

Aardig sociaal vaardig

Werkboek



Auteurs
Laura Boeder
Levina Bos

Illustraties
Hiky Helmantel

Productie
SGJ Christelijke Jeugdzorg afdeling Gespecialiseerde Zorg en afdeling
Preventie en Dienstverlening

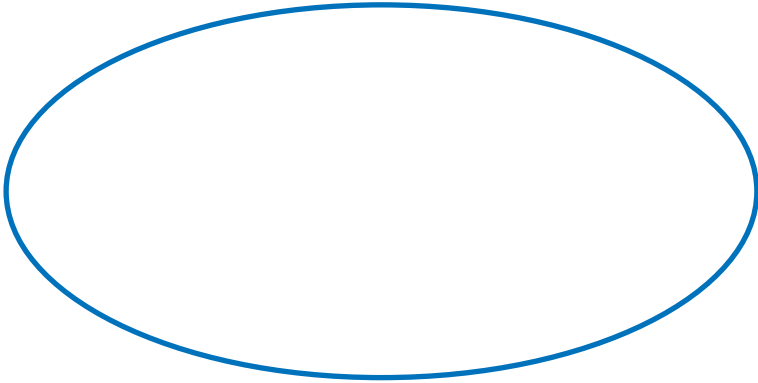
Het werkboek is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van
Eleven Flowers Fund

© SGJ Christelijke Jeugdzorg, 2010



Postbus 1564
3800 BN AMERSFOORT
T 033 422 69 00
F 033 422 69 01
E info@sgj.nl
I www.sgj.nl

Dit werkboek is van



Inhoud

Welkom!	7
Dit ben ik	9
Thema 1 Basisvaardigheden	11
Thema 2 Met anderen meedoen	19
Thema 3 Overleggen	27
Thema 4 Omgaan met pestgedrag	35
Thema 5 Omgaan met kritiek	43
Thema 6 Omgaan met onverwachte gebeurtenissen	51

Welkom!

Hallo!

Dit is jouw werkboek. In dit werkboek ga je leren hoe je om kunt gaan met dingen die je moeilijk vindt. Bijvoorbeeld wat je moeilijk vindt als je met andere kinderen of volwassenen samen bent.

Je kunt met dit werkboek van alles doen:

- Je kunt dingen opschrijven.
- Je kunt tekeningen maken.
- Je kunt oefenen met dingen die moeilijk gaan.

Dit doe je samen met de begeleider met wie je uit dit werkboek gaat oefenen. Soms kan je vriend, broer, zus, vader of moeder ook mee doen.

Als je dit boekje doorgewerkt hebt, heb je veel geleerd:

- Je kunt een praatje beginnen en stoppen.
- Je weet hoe je met anderen mee kunt doen.
- Je weet hoe je moet overleggen.
- Je kunt omgaan met pestgedrag.
- Je kunt omgaan met kritiek.
- Je weet wat je doen moet bij onverwachte gebeurtenissen.
- Tenslotte weet jij wat boos, bang, blij en bedroefd betekent.

Succes!

Dit ben ik

Mijn naam is:

Zo oud ben ik nu:

Mijn adres is:

Ik heb

_____ broer(s) en _____ zus(sen)

Mijn school heet:

Mijn mentor/meester/juf heet:

Mijn beste vrienden zijn:

Mijn kerk heet:

Ik zit op jeugdclub:

ja / nee

Ik zit op catechisatie:

ja / nee



Plak hier een
foto van jezelf



Thema 1 Basisvaardigheden



Wat zijn basisvaardigheden?

Dit thema gaat over basisvaardigheden. Je hebt misschien nog nooit van dit woord gehoord. Je weet dan ook niet wat het betekent. Om dat te weten te komen, mag je eerst het verhaal van Daan lezen.

Hoi, ik ben Daan. Ik ben 12 jaar en ik zit in de laatste klas van het speciaal basisonderwijs. Ik ben anders dan andere kinderen. Dit komt omdat ik een stoornis heb die autisme wordt genoemd. Hierdoor vind ik het moeilijk om iets te leren. Ook weet ik soms niet wat ik moet zeggen tegen iemand die ik niet zo goed ken; ik weet dan niet goed hoe ik een praatje kan maken.

Daarom leer ik, samen met een begeleider, drie basisvaardigheden. Hierdoor kan ik makkelijker een praatje maken.

Een praatje maken doe ik nu zo met Eva uit mijn klas.

'Hoi, Eva.'

Ik kijk iemand aan, want dat is vriendelijk, en let er op dat ik goed rechtop en stevig sta.

Daan: 'Hoe gaat het met jou?'

Eva: 'Met mij gaat het goed en met jou?'

Daan: 'Met mij gaat het ook goed. Zullen we gaan tennissen?'

Eva: 'Ja hoor, dat is goed. Leuk om te doen.'

Daan: 'Oké, nou dan gaan we de spullen pakken!'

Als ik een praatje maak met iemand, dan let ik ook op mijn stem. Want als ik heel zacht had gepraat dan had Eva mij niet verstaan!



Opdracht 1

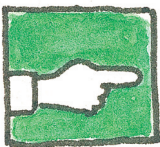
Het verhaal op de vorige bladzijde gaat over Daan. Je hebt kunnen lezen hoe hij een praatje maakt. Daarbij gebruikt hij de basisvaardigheden.

