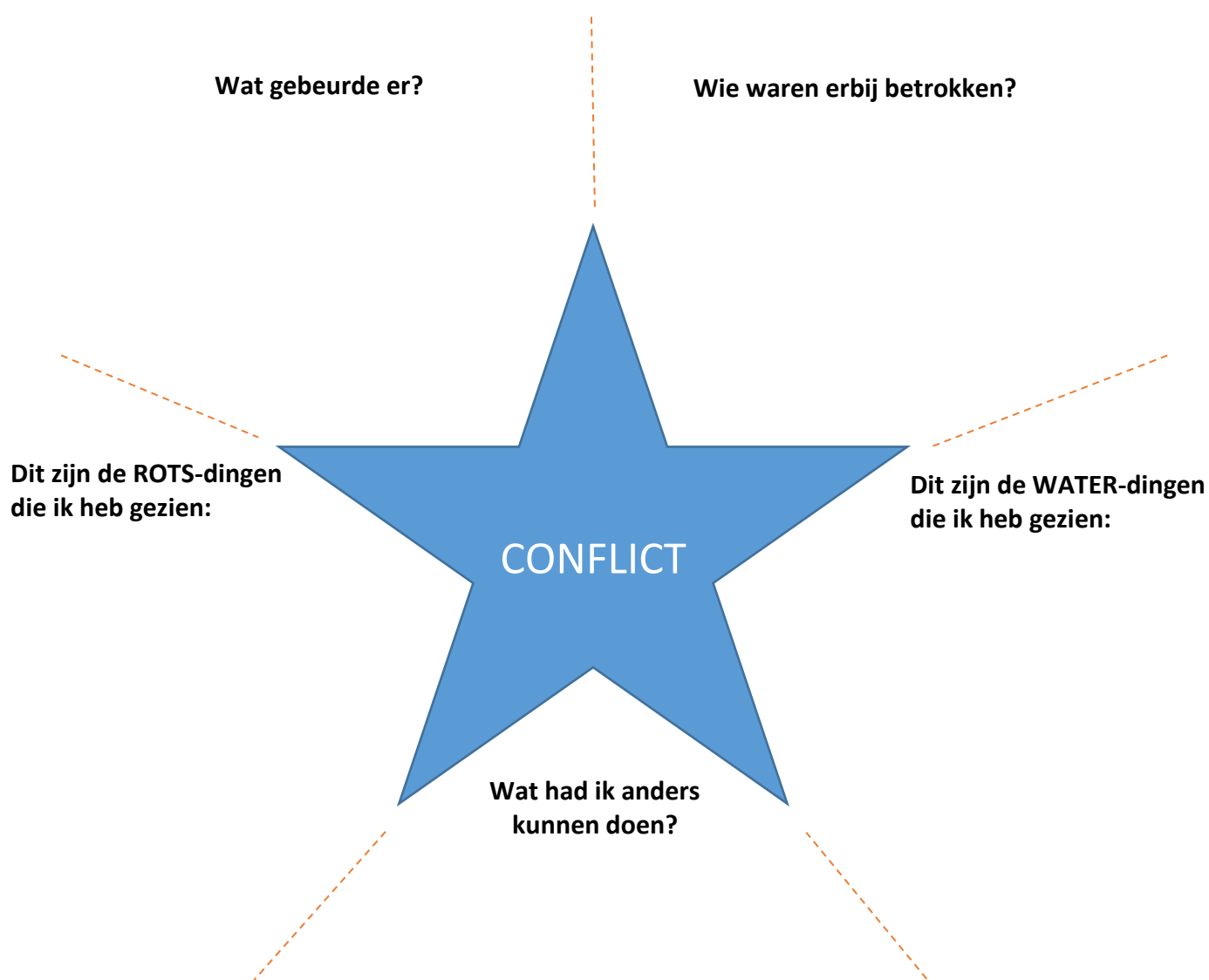


Sterrenstof

Gebruik de punten van de ster om op verschillende manieren tegen een ruzie of conflict aan te kijken.



Sterrenstof (voorbeeld 1)

Gebruik de punten van de ster om op verschillende manieren tegen een ruzie of conflict aan te kijken.



Sterrenstof (voorbeeld 2)

Gebruik de punten van de ster om op verschillende manieren tegen een ruzie of conflict aan te kijken.

Wat gebeurde er?

Vandaag in de klas verloor Liam een spelletje met rekenen. Zijn gezicht werd rood, zijn vuisten balden zich, en zonder na te denken gooide hij zijn potlood op de grond en riep hard: "Stom spel!"

Wie waren erbij betrokken?

Liam
zijn klasgenootjes
de juf

Dit zijn de ROTS-dingen die ik heb gezien:

Hij oefende met zelfbeheersing.
Hij durfde te zeggen wat hij voelde, zonder te schreeuwen
Hij oefende met zelfcontrole (ademen, nadenken)

Dit zijn de WATER-dingen die ik heb gezien:

Liam voelde zijn boosheid (gevoelens toelaten = water)
Hij kon later nadenken over wat er gebeurd was
Hij sprak over zijn gevoel ("Ik voelde me boos omdat ik verloor")

CONFLICT

Wat had ik anders kunnen doen?

Liam had meteen diep kunnen ademen toen hij boos werd
Hij had iets kunnen zeggen over zijn gevoel in plaats van iets te gooien
Hij had kunnen vragen: "Mag ik even afkoelen?"
Maar: hij leerde ervan, en dat is al een hele stap!