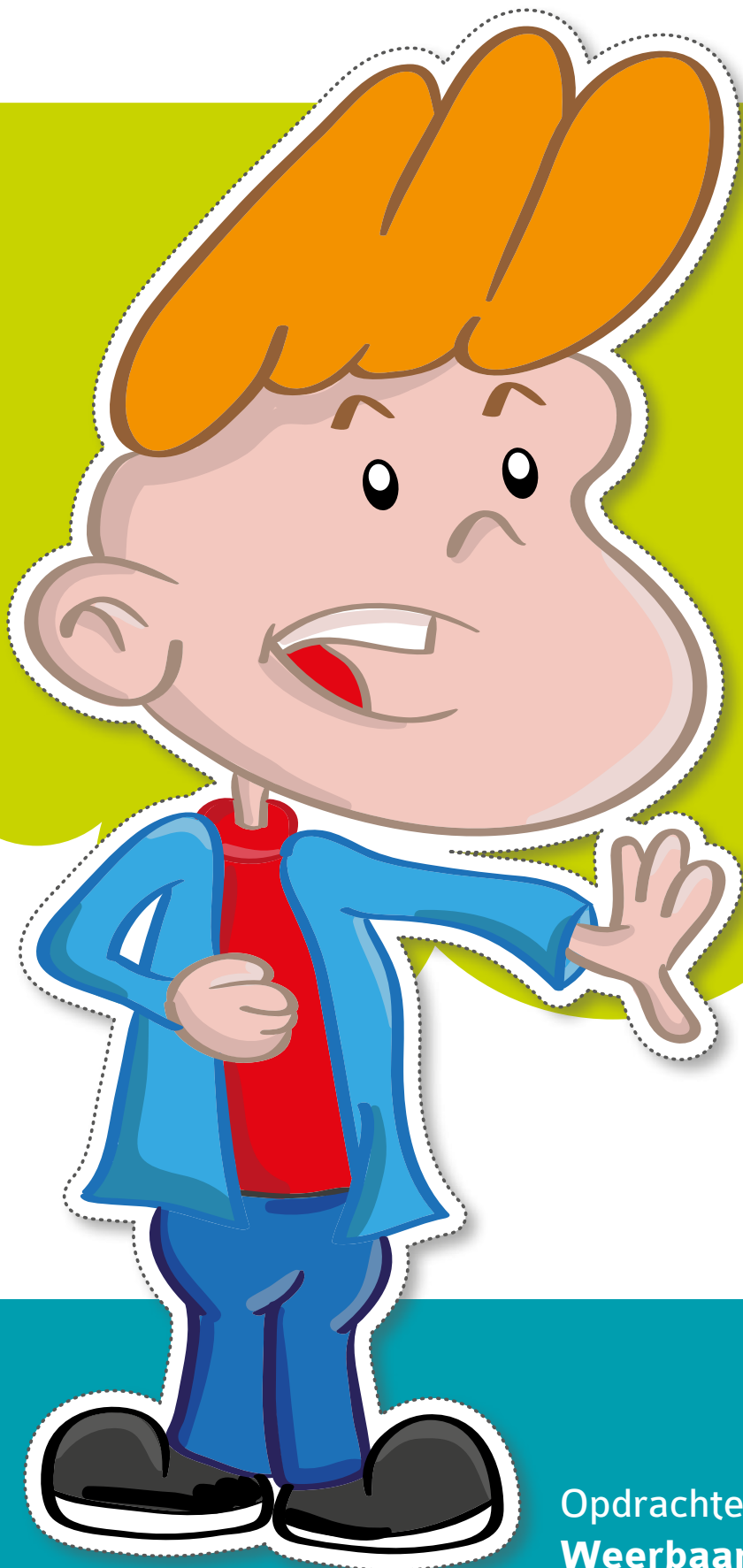


# Weerbaarheid

Werkbladen



WISH 

Opdrachten bij de lessen  
Weerbaarheid op de basisschool



## Wat wil jij leren?

Het is fijn om te weten waar je goed in bent, wat je goed kunt. Het is ook belangrijk om te weten waar je nog niet zo goed in bent, wat je nog niet zo goed kunt.

Misschien heb je wel ergens hulp bij nodig.



**Opdracht** : Kleur de gedachtewolkjes groen van de dingen die je al goed kunt, rood van de dingen die je nog niet zo goed kunt en oranje van de dingen die je een beetje kunt. Probeer het zo eerlijk mogelijk in te vullen. In de lege gedachtewolkjes kun je zelf iets invullen als je wilt.

**Belangrijk:** probeer bij het invullen eerlijk te zijn.

**Onthoud:** je mag goed zijn in dingen, iedereen is wel ergens goed in (dat is geen opscheppen). En je mag ook dingen niet goed kunnen.

**Opdracht** : Wat wil jij heel graag leren?

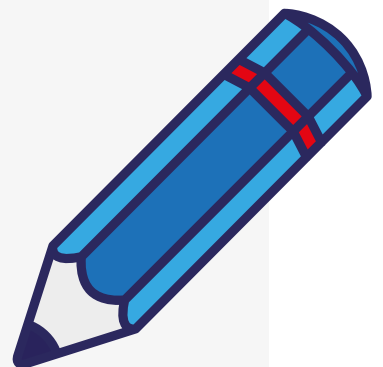
Vul dat in de gedachtewolk hiernaast in.





