

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Wie ben ik?	8
Communicatie met anderen	25
Spelen met anderen	40
Vriendschappen	52
Gevoelens	64
Problemen oplossen	76
Omgaan met pesten	88
Wat heb je geleerd?	103
Nawoord voor begeleiders	111
(maar kinderen mogen dit natuurlijk ook lezen!)	

# VOORWOORD

Dit werkboek gaat over de omgang met andere mensen. We bespreken hoe jij met anderen kunt omgaan. Bijvoorbeeld hoe je problemen oplost, omgaat met pesten, gevoelens en vriendschappen en hoe je kunt praten met andere mensen. We kijken in dit werkboek eerst naar jou. Wie ben jij? Wat hoort er bij jou? Waar ben jij goed in?

Bij ieder hoofdstuk staan er stellingen die je voorafgaand aan het hoofdstuk kunt beantwoorden. Na iedere stelling wordt er verder op dat onderwerp ingegaan. Je kunt dus aan de stelling zien wat er besproken gaat worden op die bladzijde.

In het begin van het werkboek staat een opdracht om te kijken naar wat jij graag wilt leren over de omgang met andere mensen. Je bedenkt dan doelen voor de dingen die jij graag wilt leren. Aan het einde van het werkboek staat deze opdracht nog een keer. Dan kun je kijken of je vooruitgegaan bent.

In dit werkboek staan veel tips en opdrachten. Probeer er zo veel mogelijk uit en kijk welke tips goed bij jou passen. Deze kun je onthouden.

## WIE BEN IK?

**Ik weet van mijzelf waar ik goed in ben en  
waar ik minder goed in ben.**

**ja/nee/weet niet**

Dit werkboek gaat over sociale vaardigheden. Als je goede sociale vaardigheden hebt, kun je leren om op een positieve manier met andere mensen om te gaan. Ook kun je bij sociale vaardigheden denken aan: goed voor jezelf kunnen opkomen, weten hoe je om kunt gaan met pesten, goed met anderen kunnen praten en goed samen kunnen spelen.

In dit hoofdstuk kijken we naar wie jij bent en hoe jouw sociale vaardigheden zijn. Wanneer je dit weet, weet je ook bij welke hoofdstukken in dit werkboek je extra goed moet opletten.

We kijken naar jouw sterke en minder sterke kanten, naar jouw omgang met anderen en hoe jij reageert op moeilijke situaties.

**Ik geef mijzelf en anderen complimentjes.**

**vaak/soms/nooit**

**Ik krijg wel eens een complimentje.**

**vaak/soms/nooit**

Een compliment is iets aardigs wat je over iemand kunt zeggen. Je kunt zeggen dat iemand er leuk uitziet. Of dat iemand iets goed kan. Of dat iemand iets is.

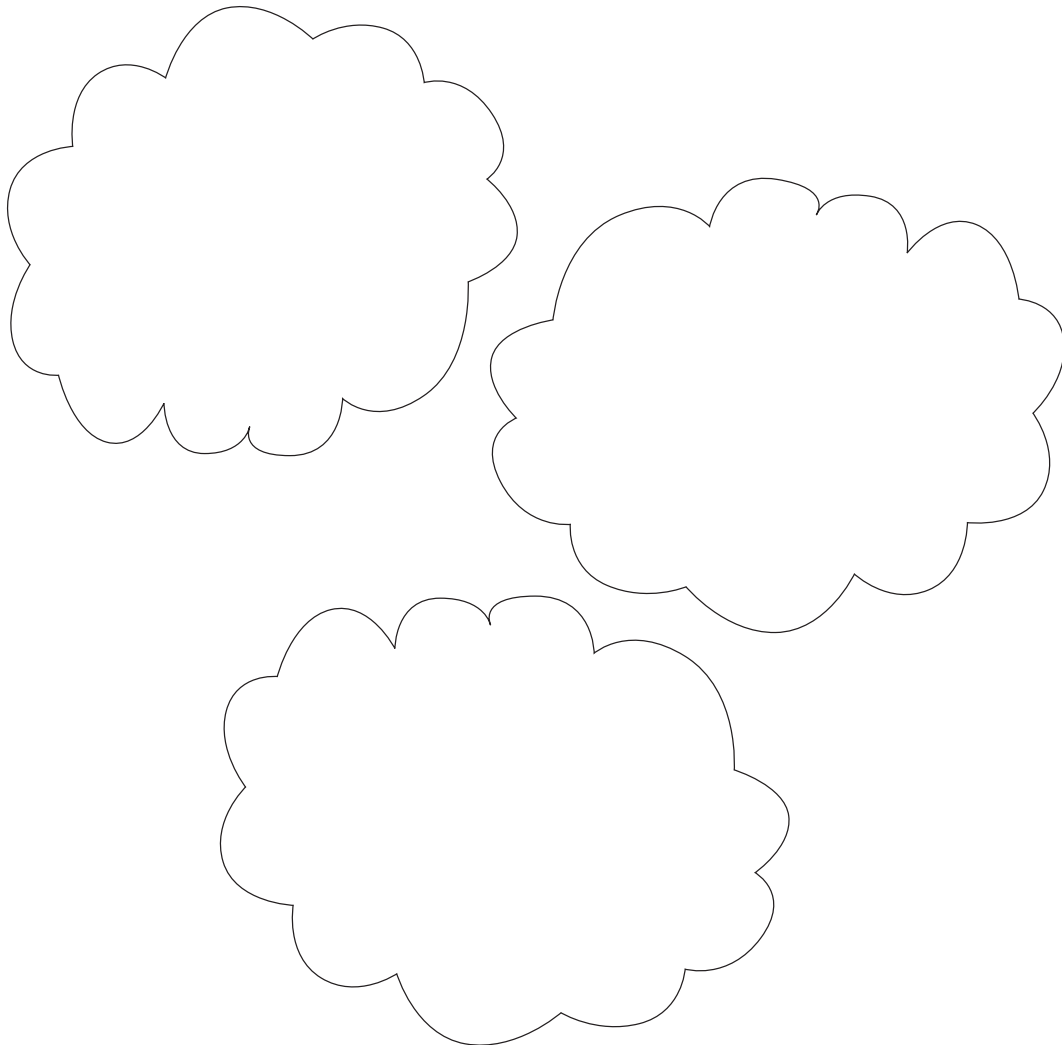
Je kunt een compliment aan jezelf geven. Het is belangrijk dat je van jezelf kunt zeggen dat je iets goed hebt gedaan.

