kritiek ontvangen wordt, hangt deels af van hoe de kritiek gegeven wordt. Laat de kritiekgever de ander de ruimte om te reageren, dan ontstaat er ruimte, waardoor de kritiek niet als feit beschouwd hoeft te worden. Dit zal voor de ontvanger veel gemakkelijker zijn dan wanneer de kritiekgever zijn of haar kritiek als het ware dumpt bij de ontvanger. Dan ontstaat er verzet, wat in eerste instantie niet gericht hoeft te zijn op de inhoud van de kritiek, maar voornamelijk gericht is tegen de houding van de kritiekgever. Deze manier van kritiek geven roept bij de ontvanger als het ware een ‘tegenaanval’ op, waardoor er een discussie of zelfs een conflict kan ontstaan. In het laatste geval spreken we van ‘afbouwende kritiek’ en in het eerste geval van ‘opbouwende kritiek’.

Bij *opbouwende* kritiek gun je de ander zich verder te ontwikkelen, maar stel je niet de eis dat de ander de kritiek ook daadwerkelijk als zijn of haar eigen waarheid gaat zien.

Opbouwende kritiek kan je zien als advies, waarbij de inhoud gericht is op concreet gedrag en niet op de persoonlijkheid van de ander, want daar zou hij of zij niet veel mee kunnen. Dan zou het afbrekende kritiek worden.

*Afbrekende* kritiek is negatief geladen en wordt vaak gegeven door iemand die er ook eigen belang bij heeft als de kritiek als de enige waarheid wordt gezien.

**Persoonlijk opvatten van kritiek**

 Ondanks dat kritiek opbouwend gegeven wordt,

kan het alsnog lastig zijn het te ontvangen. Misschien omdat het net je eigen onzekerheid raakt. Wat helpt is om te beseffen dat je een keuze hebt om de kritiek aan te nemen of alleen aan te horen. Je hoeft het er niet mee eens te zijn. Wanneer de kritiek niet helder is, vraag dan door.

Probeer kritiek niet zomaar aan de kant te schuiven. Beschouw het als een cadeautje; een kans om jezelf en de relatie met de ander te ontwikkelen. Soms trekken we de kritiek die gegeven wordt namelijk uit zijn verband en denken we dat de ander ons niet aardig vindt. Maar ook andersom: als ik kritiek op jouw geef, vind je mij vast niet meer aardig. Je wilt de ander niet kwetsen, maar wanneer je kritiek echt opbouwend geeft, dan zal dat ook niet gebeuren. Empathie speelt hierbij een belangrijke rol. Kun jij je inleven in een ander? Hoe zou jij kritiek willen ontvangen?

**hamertje.png** ***Wat kan helpen is voordat je met iemand afgesproken hebt, denken:***

***ik gun diegene dat hij of zij zich goed voelt. Het kan dat je dan minder snel de neiging hebt iemand aanvallend kritiek te geven over zijn gedrag. Dan is er meer ruimte om opbouwende kritiek te geven. Blijf je je echter ergeren aan het gedrag van de ander nadat je dit opbouwend hebt weten aan te geven, is het misschien ook goed om voor jezelf na te gaan of je door wilt gaan met dit contact.***

**COMPLIMENTEN**

*Wanneer heb jij voor het laatst een complimentje gehad? Vond je dat fijn?*

Elk jaar op 1 maart is het complimentendag. Waarom zou deze dag ingevoerd zijn? Misschien omdat het niet gebruikelijk voor ons is om complimentjes te geven aan elkaar. Maar hoe voel jij je als je een complimentje krijgt? Een complimentje geven is zo gedaan. En ze komen in veel vormen voor.

*Goed gedaan zeg!*

*Wat heb jij een mooie stem!*

*Weet je zeker dat je nog nooit gitaarles gehad hebt?!*

**Herkennen van een compliment**

Ze komen in een vraag, in een algemeen compliment of in een vorm, waarbij specifiek iets positiefs benoemd wordt. Soms wordt er wel eens een compliment gegeven, waarbij eigenlijk kritiek gegeven wordt. Bijvoorbeeld: *goh, wat heb jij een mooie trui aan zeg, alleen die broek kan echt niet!* Ook gebruiken mensen soms complimenten op een sarcastische manier.

**Ontvangen van complimentjes**

Het kan onwennig zijn om een compliment te ontvangen. Misschien ben je het niet gewend of misschien ben je het niet eens met het compliment.

Soms reageert iemand wel eens op een manier dat het compliment gelijk afgebroken wordt. Bijvoorbeeld op het compliment dat iemand dat een leuke jas heeft: *o, die heb ik al heel lang.* Daarmee wordt de gever niet uitgenodigd nog eens een compliment te geven, omdat hij of zij in feite afgerekend wordt op zijn of haar opmerkzaamheid. Er zijn een paar manieren waarop je kan reageren.

* bedanken
* doorvragen als je het compliment niet herkent of begrijpt

**Geven van complimentjes**

Het is eigen heel simpel. Je kan allerlei complimenten geven, zolang je maar oprecht en eerlijk bent. Een compliment hoeft niet groot te zijn. *Wat goed van je dat je examen gehaald hebt!* Het kan zelfs heel klein zijn. Kleine complimentjes zijn sneller te geven. *Je haar zit leuk vandaag!* Je hebt ook niet altijd woorden nodig om een compliment te geven. Even glimlachen, een duim opsteken of een schouderklopje kan ook al veel betekenis geven aan een moment.

hamertje.png***Geef jezelf ook eens een compliment!***

