

De kunst van communiceren

De manier waarop we communiceren is soms gewelddadiger dan we beseffen. Verbaal en non-verbaal. Vaak gebeurt dit onbedoeld of onbewust en dat leidt nog wel eens tot een conflict. Geweldloze communicatie is een vorm van communiceren die moet helpen om gesprekken te optimaliseren. Trainer Anja Nekeman legt uit hoe deze methode ook is toe te passen in het onderwijs.

TEKST INEZ VAN GOOR



Een goede samenwerking tussen leerkracht en ouder vergroot de betrokkenheid van de ouder met de school en is goed voor de ontwikkeling van de leerling. Anja Nekeman geeft vanuit De school van Vitaliserend communiceren trainingen in het geweldloos communiceren.

Hoe verschilt Geweldloze Communicatie van de manier van communiceren die we gewend zijn?

'Het verschil zit hem in het creëren van werkelijke verbinding. Wat je vaak ziet gebeuren in een gesprek tussen leerkracht en ouder is dat de ouder een boodschap met veel kritiek of oordelen uitzendt en de leerkracht hierop reageert door te ontkennen, verdedigen of aan te vallen. Geweldloze communicatie vervangt deze patronen door te focussen op de verbinding tussen elkaars behoeften, op momenten dat je vast zit in conflicterende oordelen.'

Hoe pas je dit als leerkracht toe?

'Met behulp van de vier stappen van het model van Geweldloze Communicatie. In plaats van te ontkennen, verdedigen of aan te vallen richt je je na het ontvangen van de boodschap systematisch op wat jij en de ander waarnemen, voelen en wat de onderliggende behoeften zijn. Vervolgens doe je een verzoek.

Om een voorbeeld te geven: stel dat een ouder een gesprek boos begint met de boodschap "Mijn zoon heeft nu al twee keer een onvoldoende gekregen". Dan richt je je eerst op je waarneming: "Ik zie dat u nogal boos bent". Vervolgens informeer je naar de gevoelens van de ander die hier aan ten grondslag liggen: "Bent u misschien bang dat uw zoon het dit jaar niet gaat redden?" De derde stap is om naar de behoeften van de ander te vragen: "Heeft u misschien behoefte aan vertrouwen, dat we straks kunnen zeggen dat uw zoon over kan?" Vaak zie je de ouder hier ontspannen,