Als je een compliment krijgt, voelt dat fijn. Sommige kinderen vinden het best moeilijk om te reageren op een complimentje. Ze worden er verlegen van. Misschien heb jij dat ook wel. Toch mag je best trots op jezelf zijn als je een complimentje krijgt. Dat betekent dus dat iemand anders vindt dat jij iets goed hebt gedaan.

Anderen vinden het net als jij leuk om een compliment te krijgen. Daarom is het ook leuk om iemand een compliment te geven. Probeer het maar eens uit. Geef elke dag iemand een compliment. Je merkt dat anderen daar blij van worden, en jij zelf ook.

### Opdracht

Bedenk drie complimenten voor jezelf. Wat kun jij goed? Schrijf dat in de wolkjes.



# COMMUNICATIE MET ANDEREN

**Ik kijk iemand aan als ik met hem/haar praat. ja/soms/nooit**

**Ik laat iemand merken dat ik naar hem/haar  
luister. ja/soms/nooit**

In dit hoofdstuk bekijken we wat belangrijk is als je met iemand wilt praten. Waar moet je allemaal op letten en wat kun je zelf doen om een gesprek met een ander goed te laten verlopen? Ook bespreken we hoe je het beste een vraag kunt stellen en wat je kunt doen als iemand 'nee' zegt op een vraag van jou.

## Opdracht

Als iemand jou iets vraagt, bijvoorbeeld of je iets wilt doen of als hij/zij vraagt om mee te mogen doen met een spel, moet je dan altijd 'ja' antwoorden of mag je ook best eens 'nee' zeggen? Hoe denk jij daar over? Schrijf dat hieronder maar eens op.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Opdracht

