

### INLEIDING

Het verhaal van San, Jelle, Lisa, Laïla en Triene, het is dagelijkse kost voor de medewerkers van de Kinder- en Jongerentelefoon. De vele verhalen van deze en nog vele andere ontredderde kinderen en jongeren proberen zij elke dag opnieuw met een luisterend oor en een hart vervuld van empathie op te vangen. Met het boek 'Omdat ze het waard zijn' brengen we een blik achter de schermen van de prangende vragen, problemen en verhalen waar sommige kinderen en jongeren mee worstelen. Vertrekkend vanuit de verhalen van de kinderen en jongeren belichten we de manier waarop Awel hulp biedt. Het boek vertelt op een aangrijpende manier het verhaal van enkele kinderen en jongeren aan onze telefoon, mail of chat maar biedt tevens herkenning aan al wie het wat moeilijker heeft of het even niet meer ziet zitten.

Maar, overdaad schaadt, zo luidt het spreekwoord. En dat geldt ook wanneer we teveel focussen op problemen en symptoomgedrag. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat aan de basis van psychische problemen bij kinderen en jongeren zoals depressie, eetstoornissen, alcoholmisbruik, agressief gedrag, etc. steeds dezelfde factoren liggen, nl. het gebrek aan eigenwaarde en zelfwaardering. Door hieraan te werken, zorg je dat kinderen en jongeren beter opgewassen zijn tegen de verschillende obstakels die ze op hun levenspad kunnen tegenkomen.

Daarom werkte Awel naast het boek 'Omdat ze het waard zijn' ook een lessenreeks uit. Na meermaals over en weer lezen en schrijven, werden twee lessenreeksen 'weerbaarheid' geboren, nl. een voor de 3<sup>de</sup> graad van het basisonderwijs en een voor de 1<sup>ste</sup> graad van het secundair onderwijs. Met deze lessenreeks gaan we niet verder in op de verhalen uit het boek maar kiezen we ervoor om preventief te werken. Werken aan preventie betekent op een constructieve manier gezond gedrag stimuleren, de draagkracht vergroten en focust echter niet op de problemen zelf! M.a.w. de klemtoon ligt op al wat bijdraagt tot het versterken van de sociale competenties, de zorghouding, de weerbaarheid, de draagkracht en het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren. Mentale weerbaarheid bij kinderen en jongeren stimuleren, betekent werken aan volgende bouwstenen: een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, het voelen en kennen van je eigen grenzen en het kunnen inzetten van je innerlijke kracht. Hierdoor voelen kinderen en jongeren zich beter in hun vel en krijgen ze meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden.

### LEES OOK NOG EVEN DIT!

Werken rond een thema als weerbaarheid vraagt van jou als begeleider dat je voor jezelf eerst goed uitklaart wat het begrip weerbaarheid juist betekent en hoe weerbaar jij in het leven staat. Achteraan deze lessenreeks vind je een literatuurlijst. Deze kan je alvast gebruiken om verdere informatie over het begrip op te zoeken.

Weerbaarheid als thema van een lessenreeks of projectweek is geen evident thema. Het gaat om een gevoelig thema waarbij niet iedereen zich comfortabel voelt. De aard van de onderwerpen –

gevoelens, grenzen en zelfbeeld – zijn vaak heel persoonlijk wat niet voor iedereen evident is. De werkvormen uit deze lessenreeks wijken ook sterk af van de gewone schoolse leervormen. Ze vragen om interactie en communicatie tussen de deelnemers en steunen op heel wat eigen inbreng van de deelnemers. Het is dus belangrijk om zorgvuldig om te gaan met deze lessenreeks. We geven je hieronder enkele voorwaarden waaraan voldaan moet worden alvorens van start te gaan met deze lessenreeks:

## 1. VRIJWILLIGHEID

Eerder wezen we op het persoonlijke aspect van deze lessenreeks. Een aantal werkvormen zijn niet zo vrijblijvend en kunnen ervoor zorgen dat sommige deelnemers zich minder comfortabel voelen. Daarom wijzen we hier op het belang van een vrijwillige deelname van de deelnemers. Deelnemers (hier: leerlingen) die verplicht worden deel te nemen, zullen het de begeleider niet makkelijk maken. Je zal stuiten op heel wat weerstand, ongenoegen en wrevels. Bespreek daarom ruim op voorhand met de deelnemers (hier: leerlingen) dat je deze lessenreeks graag wil inlassen. Vraag goed na hoe ze hiertegenover staan. Vertel hen ook duidelijk wat de bedoeling is en wat je van de deelnemers verwacht (persoonlijk thema, uitwisselen van eigen ervaringen en aangaan van confrontaties).