Lees de tekst nog eens. In de paarse cirkel hieronder staan de drie basisvaardigheden. Probeer deze vaardigheden in de tekst op te zoeken, en onderstreep ze.

1. De ander aankijken
2. Duidelijk praten
3. Stevig staan

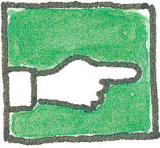
Vaardigheid 1: De ander aankijken

Als je met andere mensen praat, is het fijn als je hen aankijkt. Dan weten ze dat je oplet. Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om iemand een tijd aan te kijken. Dan kun je ook iemand af en toe even aankijken. Aankijken is nodig, omdat andere mensen dan fijner met jou kunnen praten. Om dit te oefenen mag je nu twee opdrachten doen!



Opdracht 2

Je begeleider heeft een stapel kaartjes waar lichaamsdelen op staan. Je begeleider laat elke keer een ander kaartje aan jou zien. Jij mag dan bij je begeleider naar het lichaamsdeel kijken dat op het kaartje staat.



Opdracht 3

Je begeleider zet twee stoelen met de rugleuning tegen elkaar. Jij gaat op de ene stoel zitten en je begeleider op de andere. Probeer een praatje te maken. Dit mag over alles gaan.

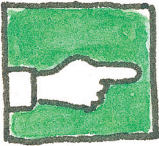
Wanneer je klaar bent, draai je om. Je kijkt de ander aan en maak nog eens een praatje.

Je hebt vast verschil gemerkt toen je elkaar aankeek of niet. Schrijf hieronder in de oranje cirkel op wat je hebt geleerd!

Ik heb het volgende geleerd:

Vaardigheid 2: Duidelijk praten

Als je met iemand praat, dan is het nodig om duidelijk te praten. Zacht praten is niet handig omdat de ander jou niet hoort. Schreeuwen is ook niet verstandig. Je weet vast wel waarom. Als je schreeuwt lijkt het net of je boos bent. De ander zal niet meer naar je luisteren of je niet aardig vinden.



Opdracht 4

We gaan een spelletje doen. Het gaat zo:

- Je gaat tegenover je begeleider zitten.
- Je begeleider zegt 'ja' of 'nee'.
- Wanneer je begeleider 'ja' zegt, zeg jij 'ja' terug.
- Wanneer je begeleider 'nee' zegt, zeg jij 'nee' terug.
- Als dit lukt, let dan goed op de stem van de begeleider.
- Wanneer de begeleider hard praat, praat jij ook hard.
- Wanneer de begeleider zacht praat, praat jij ook zacht.

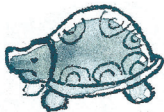
Vaardigheid 3: Stevig staan

Je hebt geoefend met kijken naar een ander en duidelijk praten. Dat deed je met een paar opdrachten. Nu gaan we het hebben over stevig staan.



Opdracht 5

Je mag bedenken welk dier bij stevig staan hoort. Zet een kruisje bij dat dier.

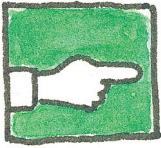


Deze drie dieren hebben drie verschillende houdingen.

Een schilpad is een klein dier. Het zit met zijn kopje vaak weggedoken. Deze houding noemen we **wegkruipen**.

De leeuw is een groot en sterk dier. Het gromt en kan hard rennen. Deze houding noemen we **knokken**.

De pauw is een mooi dier dat zijn veren laat zien. De pauw loopt vriendelijk rond. Hij staat rechtop, zijn voeten staan een beetje uit elkaar. Deze houding noemen we **aanpakken**. Dit is de beste manier waarop je kunt staan.



Opdracht 6

Je gaat nu oefenen met wegkruipen, aanpakken en knokken. Je begeleider legt eerst uit hoe dit er uitziet. Het staat op een groot blad, maar je ziet de drie manieren ook hieronder. Je begeleider vertelt aan jou wat je moet gaan doen.

Wegkruip - manier (Schildpad)

- hangende schouders
- je klein maken
- naar beneden kijken
- zachtjes praten

Knok - manier (Leeuw)

- je groot maken
- boos kijken
- benen wijd
- spieren gespannen
- één stap naar voren, aanvallend
- handen in de zij of gebalde vuisten

Aanpak - manier (Pauw)

- stevig staan, benen een beetje uit elkaar
- je groot maken
- hoofd rechtop
- duidelijk hoorbaar praten
- de ander aankijken

Een praatje maken

Je weet nu al veel af van de basisvaardigheden: de ander aankijken, duidelijk praten en stevig staan. Deze heb je nodig bij het maken van een praatje. Maar hoe maak je een praatje? Wat moet je zeggen? Dat ga je nu eerst leren!



Opdracht 7

Hieronder zie je verschillende plaatjes. Deze plaatjes heeft je begeleider ook. Probeer de plaatjes in de goede volgorde te leggen. Het is de bedoeling dat je de plaatjes zo legt dat een praatje maken goed gaat!



Je mag nu samen met je begeleider kijken of je de plaatjes in de juiste volgorde hebt gelegd. Je begeleider legt ook uit welke regels nodig zijn bij het maken van een praatje en vertelt je hoe je een gesprekje kan beginnen en een gesprekje kan stoppen. Je kunt de regels op het grote blad lezen, die je begeleider heeft. Ze staan ook hieronder.

