

Gevoelens

Leerdoelen

- Je leert op verschillende manieren uiting te geven aan je eigen grenzen
- Je leert wat je moet doen als er sprake is van onveilige, grensoverschrijdende of onprettige situaties
- Je leert hoe je kan laten merken welke situaties je wel en niet prettig vindt
- Je leert wie je in vertrouwen kan nemen als zich een onveilige of onprettige situatie zich voordoet

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

Sommige situaties of aanrakingen kunnen een ja-, nee- of twijfelgevoel geven. Het is belangrijk om naar dat gevoel te luisteren en de ander dat ook duidelijk te maken. Daarnaast is het belangrijk om hulp te vragen in onprettige situaties of als aanrakingen niet prettig voelen. Hoe doe je dat? Dat gaan we oefenen!

Opdracht 1: Ik vind dit prettig

Benodigheden

- Werkblad 'Prettige situaties'

Bedenk voor je zelf:

- Hoe merk jij of iemand een aanraking prettig vindt?
- Hoe kun je dat aan de ander zien, horen of voelen?

Lees de verschillende situaties op het werkblad 'Prettige situaties'. Bedenk voor jezelf of je de situatie prettig vindt. Denk vervolgens hoe je zou kunnen reageren om dat te laten merken. Bedenk zelf ook nog 3 andere situaties.

Oefen samen met een van je ouders of een andere volwassene in je omgeving de verschillende situaties waarbij jij reageert op de situatie op het kaartje. Laat de ander beoordelen of dat duidelijk te merken was.



Opdracht 2: Onprettige situaties

Benodigheden

- Werkblad 'Onprettige situaties'

Nu gaan we oefenen met reageren op onprettige situaties. Als je iets niet prettig vindt of niet wilt, is het belangrijk om de ander dat duidelijk te laten merken. De ander weet misschien niet waar jouw grenzen liggen en kan dan doorgaan met het gedrag dat jij niet prettig vindt. Wat zou jij in de volgende situatie doen?

Bedenk voor je zelf:

- Hoe merk jij of iemand een aanraking onprettig vindt?
- Hoe kun je dat aan de ander zien, horen of voelen?

Lees de verschillende situaties op het werkblad 'Onprettige situaties'. Bedenk voor jezelf of je de situatie prettig of onprettig vindt. Denk vervolgens hoe je zou kunnen reageren om dat te laten merken. Bedenk zelf ook nog 3 onprettige situaties.

Geef antwoord aan de hand van de volgende vragen:

- Vind je dit een prettige of onprettige situatie of twijfel je?
- Zo ja, waarom twijfel je?
- Waarom kan het lastig zijn om je grenzen aan te geven?
- Wat zou er anders zijn als de jongen (of het meisje) waar Benthe verliefd op is in groep 8 zat?
- Zou het dan lastiger zijn om je grenzen aan te geven?
- En waarom wel of niet?



Kies van de situaties op het werkblad één uit waar jij je onprettig bij zou voelen en één waar je een twijfelgevoel bij zou hebben. Hoe zou jij op deze twee situaties kunnen reageren? Aan wie zou je hulp kunnen vragen?

Oefen samen met een van je ouders of een andere volwassene de verschillende situaties waarbij jij reageert op de situatie op het kaartje. Laat de ander beoordelen of dat duidelijk te merken was.

Opdracht 3: Waar vind ik hulp?

In sommige onprettige of twijfelsituaties belangrijk is om hulp te zoeken of je verhaal aan iemand te vertellen. Wanneer denk jij dat het belangrijk is om hulp te vragen?

- Moet je altijd opletten of de ander het nog leuk en fijn vindt als je samen speelt?

Je moet altijd naar de ander luisteren als je merkt dat hij of zij iets niet wil of fijn vindt. Je moet dan stoppen met wat je doet.

- Als iemand iets tegen jouw zin doet moet je dit dan altijd zeggen?

Als zoiets gebeurt, vertel het dan altijd aan iemand die je vertrouwt, al is dat misschien lastig of spannend. De ander kan je helpen!

