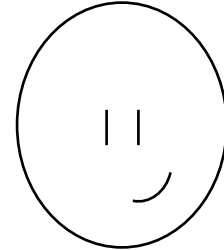


DE VEILIGE KLAS

In deze klas:

Respecteren we elkaar(s)

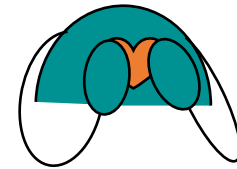
- mening, gevoelens, gedachtes en gemoedstoestand
- grenzen
- capaciteiten
- kwaliteiten én valkuilen
- religie
- kledingkeuze
- seksualiteit
- eigendommen



Indien nodig geven we elkaar even de ruimte.

Praten we met elkaar

En niet over elkaar.



Luisteren we naar elkaar

We maken ruimte voor elkaars belevingswereld en proberen elkaar hierin te ontmoeten.

Praten we in de ik-vorm

Zo kun je het probleem vanuit jezelf benoemen zonder de ander te kwetsen.

Voorbeeld 1 Ik vind het leuk/lastig dat...

Voorbeeld 2 Ik vind het (niet) fijn als...

Voorbeeld 3 Ik word boos/verdrietig als...

Voorbeeld 4 Ik wil (graag) dat je...

Uiten we onze gevoelens en emoties op een veilige manier

Dat betekent: we proberen te zeggen wat ons dwars zit zonder te kwetsen én we proberen tegelijkertijd de ander de kans geven om te luisteren door *zorgvuldig* onze woorden te kiezen.

Dit geldt ook voor social media. Houd er rekening mee dat iets anders overkomt als je de ander aankijkt dan wanneer je een berichtje typt. Je kunt aan de ander zijn/haar lichaamstaal zien wat voor impact je reactie heeft.

In deze klas is het fijn om mezelf te kunnen zijn.