WOLVENTAAL & GIRAFFENTAAL

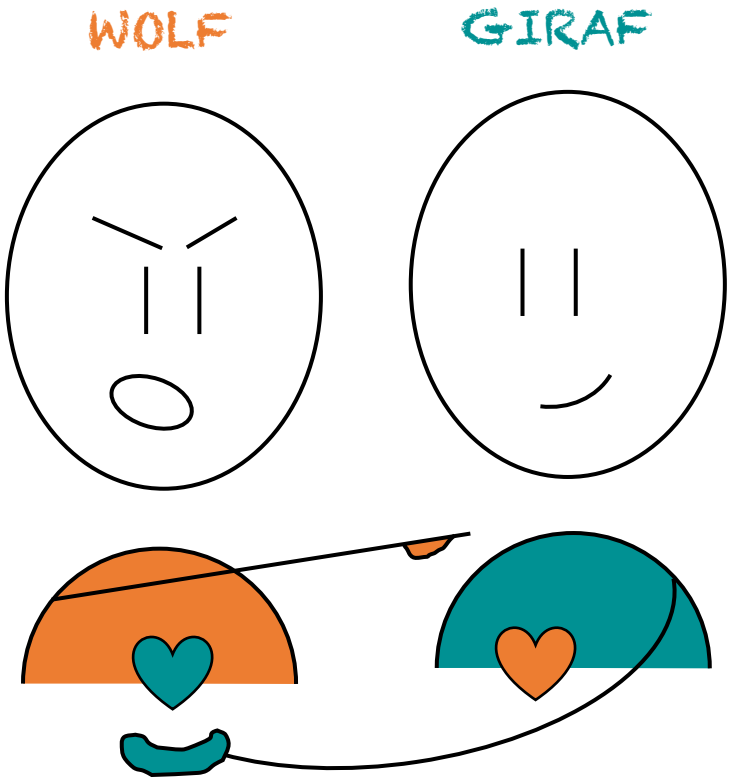
Wolventaal is oordelend, beschuldigend en gericht op de ander: 'jij moet...'

HOU EENS OP!

JE BENT TE LAAT!

STEEK JE VINGER NOU EENS OP!

Als je wolventaal gebruikt, kun je nog niet **in verbinding** aangeven wat je nodig hebt.



Het is lastig om **empatisch** te luisteren naar iemand die wolventaal gebruikt omdat je het gevoel kunt hebben dat je bekritiseerd wordt.

Je kunt het gevoel hebben dat je je moet verdedigen. Bovendien kan de **'wolf'** niet goed aangeven wat hij of zij nodig heeft. De kans dat er aan de behoefte van de 'wolf' wordt voldaan is daardoor ook vrij klein.

Giraffentaal is veel zachter en uitnodigender. In giraffentaal geef je op een fijne manier aan wat er bij jou speelt en wat je nodig hebt van de ander om je fijn te voelen. In giraffentaal spreek je vanuit je **hart** en je gebruikt daarbij een **ik-boodschap**. Doordat je goed bij jezelf kan blijven en goed onder woorden kan brengen wát je nodig hebt en waarom je dat nodig hebt, is de kans ook veel groter dat de ander gehoor wil geven aan jouw wens of jouw behoefte.

Ik zie dat je wat wilt zeggen (W). Dat maakt mij onrustig (G). Ik wil graag even mijn verhaal afmaken (B). Als je je vinger opsteekt, zie ik dat je wat wilt zeggen. Als ik dan klaar ben, kom ik bij je terug.

#INBALANZ OPSCHOOL