



### **Fase 1: Hoe vermijden dat het vuur aan de lont wordt gestoken?**

- Benoem de voorkeur/mening van jouw tiener. Beschrijf hierbij wat je hoort/ziet.
- Formulier jouw eigen visie.
- Bevraag eventueel of jouw mening gewenst is.

### **Fase 2: Het vuur is aan de lont.**

- Luister rustig en aandachtig.
  - Probeer aanwezig te zijn in het moment.
  - Luister écht, vanuit een nieuwsgierigheid naar wat er binnen je tiener leeft!
- Erken de gevoelens.
  - Meegaan in de gevoelens en meningen van jouw tiener.
  - Probeer vanuit het perspectief (de bril) van jouw tiener te kijken.
- Benoem de gevoelens.
  - Probeer als een spiegel te zijn voor jouw tiener.
  - Probeer de gevoelens te beschrijven op een niet-veroordelende manier.
- 2 scenario's:
  - Tiener vertelt uit zichzelf veel over het voorval: belang van actief luisteren en erkennen.
  - Tiener vertelt uit zichzelf weinig over het voorval: belang van benoemen om tiener op verhaal te brengen.