

Activiteit: Nee zeggen

Stap 1 Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

'Nee' zeggen is niet altijd gemakkelijk. Dat ervaren heel veel mensen. Als je te vaak 'ja' zegt, terwijl je 'nee' bedoelt of voelt, maakt dat je niet gelukkiger. Je kunt leren om 'nee' te zeggen op de momenten dat het nodig is om ook 'nee' te zeggen. Dan moet je weten waar je eigen grenzen liggen.

In deze activiteit ga je onderzoeken wat 'nee' zeggen is en wat voor effect dat heeft. Wat je geleerd hebt, verwerk je in een toneelstukje over 'nee' zeggen. Je werkt hieraan in groepjes van 4.

- a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
kwetsen	
groepsdruk	

- b. Lees de informatie. Beantwoord daarna de vragen.

Soms is 'nee' zeggen makkelijk. Je zegt makkelijk 'nee' tegen iemand die je niet kent. Als mensen in de stad folders uitdelen, is het niet moeilijk 'nee' te zeggen.

Soms is 'nee' zeggen heel moeilijk.

Tegen een vriend of vriendin zeg je niet zo gauw 'nee'. Je wilt tenslotte een vriend of vriendin niet kwetsen. Het kan ook zijn dat je bang bent voor iemand anders en daarom geen 'nee' durft te zeggen. Of je bent bang dat iemand je niet meer aardig vindt, als je 'nee' zegt.

Soms zeg je 'ja', omdat de groep dat van je verwacht. We noemen dit groepsdruk. Groepsdruk kan positief zijn. Als jouw groep altijd goed leert voor repetities en hierdoor hoge cijfers haalt, wil jij dit ook. Je doet mee. Groepsdruk kan ook negatief zijn. Je doet dan dingen die je niet wilt doen. Je bent dan niet jezelf.





- Wanneer vind jij het gemakkelijk om 'nee' te zeggen?

- En wanneer vind jij het moeilijk om 'nee' te zeggen?

- Noem een voorbeeld van negatieve groepsdruk.

- c. Als je vaak 'ja' zegt, terwijl je 'nee' bedoelt, kom je met jezelf in de knoop. Je krijgt een negatief zelfbeeld. Het is belangrijk om hiermee te stoppen. Als je dit niet alleen lukt, moet je hulp vragen.

Aan wie zou je kunnen vragen om te leren 'nee' te zeggen?

- d. Het is belangrijk om 'nee' te leren zeggen. Als je ouder bent en voor lastige situaties komt te staan, is het fijn als je hebt geleerd 'nee' te zeggen.

Lees de situaties door.

1. Thuis zijn de taken verdeeld. Lydia is vandaag aan de beurt om de vaatwasser te vullen. Ze heeft er echt geen zin in vandaag. Iedereen is al even klaar met eten en ze heeft de vaatwasser nog niet gevuld.
Haar oudere zus zegt: "Hé, Lydia zou je nu niet eens de vaatwasser inruimen?"
2. Voor vandaag heeft de klas een verslag moeten schrijven over het biologieproefje dat ze gedaan hebben. Robert is er gisteravond lang mee bezig geweest.
Nu komt hij op school en een klasgenoot zegt: "Robert, geef me even je verslag, dan schrijf ik het over!"
3. Maxime heeft gisteren super hippe nieuwe schoenen gekocht. Ze waren wel erg duur. Haar kleedgeld voor deze maand is bijna al weer op. Als ze op school komt, ziet ze Janny lopen. Ze woont in een groot luxe huis.
Maxime mag haar niet. Janny zorgt dat iedereen altijd doet wat zij wil.
Janny ziet Maxime aankomen en zegt: "Dat zijn gave schoenen! Die wil ik aan. Geef ze eens aan mij, dan mag jij de volgende keer mee naar mijn huis."
4. Een groepje klasgenoten heeft het altijd gemunt op Sohad. Ze laten haar struikelen of verstoppen haar tas.
Nu vragen ze aan Wendy om het Nederlandse boek van Sohad te verstoppen.
5. Moeder is helemaal vergeten te zeggen dat ze vanavond moet werken. Ze zegt dat Thijs op zijn zusje van 4 moet passen. Thijs wilde eigenlijk lekker naar buiten.





6. Ron komt in de klas altijd heel dicht tegen Anne aan zitten. Dit voelt niet prettig voor Anne. Vandaag wil Ron even met Anne meekijken in haar boek. Hij kruipt bijna op haar schoot.

