



De basis van communicatie

Beschrijving

Je dochter komt de woonkamer binnen, en als je vraagt hoe haar dag was, krijg je alleen een nonchalant “Mwah” te horen. Je zucht en denkt: hoe kan ik hier een gesprek van maken? Vaak lijkt communicatie met tieners vast te lopen in korte antwoorden en onbegrip. Gelukkig zijn er manieren om de dialoog te verbeteren.

Geweldloze communicatie is een handige aanpak ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Het draait om vier basisprincipes die helpen om beter te luisteren en elkaar te begrijpen:

1. Observatie zonder oordeel: Beschrijf wat je ziet zonder te oordelen. Bijvoorbeeld: “Ik zie dat je vaak naar je kamer gaat als je thuiskomt.”
2. Gevoel uiten: Deel hoe je je voelt over de situatie. Zeg bijvoorbeeld: “Dat maakt me ongerust, omdat ik je graag wil begrijpen.”
3. Behoeftes benoemen: Benoem je behoeften. Bijvoorbeeld: “Ik vind het fijn om te weten dat het goed met je gaat.”
4. Verzoek doen: Formuleer een open verzoek. Bijvoorbeeld: “Zou je even met me willen zitten om te praten?”

De kracht van de ‘ik-boodschap is hierbij essentieel. Het voorkomt dat je beschuldigend overkomt en maakt je gevoelens en behoeften duidelijk. Zo nodig je je tiener uit om te luisteren zonder zich aangevallen te voelen.

Communiceren is een vaardigheid die je ontwikkelt door te oefenen. Vergeet niet dat humor een krachtige tool is. Je hoeft niet altijd perfect te zijn; erken je missers en maak er een grapje van. Gun jezelf en je tiener de tijd om samen te leren en te groeien.

In komende artikelen deel ik meer tips en inzichten over communicatie. Meer lezen en behoefte aan meer diepgang? Lees dan de volledige blog!

BENIEUWD NAAR DE VOLLEDIGE BLOG?

[Login](#) of profiteer [hier](#) nu van onze speciale 20% welkomstkorting.

