

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:

- 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 voor jou niet fijn is)
- Slim aanpakken werkt meestal het beste is.

Tips voor thuis

- Geef het goede voorbeeld door zelf slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Leg uit wáárom het gedrag van uw kind niet fijn is voor u.
 - 'Ik kan niet lezen als de muziek zo hard staat.'*
 - 'Ik kan de schuur niet in als jouw fiets scheef staat.'*
 - 'Ik ben ongerust als ik niet weet waar jij bent.'*

Les 4 Opkomen voor jezelf

Zeg
doen
we
dat

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 ➡ ontloop alle kinderen die weleens vervelend doen.
 ➡ Daarom zit ik meestal heel de pauze op de wc.
 ➡ schreeuw 'ik eis respect, sukkel!' als ze iets doen wat mij niet aanstaat.
 Het is wel lastig dat die ander dan meestal óók respect eist.