



Mpower oefenboek

Wat zeg je dan?



Wat zeg ik dan? Dát zeg ik dan!



Elke dag kom je mensen tegen.

Waar je mee woont. Waar je mee werkt of op school of een opleiding.

Waar je mee sport, en je familie en vrienden.



Niet iedereen is hetzelfde en dat is maar goed ook.

Daarom is het handig dat je weet hoe je met elkaar omgaat.

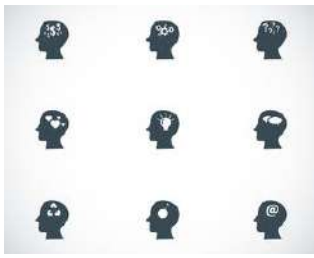
Dat je rekening met elkaar houdt.



Omgaan met elkaar noemen ze: sociale vaardigheden.

Het is goed om te weten hoe je op een passende manier met verschillende situaties kunt omgaan. Met respect voor jezelf én jouw omgeving.

Als je samen praat en luistert naar elkaar, kun je:



- aangeven wat jij wilt of niet.
- horen wat de ander leuk vindt of niet.



- aangeven wat jij van iets vindt.
- zorgen dat je elkaar begrijpt en er geen ruzie komt.



- of hoe jij of de ander zich voelt.
- en iets afspreken.



Zo leer je elkaar beter kennen en is het makkelijker met elkaar om te gaan. Je weet dan waar je aan toe bent, en wat er van je verwacht wordt.



Hieronder staan verschillende kwartetten. Het lijkt alleen voor kinderen, maar dat is niet zo! Kijk gewoon maar eens!

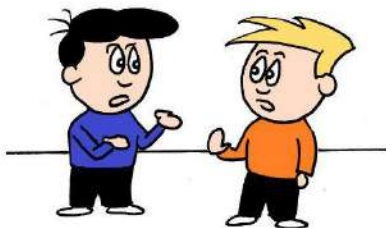
Die zijn van: Wat zeg ik dan? **Dát** zeg ik dan!

Je kunt die samen spelen. Op deze leuke manier oefen je wat je kunt zeggen in bepaalde situaties.

Kijk ook op: <https://michielcommandeur.nl/>



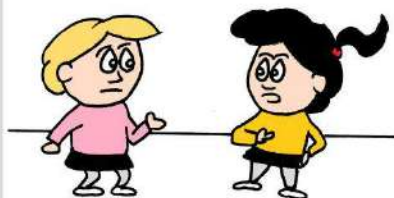
Nee zeggen



1. **Nee.**
2. Nee, daar heb ik nu geen zin in.
3. Nee, ik heb andere plannen.
4. Nee, graag een volgende keer.



Nee zeggen



1. Nee.
2. **Nee, daar heb ik nu geen zin in.**
3. Nee, ik heb andere plannen.
4. Nee, graag een volgende keer.



Nee zeggen



1. Nee.
2. Nee, daar heb ik nu geen zin in.
3. **Nee, ik heb andere plannen.**
4. Nee, graag een volgende keer.



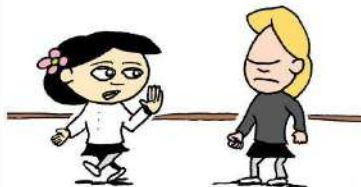
Nee zeggen



1. Nee.
2. Nee, daar heb ik nu geen zin in.
3. Nee, ik heb andere plannen.
4. **Nee, graag een volgende keer.**



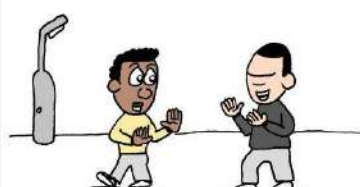
Afronden en
weggaan



- 1 Dit leidt tot niks. Ik ga weg.
- 2 Dit is tijdverspilling. Ik ga verder.
- 3 Hier laat ik het bij. Ik ga.
- 4 Genoeg zo. Ik ga iets anders doen.



Afronden en
weggaan



- 1 Dit leidt tot niks. Ik ga weg.
- 2 Dit is tijdverspilling. Ik ga verder.
- 3 Hier laat ik het bij. Ik ga.
- 4 Genoeg zo. Ik ga iets anders doen.



