



# POSITIEF COMMUNICEREN

## A Wat is er aan de hand?

Noah rent de trap op en slaat de deur van zijn kamer achter zich dicht. 'Hou nou toch eens op!' schreeuwt hij zo hard als hij kan. Het begon al vanmiddag toen hij uit school kwam. Zijn zus Lisa was huiswerk aan het maken en had een koptelefoon op. Ze vond de muziek blijkbaar leuk, want ze was de hele tijd aan het meezingen. Noah was eerst gaan tekenen, daarna gaan puzzelen en had toen de televisie aangezet. Hij had wel tien keer gevraagd of ze kon stoppen met zingen. Lisa had hem niet aangekeken en alleen maar 'nee' geschud. Noah had de koptelefoon van haar hoofd getrokken en nog een keer gevraagd of ze kon ophouden met zingen. Lisa keek hem woest aan en zette de koptelefoon weer op haar hoofd. Ze begon nog harder te zingen dan ze al deed.

### 1 Starter

De sfeer in huis en op school kan nogal eens verschillen. De ene keer is het gezellig en de andere keer is het minder fijn. Dat kan veel oorzaken hebben. Eén van die oorzaken is de manier waarop mensen met elkaar praten. Met elkaar praten noem je ook wel communiceren. Communiceren kan op een handige manier (positief communiceren) of een minder handige manier (negatief communiceren). Je leert nu hoe jij handig communiceert.





## Doen

Hieronder zie je een aantal zinnen. Lees ze eens rustig door en spreek ze daarna hardop uit.

Hoe klinken deze zinnen? Zijn dit handige zinnen of minder handige zinnen? Vraag ook eens aan je huisgenoten wat zij denken. Verschillen jullie van mening?

- Jij luistert nooit naar me.
- Jij kijkt de andere kant op als ik tegen je praat.
- Jij zit me de hele tijd te irriteren terwijl ik probeer te werken.
- Jij maakt geluid terwijl we stil aan het werken zijn.
- Kun je nou nooit een keer een beetje aardig doen?
- Ik merk dat je aan het mopperen bent.

## 2 Filmpje: Egel wordt er gek van



Egel kijkt naar een aflevering van Pauw waarin Condor en Kalkoen te gast zijn. Zijn rust wordt verstoord door Gretta die aan het timmeren is. Kijk goed naar Egel. Hoe reageert hij? Communiceert hij handig of onhandig?

### Vragen

- Wie zijn er te gast bij de tokshow van Pauw?
- Hoe doet Kalkoen? Wat vind je daarvan?
- Hoe doet Condor? Wat vind je daarvan?
- Egel kijkt naar de tokshow en wordt gestoord. Wat gebeurt er?
- Hoe reageert Egel?
- Wat doet Gretta?

## B Wat kan ik thuis leren? Wat kan ik eraan doen?



### Doen (1)

#### Condor en Kalkoen

Condor en Kalkoen helpen je om handig te praten met huisgenoten. Op de poster zie je de tips die ze je geven. Bekijk ze samen maar eens goed.

#### Doe je als Condor, dan...

- neem je afstand en denk je na voordat je spreekt
- benoem je wat er gebeurt
- blijf je vriendelijk
- houd je rekening met de gevoelens van een ander

#### Doe je als Kalkoen, dan...

- begin je te praten voordat je hebt nagedacht
- zeg je wat je vindt
- interesseren de gevoelens van een ander jou niet
- gebruik je woorden als nooit, altijd, telkens en vaak

**Kwinkslag**

### Positief communiceren als Condor

**Doe je als Condor, dan...**

- neem je afstand en denk je na voordat je spreekt
- benoem je wat er gebeurt
- blijf je vriendelijk
- houd je rekening met de gevoelens van de ander

**Doe je als Kalkoen, dan...**

- begin je te praten voordat je hebt nagedacht
- zeg je wat je vindt
- interesseren de gevoelens van de ander jou niet
- gebruik je woorden als nooit, altijd, telkens en vaak

Deze Kwinkslag hoort bij de methode Kwink voor sociaal emotioneel leren, een uitgave van kwintessens

Hieronder zie je vier afbeeldingen. Bedenk daarbij een verhaaltje of iets dat kan gebeuren bij jullie thuis. Speel je verhaaltje uit: eerst als Condor en daarna als Kalkoen. Wat is het verschil?

**Moeilijk?** Kijk naar de aflevering van de filmpjes van 'Het beste uit jou' over positief communiceren. Daarin leggen we het nog een keer uit.



## Doen (2)

### Getetter, gemekker, gekwetter

Nu je kennis hebt gemaakt met Condor en Kalkoen is het fijn om de tips van Condor goed te houden. Dit liedje helpt je daarbij. (Je kunt het afspelen op de website.)

*Getetter, gemekker,  
gekwetter, geklepper,  
geschater, gekakel,  
gesnater, geratel.*

Kalkoen maakt veel geluid,  
hij spuugt zijn woorden uit.  
Hij roept al wat hij vindt  
als een gesprek begint.

*Getetter, gemekker,  
gekwetter, geklepper,  
geschater, gekakel,  
gesnater, geratel.*

Maar Condor...  
Condor zweeft,  
Condor wacht,  
Condor heeft  
nagedacht.  
Condor zegt  
wat hij ziet.  
Condor vecht  
liever niet.

Als jij met iemand praat,  
bedenk dan hoe het gaat.  
Want hoe wil jij het doen?  
Als Condor of Kalkoen?



### Doen (3)

Hieronder staan twee situaties. Lees ze eens rustig door. Wat zou jij doen als je op een Condor-manier praat? En wat als je (per ongeluk) praat als Kalkoen? Schrijf het eerst voor jezelf op en vraag je huisgenoten hetzelfde te doen. Gelukt? Wissel het dan met elkaar uit en maak er een klein toneelstukje van als je dat leuk vindt.

*Ahmed heeft een heel mooi gebouw gemaakt. Nanne rent erlangs en stoot er per ongeluk tegenaan.  
Ahmed baalt! Wat zegt Ahmed?*

*Jasmijn en Lina hebben nieuwe schoenen gekregen. Als ze op school komen zegt Tom: 'Wat lelijk zeg, jij hebt echt geen smaak!'.  
Wat zeggen Jasmijn en Lina tegen Tom?*

## Wat is het resultaat?



### Praten

Je weet nu veel over positief communiceren. Bekijk het filmpje over Egel nu nog eens. Welke tips zou je Egel geven voor een volgende keer?



### Doen

Maak thuis een Kalkoen-bingo. Teken twintig vakjes op een papier. Schrijf deze woorden een aantal keer op tot de vakjes vol zijn:

- nooit
- altijd
- telkens
- vaak
- steeds
- de vorige keer

Elke keer als iemand per ongeluk toch zo'n woord gebruikt zet je een kruisje door dat woord. Lukt het jullie de bingokaart zo lang mogelijk leeg te houden?