Een praatje beginnen

- Kies het goede moment, zorg dat de ander je ziet en hoort.
- Begroet de ander door bijvoorbeeld 'hallo' te zeggen en wacht de reactie af.
- Voor 'zomaar' een praatje: stel een vraag over de hobby van iemand of over school.
- Als je iets wilt weten: vraag vriendelijk wat je wilt weten en waarom.
- Luister goed naar de antwoorden en vraag als je iets niet snapt.
- Stel vragen waar je een langer antwoord op krijgt dan alleen 'ja' of 'nee'.
- Toon belangstelling voor de ander: vertel aan de ander wat jij vindt van wat hij of zij verteld heeft.

Een praatje stoppen

- Zeg: 'Het spijt me, maar ik moet stoppen.'
- Leg kort uit waarom je niet verder kunt praten.
- Herhaal nog eens dat je wilt stoppen als de ander doorgaat met praten.
- Zeg gedag door bijvoorbeeld 'dag' te zeggen en loop stevig (aankpak - manier) weg.



Gevoelens - opdracht

Het woord gevoelens ben je nog niet tegen gekomen. Nu komt er een opdracht die hierover gaat. Deze opdracht noemen we 'gevoelens – opdracht'.

Er zijn veel gevoelens. Vier gevoelens zijn belangrijk en komen het meest voor. Dit noemen we de basisgevoelens.

Die moet je onthouden. De basisgevoelens zijn:

- boos
- bang
- blij
- bedroefd

Elke keer dat je aan een thema werkt is er een gevoelens - opdracht.

We maken nu een begin. Vertel aan je begeleider wanneer je boos, bang, blij of bedroefd bent.



Afsluitende opdracht

Dit is een opdracht om het thema af te sluiten. Als deze opdracht goed lukt, weet je dat je het thema begrijpt.

Je weet nu wat de basisvaardigheden zijn, waardoor je nu makkelijker een praatje kan maken. Oefenen heb je nog niet gedaan. Dat ga je nu doen. Je begeleider legt het verder aan je uit!



Thuisklus

Je hebt heel veel gehoord en gedaan. Om er voor te zorgen dat je het over een poosje ook nog weet, hebben we een thuisklus gemaakt.

Je krijgt deze opdracht van je begeleider. Je krijgt er ook één die je aan je meester, juf of mentor kunt geven.

Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.



Thema 2 Met anderen meedoen



Wat is 'met anderen meedoen'?

Met anderen meedoen, betekent dat je bijvoorbeeld mee mag doen met een groepje spelende kinderen. Of dat je met wat vrienden staat te kletsen. Maar ook dat je bijvoorbeeld je vader helpt om een fietsband te plakken. Of dat je een afspraak maakt met een paar andere kinderen van de

jeugdvereniging.

Hieronder staan twee verhaaltjes over Lisa en Jan. Zij willen ook bij een groep horen. Lees maar eens hoe dat gaat.

Verhaal 1

Lisa loopt naar het lokaal waar ze altijd zitten met de jeugdvereniging. Bij de deur staan een paar meiden te kletsen. Ze praten over de kledingwinkel die gisteren in de stad is geopend. Lisa is er vanochtend met haar moeder geweest. Ze weet er dus alles van! Ze gaat meteen midden in het groepje staan. Ze begint van alles te vertellen. Het meisje dat aan het praten was kijkt haar boos aan en loopt dan samen met de andere meiden weg.

Verhaal 2

Jan loopt het schoolplein op. Hij ziet dat een groepje jongens aan het basketballen is. Hij heeft wel zin om mee te doen! Hij loopt naar ze toe. Dan vraagt hij aan een van de jongens: 'Frits, mag ik meedoen?' Frits knikt dat hij mee mag doen. 'Bij welk team hoor ik dan?' vraagt Jan. Frits kijkt even rond en zegt dan: 'Je mag wel bij mij in het team.'



Opdracht 1

Je hebt net twee verhaaltjes gelezen. Het ene verhaaltje gaat over Lisa. Het andere verhaaltje gaat over Jan. Schrijf hieronder in de paarse cirkel op wat er goed gaat en wat er beter kan.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Opdracht 2

Je hebt misschien een keer aan iemand (bijvoorbeeld je broer of zus) gevraagd of je mee mocht spelen. Wil je eens vertellen hoe dat is gegaan?

Als je mee wilt doen met anderen is het verstandig om je aan regels te houden. Deze regels zal de begeleider met je bespreken. Ze staan ook hieronder.

Met anderen meedoen:

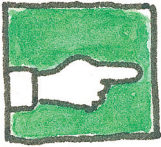
- Kies een goed moment of kijk of iemand niet aan het praten is.
- Sta stevig (de aanpak-houding).
- Zeg 'hallo' en noem de naam van het kind waarmee je wilt praten.
- Kijk de ander aan.
- Stel je vraag met een duidelijke stem.

Als je wel mee mag doen:

- Zeg: 'Fijn dat ik mee mag doen.'
- Vraag: 'Hoe kan ik meedoen?'

Als je niet mee mag doen:

- Vraag waarom niet.
- Luister naar wat de ander terug zegt.
- Zeg wat je hiervan vindt.
- Doe niet boos of zielig.
- Mag je nog niet meedoen, loop dan stevig weg.