Ook kan het interessant zijn om de deelnemers achteraf de mogelijkheid te bieden over deze lessenreeks verder te communiceren, bv. via een brievenbus die je in het lokaal plaatst en waar deelnemers vrijblijvend een briefje met hun vragen of bedenkingen kunnen posten. Zorg er wel voor dat je de brievenbus steeds leegmaakt. Verwijs indien mogelijk ook door naar vertrouwenspersonen of contactpersonen in de school.

## 2. EEN VEILIGE SFEER IN DE GROEP

Een veilige sfeer in de groep is absoluut noodzakelijk als we willen dat de deelnemers zich openstellen voor de opdrachten. Een veilige sfeer is onmogelijk in een groep waar al sprake is van grensoverschrijdend gedrag zoals bv. pesten. In deze groepen en andere groepen waar de veiligheid niet verzekerd kan worden, raden we het werken met deze lessenreeks dan ook af! Andere interventies zoals de 'No-blame'-aanpak zijn dan meer aangewezen. Meer info hierover kan je vinden op de website [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be).

## 3. WEERSTANDEN

Ook al voldoe je aan de twee vorige voorwaarden, toch kan je nog op heel wat weerstanden stuiten. Weerstand kan zich onder velerlei vormen aandienen zoals lastig of storend gedrag, de flauwe plezante uithangen, onderhuidse commentaar geven, etc. Redenen voor deze weerstanden kunnen van verschillende aard zijn zoals eigen ervaringen met bepaalde problemen of probleemsituaties, onbekendheid met de vormingsmethodiek, negatieve ideeën die leven rond een lessenreeks weerbaarheid of leugens rond vrijwillige deelname. Belangrijk is te achterhalen wat de reden voor de weerstand is en de deelnemers de ruimte te geven om op hun manier in deze lessenreeks te stappen, bv. door een oefening niet mee te doen. Dat maakt dat de deelnemers soms zelf over hun weerstand heen zullen stappen.

## 4. DOORVERWIJZEN

Verwijs aan het einde van een werkvorm of lesuur naar organisaties (zie onder) waar de kinderen/ jongeren terecht kunnen met hun vragen, problemen en verhalen. Niet altijd merk je dat een confrontatie iemand zwaar valt.

- Awel: 102 [brievenbus@Awel.be](mailto:brievenbus@Awel.be) [www.awel.be](http://www.awel.be) (chat & forum)

- JAC: [www.jac.be](http://www.jac.be) (chat of gegevens van het jac in je buurt)
- Teleonthaal: 106 [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) (chat)
- CLB van de school of de zorgleerkracht

## DOELGROEP

Leerlingen van de derde graad basisonderwijs

## OVERZICHT WERKVORMEN

### THEMA 1: OMGAAN MET GEVOELEN

1. GEVOELSCOLLAGE
2. HOE ANDERS?

### THEMA 2: GRENZEN

1. STORIES
2. PRETTIG OF NIET PRETTIG: HOE REAGEER IK?
3. ALLES WAT JE ZEGT, BEN JE ZELF!

## INSPIRATIE

- KOOL, J. Ho, tot hier en niet verder. Training in de psychosociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders en opvoeders. Leuven / Voorburg, Acco, 2006.
- CAUTAERT, S., DUPONT, V. en IDELER, I. Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek. Antwerpen, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2006.

## THEMA 1: OMGAAN MET GEVOELENS

### DOEL

- Het voelen en (her)kennen van gevoelens bij zichzelf en bij anderen
- Kennismaken met en bewust worden van verschillende vormen van reacties op onaangename gevoelens

= zelfkennis/ inzicht stimuleren

### WERKVORMEN

#### 1. GEVOELSCOLLAGE

*Doel* Gevoelens herkennen bij anderen en bij zichzelf

*Tijd* 40 à 50 min.

*Materiaal* Rol behangpapier of een groot wit blad papier van 1m50 op 2m  
Oude kranten en tijdschriften

*Werkwijze* Maak met de hele klas een grote collage met foto's, prenten, tekeningen, cartoons, etc. uit tijdschriften en kranten. Zorg voor een groot wit blad papier bv. een rol behangpapier. Elke deelnemer zoekt zelf materiaal en kleeft deze op de collage. Je kan hen daarbij ook vragen om beelden van bij elkaar passende gevoelens in elkaars buurt te plakken. Het kan hier gaan om zeer uiteenlopende gevoelens zoals teleurstelling, verliefdheid, wrok, schuldgevoelens, paniek, wanhoop, etc. Het hoeft dus niet bij de basisemoties te blijven. Laat de deelnemers vooral zelf op zoek gaan naar gevoelens die ze kennen. Geef de deelnemers hiervoor 20 à 30 min. de tijd.

