





Sociale vaardigheid kaartjes

Jezelf voorstellen	Nee zeggen	Luisteren	Iets vragen
<p>hoe doe je dat?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Loop naar de persoon toe2. Geef de ander een hand en kijk hem/haar aan3. Noem je naam4. Luister naar de naam van de ander5. Vertel als het nodig is wat je komt doen 	<p>hoe doe je dat?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Luister naar de vraag van de ander2. Zeg het als je iets niet begrijpt3. Bedenk wat je op de vraag wil antwoorden. Je mag ook zeggen dat je er even over wil nadenken.4. Als je ervoor kiest om NEE te zeggen, vertel dit dan op een rustige manier.5. Leg uit waarom je nee zegt. Bijvoorbeeld "Nee, ik wil niet meedoen met tikkertje want ik vind het geen leuk spelletje".6. Blijft de ander toch zeuren, zeg dan nog een keer duidelijk NEE. 	<p>hoe doe je dat?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Het is moeilijk om te luisteren als je wordt afgeleid. Bijvoorbeeld omdat iedereen door elkaar heen praat of omdat de televisie hard aan staat. Dit mag je zeggen tegen de ander. Hierdoor kan er een oplossing worden bedacht.2. Kijk de ander aan3. Reageer door te knikken of, "ja" of "hmm" te zeggen4. Vraag door als je iets niet begrijpt of iets weten wilt5. Let op de reactie van de ander 	<p>hoe doe je dat?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bedenk eerst wat je wilt vragen2. Zeg tegen de ander dat je iets vragen wil. Bijvoorbeeld "mag ik jouw wat vragen?" Maar in de klas moet je misschien wel je vinger op steken. Zo weet de juf/meester dat jij wat wil vragen.3. Stel je vraag.4. Vertel waarom je dat vraagt. Bijvoorbeeld "juf, wil u mij helpen met deze som want ik snap het niet".5. Luister goed naar het antwoord.6. Denk na wat je van het antwoord vindt. Misschien ging het antwoord wel te snel en snap je het nog niet of heeft de ander het niet goed uitgelegd.7. Vertel wat je van het antwoord vindt. Vertel of je het wel of niet snapt. Vraag anders nog een keer om uitleg. 

Een gesprek beginnen hoe doe je dat?

1. Kijk eerst of de ander tijd heeft voor je en of dit het juiste moment is om een gesprek te beginnen. Als mama bijvoorbeeld heel druk bezig is met koken, kun je als je iets belangrijks wil vertellen soms beter even wachten. Mama kan dan misschien even niet goed naar je luisteren. Vraag dan of je straks iets kan vertellen, als mama klaar is.
2. Kijk de ander aan
3. Vertel aan de ander wat je wil vertellen of zeg iets over wat jullie beiden kunnen zien, horen of voelen.
4. Kijk of je verder wil gaan met het gesprek.
5. Sluit het gesprek af door bijvoorbeeld te zeggen dat je iets anders gaat doen.



Wensen uiten hoe doe je dat?

1. Denk na over wat je wil of wat je van de ander wil. Bijvoorbeeld meedoen met voetbal of pannenkoeken eten vanavond.
2. Ga naar de ander toe en kijk de ander aan.
3. Zeg duidelijk wat je wilt en waarom. Bijvoorbeeld "mama wil je voor mij iets te drinken pakken want ik ben zo druk aan het knutselen".
4. Luister naar wat de ander zegt.
5. Bedank de ander als het nodig is. Bijvoorbeeld "bedankt voor het drinken mam".

Ik wil Ik wil Ik wil



Onderhandelen hoe doe je dat?

1. Zeg duidelijk en rustig wat jij graag zou willen.
2. Luister goed naar wat de ander wil.
3. Leg uit waarom je dat wilt en luister naar waarom de ander dat wil.
4. Denk samen na over een oplossing, die het beste past bij wat jullie allebei willen.
5. Maak samen een afspraak.
6. Als het niet lukt om samen een oplossing te bedenken en een afspraak te maken kun je dit bespreken met de juf/meester, mama/papa etc.



Afspraken maken hoe doe je dat?

1. Denk na over welke afspraken er al zijn.
2. Bedenk waarover je zelf een afspraak wil maken
3. Leg uit waarom je die afspraak wil en hoe je het voor je ziet.
4. Vraag of de ander dit ook een goede afspraak vindt.
5. Zo niet, zoek samen naar een oplossing.
6. Maak je een afspraak dan is het goed om deze op te schrijven.



