<u>Mogelijke beelden van opmerken</u>
Fase 1: ik gericht, vanuit de externe zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven, tasten (tastzin voeten, handen, huid).
Fase 2: ik en jij gericht, in functie van observatie van iets of iemand.
Fase 3: ik, jij, wij gericht, waarneming van een sociaal probleem en interpretatie koppelen aan de context.







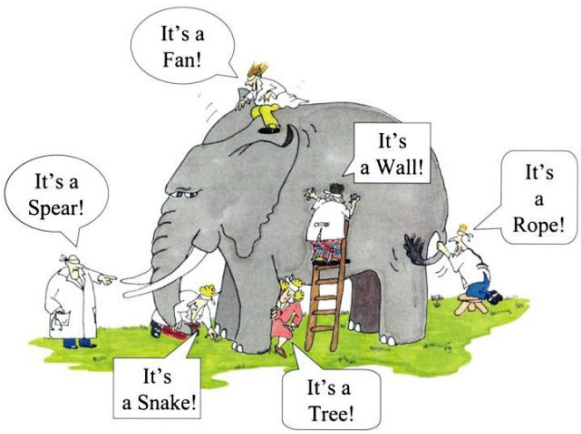
	
	









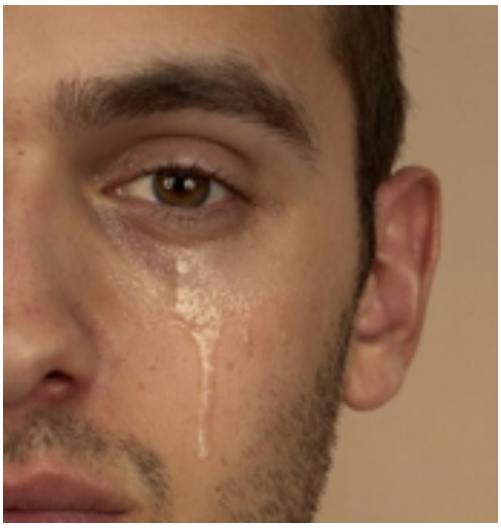

It's a Fan!
It's a Wall!
It's a Spear!
It's a Rope!
It's a Snake!
It's a Tree!







	
PROBLEEM	…

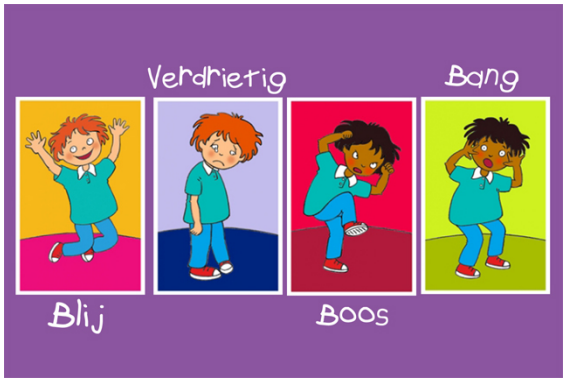
<table>
<tr>
<td><u>Mogelijke beelden van voelen</u>
Fase 1: ik gericht: expressie aflezen en tonen om basisemoties en gevoelens weer te geven.
Fase 2: ik en jij gericht, elk lichaam reageert anders op dezelfde situatie en er ontstaan verschillende emoties die uitgedrukt worden in gedifferentieerde gevoelens.
Fase 3: ik en jij, wij gericht door de reacties aan de binnenkant betekenis te geven. De emoties en gevoelens van iemand weerspiegelen bepaalde behoeften die wel of niet vervuld zijn.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>






