

INHOUD

IK EN MEZELF	7
THEMA 1: MENSELIJK GEDRAG	9
Doelstellingen	9
1 MENSELIJK GEDRAG	10
1.1 Inleiding	10
1.2 Wat is gedrag?	12
1.3 Wat bepaalt ons gedrag?	12
1.4 Gevoelens als de motor van gedrag	14
2 EEN KADER VOOR MENSELIJK GEDRAG	18
2.1 De relatiewijzen	18
2.2 De inzetten	21
2.3 De axenroos met de totemdieren	23
2.4 Gezond en problematisch sociaal gedrag	23
2.5 De totemdieren van dichterbij bekeken	24
2.6 Opdrachten	30
3 JE GEDRAG BINNEN EEN 1-1-RELATIE EN BINNEN EEN GROEP	34
3.1 Verschillende relatiewijzen in verschillende sociale contexten	34
3.2 Enkele begrippen	36
3.3 Groepsrollen	42
THEMA 2: OP ZOEK NAAR MIJN KWALITEITEN	49
Doelstellingen	49
1 MIJN INTELLIGENTIE	50
1.1 Inleiding	50
1.2 Wat is intelligentie?	52
1.3 Vormen van intelligentie	52
1.4 Factoren die de intelligentievormen beïnvloeden	54
1.5 Meervoudige intelligentie	56
2 JE KWALITEITEN EN UITDAGINGEN	68
2.1 Kernkwaliteiten	68
2.2 Valkuilen - vervormingen	79
2.3 Uitdagingen	83
2.4 Allergieën	88
2.5 Besluit kernkwadrant van Ofman	92
2.6 Kwaliteiten en persoonlijke waarden	93
2.7 Kwaliteiten, gedrag en de relatiewijzer	94

3 KWALITEITEN EN COMPETENTIES IN DE DIRECTE EN INDIRECTE ZORG	95
3.1 Inleiding	95
3.2 Competenties	96
IK COMMUNICEER	103
THEMA 1: COMMUNICATIE	105
Doelstellingen	105
1 HET COMMUNICATIEPROCES	106
1.1 Een opfrissing van vorig jaar	106
1.2 Opdracht: het communicatieproces	107
2 COMMUNICATIEVORMEN	109
2.1 Verbale communicatie	109
2.2 Non-verbale taal of lichaamstaal	109
2.3 Communicatie en de holistische mensvisie	121
3 COMMUNICATIESTOORNISSEN	126
3.1 Inleiding	126
3.2 Oorzaken van communicatieproblemen	126
3.3 Communicatiestoornissen	127
THEMA 2: RESPECTVOL COMMUNICEREN	137
Doelstellingen	137
1 WAAROM RESPECTVOL COMMUNICEREN?	138
2 DE VIER ELEMENTEN VAN RESPECTVOLLE COMMUNICATIE	138
2.1 Feitelijk waarnemen zonder oordeel en etiket	138
2.2 Gevoelens herkennen, erkennen en uitdrukken	140
2.3 Behoeften herkennen en uitdrukken	143
2.4 Een verzoek doen	150
3 TIPS VOOR DE ZENDER	152
3.1 Gebruik ik-boodschappen	152
3.2 Pas je taal aan aan de situatie	156
3.3 Zeg wat je te zeggen hebt tegen de persoon zelf	156
3.4 Haal observatie en interpretatie uit elkaar	157
3.5 Wees assertief: durf nee zeggen	158
3.6 Besef dat er geen absolute waarheid is	159
3.7 Veralgemeen niet	159
3.8 Loop niet weg	160
3.9 Gebruik plus-taal i.p.v. min-taal	160

4 TIPS VOOR DE ONTVANGER	161
4.1 Luister op een actieve manier	161
4.2 Houd rekening met de emoties van je gesprekspartner	162
4.3 Besef dat er geen absolute waarheid is	165
5 FEEDBACK GEVEN	168
THEMA 3: MODERNE COMMUNICATIE	171
Doelstellingen	171
1 COMMUNICATIE MET TELEFOON EN GSM	172
1.1 Telefoongesprekken	172
1.2 Respectvol handelen: gsm-etiquette	176
1.3 Short Message Service of sms	179
2 DIGITALE COMMUNICATIE IN DE 21E EEUW	181
2.1 Internet: van eenrichtingsverkeer naar rotonde	181
2.2 Vormen van digitale communicatie	182
3 SOCIALE NETWERKSITES	194
3.1 Omschrijving	194
3.2 Voordelen van sociale netwerksites	194
3.3 Problemen met en gevaren van sociale netwerksites	195
3.4 Tips om veilig om te gaan met sociale netwerksites	196
4 RESPECTVOL COMMUNICEREN IN DE 21^{STE} EEUW	198
4.1 De juiste communicatievorm kiezen	198
4.2 De juiste stijl hanteren	199
5 DIGITALE COMMUNICATIE MAAKT HET LEVEN GEMAKKELIJKER	200
5.1 Snelle communicatie	200
5.2 Contacten leggen	200
5.3 Andere voordelen	200
6 NADELEN VAN DIGITALE COMMUNICATIE	201
7 SURFEN MET EEN HELM OP	202
7.1 Virussen	202
7.2 Hoax	202
7.3 Spyware/Adware	202
7.4 Spam	203
7.5 Portretrecht	203
7.6 Sexting	203
7.7 Wachtwoorden	203

7.8	Wikipedia	204
7.9	Privacy settings	205
7.10	Google jezelf	205

8 CYBERPESTEN 206

8.1	Omschrijving	206
8.2	Vormen van cyberpesten	206
8.3	Waarom cyberpesten?	206
8.4	Gevolgen van cyberpesten	206

MIJN GROEI IN HET LEVEN 209

THEMA 1: DE LEVENSFASEN 211

Doelstellingen	211
----------------	-----

1 INLEIDING 212

2 DE LEVENSFASEN 213

3 ONTWIKKELINGSGEBIEDEN 214

4 OVERZICHT VAN DE LEVENSFASEN 216

5 INVLOED VAN PLAATS, TIJD EN CULTUUR OP DE ONTWIKKELING 226

5.1	Aanleg en milieu	226
5.2	Tijdsgeest	226

THEMA 2: FEESTEND DOOR HET LEVEN 229

Doelstellingen	229
----------------	-----

1 SOORTEN FEESTEN 230

2 FEESTKEUZE 232

3 HET FEEST EN DE DOELGROEPEN 235

3.1	Enquête over het feest	235
3.2	Groepsbesluit	239
3.3	Voorstelling aan de klas	241

4 PARTICIPEREN AAN EEN FEESTELIJKE ACTIVITEIT BIJ EEN DOELGROEP 244

Ik en mezelf



THEMA 1: MENSELIJK GEDRAG

DOELSTELLINGEN

Als je dit thema hebt afgewerkt, wordt er van je verwacht dat je:

- > in eigen woorden het verschil kunt uitleggen tussen gedrag en persoonlijkheid;
- > aan de hand van concrete voorbeelden kunt duiden of het gaat over gedrag of persoonlijkheid;
- > de factoren die ons gedrag bepalen kunt bespreken;
- > de stelling "gevoelens zijn de motor van gedrag" kunt verduidelijken;
- > de schematische voorstelling van gevoelens die leiden tot gedrag kunt uitleggen en hierbij een voorbeeld kunt geven;
- > de zes relatiewijzen kunt aanduiden op de relatiewijzer - axenroos;
- > de zes relatiewijzen kunt onderbrengen in de verschillende zones van de relatiewijzer - axenroos;
- > het begrip complementair gedrag kunt verduidelijken;
- > een voorbeeld kunt geven bij de verschillende mogelijke inzetten;
- > bij elke relatiewijze minstens drie voorbeelden van gedrag kunt geven;
- > in eigen woorden kunt verduidelijken wat constructief en destructief gedrag is;
- > de totemdieren bij de juiste relatiewijze kunt plaatsen;
- > gedrag dat zich stelt in een bepaalde situatie kunt plaatsen in de relatiewijzer - axenroos;
- > een concreet voorbeeld van gedrag met behulp van een lijst van omschreven relatiewijzen in de relatiewijzer - axenroos kunt plaatsen;
- > je eigen gedrag in een situatie kunt kaderen in de relatiewijzer - axenroos;
- > gedrag van anderen kunt plaatsen in de relatiewijzer - axenroos;
- > de wijze waarop men met anderen in interactie treedt, kunt kaderen binnen de relatiewijzer - axenroos;
- > in eigen woorden kunt uitleggen wat sociaal vaardig gedrag in de context van de relatiewijzer - axenroos betekent;
- > de volgende begrippen met betrekking tot het werken in groep kunt verduidelijken en toelichten: rolrelaties – rolverwachting - rolgedrag - rolgrenzen – groepsrollen (leider, verslaggever, tijdsbewaker, materiaalmeester);
- > de taken van elke groepsrol kunt verduidelijken;
- > het belang van de groepsleider kunt verduidelijken;
- > de reflectie van eigen welbevinden en welbevinden van anderen eerlijk invult.

1 MENSELIJK GEDRAG

1.1 INLEIDING

In het derde middelbaar heb je een ruime inleiding gehad in de relatiewijzer of de axenroos (van Cuvelier). Tijdens het samenwerken in de klas, bij projecten of met doelgroepen heb je onderzocht hoe je de verschillende relatiewijzen kunt herkennen en welk totemdier er telkens bij past. Aangezien dat eigenlijk wel een ingewikkelde theorie is, hernemen we ze dit jaar nog eens en gaan we er wat dieper op in.

