

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:

- Hoe kun je het beste om aandacht vragen.
- 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 is meestal het beste.
- Bij wie/waar kun je hulp zoeken als niets helpt.

Tips voor thuis

- Leer uw kind om op een prettige manier om aandacht te vragen door tijd voor hem te nemen als hij daar leuk om vraagt.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook slim aan te pakken als uw kind iets doet wat u niet fijn vindt.
- Duidelijk zeggen dat je iets niet durft is óók opkomen voor jezelf. Dwing uw kind niet om álles te durven.

Les 4 Opkomen voor jezelf

Zeg
doen
we
dat

aandacht

aandacht = dat iemand naar je kijkt en luistert = fijn

goed om aandacht vragen

- **Wacht een goed moment af.**
een stilte / even minder druk
- **Toon even belangstelling voor de ander.**
Zeg hallo. Vraag iets over wat hij doet.
- **Vertel je verhaal. Stel je vraag.**

als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, kun je:

- **stil wegkruipen**
 - niks durven zeggen
- **boos tekeergaan**
 - schreeuwen / schelden
- **slim aanpakken**
 - Zeg rustig en duidelijk wat je vervelend vindt.
 - **Helpt dat niet: verzin iets om er minder last van te hebben.**
Ga weg. Let er niet op.
 - **Is het echt heel vervelend en helpt niks: vraag hulp!**

ken jezelf

- Ik** ➤ **A** schreeuw gewoon overal doorheen als ik aandacht wil.
Dan wordt iedereen boos, dus dan heb ik aandacht.
- **B** wil niet lastig zijn of opvallen.
Ik ben bang dat mensen me stom vinden, daarom hou ik me stil.