

# Bronnenkaart

## *Soorten reacties op heftige uitspraken*

### 1. Ontwijkende antwoorden/reacties

Je zegt niets over wat de ander doet: je gebruikt smoezen, je verandert van onderwerp, je doet net alsof je het niet gezien/gehoord hebt. Je stelt vragen die enkel tot een weerwoord leiden, je laat te veel ruimte.

#### Wanneer gebruiken?

- Liefst niet, je zelfvertrouwen verhoogt niet, je trekt geen grens.
- Er is veel kans dat de ander probeert je toch te overtuigen, je smoes doorprijkt.
- Werkt soms en enkel bij 'lichte' zaken die zich niet herhalen en die je niet de moeite vindt om energie in te steken.

### 2. Beleefde en vriendelijke antwoorden/reacties

Je confronteert de ander met zijn gedrag en vraagt ermee op te houden.

- Je benoemt het storen gedrag en vraag de ander ermee op te houden.
- Je hebt kritiek op het gedrag van de ander, niet op de persoon. Daardoor kan deze het gemakkelijker aanvaarden.

#### Wanneer gebruiken?

- Wanneer het een eerste keer is en niet ernstig.
- Wanneer jij de ander belangrijk vindt, er (wederzijds) respect is.
- Als iemand macht over jou heeft (bijvoorbeeld een leerkracht) en je op andere vlakken kan dwarsbomen.

### 3. Kordate en kwade antwoorden/reacties

Je confronteert de ander met zijn gedrag en zegt of eist dat deze ophoudt.

- Je zegt welk gedrag je stoort en zegt of eist dat de ander stopt (korte boodschap, zonder uitleg).
- Je hebt enkel kritiek op het gedrag van de ander, niet op de persoon. Daardoor kan deze het gemakkelijker aanvaarden.
- Een zelfzekere lichaamstaal ondersteunt de boodschap: de ander voelt dat hij/zij niet met je voeten moet spelen!

#### Wanneer gebruiken?

- Bij iemand die geen respect (meer) voor je toont.
- Wanneer een situatie bedreigend of vervelend is.
- Wanneer een beleefde of humoristische reactie niet werkt.

Uit: Frans, E. e.a. (2001). *Sociaal competente leerkrachten. Leren omgaan met diversiteit, grenzen en grensoverschrijdend gedrag, seksualiteit en intimiteit*. In opdracht van Vlaams Minister van Onderwijs en Vormen Marleen van der Poorten.

#### 4. Over het randje – agressieve antwoorden/reacties

Je valt de ander als persoon aan, laat deze gezichtsverlies lijden.

##### Wanneer gebruiken?

- Lost zelden iets op, je lokt een strijd uit. Soms heeft de ander achteraf wraakgevoelens. Je kunt iemand diep kwetsen.

#### 5. Humoristische antwoorden/reacties

##### Wanneer gebruiken?

- Als je een humoristische reactie vlot uit je mouw kunt schudden kun je dit zeker gebruiken. Je verrast de ander en geeft de situatie een andere wending.
- Forceer je hier niet in! Als je dit niet vlot kunt, komt het toch niet grappig en zelfzeker over. Als de ander de boodschap niet door heeft, moet je overschakelen naar een kortatere reactie.
- Vermijd agressieve humor, bijvoorbeeld cynische of spottende grapjes. Daarmee kom je bij 'over het randje, agressief'.