

Soms moet je steile bergen oversteken om mooie paden te bereiken - Arnoud


Een gevoel kan je nooit beargumenteren, elk gevoel dat je voelt is OK

- Als vaten botsen, geen verzet!
- Dit vraagt veel energie
- Neem de energie van de puber niet over
- Verlaag je stem ipv te verhogen
- Bevestig: ik zie dat je kwaad bent maar dit kan niet
- Gezag is gebaseerd op wederzijds respect
- Opletten met je triggerplek
- Als ze je daar raken, kan je ontploffen
- Leer niet naar je kookpunt te gaan
- Sommige mensen ontploffen al heel hun leven op hetzelfde, doe dat niet!
- Hand op je buik: blijf in je eigen energie
- Als je voelt dat je kookt, neem gesprek later weer op
- Zoek een plekje waar je kan bekomen

POSITIEF OMGAAN MET GEVOELENS - Lut Celie
 creashock.be mindmap



ALTERNATIEVEN BEDENKEN




- Vraag het
- Hoe kunnen we helpen?
- Hoe gaan we dat doen?
- De jongere leren het probleem zelf oplossen

LI EFDEVOL KONSEKWENT ZIJN



ERKENNING GEVEN



- Bissen: letterlijk hetzelfde nazeggen, affirmeren
- Benoemen wat je zegt
- Waar zit die kwaadheid?
- Is dat altijd zo?
- Hoeveel keer is dat gebeurd?
- Bevragen
- GEEN WAAROM VRAGEN!

STRAFFEN OF BERISPEN



- Wat gebeurd is, kan niet
- Een straf is pas een straf als degene die ze krijgt, ze ook als straf ervaart
- Een gevoel kan je nooit beargument

Tranen droogden op mijn wangen. Waarom kon ik ze niet vangen?