

Tekstbron 4.18 Emoties

Emoties of gevoelens zijn heel menselijk en belangrijk. Maar soms zorgen deze voor problemen in de communicatie, omdat de personen die met elkaar communiceren:

1. niet precies weten wat ze nu zelf voelen
2. niet weten wat de ander nu voelt
3. last hebben van emoties, maar dit niet zeggen
4. last hebben van emoties en zich daarom vervelend gedragen.

OMGAAN MET JE EIGEN EMOTIES

Om met de emoties van anderen om te gaan is het belangrijk dat je je eigen emoties herkent. Als jij je bewust wordt van de emotie die speelt, kun je er makkelijker mee omgaan. Bijvoorbeeld: als je boos bent en niet nadenkt, is de kans groot dat je iets kapotmaakt. Je gooit een kopje expres op de grond of je slaat met de deur, waardoor een vaas omvalt. Of nog erger: je maakt een vriendschap kapot omdat je in je boosheid je vriendin heel erg beledigt.

Het is veel verstandiger om te zeggen dat je boos bent. Of om tot tien te tellen voordat je iets gaat doen. Je kunt ook iemand om hulp vragen door te zeggen: 'Help me even, ik moet het even kwijt: ik ben zo kwaad op ...'

Dus:

- Herken de emotie bij jezelf.
- Vertel die aan de ander.
- Denk na over hoe je er het best mee kunt omgaan.
- Vraag hulp aan iemand anders.

BASISEMOTIES

Er zijn vier basise moties die bij alle mensen over de hele wereld op dezelfde manier voorkomen:



De vier basise moties: blij, boos, bedroefd en bang.

Er bestaan nog heel veel andere emoties, maar de meeste daarvan horen bij een van de vier basise moties. Bijvoorbeeld: razernij hoort bij boos, vreugde hoort bij blij, depressief hoort bij bedroefd, angstig hoort bij bang.

DURF JE EMOTIES TE UITEN, MAAR BEHEERS JE GEDRAG!

Het is niet altijd makkelijk om je emoties te laten zien. Anderen vinden het moeilijk om daarmee om te gaan. Je hoort dan commentaar, zoals:

- ‘Wat een aansteller.’
- ‘Alleen watjes huilen.’
- ‘Doe een beetje normaal, zeg.’
- ‘Houd je een beetje in.’

Het klopt dat we ons gedrag soms moeten inhouden, maar de emotie mag er zijn. Een emotie hoef je niet te onderdrukken, maar je moet er wel voor zorgen dat je met je gedrag anderen niet beschadigt. Andere mensen begrijpen jou beter als je je emoties toont. Toon je emoties op een manier die past bij de situatie. Bij een zielige film of op een begrafenis is het heel normaal als je huilt. Maar in de klas huilen is niet zo handig. Als je verdrietig bent, kun je dat beter met de leraar of een vriendin na de les bespreken. Ook in werksituaties is het belangrijk om goed om te gaan met emoties. Bijvoorbeeld: op je werk als vakkenvuller hoor je dat je niet mee mag met het personeelsuitje, omdat je te jong bent. Je bent dan heel erg boos. Het is goed als je rustig tegen de baas zegt dat je dit niet eerlijk vindt, maar schelden op de baas is niet gepast. Je hebt dan kans dat je geen contractverlenging krijgt of misschien wel ontslagen wordt.

Tips voor goed gedrag bij veel emotie:

Situatie	Emotie	Goed gedrag
Iemand dringt voor in de rij bij de kassa.	Boos	‘Sorry mevrouw, zou u op uw beurt kunnen wachten?’
De scheidsrechter maakt een foute beslissing in het voordeel van de tegenstander.	Agressie	Denk: <ul style="list-style-type: none"> • De scheidsrechter heeft altijd gelijk. • Ook wij zijn wel een keer door de scheidsrechter bevoordeeld.
Je hebt een onvoldoende gekregen, terwijl je heel hard geleerd hebt.	Frustratie	Naar de leraar gaan en vragen of hij jouw fouten wil bespreken. Of gaan sporten om de frustratie van je af te zetten.
Je beste vriendin heeft weinig tijd voor je.	Verdriet	Aan je vriendin vertellen dat je verdrietig bent omdat je het gevoel hebt dat zij niet meer met jou wil optrekken.
Je broertje zit jou te treiteren.	Woede	Tot tien tellen en er dan iets van zeggen.

Uit veel onderzoeken blijkt dat het afreageren van jouw woede door kwaad te worden op iemand anders niets helpt. De woede wordt dan alleen maar erger. Je kunt beter zorgen dat de woede afneemt door afleiding te zoeken.

IEDEREEN REAGEERT ANDERS

Je vader vraagt of de kinderen willen helpen met de tafel afruimen en de afwas doen en iedereen reageert verschillend. Herken je dat? Bijvoorbeeld:

- Je broer zegt: 'Waarom ik altijd?' Hij is geïrriteerd.
- Je zus lacht erom en zegt: 'Kom gezellig, we zetten een muziekje aan en doen samen de afwas.'
- En misschien word jij wel zenuwachtig omdat je gepland had om je huiswerk te doen.

In dezelfde situatie dus drie verschillende emoties.

Maar stel dat alle drie kinderen wel dezelfde emotie hadden, bijvoorbeeld geïrriteerd zijn omdat ze geen zin hebben in de afwas. Dan kan ieder ook weer anders reageren.

Bijvoorbeeld: je broer begint te schreeuwen en ruzie te maken, je zus verdwijnt snel naar boven en jij helpt je vader omdat je het zielig voor hem vindt.