Om gedrag te leren plaatsen in een model, moet je:

1. weten hoe de relatiewijzer (axenroos) in elkaar zit = **kennis opdoen**;
2. je kennis leren toepassen: gedrag leren herkennen en benoemen = **vaardigheden onder de knie krijgen**;
3. op een positieve manier aan de slag gaan om gezond gedrag aan te moedigen, ongezond gedrag af te remmen of afwezig gedrag te stimuleren = **attitudes aanleren**.

* OPDRACHT

Wat weet je nog? Een kleine test!

Lees onderstaande zinnen klassikaal. Let daarbij op moeilijke woorden: herinner jij je nog van vorig jaar wat ze willen zeggen? Misschien kan een klasgenoot de betekenis van woorden die je vergeten bent, uitleggen voor heel de groep.

Werk vervolgens per twee. Noteer achter elke zin of het gaat over **gedrag** of over **persoonlijkheid**. Onderlijn het gedrag of de persoonlijkheidskenmerken. Motiveer je keuze.

- 1 Arne is een introverte jongen.

.....

- 2 Bo, 10 maanden oud, begint spontaan te lachen en kruipt dicht tegen mama aan als mama haar knuffelt.

.....

- 3 Liene wordt boos als broer Lars haar speelgoed afneemt.

.....

- 4 **Gitte** is een optimistisch meisje.
.....
- 5 **Nils** is een slimme jongen die graag met andere mensen omgaat.
.....
- 6 **Jonas** werkt vandaag heel goed mee tijdens de praktijkles voeding. Ze maken namelijk zijn lievelingsgerecht.
.....
- 7 **Lotte** steekt haar schaar in de lucht als de leerkracht van dit vak vraagt wie een schaar voor haar heeft.
.....
- 8 **Lotte** is dan ook een heel extravert en behulpzaam meisje.
.....
- 9 **Nena** is een echte dierenvriend, ze heeft vooral een passie voor paarden.
.....
- 10 **Joke** is verdrietig, ze ligt eenzaam op haar kamer te huilen. Haar vriendje heeft het net uitgemaakt.
.....
- 11 **Elke** is een zeer labiel kind. Bij haar weet je nooit op voorhand wat je kunt verwachten.
.....
- 12 Ze heeft er de pest in als die saaie leerkracht van Frans haar op de vingers tikt omdat ze haar taak niet mee heeft. **Elke** verdedigt zich.
.....



1.2 WAT IS GEDRAG?

Gedrag = wat je doet in een bepaalde situatie.
= de manier waarop je reageert.
= de manier waarop je in relatie treedt met de andere.

Let op! Gedrag ≠ persoonlijkheid

Gedrag	≠	Persoonlijkheid
> wat je doet		> je karakter/aard
> je actie – reactie		> duurzaam
> in een situatie		> los van de situatie
= momentopname		≠ momentopname

We maken het verschil duidelijk aan de hand van het bovenstaande voorbeeld van Lotte:

Lotte steekt haar schaar in de lucht als de leerkracht van dit vak vraagt wie een schaar voor haar heeft.

Dit is **gedrag**:

- > de leerkracht vraagt wie een schaar heeft = *actie*;
- > het is wat Lotte doet: haar schaar in de lucht steken = *reactie*;
- > op een *bepaald moment* in een bepaalde *situatie*: tijdens deze les.

Lotte is een behulpzaam en extravert meisje.

Dit is **persoonlijkheid**:

- > het ligt in haar *karakter*, ze gedraagt zich uit zichzelf op deze manier;
- > ze gedraagt zich *altijd* zo (in normale omstandigheden);
- > ze is ook *in andere situaties* behulpzaam en extravert.

1.3 WAT BEPAALT ONS GEDRAG?

Wat bepaalt hoe iemand zich gedraagt of reageert in een bepaalde situatie? Je staat er normaal niet bij stil. Nochtans is het zeker de moeite waard om te achterhalen waar het gedrag vandaan komt dat iemand in een bepaalde situatie vertoont.

Bv. *Anne heeft er geen probleem mee als haar klasgenote Lauren haar tijdens de les vraagt om te stoppen met babbelen. Als een andere klasgenoot, Jasper, dat aan haar vraagt, wordt Anne echter boos en gaat ze meteen in de verdediging.*

Kun je enkele mogelijke redenen noemen waarom Anne in die twee gevallen verschillend reageert?

.....

.....

.....

.....

Noteer zelf nog een soortgelijk voorbeeld waarin je in op het eerste gezicht soortgelijke situaties toch erg verschillend reageerde.

.....

.....

.....

Je gedrag in een situatie wordt mee bepaald door **de context**. Tot de context behoren de volgende factoren:

- > je karakter, persoonlijkheid;
- > je persoonlijke rugzak, je verleden (holistische mensvisie);
- > de situatie van dat moment;
- > het gevoel dat die situatie bij je oproept.

We maken dat duidelijk aan de hand van het gedrag dat Lotte (uit het bovenstaande voorbeeld) stelt:

Lotte steekt haar schaar in de lucht als de leerkracht van dit vak vraagt wie een schaar voor haar heeft.

- > **Haar karakter, persoonlijkheid:** ze is uit zichzelf behulpzaam en extravert.
- > **Haar persoonlijke rugzak, haar verleden** (holistische mensvisie): haar ouders vinden behulpzaam en beleefd zijn twee belangrijke waarden die ze met de opvoeding meegegeven hebben. In het verleden heeft ze al veel vreugde en liefde ervaren toen zij andere mensen voortgeholpen had. Dat verhoogt haar welbevinden en dat van anderen.
- > **De situatie van het moment:** deze les is het lievelingsvak van Lotte en ze kijkt op naar de leerkracht die goed met mensen kan omgaan.
- > **Het gevoel dat deze situatie bij haar oproept:** Lotte is in haar gewone doen vandaag. Er is niets speciaals aan de hand. Ze heeft haar lievelingsvak en is opgewekt zoals meestal. Dat ze haar lievelingsleerkracht kan verder helpen, maakt haar blij en gelukkig.

Als je de factoren van de context van het verhaal wijzigt, ook al wijzig je er maar een of twee, dan leidt dat waarschijnlijk tot ander gedrag.

* OPDRACHT

Wijzig een of twee factoren van het verhaal. Omschrijf de nieuwe factoren en probeer een mogelijk gedrag te voorspellen.

Gewijzigde factor(en):

.....
.....
.....

Mogelijk nieuw gedrag:

.....
.....

Bespreek de verschillende mogelijkheden klassikaal.

1.4 GEVOELENS ALS DE MOTOR VAN GEDRAG

Alle bovenstaande factoren bepalen mee je gedrag. De belangrijkste factor is het **gevoel** dat je op dat moment en in die situatie ervaart. Als we dat in een schema plaatsen, krijgen we het volgende:



1. **Situatie**

Dat zou je de omkadering kunnen noemen, het geheel. Wat er waar en hoe gebeurt en wie er allemaal bij betrokken is.

2. **Waarneming**

Wat jij op dat moment opvangt met je zintuigen. Het horen en zien zijn de twee zintuigen die binnen de communicatie de belangrijkste rol spelen. Aan die waarneming geef jij een bepaalde **betekenis**. Maar vergeet niet dat ook een geur of een aanraking belangrijk kan zijn in communicatie.

Let op! De betekenis die jij geeft aan wat je waarneemt, is erg persoonlijk en is daarom niet dezelfde betekenis als die, die anderen eraan geven.

3. **Gevoel**

Jouw betekenis roept automatisch een bepaald gevoel bij je op. Achter dat gevoel schuilt meestal een behoefte.

4. **Gedrag**

Dat gevoel heeft meestal een spontaan gedrag tot gevolg.

Als we bij dat alles de andere factoren nog voegen en zo de totale context bekijken, dan merk je dat gedrag best iets ingewikkelds is. Maar het is vooral erg boeiend om het beter te leren begrijpen.

Een voorbeeld: uit het leven gegrepen

Onderlijn in verschillende kleuren wat te maken heeft met ...

- > Joliens 'rugzak';
- > Joliens karakter, persoonlijkheid.



Jolien is 15. Ze heeft al heel wat meegemaakt: een half jaar geleden is haar vader overleden na een drie jaar aanslepende ziekte. Haar moeder bleef achter met een tuinbedrijf en zes kinderen, van wie Jolien de oudste is. Financieel heeft het gezin het moeilijk. Jolien heeft daarom haar moeder de laatste jaren veel geholpen in het bedrijf. Om te studeren had ze tot nu toe geen tijd.

Dit jaar is ze van school veranderd omdat ze op haar vorige school de richting Verzorging-Voeding niet aanboden. Nu rijdt ze elke dag 15 km met de fiets, want haar nieuwe school is niet naast de deur en thuis is er geen geld voor een busabonnement.

Op haar nieuwe school zet Jolien alles op alles om goede punten te halen. Door wat ze meegemaakt heeft en door de moeilijke situatie thuis, beseft ze beter dan haar leeftijdsgenoten hoe belangrijk het is om het goed te doen op school zodat ze een diploma behaalt. Ze is het van thuis uit gewoon om haar verantwoordelijkheid op te nemen en doet dat ook op school. Ze studeert keihard omdat ze na het 7^{de} jaar verzorging graag verpleegster wil worden. Ze helpt graag mensen en houdt ervan om hen met goede zorgen te omringen.

Op school is er niemand die iets afweet van Joliens situatie thuis. Jolien is een stil, onzeker meisje dat weinig contact heeft met haar klasgenoten en ijverig haar best doet voor alle vakken. Haar klasgenoten lachen haar uit om haar studie-inzet en haar ouderwetse kledij. Jolien gaat zelden in de verdediging en laat het over zich heen gaan. Haar ambitie en doel houden haar overeind.