**Teken jezelf in een huis waar je je veilig en gelukkig voelt.**

Denk bijvoorbeeld aan een kasteel, boomhut, de ruimte, of je eigen huis.....





## Stevig staan

### WisH-info

Je hoort tijdens de WisH training heel vaak: 'sta je stevig?'.  
Je kunt dit doen als je:

- \* onzeker bent;
- \* bezorgd bent;
- \* bang bent;
- \* heel druk bent.

### Hoe ga je stevig staan?

- \* Zet je voeten plat neer. Je knieën kunnen een heel klein beetje gebogen zijn. Duw je voeten stevig in de grond. Je voelt dan ook de grond onder je voeten.
- \* Haal rustig adem en probeer deze onder in je buik te krijgen.
- \* Als je gaat oefenen, focus je dan op een vast punt. Focussen is geconcentreerd en met aandacht kijken.

### Oefening

**Kies een moment uit waarbij je het stevig staan kunt gebruiken in je eigen leven.**

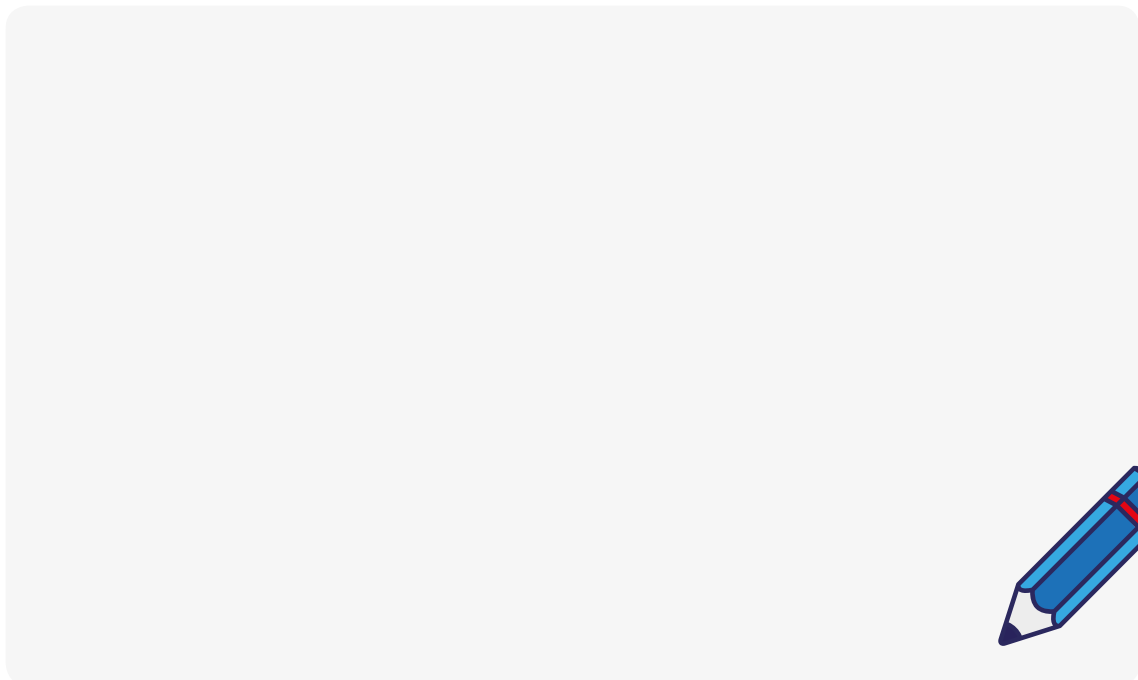
Bijvoorbeeld:

- \* Als je erg druk of zenuwachtig bent.
- \* Als je voor de klas moet komen.
- \* Als je uitgelachen of gepest wordt.

Neem jezelf voor om de eerstvolgende keer op zo'n moment stevig te gaan staan.

### Opdracht

**Teken of schrijf op wat er gebeurde en hoe je je voelde toen je stevig bent gaan staan.**







## Grenzen

WISh-info

Ieder mens heeft zijn eigen grenzen. Er zijn vier soorten grenzen:

- \* De grens van je gevoel.
- \* De grens van je lichaam.
- \* De grens van je spullen.
- \* De grens van je ruimte.

Als iemand over jouw grenzen gaat, mag je er iets van zeggen. Meestal luistert de ander dan naar jou. Anderen hebben ook grenzen. Daar mag je niet zomaar overheen. Dan ben jij degene die moet luisteren.

