

Ruzie...en dan?

Lesplan 17



Doel: Ontwikkelen van conflicthanteringsvaardigheden

Duur: 45-60 minuten

Materialen: Projector of digibord, hand-out "De tien dingen die je niet mag vergeten als je ruzie hebt"

Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation dingen die je niet mag vergeten als je ruzie hebt"

LESUITLEG

Het is belangrijk om ruzies of conflicten op te lossen. Als een conflict niet wordt opgelost blijven negatieve gevoelens achter en deze gevoelens kunnen nog lang na zeuren in je hoofd. Vraag de leerlingen wat de gevolgen kunnen zijn als je een ruzie niet oplost:

- Iedereen blijft zichzelf verdedigen en bijt zich vast in zijn of haar mening
- Niemand krijgt wat hij of zij nodig heeft of zou willen
- Emoties lopen hoog op en mensen verliezen hun zelfbeheersing
- Gevoelens worden beschadigd en relaties zijn niet meer hetzelfde als voor de ruzie
- Anderen worden betrokken bij het conflict en zo wordt een olievlek gecreëerd/de ruzie verspreidt
- Een ruzie kan uiteindelijk leiden tot geweld

Vraag hen vervolgens naar wat er gebeurt er als je ervoor kiest om een conflict met elkaar op te lossen?

- Mensen luisteren naar elkaar, tonen respect en werken samen
- Mening, gevoelens en problemen worden uitgelegd, verduidelijkt en opgelost
- Relaties en de onderlinge communicatie verbeteren

- Samen brainstormen zorgt vaak voor betere oplossingen
- Iedereen krijgt wat hij het liefste wil en nodig heeft

Conflicten/ruzies oplossen, het is zo belangrijk maar ook best ingewikkeld! Want wanneer spreek je iemand op iets aan en hoe kun je dat dan het beste doen? Hoe zorg je ervoor dat je alles kunt zeggen wat je zou willen zeggen en hoe zorg je ervoor dat je niet ontploft tijdens een gesprek? Gelukkig kun je alles leren. Dat geldt ook voor het oplossen van ruzies of het voor jezelf of een ander opkomen. In deze les gaan we daaraan werken.

Vraag de klas of ze een voorbeeld hebben van een ruzie of probleem dat ze hadden met een ander en zo hebben weten op te lossen dat iedereen zich daar goed bij voelde. Leg hierbij uit dat veel mensen denken dat, tijdens een conflict/ruzie, één persoon hoort te winnen en de ander hoort te verliezen. Maar dat als ze zouden samenwerken, ze tot een oplossing zouden kunnen komen waar ze allebei tevreden mee zijn. Wat zou je zelf liever hebben; de mogelijkheid om te verliezen of de zekerheid dat je beide wint?



OEFENING: LATEN WE RUZIEMAKEN

Vraag de klas om tweetallen te maken, geef aan dat de tweetallen na elke casus van rol wisselen. Voor de eerste casus is één iemand de agressor/aanvaller en de ander de zogenaamde assertor/iemand die voor zichzelf opkomt:

Schets dan de casussen en bespreek na elke casus plenair hoe de tweetallen de ruzies hebben ervaren en opgelost:

Situatie 1

Agressor: Je bent een pestkop die de telefoon van een ander probeert af te pakken

Assertor: Jij probeert de pestkop te stoppen zonder boos of onbeleefd te zijn

Situatie 2

Agressor: Je wordt boos op de ander omdat de ander niet is komen opdagen voor een afspraak

Assertor: Je biedt je excuses aan

Situatie 3

Agressor: Je noemt je tegenspeler een domme koe omdat hij/zij moeite heeft met de les

Assertor: Je weerlegt zijn/haar opmerking zonder er ruzie over te maken

Situatie 4

Agressor: Je staat met je vriendengroepje te praten en dan komt er een vriend van één van de kinderen uit de groep aan die je niet kunt luchten

Assertor: Je komt op voor jezelf en geeft kalm aan dat je net als ieder ander het recht hebt om deel te nemen aan het gesprek

Situatie 5

Agressor: Je wordt boos op de ander omdat hij zijn kamer zou opruimen maar dat na een week nog steeds niet gedaan heeft

Assertor: Je gaat rustig het gesprek aan en zoekt naar een oplossing zonder ruzie te maken



HAND-OUT: DE TIEN DINGEN DIE JE NIET MAG VERGETEN ALS JE RUZIE HEBT:

1. Ruzies horen erbij

Iedereen is het wel eens oneens met elkaar en iedereen maakt fouten. Dit geldt voor je ouders, je vrienden, je collega's en je familie. Je boosheid of verdriet verbergen zorgt er niet voor dat de situatie wordt opgelost. Blijf dus eerlijk over hoe jij je voelt en krop je gevoelens niet op.

