

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Deze week werken we met *Goed gedaan!* aan het thema 'Opkomen voor jezelf'.

Goed opkomen voor je eigen belangen is lastig. De een durft niet hardop te zeggen wat hij wil, terwijl de ander juist probeert af te dwingen dat hij zijn zin krijgt.

In de klas komt het volgende aan de orde:

- Je moet duidelijk je eigen mening geven als je samenwerkt. (Anders zal/moet de ander alles beslissen.)
- Als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, kun je:
  - stil wegkruipen (niks durven zeggen)
  - boos tekeergaan (mopperen, schreeuwen, schelden)
  - slim aanpakken (kalm zeggen wat je niet fijn vindt)
- Slim aanpakken is meestal het beste.

Tips voor thuis

- Luister serieus naar de mening/smaak van uw kind en probeer daar ook rekening mee te houden.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Geef uw kind het recht 'nee' te zeggen tegen intimiteiten die het niet fijn vindt (bijv. het bezoek zoenen).

## Les 4 Opkomen voor jezelf

### ik vind....

Heb je een goed idee of een andere mening?

- ➡ Vertel het rustig en duidelijk.  
Dan luisteren mensen het beste naar je.

### stil wegkruipen

Er niks van zeggen als iemand iets doet wat jij vervelend vindt?

- ➡ Dan zullen ze geen rekening houden met wat jij wilt.

### boos tekeergaan

Mopperen/schreeuwen/schelden als iemand iets doet wat jij vervelend vindt?

- ➡ Dan krijg je vaak ruzie of straf.

### slim aanpakken

Slim aanpakken werkt meestal het beste als iemand iets doet wat jij vervelend vindt!

- ➡ Zeg rustig en duidelijk wat jij vervelend vindt.
- ➡ Helpt dat niet: verzin iets om er minder last van te hebben.  
let er niet op / ga iets anders doen
- ➡ Is het echt heel vervelend en helpt niks: vraag hulp!

### ken jezelf

**Ik** zeg niks als vrienden ongevraagd mijn snoep opeten.  
Ik ben veel te bang dat ze me dan niet meer leuk vinden...  
**Ba** begin te schreeuwen als ze iets doen waar ik van baal.  
Dat maakt wel indruk! Niemand durft meer met mij te spelen!

**Goed!**  
**gedaan!**

Zo  
doen  
we  
dat