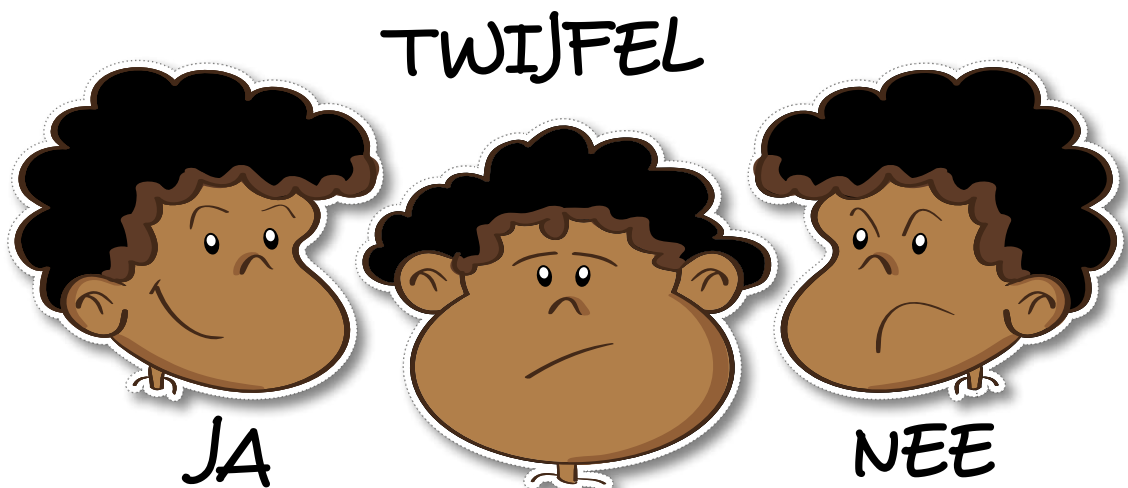
### Gevoelens

Je kunt gevoelens hebben bij allerlei dingen die gebeuren. Bijvoorbeeld als iemand iets doet of tegen je zegt. Je gevoel helpt je om te weten wat je wel en niet leuk vindt.

Opdracht

Welke gevoelens ken jij? Noem er vijf.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





WisH-info

Sommige gevoelens zijn heel fijn, maar ze kunnen ook heel vervelend zijn.

Je hebt een 'Ja-gevoel' als je iets fijn vindt. Je kunt dat van binnen voelen en vaak is het ook aan de buitenkant te zien. Het is een blij gevoel.

Je hebt een 'Nee-gevoel' als je iets niet fijn vindt. Ook dit gevoel kun je van binnen voelen en aan de buitenkant zien. Het is een vervelend gevoel.

Je hebt een 'Twijfelgevoel' als iets een beetje fijn is en een beetje vervelend. Je weet dan niet zeker wat je ervan moet denken. Het is een verwarrend gevoel.

Opdracht

**Wanneer heb jij een Ja-, Nee- of Twijfelgevoel?**

Ik krijg een 'Ja-gevoel' als \_\_\_\_\_

Ik krijg een 'Nee-gevoel' als \_\_\_\_\_

Ik krijg een 'Twijfelgevoel' als \_\_\_\_\_

Opdracht

**Plak hieronder 3 verschillende plaatjes:**

Eén over een 'Ja-gevoel', één over een 'Nee-gevoel' en één over een 'Twijfelgevoel'.

JA-gevoel

NEE-gevoel



## TWIJFELgevoel

### WISH-info

#### **Vreemden en bekenden**

Kinderen leren van hun ouders/verzorgers dat ze niet mee mogen gaan met vreemden. Maar wie noem je vreemd? En waarom is het niet veilig om mee te gaan?

De meeste mensen hebben goede bedoelingen, maar er zijn ook mensen met slechte bedoelingen. Aan de buitenkant kun je niet aan iemand zien wat voor bedoelingen die persoon heeft. Daarom moet je zorgen voor je eigen veiligheid.

Als iemand aan jou vraagt om iets te doen en je kent diegene niet heel goed, stel jezelf dan de volgende vragen:

1. Heb ik een 'Ja-gevoel', 'Nee-gevoel' of een 'Twijfelgevoel'?
2. Als ik 'ja' zeg, is er dan iemand die weet waar ik ben?
3. Als ik 'ja' zeg en ik kom in de problemen, is er dan iemand die mij kan helpen?

Dit noemen we 'De drie vragen om mee te gaan'.

### Opdracht

**Met wie ga je mee? Met welke mensen mag en kun jij zonder nadenken meegaan? Schrijf hun namen hieronder.**

Bespreek het lijstje met één van je ouders/verzorgers.

- |         |         |
|---------|---------|
| * _____ | * _____ |
| * _____ | * _____ |
| * _____ | * _____ |



## De vier stappen

WISH-info

Als iemand over jouw grens gaat, krijg je meestal een 'Nee-gevoel'. Bijvoorbeeld als iemand je uitscheldt of aan je lichaam komt. Het is dan belangrijk om duidelijk te maken dat je dit niet wilt. Dit kun je op verschillende manieren doen. Je kunt er direct op los slaan, een grote mond geven, boos weglopen, gaan huilen of het uitpraten.

Een andere goede manier is het gebruiken van de vier stappen. Hoe gaat dat?

**Stap 1:** Benoem het gedrag van de ander en zeg dat je dit niet wilt.

Soms luistert de ander en houdt het op. Soms gaat de ander gewoon door.

**Stap 2:** Zeg dan boos dat je het niet wilt.

Gaat de ander dan nog steeds door?

