









Oplossingskaart

Heb je een meningsverschil of een probleem?









Hier staan allerlei oplossingen. Kies samen de beste!

Negeer de ander.		Maak een afspraak.	Bedenk een oplossing.	Stel vragen.
Drink even wat water.	Geef de ander een boks of high five.	Luister even naar je favoriete muziek.		Vertel hoe jij je voelt.
	Tel tot 10 (of 100).	Zeg sorry.	Maak het goed.	Word rustig.
Haal twee minuten heel rustig adem.	Ga even heel hard rennen.		Probeer het probleem te vergeten.	Speel met iemand anders.
Kies een ander spel.	Praat het uit.	Deel samen.	Denk aan leuke dingen.	
Probeer niet te reageren.		Steen, papier, schaar.	Leg goed uit wat je bedoelt.	Laat de ander uitpraten.
Ga iets anders doen.	Doe het om de beurt.	Zeg duidelijk "stop".		Ga met iemand praten.
Ga even lezen.		Loop weg.	Maak een grapje.	Ga even tekenen.

Oplossingskaart

Heb je een meningsverschil of een probleem?

Hier staan allerlei oplossingen. Kies samen de beste!

Negeer de ander.		Maak een afspraak.	Bedenk een oplossing.	Stel vragen.
Drink even wat water.	Geef de ander een boks of high five.	Luister even naar je favoriete muziek.		Vertel hoe jij je voelt.
	Tel tot 10 (of 100).	Zeg sorry.	Maak het goed.	Word rustig.
Haal twee minuten heel rustig adem.	Ga even heel hard rennen.		Probeer het probleem te vergeten.	Speel met iemand anders.
Kies een ander spel.	Praat het uit.	Deel samen.	Denk aan leuke dingen.	
Probeer niet te reageren.		Steen, papier, schaar.	Leg goed uit wat je bedoelt.	Laat de ander uitpraten.
Ga iets anders doen.	Doe het om de beurt.	Zeg duidelijk "stop".		Ga met iemand praten.
Ga even lezen.		Loop weg.	Maak een grapje.	Ga even tekenen.