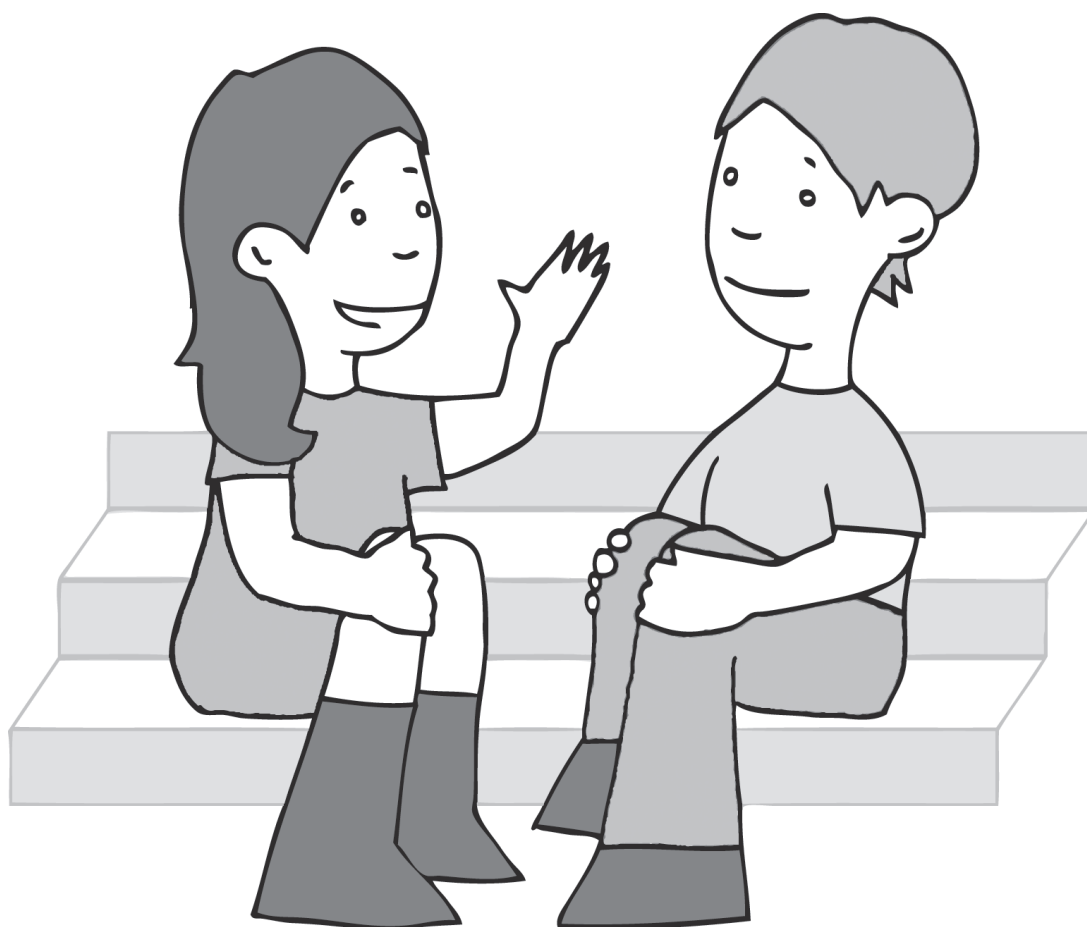
Kijk eens naar een gesprek tussen twee mensen in je omgeving (het mag ook een gesprek op de tv zijn).

Bekijk nu de volgende zinnen en kijk of dit waar (ja) of niet waar (nee) is, of vul aan.

Situatie	ja/nee	Opmerking(en)
De mensen stelden zich aan elkaar voor.	ja/nee	
De mensen kenden elkaar, dus ze hoefden zich niet voor te stellen.	ja/nee	
De mensen keken elkaar aan terwijl ze met elkaar spraken.	ja/nee	
De mensen spraken om de beurt.	ja/nee	
De mensen spraken met een duidelijke stem.	ja/nee	
Ik kon zien dat de mensen goed naar elkaar luisterden.	ja/nee	

## ZO PRAAT JE MET ELKAAR

---



- Je kijkt elkaar aan.
- Je noemt elkaars naam.
- Je praat om de beurt.
- Je luistert naar elkaar.

**Ik praat meestal met een duidelijke stem  
(niet te hard, niet te zacht).**

**ja/soms/nee**

Als je iemand iets wilt vragen, is het heel belangrijk dat je dat op een duidelijke manier doet. De ander moet ook weten dat je juist aan hem je vraag stelt. Dus noem eerst iemands naam als je iets gaat vragen. Stel dan met een **duidelijke stem** (niet te zacht, maar ook niet schreeuwend) een vraag. Zorg ervoor dat de ander de vraag ook kan begrijpen. Als je bijvoorbeeld wilt dat iemand je ergens mee helpt, zeg dan: '... (naam), kun je me helpen met deze som, want ik begrijp niet hoe ik dit moet uitrekenen.'

Natuurlijk vraag je ook regelmatig iets aan je ouders, bijvoorbeeld: 'Papa, mag ik vandaag iets later thuiskomen, want er is een feest bij een vriend(in)?' Als je duidelijk vertelt waarom je iets vraagt, begrijpt de ander het beter.

Als je iets vraagt, moet je jezelf wel bedenken dat mensen zowel met 'ja' als met 'nee' kunnen antwoorden.

