



Ruis op de lijn · VO & MBO

BETROKKEN levensvaardigheden

02, 05, 06

01. Zelfbewustzijn

03. Omgaan met emoties

05. Effectieve communicatie

07. Kritisch denken

09. Problemen oplossen

02. Empathie

04. Omgaan met stress

06. Interpersoonlijke relaties

08. Creatief denken

10. Besluitvorming

DOELEN

1. De leerlingen en studenten ervaren hoe snel een boodschap vervormt tussen zender en ontvanger.
2. Ze herkennen drie tinten in een bericht: te bot, te vaag en helder-met-respect.
3. Ze herschrijven een eigen bericht als ik-boodschap: situatie, gevoel, wens.
4. Ze checken de ontvangst bij een ander met luisteren, samenvatten en doorvragen (LSD).

BESCHRIJVING

Groepsles · Vertel bij de opening wat de les oplevert.

Zeg bijvoorbeeld: "Vandaag kijken we naar wat er gebeurt tussen wat jij bedoelt en wat de ander hoort. Daar zit bijna altijd ruis, en je kunt zelf veel doen om die ruis kleiner te maken."

Opwarmen · Doorfluisteren 2.0 (8 min). Maak rijen van vijf of zes. De eerste leest in stilte een zin met details ("Morgen om kwart over drie verzetten we de toets naar lokaal 2.14, neem je eigen oplader mee") en fluistert hem door; de laatste zegt hardop wat er aankwam. Vergelijk met het origineel en tel de verschillen. Benoem: dit gebeurt óók bij appjes: met elke doorstuur en elke aanname komt er ruis bij.

Stap 1 · De drie tinten (8 min). Zet dezelfde boodschap in drie versies op het bord: je wilt dat je groepsgenoot eindelijk zijn deel van de opdracht inlevert. Te bot: "Lever je werk nou eens in, dit slaat nergens op." Te vaag: "Maakt niet uit hoor, maar eh, zou je misschien ooit..." Helder met respect: "Ik zit vast met mijn deel zolang jouw stuk er niet is. Kun je het vóór donderdag sturen?" Laat de groep benoemen wat elke versie bij de ontvanger doet.

Stap 2 · Herschrijf het appje (10 min). Ieder kiest een echt bericht dat verkeerd viel of dat nog verstuurd moet worden, of pakt een voorbeeld: afzeggen bij een vriend, iets terugvragen, feedback aan een groepsgenoot. Herschrijf het helder én vriendelijk met de ik-boodschap:

Situatie: wat gebeurt er

Gevoel: wat doet het met mij

Wens: wat vraag ik

Vraag, geen verwijt



Ruis op de lijn · VO & MBO

BESCHRIJVING · VERVOLG

Stap 3 · Check de ontvangst (10 min · tweetallen). Wissel je herschreven bericht uit met je maatje. Die leest het hardop voor en vertelt hoe het binnenkomt: wat is duidelijk, wat mist, welke toon hoor je? Draai daarna om. Gebruik LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen) en verdedig niet, maar verbeter.

Zeg bij het wisselen: "Je maatje is even jouw ontvanger. Alles wat die niet begrijpt, begrijpt de echte ontvanger straks ook niet."

Stap 4 · Verstuur of bewaar (7 min). Ieder besluit wat er met het bericht gebeurt: nu versturen, bewaren voor het echte moment, of nog één keer aanscherpen. Wie durft, leest zijn voor-en-na hardop voor; zo hoort de groep het verschil.

MATERIALEN

Pen en papier of de eigen telefoon · de drie tinten en de ik-boodschap zichtbaar op het bord · sluit aan op de werkbladen Ik-boodschap en LSD op mijnlifeskills.nl · de bijbehorende presentatie (9 dia's).

TIJD

60 minuten: opening 2 · opwarmen 8 · stappen 35 · groepsreflectie 15.



Ruis op de lijn · VO & MBO

GROEPSREFLECTIE

Iedereen komt samen in een kring om na te denken over wat ze hebben ervaren tijdens de les. Begin zelf met een bericht dat bij jou ooit verkeerd viel; een docent die zijn eigen misser deelt, opent het gesprek.

Punten voor reflectie:

- Waar ontstond de ruis bij het doorfluisteren, en waar ontstaat die in jullie groepsapp?
- Welke tint gebruik jij het vaakst als je gehaast of geïrriteerd bent?
- Wat veranderde er aan je bericht toen je de ik-boodschap gebruikte?
- Wat neem je mee voor Effectieve communicatie: de tinten, de ik-boodschap of het doorvragen?

Eén kleine stap: ieder kiest één bericht dat hij deze week éérs herleest door de ogen van de ontvanger vóór hij op verzenden drukt. Spreek af wanneer jullie terugkijken: is er iets veranderd in de groepsapp?

OPMERKINGEN

- **Veiligheid:** niemand hoeft zijn echte bericht te delen; het voorbeeldbericht van het bord is altijd het alternatief.
- **Differentiatie:** wie snel klaar is, schrijft ook de reactie die hij verwacht terug te krijgen; wie vastloopt, begint bij het voorbeeld van het bord en maakt het daarna persoonlijk.
- **'Zo praat toch niemand.'** Zo pak je het op: klopt: het gaat om de ingrediënten, niet om de exacte woorden. Laat het in eigen woorden zeggen; helder en respectvol kan in elke taal en elke stijl.
- **'Bot werkt anders wel.'** Zo pak je het op: vraag door: werkt het ook de tweede keer, bij iemand die je nodig hebt? Bot wint het moment, helder wint de relatie.
- **Online is anders:** benoem dat toon, emoji en timing online de lichaamstaal vervangen; een bericht zonder context wordt sneller negatief gelezen dan bedoeld.
- **Verder bouwen:** past in de mentorles en het SLB-uur. Vervolg met de werkbladen Ik-boodschap, LSD en Feedback; bij oplopende spanning in een groep sluit het werkblad De escalatieladder aan.