

Verdiepingsopdracht

Vertaal het gevoel in een behoefte

Doel: Het vergroten van het bewustzijn van je behoefte(n) en het uitbreiden van je woordenschat.

Benodigheden: Werkblad 'Behoeften-kaarten'

Deze kaarten helpen je om je behoeften te herkennen en onder woorden te brengen. Een behoefte uitspreken is in de praktijk lastiger dan je denkt. 'Je luistert nooit naar mij!' 'Je begrijpt mij toch niet!' of 'Alles moet altijd op jouw manier!' Het is lastig te achterhalen welke behoeften achter deze uitspraken schuil gaan.

Iedereen wil graag dat zijn behoeften vervuld worden. Vaak lijkt het alsof we hiervoor afhankelijk zijn van een ander. Maar dat is niet zo. Je kunt de ander zeggen wat je van hem of haar verlangt door jouw behoeften uit te spreken. Misschien heb je het idee dat die ander het wel weet of kan raden wat jouw behoeften zijn. In de praktijk is dat helaas vaak niet het geval. Je zult de ander echt duidelijk moeten maken waar jij behoefte aan hebt. Dit doe je bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ik wil dat je naar me luistert.' Of: 'Ik heb de behoefte dat je me serieus neemt.' Als jouw behoeften vervuld zijn voel je je goed. Door te zeggen wat je voelt en dat te vertalen naar een behoefte, maak je het niet alleen voor jezelf maar ook voor de ander makkelijker. De kans is groot dat de ander je dan beter begrijpt. Dat scheelt een hoop frustratie!

Bekijk de kaarten

- Vind je het makkelijk of moeilijk om jouw behoeften onder woorden te brengen? Kun je uitleggen waarom?
- Schrijf de behoeften op die steeds weer terugkeren.
- Welke gevoelens horen daarbij?
- Neem drie onprettige gevoelens die steeds weer terugkeren en bedenk welke behoefte hierbij hoort.
- Oefen met het uitspreken van je behoeften.

