

## Een ja-, nee- of twijfelgevoel

### Leerdoelen

- Het kind leert het verschil tussen een ja-, nee- en twijfelgevoel
- Het kind leert op verschillende manieren uiting te geven aan nee-gevoelens.
- Het kind leert dat je moet luisteren als de ander nee zegt
- Het kind leert dat je je ervan bewust moet zijn dat iedereen situaties verschillend beleeft
- Het kind leert welke manieren het meest effectief zijn

**Laat het kind deze opdracht samen maken met een volwassene die het vertrouwt. Bijvoorbeeld een ouder of iemand anders bij wie het zich veilig voelt!**

### Inleiding

Soms gebeuren er dingen die je leuk vindt en voel je 'Ja, dit vind ik leuk/ fijn!'. We noemen dat het 'ja-gevoel', bijvoorbeeld als je na de vakantie je beste vriend(in) weer ziet! Soms gebeuren er dingen die je niet zo leuk vindt en voel je 'Nee, dit vind ik niet fijn!'. We noemen dat het 'nee-gevoel', bijvoorbeeld als iemand je te hard duwt op de schommel, terwijl jij het eng vindt. Soms gebeuren er dingen waarbij je niet zeker weet of je het fijn vindt of niet en voel je 'Ik weet niet zeker of ik dit fijn vind'. We noemen dat een 'twijfel-gevoel', bijvoorbeeld als je bij je vriend(in) aan het spelen bent en hij of zij iets op tv gaat kijken wat jij van je ouders niet mag zien. In deze les gaan we samen kijken naar situaties en mag jij vertellen of je dat wel of niet leuk vindt.

### Opdracht 1: Ja-, nee- en twijfelgevoel

Hieronder zie je drie smileys. Een smiley voor het ja-gevoel, voor het nee-gevoel en het twijfelgevoel.



Bedenk bij de volgende situaties of jij er een ja-, nee- of twijfelgevoel bij zou krijgen. Gebruik hiervoor de volgende vragen:

- Wat zie je op de tekening?
- Hoe voelt dat?
- Geeft dit een ja-, nee- of twijfelgevoel?

**Let op!** Voordat we beginnen is het belangrijk om het volgende weten: er zijn geen goede of foute gevoelens en geen goede of foute antwoorden.

---



*Je bent verdrietig en je vader geeft je een knuffel.*



*Je hebt ruzie met je broertje en hij trekt aan jou haar.*



*Je hebt goed je best gedaan op school en de juf/meester geeft je een schouderklopje.*

---



*Je bent nog boos op je zus, maar zij geeft je een knuffel.*



*Je bent op straat aan het spelen en een onbekend meisje komt naar je toe en vraagt of je bij haar komt spelen.*

Wat voor de één goed voelt en een ja-gevoel geeft, kan voor de ander juist niet goed voelen en een nee- of twijfelgevoel geven. Dat is niet erg, het betekent alleen dat je goed naar elkaar moet luisteren en er niet vanuit kunt gaan, dat als jij iets fijn vindt, de ander dat automatisch ook fijn vindt. Het is daarbij ook belangrijk om het te laten merken als je een nee-gevoel hebt. Soms is het lastig om een nee-gevoel uit te drukken, bijvoorbeeld als de ander ouder is, familie of iemand van wie je houdt. Als er iets gebeurt, waarvan je niet zeker weet of je het wilt (twijfelgevoel) kun je het beste aan je ouders vragen wat zij er van vinden.

### **Opdracht 2: Nee zeggen met stem en lichaam**

Het is belangrijk, dat je het aan een volwassene (vader, moeder, juf, meester, opa, oma of iemand anders die je vertrouwt) vertelt als iemand over een grens is gegaan en jou een nee-gevoel heeft gegeven. Bij een twijfelgevoel is het ook belangrijk dit altijd te vertellen. De volwassene kan dan helpen. Vraag naar wie ze toe zouden gaan als iemand iets bij ze deed wat ze niet fijn vinden.

