

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

- Stimuleer uw kind om op een prettige manier om aandacht te vragen door echt even de tijd voor hem te nemen als hij daar op een leuke manier om vraagt.
- Geef uw kind het recht 'nee' te zeggen tegen intimiteiten die het niet fijn vindt. (bijvoorbeeld binnenkomen als hij onder de douche staat)

Les 4 Opkomen voor jezelf

Zeg
doen
we
dat

goed 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!**
Slim aanpakken werkt meestal het beste.

ken jezelf

- Ik**
- A ➔ wil mijn moeder vertellen over het schoolfeest.
Maar ik kan geen goed moment vinden: ze heeft het altijd druk!
 - B ➔ zou heel graag wat minder aandacht krijgen...
Ik ben enigst kind en mijn ouders letten op alles wat ik doe!