Situatie

Tijdens de les godsdienst in de periode van Allerheiligen heeft de leerkracht het over de betekenis van 1 november. Enkele leerlingen geven hun mening over die dag.

Waarneming

Jolien hoort de klasgenoten vertellen dat het een belachelijk feest is en dat je doden maar moet vergeten.

Betekenis

Jolien vindt dat de anderen niet weten waar ze het over hebben. Zij kan haar vader niet zomaar vergeten. Ze denkt nog elke dag aan hem.

Gevoel

Ze wordt overmand door verdriet en is tegelijkertijd heel boos. Ze is ook bang dat ze zal beginnen wenen en dat haar klasgenoten dat zullen zien. Ze krijgt daardoor de behoefte om alleen te zijn en om tot rust te komen. Ze wil even met haar gedachten bij haar vader zijn.

Gedrag

Zonder iets te zeggen staat Jolien op en loopt de klas uit. Niemand begrijpt wat er gebeurt.

Nadat een klasgenoot later met Jolien gepraat heeft en de klas ingelicht heeft over het overlijden van haar vader is het pesten gestopt en werd Jolien in de klas opgenomen. Ze is nog altijd een stille leerling, maar voelt zich aanvaard. Ze vertelt al wat meer dan vroeger als klasgenoten haar spontaan iets vragen.

De klasgenoten hebben respect voor haar en bewonderen haar werklust en ambitie.

Als je even vanuit de holistische mensvisie kijkt naar het geheel, dan begrijp je het gedrag van Jolien heel goed. Je reactie zal heel anders zijn naargelang je de context wel of niet kent.

Gelukkig zijn het dagelijkse leven en gedrag niet altijd zo aan- en ingrijpend in ons leven.

 **OPDRACHT**

Neem het voorbeeld van Anne (zie p. 12) er nog eens bij. Zij reageert in een soortgelijke situatie anders op de opmerking van Lauren dan op die van Jasper. Beiden vragen ze haar of ze wil stoppen met babbelen. Ze stopt met babbelen als Lauren het vraagt, bij Jasper wordt ze boos. Ga zelf op zoek naar een mogelijke verklaring voor het gedrag van Anne.

Context

Lauren:	Jasper:
.....
.....



Situatie



Lauren: <i>vraagt aan Anne om te stoppen met babbelen</i>	Jasper: <i>vraagt aan Anne om te stoppen met babbelen</i>
--	--



Waarneming (van Anne)



het gedrag van Lauren:	het gedrag van Jasper:
.....
.....



Betekenis (die Anne eraan geeft)



het gedrag van Lauren:	het gedrag van Jasper:
.....
.....



Gevoel (dat dat bij Anne oproept)



ten opzichte van Lauren:	ten opzichte van Jasper:
.....
.....



Gedrag (van Anne)



reactie op Lauren: <i>stopt met babbelen</i>	reactie op Jasper: <i>wordt kwaad en gaat in de verdediging</i>
---	--

2 EEN KADER VOOR MENSELIJK GEDRAG

Nu we weten waar gedrag vandaan komt, kunnen we dat gedrag kaderen in een model. De relatiewijzer of axenroos van Ferdinand Cuvelier is een model waarmee we sociale interacties of gedrag tussen mensen kunnen leren begrijpen.

Doel van een gedragskader:

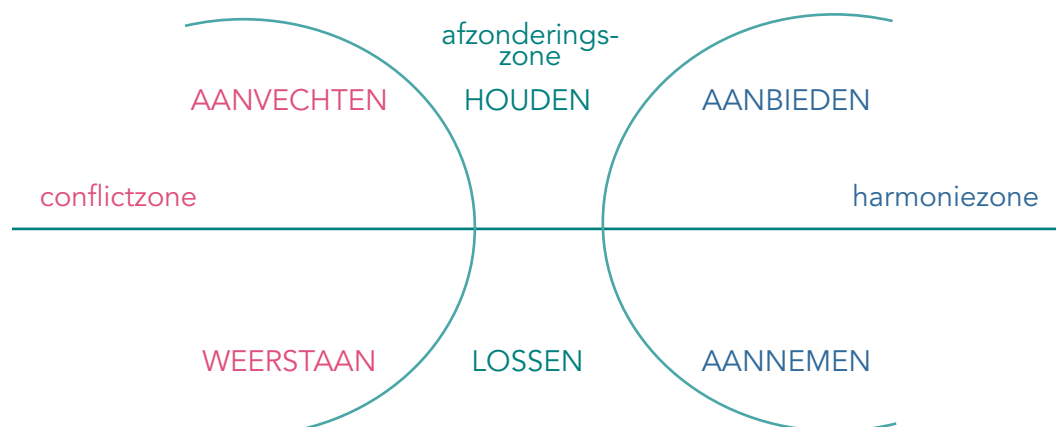
gedrag bespreekbaar maken, onze sociale vaardigheden op een positieve manier verder ontwikkelen.

2.1 DE RELATIEWIJZEN

2.1.1 DRIE ZONES, TIEN RELATIEWIJZEN

- > De manier (wijze) waarop mensen met elkaar omgaan, noemen we **relatiewijzen**.
Er zijn **zes basisrelatiewijzen**, namelijk:
 - > **aanbieden of geven;**
 - > **aannemen of vragen;**
 - > **houden;**
 - > **lossen;**
 - > **aanvechten;**
 - > **weerstaan.**
- > De zes relatiewijzen staan niet los van elkaar. Ze worden geordend in drie zones. Binnen elke zone vallen twee relatiewijzen die complementair zijn, dat wil zeggen dat ze elkaar aanvullen.
 - > Aanbieden en aannemen vullen elkaar aan: zij vormen de **harmoniezone**.
 - > Aanvechten en weerstaan vullen elkaar aan: zij vormen de **conflictzone**.
 - > Houden en lossen vullen elkaar aan: zij vormen de **afzonderingszone**.

De drie zones van complementaire relatiewijzen:



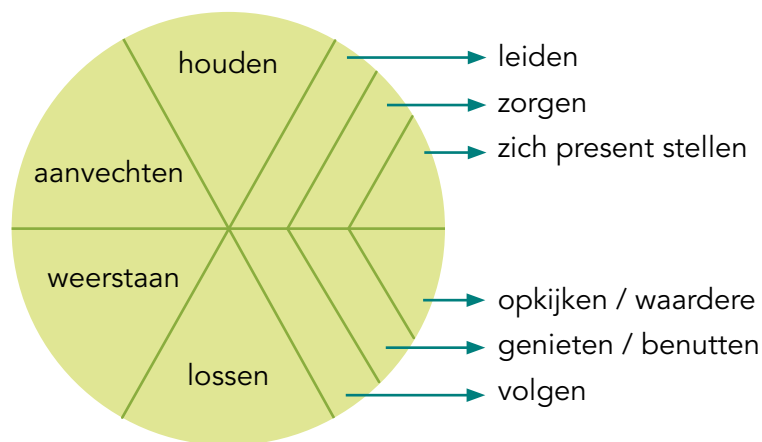
Aangezien ongeveer 80 % van de gedragingen in de harmoniezone voorkomen, wordt die zone nog eens onderverdeeld. Zo komt men aan **tien relatiewijzen**:

Conflictzone: → aanvechten (1)
→ weerstaan (2)

Afzonderingszone: → houden (3)
→ lossen (4)

Harmoniezone: → aanbieden (of geven) → leiden (5)
→ zorgen (6)
→ zich tonen/present stellen (7)

→ aannemen of vragen → opkijken/waarderen (8)
→ genieten/benutten (9)
→ volgen (10)



2.1.2 COMPLEMENTAIR GEDRAG

> De manier waarop jij je gedraagt, heeft invloed op het gedrag van anderen. Kun je daar een voorbeeld van geven?

.....

.....

> Dankzij de relatiewijzer of axenroos kunnen we inzicht krijgen in de invloed die we met ons eigen gedrag uitoefenen op het gedrag van anderen.

Bv. *Elodie en Kim werken samen tijdens de kookles. Elodie neemt het voortouw en beslist hoe ze alles zullen aanpakken. Ze geeft instructies aan Kim. Kim volgt de instructies op zonder zelf voorstellen te doen.*

Het gedrag van Elodie is leidend → Kim stelt zich volgend op.

> Binnen elke zone zijn er relatiewijzen die **complementair** zijn. Dat wil zeggen dat de ene relatiewijze meestal of normaal gezien de andere uitlokt en omgekeerd. De complementaire relatiezones zijn:

Conflictzone	aanvechten	↔	weerstaan
Afzonderingszone	houden	↔	lossen
Harmoniezone	leiden	↔	volgen
	zorgen	↔	genieten
	zich tonen	↔	opkijken

- > Handig om te onthouden is dat je met je eigen **gedrag vaak gedrag uitlokt uit dezelfde zone.**

Als je bv. zelf het conflict opzoekt, dan zal de ander worden uitgedaagd om zich te verdedigen en van zich af te bijten: hij moet jouw aanval of beschuldiging weerstaan.

Als je zelf gedrag uit de harmoniezone vertoont, zal de ander zich normaal ook zo opstellen. Als je bv. zelf graag voor anderen zorgt door hen te verwennen, dan zullen de mensen in je omgeving zich daarvoor openstellen en ervan genieten.

