

Leerpunten posters



Leerpunten van begroeten



Zo begroet je elkaar:

- Loop naar elkaar toe;
- Kijk elkaar aan;
- Zeg 'hallo', 'hoi' of 'dag' tegen de ander;
- Geef grote mensen en kinderen die je niet kent een hand.

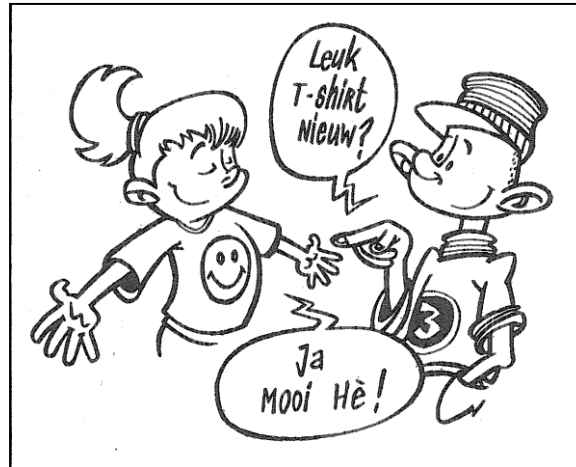




Leerpunten van een compliment geven en krijgen

Zo geef je een compliment:

- Kijk de ander aan;
- Begin je zin met “Ik vind ...”;
- Zeg iets aardigs tegen de ander;
- Zorg dat wat je zegt écht aardig is;
- Zeg het op een aardige manier.



Zo reageer je op een compliment:

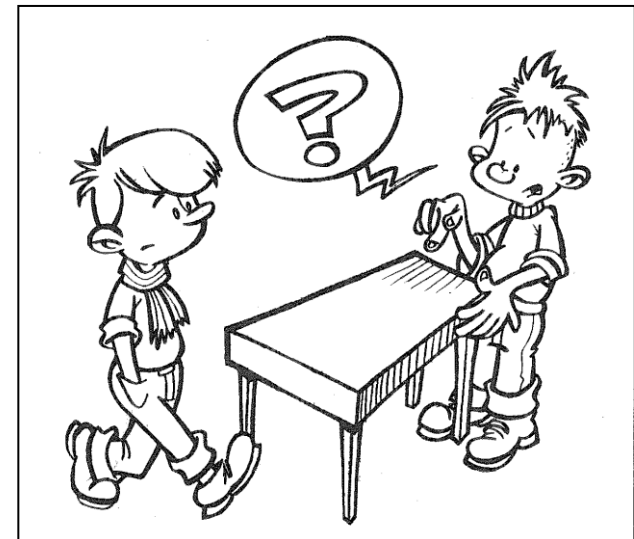
- Kijk de ander aan;
- Zeg iets vriendelijks terug, “dankjewel” of “dat vind ik ook”;
- Lach naar de ander of knik even.

Leerpunten van een vraag stellen aan een ander



Zo stel je een vraag:

- Noem de naam van de persoon aan wie je iets wilt vragen;
- Stel een vraag bv: 'Mag ik je wat vragen...', 'Ik wil graag....', 'Mag ik....' en zeg waarom je dat wilt;
- Luister naar wat de ander zegt;
- Als je antwoord/hulp krijgt: bedank de ander;
- Als je geen antwoord/hulp krijgt: zeg dat je het jammer vindt. Zeur niet door.



Leerpunten van een gesprek voeren



Zo voer je een gesprek:

- Kies het goede moment;
- Kijk de ander aan of maak oogcontact;
- Leg uit waarom je iets wilt weten/vertellen;
- Luister naar en reageer op de ander;
- Bedank de ander voor het gesprek.



Als de ander niet met je wil praten:

- Vraag waarom niet;
- Zeg wat je ervan vindt en sluit het gesprek af. Blijf niet doorzeuren.

