

WERKVORM: POSITIEF AFRONDEN VAN EEN GESPREK

Spelvorm	Nodig	Geschikt vanaf	Speelduur in groepsverband	Aantal spelers
Positief afronden van een gesprek	Afhankelijk van gekozen spelvorm	6 jaar *1	10 min.	2 - 30

*1 Selecteer de kaarten voor 6-8 jarigen, niet alle kaarten zijn van toepassing en/of begrijpelijk.

Er zijn gesprekken waaraan je een positieve en of stimulerende afronding wilt geven:

- Na het uitpraten van, of bemiddelen in een conflict, kan het fijn zijn een gesprek positief af te ronden.
- Binnen individuele begeleiding is er ruimte voor denken, voelen en doen. Het is belangrijk om alles dat is aangeraakt tot rust te brengen. Daarbij helpt samenvatten, afsluiten en richting geven aan het vervolg.

De 'Toolkit Ik denk me Sterk' kan daarbij ondersteunen.

Vorbereiding

- Kies een spelvorm of werk met schaal of mand om kaarten uit te kunnen trekken.
- Maak een keuze uit het type kaarten dat je wilt aanbieden: 'associatie & helpende gedachtenkaarten, helpende gedachte starters, uitlok kaarten' (*Onder de leeftijd van 8 jaar kunnen deze laatste nog te abstract zijn*) of een combinatie. Een waardevolle variant is een combinatie van 1 -> een uitlok kaart trekken en 2 -> een helpende gedachte starter kaart trekken.
- Leg de kaarten van je keuze klaar.
- Laat de spelers op dezelfde plek zitten in de ruimte waar het gesprek heeft plaatsgevonden.

Uitvoering

- Geef een toelichting op de spelvorm.
- Voer de spelvorm uit.
- Prikkel bij gesprekken na conflictsituaties empathie. Stimuleer de betrokkenen om zich te verplaatsen in de ander. Stel bijvoorbeeld de vragen:
 - Kun je je voorstellen dat dit zo werkt voor ... en dit denkt, voelt, doet?
 - Hoe komt dat denk je?
 - Wat denk jij dat nog meer zou helpen voor ...?
 - Wat kan deze doen of laten?
 - Hoe kan jij daarbij helpen?
 - Wie kan daar nog meer bij helpen?

Maak duidelijk dat we verschillen van elkaar, het niet altijd eens zijn met elkaar, situaties soms niet gaan zoals we eigen willen en dat we tegelijkertijd altijd kunnen proberen de ander

beter te begrijpen en daarvan te leren of ontdekken hoe het een volgende keer stap voor stap anders kan gaan.

- Prikkel bij individuele begeleiding het verankeren van succeservaringen en het verstevigen van een voedingsbodem voor groei en toekomstige succeservaringen. Stel bijvoorbeeld de vragen: zijn er al momenten waar je (een eerste begin) van deze manier van denken, voelen en doen hebt kunnen ervaren? Wat helpt om daar meer van te maken? Wat kun jij daarvoor doen of laten? Hoe kunnen anderen helpen?
- Je kunt de positieve afronding van een gesprek verdiepen als je voldoende tijd beschikbaar hebt door een opdracht toe te voegen. Dit kan bij meerdere betrokkenen of door zelf als begeleider mee te doen. Trek blind een kaart om aan elkaar te geven en licht toe *“Ik trek dit kaartje en mag deze aan jou geven omdat ...”* Of door bewust een kaart uit te zoeken en aan de ander geven. *“Ik geef je dit kaartje omdat ...”*. (Randvoorwaarde voor deze stap is dat het veilig is, de eventuele benodigde rust en ruimte om te luisteren aanwezig is en spelers in staat zijn opbouwende feedback van de ander te ontvangen).
- Je kunt oefenen met het effect van de gedachte op gevoel en gedrag door dit uit te spelen in een rollenspel.
- Je kunt een (huiswerk) opdracht verbinden aan de kaart.
- Soms willen spelers een kaart meenemen of wil je die zelf meegeven als geheugensteuntje. Dat kan door letterlijk de kaart mee te geven, maar ook door een ankerbriefje of eigen helpende gedachtenkaart (*zie ook spelvorm 6.7*) te maken. Soms willen spelers deze helpende gedachte niet openlijk laten zien aan anderen. Kies dan voor een envelopje, zodat de kaart bijvoorbeeld op school in het eigen laatje kan, en je het later weer terug kunt vragen.

Terugkomen op de kaart(en)

Aan het einde van de dag of de week of in een volgend begeleidingsmoment kan op de kaarten worden teruggekomen. Dit hoeft niet (altijd).

Dit kan met de betrokkenen of individueel. Vragen die je kunt stellen zijn:

- 1) Heb je deze week nog aan de kaart gedacht? Hoe? Wanneer?
- 2) Heb je de indruk dat de ander aan de kaart heeft gedacht? Hoe? Wanneer? Waardoor?
- 3) Heeft de kaart jou geholpen? Hoe?
- 4) Zou je de helpende gedachte die je via jouw kaart ontdekte nog vaker kunnen gebruiken? Wanneer?

Anders denken, voelen en doen vraagt oefening en tijd. Zeker als het gaat om opkomen voor jezelf of omgaan met de ander en diens grenzen. Daarbij speelt gedragsverandering en ontwikkeling van vaardigheden een grote rol. Een positief afgerond gesprek is niet altijd garantie voor de volledige oplossing of het in een keer tot stand brengen van de gewenste ontwikkeling. Benader dit altijd realistisch en wees gericht op groei in stappen. Focus op het eerste begin, dat tot meer kan uitgroeien en wat daarbij kan helpen. Soms is het ook nodig om met een frisse blik te kijken. Stel bijvoorbeeld de vraag: En als we het nu eens op een andere manier bekijken? Wat is dan nodig?