- > **Opmerking:** je kunt het gedrag van de ander nooit met zekerheid voorspellen. Rebelse tieners of koppige peuters bv. zullen niet altijd reageren zoals 'normaal' van hen verwacht wordt. Ook het gedrag van volwassenen is niet altijd voorspelbaar. Geef een voorbeeld van een situatie waarin iemand ander gedrag vertoont dan wat aan de hand van de relatiewijzer verwacht wordt.

.....

.....

.....



2.1.3 BELANGRIJKE OPMERKINGEN BIJ DE RELATIEWIJZEN

- > **Relatiewijzen zijn momentopnames:** het gaat om een bepaald gedrag dat je op een bepaald moment vertoont. Je verplaatst je in een situatie vaak van het ene gedrag naar het andere.
Bv. je vraagt je vriendin waar zij haar jurkje gekocht heeft (volgen: informatie vragen). Jij luistert (volgen: informatie aannemen) en je geeft haar een compliment over het jurkje (waarderen, opkijken). Je vertelt haar dat je graag ook zo'n jurkje wilt (zich tonen: laten zien wat je wilt) maar dat je twijfelt of het je wel zal staan (lossen: twijfelen). Je hebt ook kritiek op de winkel want je vindt het daar echt wel duur (aanvechten: kritiek geven).

- > **Er zijn geen goede en slechte zones en relatiewijzen.** Volgen klinkt misschien beter dan aanvechten, maar in bepaalde situaties kun je beter aanvechten dan volgen.
Bv. bij een groepswork **vecht** iemand een voorstel **aan** omdat zij een ander idee heeft. De groep vindt dat eerst lastig maar door de discussie die daaruit volgt, komt er nog een beter idee uit de bus. Iemand voor wie alles goed is en die altijd volgt, lijkt op het eerste gezicht een plezier om mee samen te werken. Maar net doordat iemand soms kritisch nadenkt over een groepsproject kan dat project nog beter worden.

- > Een **sociaal vaardig iemand** is in staat om op een soepele manier, afhankelijk van zijn situatie, verschillende relatiewijzen in te zetten en doet dat zelden op een extreme manier.
Iemand die sociaal onhandig of weinig sociaal vaardig is, zal telkens opnieuw, los van de situatie, een bepaalde relatiewijze gebruiken en zal dat vaak op een extreme manier doen.

2.2 DE INZETTEN

2.2.1 WAT ZIJN INZETTEN?

Onder **inzetten** verstaan we dat **wat uitgewisseld wordt** tijdens de sociale interactie. Inzetten kunnen materieel of immaterieel van aard zijn.

- > **Materieel:** dingen die tastbaar zijn, zoals geld, een boek, een maaltijd ...
- > **Immaterieel:** dingen die je niet kunt vastnemen, zoals een zoen, een glimlach, een knuffel, een dienst, inlichtingen over de vertrekuren van de trein ...

We onderscheiden drie soorten inzetten.

1. **Informatie en/of richtlijnen:** bv. inlichtingen, wetenswaardigheden, leerstof, boeken, bevelen, adviezen, regels en wetten, plichten en rechten ...
2. **Persoon en/of bijzijn:** bv. lichamelijke aanwezigheid, contact, wat je blootgeeft of toont van jezelf (uiterlijk en innerlijk).
3. **Diensten en/of goederen:** materiële zaken die uitgewisseld worden of taken die voor iemand uitgevoerd worden.

2.2.2 DE INZETTEN GEKOPPELD AAN DE RELATIEWIJZEN

Zoals gezegd, komt 80 % van alle interacties voor in de harmoniezone. De harmoniezone is daarom opgedeeld in drie gebieden volgens de inzetten.

Informatie en/of richtlijnen		Persoon en/of bijzijn		Diensten en/of goederen	
<i>aanbieden of geven</i>	<i>aannemen of vragen</i>	<i>aanbieden of geven</i>	<i>aannemen of vragen</i>	<i>aanbieden of geven</i>	<i>aannemen of vragen</i>
LEIDEN	VOLGEN	ZICH TONEN PRESENT STELLEN	OPKIJKEN WAARDEREN	ZORGEN	GENIETEN

De afzonderingszone en de conflictzone kunnen ook verder opgedeeld worden volgens de inzetten, maar daar gaan we niet verder op in want het maakt de theorie erg complex.

OPDRACHT

Geef een voorbeeld van een situatie waarin de opgegeven inzet en relatiewijze gecombineerd worden.

1. Genieten + dienst: *bv. je krijgt een massage van je vriend*
2. Zich tonen + persoon: *bv. je hebt een geweldige dag en loopt te stralen*
3. Volgen + richtlijnen:

.....

.....

4. Zorgen + diensten:

.....

.....

5. Leiden + richtlijnen:

.....

.....

6. Opkijken + persoon:

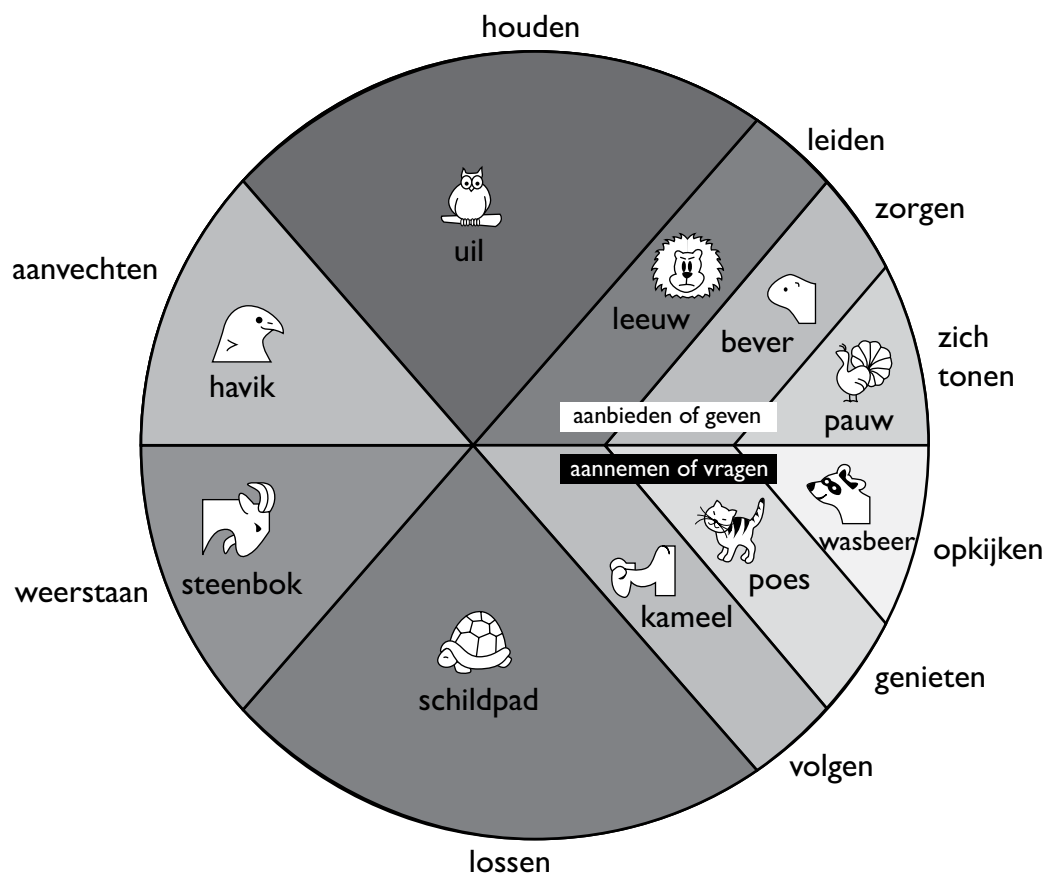
.....

.....

2.3 DE AXENROOS MET DE TOTEMDIEREN

Je kunt met de relatiewijzer aan de slag om gedrag te kaderen. Als je gaat observeren of ondersteunen in de kleuterschool of lagere school, dan kom je regelmatig een andere voorstelling van de relatiewijzer tegen. Ferdinand Cuvelier bedacht een leuke manier om gedragingen van mensen in een interactie voor te stellen. Hij stelt de relatiewijzen symbolisch voor door **tien totemdieren**. Elk dier heeft zijn eigen typische gedrag. Een pauw bv. pronkt graag met zijn kleurrijke staart, een schildpad houdt zich schuil en ondergaat het gedrag van anderen, een havik is gericht op aanvallen en kritiek geven ... Zo wordt elk van de totemdieren uit de axenroos bij een relatiewijze gezet die typisch is voor het gedrag van dat dier.

Kinderen vinden het vaak erg moeilijk om te praten over gedrag en gevoelens. Door daarvoor dieren te gebruiken, geef je ze woorden aan uit een wereld die ze kennen en vaak erg leuk vinden: het dierenrijk. Zo wordt het voor hen gemakkelijker om over sociale vaardigheden, gedrag, gevoelens en relaties van mensen te praten.



2.4 GEZOND EN PROBLEMATISCH SOCIAAL GEDRAG

Een sociaal vaardig iemand kiest in verschillende situaties voor de aangepaste relatiewijze en doet dat op een soepele en spontane manier. Wie minder sociaal vaardig is, vindt het moeilijker om soepel om te gaan met de relatiewijzen. Het gevolg is dat hij of zij vaak voor dezelfde relatiewijze kiest (bv. vaak volgen of vaak genieten) en moeite heeft om andere relatiewijzen in te nemen (bv. bijna nooit leiden of bijna nooit verzorgen).