Afronden en
weggaan



- 1 Dit leidt tot niks. Ik ga weg.
- 2 Dit is tijdverspilling. Ik ga verder.
- 3 Hier laat ik het bij. Ik ga.
- 4 Genoeg zo. Ik ga iets anders doen.



Afronden en
weggaan

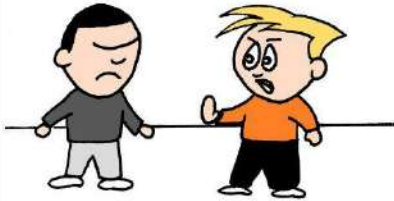


- 1 Dit leidt tot niks. Ik ga weg.
- 2 Dit is tijdverspilling. Ik ga verder.
- 3 Hier laat ik het bij. Ik ga.
- 4 Genoeg zo. Ik ga iets anders doen.

Lees de toelichting op dit kwartet op
<https://michielcommandeur.nl/blog/afronden-en-weggaan>



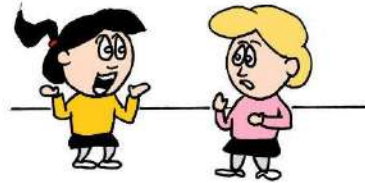
Grenzen aangeven



1. **Stop!**
2. Ik vind het genoeg, zo.
3. Hier ligt voor mij de grens.
4. Zo kan 'ie wel weer.



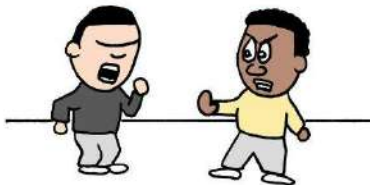
Grenzen aangeven



1. Stop!
2. **Ik vind het genoeg, zo.**
3. Hier ligt voor mij de grens.
4. Zo kan 'ie wel weer.



Grenzen aangeven



1. Stop!
2. Ik vind het genoeg, zo.
3. **Hier ligt voor mij de grens.**
4. Zo kan 'ie wel weer.



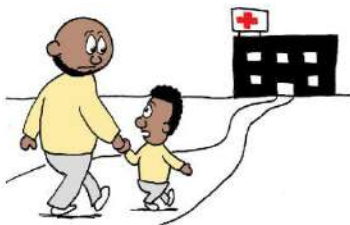
Grenzen aangeven



1. Stop!
2. Ik vind het genoeg, zo.
3. Hier ligt voor mij de grens.
4. **Zo kan 'ie wel weer.**



Je bent zenuwachtig



1 Ik zie er tegenop om...

2 Ik heb dat buikgevoel.

3 Ik vind dit best spannend.

4 Zenuwen zeggen dat ik erom geef.



Je bent zenuwachtig



1 Ik zie er tegenop om...

2 Ik heb dat buikgevoel.

3 Ik vind dit best spannend.

4 Zenuwen zeggen dat ik erom geef.



Je bent zenuwachtig



1 Ik zie er tegenop om...

2 Ik heb dat buikgevoel.

3 Ik vind dit best spannend.

4 Zenuwen zeggen dat ik erom geef.



Je bent zenuwachtig



1 Ik zie er tegenop om...

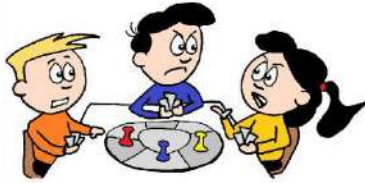
2 Ik heb dat buikgevoel.

3 Ik vind dit best spannend.

4 Zenuwen zeggen dat ik erom geef.



Loslaten en
doorgaan



1 Laat los, laat gaan, ga door.

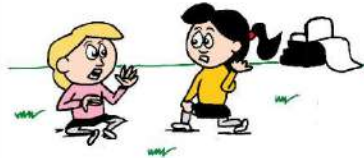
2 Klaar. Zullen we iets leuks doen?