versterken

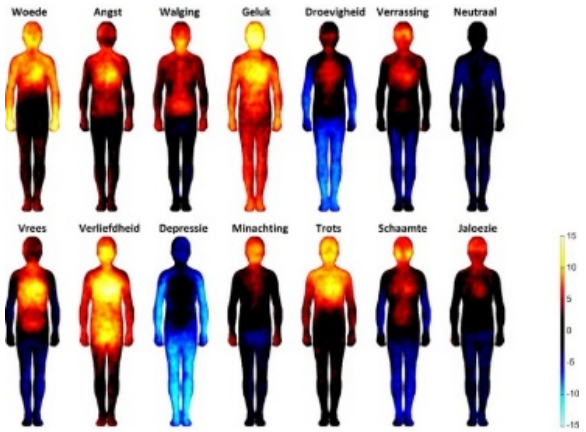



Verdrietig
Bang
Blij
Boos

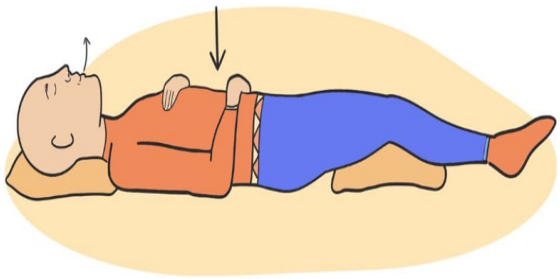







Woede
Angst
Walging
Geluk
Droevigheid
Verrassing
Neutraal
Vrees
Verliefdheid
Depressie
Minachting
Trots
Schaamte
Jaloezie


How to Fix a Huge Argument with Your Girlfriend




shout!!!
scream!!!

	EMOTIONS
	....

<u>Mogelijke beelden van nadenken</u>
Fase 1: ik gericht, nadenken over een oplossing en mogelijkheden die worden aangereikt en bedenken welke hulp nodig is.
Fase 2: ik en jij gericht, in functie van ideeën die ik ook zelf leer bedenken om iets op te lossen, te herstellen vanuit mijn kwaliteit of talent.
Fase 3: ik en jij, wij gericht door te bedenken welke oplossingen er goed zijn voor mezelf, de ander, de context(oplossing, herstel, behoeftegericht).







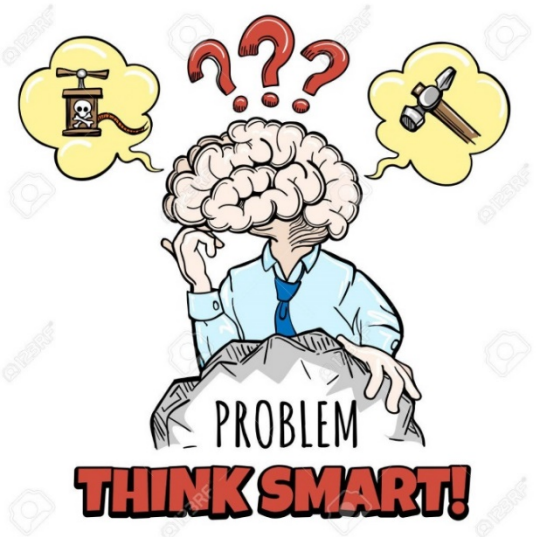





TJA, HOE NU VERDER?
Wat wil ik?
wat wil ik niet?
wat kan ik?
wat zijn mijn talenten?




WAT
DENK JIJ?
Luisteren
of niet

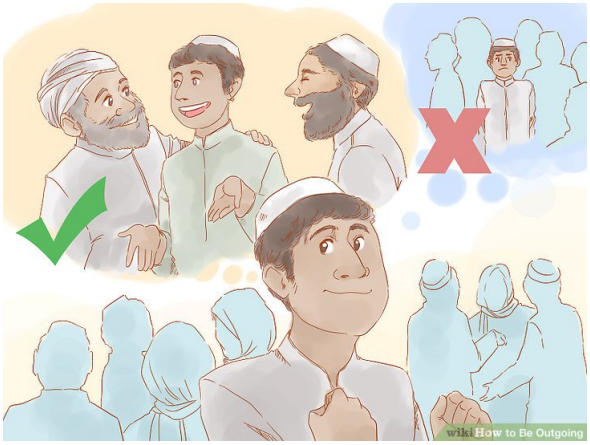

PROBLEM
THINK SMART!