Bv. De mama van Oona (16) is een echte huisvrouw en ze is er dol op om haar enige dochter in de watten te leggen. Ze staat van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat voor haar klaar. Alles wordt voor Oona gedaan en nooit wordt van haar verwacht dat ze helpt bij een klusje. Het gevolg is dat Oona liever lui dan moe is. Thuis ligt ze vaak voor de tv terwijl haar mama haar verwent.



Ook op school toont ze weinig inzet en laat ze anderen het werk opknappen. Als ze bij een groepswerk kan profiteren van de werklust van anderen, dan laat ze die kans niet liggen. In haar vrije tijd heeft ze geen hobby's: alles waar ze ooit mee begonnen is, heeft ze ondertussen weer opgegeven.

→ De mama van Oona toont problematisch gedrag door te veel te Het gevolg is dat Oona ook problematisch gedrag vertoont door te veel te De klasgenoten vinden haar een profiteur.

Gezond sociaal gedrag wordt gekenmerkt door ...

- > het vermogen om soepel en flexibel om te gaan met de verschillende relatiewijzen;
- > de vaardigheid om spontaan over te schakelen van de ene relatiewijze op de andere.

Problematisch sociaal gedrag kan optreden als iemand een bepaalde relatiewijze ...

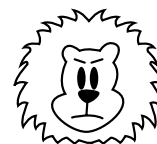
- > te veel inneemt;
- > te weinig of zelfs niet inneemt.

2.5 DE TOTEMDIJEN VAN DICHTERBIJ BEKEKEN

Elk totemdier stelt een relatiewijze voor en het gedrag dat daarbij hoort. Dat geven we hieronder weer. Denk eraan dat een bepaalde relatiewijze niet op zich positief of negatief is. We geven telkens voorbeelden van **gezond** en **problematisch** gedrag in een relatiewijze. Bij problematisch gedrag wordt een opsplitsing gemaakt tussen 'te veel' of overdreven en 'te weinig' of onvoldoende.

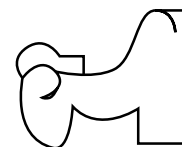
Die gedragingen per totemdier kunnen zeker van pas komen bij opdrachten die je eronder vindt.

2.5.1 DE HARMONIEZONE



DE LEEUW Leiden

Gezond	Problematisch: te veel	Problematisch: te weinig
Meedelen, verslaggeven	Betweterig doen	Iemand onwetend laten
Vertellen, inlichten, uitleggen	Doordrammen, liegen	Geheimdoenerij
Nieuws brengen en een spreekbeurt geven	Roddelen	Onduidelijk informeren
Babbeltjes doen	Bazig doen, autoritair optreden	Liegen
Opdrachten geven, bevelen, adviseren	Dwingend praten	Te non-directief zijn
Normen, regels formuleren		Niet durven bevelen
De wet dicteren, de baas zijn, grenzen bepalen, toezicht houden, controleren		Gezag missen
		Richtingloos sturen



DE KAMEEL Volgen

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Beluisteren, informatie vragen	Klakkeloos geloven	Geen uitleg durven vragen
Belangstelling tonen, vragen om nieuws	Vragen om te vragen, alles overnemen	Geen interesse hebben
Volgzaam zijn, gehoorzamen	Slaafs volgen, te onderdanig zijn	Nergens geloof aan hechten
Zich aan de regels houden, om raad vragen	Altijd toestemming vragen	Niet gehoorzamen, de wet overtreden
Een advies opvolgen	Te afhankelijk zijn	Geen opdrachten aannemen



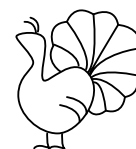
DE BEVER Zorgen

Constructief	Destructief: te veel	Destructief te weinig
Iets geven, uitlenen	Overbeschermen	Geen hulp bieden
Materiële dingen ter beschikking stellen	Verwennen	Geen zorg dragen
Iets offeren	Betuttelen	Slordig omgaan met eigen en andermans goed
Zorgen, verzorgen	Diensten opdringen	Niet vrijgevig zijn
Nuttige diensten verlenen		
Helpen		
Koesteren, knuffelen		



DE POES Genieten/benutten

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Geschenken aannemen	Profiteren van anderen	Moeilijk iets vragen
Vragen om te krijgen	Zich alsmaar laten verwennen	Moeite met krijgen
Danken om wat je kreeg		Zich snel betutteld voelen
Genieten van een goed	Overall eigen genot, eigen voordeel zoeken	Zich niet kunnen laten verwennen
Ruilen of kopen	Egoïstisch optreden	Niet kunnen genieten
Zich laten helpen, om hulp vragen	Anderen uitbuiten	Geen hulp durven inroepen
Zich laten verzorgen	Stelen, wegnemen, aftroggelen	
Zeggen dat je iets graag hebt		
Graag eens verwend worden		
Genieten van een vertroeteling		



DE PAUW Zich tonen/zich present stellen

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Naderbij komen	Zich altijd vooraan willen plaatsen	De groep niet durven vervoegen
Contact opnemen	Zich opdringen	Mensenschuw zijn
Op bezoek gaan	Willen opvallen	Bedeesd, schuchter zijn
Gaan wonen bij	Snoeven met kledij of bezit	Niet opkomen voor een eigen mening
Zich laten zien	Narcisme	Niets van zichzelf prijsgeven
Over zichzelf vertellen	Clowngedrag	Moeilijk een compliment aannemen
Op het podium staan		Zich niet durven laten zien
Aandacht trekken		
Aantrekkelijk voorkomen		



DE WASBEER Opkijken naar/waarderen

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Uitnodigen, verwelkomen	Dwepen	Respectloos optreden
In de armen nemen	Overdreven fan zijn	Geen contact toestaan
Wenken	Ophemelen	Onbeleefd zijn
Laten meespelen	Vleien	Niet appreciëren
Voorrang geven	De ander oppeppen	De ander niet zien staan
Zich openstellen voor		De ander geen plaats gunnen
Gastvrij zijn		
Opkijken naar		
Aandacht geven aan		
Waarderen, feliciteren		
Toejuichen, applaudisseren		
Pluimpjes geven		

2.5.2 DE CONFLICTZONE



DE HAVIK Aanvechten

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Wegduwen	Uitstoten, vernederen, pijnigen	Alles slikken, geen kritiek uiten
Terrein inpalmen, zich ergens binnenwringen	Sarcastisch praten, bruto optreden	Vergoelijken, alles vergeven
In twijfel trekken, onwaarheden blootleggen	Gezag ondermijnen, kleineren	Voor het kwaad de ogen sluiten
Terechtwijzen, bekritisieren	Plagen, provoceren, stukslaan	
Beschuldigen	Pesten, misbruiken	
Zinloosheid van regels aantonen		
Opdrachten aanvechten		



DE STEENBOK Weerstaan

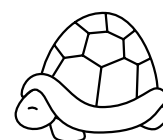
Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Terrein afbakenen, de deur sluiten	Ziekelijk wantrouwen	Zich niet kunnen verdedigen
Afweren, zich verdedigen, op afstand houden	Opstandigheid, verzet, koppigheid	Niet neen kunnen zeggen
Geen aandacht geven, wantrouwen	Iedereen op afstand houden	Weerloosheid
Afwijzen, negeren, neen zeggen	Elke hulp afwijzen	Weerbaarheid missen
Iets terugsturen, zorg of hulp afwijzen	Zijn werk niet willen maken	Geen repliek kunnen geven
Laten verstaan dat je het wel kan	Niemand geloven	
Het nieuws niet willen horen		
Iemand de mond snoeren		
Tegenspreken, het bericht afsnijden, protesteren		
Niet akkoord gaan		
Niet willen gehoorzamen		

2.5.3 DE AFZONDERINGSZONE



DE UIL Houden

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Zich afzijdig houden	Geen verantwoordelijkheid opnemen	Geen privacy hebben
Zich niet laten kennen	Houtain doen, geheimdoenerij	Geen geheim kunnen bewaren
Gereserveerd zwijgen	Te introvert zijn, nooit leiding nemen	Loslippig zijn, klikken
Opsparen, oppotten, verbergen, verzamelen	Zich uit alles terugtrekken	Tekort aan gereserveerdheid
Geen hulp verlenen, niet zorgen		Zich te gemakkelijk bloot geven
Geheim houden, weinig zeggen		Zichzelf niet ernstig nemen
Informatie achterhouden, niet met gezag optreden		



DE SCHILDPAD Lossen

Constructief	Destructief: te veel	Destructief: te weinig
Schuilen, wegkruipen, contact mijden	Neerslachtig, depressief zijn	Altijd de beste willen zijn
Zich laten overdonderen, verdriet hebben om iemand, bang zijn van iemand	Aan de grond zitten	De sterkste, de slimste willen zijn
Niet weten wat te denken	Zwaarmoedig zijn	Overdreven zelfzeker
Niet kunnen weigeren	Ziekelijk schuldgevoel	Hoogmoed
Niet weten wat aanvangen	Wanhoop	Nooit schuld bekennen
Door de vingers laten glippen	Zonder ruggengraat	
Passief ondergaan, zich onhandig terugtrekken		
Met een half oor luisteren		
Twijfelen, onzeker zijn, controle verliezen		
Schuldgevoel hebben, kracht missen		

Bron: Relatiestudio Gent, cursus Axenroos

2.6 OPDRACHTEN

* OPDRACHT 1

Plaats de nummers die bij het gedrag van de onderstaande personen horen in de relatiewijzer of axenroos eronder. Kijk indien nodig naar de inzetten.

Mama hoort door de babyfoon dat Bo wakker wordt na haar middagslaapje. Ze gaat naar de slaapkamer en laat zich zien (1) boven het bedje. Bo, 10 maanden oud, begint spontaan te lachen en steekt haar armpjes uit (2). Dat is haar manier om te vragen om opgepakt te worden.

