

Spiekbriefjes giraffentaal

Deze spiekbriefjes kun je gebruiken als je giraffentaal aan het leren bent.

Tip: Gebruik kleuren om makkelijk het goede kaartje vinden. Kleur in het bovenste kaartje (praten en luisteren als een giraf) de regels over 'gevoel' geel en de regels over 'behoefte' groen. Bijvoorbeeld met een markeerstift.

Het kopje van het tweede kaartje met gevoelens maak je ook geel.

Het kopje van het derde kaartje met behoeften maak je ook groen.

Vouw dit blaadje dubbel in de lengte met de tekst aan de buitenkant.

Knip langs de 4 lijntjes met een schaar.



PRATEN als een giraf

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

Als ik zie / hoor dat	Vertel wat je MERKT.
Voel ik me	Vertel je GEVOEL.
Ik wil	Vertel je BEHOEFTE.
Ik wil graag, OK?	Vraag wat je WILT.

LUISTEREN als een giraf

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

Als jij ziet / hoort dat	Wat MERKT de ander?
Voel jij je dan	Raad & vraag GEVOEL.
Wil jij	Raad & vraag BEHOEFTE.
Wat zou jij graag willen?	Vraag wat de ander WIL.



Gevoelens die FIJN voelen

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

opgelucht verrast, verwonderd ontspannen, relaxed vredig, kalm, rustig, stil op je gemak, gelukkig tevreden, voldaan uitgerust, bijgekomen liefdevol, teder, vriendelijk trots, zeker, veilig	enthousiast, vol energie blij, opgewekt, opgewonden stralend, uitgelaten, verrukt vurig, verlangend aandachtig, nieuwsgierig oplettend, verdiept opgetogen, geamuseerd hoopvol, vol verwachting dankbaar, ontroerd
---	--

Gevoelens die VERVELEND voelen

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

verdrietig, ongelukkig, treurig ellendig, depressief moe, slaperig, futloos, uitgeput geïrriteerd, boos, woedend zenuwachtig, ongerust schaamte, schuldig ongemakkelijk, van streek afstandelijk, verveeld, onverschillig	bang, angstig, in paniek ongeduldig, chagrijnig gekwetst, kwaad vijandig, minachtend gefrustreerd, onrustig verward, jaloers onzeker, ontmoedigd eenzaam, alleen wanhopig, hulpeloos
---	--



Behoeften (wat mensen nodig hebben)

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

erbij horen jezelf kunnen zijn spelen & relaxen vredigheid & kalmte genieten van iets moois rust & alleen zijn dat het netjes & schoon is dat iemand vriendelijk is zelf kunnen en mogen kiezen	eten, drinken, lucht & licht een veilige & fijne plek belangrijk zijn helpen & geholpen worden dat iemand te vertrouwen is duidelijkheid knuffelen & aanraken samenwerken samen dingen vieren
---	---

Behoeften (wat mensen nodig hebben)

Vrij vertaald van www.cnvc.org, te printen op www.gedachte-kracht.nl.

verdriet uiten en delen je fijn voelen bij iemand/elkaar genoeg plek hebben (ruimte) dat iets lukt wat je graag wilt bewegen: rennen, sporten begrijpen & begrepen worden plezier & lachen & vrolijk zijn iets moois maken of doen dat iets blijft hoe het is	dat het eerlijk gaat uitdaging steun gerustgesteld worden ideeën hebben (inspiratie) vrijheid gezelligheid (harmonie) dingen leren & ontdekken (zelf)respect
---	--



Je kunt ze met een stukje plakband dichtplakken. Klaar!

Met een plastificeermachine kun je er handige plastic kaartjes van maken die mooi blijven.