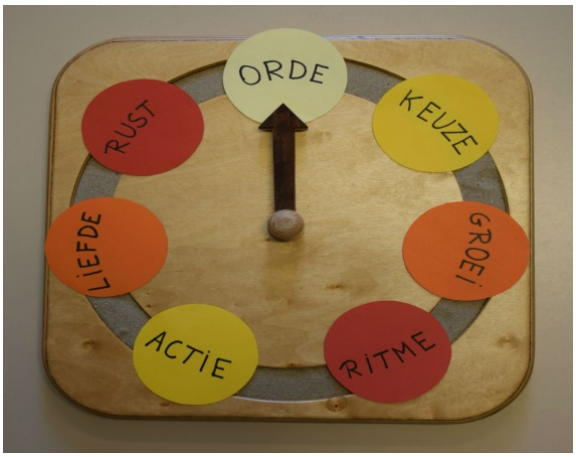



101
TIPS OM DE WERELD
IETS MOOIER TE MAKEN
GEEF
BEWAREN


Wat kan ik doen?
Loop weg en vergeet het probleem.
Stop hou op!
STOP
Speel mee met ander spel
Steen, papier, schaar
vertel hoe je je voelt: ik...
sorry zeggen
uitpraten
Reageer niet.
Tel tot 10....
Problemen oplossen doe je zo:


wikiHow to Be Outgoing


Time out to think about the things you do, but always remember that...
I LOVE YOU


ORDE
KEUZE
GROEI
RITME
ACTIE
LIEFDE
RUST


wikiHow to Forgive a Promise Breaker


5
herkenbare DINGEN...
KEUZESTRESS
Do what you LOVE
HOBBIES
wat wil ik nu echt?
constante twijfels...
je blijft maar nadenken..
HELP!
het gevoel dat een keuze onomkeerbaar is..
je maakt uiteindelijk helemaal geen keuze...

...

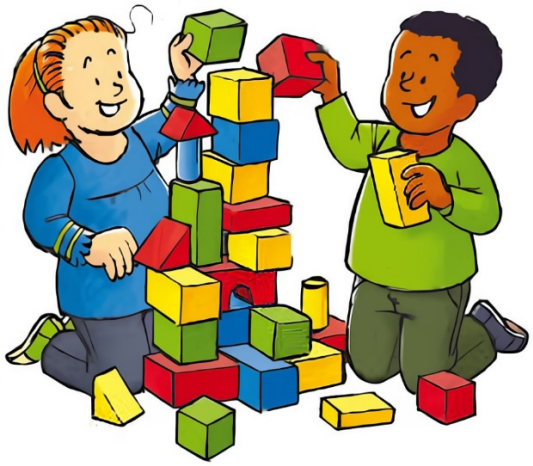
<u>Mogelijke beelden van kiezen en doen</u> **Fase 1:** ik gericht, er wordt iets opgelost voor mezelf als ik iets goeds kies en doe wat aangeleerd wordt. Ik kan iets bekomen door te kiezen wat helpt. **Fase 2:** ik en jij gericht, ik kies een oplossing vanuit wat ik wil bereiken voor mezelf. Ik doe iets wat een oplossing of herstel geeft. **Fase 3:** ik en jij, wij gericht, door te kiezen voor mogelijkheden die goed zijn voor alle partijen. Een oplossing, herstel kiezen door rekening te houden met elkaars behoeften.	
	

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>




RESPECT





<u>De volgende beelden kunnen verwijzen naar het effect</u> Het effect vraagt een reflecterend vermogen. Heel wat cognitieve vaardigheden worden ingezet bij het kiezen en doen van een oplossing, een herstel, een dilemmagerichte keuze. **Fase 2:** ik en jij gericht, reflectie of het effect dat ik wilde bekomen goed was voor mezelf, de ander(bedoeling en effect). **Fase 3:** ik en jij, wij gericht, reflectie over het bekomen effect én reflectie over de eigen persoonlijke groei in kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes.	
	



Ik moet, ik ga ervoor







Voorbeelden van zinnen opmerken

Fase 1: ik gericht, de waarneming wordt concreet benoemd vanuit de externe zintuigen horen, zien, ruiken, proeven, tasten.
Fase 2: ik en jij gericht, de waarneming houdt een bepaalde observatie in.
Fase 3: ik en jij, wij gericht, de waarneming is een interpretatie van een sociale situatie vanuit objectieve gegevens of subjectieve interpretatie.

