

Beertje Anders



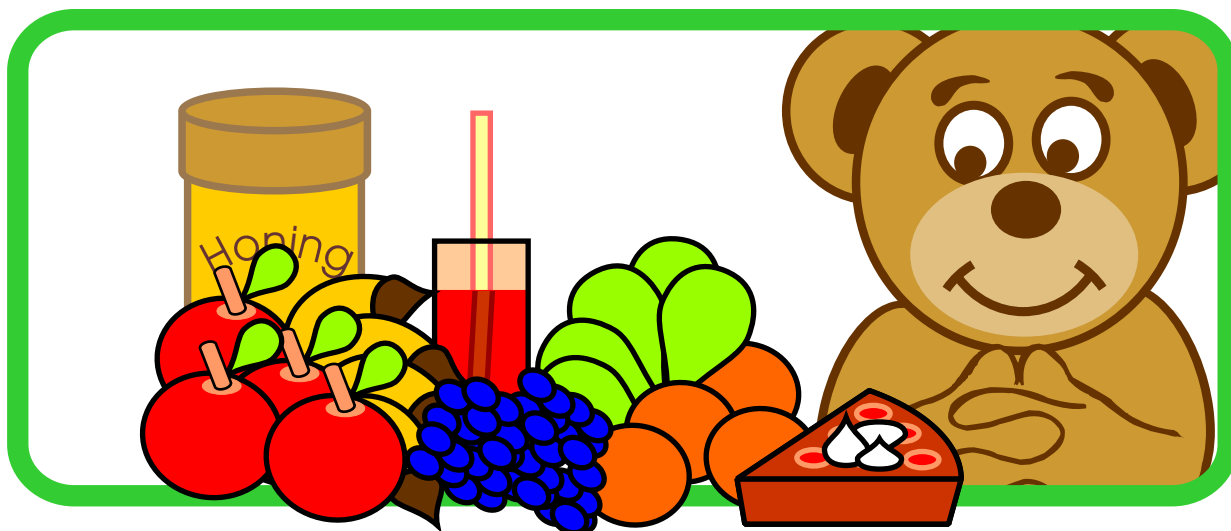
Zeggen wat je wel



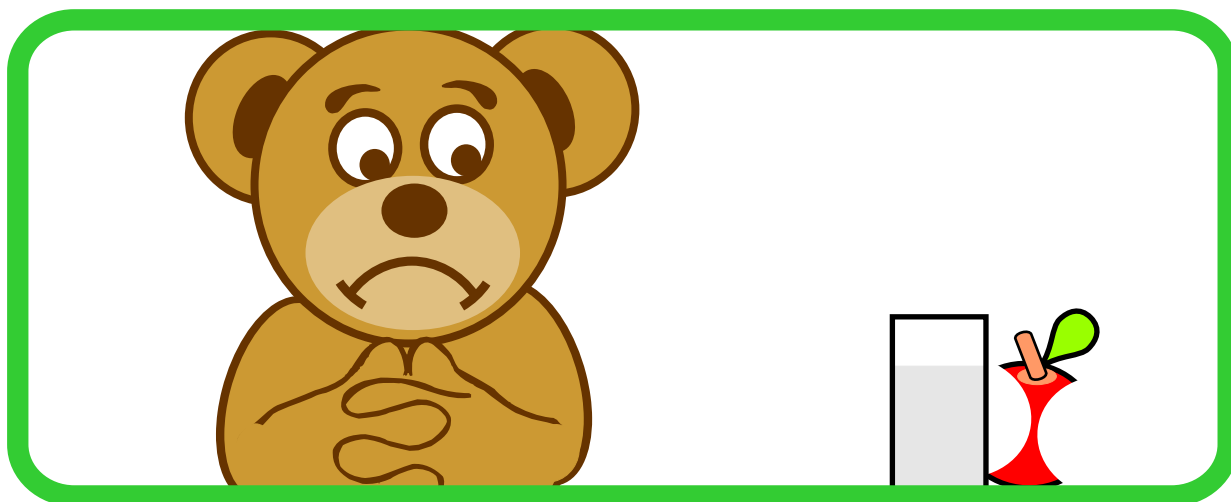
en niet wilt.

Afspraak 4

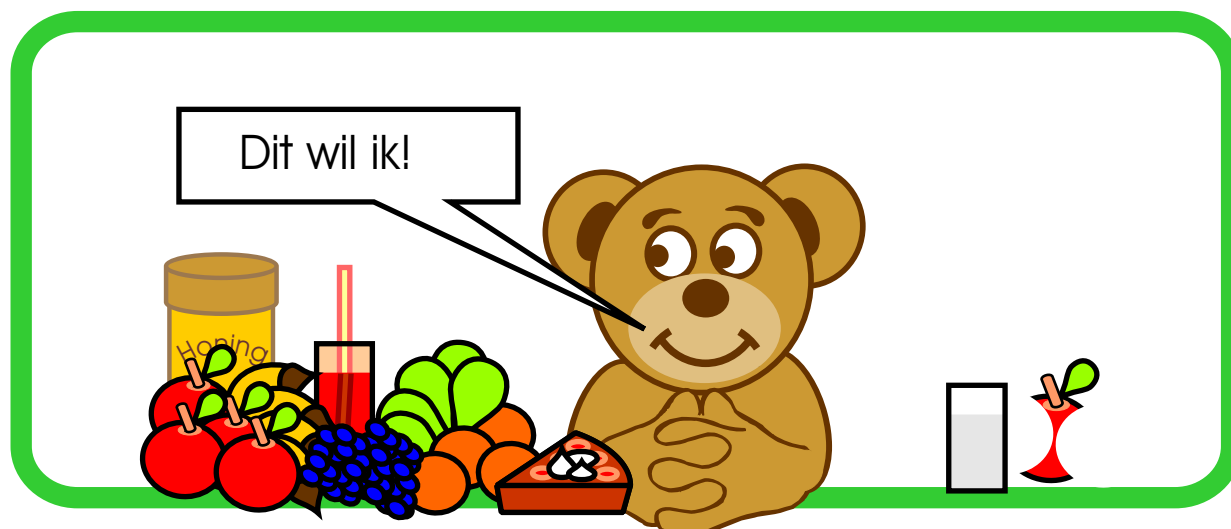
Als je lekker eten ziet dan krijg je een ja-gevoel en dan zeg je: "Dat wil ik wel!"



