

B. De-escaleren

Je hebt een escalatieketen gemaakt en een aantal alternatieven bedacht voor de momenten dat het misging of dreigde te gaan. Met deze alternatieven in je achterhoofd ga je daadwerkelijk aan de slag. Je gaat oefenen met de-escaleren.

Beschrijf hieronder drie situaties waarin het je gelukt is om te voorkomen dat een kleine irritatie escaleerde. Heb je daarbij de hulp van anderen ingeschakeld?

Situatie 1

Situatie 2

Situatie 3

Bespreek ze later na met een collega, een ouder of iemand anders die je wil helpen.