



Uitspreken van waardering

Waardering voor mijn puber

*Je kunt dit eerst voor jezelf doen
zodat je bewust wordt voor jezelf wat je kunt waarderen in je puber.
Dat is de eerste stap in het leerproces.
Daarna kun je vertellen wat je wilt waarderen.
Het helpt om dit eerst op te schrijven om dit te leren.
Als je dat vaker doet, hoef je het niet meer op te schrijven en gaat het vanzelf.
Zie wat dit oplevert, een fijne ontdekkingstocht toegewenst!*

Ik zie dat jij doet

Ik voel me daarbij

Dat voldoet aan mijn behoefte aan

Communiceren met mijn puber

Ik wil je laten weten dat ik waardeer dat je deed (waarneembaar gedrag),
dat voldeed aan mijn behoefte (geef aan welke behoefte hier vervuld is)
en ik werd daar van. (geef aan welk gevoel je dat gaf)

Je kunt dit doen zonder een reactie te vragen, ook kan het zijn dat de reactie spontaan komt.
Misschien heeft ook je kind tijd nodig om hier aan te wennen!!

Andere opties van de Ruzieleerschool: je kunt de Ruzieleerschool vragen om een langere workshop te geven van enkele dagdelen om nog meer te oefenen met Geweldloos te communiceren en te leren over je eigen Ruziegedrag. Je kunt hiervoor een groep bij elkaar zoeken in de kerk, op je werk of in een school. Ook kun je Marlies inhuren als Ruzie-Oma in je gezin met kinderen met wie je nog beter zou willen leren communiceren.

www.ruzieleerschool.nl Telefoon 038-4608461.