**Stap 3:** Waarschuw de ander: 'als je nu niet ophoudt, dan.....'

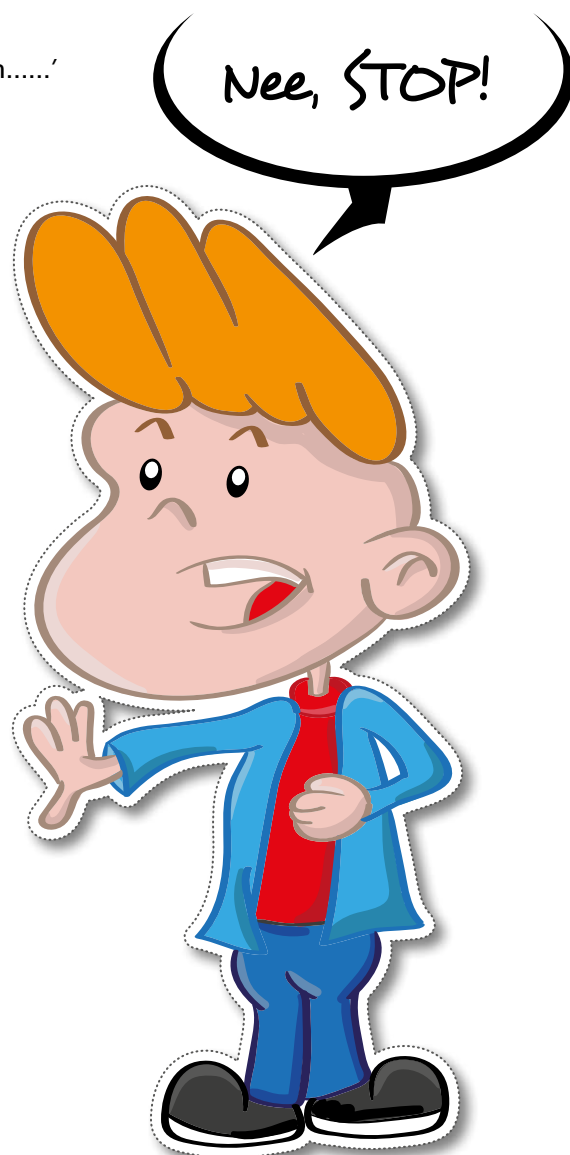
Luistert de ander nog niet en gaat hij of zij door?

**Stap 4:** Doe dan waarvoor je gewaarschuwd hebt.

### Let op!

Bij stap drie zeg je iets:

- \* Wat de situatie niet erger maakt.
- \* Wat je kunt.
- \* Wat je durft.







Opdracht

Maak een stripverhaal over een situatie waarin jij een 'Nee-gevoel' hebt en de vier stappen gebruikt.



## Pesten

### WIsH-info

#### Pesten en plagen

Pesten is iets anders dan plagen. Plagen is voor de grap en dan heb je allebei plezier.

Als je gepest wordt, is dat helemaal niet leuk. Je kunt je er heel ongelukkig door voelen.

Als je gepest wordt, is dat nooit je eigen schuld. Het kan iedereen overkomen.

Meestal begint één kind met pesten. Andere kinderen gaan meedoen. Soms omdat ze bang zijn voor dat ene kind of omdat ze bang zijn dat ze zelf gepest worden.

Pesten kun je meestal niet in je eentje stoppen. Daar is vaak meer voor nodig. Als ouders, leraren en alle kinderen samenwerken om pesten te stoppen, lukt het. Daarom moeten er kinderen zijn die de moed hebben om het tegen een volwassene te zeggen.

### Opdracht

#### Ben je het er wel of niet mee eens?

Streep **WEL** of **NIET** met je potlood door.

1. Kinderen die pesten, doen dat om bij de groep te horen. Wel/niet
2. Als je gepest wordt, moet je je vader of moeder erbij halen. Wel/niet
3. Als je ziet dat anderen pesten, kun je het beste doen alsof je niets ziet. Wel/niet
4. Als je zin hebt om een ander te pesten, moet je dat gewoon doen. Wel/niet
5. Als je vaak gepest wordt, kun je erg onzeker worden. Wel/niet
6. Als ze je treiteren helpt het om naar de juf of meester te gaan. Wel/niet
7. Gepest worden is je eigen schuld. Wel/niet

### WIsH-info

#### Digitaal pesten

Met internet kun je veel leuke dingen doen. Chatten, MSN, Hyves, Facebook en online gamen. Maar er wordt ook steeds meer gepest via internet of mobiele telefoons. Het pesten op die manier doet erg veel pijn omdat:

- \* je (vaak) niet weet wie jou pest;
- \* niemand merkt dat je gepest wordt;
- \* het overal kan gebeuren, zowel thuis op school of allebei.



Wat kun je doen als je gepest wordt via internet of mobieltje?

- \* Bescherm jezelf: gebruik een schuilnaam en houd je wachtwoord en inlognaam geheim.
- \* Blokkeer degene die jou pest.
- \* Stuur niets terug, soms houdt het pesten op als je de pester negeert.
- \* Als je gepest wordt tijdens chatten, ga dan weg.
- \* Verzamel bewijzen, bewaar de pestmails/SMS-jes.
- \* Vraag hulp: praat erover met iemand die jij vertrouwt en die jou kan helpen.  
Bijvoorbeeld bij de Kindertelefoon (0800-0432).

Tot nu toe ging het steeds over dingen waar tegen jij jezelf mag beschermen. Andersom geldt het natuurlijk ook.

Als jij niet wilt dat ze jou pesten, moet je het ook niet bij een ander doen. Alle kinderen doen wel eens een keer iets wat niet mag. Maar er zijn ook kinderen die heel vaak iets doen wat verboden is. Misschien omdat ze niet weten dat iets niet hoort. Of ze doen het omdat ze ongelukkig zijn.

