

Wat voor gevoel krijg jij als.....?

Leerdoelen

- Je leert onderscheid te maken tussen prettige, niet-prettige en twijfelgevoelens
- Je leert dat het belangrijk is om je eigen wensen en grenzen duidelijk te maken
- Je leert dat het belangrijk is om hulp te vragen in niet-prettige situaties of bij slechte geheimen
- Je leert onderscheid te maken tussen goede en slechte geheimen
- Je leert dat je een ander niet mag dwingen iets te doen wat diegene niet wilt

Maak deze opdracht samen met een volwassene die jij vertrouwt. Bijvoorbeeld een van je ouders of iemand anders waar jij je veilig bij voelt!

Inleiding

Vandaag kijken we naar situaties waarin we aangeraakt worden en wat we daarbij wel en niet fijn vinden. We gaan kijken naar ja-gevoelens, nee-gevoelens en twijfelgevoelens. Vervolgens bespreken we hoe je naar dat gevoel kunt luisteren en de ander duidelijk kunt laten merken wat je voelt.

Opdracht 1: Wat voor gevoel krijg je als.....?

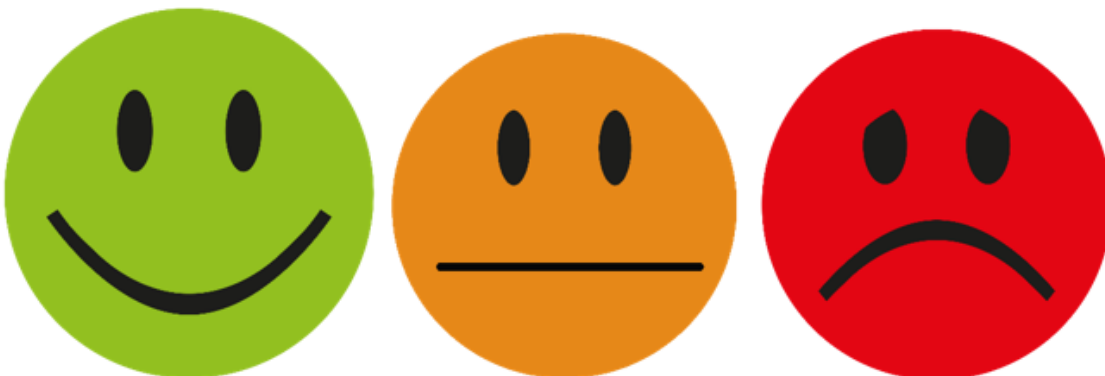
Benodigheden

- Werkblad 'Prettige en onprettige situaties'

Knip de smileys uit. De groene smiley staat voor een ja-gevoel (als je van binnen voelt dat je iets wilt of fijn vindt). De oranje smiley staat voor een twijfelgevoel (als je twijfelt of je het fijn vindt of niet) en een rode smiley staat voor een nee-gevoel (als je van binnen voelt, dat je iets niet wilt of niet leuk vindt). Laat een van je ouders of andere volwassene de situaties op de kaartjes van het werkblad voorlezen. Welke kaart steek jij op bij welke situatie?

De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- Voelt dat in elke situatie prettig of niet prettig of alleen in bepaalde situaties?
- Mag iedereen dit bij jou doen, of niemand? Wie wel en wie niet?



Wat zou jij kunnen doen als je iets niet fijn vindt?

Stappenplan om NEE te zeggen:

Stap 1: Zeg duidelijk dat je iets niet wilt en waarom.

Stap 2: Herhaal nog een keer rustig, dat je dit echt niet wilt en waarom.

Als iemand hierna nog niet naar jou luistert en doorgaat met het gedrag, dan ga je naar stap 3.

Stap 3: Loop weg van de situatie.

Stap 4: Vraag om hulp.

Weet, dat het belangrijk is om hulp te vragen als iemand iets van jou wilt of jou op een manier aanraakt die jij niet prettig vindt. Als niemand ervan weet, kan ook niemand zorgen dat het niet nog een keer gebeurt. Sommige kinderen kunnen zich schamen of zich schuldig voelen als er iets tegen hun zin is gebeurd en het daarom aan niemand vertellen. Maar weet dat niemand over jouw grenzen heen mag gaan of jou pijn mag doen en dat de ander (als hij of zij dit wel doet) altijd fout zit.