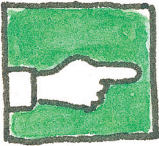


Opdracht 3

Je gaat nu oefenen.

Vraag aan je begeleider of je mee mag doen met tekenen. Eerst vraag je dit op de manier zoals Lisa uit het verhaaltje dit doet. Daarna vraag je het op de manier zoals Jan uit het verhaaltje dit doet. Wat is het verschil tussen die twee manieren? Schrijf dat op in de oranje cirkel.

Het verschil is:



Opdracht 4

Je begeleider heeft een kleurplaat die gaat over meedoen met anderen. Deze kleurplaat mag je gaan kleuren.

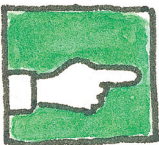


Opdracht 5

Kun je ook andere situaties bedenken waarin anderen iets aan het doen zijn en jij mee wilt doen? Schrijf een paar voorbeelden op in de groene cirkel. Speel er eentje na met je begeleider.

Voorbeelden:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Opdracht 6

Stel je voor: Je bent op tijd bij catechisatie. Jij vindt het leuk om de boekjes uit te delen. Twee andere kinderen willen dit ook. Hoe reageer je nu? Schrijf dat op in de rode cirkel.

Ik reageer:



Opdracht 7

Op het grote blad staat hoe je kunt reageren als je niet mee mag doen. Weet je nog welke drie dieren daarbij genoemd zijn? Noem deze hardop. Welke manier past er het beste bij als je niet mee mag doen? Je kunt kiezen uit de weggroep-manier, de aanpak-manier en de knok-manier. Waarom past deze er het beste bij? Schrijf dat op in de blauwe cirkel.

De _____ manier is de beste,

omdat _____



Gevoelens - opdracht

Stel je voor: Er staat een groepje kinderen. Je bent naar hen toegelopen. Je hebt iemand aangekeken en gevraagd waar ze over praten. Maar dat willen ze niet zeggen! Wat voel je nu? In de gele cirkel staan vier antwoorden, je mag om één daarvan een rondje zetten.

Blij

Boos

Bang

Bedroefd



Afsluitende opdracht

Je begeleider heeft groene kaartjes. Kies een kaartje uit en lees de opdracht voor. Daarna mag je de opdracht doen. Schrijf hieronder in de paarse en oranje cirkel wat goed gaat en wat beter kan.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Thuisklus

Alle opdrachten van dit thema heb je gemaakt. Je krijgt een thuisklus die bij dit thema hoort. Vraag de opdracht aan je begeleider. Vraag er ook één extra voor je meester, juf of mentor. Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.



Thema 3 Overleggen



Wat is overleggen?

Overleggen is een moeilijk woord. Het gaat erover dat je met iemand anders praat over wat jij wilt en wat de ander wil. Samen zoek je naar een goede oplossing. Je vriend wil bijvoorbeeld graag tennissen. Jij wilt graag voetballen. Als je samen overlegt kun je dit goed oplossen en er voor zorgen

dat jullie allebei tevreden zijn.

Overleggen kun je bijvoorbeeld ook, wanneer iemand je pen kapot teruggeeft. Je kunt dan zeggen dat je dat niet fijn vindt. Vragen en bespreken hoe de ander dit op gaat lossen is dan goed!

Je begeleider heeft op een groot blad de regels voor het overleggen staan. Ze staan ook hieronder.

Overleggen doe je zo:

- Zeg tegen de ander wat jij graag wilt.
- Luister naar wat de ander graag wil.
- Zoek naar wat jullie samen hetzelfde willen.
- Zoek naar een oplossing waar jullie beiden tevreden over zijn.



Opdracht 1

Heb je wel eens met iemand overlegd? En weet je ook nog waarover dat ging? Je mag het hieronder in de paarse cirkel opschrijven.

Ik heb wel eens overlegd met:

Dat ging over:



Opdracht 2

Hieronder staan twee verhalen. Een verhaal over Tom en Thijs. Maar ook een verhaal over Marieke en Eline. Lees het maar eens.

Verhaal 1

Tom en Thijs hebben een middag vrij. Tom is bij Thijs aan het spelen. Ze hebben eerst gegeten. Nu denken ze na over waarmee ze willen spelen. Tom zegt dat hij graag wil voetballen. Thijs heeft hier helemaal geen zin in. Hij zegt dat hij graag op de skelter wil.

Tom wordt boos op Thijs. Hij zegt: 'We gaan gewoon voetballen! Met de skelter doen we altijd al!' Nu wordt Thijs ook boos. Hij zegt: 'Nou, wat doe jij stom zeg.' En hij geeft Tom een stomp. Tom loopt huilend weg.

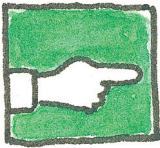
Verhaal 2

Marieke mag uit school spelen bij Eline. Ze bedenken waarmee ze willen spelen. Eline wil graag binnen kleuren. Marieke wil graag op de computer. Eline zegt: 'Anders gaan we eerst kleuren en dan computeren?' Marieke vindt dit wel een goed idee. 'Goed', zegt Marieke, 'dan hebben we allebei iets gedaan wat we graag wilden.' 'Ja', zegt Eline, 'leuk hè!'