- Hoe zou jij reageren op de 6 situaties? Doe je het wel of doe je het niet? Of weet je het niet zo goed?
Zet een kruisje in de juiste kolom: 'ja', als je het wel doet en 'nee', als je het niet doet of 'ik weet het niet zo goed'.

Situatie	Ja / Nee / Ik weet het niet zo goed
1.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.
2.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.
3.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.
4.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.
5.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.
6.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik weet het niet zo goed.

- Soms moet je wel 'ja' zeggen. Je hebt tenslotte bepaalde verplichtingen. Dat geldt ook voor sommige situaties hierboven.
In welke twee situaties moet je 'ja' zeggen?

Bij de nummers _____

In de andere situaties zou je nee kunnen zeggen. Je kunt op verschillende manieren 'nee' zeggen. Dat oefen je in Stap 2.



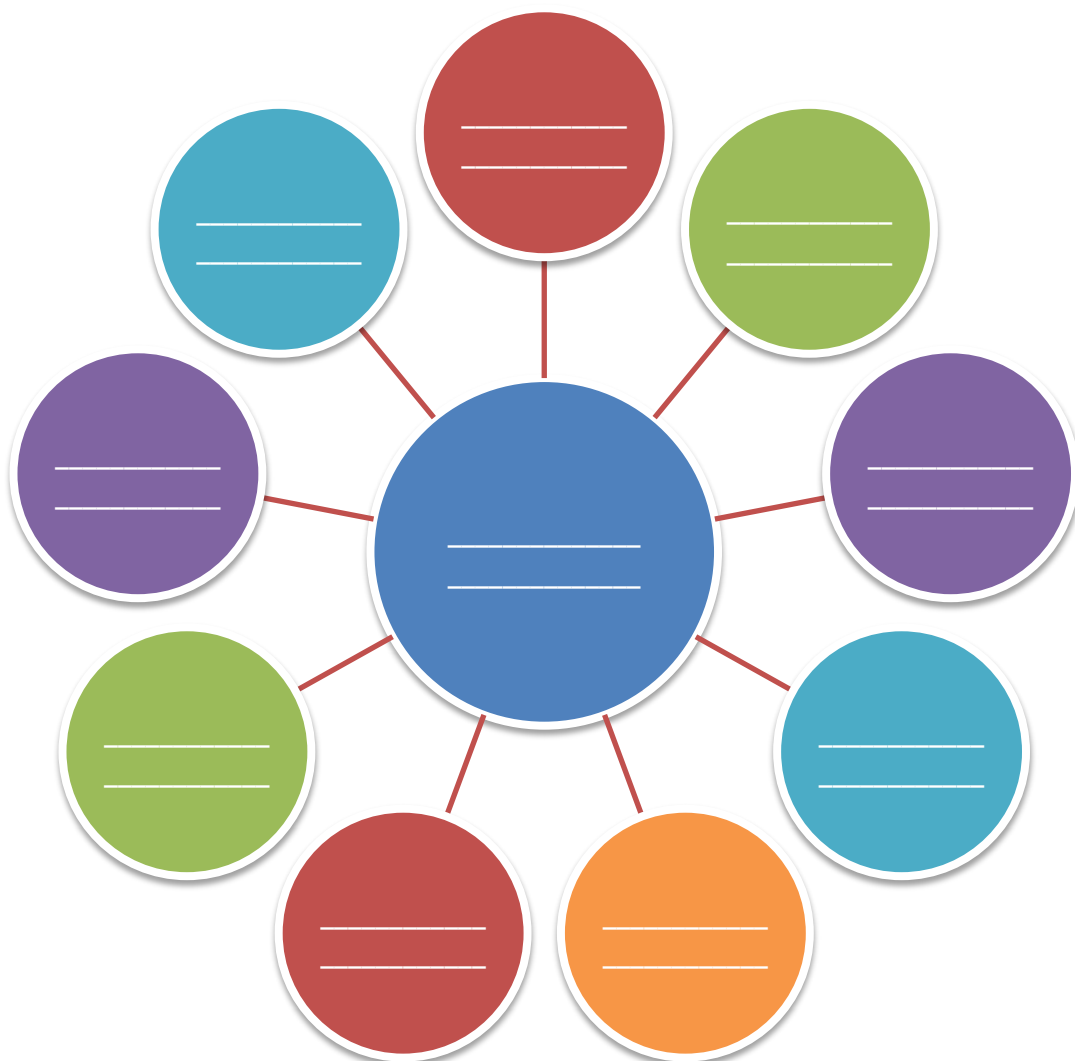


Brainstormen

Je gaat een script schrijven over 'nee' zeggen. Je gaat brainstormen over het script. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Waar denk jij aan bij 'nee' zeggen? Welke situaties? Wie zijn erbij betrokken en dergelijke?
- Vul het woord 'nee zeggen' in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Wat is voor jou belangrijk bij 'nee' zeggen? Welke situaties kun je bedenken? Wie kunnen erbij betrokken zijn.