**Als iemand 'nee' zegt op mijn vraag reageer ik rustig en vraag ik om de reden.**

**ja/soms/nee**

**Ik probeer een oplossing te bedenken.**

**ja/soms/nee**

**Als het dan nog niet kan/mag, reageer ik rustig.**

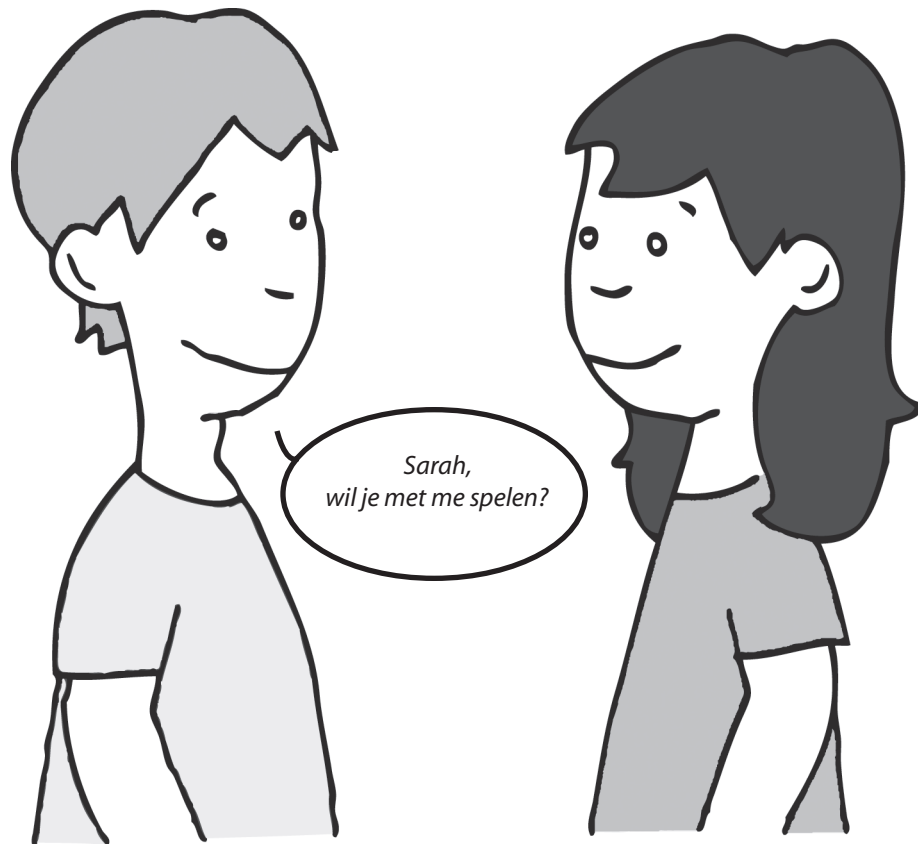
**ja/soms/nee**

Als het antwoord 'nee' is, is het belangrijk om niet boos te worden. Je vraagt namelijk iets en dat betekent niet automatisch dat een ander dat ook moet doen of goed moet vinden.

Als het antwoord 'nee' is, kun je wel een aantal dingen doen. **Je kunt bijvoorbeeld om de reden vragen, misschien kun je samen wel een oplossing bedenken.** Blijf het antwoord 'nee', word dan niet boos. Je mag best teleurgesteld zijn, maar dat is iets anders dan boos zijn. **Zeg dan bijvoorbeeld: 'Jammer'**, misschien kan/mag het een volgende keer wel, en **loop dan stevig en rustig weg** (rechttop, niet boos). Blijf niet doorzeuren, daar wordt de ander vaak alleen maar geïrriteerd of boos van. Het antwoord blijft dan zeker 'nee'.

## ZO STEL JE EEN VRAAG

---



- Je noemt zijn naam.
- Je stelt een duidelijke vraag.
- Je luistert naar het antwoord.

Is het antwoord 'nee', dan...

- accepteer je dat.
- kijk je of je een oplossing weet.
- zeur je niet door.

Als je 'nee' zegt...

- doe dat dan op een rustige, maar duidelijke manier.
- geef dan een reden op.

## **Ik weet welke vragen ik kan stellen aan een ander.**

**ja/soms/nee**

Het kan handig zijn om af en toe een vraag te stellen over het verhaal van de ander. De ander krijgt dan echt het gevoel dat je naar hem luistert en dat je meedenkt met de situatie van de ander. Je hebt verschillende soorten vragen. Open vragen en gesloten vragen zijn de meest bekende.

Voor een gesloten vraag zijn weinig antwoordmogelijkheden. Bijvoorbeeld op de vraag: 'Was je daar alleen?', kun je alleen 'ja' of 'nee' antwoorden. Dat is een gesloten vraag.

Op een open vraag kun je veel antwoorden geven. Als je bijvoorbeeld vraagt: 'Hoe was het op school?', kun je daar heel veel verschillende antwoorden op geven. Misschien vertel je dan over de leuke gymles, of over de moeilijke toets of over de contacten met andere mensen. Je kunt zo veel vertellen als je wilt.

Soms is het handiger om gesloten vragen te stellen, soms zijn open vragen juist beter. Gesloten vragen stel je vaak als je even iets wilt checken of duidelijk wilt krijgen (waar/wat/met wie/hoe iets is gebeurd bijvoorbeeld). Je krijgt daar dan een kort antwoord op. Een open vraag stel je om een gesprek op gang te brengen, op gang te houden of om inzicht te krijgen in de gevoelens en meningen van een ander. Je krijgt hier dus een langer, onverwachter en persoonlijker antwoord op.