Dat etiketje kriebelt in mijn nek.
Ik merk op dat er dingen anders geordend staan in het lokaal.
De klok maakt een tikkend geluid
Dit snoepje proeft zoet.
De geur van speculaas vind ik zalig!
Mijn handen nemen een scherp voorwerp vast.
Mijn ogen zien iets dat ik wil hebben.
Van dat sporten in de kou, krijg ik een droge mond en gebarsten lippen.
Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet.
Ik hoor dat jij een vreemde geur opmerkt in onze klas.
Jij kan goed jouw evenwicht bewaren op de balk.
Ik merk op dat die 2 kinderen scheldwoorden roepen naar elkaar.
Ik vind spruitjes lekker smaken en jij hebt de smaak nog nooit geproefd.
Ik observeer hoe jij het doet en dan kan ik het nadoen.
We spelen geen voetbal, daar komt altijd miserie van en ruziemakers worden altijd gestraft.
Deze klasgenoot is stiller dan anders, het lijkt precies alsof hij er niet is. Ik denk dat het thuis weer niet zo goed gaat.
Er is ruzie doordat er vals wordt gespeeld.
Langs de weg ligt er veel afval dat mensen achterlaten.
Wat jij zegt is iets heel anders dan wat ik gezien heb.
Ik merk op dat er een pestprobleem is in de klas.
Mijn vriend zegt dat ze achter mijn rug slechte dingen vertellen over mij.

Voorbeelden van zinnen voelen

Fase 1: ik gericht, taal geven aan eigen emoties, gevoelens; via klank beweging uitdrukken.

Fase 2: ik en jij gericht, lichaamstaal en gevoelens taal gebruiken die betekenis hebben voor iedereen. Lichaamssensaties, denken en voelen koppelen aan elkaar.

Fase 3: ik en jij, wij gericht, betekenis geven aan het eigen gevoel en het gevoel van de ander door te ontdekken wat ikzelf, de ander, de context nodig hebben.

Ik voel me joepiejeejjj blij als we op uitstap gaan.
Van die film krijg ik een verdrietig gevoel in mijn buik.
Ik houd mijn adem in van angst.
Door die enge film krijg ik zweethanden en een droge keel.
Ik voel me bang want het licht gaat uit.
Ik voel me veilig als ik mijn knuffel bij me heb.
Als er ruzie is dan krijg ik een gespannen en onrustig gevoel.
Jij voelt je gespannen en ik voel me vol energie. .
Dat angstige gevoel herkende ik aan mijn gespannen spieren en jij had een hoge hartslag.
Speeltijden maken me blij en jij voelt je zenuwachtig.
Ik voel me verontwaardigd wanneer ik zie dat ze vals spelen.
Ik kan niet goed tegen mijn verlies, ik voel me dan een mislukkeling.
Als ze niet naar me luisteren, voel ik mijn adem in mijn keel.
Ik voel geen vertrouwen en denk slechte dingen over jou.
Ik voel me veilig, adem rustig, omdat ik de ander kan vertrouwen.
Jij voelt ergernis en wilt dat ik luister. Ik heb honger en dan lukt me dat niet zo goed.
Jij voelt je eenzaam op school zonder vrienden.
In een kleine ruimte voel jij paniek. Je hebt dan iemand nodig die jou kalmeert.
Ik snap niet waarover jij het hebt. Ik voel me geërgerd.
Ik voel me dankbaar omdat jij en ik echte vrienden zijn.
Het frustreert me als ik iets niet kan. Ik wil me trots voelen over mezelf.
…

Voorbeelden van zinnen nadenken

Fase 1: ik gericht, talenten en krachten van zichzelf leren kennen en mogelijkheden leren ontdekken om ongewenst gedrag te stoppen, op te lossen.
Fase 2: ik en jij gericht, oplossingen zoeken voor een probleem vanuit wat ik kan en hulpmiddelen onderzoeken om patronen te doorbreken die zorgen voor onrust en conflicten.
Fase 3: ik en jij, wij gericht, oplossingen bedenken die zorgen voor herstel en verbinding tussen ik en jij, in een bepaalde situatie.