Schrijf in de oranje en groene cirkel op wat er goed gaat en wat er beter kan!

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Opdracht 3

Je begeleider heeft vier opdrachtkaartjes. Probeer eens te overleggen met je begeleider hoeveel opdrachtkaartjes je moet doen. Je mag eerst de opdrachten op de kaartjes lezen voordat je de kaartjes uitkiest.

Hoe heb je overlegd? Schrijf dat hieronder op in de rode cirkel.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



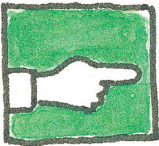
Opdracht 4

Kun je ook situaties bedenken waarin je niet kan overleggen?
En kun je ook mensen bedenken met wie je niet kan overleggen?

Schrijf dat hieronder in de blauwe cirkel op.

Ik kan niet overleggen met:

Ik kan niet overleggen over:



Opdracht 5

In thema 1 hebben we het gehad over drie houdingen. Dit ging over wegkruipen, knokken en aanpakken.

Welke houding is de beste houding voor overleggen? Dat gaan we nu proberen. Je overlegt met je begeleider of je een koekje mag. Eerst doe je dit op de wegkruip-manier, daarna op de knok-manier, als laatste op de aanpak-manier.

Schrijf in de gele cirkel welke houding het beste is. Schrijf er ook bij waarom die houding het beste werkt.

Welke houding werkt het beste?

Waarom?



Opdracht 6

Je bent op de jeugdvereniging en je hebt vandaag iets leuks meegemaakt! Je wilt het heel graag vertellen, maar de jeugdleider wil graag beginnen met de activiteit. Hoe ga je met hem overleggen of je wel of niet wat mag vertellen?

Schrijf dat op in de paarse cirkel. Daarna speel je het na met je begeleider.

Zo ga ik overleggen:



Gevoelens – opdracht

Je overlegt met je vriend wat jullie vanmiddag gaan doen. Je merkt dat het overleggen niet zo goed lukt. Jullie komen nog niet tot een oplossing. Wat voor gevoel hoort daarbij? Je kunt kiezen uit vier gevoelens. Zet in de oranje cirkel een rondje om het gevoel wat jij zou hebben als dit jou zou gebeuren.



Afsluitende opdracht

Voor deze opdracht mag je iemand uitnodigen! Het mag een vriend zijn of iemand die je aardig vindt. Samen gaan jullie en je begeleider wat leuks doen omdat je het thema bijna klaar hebt. Nu moeten jullie alleen nog bedenken wat jullie gaan doen! Hier mogen jullie en je begeleider over gaan overleggen. Schrijf in de groene cirkel op wat er goed gaat bij het overleggen en schrijf op wat jullie gaan doen.

Dit gaat goed:

Dit gaan we doen:



Thuisklus

Alle opdrachten van dit thema heb je gemaakt. Je krijgt een thuisklus die bij dit thema hoort. Vraag de opdracht aan je begeleider. Vraag er ook één extra voor je meester, juf of mentor.

Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.



Thema 4 Omgaan met pestgedrag



Wat is pestgedrag?

Je gaat aan de slag met thema 4. Dit thema gaat over pesten. Je hebt er vast wel eens over gehoord! Of misschien heb je er een boek over gelezen. Als je van lezen houdt, is het boek 'Pesten doet pijn' van J.F. van der Poel, een mooi boek. Het verhaaltje hieronder komt uit dat boek. Je mag het nu lezen.

Heidi staat met haar rug tegen de muur van de school. Ze hoopt dat de deuren maar gauw opengaan. Wil ze dan zo graag leren? Nee, er is iets. 'Jongens, daar staat moedertje Heidi!' schreeuwt een meisje uit de groep. 'Kom, laten we haar lekker gaan pesten. Moet je haar daar eens zien staan. Wat kan ze zielig doen!' zegt een ander.

Ze komen dicht bij Heidi. Twee meisjes gaan ieder aan een kant van haar staan. Eén van hen zegt: 'Wat een lelijke bril en vies haar! O bah, wat een lelijk moedertje. Je hebt je zeker niet gewassen?' Er staan tranen in Heidi's ogen. Gelukkig, daar gaat de bel. Het pesten is nu voor even over.



Opdracht 1

Pesten is niet fijn. Misschien word jij wel eens gepest. Het kan ook zijn dat je iemand anders hebt gepest.

Wat weet jij over pesten? Schrijf het in de paarse en gele cirkel op.

Waarom denk je dat kinderen andere kinderen pesten?

Hoe vind jij het als je gepest wordt?

Pest je zelf wel eens?



Opdracht 2

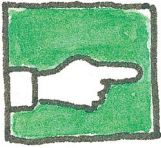
Weet jij wat het verschil is tussen pesten en plagen? Je begeleider kan het uitleggen.

Schrijf in de groene cirkel wat pesten is en wat plagen is.

Pesten is:

Plagen is:

Als je gepest wordt, is het best moeilijk om dat te vergeten. Nog moeilijker is om ook te vergeven wat er gebeurd is. Je begeleider kan je meer vertellen over hoe je dat kunt doen.



Opdracht 3

Je weet nu al wat meer over pesten. Dat komt omdat je hier met je begeleider over hebt gepraat.

Omgaan met pesten kan op verschillende manieren.