Als je vaak een ander pijn doet omdat je je ongelukkig voelt, dan helpt dat niet. Je kunt er nog ongelukkiger van worden. Je voelt je eenzaam, anderen worden bang van jou of je krijgt vaak straf.

Je kunt dan beter hulp zoeken bij iemand die je vertrouwt.

**Waarmee bezorg je de ander een 'Nee-gevoel'?**

1.  Stoer doen  
 De lolbroek uithangen  
 Grapjes maken  
 Voor schut zetten
2.  Belletje trekken  
 Broek naar beneden trekken  
 Sneeuwballen gooien  
 Foppen met een portemonnee aan een touwtje
3.  De kuskring  
 Moordenaartje spelen  
 Overloperkje  
 Iemand opsluiten
4.  Lachen en fluisteren over iemand anders  
 Kletsen in de pauze  
 De slappe lach hebben  
 Brief schrijven aan je penvriend(in)





## Lichaamstaal

### WIS-H-info

Het klinkt misschien raar, maar ook jouw lichaam vertelt dingen. Misschien is het wel eens gebeurd dat er iemand aan jou vroeg: 'Hé, is er iets gebeurd?'. Ze vroegen het terwijl je nog niets had verteld. Door jouw lichaamstaal zien ze dat er iets niet goed was. Lichaamstaal is de manier waarop je met je lichaam anderen laat merken wat je van binnen voelt.

Als je bijvoorbeeld een 'nee-gevoel' hebt, kun je dat met je lichaam laten merken. Dit is een vorm van zelfbescherming.

Als je 'nee' zegt, moet een ander aan jouw lichaam kunnen zien dat je het meent.

Zeg 'nee' en:

- \* ga stevig staan of zitten;
- \* maak je groot;
- \* trek een strak gezicht;
- \* praat duidelijk hoorbaar;
- \* kijk de ander aan.

### Opdracht

**Oefen dit thuis voor de spiegel.** Je kunt ook samen met een vriendje, een broer of zus of je vader of moeder oefenen. Die ander kan dan zeggen of je ze allemaal goed doet.

Met je lichaam kun je laten merken wat je van binnen voelt. Je laat het zien aan je gezicht, aan je lichaam en aan je houding. Kijk ook maar eens hoe dieren dat doen!

### Opdracht

**Ga op zoek naar plaatjes van dieren en kijk welke gevoelens zij uitdrukken. Plak ze op de volgende bladzijde.**

Zoek een dier dat:

- \* schrikt;
- \* blij of uitgelaten is;
- \* trots is;
- \* boos is.







Een dier dat schrikt

Een dier dat blij of uitgelaten is

Een dier dat trots is

Een dier dat boos is

WISh-info

Bij WisH praten we over een 'tunnelhouding', een 'strandhouding' en een 'machohouding'.

**Tunnelhouding**

Je kin is naar beneden en je kijkt naar de grond. Je neemt kleine langzame stappen.

Je schouders hangen en je armen bewegen bijna niet. Het lijkt wel alsof je door een tunnel loopt. Je maakt geen oogcontact met anderen. Je ziet er zwak uit.

**Strandhouding**

Je kin is wat omhoog. Je hebt een stevige pas en je loopt rechtop. Je schouders zijn ontspannen en je armen zwaaien mee tijdens het lopen. Je kijkt zelfverzekerd om je heen en je maakt oogcontact met anderen. In sommige gevallen is oogcontact maken minder verstandig. Bijvoorbeeld als er ergens een groep staat die vervelende dingen tegen je roepen.

**Machohouding**

Als je de strandhouding heel erg overdrijft dan wordt het een machohouding en kun je weer sneller ruzie krijgen.



## Over de grens

### WISH-info

Kinderen moeten heel vaak gehoorzamen aan anderen. Aan ouders, de meester of juf, de oppas, de politieagent. Er zijn een heleboel dingen die kinderen moeten, zoals naar school gaan, je kamer opruimen, afwassen, op tijd thuis zijn. Dat zijn hele normale dingen.

Maar er is één ding wat niet móet, maar mag. Dat is aangeraakt worden of iemand anders aanraken. Kinderen mogen 'nee' zeggen als ze aangeraakt worden op een manier die ze niet fijn vinden.

Het maakt niet uit tegen wie je dat zegt, hoe groot die is, hoe goed je die kent, waarom die dat doet.

Soms durf je bijna geen 'nee' te zeggen. Bijvoorbeeld omdat:

- \* de ander zegt dat het normaal is wat jullie doen;
- \* je cadeautjes krijgt van de ander;
- \* je bang bent dat je de ander verdriet doet of boos maakt;
- \* je denkt dat het jouw schuld is.