Waardering uiten (complimentje geven) hoe doe je dat?

1. Denk na over wat je zo fijn, lief, goed etc. vindt aan de ander.
2. Kies een goed moment uit om het te vertellen. Als iemand heel druk is kan het zijn dat hij/zij niet luistert. Vertel het wanneer de ander de tijd en rust heeft.
3. Vertel wat je zo waardeert aan de ander. Bijvoorbeeld "mama ik vind het altijd erg fijn dat je mij helpt met mijn huiswerk".

Reageren op waardering (complimentje krijgen) hoe doe je dat?

1. Luister goed naar de ander.
2. Kijk de ander aan.
3. Denk even na over het complimentje. Hoe vind je het dat iemand jou een complimentje geeft?
4. Bedank de ander.



Kritiek geven hoe doe je dat?

1. Denk na over wat je niet leuk vindt van de ander of waar je het niet mee eens bent.
2. Vertel rustig wat je niet leuk vindt of waar je het niet mee eens bent en waarom.
3. Laat de ander hierop reageren.
4. Denk samen na over een oplossing.

Reageren op kritiek hoe doe je dat?

1. Luister goed naar wat de ander niet leuk vindt van jou of waar de ander het niet mee eens is.
2. Denk hier even over na en reageer hierop door te vertellen waar je het wel mee eens bent en waarmee niet. Leg ook uit waarom je iets vindt of hebt gedaan.
3. Denk samen na over een oplossing.



Omgaan met de gevoelens van een ander hoe doe je dat?

1. Vertel wat je bij de ander ziet. Bijvoorbeeld ik zie dat je boos kijkt, aan het huilen bent etc.
2. Vraag waarom de ander zich zo voelt.
3. Vraag of je de ander kan helpen en probeer samen een oplossing te bedenken. Bijvoorbeeld naar de juf/meester gaan, naar mama/papa etc.



Omgaan met eigen gevoelens hoe doe je dat?

1. Denk na over wat je voelt
2. Denk na over waar dat gevoel vandaan komt.
3. Denk na over wat je met het gevoel wil doen.
4. Wil je de ander vertellen dat je boos, verdrietig, teleurgesteld, blij etc. bent praat dan vanuit jezelf: Ik ben boos omdat..... Laat de ander reageren.
5. Denk (samen) na over hoe je dit gaat oplossen.

Het ergens niet mee eens zijn

hoe doe je dat?

1. Vertel waar je het niet mee eens bent.
2. Laat de ander uitleggen waarom hij/zij iets doet of vindt.
3. Vertel wat je zelf als oplossing ziet.
4. Luister naar de ideeën van de ander.
5. Zoek samen naar nieuwe oplossingen.
6. Kies een oplossing waar je het beide mee eens bent.



Grenzen aangeven (dit wil ik en dit wil ik niet)

hoe doe je dat?

1. Let op hoe je kijkt, je stem en je lichaamshouding. Als je bijvoorbeeld lachend zegt tegen iemand dat je iets niet leuk vindt, kan het zijn dat zij je niet geloven en door gaan.
2. Vertel rustig wat je wel wilt of juist wat je niet wilt en waarom. Bijvoorbeeld "ik wil niet meedoen met dit spelletje omdat ik het niet leuk vind".
3. Soms proberen andere je toch nog over te halen. Herhaal dan wat je hebt gezegd.
4. Kijk of je een oplossing kunt vinden.



Rekening houden met verschillen

hoe doe je dat?

1. Weet dat iedereen verschillend is. Dat is maar goed ook, anders zou de wereld een beetje saai worden.
2. Valt jou iets op aan een ander dat anders is, zeg of denk daar dan niet gelijk wat van.
3. Je kunt wel aan de ander vragen waarom hij/zij iets op een andere manier doet. Leg dan ook uit hoe jij het doet. Ook kun je het met je mama/papa bespreken.
4. Heb respect voor de ander. Hiermee wordt bedoeld dat je een ander niet mag pesten, uitlachen of buitensluiten omdat hij anders is.
5. Accepteer het verschil tussen jullie.



Samenwerken

hoe doe je dat?

1. Bespreek samen waar jullie goed in zijn.
2. Zorg ervoor dat je weet wat jij doet en wat de ander doet.
3. Bespreek samen hoe je iets wil hebben.
4. Maak hierover duidelijke afspraken.
5. Help de ander als dat nodig is.