Hierover ga je een stukje video kijken, of je begeleider leest een verhaal voor. Het gaat over een meisje en ze heet Puk. Zij laat zien hoe je om kan gaan met pesten.

Schrijf in de rode cirkel welke kleur pet bij welke manier van reageren past.

Kies uit: Aanpakken
Wegkruipen
Knokken

De blauwe pet: _____

De gele pet: _____

De rode pet: _____

Je mag nu in de blauwe cirkel opschrijven wat de beste manier van reageren is. Als je nog weet hoe dat moet, mag je dat ook in de blauwe cirkel opschrijven.

Omcirkel het goede antwoord.

De beste manier is de weggroep / knok / aanpak manier.

Hoe moet je reageren op pestgedrag?

Je begeleider heeft twee keer een groot blad. Op het ene grote blad staat wat goed is om te doen als je wordt gepest. Op het andere grote blad staat wat je beter niet kunt doen als je wordt gepest.

Bekijk samen met je begeleider het grote blad. Heb je er vragen over? Dan mag je die altijd stellen!

Hieronder staan ook de regels die nodig zijn bij het omgaan met pesten. Bekijk ze nog maar eens.

Wel doen:

- Zeg er één keer rustig wat van, bijvoorbeeld: 'Ik wil dat je ophoudt'.
- Als ze niet stoppen, loop dan stevig weg. Denk aan je houding.
- Zorg ervoor dat je er niet bang uitziet.
- Als het niet stopt, schakel dan een volwassene in voor hulp.

Niet doen:

- Huilen, terugschelden of vechten.
- Je laten uitdagen door iets terug te zeggen.
- Kwaad terug doen.



Opdracht 4

Misschien ben je zelf een keer gepest of geplaagd. Of je hebt een ander gepest of geplaagd. Denk er eens over na wanneer dat was. En ook waar het over ging. Dat kan je hieronder in de gele cirkel opschrijven.

Toen ik werd gepest of geplaagd ging dit over:

Ik heb zelf een ander gepest of geplaagd.
Dit ging over:

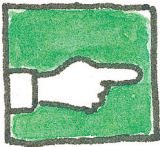
Speel de situatie die je op hebt geschreven toen je werd gepest of geplaagd na met je begeleider. Denk aan de regels op het grote blad!



Opdracht 5

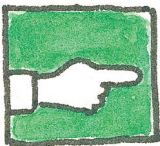
Vertel aan je begeleider waarom het niet goed is om een ander te pesten. En schrijf dit op in de paarse cirkel.

Het is niet goed om te pesten omdat:



Opdracht 6

Als jouw begeleider het 'pestkwartet' heeft, ga je het samen spelen. Heeft jouw begeleider geen 'pestkwartet' dan ga je opdracht 7 doen.



Opdracht 7

Maak een tekening over een pest-situatie. Dat mag een situatie zijn waarin jij werd gepest of waarin jij een ander pestte.

Als je klaar bent mag je aan je begeleider vertellen wat je hebt getekend.



Gevoelens - opdracht

Deze keer is de gevoelens – opdracht wat moeilijker dan de vorige keren.

Je begeleider heeft vier kaarten. Op elke kaart staat een gezichtje. Elk gezichtje betekent een gevoel. Dit zijn de gevoelens blij, bang, boos en bedroefd. Vraag aan je

begeleider of je ze mag bekijken.

Leg samen met je begeleider de kaarten een eindje uit elkaar op de grond. Je begeleider zegt een zin. Jij mag bedenken welk gevoel je er van krijgt. Bij die kaart mag je gaan staan. Je begeleider vraagt dan waarom je daar bent gaan staan.



Afsluitende opdracht

Om te weten of je goed om kan gaan met pestgedrag mag je nu gaan oefenen en het proberen na te doen. Je begeleider heeft kaartjes waarop staat wat je moet doen. Deze kaartjes hebben een paarse kleur.

Het kan moeilijk zijn om dit te oefenen. Misschien moet je aan vervelende dingen denken die anderen bij jou hebben gedaan. Bespreek met je begeleider wat je wel en wat je niet fijn vindt.



Thuisklus

Alle opdrachten van dit thema heb je gemaakt. Je krijgt een thuisklus die bij dit thema hoort. Vraag de opdracht aan je begeleider. Vraag er ook één extra voor je meester, juf of mentor.

Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.



Thema 5 Omgaan met kritiek



Wat is kritiek?

Kritiek is best een lastig woord. Om uit te leggen wat kritiek is, beginnen we met een verhaaltje over Sara.

Sara was moe toen ze naar de kerk moest. Ze had er daarom ook niet zo'n zin in. Ze heeft niet meegezongen met de liederen.

Thuis zei moeder tegen Sara: 'Ik vind het niet leuk dat je niet hebt meegezongen in de kerk. Ik wil dat je dit de volgende week zondag wel weer doet.'



Opdracht 1

Je hebt nu het verhaaltje gelezen. Wat denk jij dat kritiek is? Schrijf het op in de paarse cirkel.

Kritiek is:

Er is een verschil tussen eerlijke en oneerlijke kritiek. Je begeleider zal je het verschil uitleggen. Ook legt zij de regels uit voor het omgaan met kritiek. Ze staan op de volgende bladzijde.