Wanneer de collage klaar is, ga je met de deelnemers in een kring zitten. Leg de collage in het midden van de kring en vraag aan de deelnemers om bij de verschillende beelden passende woorden te schrijven. Wat roept dit beeld op? Welk(e) gevoel of gevoelens worden in dit beeld tot uitdrukking gebracht?

Sluit de werkvorm af met een nabespreking. Bespreek samen met de deelnemers de verschillende gevoelens die aan bod komen in de collage. Verder kan je ook ingaan op de ervaringen van de deelnemers zelf. Vragen die je daarbij kan stellen, zijn:

- Welke gevoelens vinden we allemaal terug op de collage?
- Hoe drukken deze beelden, tekeningen die bepaalde gevoelens uit?
- Zijn gevoelens goed of slecht?
- Waarom hebben mensen gevoelens?

Persoonlijke vragen:

- Welke gevoelens op de collage heb je zelf al eens ervaren? Hoe voelde dat?
- Zijn er nog andere gevoelens, die niet op de collage staan, maar die je zelf al eens gevoeld hebt?

*Begeleiding* Voor het eerste deel van deze werkvorm geven we een richttijd van 20 à 30 minuten. Dit kan verschillen van groep tot groep. De ene groep is sneller afgeleid dan de andere. Je kan daarom best zelf een inschatting maken van de tijd. Wanneer je merkt

dat de groep te luidruchtig wordt en het moeilijk is om nog verder te werken, kan je best overstappen naar de nabespreking.

Benadruk dat gevoelens niet goed of slecht zijn. Ze maken onlosmakelijk deel uit van ons leven. Wij mensen zijn als 'voelers' geboren. Als we onze gevoelens onderdrukken dan trekken ze zich terug in onze 'kelders' maar ze blijven er wel. Onaangename gevoelens, zoals woede en angst, die onderdrukt worden, beïnvloeden ons gedrag juist heel sterk. Daarom is het belangrijk te leren omgaan met onze gevoelens. Het denken van de mens heeft daarbij een aanvullende betekenis. Het is van belang een goed evenwicht te zoeken tussen het voelen en het denken. Op basis daarvan kan iedere mens zijn eigen verantwoordelijkheid nemen, voor zichzelf, zijn plaats in de wereld en in relatie tot anderen. We ervaren dat keuzes mogelijk zijn.

## 2. HOE ANDERS?

<i>Doel</i>	Kennismaken met onaangename gevoelens Bewust worden van hoe we met onaangename gevoelens kunnen omgaan
<i>Tijd</i>	50 min.
<i>Materiaal</i>	Blanco post-it's Schrijfgerief Situatieblad (zie bijlage 1 bij thema 'Omgaan met gevoelens')
<i>Werkwijze</i>	<p>De deelnemers krijgen enkele situaties voorgeschoteld en krijgen daarbij de opdracht om in duo's na te denken over de voor- en nadelen van deze manier van omgaan met het onaangename gevoel. Sommige manieren lijken op korte termijn een goede manier maar zijn dat op lange termijn vaak niet. Laat de deelnemers per duo één of enkele voor- en nadelen op een post-it schrijven. Geef de deelnemers per situatie vijf minuten de tijd. Na elke situatie haal je de post-its op en hou je ze bij in volgorde van de opdracht.</p> <p>Wanneer je alle situaties overlopen en alle antwoorden verzameld hebt, ga je met de deelnemers in een kring zitten. Tijdens dit groepsgebesprek overloop je de verschillende antwoorden van de groepjes. Vragen die je daarbij op weg kunnen helpen, zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wat zijn de voor- en nadelen van deze manier van omgaan met dat onaangenaam gevoel?</li><li>▪ Wat denk je van deze manier om met je boosheid, angst of ... om te gaan? Word je daar beter van? Indien niet, hoe kan je er dan wel mee omgaan zodat je er beter van wordt?</li></ul> <p>Persoonlijke vragen die je bij deze werkvorm kan stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hoe zou jij met dat onaangenaam gevoel omgaan?</li><li>▪ Zou je het naar buiten brengen? Hoe zou je dat doen?</li><li>▪ Of zou je het eerder naar binnen richten? Hoe zou je dat doen?</li><li>▪ Zou je dat gevoel met iemand delen? Hoe zou je graag willen dat die andere reageert?</li></ul>
<i>Begeleiding</i>	Enkele voorbeelden van alternatieven die je tijdens het groepsgebesprek kan aanhalen, vind je hier:

- Praten: op een kalme, rustige manier in woorden uitdrukken hoe je je voelt
- Het van zich af schrijven in vb. een dagboek, een lied
- Time out nemen: even vragen om naar buiten te gaan of de andere negeren en voor jezelf alles op een rijtje zetten
- Hevig gaan sporten en je onaangename gevoel op die manier naar buiten laten komen (bewegen)
- Iets knutselen waarin je je onaangename gevoel verwerkt
- Je onaangename gevoel van je af tekenen of knutselen: vertrekkende vanuit het idee dat je iets maakt wat op dat moment in je opkomt
- Er met iemand over praten zoals je ouders, leerkrachten, broers of zussen, grootouders, etc.
- Een luisterend oor zoeken bij een huisdier. Tegen een dier kan je alles vertellen. Problemen, verdriet of frustraties ... . De kat en de hond luisteren, ze kijken je aan alsof ze je begrijpen en vellen nooit een oordeel. Van hen krijg je niet te horen dat je weer aan het zeuren bent. Ze zijn bovendien heel gevoelig voor emoties.

Meer informatie over het thema 'Omgaan met gevoelens' kan je terugvinden in het boek van Suzanne Cautaert: 'Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek', hoofdstuk 2 Basiskennis – 2.3 Basiskennis over emoties – pg.63 - 76.

## BIJLAGE 1 BIJ HET THEMA 'OMGAAN MET GEVOELENS' - HOE ANDERS?

### SITUATIE 1

Jenne is een stevige jongen van 12 jaar. Hij is niet op zijn mond gevallen en zegt het meteen wanneer iets hem niet bevalt. In zijn klas staat hij bekend als een jongen waarmee je best niet solt. Wanneer hij tijdens de turnles moeilijk over de bok geraakt, spreekt de leerkracht hem toe 'Jij zal nog veel moeten oefenen, Jenne'. Jenne barst woedend uit tegen de leerkracht. Hij roept de leerkracht enkele scheldwoorden toe en geeft een hevige schop tegen de bok.

Jenne gaat hier duidelijk over de schreef. Om zijn woede te uiten, scheldt hij de leerkracht uit en schopt hevig tegen de bok. Geef één of enkele voor- en nadelen van de manier waarop Jenne omgaat met zijn woede.

### SITUATIE 2

Isa is dolverliefd op Jonas, een jongen van het hogere jaar. Tijdens de pauzes houdt ze hem nauwlettend in het oog maar Jonas kijkt amper naar haar om. Diep van binnen beseft Isa dat Jonas haar liefde voor hem nooit zal beantwoorden. Hij is tenslotte al een hele tijd samen met een meisje van zijn jaar. De dagen op school zijn voor haar helemaal niet leuk maar tijdens de vakanties denkt ze de hele tijd aan Jonas. Isa is soms zo gefrustreerd en reageert dit af op haar ouders en jongere zus. Ze verwijt hen geen toffe ouders te zijn, dat ze haar niet begrijpen en maakt haar zus vaak uit als aansteller en oninteressant.

Isa is duidelijk gefrustreerd door haar onbeantwoorde liefde voor Jonas. Ze richt haar frustratie op haar ouders en jongere zus terwijl die nu eenmaal niets aan de situatie kunnen veranderen. Geef één of enkele voor- en nadelen van de manier waarop Isa omgaat met haar frustratie.

### SITUATIE 3

Siebe heeft het thuis niet gemakkelijk. Zijn ouders zijn al een tijd uit elkaar en maken vaak ruzie om het hoederecht over de kinderen. Op school loopt het ook niet zo vlotjes. Hij is het buitenbeentje van de klas en houdt zich vaak afzijdig van de anderen. Siebe voelt zich vaak eenzaam en in de steek gelaten. Zijn eenzame, lege gevoel probeert hij te verminderen door heel veel te eten. Wanneer hij 's avonds thuiskomt, neemt hij een zak chips, een doos koekjes en een hele grote zak snoep mee naar zijn kamer en eet het helemaal op totdat hij door een opgeblazen gevoel in slaap dommelt.

Siebe voelt zich duidelijk niet zo goed in zijn vel. Hij laat zich leiden door zijn eenzame gevoel en voelt zich beter door overmatig te eten. Geef één of enkele voor- en nadelen van de manier waarop Siebe omgaat met zijn eenzaamheid.

### SITUATIE 4

Anke, 13 jaar, is wat molliger dan de andere meisjes van haar leeftijd. Ze heeft vaak last van puistjes en moet daarbij ook nog een beugel dragen. Haar vriendinnen, die ze in haar nieuwe school leerde kennen, praten de hele tijd over de nieuwste modesnufjes en schminktechnieken. Wanneer ze met haar vriendinnen over de speelplaats loopt of aan de schoolpoort staat, voelt ze zich vaak het lelijke eendje in de groep. Anke voelt zich heel onzeker en weet geen weg met die onzekerheid. Omdat Anke er zo graag wil bij horen, probeert ze af te vallen.

