

Oefenbrief 13

Reageren op gevoelens van de ander

Waar ging het over?

Het ging deze keer over gevoelens herkennen bij een ander en reageren op die gevoelens.

Wat hebben we gedaan?

We hebben oefeningen gedaan waarbij we gevoelens bij de ander leerden herkennen. Maar ook hoe je goed op gevoelens van een ander kunt reageren.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat het belangrijk is dat je zelf ook goed let op hoe een ander zich voelt en waardoor dat komt. Dan kun je rekening met hem houden.

Leerpunten bij reageren op gevoelens van een ander, zijn:

- Let op hoe de ander zich voelt.
- Bedenk of dit bang, blij, boos of verdrietig is.
- Bedenk waarom hij zich zo voelt.
- Bedenk wat je kunt doen of zeggen.

Ook bij reageren op gevoelens, kun je Stop-Denk-Doe gebruiken. Je zegt 'Stop' tegen jezelf als het gevoel van een ander niet helemaal duidelijk is. Je Denkt na welk gevoel dit is en waardoor het gevoel zo gekomen is en hoe je kunt reageren. Je gaat het dan ook Doen.