



# Les 4 Welkom!

# Terugblik op les 3



## Terugblik:

- Wat hebben we geleerd van de vorige les?
- Wat hebben we in de vorige les besproken?
- Hoe heb je de weekopdracht uitgevoerd?

# Thema van vandaag: Zelfverzekerd je grenzen aangeven

Vandaag leren we:

*Hoe we op een goede manier voor onszelf  
op kunnen komen*

&

*Hoe we onze grenzen kunnen aangeven*



# Buitensluiten

- Wat is buitensluiten?
- Hoe voel je je als je wordt buitengesloten?
- Hoe kunnen we voorkomen dat iemand wordt buitengesloten?



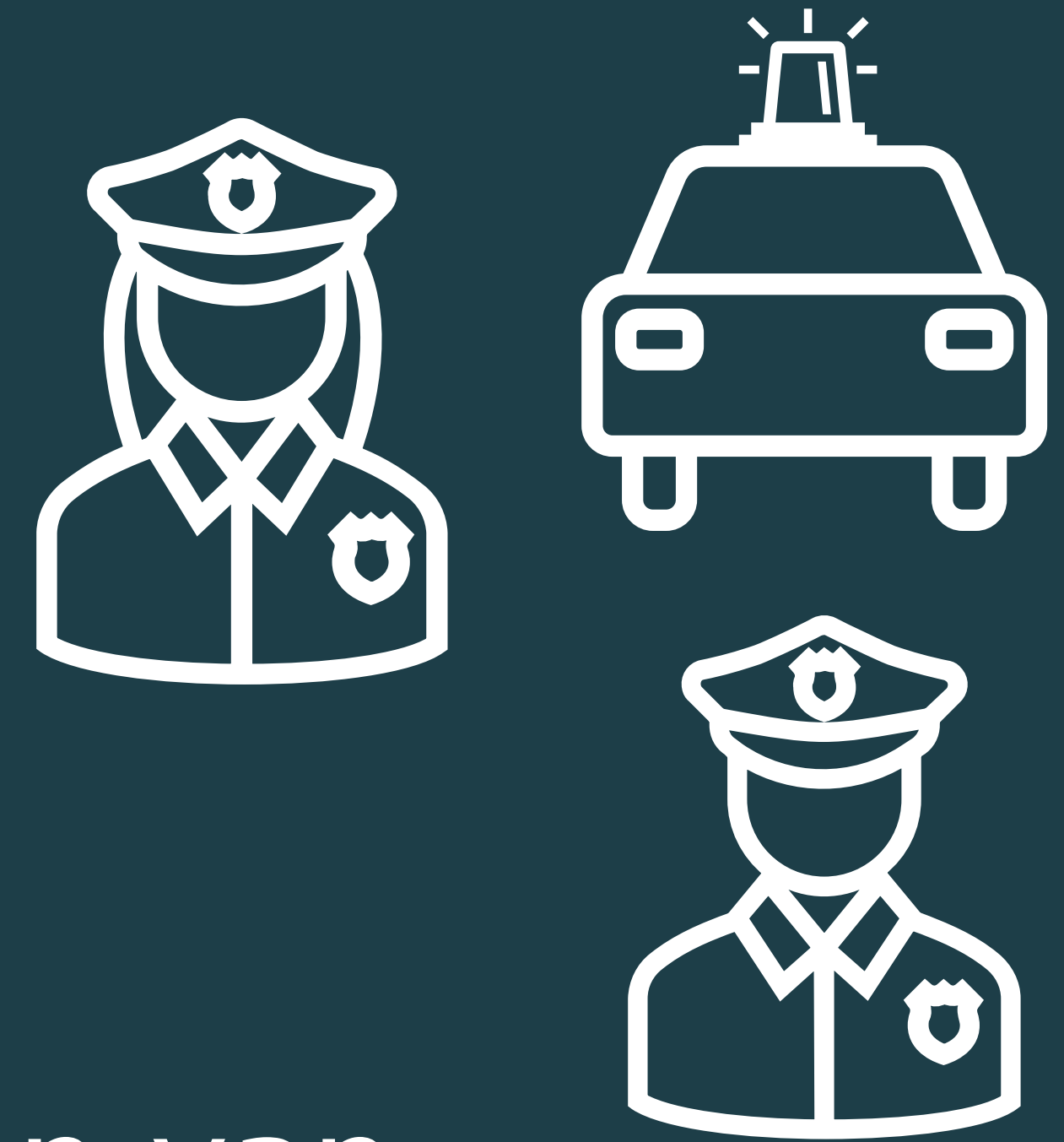
# Opdracht buitensluiten

- Wat gebeurde er in de klas tijdens het spel?
- Hoe voelden de eenlingen zich?
- Wat vonden jullie als groepen dat er eenlingen waren?
- Zijn de eenlingen toegelaten door de groepjes?  
Waarom wel en waarom niet?



# Wijk-/jeugdagent

- Voorstellen
- Wat doet een wijk/jeugdagent?
- Hoe kan een wijk/helpen bij het aangeven van grenzen?
- Wanneer kun je bij een wijk/jeugdagent terecht?



# Zelfverzekerde houding

1. Ga stevig staan
2. Leg je handen naast je lichaam
3. Maak een rechte rug en schouders
4. Doe je kin omhoog



# Hoe geef je jouw grens aan?

1. Praat met een rustige en duidelijke stem
2. Let op je ademhaling
3. Gebruik de “ik”-boodschap



# Opdracht: grens aangeven

- Hoe voelde het om je grens aan te geven?
- Wat was makkelijk? Of wat vond je moeilijk?
- Wat heb je van deze oefening geleerd?

# Wat hebben we vandaag geleerd?

*Zijn er nog vragen?*



# Weekopdracht

- Laat thuis zien hoe je voor jezelf opkomt, zoals we in de les hebben geoefend met grenzen aangeven.

Oefen deze opdracht met een familielid.





**Goed gedaan vandaag!**

***Tot de volgende les!***

# Contact



[www.kapot-sterk.nl](http://www.kapot-sterk.nl)



[info@kapot-sterk.nl](mailto:info@kapot-sterk.nl)