Leerpunten van Luisteren



Zo Luister je naar de ander:

- Kijk de ander aan;
- Knik af en toe met je hoofd of zeg “hmm..hmm”;
- Laat je niet afleiden door wat je om je heen ziet/hoort;
- Stel de ander een vraag;
- Reageer op wat de ander zegt.

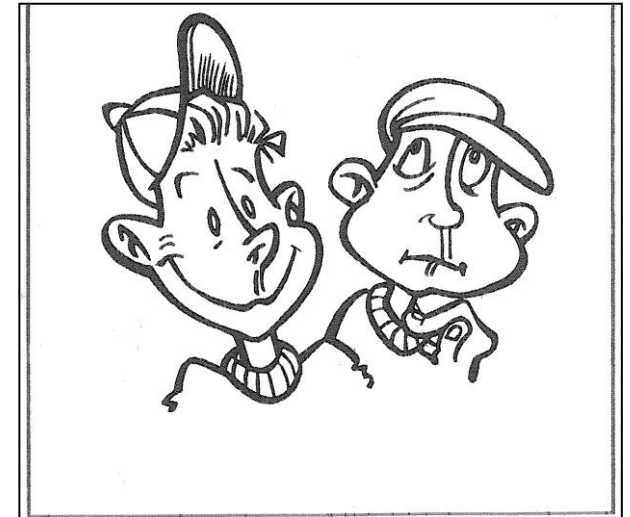


Leerpunten van Overleggen/ onderhandelen



Zo overleg je met een ander:

- Noem de naam van de persoon aan wie je iets wilt vragen;
- Vraag vriendelijk wat je wilt en waarom je dat wilt;
- Luister naar wat de ander zegt;
- Kies samen iets wat je allebei wilt;
- Doe dit om de beurt;
- Óf luister wat de ander wilt, zeg wat jij wilt en probeer iets te bedenken wat je allebei wilt;
- Als dit niet lukt stel dan voor om eerst het andere te doen wat de ander wil en dan datgene te doen wat jij wil.

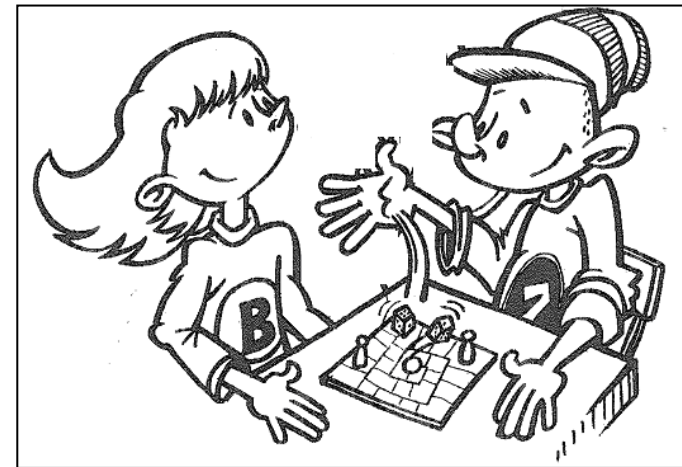


Leerpunten van samenwerken



Zo werk je met elkaar samen:

- Vraag aan de ander of hij/ zij iets samen met jou wil doen;
- Spreek van tevoren af hoe je het gaat doen;
- Werk om de beurt.



Leerpunten van 'Nee' zeggen



Zo zeg je 'Nee':

- Zeg vriendelijk en duidelijk "Nee";
- Vertel ook waarom je niet wilt.

Als de ander door blijft vragen of door blijft gaan:

- Zeg nog eens dat je het niet wilt of bedenk iets anders;
- Gebruik een duidelijke stem, zet je voeten stevig op de grond en doe je schouders omhoog.

Als de ander dan nog doorgaat:

- Zeg dat de ander ermee moet stoppen;
- Maak een einde aan het gesprek. Loop bijvoorbeeld stevig weg.