Anke zoekt een weg om met haar onzekerheid om te gaan. Door te vermageren denkt ze er weer bij te horen. Geef één of enkele voor- en nadelen van de manier waarop Anke omgaat met haar onzekerheid.

## SITUATIE 5

Elias loopt er de laatste weken wat teleurgesteld bij. Enkele weken geleden ontdekte hij dat zijn vader een relatie had met een andere vrouw. Sinds die ontdekking trok Elias zich helemaal terug. Hij verbrak het contact met alles en iedereen. Zijn moeder zette hem nog elke morgen af aan de school maar daar trok hij zich in een hoekje terug. Thuis zat hij de hele tijd in de hoek van zijn kamer. Hij wou niemand meer zien. Alles kon voor hem gestolen worden.

Elias treedt helemaal uit contact. Hij wil niemand meer zien en doet de hele dag niets. Dat is zijn manier om met zijn teleurstelling en verdriet om te gaan. Geef één of enkele voor- en nadelen van de manier waarop Elias omgaat met zijn teleurstelling/verdriet.



## THEMA 2: GRENZEN

### DOEL

- Bewust worden van eigen grenzen
  - Bewust worden van eigen reacties op grensoverschrijdingen
  - Stilstaan bij jezelf en de ander
  - Zorgen en opkomen voor jezelf
- = zelfkennis /inzicht stimuleren

### WERKVORMEN

#### 1. STORIES

Doel Duiding over het begrip weerbaarheid en grenzen

Tijd 30 min.

Materiaal /

Werkwijze Als inleiding op het thema grenzen stellen en het begrip weerbaarheid bedenk je een waar gebeurd verhaal of verzin je een verhaal waarin jij (de begeleider) weerbaar hebt gereageerd in een bepaalde situatie. Vertel daarna het, al dan niet verzonden verhaal aan de deelnemers. Indien het gaat om een verzonden verhaal, probeer het dan zodanig te vertellen dat het lijkt op een waar gebeurd verhaal. De deelnemers krijgen hierbij de opdracht te raden of dit verhaal echt gebeurd is of verzonden. Daarna geef je de kans aan de deelnemers om zelf een verhaal te vertellen waarbij het de bedoeling blijft te raden of het verhaal waar of niet waar is. Vertel er wel bij dat niet zomaar elk verhaal mag worden verteld maar enkel verhalen waarin het hoofdpersonage weerbaar gereageerd heeft in een bepaalde situatie.

Tijdens de nabespreking ga je dieper in op het begrip weerbaarheid en het thema grenzen stellen. Weerbaar reageren betekent opkomen voor je eigen grenzen en bovendien ook zorgen voor jezelf. Volgende vragen helpen je op weg:

- Wat verstaan jullie onder weerbaarheid?
- Op welke manier stellen de hoofdpersonages in de verhalen zich weerbaar op?
- Wat moet je doen om weerbaar te zijn?
- Vind jij dat moeilijk/makkelijk? Wanneer wel/niet?
- Kan je een voorbeeld geven van momenten waarop jij weerbaar was?

