

Grr#!!*&!!!

Briesend komt Victor de lerarenkamer binnen. 'Krijg ik eventjes te horen dat ik komend schooljaar op een andere groep moet! Belachelijk! Stelletje sukkel! Nou, ik pik het niet!' De collega's sussen wat en bieden een kopje thee aan. Maar Victor blijft woedend. Hoe halen ze het in hun hoofd!!

Deze GordonVisie wordt u aangeboden door de stichting NET.

De NET is de licentiehouder van de Gordonmethode. GordonVisie streeft ernaar zoveel mogelijk geïnteresseerden te informeren over de methode. GordonVisie verschijnt vier keer per jaar en wordt geschreven door Saskia Henderson.

Er worden regelmatig trainingen gegeven aan ouders, partners, pedagogisch medewerkers in kinderopvang en BSO, leerkrachten, managers. Interesse? Surf naar www.gordontraining.nl

Wilt u deze mail niet ontvangen? Mail het de afzender, hij/zij zal u van de lijst afhalen.

Erick: 'Mijn vrouw zei tegen mij 'waarom heb je afwas nou niet even gedaan...!' Ik werd boos, wat dacht ze wel niet, dat ik niets te doen had soms? Later besepte ik dat ik me vooral gefrustreerd voelde over alles wat ik te doen had. De combinatie van moeheid en frustratie maakten mij bozer dan nodig was.'

Sonja: 'Toen die ouder tegen mij zei: 'zeker wel lekker, zo in het zonnetje zitten', terwijl ik de hele dag keihard hard gewerkt, werd ik enorm pissig. Ik kreeg rode vlekken in mijn nek en ben maar even weggelopen. Toen ik er later over nadacht denk ik dat ik me vooral niet gewaardeerd voelde over al het werk dat ik voor zijn kind verzet. Alsof ik de oppas ben..'

Als het je lukt je onderliggende emoties te herkennen, kun je op een andere manier met een ander in gesprek treden. Je kunt - nadat je even

Woede is een veel voorkomende emotie. Het is de emotie die je het eerst voelt als je iets wordt aangedaan. Victor wilde graag op zijn oude groep blijven en is pissig dat de leiding dit doorkruist. Maar naast boosheid spelen nog andere emoties een rol. Emoties die verstopt blijven.

Gordon noemt dat de ijsberg. Kenmerkend aan een ijsberg is dat je alleen de punt ziet en de rest onzichtbaar onder water zit. Dit geldt ook voor emoties als boosheid. Boosheid is de emotie die je het eerst voelt, die het eerst naar de oppervlakte komt. Daarónder echter, schuilen nog heel andere emoties. Wat te denken van gekwetstheid, angst, verdriet, afgevoelen, gekleineerd, niet serieus genomen...?

Victor uitte zijn boosheid, maar zijn onderliggende emotie was waarschijnlijk gekwetstheid of het gevoel afgewezen te zijn. Als we terugdenken aan situaties in ons eigen leven waarin we boos werden, kunnen we ook die onderliggende emoties herkennen.



elders stoom hebt afgeblazen! - aan de ander zeggen welk gevoel je had. Dit geeft een ander gesprek dan als je alleen je boosheid uit. Want als je boos bent is de kans groter dat je de ander beschuldigt of uitscheldt. Dat helpt echter de oplossing over het algemeen niet dichterbij... Zinnen die een hersteld contact wel dichterbij helpen zijn:

'Weeet je, ik heb het hartstikke druk gehad op mijn werk en toen jij zei dat ik de afwas niet had gedaan vond ik dat zó naar. Ik voelde me gefrustreerd en moe dat ik alles niet afkreeg wat ik me had voorgenomen.'

'Uzei gisteren dat we zo lekker in het zonnetje zaten. Ik had er moeite mee dat u dat zei, omdat ik die dag juist erg druk was geweest en ik kreeg het idee dat u dacht dat we alleen lui waren geweest.'

'Ik was erg boos dat jullie zeiden dat ik naar een andere groep moest. Ik had het niet verwacht en voelde me niet gewaardeerd voor alles wat ik dit jaar heb gedaan.'

Hoevéél je van je emoties laat zien is natuurlijk aan jezelf. De theorie van de ijsberg en hoe je deze kan gebruiken in de communicatie, wordt in de Gordontraining behandeld. Ook is er over te lezen in onderstaande boeken.

Meer lezen?

'Kijk, luister en begrijp', door Jantine Peters. SWP 2010 . Over de Gordonmethode voor ouders van jonge kinderen

'In Balans, opvoeden in de kinderopvang volgens de Gordonmethode ' van Saskia Henderson. SWP 2009

'Luisteren naar kinderen' van Thomas Gordon , Kosmos.