

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Kritiek uiten

(Wat is Kritiek uiten?)

- Deze opdracht helpt je om op een positieve manier om te gaan met je frustraties.
- Deze opdracht bestaat uit 4 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Het gebeurt soms dat mensen zich ergeren aan bepaalde situaties of dat het de mensen aanmoed ontbreekt om echt te zeggen wat ze van een bepaalde situatie vinden. Vaak kroppen ze dan hun gevoelens op. Beter is deze gevoelens toch te uiten, maar dan wel op een positieve manier. Deze opdracht kan jou daar bij helpen.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Deze opdracht kan je doen wanneer je vindt dat je nood hebt om je frustratie wat af te reageren.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Beschrijf een situatie die jou ergert of een situatie waarin jij niet openlijk voor je mening durft uitkomen.

Voorbeeld: *Ik erger me vaak aan het feit dat mijn partner zo vaak afwezig is en er zelden kan bij zijn om de kinderen in bed te stoppen.*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 2: Schrijf wat je erover denkt op als een verwijt. Schrijf je frustratie neer.

Voorbeeld: *Jij bent nooit thuis! Ik sta er altijd alleen voor!*

Stap 3: Formuleer je verwijt nu als een wens.

Voorbeeld: *Ik zou het graag hebben als je 's avonds eens wat meer thuis was zodat we samen de kinderen in bed konden stoppen.*

Stap 4: Probeer deze wens rustig uit te spreken in de situatie die jou ergert of waarin jij niet openlijk voor je gedacht durft op te komen. Omdat deze wens niet overkomt als een verwijt, kan de ander, zonder dat hij/zij zich aangevallen voelt, beter begrijpen wat er op je lever ligt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Beschrijf een situatie die jou ergert of een situatie waarin jij niet openlijk voor je mening durft uitkomen.

Schrijf wat je erover denkt op als een verwijt. Schrijf je frustratie neer.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Formuleer je verwijt nu als een wens.