3 Hoe willen we dit wél doen?

4 Oké, we gaan door en dan beter.



Loslaten en
doorgaan



1 Laat los, laat gaan, ga door.

2 Klaar. Zullen we iets leuks doen?

3 Hoe willen we dit wél doen?

4 Oké, we gaan door en dan beter.



Loslaten en
doorgaan



1 Laat los, laat gaan, ga door.

2 Klaar. Zullen we iets leuks doen?

3 Hoe willen we dit wél doen?

4 Oké, we gaan door en dan beter.



Loslaten en
doorgaan



1 Laat los, laat gaan, ga door.

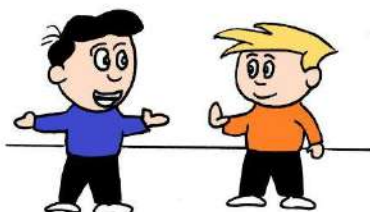
2 Klaar. Zullen we iets leuks doen?

3 Hoe willen we dit wél doen?

4 Oké, we gaan door en dan beter.



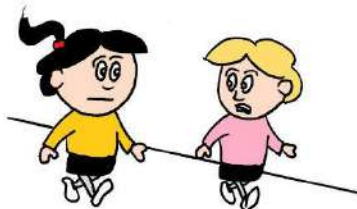
Om tijd vragen



1. **Wacht even.**
2. Daar wil ik even over nadenken.
3. Geef me even tijd.
4. Momentje, alsjeblieft.



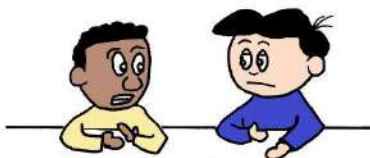
Om tijd vragen



1. Wacht even.
2. **Daar wil ik even over nadenken.**
3. Geef me even tijd.
4. Momentje, alsjeblieft.



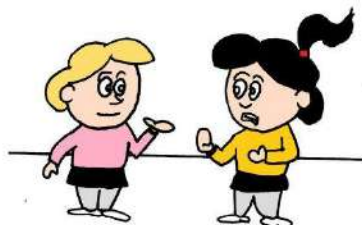
Om tijd vragen



1. Wacht even.
2. Daar wil ik even over nadenken.
3. **Geef me even tijd.**
4. Momentje, alsjeblieft.



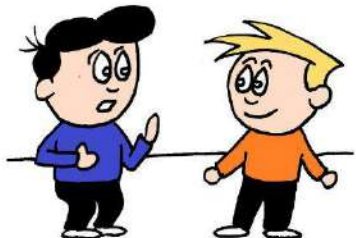
Om tijd vragen



1. Wacht even.
2. Daar wil ik even over nadenken.
3. Geef me even tijd.
4. **Momentje, alsjeblieft.**



Om uitleg vragen



1. **Leg het mij eens uit.**
2. Ik kan het niet volgen. Help mij.
3. Help mij even op weg.
4. Leg het mij anders uit.



Om uitleg vragen



1. Leg het mij eens uit.
2. **Ik kan het niet volgen. Help mij.**
3. Help mij even op weg.
4. Leg het mij anders uit.



Om uitleg vragen



1. Leg het mij eens uit.
2. Ik kan het niet volgen. Help mij.
3. **Help mij even op weg.**
4. Leg het mij anders uit.



Om uitleg vragen



1. Leg het mij eens uit.
2. Ik kan het niet volgen. Help mij.
3. Help mij even op weg.
4. **Leg het mij anders uit.**



Om hulp vragen



- 1 Wil je mij even helpen?
- 2 Hier heb ik hulp bij nodig.
- 3 Dit doe ik graag eerst even samen.
- 4 Hoe zou jij het doen?



Om hulp vragen



- 1 Wil je mij even helpen?
- 2 Hier heb ik hulp bij nodig.
- 3 Dit doe ik graag eerst even samen.
- 4 Hoe zou jij het doen?



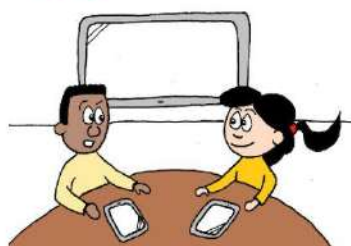
Om hulp vragen



- 1 Wil je mij even helpen?
- 2 Hier heb ik hulp bij nodig.
- 3 Dit doe ik graag eerst even samen.
- 4 Hoe zou jij het doen?



Om hulp vragen



- 1 Wil je mij even helpen?
- 2 Hier heb ik hulp bij nodig.
- 3 Dit doe ik graag eerst even samen.
- 4 Hoe zou jij het doen?