Beantwoord samen de volgende vragen:

- Hoe kun je om hulp te vragen als er iets gebeurt wat jij niet wilt?
- Wie neem jij in vertrouwen? En waarom?

Het is belangrijk dat iemand je gelooft, je niet de schuld geeft van de situatie, begrijpt wat er is gebeurd, het goed vindt dat jij het hem/haar hebt verteld en je graag wil helpen. Als je iemand vertrouwt en jij vertelt een onprettige situatie kan dit opluchten, de ander kan je helpen en het probleem kan opgelost worden.

Neem eens een kijkje op de website van de kindertelefoon: <https://www.kindertelefoon.nl/>

Daar kun je altijd terecht met al je vragen en ook als er iets gebeurt wat niet leuk is. Je kunt ook (anoniem) met ze bellen of chatten.



Afronding

Het is fijn om een ander te laten merken dat je iets prettig vindt, maar het is ook belangrijk om het een ander duidelijk te maken als je iets niet prettig vindt of niet wilt doen. Als iemand over jouw grens gaat kun je ook hulp vragen aan bijvoorbeeld je ouders. Als je het moeilijk vindt om er met je ouders over te praten kan dat ook een leerkracht zijn of de vertrouwenspersoon op school. Je kunt ook bellen met de kindertelefoon (0800-0432).

Boeken, filmpjes en websites die aansluiten bij de les

Pubergids: <https://pubergids.rutgers.media/>

Kindertelefoon: <https://www.kindertelefoon.nl/>

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. Je beste vriend(in) geeft je een knuffel.	2. Je broer of zus kriebelt je haar terwijl jullie samen tv kijken.
3. Je bent aan het stoeien met je broer, zus of beste vriend(in).	4. Je vader of moeder geeft je een knuffel omdat hij of zij je lief vindt.
5. Je oma geeft je een kus als ze op visite komt.	6. Je beste vriend(in) kust je op je wang.
7. Je beste vriend(in) gaat tegen je aan zitten op de bank terwijl jullie een film kijken.	8.
9.	10.

Jorit is met een aantal vrienden aan het zwemmen. Een knap meisje zit de hele tijd naar hem te kijken en hij voelt zich gevlind dat zij hem leuk vindt. Als Jorit aan het eind van de middag in het verkleedhokje in zijn blootje staat om zich om te kleden steekt zij haar hoofd onder de deur door.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Jorit zou kunnen doen of zeggen

Martijn is met een vriendje aan het gamen. Het vriendje zegt dat hij hem iets heel leuks wil laten zien en hij gaat naar een site met filmpjes van mensen die seks hebben.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Martijn zou kunnen doen of zeggen!

Elsbeth zit al een paar maanden te chatten met iemand online. Ze hebben al heel leuk gekletst over vrienden, vakantie, muziek en films. Nu vraagt deze persoon om Elsbeths telefoonnummer en adres, zodat ze een keer af kunnen spreken.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Elsbeth zou kunnen doen of zeggen!

Wouter is op schoolreisje naar de Efteling. Al zijn vrienden gaan in 'het Schip' maar Wouter vindt deze attractie doodeng en weet dat hij misselijk wordt als hij erin gaat. Iedereen gaat in de rij staan en hij blijft aarzelend staan. Zijn vrienden roepen: 'Kom schijtluis, ga je niet mee?'

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Wouter zou kunnen doen of zeggen!

Benthe heeft net verkering met de leukste jongen uit de klas. Hij wil met haar zoenen, maar zij wil nog niet.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Benthe zou kunnen doen of zeggen

Sanne's broer wil steeds met haar over seks praten, terwijl ze dat helemaal niet wil.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Sanne zou kunnen doen of zeggen

Op het strand staat Fatima in een rij bij een strandtent te wachten op haar beurt en iemand gaat heel dicht tegen haar aan staan.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Fatima zou kunnen doen of zeggen

Een vriend van Mieke's vader trekt haar op schoot en vraagt of ze hem een zoen wil geven. Hij drukt zijn wang tegen haar wang.

- Wat voor gevoel zou jij krijgen? Laat eens zien wat Mieke zou kunnen doen of zeggen