

Cirkel van regulatie

'Als redelijke pogingen tot discipline niets uithalen, is het antwoord niet om strenger te worden maar om een andere aanpak te proberen.' – Gordon Neufeld

Voorbeeld Non-Violence-Resistance van Bart Heeling

1. Benoem je observatie: ik hoor je tikken met je potlood.
2. Benoem je gevoel daarbij: ik merk dat ik daar onrustig van word.
3. Benoem je behoefte: wat ik nodig heb is rust in de klas.
4. Benoem je verzoek: ik wil dat je er mee stopt.

Het kind heeft een sterke reactie:

Help! Dit lukt mij niet meer!

Check bij jezelf: kan ik dit nu of moet ik eerst mijzelf reguleren?

Eerst reguleren: Haal even rustig maar diep adem en voel hoe je voeten contact maken met de grond, of je billen met de stoel.

