



# Communication is key!

Elkaar beter begrijpen met de Drie Stappen Methode

# De Drie Stappen Methode van Pinto

## Doelgroep:

VO vanaf leerjaar 2 en MBO

## Tijd:

40 minuten

## Leerdoelen:

- ✓ Je kunt laten zien wat jouw eigen normen, waarden en grenzen zijn;
- ✓ Je kunt van een ander horen wat zijn / haar normen, waarden en grenzen zijn;
- ✓ Je kunt feiten en meningen van elkaar scheiden;
- ✓ Je kunt aan een ander vertellen wat jouw grenzen zijn;
- ✓ Je kunt jouw gedrag aanpassen door iets niet meer te doen of juist wel te doen wat een ander niet fijn vindt.

## Inleiding

Door de Drie Stappen Methode (DSM) in te zetten leer je om (voor)oordelen weg te nemen, om normen en waarden van iemand anders beter te begrijpen en eigen grenzen op een goede manier te communiceren. Het gaat om hoe jij de situatie ziet ten opzichte van hoe de ander het ziet. Hoe zie jij de ander? Door de DSM methode te gebruiken leer je te zien hoe de ander de situatie ziet. Daardoor kan je elkaar beter begrijpen en kun je op een betere, fijnere manier met elkaar omgaan.

## Een voorbeeld

Stel je voor: Kaya en Amir eten samen in een grote groep en hebben hele verschillende eetgewoontes. Kaya schept voldoende eten voor zichzelf omdat hij het nodig heeft. Hij vindt het belangrijk om genoeg eten over te laten voor andere mensen. Amir heeft een duidelijke voorkeur voor eten en is bang dat hij ziek wordt als hij iets verkeerd eet.

Zodra Kaya ziet dat Amir zijn eten opschept, valt hem iets op: Hij schept een hele berg aardappels voor zichzelf op en laat maar weinig over voor andere mensen. Dat is oneerlijk! En dat terwijl er ook nog ander eten ligt wat hij kan eten. Er is toch genoeg?

Kaya loopt naar Amir toe en zegt: 'Wat je nu hebt opgeschept is echt asociaal. Aardappels zijn nodig voor iedereen en niet alleen voor jou!' Amir weet niet wat hij hoort. Dit is het enige wat hij kan eten zonder dat hij buikpijn krijgt. Daar hoeft toch niemand iets van te zeggen? 'Dat jij netjes Mama's groente opeet wil nog niet zeggen dat je iets van mijn eten hoeft te zeggen!', roept hij. Dit valt niet goed bij Kaya. Maar hij zegt er maar niets meer van en loopt weg. Amir ziet dat Kaya wegloupt en laat het daar ook bij.

Stel je voor dat ze allebei er met elkaar niet uitkomen. Ze kunnen elkaars manier van denken maar niet zien. Als oplossing vermeden ze elkaar nu. Als ze de DSM methode erbij pakken komt er bijvoorbeeld het volgende:

### Stap 1:

Word je bewust van je eigen (cultuur)gebonden normen en waarden.

- ➔ Amir vindt hij alleen eten hoeft te eten waar hij geen buikpijn van krijgt. Andere mensen mogen daar iets van vinden, maar mogen hem niet beperken in zijn eetpatroon.

### Stap 2:

Word je bewust van de (cultuur)gebonden normen en waarden van de ander en scheid meningen en feiten van elkaar. Onderzoek wat het 'vreemde' gedrag van de ander is.

- ➔ Kaya vindt dat het eten eerlijk moet worden verdeeld. Zelf vindt hij dat hij er iets van moet zeggen als mensen dat niet doen. Het gaat om hoe je met elkaar omgaat. Dat maakt hoe andere mensen jou zien.

### Meningen en feiten scheiden.

Meningen		Feiten	
Amir	Kaya	Amir	Kaya
Vindt het belangrijk om te eten wat hij wil / kan eten; Is bang dat hij ziek wordt als hij iets verkeerd eet; Vindt dat iedereen voor zichzelf mag bepalen wat hij / zij eet; Andere mensen mogen een mening hebben over wat ze draagt, maar mogen hem niet beïnvloeden in wat hij eet.	Vindt het belangrijk om gezond te eten; Vindt het belangrijk dat er genoeg eten is voor iedereen; Vindt dat Amir veel teveel aardappels voor zichzelf opschept; Vindt dat Amir van alles wat moet eten, en niet alleen aardappels.	Schept alleen aardappels op zijn bord en verder niets.	Ziet wat Amir doet en benadert hem daarover.

Kaya vindt het vreemd dat Amir alleen maar aardappels eet en dat hij niet genoeg over laat voor de anderen.

Amir vindt het vreemd dat Kaya daar iets van vindt en dat ook nog eens zo nodig tegen Amir moet zeggen.

### Stap 3:

Bepaal hoe je in die situatie met de verschillen in normen en waarden omgaat. Bepaal waar je grenzen liggen en maak deze duidelijk.

Nu Amir en Kaya van elkaar weten wat de feiten en meningen zijn, kunnen ze met elkaar in gesprek om te bepalen hoe ze met elkaar omgaan.

Kaya en Amir zien allebei dat ze verschillende normen en waarden hebben. Ze laten elkaar nu met rust. Maar stel je voor dat ze met elkaar samen zouden moeten werken. Dan zouden ze hun grenzen kunnen aangeven. Wat zijn dan die grenzen?

Voor Amir betekent het dat hij niet meer accepteert dat Kaya iets van zijn eetpatroon zegt.

Voor Kaya betekent het dat hij niet meer accepteert dat Amir naar hem roept en dus normaal met hem moet praten. Dit zeggen ze tegen elkaar:

Amir: 'Ik vind het fijn als je niet meer iets over manier van eten zegt.'

Kaya: 'Ik vind het fijn als je op een normale manier iets tegen me zegt en niet meer tegen me roept.'

En met die nieuwe manier van omgaan kunnen ze weer samen eten.

## Zo ga je aan de slag:

### Stap 1:

Wat zijn jouw eigen normen en waarden? Welke regels heb jij vanuit huis meegekregen?  
Bijvoorbeeld: Met eten wachten totdat iedereen heeft opgeschept. Of: Je mag nooit iemand uitschelden.

### Stap 2:

Wat zijn normen en waarden van de ander? Welke regels heeft hij / zij vanuit huis meegekregen?.

### Meningen en feiten scheiden.

Haal de meningen en feiten die jullie hebben uit elkaar.

Meningen		Feiten	
Jij	De ander	Jij	De ander

### Welk gedrag vinden jullie vreemd aan elkaar?

Dit vind ik vreemd:

Dit vindt de ander vreemd:

### Stap 3:

Bepaal hoe je in die situatie met de verschillende normen en waarden van elkaar omgaat. Doe dat op de volgende manier:

Als de ander \_\_\_\_\_ doet, dan gaat hij / zij over mijn grenzen heen:

Welke grenzen heeft de ander? Wat mag jij niet meer doen volgens de ander?

Vertel het aan de ander. Maak daarvoor de volgende zin af: Ik vind het fijn als je.....'

## Bron

Trefpunt Odi. (z.d.) De Drie Stappen Methode van Pinto. Verkregen van:  
<https://trefpuntodi.be/toolbox/de-drie-stappen-methode-van-pinto>.