2. Neem de verantwoordelijkheid voor wat je hebt gedaan of gezegd

Soms staan we voor de verleiding om met de vinger te wijzen naar een ander. Beschuldig de situatie of een ander niet voor wat jij hebt gedaan maar neem de verantwoordelijkheid.

3. Los het probleem op en maak het niet persoonlijk

Ruzies ontstaan door een specifiek probleem, niet door een persoon.

4. Blijf respectvol

Luister naar een ander en stel je open voor wat er wordt gezegd. Het luisteren naar commentaar is niet altijd leuk of makkelijk maar je afsluiten voor een ander is geen oplossing. Kan een ander dit niet opbrengen naar jou toe of heb jij je eigen gevoelens niet onder controle? Stap dan even uit de situatie en stel voor om er later op terug te komen samen.

5. Wees assertief/kom op voor jezelf

Je hoeft je niet klein te maken en je hoeft ook niet agressief te zijn tijdens een ruzie. Assertief zijn betekent dat je jouw mening naar voren brengt op een kalme en zelfverzekerde manier.

6. Leer te onderhandelen

Onderhandelen zorgt ervoor dat je lastige situaties kunt oplossen zonder dat één van de betrokkenen zich minder prettig of waardevol voelt. Zo komt iedereen er beter uit.

7. Kijk vooruit, niet achterom

Hou eerdere ruzies of gebeurtenissen buiten het hier en nu (deze geldt ook voor je ouders 😊). Het draait om wat er zojuist heeft plaatsgevonden.

HAND-OUT: DE TIEN DINGEN DIE JE NIET MAG VERGETEN ALS JE RUZIE HEBT:

8. Laat het los

Het loslaten van negatieve gevoelens doe je niet zozeer voor de ander maar vooral ook voor jezelf. Praat erover en sluit het af. Verwacht echter niet van jezelf of de ander dat alles meteen opgelost is, soms duurt het even om iets een plekje te geven.

9. Verplaats je in de ander

Plaats jezelf in de schoenen van de ander. Hoe heeft hij/zij de situatie ervaren? Wat waren de gevolgen van jouw acties op de ander? Wat vindt de ander belangrijk? Bekijk de ruzie niet alleen vanuit jouw kant maar bekijk de situatie van verschillende kanten. Je kunt je begrip tonen door bijvoorbeeld te zeggen "als ik in jouw schoenen had gestaan, had ik me waarschijnlijk hetzelfde gevoeld".

10. De waarde van "sorry"

Het aanbieden van je excuses kan soms lastig zijn. Het kwetsen van een ander tijdens een ruzie gebeurt vaak zonder dat we het merken. Als we worden beschuldigd van iets, hebben we nogal eens de neiging om onszelf te verdedigen. Zeker als we vinden dat de beschuldigingen terecht zijn. Onze excuses aanbieden is dus niet altijd onze eerste reactie. Maar het aanbieden van gemeente excuses laat zien dat je iets geeft om de gevoelens van de ander. Net als dat wanneer iemand anders zijn of haar excuses aanbiedt, dit jou laat zien dat de ander om jou geeft. Vertel dus duidelijk waar je spijt van hebt en geef de ander de ruimte om zijn of haar gevoelens met jou te delen. Dan sta je echt sterk in je schoenen!

Wil je "sorry" zeggen oefenen met de klas? Speel dan de rollenspellen:

- Je zei dat je een vriend zou terugbellen maar bent het vergeten
- Je ging samen met een vriendin naar de stad maar komt na een paar uur een ander groepje vrienden tegen en laat haar aan het einde van de middag alleen achter
- Je hebt een spel geleend van een vriend maar bent het kwijtgeraakt
- Je kwam niet uit een schoolopdracht tijdens de les en snauwde uit teleurstelling tegen een klasgenootje