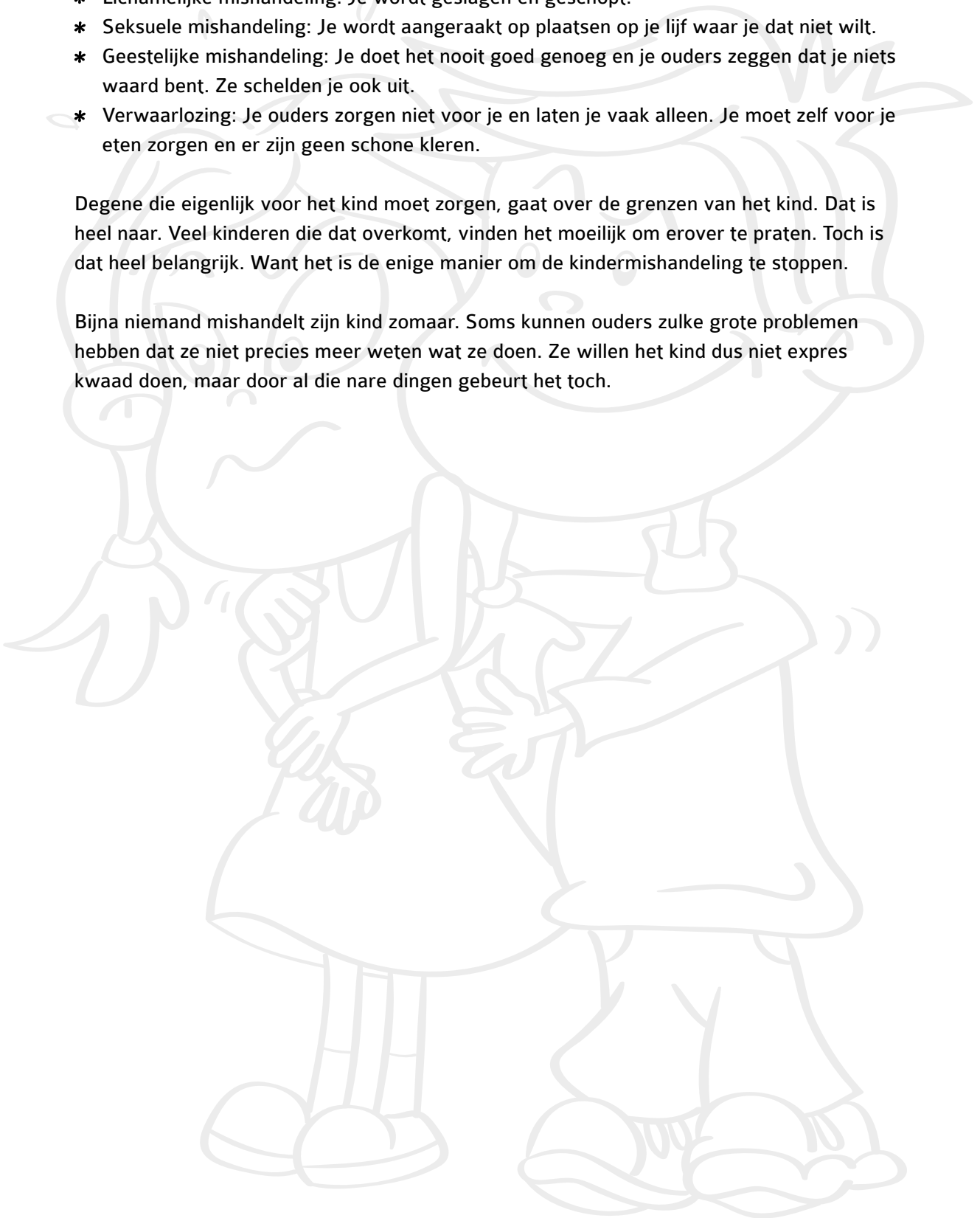
Niemand heeft het recht om jou aan te raken op een manier die jou een 'nee-gevoel' geeft. Als het toch gebeurt, is dat nooit jouw schuld.

Er zijn verschillende soorten kindermishandeling:

- \* Lichamelijke mishandeling: Je wordt geslagen en geschopt.
- \* Seksuele mishandeling: Je wordt aangeraakt op plaatsen op je lijf waar je dat niet wilt.
- \* Geestelijke mishandeling: Je doet het nooit goed genoeg en je ouders zeggen dat je niets waard bent. Ze schelden je ook uit.
- \* Verwaarlozing: Je ouders zorgen niet voor je en laten je vaak alleen. Je moet zelf voor je eten zorgen en er zijn geen schone kleren.

Degene die eigenlijk voor het kind moet zorgen, gaat over de grenzen van het kind. Dat is heel naar. Veel kinderen die dat overkomt, vinden het moeilijk om erover te praten. Toch is dat heel belangrijk. Want het is de enige manier om de kindermishandeling te stoppen.

Bijna niemand mishandelt zijn kind zomaar. Soms kunnen ouders zulke grote problemen hebben dat ze niet precies meer weten wat ze doen. Ze willen het kind dus niet expres kwaad doen, maar door al die nare dingen gebeurt het toch.





## Zelfverdediging

WISh-info

Zelfverdediging is een manier om jezelf te beschermen. Je mag jezelf verdedigen als jou iets gebeurt wat je niet wilt en je in gevaar bent.

Zelfverdediging is:

- \* jezelf verdedigen als je wordt geslagen of geschopt;
- \* om hulp schreeuwen als je in gevaar bent;
- \* wegrennen als je in gevaar bent;
- \* je losrukken als je wordt vastgegrepen.

Je kunt jezelf ook verdedigen door de ander pijn te doen, zodat je jezelf kunt bevrijden.

Bij WISh gaan we verschillende zelfverdedigingsoefeningen leren. Deze mag je alleen maar toepassen als er iets heel vervelends gebeurt en je aan niemand hulp kunt vragen.

