

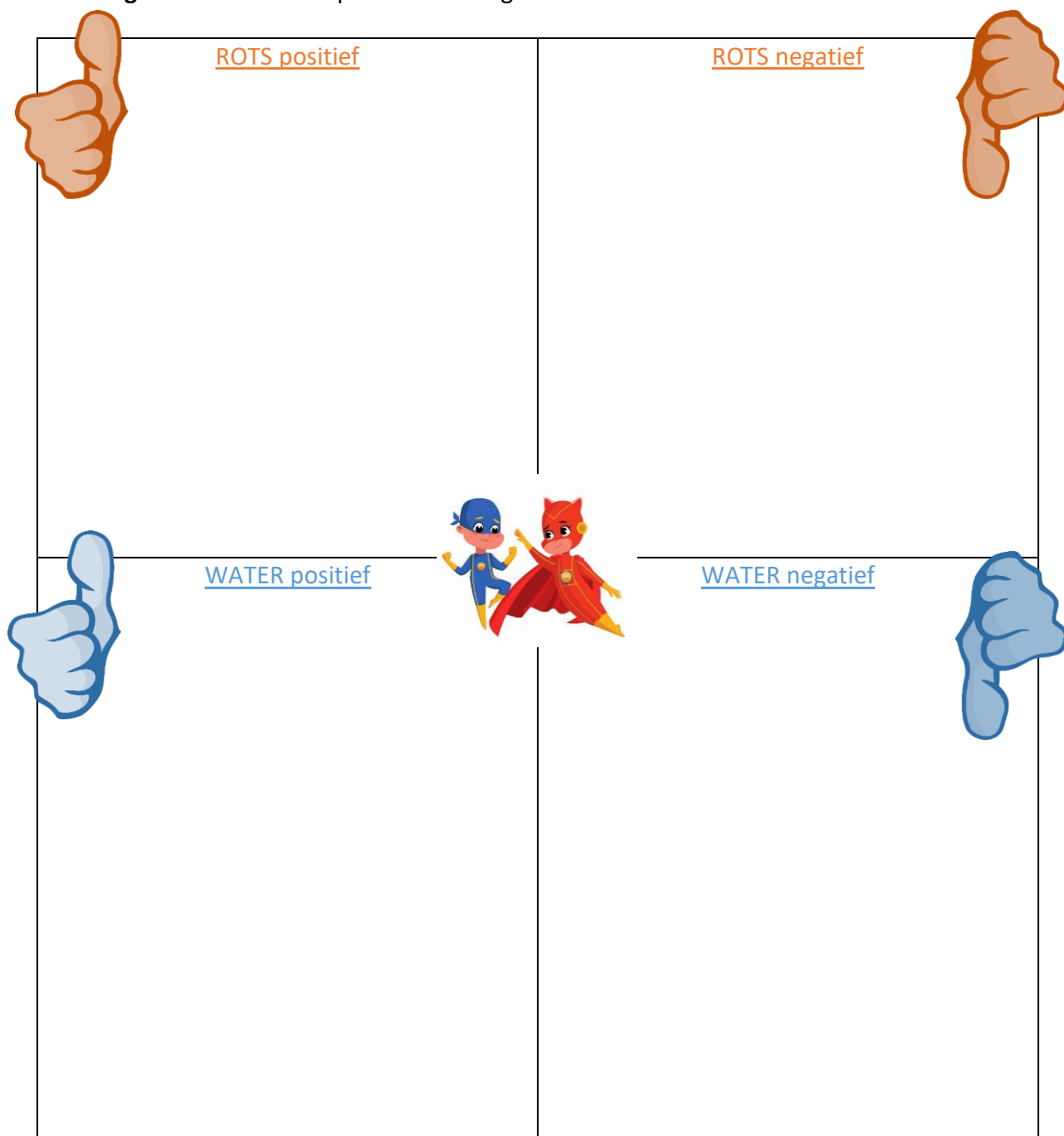
Het Rots en water kwadrant

Rots en water

Zowel rots als water hebben beide een positieve kant en een negatieve kant.

Te rotsig is niet goed en te waterig ook niet.

Oefening: Vul hieronder de positieve en negatieve kanten van rots en water in.



Weten wat je wilt	Pesten
Je grenzen aangeven	Koppig zijn
STOP zeggen	Je eigen zin doen
Weerbaar zijn	Ruzie maken
Je eigen mening durven geven	Anderen pijn doen
Samen spelen	Je emoties onder controle hebben
Voor anderen opkomen	Luisteren naar elkaar
Elkaar helpen	Lief zijn voor elkaar
Altijd ja zeggen	Je laten doen/ niet voor jezelf opkomen
Jezelf wegcijferen	Voor jezelf opkomen
Angst om iemand teleur te stellen	Geen grenzen aangeven
Snel boos worden	

