



Laat kleine ergernissen niet erger worden

Oktober en november: het waren bijna zomerse maanden. En nu staan we alweer aan het begin van de feestmaand met straks de kerst en andere feestdagen. Het is ook de donkere maand, waarin de herfst plaats maakt voor de winter.

Misschien zien we in alle drukte de donkere dagen voor de feestdagen even over het hoofd. Met alle stress om het werk op tijd af te krijgen, alle boodschappen die we in huis moeten halen, de kaarten die we nog moeten schrijven of mailen, de cadeaus die we nog moeten kopen. Het is meer dan genoeg om ons af te leiden.

Maar toch: die donkere dagen dóen iets met ons. In de laatste maand van het jaar blijken relaties die toch al onder druk staan, extra belast te worden, terwijl je eerder zou denken dat het met alle feestelijkheden en 'vrede op aarde' nu juist beter met relaties zou moeten gaan. Maar vaak zet al die drukte en stress ook relaties onder druk.

Hoe ga je om met die druk en stress? Op tijd een geschikt moment vinden om even af te stemmen met je partner! Ook helderheid naar de kinderen is belangrijk. Kinderen zoeken van nature naar gelegenheden die hun eigen belangen dienen, en het gebruik maken van onduidelijke situaties is een kunst die ze over het algemeen in de genen lijkt te zijn meegegeven.

Even afstemmen

Wat is een geschikt moment om zaken die lastig liggen te bespreken? Niet tijdens een gehaast ontbijt, net voordat een van jullie de deur uit moet of voor een belangrijke bespreking staat. Probeer samen een moment af te spreken om rustig even af te stemmen of gewoon wat 'quality time' met elkaar door te brengen en te praten.

De meeste mensen ervaren het alsof er een bui op komt is, als je het hebt over 'Ik wil even met je praten'. Dus probeer jezelf niet meteen op 1-0 achter te stellen alleen al door die woorden te gebruiken. Verder is het van belang dat ieder van jullie zich op z'n gemak voelt, en dat je echt even de gelegenheid neemt om te vertellen wat je werkelijk denkt of voelt over een situatie.

Probeer uit de aanval of verdediging te blijven, en rustig te vertellen hoe je tot een bepaalde keus of conclusie bent gekomen. Vraag daarna aan je partner om zijn of haar visie op de zaak te geven, zonder direct weer te reageren op hetgeen je zojuist al had gezegd. Dat creëert de ruimte en het respect naar elkaar dat nodig is voor evenwichtige besluiten.

Denk in oplossingen

Laat kleine ergernissen ook niet uitgroeien tot een kudde koeien die later in één keer uit de sloot komen. Het is eenvoudiger om één onderwerp per keer te bespreken. Denk vooral in oplossingen, niet in het stellen van een ultimatum. Zelfs als er uit twee 'kwaden' of minder gewenste situaties gekozen moet worden, voelt dat altijd nog beter dan helemaal geen keuze te hebben.

Laat kleine meningsverschillen niet uitgroeien tot iets wat het goede gevoel gaat overheersen. Laat dit een bijzondere maand zijn voor jou en je geliefden. Warm je aan het licht dat, ook al zie of ervaar je het misschien niet direct, er ook voor jou is, en deel het!

'Eén kaars kan duizenden andere kaarsen aansteken zonder haar levensduur te verkorten.' - Boeddha

PROBEER UIT
DE AANVAL OF
VERDEDIGING
TE BLIJVEN



MediationKit

Kitty Duell
C. de Wittlaan 34
2582 CL Den Haag
telefoon 06-54787464
info@mediationkit.com
www.mediationkit.com