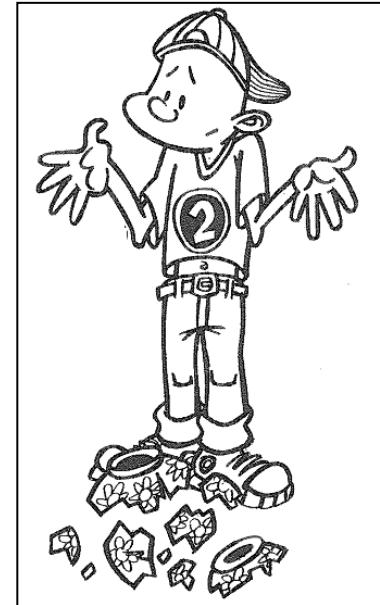


Leerpunten van Sorry zeggen



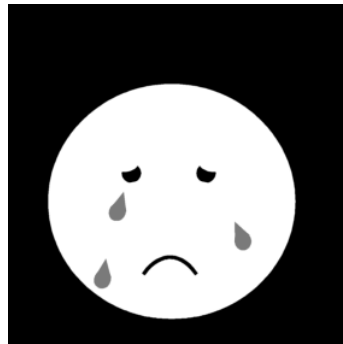
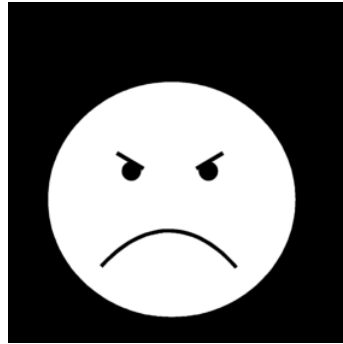
Zo zeg je Sorry:

- Kijk de ander aan;
- Noem de naam van de ander;
- Zeg: “Sorry”;
- Wanneer het per ongeluk ging, zeg dit dan;
- Geef toe als jij iets gedaan hebt wat iemand anders niet leuk vindt.



Aandachtspunten bij gevoelens van mezelf en de ander.

Ik voel me....



- Ik weet wanneer ik mij blij, boos, bang of verdrietig voel;
- Ik zie ook aan de ander zijn gezicht en lichaamstaal wanneer een ander zich zo voelt;
- Ik weet welke gevoelens er bij bepaalde situaties horen.

Leerpunten van omgaan met kritiek



Zo geef je kritiek:

- Kijk de ander aan;
- Begin met: “Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar ik vind....;”
- Luister naar wat de ander ervan vindt. Laat de ander boos zijn;
- Kijk of je het nog goed kan maken.

Zo reageer je op kritiek:

- Kijk de ander aan;
- Zeg wat je ervan vindt;
- Kijk of je het nog goed kan maken.

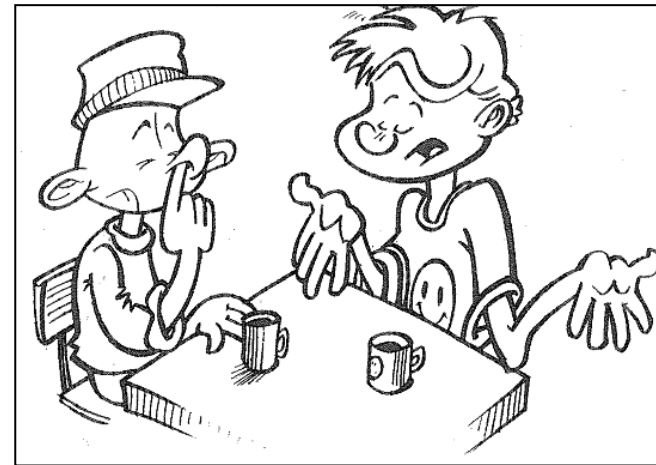


Leerpunten van een probleem oplossen



Zo los je een probleem op:

- Kijk de ander aan;
- Begin je zin met “Ik....”;
- Zeg wat je niet prettig vindt aan wat de ander zegt of doet;
- Vraag naar de reden ervan. Blijf rustig;
- Luister naar het antwoord van de ander. Reageer daar op;
- Zoek een oplossing;
- Zeur niet te lang door, ga niet in discussie.



