

WAAROM REAGEER IK METEEN?



IK FILTEREER

Waarom reageer ik meteen? (Neem even de tijd voordat je antwoord geeft.)

Je telefoon trilt.

Er komt een bericht binnen.

Misschien vraagt een vriend iets. Misschien wil iemand afspreken. Misschien stuurt iemand een foto of vraagt iemand of je boos bent. Vaak reageren we bijna automatisch. Nog voordat we het hele bericht rustig hebben gelezen, denken we al aan ons antwoord. Soms typen we zelfs sneller dan we nadenken.

Dat is niet zo vreemd. Berichten maken je nieuwsgierig. Je wilt weten wat iemand bedoelt. Je wilt niets missen of iemand niet laten wachten. Maar juist daardoor reageren we soms te snel. Een bericht kun je meestal niet meer terughalen. Woorden die je in een paar seconden verstuurt, kunnen nog lang blijven hangen. Daarom is het slim om jezelf eerst één vraag te stellen: begrijp ik eigenlijk wel wat de ander bedoelt?

Even wachten is geen zwakte. Het geeft je hersenen de kans om mee te denken. Lees een bericht nog eens rustig. Misschien bedoelde de ander iets heel anders dan jij eerst dacht. Een paar seconden nadenken kan een misverstand, een ruzie of veel spijt voorkomen.

Daarom **IKFILTEREER** voordat ik klik, geloof of deel.

WAAR?

Heb ik het hele bericht goed gelezen en begrepen?

ZINVOL?

Helpt mijn reactie het gesprek verder?

NODIG?

Moet ik nu meteen antwoorden of kan ik eerst even nadenken?

AARDIG?

Zou ik dit ook zeggen als de ander naast mij stond?

VEILIG?

Kan mijn reactie iemand kwetsen of problemen veroorzaken?

Niet iedere gedachte hoeft meteen een bericht te worden.



WAAR • ZINVOL • NODIG • AARDIG • VEILIG

Welke filter past volgens jou het beste bij deze les?

Kijk naar de mini-poster. Wat zie jij? Wat denk jij dat ermee bedoeld wordt?

Waarom zou iemand anders daar anders over kunnen denken?

Praat er samen over. Stel vragen aan elkaar en luister naar de antwoorden.

Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Juist door verschillende meningen en ervaringen te horen, leer je anders kijken naar situaties, keuzes en gevolgen.

Ontdek wat jij ervan vindt.