Ik denk na over wie me kan helpen bij mijn probleem.
Ik denk na over wat me kan helpen om mijn probleem op te lossen.
Ik vraag me af wat voor mij helpt als ik het moeilijk heb.
Ik kan verschillende dingen bedenken om deze ruzie op te lossen.
Ik bedenk wat mij weer rustig kan maken.
Ik wil een oplossing zoeken zodat er geen ruzie meer is.
Ik denk aan wat ik goed kan om het weer goed te maken.
Ik zoek uit wat ik kan doen om de ander weer een blij gevoel te geven.
Ik bedenk wat ik kan veranderen zodat ik niet direct ontplof bij een ruzie.
Mijn hoofd zit vol ideeën die ik zou kunnen doen om het weer goed te maken.
Ik bedenk hoe ik het op een andere manier kan aanpakken.
Ik denk na over wat er nodig is om weer vrienden te worden.
Ik zoek een helpende gedachte om dit op te lossen.
Ik leer het probleem op een andere manier bekijken en daardoor zie ik nieuwe oplossingen.
Ik bedenk wat er nodig is voor ons, om zonder conflicten, te kunnen samenwerken.
Ik zoek uit wat ik zelf al kan en waar ik de ander voor nodig heb.
Ik wil onderzoeken wat er nodig is in de groep zodat er minder ruzie is.
Ik denk na hoe het beter kan worden voor ons allebei.
Ik denk na waar en hoe we dit kunnen uitpraten.
Ik denk na hoe ik ervoor kan zorgen dat we elkaar beter begrijpen.
Hoe kan ik de grenzen van mezelf en de ander respecteren?

Voorbeelden van zinnen kiezen en doen

Fase 1: ik gericht, een actie kiezen die zorgt voor rust en veiligheid.
Fase 2: ik en jij gericht, een actie kiezen en uitvoeren waarbij ik zelf kan meewerken aan een goede oplossing.
Fase 3: ik en jij, wij gericht, een keuze maken uit verschillende oplossingswegen die effect heeft op het doel dat ik wil bereiken.

Ik neem materiaal dat ik ken, om tijdens vrije momenten, een rustig en veilig gevoel te behouden.
Ik geef een teken aan de juf en ga naar het buitenhoekje als het me te druk wordt.
Ik stop met dingen stuk maken als ik me boos voel.
Ik zet de koptelefoon op mijn oren om ongestoord te kunnen werken.
Ik maak een tekening die vertelt over het probleem.
Ik neem mijn medicatie om me beter te kunnen concentreren.
Ik doe wat er van mij gevraagd wordt.
Ik kies voor een high five om te tonen dat ik het weer goed wil maken.
Als er ruzie is dan vraag ik hulp aan iemand.
Ik geef een teken aan de ander als ik met rust gelaten wil worden.
Ik ga weg als er conflicten zijn bij het spel.
Ik schrijf een brief of maak een tekening om het weer goed te maken.
Ik kies ervoor om terug vrienden te worden en zeg dat ook.
Ik ga naar een veilige plek die mij opnieuw tot rust kan brengen.
Ik denk na en kies ervoor om samen te werken met iemand die mij iets kan leren en waar ik me veilig bij voel.
Ik kies muziek die mij opnieuw rust kan brengen en ik beluister dit met een koptelefoon om een ander niet te storen.
Ik kies het voorbeeldgedrag van een ander, doe dit na, om iets te veranderen bij mezelf.
Ik vergeef wat de ander deed en geef nieuwe kansen.
Ik kies voor een andere rol tijdens het groepswerk.
Voor een fijne groepssfeer kies ik ervoor om goed mee te werken.
Ik blijf rustig zitten, luister en vraag ook aan de ander wat er nodig is om ons probleem op te lossen.

Voorbeelden van zinnen effect

Fase 2: ik en jij gericht, reflectie bedoeling en effect, oplossingsgericht.
Fase 3: ik en jij, wij gericht, reflectie bedoeling en effect, oplossingsgericht.
Reflectie over eigen persoonlijke ontwikkeling.

Heb ik gedaan wat ik had gekozen?
Was het een goed idee?
Wat is er al gelukt?
Was dit een goede oplossing voor mijn probleem? Hoe weet je dat?
Welke oplossing, idee zou ik de volgende keer willen uitproberen?
Wat kan ik nu beter dan voordien?
Klopte wat ik deed met datgene dat ik bedacht had?
Welk effect heb ik met mijn gedrag bekomen? Voor mezelf? Voor de ander?
Heb ik met mijn actie rekening gehouden met datgene dat de ander nodig had?
Wat precies zorgde ervoor dat het me lukte om samen energie en tevredenheid bij de oplossing te voelen.
Zou ik met deze oplossing het probleem de volgende keer kunnen voorkomen?
Hoe ben ik gegroeid in wat ik voel en hoe ik denk over mezelf, de ander?
Welke pluim wil ik aan mezelf geven?
Wat heb ik geleerd over mezelf?