Leerpunten van voor jezelf opkomen



Zo kom je voor jezelf op:

- Kijk de ander aan;
- Luister goed naar wat de ander wilt;
- Zeg duidelijk wat jij wilt. Als de ander iets anders wil, doe dan een voorstel;

Als het niet lukt om iets te vinden wat je allebei wilt:

- Vraag “Waarom niet?”;
- Als jij dit niet wilt: Zeg je duidelijk: “Nee, dit wil ik niet”;
- Zeg wat jij ervan vindt;
- Gebruik een duidelijke stem, zet je voeten stevig op de grond en doe je schouders omhoog.

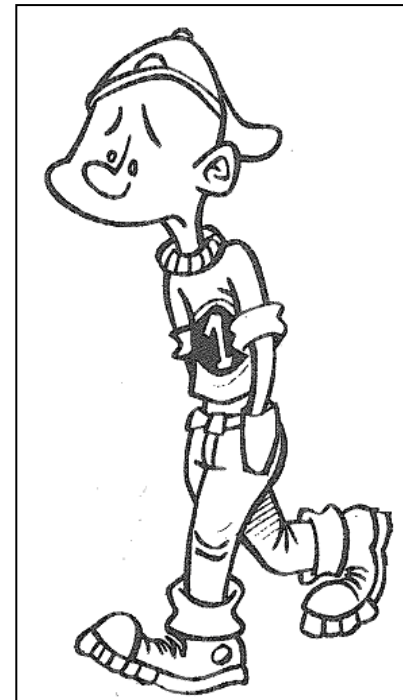


Leerpunten van reageren op een afwijzing



Zo reageer je op een afwijzing:

- Kijk de ander aan;
- Vraag “Waarom niet?”;
- Luister goed naar wat de ander zegt.
Misschien kan je een voorstel doen;
- Als het nog steeds niet mag:
zeg één keer wat je ervan vindt;
- Loop stevig weg.



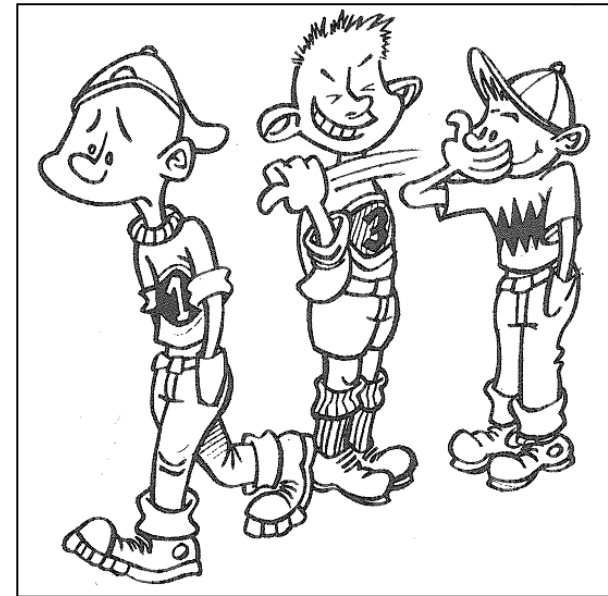
Leerpunten van reageren op pesten



“Plagen mag soms, pesten nooit!”

Zo reageer je op pesten:

- Kijk de ander aan;
- Zeg duidelijk ‘Stop’;
- Gebruik een duidelijke stem, zet je voeten stevig op de grond en doe je schouders omhoog.
- Loop stevig weg en vertel aan een volwassene wat er is gebeurd.



Als de ander dan nog doorgaat:

- Zeg nog eens dat de ander ermee moet stoppen;
- Loop stevig weg en vertel aan een volwassene wat er is gebeurd.