### Bijvoorbeeld

Als jij op het schoolplein wordt vastgegrepen door een klasgenoot dan ben je in een omgeving waar je hulp kunt vragen. Dan gebruik je de '4 stappen'.

Als jij alleen in een park loopt en je wordt vastgegrepen door een man, dan kan je niet om hulp vragen en mag jij jezelf bevrijden door die man pijn te doen.

Opdracht

\* **Schrijf twee manieren van zelfverdediging op waarbij je de ander geen pijn doet.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\* **Schrijf een manier op, waarbij je de ander wel pijn doet.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\* **Wanneer mag je een ander pijn doen?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_





## Hulp vragen

### WISH-info

Ik heb een probleem! Hoe krijg ik hulp?

Als je met een probleem zit en je hebt hulp nodig, ga dan naar iemand die je vertrouwt. Dat kan iemand van je familie zijn, iemand op school, iemand in de buurt of iemand van je sport- of hobbyclub.

Wat moet iemand weten die jou wil helpen?

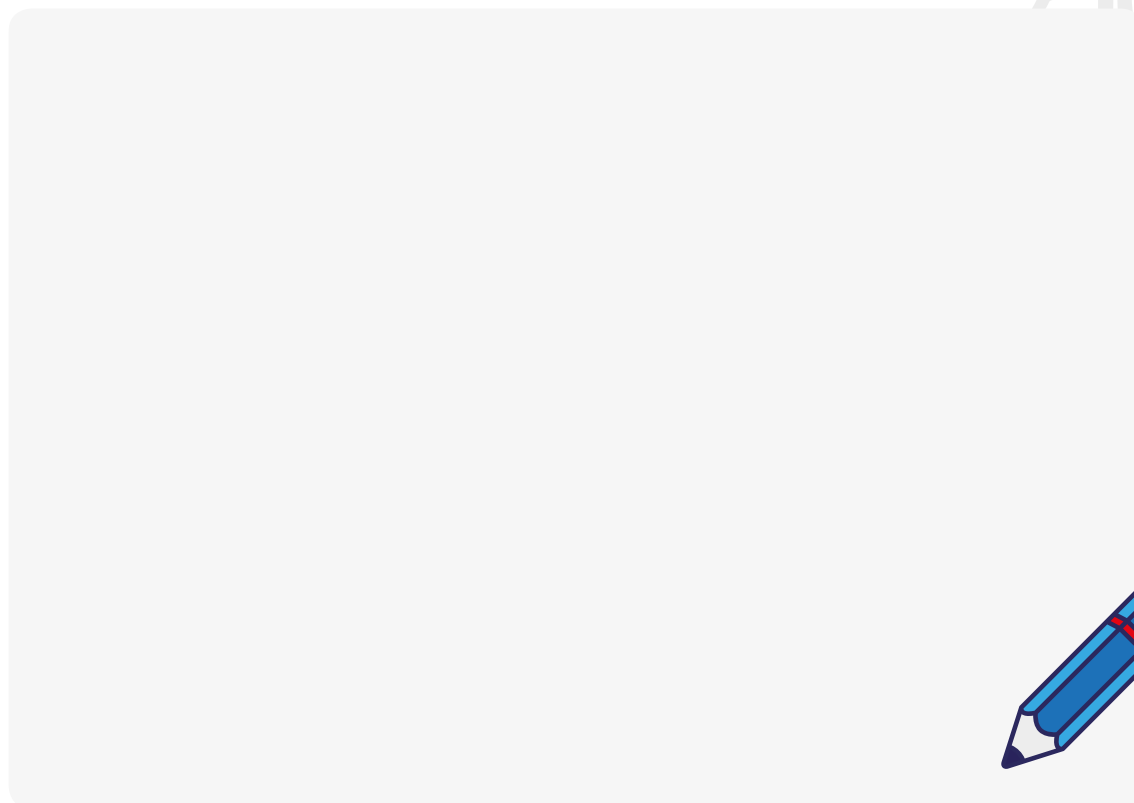
- \* Hoe jij je voelt.
- \* Wat je probleem is.
- \* Hoe jij geholpen wilt worden.

Als je iemand om hulp vraagt is het fijn als de ander zegt:

- \* Ik geloof wat je zegt.
- \* Het is niet jouw schuld.
- \* Wat vervelend voor je dat dit is gebeurd.
- \* Ik ben blij dat je het mij verteld hebt.
- \* Ik ga je helpen.

### Opdracht

Teken hieronder een stripverhaal. Het moet gaan over een kind dat hulp vraagt en hulp krijgt. Je mag ook een verhaal schrijven.





Het kan zijn dat je geen hulp krijgt, ook al heb je erom gevraagd. Niet alle volwassenen lukt het om hulp te geven. Soms moet je een paar keer je problemen vertellen tot je een volwassene hebt gevonden die jou helpt.

**Hulp vragen is ook een manier om jezelf te beschermen!**

Je kunt ook de Kindertelefoon bellen.

De Kindertelefoon is gratis. Tel. 0800-0432 (ook als je met je mobiel belt). Je kunt de Kindertelefoon op de volgende manieren bereiken:

Je kunt elke dag tussen 14.00 en 20.00 uur bellen als je ergens mee zit. Het geeft niet wat. Je hoeft je naam niet te zeggen als je dat niet wilt.