Liene is mooi aan het spelen met haar puzzels. Broer Lars probeert een paar puzzelstukken af te pakken (3). Liene reageert heel vlug door haar puzzel af te schermen (4) met haar handen. Ze wordt boos en duwt Lars weg van de tafel (5).

Jonas werkt bij het vak voeding heel goed mee vandaag. Ze maken namelijk zijn lievelingsgerecht. Hij volgt de instructies van de leerkracht goed op (6). De leerkracht legt alle technieken goed uit (7).

Tijdens de les vraagt de **leerkracht** of iemand een schaar heeft (8). **Lotte** steekt haar schaar in de lucht en presenteert haar schaar (9) aan de leerkracht.

Bie heeft ook een schaar maar zwijgt in alle talen. Zij houdt haar schaar netjes in haar pennenzak (10). Zij wil haar schaar niet uitlenen aan de leerkracht.

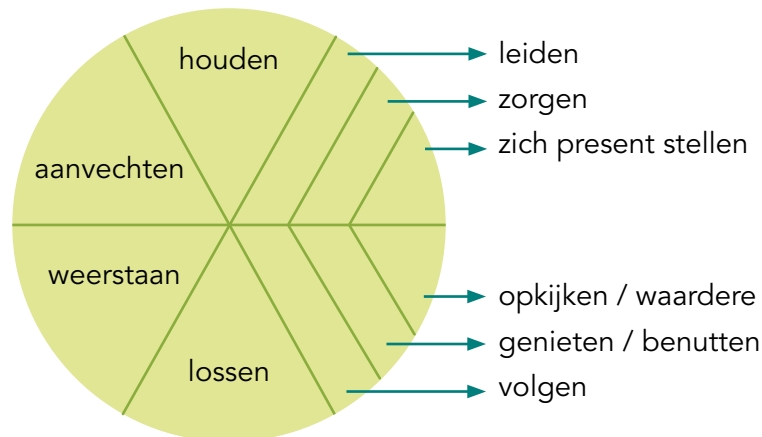
Achmed, de vriend van Joke, heeft het net op een agressieve manier uitgemaakt. Hij legt de oorzaak van de relatiebreuk volledig bij Joke, hij heeft kritiek op haar gedrag (11) en zegt dat ze zich niet genoeg opmaakt voor hem, te weinig bij hem wil zijn en dat ze ook flirt met andere jongens. Joke is totaal verrast. Ze had het niet zien aankomen. Ze weet niet wat ze ervan moet denken. Ze voelt zich verdrietig en sluit zich op in haar kamer waar ze eenzaam op haar bed ligt te huilen (12).

Elke heeft ruzie met haar vriend gehad en is slecht geluimd. Het is vandaag koekenbak als die **saaie lerares van Frans** haar op de vingers tikt (13) omdat ze haar taak niet mee heeft. Ze verdedigt zich (14).

Chiroleider **Rob** legt de namiddagactiviteit uit (15) aan zijn chirojongens. Nieuwsgierig en popelend naar de activiteit volgen **de chirojongens** zijn uitleg (16).

Marijke toont haar foto's (17) van de vakantie aan Elien. Elien bewondert de foto's (18) en geeft Marijke complimenten (19). Ze vraagt Marijke honderduit en wil alles weten over het vakantieland (20).

Marlies geniet van het ontbijt op bed (21) dat haar vriend **Tom** voor haar verjaardag gemaakt heeft (22). Hij wil Marlies vandaag in de watten leggen (23).



* OPDRACHT 2

Bekijk de onderstaande situaties. Hoe zou jij reageren? Wees eerlijk! Benoem de relatiewijze die bij jouw gedrag hoort.

1. Matthias is een ontzettend populaire jongen van het vijfde middelbaar. Hij ziet er fantastisch uit, is de ster van de schoolvoetbalploeg en speelt gitaar in een bandje. Op de speelplaats voert hij altijd het hoge woord en daar kijkt iedereen naar hem op. Op een dag sta je met enkele vriendinnen bij zijn vriendengroepje op de speelplaats. Hij staat vol vuur te vertellen over een muziekgroep waar hij wild van is. Jij hebt nog nooit van die groep gehoord. Plots vraagt hij aan jou of jij die groep ook zo geweldig vindt.

Wat zeg je?

.....
.....

Dit gedrag is een voorbeeld van de relatiewijze

Ik gedraag me dus als een

2. Jullie moeten een groepswerk maken voor het vak PAV. Tijdens de les krijgen jullie alvast een half uur de tijd om afspraken te maken en taken te verdelen. In jullie groepje vlot dat echt niet. Iedereen wil werken aan de activiteit die moet worden voorbereid en niemand wil de presentatie voorbereiden.

Hoe gedraag jij je?

.....
.....

Dit gedrag is een voorbeeld van de relatiewijze

Ik gedraag me dus als een

3. Volgende week is een van je vriendinnen jarig. Ze heeft al een paar keer subtiel aangegeven dat ze een verrassingsfeestje wel leuk zou vinden.

Wat doe je?

.....
.....

Dit gedrag is een voorbeeld van de relatiewijze

Ik gedraag me dus als een

4. Je vriendin heeft een nieuw jurkje aan. Je vindt het zelf niet zo mooi. Je merkt dat ze wat onzeker is en een complimentje wel kan gebruiken.

Wat zeg of doe je?

.....
.....

Dit gedrag is een voorbeeld van de relatiewijze

Ik gedraag me dus als een

5. Tijdens de les PAV krijg je plots een opmerking van je leerkracht omdat ze vindt dat je niet oplet tijdens haar les. Je was nochtans al de hele tijd aandachtig aan het luisteren.

Wat zeg of doe je?

.....
.....

Dit gedrag is een voorbeeld van de relatiewijze

Ik gedraag me dus als een

OPDRACHT

Bekijk de bovenstaande situaties en je eigen gedrag erbij nog eens. In welke situaties zou je misschien anders of volgens jou beter kunnen reageren? Welke relatiewijze zou je dan het best innemen? Zou het vervolg van het verhaal anders zijn als jij je anders zou gedragen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 JE GEDRAG BINNEN EEN 1-1-RELATIE EN BINNEN EEN GROEP

3.1 VERSCHILLENDE RELATIEWIJZEN IN VERSCHILLENDE SOCIALE CONTEXTEN

Je dagelijkse leven is doorweven met contacten. Je onderhoudt contacten met mensen in een **1-1-relatie**: bv. je vriend(in), je vader, je moeder, je broer of zus, een leerkracht, je sportcoach ... Daarnaast heb je ook heel wat contacten in **groepen**: bv. je klas, je vriendenkring, je sportclub, de jeugdvereniging, later je werkomgeving.

Heel vaak neem je ten opzichte van eenzelfde persoon in een 1-1-relatie of in een bepaalde groep dezelfde relatiewijze (totemdie) aan. Als je tot verschillende groepen behoort, kan je gedrag in de ene groep anders zijn dan in de andere groep. Zelfs op school ben je vaak tijdens het ene vak anders dan tijdens het andere vak.

Enkele voorbeelden

In een 1-1-relatie

Tijdens de schoolvakanties trekken Mira (15) en Cindy (16) vaak samen op. Cindy is altijd degene die kiest wat ze gaan doen. Mira doet ook wel voorstellen maar ze geeft snel toe als Cindy een tegenvoorstel doet. Het samen zijn is voor Mira belangrijker dan wat ze gaan doen. Cindy heeft graag dat de dingen gebeuren zoals zij het wil.



In groepen

Lander (16) gedraagt zich nonchalant en ongeïnteresseerd op school. Hij zit tijdens de lessen te dromen en let niet op. Als de leerkrachten hem daarover aanspreken, stelt hij zich onverschillig op en zucht eens. Zijn klasgenoten krijgen geen hoogte van hem: hij zoekt met niemand contact en doet altijd zijn eigen ding. Ze negeren hem en vinden hem asociaal. Buiten de schooluren is Lander echter een andere jongen, dan kan hij zich op zijn passie storten: hij speelt gitaar in een groepje. Tijdens de repetities zet Lander zich 100 % in: hij is de sfeermaker en

voortrekker van de band. Als ze optreden, is hij de ster van het podium. Muziek is voor Lander zijn leven, de school kan hem gestolen worden ...

Een heel belangrijke factor die bepaalt hoe je je in een relatie of in een groep gedraagt, zijn je **gevoelens**. Naast onze gevoelens speelt ook onze **persoonlijkheid** een grote rol in onze keuze voor een relatiewijze.

Wat kan je op basis van de voorbeelden zeggen over de persoonlijkheid van ...

Mira	Cindy	Lander

* OPDRACHT

1. Geef een voorbeeld van een **1-1-relatie** en van een relatie in een **groep** waar jij toe behoort. Omschrijf het gedrag dat je in die relaties vaak vertoont en leid daaruit af welke relatiewijze je in die situaties inneemt. Noteer ook welk totemdier daarbij hoort.

1-1-relatie:

Gedrag dat ik vaak vertoon:

Relatiewijze op de axenroos:

Totemdier:

Groep :

Gedrag dat ik vaak vertoon:

Relatiewijze op de axenroos:

Totemdier:

2. Wat is de belangrijkste reden waarom je vaak verschillende soorten gedrag vertoont in die relaties?

Let op: je hebt gezien dat de hele context (zie p. 13) van iemand bepaalt welk gedrag hij in een situatie vertoont.

