

Hoe zeg ik nee?!

Leerdoelen

- Het kind weet dat het onprettige aanrakingen mag weigeren
- Het kind weet bij wie het hulp kan vragen in onprettige situaties
- Het kind leert 'nee' zeggen op verschillende manieren
- Het kind leert te luisteren als anderen 'nee' zeggen

Inleiding

Als je iets niet fijn vindt of niet leuk vindt, mag je altijd 'nee' zeggen. Het is belangrijk om dat ook duidelijk te laten merken. Je kunt het tegen iemand zeggen, maar je kunt ook je lichaam gebruiken om het te laten merken. We gaan in deze les kijken hoe we dat kunnen doen en ermee oefenen.

Opdracht 1: Nee zeggen met je stem en lichaam

Als je iets niet fijn vindt of niet leuk vindt, mag je altijd 'nee' zeggen, ook als je dat lastig vindt (bijvoorbeeld omdat de ander ouder is of je hem/haar heel aardig vindt).

Leg uit, dat het kind altijd 'nee' mag zeggen als het iets niet fijn vinden. Het is belangrijk om dat ook duidelijk te laten blijken door iets te zeggen (stem), maar je kunt ook je lichaam gebruiken om te laten zien dat je iets niet wilt (boos kijken, weglopen, stevig staan, jezelf groot en sterk maken). Bespreek twee voorbeelden met de leerlingen en laat zelf zien hoe je gebruik kunt maken van je stem, lichaam en gebaren.

- Iemand kietelt je en jij vindt het niet fijn. Je kunt reageren met: 'Nee, niet doen' of 'Ik vind het niet fijn, als je me kietelt, stoppen alsjeblieft'.
Beeld dit uit met een duidelijke stem, een stevige houding en duidelijke gebaren. Vertel dat iemand dan soms toch doorgaat met kietelen en vraag het kind: 'Wat kun je dan doen?' Laat het kind voorbeelden geven en vul aan met bijvoorbeeld weglopen, om hulp roepen of hulp halen.
- Jouw klasgenootje of vriendje vraagt om na school bij hem of haar te komen spelen. Je wilt alleen graag thuis spelen. Je kunt dan zeggen 'Nee, ik wil vandaag niet spelen, ik wil graag thuis spelen'.
Beeld dit uit met een duidelijke stem en houding. Vertel dat het niet altijd makkelijk is om nee te zeggen. Soms ben je misschien bang, dat de ander boos wordt of wil je de ander niet teleurstellen. Toch is het belangrijk, dat je niet iets doet wat voor jou niet prettig voelt.

Leg het kind uit, dat jullie nu gaan oefenen met 'nee' zeggen, met stem en lichaam. Vraag eerst op welke manieren je 'nee' of 'stop' kunt zeggen, bijvoorbeeld zachtjes, hard, met gebaren, zonder gebaren, rechtop of gebogen.

Laat het kind vervolgens 'nee' zeggen alsof het boos is. Hoe klinkt dat? Doe zelf ook mee en laat ook met je lichaam zien dat je boos bent (in je houding of met gebaren). Geef eventueel een voorbeeld van een situatie (bijvoorbeeld iemand trekt aan je haren).

Laat het kind vervolgens 'nee' zeggen alsof het verlegen is. Hoe klinkt dat? Doe dit ook nog met een 'bange nee'.

Sluit af door het kind te vragen of hij/zij het makkelijk vindt om een ander te laten merken dat het iets niet wilt. Leg uit, dat het belangrijk is om je grenzen aan te geven, ook als het moeilijk is om een ander teleur te stellen, of als je bang bent of boos bent.



Opdracht 2: Wat zou jij doen?

Lees de situaties voor en vraag per situatie aan het kind om zijn/haar eigen reactie op de situatie uit te beelden. Leg uit dat er geen verkeerde reacties bestaan. Stimuleer het kind om zijn/haar stem en lichaam te gebruiken.