Je kunt ook chatten met de Kindertelefoon, elke dag tussen 14.00 en 20.00 uur. Dat kan via de chatbutton op de site of via Windows Live Messenger. Kijk daarvoor op de website [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl).

**Maak deze twee zinnen af.**

1. Als ik iets vervelends meegemaakt heb, dan zou ik dat het eerste vertellen

aan: \_\_\_\_\_

want: \_\_\_\_\_

2. Als die niet naar mij zou luisteren, dan zou ik:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. Maak hieronder een lijstje met mensen waar je heen kunt gaan als jij je rot voelt.

\* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_

\* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_

\* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_



## De groep en ik

### WISh-info

Bijna iedereen wil graag bij een groep horen. Veel mensen doen er veel voor om erbij te horen. Kijk maar eens naar de kleding die je aan hebt, of je kapsel. Mensen uit dezelfde groep gaan ook vaak dezelfde dingen doen. Dat zijn vaak leuke dingen, zoals samen zwemmen of voetballen.

Soms moet je minder leuke dingen doen om erbij te mogen horen. Bijvoorbeeld wanneer een groepje vraagt of je meedoet met pesten.

Je kunt dan gaan twijfelen en denken: 'als ik niet mee doe, hoor ik er dan nog wel bij.

Maar doe ik het wel, dan krijg ik misschien wel spijt.' Hier krijg je dan een 'twijfelgevoel' of een 'nee-gevoel' van. Op zo'n moment is het erg moeilijk om te weten wat je moet doen.

Luister je naar de groep of naar je eigen gevoel?

Probeer naar je eigen gevoel te luisteren. Mensen die je dwingen iets te doen waarbij jij een 'nee-gevoel' krijgt, kun je maar beter negeren en er niet mee omgaan. Ze lijken misschien vrienden, maar zijn ze dat ook? Er is veel lef voor nodig om 'nee' te zeggen tegen een groep.

### Opdracht

#### Wat zou je doen in de volgende situaties?

1. Een paar kinderen uit de klas zeggen dat je punaises op de stoel van de juffrouw moet leggen.

Ik krijg dan een \_\_\_\_\_ gevoel.

Ik zou dan \_\_\_\_\_

2. Een groepje kinderen uit de buurt probeert je over te halen om bij de benzinepomp een zak snoep te stelen. Ze zeggen dat ze je in elkaar slaan als je het niet doet.

Ik krijg dan een \_\_\_\_\_ gevoel.

Ik zou dan \_\_\_\_\_

3. Je bent met een groepje vrienden aan het spelen. Iemand heeft het idee om naar een fritestent te gaan in de stad. Je weet dat je daar eigenlijk niet zo maar naar toe mag van je ouders. Maar al je vrienden gaan wel.

Ik krijg dan een \_\_\_\_\_ gevoel.

Ik zou dan \_\_\_\_\_



## Vertrouwen in jezelf en de ander

WIS H-info

Om weerbaar te zijn heb je vertrouwen in jezelf nodig. We noemen dit ook wel 'zelfvertrouwen'. Zelfvertrouwen heeft niets te maken met stoer doen of opscheppen. Zelfvertrouwen is weten waar je goed in bent, maar ook weten waar je nog niet zo goed in bent.

Opdracht

\* **Wat dacht je toen je hoorde dat we een plankje door gingen slaan of trappen?**

---

---

\* **Wat voor gevoel kreeg je? Een Ja-, Nee- of een Twijfelgevoel?**

Ik kreeg een \_\_\_\_\_ gevoel.

WIS H-info

Het doorslaan of doortrappen van een plankje is heel spannend en vraagt om veel vertrouwen in jezelf. Het is namelijk best moeilijk. Als jij goed concentreert en tegelijk tegen jezelf zegt: 'Ik wil het en ik kan het!' dan gaat het goed. Het doorslaan van een plankje betekent niet alleen dat je heel sterk bent geworden. Het betekent ook dat je iets kunt bereiken ondanks dat het spannend en moeilijk is. Als je maar in jezelf gelooft!

Opdracht

**Voordat je het plankje probeert door te slaan of te trappen, schrijf je op het plankje wat jij wilt bereiken.**

Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je vaker 'nee' wilt kunnen zeggen, dat je minder snel boos wordt of dat je meer zelfvertrouwen wilt krijgen. Het kan ook zijn dat je heel graag vrienden wilt krijgen of dat je goed wordt in een sport of vak op school.

Misschien wil je ook graag veel geld winnen, maar dat is een kwestie van geluk. Hier gaat het om wat jij zelf kunt en wilt bereiken.

Wat wil jij op het plankje schrijven?

---

---





## Wat wilde jij leren?

WISH-info

WISH is nu bijna afgelopen. We willen even terugkijken naar wat jij hebt geleerd tijdens de lessen in de klas en tijdens de lessen van de trainers.



Opdracht

**Kleur drie gedachtewolkjes groen.**

**Dit zijn de dingen die je het meest geleerd hebt bij WISH.**

**Tip**

Bewaar de werkbladen van WISH goed. Misschien heb je het nu nog niet zo nodig, maar misschien gebeurt er volgend jaar iets in je leven waarbij het handig is om de WISH-info nog eens terug te lezen.

