

Iedereen heeft zijn grenzen!

Waar knap jij op af? Iedere persoon heeft wel een ergernis. Hoe ernstig reageer jij op sommigen zaken?



1) Bekijk de onderstaande zaken. Omcirkel de zaken waarop jij afknappt.

Beledigingen Achter je rug roddelen Afspraken niet nakomen

Onderbreken Praten tijdens een film Iemand kijkt mee op je smartphone

Pesten Discussiëren met iemand die geen gelijk afgeeft Traag internet

Laatkomers Voorstekers Iemand verstaat je niet

Weinig interesse tonen Gierigheid Trage wandelaars

2) Durf jij je ongenoegen te uiten tegen een persoon? Waarom wel/niet?

Geweldloze communicatie

Ooit al eens gehoord van geweldloze communicatie? Het is een vredelievende manier om een conflictsituatie te bespreken. Probeer het eens uit!

- 1) Lees de casus en probeer eens op een geweldloze manier te reageren. Doe dit aan de hand van de onderstaande kader.

Casus:

Je gaat met wat vrienden wandelen in Hasselt. Wanneer je het marktplein nadert, begin je de geur van wafels op te pikken. Uiteraard wil jij er ook ééntje.

Je schuift aan bij een wafelkraam samen met een vriendin van je. Wanneer je even niet kijkt, steekt een voorbijganger je gewoon voor in de rij. Jouw vriendin, die ook in de rij staat, zag dit gebeuren en wijst je hierop. Wanneer je de voorsteker probeert aan te spreken, roept hij brutaal dat jij maar uit je doppen moet kijken.

Wat nu?

- 2) Volg de volgende vier stappen en probeer op een geweldloze manier te reageren op de casus:

1. Waarneming	<u>Voorbeeld:</u> 'Ik merk dat jij geen huistaak hebt ingeleverd.'	
2. Gevoel	<u>Voorbeeld:</u> 'Dat vind ik enorm jammer, omdat dit al de tweede keer is deze week.'	
3. Behoeft	<u>Voorbeeld:</u> 'Ik wil erop kunnen vertrouwen dat jij je huistaken maakt.'	
4. Verzoek	<u>Voorbeeld:</u> 'Zou je ervoor willen zorgen dat ik het morgen kan nakijken?'	