Laat het kind samen met een ouder of ander volwassene bedenken wat het zou kunnen doen om duidelijk te maken dat het iets niet prettig vindt of niet wilt.

Het is belangrijk om een ander te laten merken dat je iets niet fijn vindt of niet wilt doen. Als je het eerst een keer wel fijn vond, betekent dit niet dat je het de keer daarna weer wilt doen of fijn vindt. Nu ga je oefenen met nee-zeggen. Dit doe je door je stem, gezicht en lijf te gebruiken bij het nee-zeggen. Dit gaan wij nu oefenen!



Kies één of meer van de volgende situaties waarbij jij een nee-gevoel krijgt:

- Een (ouder) klasgenootje wil perse een kus van jou, maar jij wilt hem of haar geen kusje geven.
- Je hebt ruzie met je broer en hij trekt aan jouw haar
- Jij bent nog boos op je zus, maar zij geeft je een knuffel
- Je bent op straat aan het spelen. Een onbekend meisje komt naar je toe en vraagt of je met haar mee naar huis gaat, om daar te spelen.
- Je bent bij een vriendje thuis op de computer spelletjes aan het spelen. Je vriendje wil blote mensen bekijken op de computer.

Volg de stappen:

- Zeg eerst zacht nee
- Zeg harder nee
- Zeg op je hardst nee

Nu gaan we ons lichaam erbij gebruiken:

- Zeg zacht nee en bal je vuisten
- Zeg harder nee en bal je vuisten
- Zeg op je hardst nee en bal je vuisten
- Zeg hard nee, bal je vuisten en stamp met één voet
- Zeg harder nee, bal je vuisten en stamp harder met je voet
- Schreeuw nee, bal je vuisten en stamp op je hardst met je voeten

Welke manier van nee-zeggen kwam volgens jou het beste over en waarom? Het is goed om met je stem, gezicht en houding tegelijkertijd te laten zien dat je iets niet wilt of niet fijn vindt. Leg uit dat het belangrijk is om hulp te vragen als iemand iets van je wilt, jou op een manier aanraakt die jij niet prettig vindt of je onder druk zet om dingen te doen die jij niet wilt (bijvoorbeeld naar beelden met naakte mensen kijken, filmpjes versturen of jezelf uitkleden). Als niemand ervan weet, kan ook niemand zorgen dat het niet nog een keer gebeurt. Vertel dat sommige kinderen zich schamen of schuldig voelen als er iets tegen hun zin is gebeurd en het daarom aan niemand vertellen. Benadruk dat niemand over jouw grenzen heen mag gaan en de ander (als hij of zij dit wel doet) altijd fout zit.

### Afronding

Als je iets niet wilt, is het belangrijk om duidelijk nee tegen een ander te zeggen of duidelijk te laten merken dat je het echt niet wilt. Je kunt dat met je stem doen, met je lichaamshouding en met gebaren. Als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, moet je dat aan iemand vertellen die je vertrouwt, bijvoorbeeld jouw ouders, broer/ zus of leerkracht. Leg uit dat de leerlingen altijd naar jou, of iemand anders die ze vertrouwen, toe kunnen als ze hulp nodig hebben, er iets vervelends is gebeurd of als ze twijfelgevoelens hebben. Leg uit dat het ook belangrijk is om meteen te stoppen als een ander nee zegt tegen jou. Nee betekent: stop, dat wil ik niet, ik wil liever iets anders.

### Boeken die bij deze les aansluiten:

*Dat is fijn.* Melanie Meijer & Iva Bicanic, Uitgeverij SWP, 2008

*Nee!* Sanderijn van der Doef & Marian Latour, Ploegsma, 2009

*Knuffel heeft zorgen.* Katrin Meier, De Vries-Brouwers, 1997

*Blijf van me af!*, Martine Delfos, Nino, 2012

*Het is niet leuk.* Martine Delfos, SWP uitgeverij, 2011

*Dat nare gevoel.* Martine Delfos, Nino, 2011

*De baas over je lijf.* Melanie Meijer & Iva Bicanic, Niño, 2015