3.2 ENKELE BEGRIPPEN

Binnen een 1-1-relatie sta je in een bepaalde relatie tot de ander. Dat is ook zo binnen een groep. Je zegt ook vaak dat je weet wat je aan elkaar hebt. Veel gedrag vind je zo normaal dat het lijkt alsof het er automatisch is. Zelfs zonder woorden verwacht je bepaalde zaken van elkaar.

Je merkt ook dat mensen soms over hun grenzen gaan, ze gaan te ver voor jou. Waar mensen met elkaar moeten samenwerken of samenleven, ontstaan er soms conflicten.

3.2.1 ROLRELATIE

De rolrelatie is de relatie tegenover een andere persoon of in een groep. Door die relatie heb je meer of minder verwachtingen van de ander.

Enkele voorbeelden van rolrelaties zijn:

1-1-relatie:

- > moeder–dochterrelatie
- > hoofdverpleegkundige–verzorgster
- > directeur–leerkracht
- > leerkracht–leerling
- > vriendin–vriendin



Ken jij nog enkele voorbeelden?

.....

.....

.....

.....

Groepen:

- > klasgenoten
- > leerkrachtenteam
- > Chiromeisjes: de groep van de 14-15 jarigen

Ken jij nog enkele voorbeelden?

.....

.....

.....

.....

De rolrelatie kan op verschillende manieren ontstaan zijn.

- > Het is een **verworven rolrelatie**: die relatie is er gewoon en je kunt ze niet wijzigen, bv. door de geboorte.
Bv. moeder–dochterrelatie, broer–zusrelatie.
- > Het is een **gekregen relatie**: die relatie ontstaat en groeit vanuit een bepaalde situatie.
Bv. in de klas kiezen je klasgenoten jou als klasverantwoordelijke omdat je het altijd opneemt voor de klas. Een andere klasgenoot is bekend als de strever van de klas.
- > Het is een **opgelegde relatie**: die relatie wordt bepaald buiten je wil om.
Bv. je leerkracht geeft je de rol van leider bij de volgende groepsopdracht.
- > Het is een **zelfgekozen relatie**: die relatie heb je zelf gekozen. Dat hangt sterk af van je karakter, je persoonlijkheid.
Bv. je kiest zelf je lief en je vrienden. Je kiest zelf met wie je in een muziekgroepje speelt.

OPDRACHT

Noteer bij elke relatie of het gaat om een ...

- > verworven relatie (1);
 - > gekregen relatie (2);
 - > opgelegde relatie (3);
 - > zelfgekozen relatie (4).
1. Als er in de klas iets moet worden georganiseerd, kijkt iedereen meteen naar jou. Je vindt dat een fijne situatie want het organiseren zit je in het bloed.
.....
 2. Er zit een nieuw meisje in jullie klas. Ze zit naast jou in de klas en aangezien je altijd vriendelijk bent tegen anderen, ziet zij jou als een mogelijke vriendin. Ze komt tijdens de lessen altijd bij je staan en ook op de speelplaats loopt ze je altijd achterna. Je vindt dat vervelend want je trekt liever op met je vriendinnen van vorig jaar.
.....
 3. Mevrouw Verlinde is al voor het tweede jaar je leerkracht lichamelijke opvoeding.
.....
 4. Je zus kan soms het bloed van onder je nagels pesten, maar ze blijft je zus en je weet wat je aan haar hebt.
.....
 5. Je bent geliefd bij alle leerkrachten omdat je altijd actief meewerkt tijdens de lessen. Je vindt dat de lessen zo veel leuker zijn en je vindt het altijd boeiend om bij te leren.
.....

3.2.2 ROLVERWACHTING

Binnen een bepaalde relatie heb je verwachtingen van het gedrag van de ander(en). Je verwacht gedrag dat hoort bij de rol die de ander heeft in de relatie.

Rolverwachtingen zijn verwachtingen die mensen van anderen hebben binnen een rolrelatie. Anders verwoord: je vindt het normaal dat de ander zich binnen jullie relatie op een bepaalde manier gedraagt.

Bv. van je moeder verwacht je dat ze voor je zorgt. Welk gedrag houdt volgens jou 'zorgen' in?

.....

.....

.....

.....

Van je beste vriendin heb je bepaalde verwachtingen. Van welk gedrag vind je het normaal dat zij het vertoont? Welke verwachtingen heb je van een vriendin?

.....

.....

.....

.....

Binnen een groep nemen de meeste leden meestal een bepaalde rol of positie in. Die rollen leiden tot bepaalde verwachtingen.

Bv. de vriendenkliek van Anneleen gaat al enkele jaren samen met de tent op vakantie. Anneleen is duidelijk goed in de praktische kant van de organisatie. Iedereen van de groep verwacht van haar dat zij de camping reserveert, de go-passes regelt enz. Bie houdt van goed gevulde dagen. Als zij meegaat, dan verwachten de anderen een goed gevuld programma. Sam kookt graag, men verwacht van hem dat hij chef-kok van dienst is.



3.2.3 ROLGEDRAG

Je rol of positie in een 1-1-relatie of in een groep bepaalt dus de verwachtingen die anderen van je hebben. Dat betekent dat je je ook moet gedragen volgens die verwachtingen.

Het gedrag dat je vertoont vanwege de rol of positie die je inneemt in een relatie, noemen we het **rolgedrag**.

Bv. Lieven nodigt zijn collega's uit voor een barbecue bij hem thuis. Hij is de gastheer en zorgt daarom voor een aangename sfeer en voldoende drank en hij zorgt ervoor dat iedereen het naar zijn zin heeft.



Bv.
.....
.....
.....

3.2.4 ROLGRENZEN

Rolgrenzen bakenen de verantwoordelijkheden en bevoegdheden van een rol af. Ze geven aan welk gedrag wel en niet van iemand verwacht wordt.

Elke rol heeft zijn grenzen. Als je die grenzen overschrijdt door je anders te gedragen dan men van je verwacht, dan noemt men dat **ongepast gedrag**. Uiteraard zijn er binnen de grenzen vele mogelijkheden. Je hebt een zekere persoonlijke ruimte om je rol in te vullen.

Bv. als je beste vriendin zich plots met je hele levensstijl (je kleren, de muziek die je leuk vindt, de vrienden met wie je omgaat, waar je je vrije tijd aan besteedt) gaat bemoeien en zegt wat je moet doen of niet mag doen, dan aanvaard je dat niet. Je spreekt haar daarover aan.

Bv. samen met je vrienden op reis gaan is leuk, maar als de persoon die organiseert alle beslissingen neemt over waar, wanneer en hoe je op reis gaat zonder te overleggen met de rest van de groep, dan gaat ze over haar grens. De groepsleden storen zich aan dat gedrag.

Bv.
.....

OPDRACHT

Vul bij onderstaande situaties in wat het opvallendst aan bod komt: **rolverwachting**, **rolgedrag** of **rolgrenzen**.

Situatie	rolverwachting - rolgedrag - rolgrenzen
Jasper maakt netjes de verslagen van de vergadering. Hij is de verslaggever van dienst.	
Ik verwacht van de gespreksleider dat hij altijd de vergadering opent en ook afsluit.	
De leerkracht verwacht van de leerlingen dat ze hun taak maken zoals zij die opgeeft.	
Rob maakt de taak zoals de juf ze opgegeven heeft.	
Maarten, de klasverantwoordelijke, geeft zonder overleg met de klasgenoten aan de leerlingenraad door dat de klas niet meedoet met de activiteit die de vierdejaars tijdens een middagpauze organiseren.	
De ouders verwachten van de babysit dat ze hun kinderen tijdig te slapen legt.	
De poetsvrouw maakt de keukenkasten schoon en geeft alles daarbij een andere plaats. Volgens haar is het veel beter zo.	
Mama wast en strijkt de kleding van heel het gezin.	
Je vindt het normaal als je problemen hebt, dat je beste vriend(in) tijd heeft om naar jouw verhaal te luisteren.	
Je zus leest stiekem in jouw dagboek.	
Telkens als jij met je vriendinnen wilt gaan shoppen, gaat je nicht ook mee, ook al heb je twee keer laten horen dat je eens graag met je vriendinnen alleen gaat.	
Valerie en Tim hebben deze week de orde. Na de speeltijd is het lokaal prima in orde.	
Vorige week hadden Elien en Laura de orde. Zij zijn er onderuit geglipt.	

3.2.5 PERSOONLIJKE INVULLING VAN EEN ROL

De invulling van een bepaalde rol ligt niet helemaal vast. Iedereen kan dat op zijn eigen manier begrijpen en er op een persoonlijke manier mee omgaan. Als twee personen een verschillende invulling geven aan een bepaalde rol, dan kan dat soms leiden tot misverstanden of conflicten.

Bv. Jef, Sien, Elke en Hanne werken in een groepje aan een grote taak van PAV waar ze toch een paar keer voor moeten samenkomen. De leerkracht heeft elk van hen een welbepaalde rol gegeven. Jef is de gespreksleider. Hij zorgt ervoor dat de gesprekken vlot op gang komen en dat ze niet stilvallen. Als de



gesprekken vlot verlopen, vindt hij dat hij zijn taak goed uitgevoerd heeft. Dat is zijn invulling van de rol van gespreksleider. Sien echter verwacht van een gespreksleider dat hij ook het initiatief neemt om datums en uren voor te stellen om samen te komen. Ook verwacht ze dat de (leider) andere groepsleden bijstuurt als zij hun taak niet uitvoeren zoals het hoort en daardoor de werking van de groep belemmeren. Als Hanne als materiaalmeester niet zorgt voor het materiaal dat ze nodig hebben om goed te kunnen voortwerken, vindt Sien dat Jef haar op de vingers moet tikken. De verschillende invulling die Jef en Sien aan de rol van gespreksleider geven, zorgt voor de nodige conflicten.