#### 2. PRETTIG OF NIET PRETTIG: HOE REAGEER IK?

Doel Bewust worden van eigen grenzen

Bewust worden van eigen reacties op grensoverschrijdingen

Zorgen voor jezelf

Opkomen voor jezelf

Tijd	50 min.
Materiaal	<p>'Prettig of niet prettig'-test (1 exemplaar per deelnemer) - zie bijlage 1 bij het thema 'Grenzen'</p> <p>A, B, C, D, E-bordjes - zie bijlage 2 bij het thema 'Grenzen'</p>
Werkwijze	<p>Deel aan elke deelnemer de test 'Prettig of niet prettig' uit. Geef de deelnemers een 10-tal minuten de tijd om deze test in te vullen. De bedoeling is dat de deelnemers even nadenken over de vraag of ze deze situaties prettig vinden of niet. Wanneer een situatie als niet prettig aanvoelt, betekent dit vaak dat die andere(n) onze grens overschrijd(en). Via deze test worden deelnemers zich bewust van hun eigen grenzen.</p> <p>Na deze individuele opdracht ga je met de deelnemers in een grote kring zitten en bezorg je aan elke deelnemer de bordjes (A, B, C, D &amp; E). Je overloopt nu samen met de deelnemers alle situaties uit de test en laat hen daarbij een antwoord zoeken op de vraag hoe ze met deze grensoverschrijdingen zouden omgaan (zie bijlage 3 bij het thema 'Grenzen'). Hiervoor krijgen de deelnemers vier antwoordkeuzen: A, B, C, D &amp; E voorgeschoteld. De deelnemers maken hun keuze kenbaar door het juiste bord (bord van hun keuze) in de lucht te steken. Dit doe je voor alle situaties.</p> <p>Na elke ronde hou je een korte bespreking van de verschillende reacties uit de groep. Bekijk wat de voor- en nadelen van een bepaalde reactie kunnen zijn. Je kan hier stilstaan bij wat de ander van een bepaalde reactie zou vinden maar belangrijker is om stil te staan bij wat een bepaalde reactie voor de persoon zelf zou betekenen. Weerbare reacties hebben tenslotte als doel goed voor jezelf te zorgen ook al vindt de ander het niet altijd leuk dat hij/zij een neen krijgt. Enkele vragen ter voorbereiding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wat betekent deze reactie voor jou? Ben je voldoende opgekomen voor je eigen grens? Of zou je het volgende keer anders aanpakken?</li> <li>▪ Vind je het moeilijk of makkelijk om voor jezelf op te komen? Of is het eerder afhankelijk van situatie tot situatie?</li> <li>▪ Hoe zou de andere jouw reactie interpreteren?</li> <li>▪ Welk effect denk je dat deze reactie heeft op de andere?</li> </ul> <p>Tijdens de bespreking kan je volgende tips meegeven over hoe je op een aanvaardbare, respectvolle manier 'neen' zegt tegen iemand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Luister naar de ander</li> <li>▪ Stel een vraag als je iets niet goed begrijpt</li> <li>▪ Zeg rustig en duidelijk nee</li> <li>▪ Vertel waarom je nee zegt</li> <li>▪ Als de andere aandringt, zeg je nog eens duidelijk nee</li> </ul> <p><b>3. ALLES WAT JE ZEGT, BEN JE ZELF!</b></p> <p>Doel                   Stilstaan bij jezelf en de ander</p> <p>                          Opkomen voor jezelf</p>

<i>Tijd</i>	30 min.
<i>Materiaal</i>	/
<i>Werkwijze</i>	<p>Ga met de deelnemers in een kring staan. Duid één deelnemer aan die in het midden van de kring gaat staan. Hij/zij is de wijzer. De wijzer staat in het midden van de kring en is diegene die, met zijn ogen dicht en zijn vinger wijzend naar de deelnemers in de kring, rondjes maakt en op die manier iemand aanduidt. Wanneer de begeleider stop roept, stopt de wijzer met draaien. De wijzer duidt nu één van de deelnemers aan. De deelnemers die links en rechts van deze deelnemer staan, krijgen de opdracht om zoveel mogelijk scheldwoorden naar deze deelnemer te roepen. Deze deelnemer roept zelf stop wanneer hij/zij er genoeg van heeft. Hij/zij wordt nu de wijzer. Speel dit spel een 5 à 10-tal minuten.</p> <p>Geef de deelnemers daarna de opdracht zoveel mogelijk scheldwoorden, die gebruikt werden tijdens het spel, op te noemen en schrijf ze aan één kant van het bord. Vraag daarna aan de deelnemers hoe ze zich voelden wanneer ze uitgemaakt werden door de deelnemers links en rechts. Schrijf alle antwoorden aan de andere kant van het bord.</p> <p>Er staan nu een heleboel scheldwoorden en gevoelens op het bord. Enerzijds heb je de scheldwoorden, anderzijds de gevoelens die deze scheldwoorden oproepen. Breng hierover een nabespreking op gang. Leg daarbij uit dat scheldwoorden heel vaak gaan over gevoelens of eigenschappen die niemand graag heeft en we ze daarom ook niet kunnen uitstaan bij iemand anders. Verwijs hier naar de voorbeelden op het bord. Staan er bijvoorbeeld scheldwoorden als slome, aansteller of mouwveger op het bord dan kunnen deze verwijzen naar een bepaalde eigenschap (hier: sloom, een aansteller of slijmer zijn) die we zelf niet graag bezitten en daarom ook niet bij een ander kunnen uitstaan. Kinderen die zulke scheldwoorden roepen, kunnen zelf ook heel bang of onzeker zijn, alleen willen ze dit liever niet weten. Heel vaak gaat het volgende principe dus op: 'Alles wat je zegt, ben je zelf!'. Alles wat we tegen een ander zeggen of het nu iets goeds of kwaads is, zegt vooral heel veel over jezelf. Als je bijvoorbeeld naar iemand wijst, is er maar één vinger die naar de andere wijst en drie vingers wijzen naar jezelf. Dat geldt dus ook als een ander kind jou pest of uitscheldt. Dat zegt vooral veel over dat kind zelf.</p>
<i>Begeleiding</i>	<p>Vermeld duidelijk dat het hier gaat om een spel en dat het elkaar uitmaken dus enkel moet worden gezien als een spel. Maak de deelnemers duidelijk dat we geen persoonlijke opmerkingen gebruiken en dat we respect tonen voor alle deelnemers in de groep. Indien dit niet lukt, kan je het spel best beëindigen.</p> <p>Richt je tijdens de nabespreking tot de volledige groep en niet tot bepaalde deelnemers.</p>

## BIJLAGE 1 BIJ THEMA 'GRENZEN' – PRETTIG OF NIET PRETTIG: HOE REAGEER IK?

PRETTIG OF NIET PRETTIG? Tot waar ga jij? Doe de test en test je grens!

