

Oefenbrief 14

Zeggen dat je last hebt van een ander

Waar ging het over?

We hebben naar een verhaal van Jeroen, Anne en een vriendin van Anne geluisterd. Jeroen keek naar een spannende film maar werd aldoor afgeleid door Anne en haar vriendinnetje. Zij speelden een spel en maakten veel lawaai. Jeroen heeft rustig tegen hen gezegd dat hij last van ze had. Anne en haar vriendinnetje gingen daarna ergens anders spelen.

Wat hebben we gedaan?

We hebben gelet op hoe Jeroen tegen Anne en haar vriendinnetje zei dat hij last van hen had. Verder hebben we oefeningen gedaan waarbij we leerden hoe we op een goede manier kunnen zeggen dat we last hebben van iemand.

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat als een ander iets doet waar jij last van hebt, je goed moet opletten of die ander het expres of per ongeluk doet. Als iemand iets per ongeluk doet, zul je minder boos worden dan als iemand dat expres doet. Het is belangrijk, ook al voel je je boos op zo'n moment, om goed te blijven nadenken hoe je gaat zeggen dat je last hebt van een ander. Belangrijk is om te kijken naar wat jij meestal doet. Sommige kinderen gaan *knokken* (vechten, schelden en schoppen). Dat is meestal geen goede manier. Daar krijg je vaak ruzie van. Andere kinderen gaan *wegkruipen*. Dat is bang worden en er maar niets van zeggen of gaan huilen. Zo krijg je geen ruzie maar het andere kind merkt niet dat je last van hem hebt of vind je reactie leuk en zal doorgaan. Soms is dit goed. Het beste is om dit op een rustige en vriendelijke manier te zeggen. Dit noemen we *aanpakken*.

Leerpunten bij zeggen als je last hebt van iemand, zijn:

- Bedenk dat de ander iets per ongeluk kan doen.
- Zeg dat je er last van hebt.
- Vertel waarom je er last van hebt.
- Vraag of de ander wil stoppen.

Je kunt hierbij ook Stop-Denk-Doe gebruiken: Je zegt 'Stop' tegen jezelf als je last hebt van iemand. Je Denkt na: Gebeurde het expres of per ongeluk? Als het per ongeluk gebeurde bedenk je wat je nu zou kunnen doen: Op welke manier kan ik het beste zeggen dat de ander moet stoppen? Je gaat het dan ook zo Doen. Je zegt dan op de Sova-manier dat je last hebt van iemand.