Omgaan met kritiek

- Luister goed naar de kritiek en probeer zo rustig mogelijk te blijven.
- Stel aan de persoon die jou kritiek geeft een vraag als je iets niet begrijpt.
- Is de kritiek volgens jou eerlijk of oneerlijk?

Eerlijke kritiek

- Zeg waar je het mee eens bent.
- Zeg: 'Sorry, het spijt me.'
- Bedenk of je de fout nog kunt herstellen.
- Luister naar de reactie van de ander.

Oneerlijke kritiek

- Zeg waar je het niet mee eens bent.
- Leg uit waarom je het er niet mee eens bent.
- Als de ander door blijft gaan, zoek hulp bij een volwassene.
- Loop rustig weg.



Opdracht 2

Je weet nu een beetje wat eerlijke kritiek is. Ook weet je nu een beetje wat oneerlijke kritiek is. Hieronder staat een verhaal over Janneke en een verhaal over Jaap. Deze mag je lezen, dan kun je daarna de vraag beantwoorden die in de oranje cirkel staat.

Verhaal 1

Janneke heeft op school niet haar best gedaan. Ze had een schrijfoopdracht gekregen, maar dat vindt ze niet zo leuk. Ze heeft zo snel mogelijk geschreven, want dan had ze het snel af! De juf loopt naar Janneke toe. Ze zegt tegen Janneke: 'Je hebt heel slordig geschreven. Nu kan ik het niet goed lezen. Daarom moet je het opnieuw maken.'

Verhaal 2

Jaap zit bij de jeugdvereniging. Hij mag voor de leider koffie zetten. Hij is heel trots, want dit is de tweede keer dat hij dat mag doen! Als de leider een slokje neemt van de koffie zegt hij tegen Jaap: 'Je bent nu al weer vergeten om er suiker in te doen! Je vergeet echt alles!'

In welk verhaaltje wordt eerlijke kritiek gegeven?

In welk verhaaltje wordt oneerlijke kritiek gegeven?

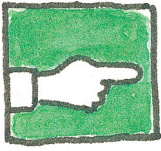


Opdracht 3

Misschien heb je zelf ook wel eens eerlijke, of oneerlijke kritiek gehad. Schrijf dan in de groene cirkel waar je kritiek op kreeg.

Ik kreeg kritiek op:

Je begeleider heeft een video of een verhaal over het omgaan met kritiek. Net als bij het omgaan met pestgedrag, gaat deze video of dit verhaal over Puk. Je gaat de video nu bekijken of je mag luisteren naar het verhaal.



Opdracht 4

Nu gaan we oefenen met omgaan met kritiek! Om het te oefenen geeft de begeleider jou eerlijke kritiek. Reageer hier op en maak gebruik van de stappen die je daarbij moet zetten. Schrijf in de rode cirkel op hoe het gaat.

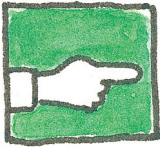
Dit gaat goed:

Dit kan beter:

Nu geeft de begeleider je weer kritiek, maar deze keer geeft ze oneerlijke kritiek. Reageer hier op en maak gebruik van de stappen die je daarbij moet zetten. Schrijf in de blauwe cirkel op hoe het ging.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Opdracht 5

Deze opdracht gaat over de drie houdingen waar we het eerder over hebben gehad. (wegkruipen, knokken en aanpakken). Hier horen de dieren schildpad, leeuw en pauw bij. Je houding is ook belangrijk bij het omgaan met kritiek. We gaan er een spel mee doen. Het heet 'Annemaria

koekoek' en het gaat zo:

- Je begeleider staat met het gezicht tegen een muur.
- Jij staat een heel eind achter de begeleider.
- Je begeleider zegt: 'Annemaria koekoek'.
- Ondertussen mag jij naar je begeleider toe lopen.
- Als je begeleider klaar is, kijkt je begeleider achterom.
- Jij mag dan niet meer lopen. Anders ben je af.
- Als je begeleider achterom kijkt ga je in een houding staan.
- Je mag zelf kiezen welke houding. De weggroep-, knok-, of aanpak-houding.



Gevoelens – opdracht

Je hebt eerlijke kritiek gekregen van je juffrouw of meester, omdat je het huiswerk niet afhad. Wat voor gevoel krijg je daarbij? Omcirkel het antwoord in de gele cirkel.



Je hebt van je vriendje oneerlijke kritiek gekregen, omdat je volgens hem niet tegen je verlies kan bij het knikkeren. Wat voor gevoel krijg je daarbij? Omcirkel het antwoord in de paarse cirkel.



Je krijgt een wit blad papier van je begeleider. Ook krijg je een schaar, lijm en tijdschriften. Wat moet je doen?

- Maak vier vakken op het blad.
- Elk vak krijgt een naam van een gevoel: boos, bang, blij en bedroefd.
- Zoek plaatjes bij elk gevoel.
- Plak deze in het goede vak.
- Schrijf in het vak waar je bang, blij, bedroefd of boos van wordt.



Afsluitende opdracht

Dit is alweer de laatste opdracht van dit thema. Dit is ook een opdracht om te oefenen met het omgaan met kritiek. Je begeleider heeft gele kaartjes waarop een situatie staat. Speel een situatie uit en bespreek samen met je begeleider wat goed gaat en wat beter kan. Schrijf dat op in de oranje cirkel.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Thuisklus

Alle opdrachten van dit thema heb je gemaakt. Je krijgt een thuisklus die bij dit thema hoort. Vraag de opdracht aan je begeleider. Vraag er ook één extra voor je meester, juf of mentor.

Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.



Thema 6

Omgaan met onverwachte gebeurtenissen



Wat zijn onverwachte gebeurtenissen?

Onverwachte gebeurtenissen zijn best lastig. Je verwacht dat je vriend vanmiddag komt spelen, maar hij is ineens ziek en kan dus niet komen. Of je denkt dat jullie vanavond rijst gaan eten, maar je moeder heeft aardappels gekookt. Of je zou naar de jeugdvereniging gaan, maar dat gaat ineens niet door. Een onverwachte gebeurtenis is dus als een situatie anders is dan je denkt. In het verhaal hieronder gebeurt ook zoiets.

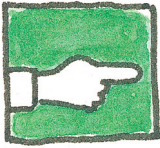
Vincent komt vrolijk uit school, vanmiddag gaat hij met mama naar tante. Tante heeft vorige week een baby gekregen. Hij vindt het superleuk om naar het kindje te gaan. Als mama limonade voor hem inschenkt, zegt ze: 'Tante heeft net gebeld. Ze is heel moe en daarom hebben we afgesproken dat we zaterdag gaan. Vandaag blijven we dus thuis.' Vincent wordt boos; dat was niet afgesproken!



Opdracht 1

Je hebt het verhaal over Vincent gelezen. Kan jij je nog een onverwachte gebeurtenis herinneren? Die gebeurtenis kun je in de paarse cirkel opschrijven.

Een onverwachte gebeurtenis:



Opdracht 2

Voor deze opdracht heb je poppetjes nodig, bijvoorbeeld van playmobiel of duplo. Het kan zijn dat je begeleider deze heeft of aan je vraagt of je zelf een paar poppetjes hebt.

Samen met je begeleider ga je een toneelstukje spelen met de poppen. Jullie kiezen samen waar het over gaat, maar het moet wel over een onverwachte gebeurtenis gaan. Hoe gaat de pop om met onverwachte gebeurtenissen? Wat ging goed?

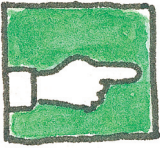
Schrijf dat op in de oranje cirkel.

Dit gaat goed:

Je begeleider vertelt wat je kunt doen bij een onverwachte gebeurtenis. Het staat op een groot blad. Voor jou staat het ook hieronder:

Omgaan met een onverwachte gebeurtenis:

- Blijf rustig en word niet boos.
- Als je toch boos wordt, tel dan in jezelf tot tien.
- Vraag waarom de situatie anders is dan je dacht.
- Bedenk wat je had verwacht en vraag wanneer dit dan wel kan.



Opdracht 3

Je begeleider vertelt je wat een 'ontspanningsoefening' is. Daarna ga je er eentje doen. Hiervoor mag je een goed plekje uitkiezen. Een plekje waar je lekker kan zitten, bijvoorbeeld op de bank. Je begeleider zal je vertellen wat je verder moet doen.



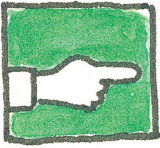
Opdracht 4

Nu gaan we oefenen! Je hebt in andere thema's al gewerkt met het wegkruipen, aanpakken en knokken. Dat gaan we nu weer doen. Je mag met je begeleider de volgende situatie gaan naspelen:

Je vader had gisteren beloofd om vandaag samen wat leuks te gaan doen, maar als je uit school thuiskomt, is je vader er niet! Je moeder vertelt dat iemand op het werk van je vader ziek is geworden. Daarom moest je vader vandaag toch naar zijn werk.

Speel in het rollenspel hoe je hierop reageert. Dit ga je eerst doen op de wegkruip - manier, daarna op de knok - manier. En als laatste op de aanpak - manier. Schrijf in de groene cirkel op wat je hebt geleerd.

Wat heb je geleerd?



Opdracht 5

Je hebt bij opdracht 3 een oefening gedaan om rustig te worden. Je krijgt een wit blad van je begeleider en mag daarop tekenen waar je nog meer rustig van wordt. Deze dingen kun je dan gebruiken wanneer er een gebeurtenis is die je niet had verwacht.



Gevoelens – opdracht

Je begeleider leest een verhaal voor. Welke gevoelens krijg je bij het verhaal? Omcirkel deze gevoelens in de rode cirkel.

Boos

Bang

Blij

Bedroefd



Afsluitende opdracht

Je hebt weer veel gedaan voor dit thema! Dit is al de laatste opdracht. Je begeleider heeft een stapeltje met rode kaartjes. Kies hier twee kaartjes uit en doe de opdracht die er opstaat.

Bespreek met je begeleider wat er goed gaat en wat er beter zou kunnen. Schrijf dat ook op in de blauwe cirkel.

Dit gaat goed:

Dit kan beter:



Thuisklus

Alle opdrachten van dit thema heb je gemaakt. Je krijgt een thuisklus die bij dit thema hoort. Vraag de opdracht aan je begeleider. Vraag er ook één extra voor je meester, juf of mentor.

Je begeleider zal je vertellen wanneer en waar je de klus moet doen.