1. Je bent met enkele vriend(inn)en in een tropisch zwembad. Het is al de derde keer dat je bij het afdalen van de wildwaterbaan langs dezelfde jongen / hetzelfde meisje moet die de afdaling min of meer blokkeert. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
2. Je oudere zus of broer wil jou plagen door je een dikke, natte zoen te geven. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
3. De lerares waar je een hekel aan hebt, komt over jou hangen terwijl je een individuele oefening oplost. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
4. Terwijl je met je moeder aan het winkelen bent en jullie aan het pashokje staan aan te schuiven, steken twee meisjes jullie voorbij. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
5. Een paar van jouw klasgenoten zitten de hele tijd te fluisteren. Ze kijken af en toe in jouw richting en proesten het dan uit. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
6. Jullie hebben vandaag een toets van wereldoriëntatie. Jouw buur vertelt je net voor de toets dat hij / zij niet heeft kunnen studeren. Tijdens de toets merk je dat jouw buur de hele tijd zit mee te kijken op jouw blad. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig
  - Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
  - Vind ik helemaal niet prettig
7. Je jongere broer / zus kijkt enorm naar jou op en probeert jou in alles na te doen. Wanneer jij op een woensdagnamiddag enkele klasgenoten op bezoek krijgt, komt jouw jongere broer / zus bij jullie zitten, kletst met jullie mee en probeert zich ouder voor te doen dan hij / zij eigenlijk is. Wat vind je hiervan?
  - Vind ik prettig

- Noch prettig, noch onprettig. Roept niet meteen een gevoel bij me op
- Vind ik helemaal niet prettig

**BIJLAGE 2 BIJ HET THEMA 'GRENZEN' – PRETTIG OF NIET PRETTIG: HOE REAGEER IK? – A, B, C, D EN E-KAARTJES**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>

### BIJLAGE 3 BIJ HET THEMA 'GRENZEN' – PRETTIG OF NIET PRETTIG: HOE REAGEER IK?

1. Je bent met enkele vriend(inn)en in een tropisch zwembad. Het is al de derde keer dat je bij het afdalen van de wildwaterbaan langs dezelfde jongen / hetzelfde meisje moet die de afdaling min of meer blokkeert. Wat doe je?
  - a. Ik word razend en maak hem/haar uit voor rotte vis.
  - b. Het stoort me helemaal niet. Laat die jongen/meisje maar gewoon doen.
  - c. Ik vraag hem / haar op een rustige manier om ermee op te houden.
  - d. Ik ga gewoon niet meer op wildwaterbaan vandaag.
  - e. Ik vertel alles aan de redder.
2. Je oudere zus of broer wil jou plagen door je een dikke, natte zoen te geven. Wat doe je?
  - a. Ik roep mijn moeder erbij en hoop dat ze mijn zus/broer zal doen stoppen.
  - b. Dat stoort me helemaal niet. Laat die kus maar komen.
  - c. Verschrikkelijk, daar zou ik echt heel boos om worden.
  - d. Ik vertel mijn zus / broer dat ik daar helemaal niet van hou en vraag om ermee te stoppen.
  - e. Ik loop snel weg.
3. De leerkracht waar jij een hekel aan hebt, komt over jou hangen terwijl je een individuele oefening oplost. Wat doe je?
  - a. Het stoort me niet. Laat die leerkracht maar doen.
  - b. Ik loop heel snel naar buiten en hoop dat die leerkracht me met rust zal laten.
  - c. Ik vind dit verschrikkelijk maar doe alsof het me niet stoort.
  - d. Ik maak me heel boos op die leerkracht en roep het uit.
  - e. Ik vertel die leerkracht dat ik dit helemaal niet leuk vind en vraag of hij/zij misschien naast me kan komen staan.
4. Terwijl je met je moeder aan het winkelen bent en jullie aan het pashokje staan aan te schuiven, steken twee meisjes jullie voorbij. Wat doe je?
  - a. Ik tik even op de schouder van één van de meisjes en zeg hen dat we al even voor hen aan het wachten waren.
  - b. Ik vind dit helemaal niet leuk maar durf niets te zeggen. Ik wacht tot mijn moeder er iets van zegt.
  - c. Dat doe je echt niet! Ik word woedend en vlieg uit tegen die meisjes.
  - d. Och, laat ze maar doen. We zijn al zo lang aan het wachten. Iets langer zal wel geen kwaad kunnen, zeker.
  - e. Ik vertel mijn moeder dat ik dit helemaal niet leuk vind en vraag haar om iets tegen die meisjes te zeggen.
5. Een paar van jouw klasgenoten zitten de hele tijd te fluisteren. Ze kijken af en toe in jouw richting en proesten het dan uit. Wat doe je?
  - a. Ik vertel het aan een vriend(in) en hoop dat die mij begrijpt.

