

Weerbaarheid

Baas over mijn eigen lijf



Weerbaarheid/Baas over je eigen lijf

Als je dat hoort, waar moet je dan aan denken?

Baas over je eigen lijf

Nee zeggen is niet altijd makkelijk.

Het kan soms zelfs heel lastig zijn.

Dit kan komen omdat er iets gebeurt op een moment dat je het niet verwacht, of omdat je leuk gevonden wil worden, of omdat je iemand niet wil kwetsen, je wilt geen ruzie maken, of je weet niet wat je wilt of wat je moet doen.

Allemaal dingen die het moeilijk maken om nee te zeggen of om voor jezelf op te komen.

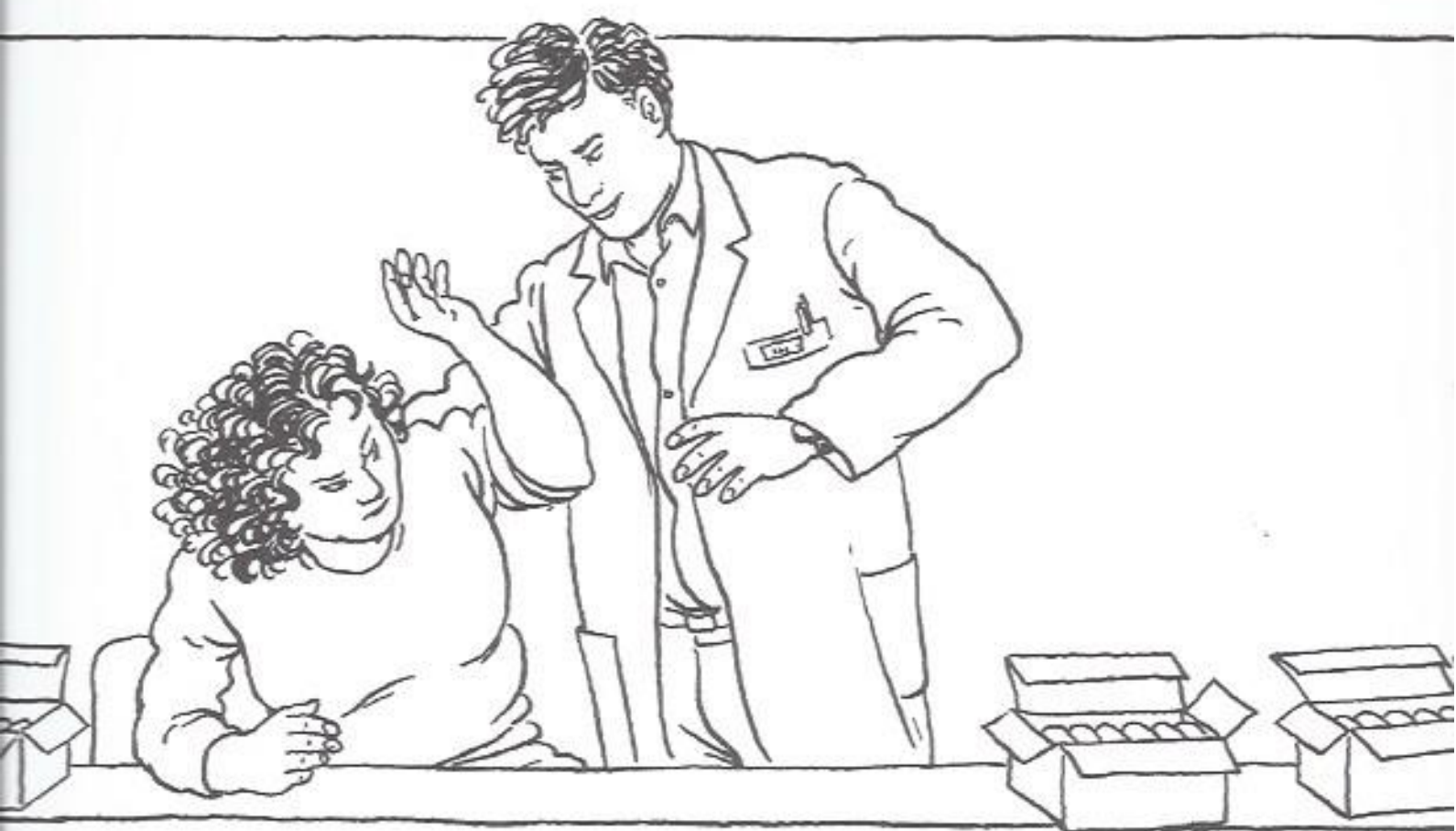
We gaan samen kijken naar verschillende situaties, we gaan samen kijken wat is het beste om te doen om er goed uit te komen.

3 stappen die belangrijk zijn:

Nee zeggen, en geef zo nodig die ander een stevige duw

Ga naar de leiding (of je ouders)

Vertel wat je niet fijn vond















Verschillende vragen die we gaan bespreken:

Een familielid heeft een trui voor je gebreid, met Micky Mouse erop. Je vindt de trui afschuwelijk lelijk. Wat doe je?

- A. Je zegt dat je de trui niet zo mooi vindt.
- B. Je pakt 'm aan en gooit hem thuis meteen weg.
- C. Je zegt dat je het lief vindt, maar je hebt al zo'n trui.
- D. Anders:.....

Je wilt condooms kopen. Je voelt je erg onzeker om ze te kopen. En je weet niet welke je moet nemen.

Wat doe je?

- A. Ik ga naar huis zonder condooms.
- B. Ik vraag hulp aan winkeljuffrouw.
- C. Ik gok en wijs zomaar een doosje aan.
- D. Anders:.....

Iemand zegt tegen je dat die graag bij je op bezoek wilt komen, maar jij ziet dit niet zitten.

Wat doe je?

- A. Je durft niet te zeggen dat je dit eigenlijk liever niet wilt.
- B. Je verzint een smoes.
- C. Voor de lieve vrede maak je een afspraak, je wilt geen ruzie.
- D. Anders:.....

Je weet dat er over je geroddeld wordt en je weet ook door wie.

Wat doe je?

- A. Je durft niets te zeggen, omdat je niet weet wat je moet doen.
- B. Je stapt naar de persoon toe en je zegt dat je dit niet prettig vindt.
- C. Je bent het zat en je geeft hem/haar een knal.
- D. Anders:.....

Iemand op het werk is een poosje geleden begonnen met je te pesten. Door niet meer tegen je te praten.

Wat doe je?

- A. Je bent zo geschrokken dat je niet weet wat je moet doen.
- B. Je baalt hier zo van en je zegt er iets van.
- C. Je wordt hier erg verdrietig van en moet hierom huilen.
- D. Anders:.....



ALLEBEI WILLEN

Kijk goed naar de volgende drie platen;

Bij welke van de drie willen ze elkaar allebei aanraken?

Kleur die plaat.









Oefenen in nee zeggen

Is het nog nodig voor iemand om even te oefenen in Nee zeggen?

Zijn er nog andere dingen die belangrijk kunnen zijn tijdens het Nee zeggen?

Houding, stevig staan

Stem, spreek duidelijk

Niet lachen

Juiste woorden gebruiken

Nee zeggen, praten helpt!!

WEERBAARHEID