Opdracht 2: Goede en slechte geheimen

Benodigheden

- Werkblad 'Goede en slechte geheimen'

Bespreek de situaties op het werkblad. Is het een goed of een slecht geheim? Waarom denk je dit? Is het belangrijk om dit geheim te delen of juist niet? Waarom denk je dat het belangrijk is om een 'slecht' geheim met iemand te delen?

Het is belangrijk om 'slechte' geheimen met een ander te delen en om hulp te vragen, zodat de ander je kan steunen en helpen.

Beantwoord de volgende vragen:

- Wie zou jij in vertrouwen nemen als er iets is gebeurd, wat jij niet prettig vindt?
 - Hoe zou jij een slecht geheim vertellen (aan iemand die je vertrouwt)?
 - Heb jij weleens een ander in vertrouwen genomen? Hoe was dat?
 - Vond je dat makkelijk of juist moeilijk?
-

Afronding

Situaties kunnen prettig of minder prettig zijn en soms twijfel je of het wel prettig of veilig voelt. Niet iedereen vindt dezelfde aanrakingen prettig. Je hebt je eigen wensen en grenzen. Jij bepaalt wat voor jou wel of niet prettig is. Niemand mag over jouw grens gaan. Het is belangrijk, dat je het duidelijk maakt wanneer je iets niet wilt of niet fijn vindt, zodat een ander hier rekening mee kan houden. Als een ander iets niet wilt, moet jij ook stoppen. Als een situatie onprettig of onveilig voelt, kun je weglopen of hulp invoeren. Als er iets gebeurt is wat jij niet wil en bij een slecht geheimen is heel belangrijk om iemand in vertrouwen te nemen. Je kunt altijd een leerkracht of een andere volwassene die je vertrouwd iemand in vertrouwen nemen.

Boeken die aansluiten bij deze les:

Nee! Sanderijn van der Doef & Marian Latour, Ploegsma, 2011

Dat nare gevoel, Martine Delfos, Nino, 2011

Blijf van me af. Martine Delfos, Nino, 2012

1. Mijn beste vriend(in) geeft me een heel lange, harde knuffel.

2. In de winkel gaat een vrouw in de rij bij de kassa heel dicht tegen mij aanstaan.

3. Mijn broer/zus speelt met mijn haar terwijl we tv aan het kijken zijn.

4. Ik ben aan het stoeien met mijn zus en zij knijpt in mijn billen.

5. Mijn leraar gaat over mij heen hangen en raakt mij aan op mijn schouder, terwijl ik mijn werk.

6. Mijn beste vriend(in) kust me op mijn wang omdat hij/zij mij lief vindt.

7. Mijn beste vriend(in) gaat heel dicht tegen mij aanzitten op de bank als we film aan het kijken zijn.

8. Mijn vader komt de badkamer binnenlopen als ik me sta af te drogen.

9. Mijn vriend(in) laat mij filmpjes zien van mensen die seks hebben.

10. Mijn beste vriend(in) wil met me zoenen, maar ik wil niet.

Je mag niet tegen mama zeggen dat we een feestje organiseren voor haar verjaardag. Dat is een verrassing.

Goed geheim

Ik wil niet dat je het verder vertelt, maar mijn opa is heel ernstig ziek

Goed geheim

Ik weet al wie de voetbalwedstrijd heeft gewonnen, maar ik wil het nog even geheimhouden.

Goed geheim

Ik ben verliefd op Ilse, maar ik wil niet dat je het verder vertelt.

Goed geheim

Je mag niet tegen papa zeggen dat ik gelogen heb, want anders maak ik je fiets stuk.

Slecht geheim

Als je aan iemand vertelt wat ik heb gedaan sla ik je in elkaar.

Slecht geheim

Je mag tegen niemand zeggen dat ik je piemel/ vagina heb gezien, anders vertel ik het aan iedereen op school.

Slecht geheim

Als je vertelt dat ik Paul gepest heb vertel ik dat jij begonnen bent.

Slecht geheim