- Je gaat na school met je beste vriend(in) spelen. Jouw vriend(in) vindt jouw nieuwe computerspelletje erg leuk en wil het mee naar huis nemen. Jij wilt dat niet. Wat zeg je tegen hem of haar?
- Je bent samen met een vriend(in) in de zandbak aan het spelen en opeens gooit hij of zij zand naar jou. Je vindt dit niet leuk. Wat zeg je?
- Je bent op visite bij jouw opa en oma. Jullie zitten taart te eten en jouw opa/oma vraagt of je bij hem/haar op schoot komt zitten. Jij wilt dit niet, wat zeg je tegen je opa/oma?
- Je bent met je vriendjes uit de buurt in de speeltuin aan het spelen. Een ouder buurjongetje/buurmeisje vraagt of je mee gaat naar het speelhuisje, maar jij voelt je niet fijn bij hem/haar. Wat zeg je?
- Je bent bij een vriend(in) thuis aan het spelen. Hij/ zij wil doktertje spelen, maar jij wilt dat niet. Wat zeg je?

Stel na afloop vragen als:

- In welke situatie vind je het lastig 'nee' te zeggen?
 - Waarom?
-

Leg uit, dat 'nee' betekent:

- Stop
- Stop, houd op met.....
- Ik wil dit niet
- Ik wil liever iets anders, namelijk
- Door 'nee' te zeggen, laat je horen wat je wilt.



Opdracht 3: Waar vraag je om hulp?

Vertel het kind, dat je in onprettige situaties soms een raar gevoel krijgt. Je kunt dat in je buik voelen of in je lijf. Vertel dat, als iemand iets van je wilt wat jij niet wilt, je dat tegen die persoon moet zeggen. Maar als hij of zij niet luistert of als het je niet lukt, je weg kunt lopen en/of het kunt vertellen aan iemand die jij vertrouwt (papa, mama, juf, meester, broer, zus, iemand anders). De ander kan je misschien helpen, zodat het niet nog een keer gebeurt. Vraag het kind aan wie hij/zij het zou vertellen als er iets onprettigs is gebeurd.

Als iemand 'nee' tegen jou zegt, betekent dit dat diegene iets niet wilt. Anderen zeggen dit niet om jou boos te maken, maar omdat ze iets echt niet prettig vinden. Daarom is het belangrijk om naar elkaar te luisteren.

Vraag aan de hand van het onderstaande plaatje wat het kind in deze illustraties zou doen.

- Illustratie 1: Je vindt de hijskraan van jouw vriendje zo mooi, dat je hem wil meenemen naar huis maar je vriendje zegt 'nee'.
- Illustratie 2: Jouw vriendinnetje heeft een lange vlecht en jij zit daar mee te spelen. Soms trek je er even aan om haar te plagen. Jouw vriendinnetje zegt dan: "Nee, doe dat nou niet. Ik vind het niet fijn als je aan mijn vlecht trekt".
- Illustratie 3: Jouw vriendje wil niet dat jij met zijn auto speelt. Hij zegt: "Nee, jij mag niet met mijn auto spelen, die is van mij".
- Illustratie 4: Jij bent met jouw vriendinnetje aan het spelen en je geeft haar een duw. Ze zegt: "Nee, niet doen!"



Wat zou jij in zo'n situatie doen of zeggen? Laat het kind eventueel de reactie uitbeelden. Leg uit, dat het belangrijk is om te luisteren als een ander 'nee' tegen je zegt. Als iemand 'nee' zegt, betekent dit: stop, ophouden, niet doen, afblijven. Nee betekent: dit wil ik niet. Al wil je soms doorgaan, je moet stoppen als iemand 'nee' zegt. Je wilt immers ook dat een ander stopt, als jij 'nee' zegt!

Afronding

Het is belangrijk om duidelijk 'nee' te zeggen of het duidelijk te laten merken wanneer je iets echt niet wilt. Als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, is het belangrijk dat je dat aan iemand vertelt die jij vertrouwt, zoals mama, papa, juf, meester, broer of zus. Vertel dat het kind altijd naar jou toe kan komen voor hulp als er iets is gebeurd, dat ze niet fijn vinden en dat het belangrijk is om te luisteren als een ander 'nee' tegen je zegt.

Boeken die aansluiten bij deze les:

Nee! Sanderijn van der Doef & Marian Latour, Ploegsma, 2009
Dat is fijn. Melanie Meijer & Iva Bicanic, Uitgeverij SWP, 2008
De baas over je lijf. Melanie Meijer & Iva Bicanic, Niño, 2015
Knuffel heeft zorgen. Katrin Meier, De Vries-Brouwers, 1997
Voor dat geheim ben ik te klein. Ilona Lammertink. Clavis, 2015
Blijf van me af! Martine Delfos, Nino, 2012