Kun je een voorbeeld geven uit je eigen leefwereld waarin iemand je rolverwachtingen niet invulde?

.....

.....

.....

BESLUIT

Spreek op voorhand af wat je van elkaar verwacht en wat je onder een bepaalde groepsrol verstaat. Wat houdt die rol/taak in en wat niet? Welke verantwoordelijkheden wil je dat bij die bepaalde opdracht worden opgenomen?

3.3 GROEPSROLLEN

3.3.1 BELANGRIJKSTE ROLLEN/TAKEN IN EEN GROEP

Je werkt bij projecten regelmatig in groep samen, soms met heel je klas. Hoe vaker je met elkaar samenwerkt, hoe beter je kunt voorspellen hoe iemand zich in een groep zal gedragen. Je ontwikkelt bepaalde verwachtingen van die persoon. Ook zij verwachten van jou een bepaald gedrag. Daarvoor baseren ze zich op je persoonlijkheid en op hoe je je doorgaans gedraagt in groepen.

De meeste personen zijn geneigd om telkens dezelfde relatiewijze in te nemen, bv. leiden of volgen. Om je verder te ontwikkelen en elke relatiewijze te leren opnemen, heb je waarschijnlijk vorig en dit schooljaar binnen een groep een bepaalde taak of rol opgelegd gekregen. Bij die taken spelen een of twee relatiewijzen de hoofdrol.

We frissen de belangrijkste groepsrollen of taken even op en bespreken ze wat uitvoeriger dan vorig jaar. Afhankelijk van de grootte van het groepswerk wordt aan de taken meer of minder verantwoordelijkheid toegekend. Vul telkens de belangrijkste relatiewijzen en het overeenkomstig totemdier van de axenroos in, die volgens jou bij die groepsrollen horen. Leg ook uit waarom je die keuze gemaakt hebt.

> De **gespreksleider** of voorzitter

- > stelt de agenda op van een vergadering of werkbijeenkomst;
- > leidt het hele verloop van het groepswerk in goede banen;
- > zorgt er tijdens een vergadering voor dat iedereen bij het onderwerp blijft;
- > wijst groepsleden erop wanneer ze afwijken;
- > zorgt ervoor dat standpunten en conflicten verhelderd worden, dat er conclusies getrokken worden;
- > zorgt ervoor dat de orde bewaard blijft;
- > vat op het einde van een overleg mondeling samen.



- Relatiewijze(n):
- Totemdier(en):
- Leg je keuze uit:
-

> De **verslaggever**

- > noteert de belangrijkste punten die tijdens een overleg aan bod komen;
- > maakt daar achteraf een verslag van;
- > noteert wie wat wanneer moet hebben gedaan;
- > noteert de onderwerpen die bij de volgende bijeenkomst besproken worden;
- > onderbreekt de groep en vraagt uitleg wanneer hij iets niet goed begrepen heeft;
- > onderbreekt de groep om regelmatig samenvattingen te geven van zijn nota's. Zo kijkt hij na of wat hij noteert voor de groep ook klopt.



- Relatiewijze(n):
- Totemdieer(en):
- Leg je keuze uit:
-

> De **tijdsbewaker**

- > helpt de tijd tijdens een bijeenkomst in de gaten houden;
- > voorkomt dat alle tijd naar de eerste onderwerpen gaat en daardoor bepaalde punten niet of onvoldoende aan bod komen;
- > kent de totale agenda en de mogelijke tijd die aan een onderdeel kan worden besteed.



- Relatiewijze(n):
- Totemdieer(en):
- Leg je keuze uit:
-

> De **materiaalmeester**

- > zorgt dat al het materiaal nodig om goed te werken aanwezig is;
- > legt al het materiaal na de opdracht netjes terug op de juiste plaats;
- > reserveert een ruimte om te vergaderen en zorgt voor het nodige materiaal om de vergadering te kunnen voeren;
- > indien nodig koopt of bestelt hij materiaal en zorgt hij ervoor dat de groep op het afgesproken moment kan beschikken over dat materiaal.



- Relatiewijze(n):
- Totemdier(en):
- Leg je keuze uit:
-

3.3.2 DE OVERIGE DEELNEMERS

- > bereiden zich voor op de vergadering;
- > leveren een actieve en opbouwende bijdrage aan de vergadering.

- Relatiewijze(n):
- Totemdier(en):
- Leg je keuze uit:
-

Overleg met de klas hoe jullie de relatiewijzen en totemdieren ingevuld hebben.

3.3.3 OPDRACHT ROND GROEPSROLLEN

OPDRACHT

- > Vorm groepjes van vijf leerlingen. Elk groepslid trekt een kaartje met daarop zijn taak of rol: gespreksleider, verslaggever, tijdsbewaker, materiaalmeester of observator. Op het kaartje staat wat die taak concreet voor die opdracht inhoudt. De observator vindt zijn taak hieronder.
- > Als je geen groepje van vijf personen kunt maken, dan voeg je twee rollen samen, bv. tijdsbewaker en verslaggever. Je kunt ook een rol weglaten, bv. tijdsbewaker.
- > De leerkracht heeft kaartjes met woorden op. Elke groep gaat vijf woordjes halen. Per groepje maak je een gedicht of verhaaltje waarin die vijf woorden gebruikt worden. Je krijgt daarvoor 10 minuten de tijd.
- > Ieder actief groepslid (niet de observator) moet tevreden zijn met het eindresultaat. Nadien wordt het resultaat aan de hele klas voorgesteld.

De taak van de observator

Hij of zij ...

- > neemt niet deel aan de opdracht;
- > observeert en noteert hoe de groepsleden hun rol/taak uitvoeren aan de hand van het observatieformulier (zie hieronder);
- > noteert welk deel van de taak goed/minder goed/niet uitgevoerd wordt.

Na de presentatie van het eindresultaat brengt de observator verslag uit van wat hij gezien en gehoord heeft. Per rol vat hij samen hoe de persoon die rol uitgevoerd heeft, maar hij velt geen oordeel.

Bv. *Mirthe is materiaalmeester: ze haalt spontaan het nodige materiaal. Er ontbreekt niets. Ze zorgt dat iedereen het materiaal heeft om zijn taak te kunnen uitvoeren. Achteraf legt ze niet alles terug op de juiste plaats: de lege papieren laat ze liggen op de banken.*



Let op: observeren ≠ interpreteren! Vel dus geen oordeel, maar beschrijf zo objectief mogelijk wat je ziet.



ZELFREFLECTIE VAN DE GROEPSOPDRACHT

Mijn taak/rol:

Kleur het gezichtje dat het best past bij jouw mening:

☺: Ik ben tevreden, het was goed.

☹: Ik heb er geen mening bij.

⊖: Ik ben niet tevreden, het was niet goed.

WELBEVINDEN VAN MEZELF		Welk gevoel heb je hierbij?
Hoe is mijn tevredenheid over mijn taak/rol?	☺ ☹ ⊖	
Hoe voelde ik mij tijdens de opdracht?	☺ ☹ ⊖	
Heb ik de kans gehad om mijn taak uit te voeren?	☺ ☹ ⊖	
Heb ik de kans gekregen actief mee te werken aan het verhaal/gedicht?	☺ ☹ ⊖	
WELBEVINDEN VAN ANDEREN		
Heb ik de anderen de kans gegeven om actief mee te werken aan het gedicht/verhaal?	☺ ☹ ⊖	<i>niet invullen voor een ander</i>
Stond ik open voor de mening en voorstellen van anderen?	☺ ☹ ⊖	<i>niet invullen voor een ander</i>
Heb ik ook laten zien dat ik openstond voor hun argumentatie?	☺ ☹ ⊖	<i>niet invullen voor een ander</i>

Wat zegt je buikgevoel? Ligt deze taak/rol jou wel/niet? Argumenteer.

.....
.....

Als deze taak niet je favoriete taak is, welk taak zou je dan het liefst opnemen? Waarom?

.....
.....

Neem even met je groepje of klas door hoe ieder zijn taak ervaren heeft, aan de hand van de twee bovenstaande vragen.

OBSERVATIELIJST VAN DE OBSERVATOR

De observator gebruikt deze lijst om te observeren. Hij let op elke taakomschrijving. De observator vult zijn eigen reflectie van zijn taak als observator pas in als zijn/haar groepsleden zelf hun reflectie invullen.

Ro1	Naam	Taak	OK/niet ok
Gespreksleider		> leidt het overleg	
		> zorgt dat iedereen aan bod komt	
		> zorgt dat iedereen bij het onderwerp blijft	
		> stelt het eindresultaat voor aan de klas	
Verslaggever		> noteert woorden van de leden	
		> noteert de opbouw van het gedicht of verhaal	
		> noteert het definitieve resultaat	
Tijdsbewaker		> controleert of de opdracht binnen de opgelegde tijdslimiet valt	
		> geeft regelmatig de resterende tijd aan	
Materiaalmeester		> gaat de opdracht + woorden halen bij de leerkracht	
		> zorgt voor pen, papier en eventueel lat	
		> geeft alle kaartjes met woorden terug aan de leerkracht	
Observator		> Ik heb de opgelegde observatiepunten waargenomen zonder er een interpretatie aan te geven.	
		> Ik heb alle groepsleden op hun taken geobserveerd.	
		> Ik heb enkel geobserveerd, niet deelgenomen aan de opdracht.	