- b. Ik vraag hen heel gewoon wat er zo grappig is.
  - c. Pfff, ik laat die gewoon doen. Dat raakt me al lang niet meer, hoor.
  - d. Alhoewel me dat raakt, draai ik me om en doe alsof ik niets gehoord heb.
  - e. Dat vind ik echt niet leuk. Ik word kwaad en gooi er alles uit.
6. Jullie hebben vandaag een toets van wereldoriëntatie. Jouw buur vertelt je net voor de toets dat hij / zij niet heeft kunnen studeren. Tijdens de toets merk je dat jouw buur de hele tijd zit mee te kijken op jouw blad. Wat doe je?
- a. Dat verveelt me zo hard. Ik word boos en roep de leerkracht erbij.
  - b. Ik vind dit niet leuk, draai mijn blad wat meer naar de andere kant en leg mijn hand ervoor zodat mijn buur niets kan zien.
  - c. Ik vind dit niet leuk maar durf niets te zeggen en laat hem gewoon doen.
  - d. Mijn buur heeft beslist een goede reden om niet te studeren voor de toets. Laat die dus gewoon maar wat meekijken.
  - e. Ik vertel hem heel rustig dat ik het niet leuk vind dat hij / zij meekijkt.
7. Je jongere broer / zus kijkt enorm naar jou op en probeert jou in alles na te doen. Wanneer jij op een woensdagnamiddag enkele klasgenoten op bezoek krijgt, komt jouw jongere broer / zus bij jullie zitten, kletst met jullie mee en probeert zich ouder voor te doen dan hij / zij eigenlijk is. Wat doe je?
- a. Och, laat die toch gewoon meedoen. Zo erg is dat nu ook weer niet.
  - b. Zo vervelend, dat joch. Uit schrik om straks ruzie te krijgen met mijn ouders, zeg ik niets en laat hem / haar gewoon meedoen.
  - c. Ik vertel hem / haar dat ik het niet leuk vind dat hij / zij erbij komt zitten en vraag hem / haar weg te gaan.
  - d. Wat denkt die wel! Ik word woedend en stuur hem / haar heel boos weg.
  - e. Ik haal snel mijn moeder erbij en vraag of ze mijn jongere broer / zus kan wegsturen.



## LITERATUURLIJST

### BRONVERMELDING

KOOL, J. Ho, tot hier en niet verder. Training in de psychosociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders en opvoeders. Leuven / Voorburg, Acco, 2006.

CAUTAERT, S., DUPONT, V. en IDELER, I. Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek. Antwerpen, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2006.

### ANDERE INTERESSANTE LITERATUURTIPS

VERDICK, Elizabeth en LISOVSKIS, Marjorie, Haal de Grrrr uit agressie. Sint-Niklaas, Abimo, 2007.

POPE, Alice W., Werken aan het gevoel van eigenwaarde. Training van kinderen en jongeren, 1989.

PORTMANN, Rosemarie, Speels omgaan met agressie. 134 spelletjes en oefeningen om op een creatieve manier conflicten op te lossen. Katwijk, Panta Rhei, 1999.

LEEFSLEUTELS, Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk, Mechelen, Bakermat, 2003 (8 deeltjes, ook te verkrijgen bij Jeugd en Vrede).

BADEGRUBER, Bernd, Spelen om problemen op te lossen. Groepsspelen voor kinderen van 6-12 jaar om individuele en onderlinge problemen op te lossen. Katwijk, Panta Rhei, 2001.

## COLOFON

Een initiatief van de Awel vzw, de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon Vlaanderen vzw.

Redactie: Mone Bennekens

Met dank aan Hilde Leonard voor haar bereidwillige medewerking en steeds opbouwende feedback.

Awel vzw

Henegouwenkaai 29 bus 10

1080 Brussel

T: +32 (0)2 534 37 43

[info@awel.be](mailto:info@awel.be) – [www.awel.be](http://www.awel.be)

Abimo Uitgeverij

Europark Zuid 9

9100 Sint-Niklaas

T: +32 (0)3 760 31 00 – F: +32 (0)3 760 31 09

[info@abimo.net](mailto:info@abimo.net) – [www.abimo.net](http://www.abimo.net)