

Voorbeeld van een activiteit uit “Aangenaam”

Activiteit 3: iets vertellen - vragen stellen en luisteren.

Iets leren vertellen, vragen stellen en goed kunnen luisteren zijn vaardigheden die bijna overal goed van pas komen. In thema 1 heb je al eens een aantal vragen gesteld aan een medeleerling (bij het interview of bij het napraten).

We hebben het alleen nog niet gehad over wat daarbij belangrijk kan zijn. Ook bij het luisteren naar de ander, zijn er best wel een aantal tips te geven die jou daarbij op pad kunnen helpen.

Hieronder volgen een paar korte tips. Lees ze aandachtig door en probeer het zo goed mogelijk te begrijpen, bijvoorbeeld door je er een voorstelling bij te maken. We gaan ook samen oefenen.

Iets vertellen, dat doe je zo!

- Zit of sta rechtop.
- Let erop dat je schouders ontspannen zijn.
- Ga door met ademen.
- Probeer de verschillende mensen kort aan te kijken.
- Verstop je handen niet.



Oefeningen (eventueel met kaartjes):

- Vertel de ander(en) kort wat je dit weekend gedaan hebt.
- Vertel over een leuk feest dat je onlangs hebt gehad.
- Vertel iets over een mooie film die je hebt gezien.
- Vertel over een voetbalwedstrijd in een heel groot stadion, waar jij naar toe bent geweest.
- Vertel over jouw huisdier, hoe hij heet en
- Vertel een voorval dat jij hebt meegemaakt.

Napraten:

- Wat vond je ervan? Hoe voelde het om dit te doen?
- Voelde jij je gespannen of ontspannen? Hoe voelde jij dat dan?
- Wat ging er goed?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Heb je gebruik gemaakt van de aandachtspunten?

Iets vragen, dat doe je zo!

- Bedenk van te voren, wat je precies wilt vragen.
- Zeg dat je iets wilt vragen of steek je vinger op (hangt van de situatie af).
- Stel je vraag.
- Vertel erbij waarom je dat vraagt.
- Luister goed naar het antwoord.
- Vertel wat je van het antwoord vindt (leuk, wist ik niet, bedankt)

Oefeningen (eventueel met kaartjes):

- Je zit een week op een zeilkamp. Je voelt je erg ziek en wilt graag naar huis. Je vraagt aan de begeleider of je naar huis mag.
- Je loopt stage in de keuken van een verzorgingshuis. Je moet morgen naar de tandarts. Daarom wil je morgen vroeger weg van je werk. Vraag het op de verkeerde manier aan de kok. (*)
- Je bent op sollicitatiegesprek. De personeelschef vertelt je over het bedrijf. Jij bent benieuwd naar wat je allemaal zou moeten doen en vraagt hiernaar.
- Je wilt graag naar de film, maar je hebt geen zin om alleen te gaan. Je zegt tegen een vriendin dat je iets wilt vragen. Je vraagt aan haar of ze zin heeft om mee te gaan. Je vriendin vindt het leuk om mee te gaan. Zeg wat je ervan vindt.

Napraten:

- Wat vond je ervan? Wat vond je moeilijk? Wat vond je gemakkelijk?
- Hoe voelde het om het expres verkeerd te vragen?
- Heb je op de aandachtspunten gelet? Was dat moeilijk?
- Voelde jij je op je gemak bij deze activiteit? Hoe merkte je dat?

•

Luisteren, zo doe je dat!

- Laat de ander merken dat je luistert.
- Kijk de ander af en toe even aan.
- Knik zo nu en dan / bevestig.
- Vraag wat je niet begrijpt of wat wil weten.
- Zeg wat je ervan vindt.



Er zijn nog meer tips te geven over het op een goede manier luisteren. Je kan ook gebruik maken van de 3 A's bij het luisteren. Dit zijn:

1. **A**andacht 2. **A**anvaarden 3. **A**anmoedigen.

Dit is eenvoudig te onthouden door de 3 A's! De betekenis is als volgt:

Ezelsbruggetje bij luisteren: de 3 A's

1. Luister **A**andachtig (geef de persoon die aan het woord is je volle aandacht. Kijk hem aan (zonder te overdrijven). Val hem niet in de rede. Vertel je eigen verhaal of je eigen mening alleen als je daar om gevraagd wordt).
2. **A**anvaard de ander door voor hem / haar open te staan. Laat merken dat je goed luistert. Kijk de spreker aan, knik of glimlach. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met wie aan het woord is. Maar je luistert wel met belangstelling en respect.
3. Moedig de spreker **A**an. Als je belangstelling toont voor wat iemand " zegt, voelt die zich op zijn gemak en vertelt hij vlotter. Laat hem / haar ook merken dat je het begrijpt. Stel al eens een vraag: Oh, je vond het dus wel leuk?" of "Wat heb je nog meer gedaan?"

Oefeningen (eventueel met kaartjes):

- Je wordt opgebeld oor je vriend(in). Zij / hij vertelt over haar nieuwe vriend(in). Ze zijn samen uit geweest. Laat door de telefoon merken dat je luistert. Tip: Kijk niet naar elkaar tijdens dit spel.
- Iemand begint een verhaal te vertellen over een voetbalwedstrijd. Je luistert goed. Je vraagt ook naar de eindstand.
- Je bent op sollicitatiegesprek. De personeelschef vertelt over het bedrijf. Jij luistert niet. Je zwaait naar een vriendin, die buiten loopt. Laat ook op andere manieren zien dat je niet luistert. (*)
- Een vriend(in) vertelt over een mooie film die ze deze week gezien heeft. Je luistert naar haar en vraagt met wie ze ernaartoe is geweest.
- Je zit in de huiskamer. Een paar groepsgenoten die bij jou op bezoek zijn, zijn naar het zwembad geweest. Iemand begint jou erover te vertellen. Je luistert niet! Je zet de tv aan. Even later loop je de kamer uit. (*)
- Je loopt stage in een winkel. Je collega vertelt jou in de pauze dat ze in het weekend een bruiloft heeft gehad. Jij luistert en vraagt of ze nog gedanst heeft.



Napraten:

- Hoe vond je dat als iemand goed naar jou luisterde? Hoe voelde jij je op dat moment?
- Waaraan merkte je dat de ander goed luisterde?
- Hoe vond je het als iemand niet naar jou luisterde? Hoe voelde jij je toen op dat moment?
- Hoe kun jij iemand laten merken dat je echt luistert?
- Ken jij iemand bij jou in de buurt (thuis / vriendenclub) die echt naar je luistert? Waaruit blijkt dat dan? Hoe voel jij je dan?
- Welk slecht luistergedrag vertoon jij zelf het meest? Wat kan / ga je daar aan doen?
- Welk slecht luistergedrag van de ander vind jij vervelend? Zeg jij daar dan wat van of hoe pak je dat aan?
- Bij wie heb je moeite om naar hem / haar te luisteren? Waarom? Wat zou je kunnen doen om beter naar die persoon te luisteren?
- Waarom zouden mensen soms niet naar jou luisteren?