



Een vriendin vraagt of iemand meegaat naar een dancefeest. Van dat soort gelegenheden houdt hij helemaal niet. Hij vindt het moeilijk om nee te zeggen en draait er meestal een beetje om heen. Hij verzint maar een smoes om niet te hoeven gaan.

Verzin een goede smoes:

Iemand houdt helemaal geen rekening met de gevoelens van een ander en geeft een bot antwoord. Hoe zou hij op de uitnodiging reageren?



Voor de eerste persoon is het lastig te zeggen wat hij echt vindt. Helemaal als je rekening houdt met de gevoelens van anderen. Wat zou hij nu beter kunnen zeggen als jij eerlijk zegt waar het op staat en ook nog ervoor zorgt dat de vriendin niet gekwetst is?

Iemand laat je telkens niet uitpraten in groepswerk. Je wordt er gek van. Hoe los je dat op? Geef een mening die past bij verschillende personen.



• Persoon die slecht opkomt voor zichzelf:

• Boos persoon:

• Persoon die opkomt voor zichzelf en respectvol is naar de ander:

Je hebt een goed betaald bijbaantje bij een bekende supermarkt. Het bevalt je er goed en je hebt het geld nodig voor je hobby. De manager komt naar je toe en vraagt of je overwerkt vanavond, omdat iemand ziek is geworden. Dit komt je niet uit, want jij hebt morgen een grote toets en je moet nog uren blokken voor een goed cijfer. Wat is je antwoord?

SOVA • Opkomen voor jezelf



Wat zijn de mogelijke gevolgen van het gedrag in de besproken situaties. Vul de rijtjes aan.

Dancefeest	Prettige gevolgen	Nare gevolgen
Smoesjes		
Botte afwijzing feest		
Respectvolle afwijzing		
Groepswerk	Prettige gevolgen	Nare gevolgen
Over je heen laten lopen		
Boos		
Opkomen voor je zelf		
Overwerken	Prettige gevolgen	Nare gevolgen
Jouw reactie		

Noteer een plus (+) voor de situaties waar je gemakkelijk en een min (-) waar je moeilijker voor jezelf opkomt.



Situaties

- Een tegenstander scheldt je uit tijdens de wedstrijd.
- Je ouders willen dat je vroeger thuiskomt.
- De docent geeft aan dat hij het gemaakte werkstuk te oppervlakkig vindt.
- Een vriendin vraagt of je altijd last hebt gehad van acne.
- Je komt een klasgenoot tegen bij je werk (supermarkt, winkel, krant etc.)
- In de tactiekbespreking van het team heb je een andere mening dan je teamgenoten.
- Op een verjaardag geeft je moeder in bijzijn van de visite commentaar op je kleding.
- Een docent laat je klas zien dat jouw werkstuk een voorbeeld is van hoe het niet moet.
- Terwijl je in je vriendengroepje staat, vraagt iemand of je ooit verkering hebt gehad.
- Je komt een stel kennissen van school tegen terwijl je aan het werk bent.

Bedenk zelf nog een situatie waar je gemakkelijk voor jezelf opkomt:



Bedenk zelf nog een situatie waar je moeilijker voor jezelf opkomt:

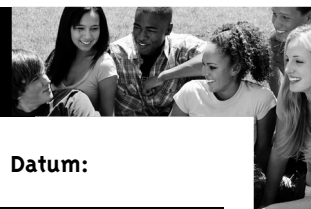
Bespreek alle situaties met een klasgenoot. Noteer in het kort:



Hoeveel plussen staan bij dezelfde situaties? plussen Hoeveel minnen staan bij dezelfde situaties? minnen

Opvallend vind ik:

Vraag je docent naar het kopieerblad.



Naam leerling: _____

Hoort bij blz. 6/7

Datum: _____

Zoek twee of drie klasgenoten en bespreek de onderstaande opdrachten.

De afdelingsleider wil met je praten. Je weet niet waarover. Over welke onderwerpen wil je liever niet met hem praten?

.....

.....

En bij welke onderwerpen voel je je wel op je gemak?



.....

Bij een vak wordt afgesproken dat er in een groepje aan een opdracht (werkstuk, verslag, presentatie) gewerkt gaat worden. Jullie komen in een groepje waar je niet alle leerlingen goed van kent. Een leerling kennen jullie al en je bent niet enthousiast over zijn inzet en kwaliteit van zijn werk. Hoe zorgen jullie ervoor dat deze leerling ook voldoende aan het werk gaat? Bedenk een strategie.

.....

.....

Bedenk twee situaties waar het beter is om een grote mond te geven en verder geen rekening te houden met de ander:

.....

Verzin twee situaties waar het belangrijk is om vastberaden je standpunt te verwoorden en ook rekening te houden met de gevoelens van de ander.



.....

Een eersteklasser loopt jullie omver terwijl hij scheldend een lokaal uitstormt. Zijn leraar had aan hem gevraagd waarom hij zijn huiswerk niet had gemaakt. Leg hem duidelijk uit wat het verschil is tussen voor jezelf opkomen en een grote mond geven.

.....

.....

Wie van jullie groepje kan makkelijk een grote mond geven?

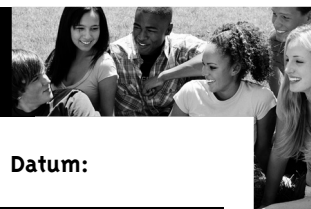
Naam: Is vooral brutaal tegen: *ouder/docent/werkgever/politieagent/vriendin*

Kies een onderwerp uit de media waar jullie een duidelijke mening over hebben. Discussieer hierover met elkaar (max. 5 minuten)

Het betreft het onderwerp:

De ergste opmerking was:

De meest tactische opmerking was:



Naam leerling:

Hoort bij blz. 6/7

Datum:

Je gaat op school samen met een klasgenoot een cursusdag ontwikkelen voor derdeklassers. Binnenkort wordt er gestart met groeps-
werk. Uit de ervaringen van vorig jaar bleek dat er problemen rondom gedrag waren. Er werd niet overal even prettig samengewerkt:
bepaalde leerlingen kwamen niet goed voor zichzelf op en andere leerlingen gedroegen zich intimiderend.

Cursusdag "Gedrag voor jezelf en de ander"

Vorbereidingen

Verdiep je in personen die te weinig voor zichzelf opkomen. Noem 3 voorbeelden van gedrag dat deze personen kenmerkt.

- 1
- 2
- 3

Na de cursus moeten deze personen het volgende kunnen:



-
-

Verdiep je in personen die nauwelijks rekening houden met gevoelens van een ander. Noem 3 voorbeelden van gedrag dat deze
personen kenmerkt.

- 1
- 2
- 3

Na de cursus moeten deze personen het volgende kunnen:



-
-

Welke personen (beroep) kunnen de cursus geven?

-

Vul de globale planning in:

Begintijd: Eindtijd: Plaats: Maximale groepsgroote:

Evaluatieformulier (Bedenk minstens twee vragen voor de leerlingen om er achter te komen hoe de cursus bevallen is) :

- 1
- 2