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie en betekenis van de mascotte of talisman. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Overleg met de docent welke materialen je mag gebruiken.



Activiteit: Nee zeggen

Stap 2 Voorbereiden



Oefenen met 'nee' zeggen

- a. Hoe zeg je 'nee'?
Doe deze oefening:

- Ga stevig met twee voeten op de grond staan.
- Haal adem door middel van de buikademhaling.
- Kijk degene aan tegen wie je praat.
- Sta recht op.
- Zeg krachtig 'nee'.

- b. Soms snappen mensen niet waarom je 'nee' zegt. Dan is het belangrijk dat je uitlegt waarom je 'nee' zegt. Dus wat de reden is om 'nee' te zeggen.

Als iemand te dicht bij je komt, vind je dit soms vervelend. Je voelt je ongemakkelijk en stapt achteruit. Iedereen heeft behoefte aan zijn eigen persoonlijke ruimte. De persoonlijke ruimte is een soort territorium rondom je lichaam. Je kunt denken aan een soort luchtbel ter grootte van je uitgestrekte armen, die om je heen zit. Die ruimte wil je beschermen. Oefen daar mee.

- Oefening 1: Stemmingenloop.
De klas loopt zonder te praten kras kras door elkaar. De docent geeft opdrachten.

Wat heb je hiervan geleerd:

- Oefening 2: De Stop!-oefening
De helft van de klas staat aan de ene kant van het lokaal. De andere helft van de klas aan de andere kant. Tot hoe ver mag de leerling tegenover jou naar je toekomen? Luister naar de docent.

Wat valt je op?





Script schrijven

Werk met je groepje van 4. Je gaat een script schrijven.

Het script is voor een toneelstukje over 'nee' zeggen. Als het script klaar is, spelen jullie dit uit voor de klas.

a. Bedenk een situatie. Gebruik de resultaten van de brainstorm. Wat kiezen jullie daaruit?

- Omschrijf de situatie kort.

- Hoeveel personen doen er mee?

- Hebben jullie materialen nodig? Denk aan voorwerpen die met de situatie te maken hebben.

b. Het script bestaat uit 4 scènes.

- Scene 1: In de scène wordt de situatie geschetst en wordt duidelijk wat de rollen zijn.
- Scene 2: Iemand wordt voor het blok gezet. Zegt hij of zij 'ja' of 'nee'?
- Scene 3: Het antwoord. Ik zeg: "Nee!"
- Scene 4: Het slot. Hierin wordt duidelijk waarom het belangrijk is geweest om 'nee' te zeggen.

c. Laat jullie script goedkeuren door de docent. Als het script is goedgekeurd, ga je oefenen.





De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor het toneelstuk.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
Het script schrijven.	
Oefenen met het script.	
Het script spelen.	
De scripts beoordelen.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: Nee zeggen

Stap 3 Uitvoeren



Een situatie uitgespeeld. Ik zeg: "Nee!"

- a. Oefen met het script, totdat het als een echt toneelstukje goed loopt.
- b. Speel de situatie uit.
 - Elk groepje speelt de situatie voor de klas.
 - De andere groepjes kijken goed en vullen het beoordelingsformulier in. Dit formulier neem je mee naar het reflecteren.

Toneel-stukje	Wat is het probleem	Is er sprake van groepsdruk?	Is er op een goede manier 'nee' gezegd? Hoe kan het nog beter?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



Activiteit: Nee zeggen

Stap 4 Reflecteren



Het juryrapport

- Werk met je groepje de beoordelingsformulieren uit tot een juryrapport. Welk cijfer geven jullie de groepjes?
- Lees dit juryrapport voor. Zorg dat je met je groepje goede argumenten voor dit cijfer geeft.
- De docent houdt de score bij.

Welk groepje wint? En waardoor?

- Helpt dit bij het beter 'nee' zeggen?