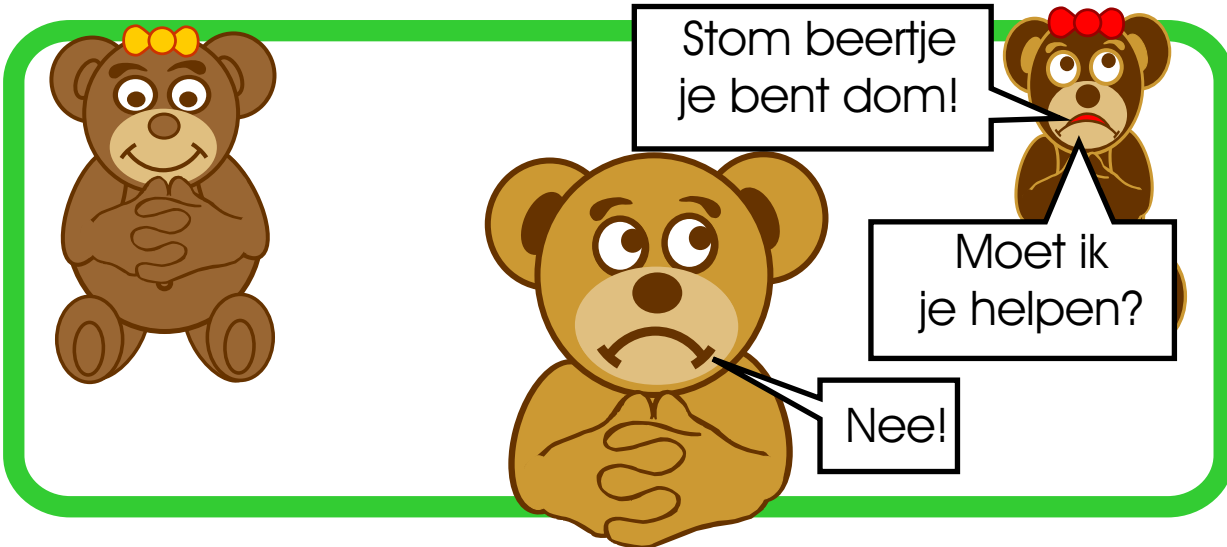
Als het eten minder is dan krijg je een nee-gevoel en dan zeg je: "Dat wil ik niet!"



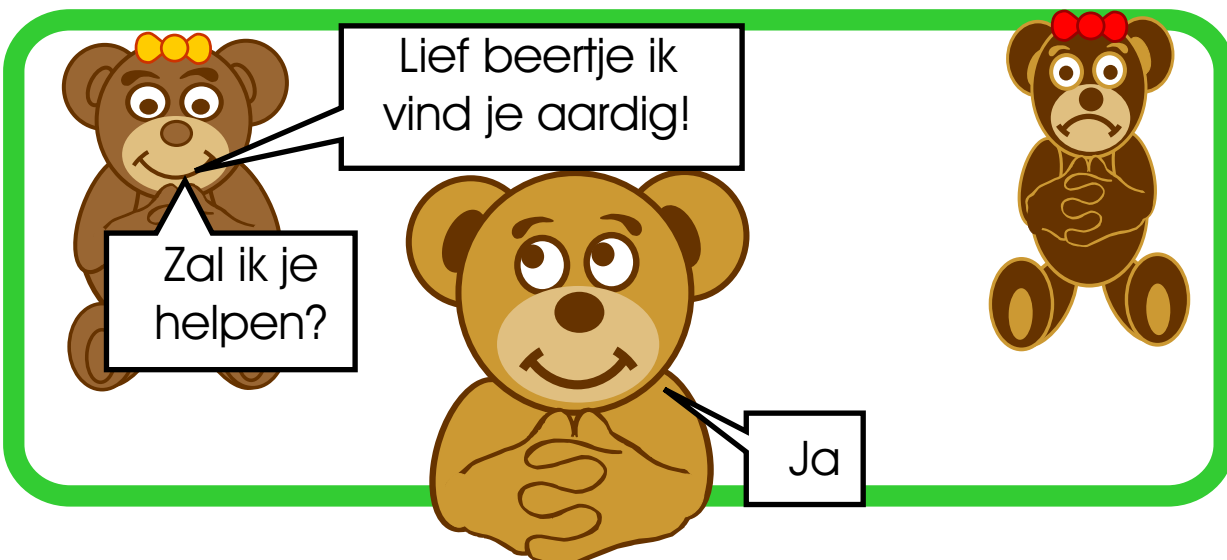
Je maakt duidelijk wat je wel en niet wilt.



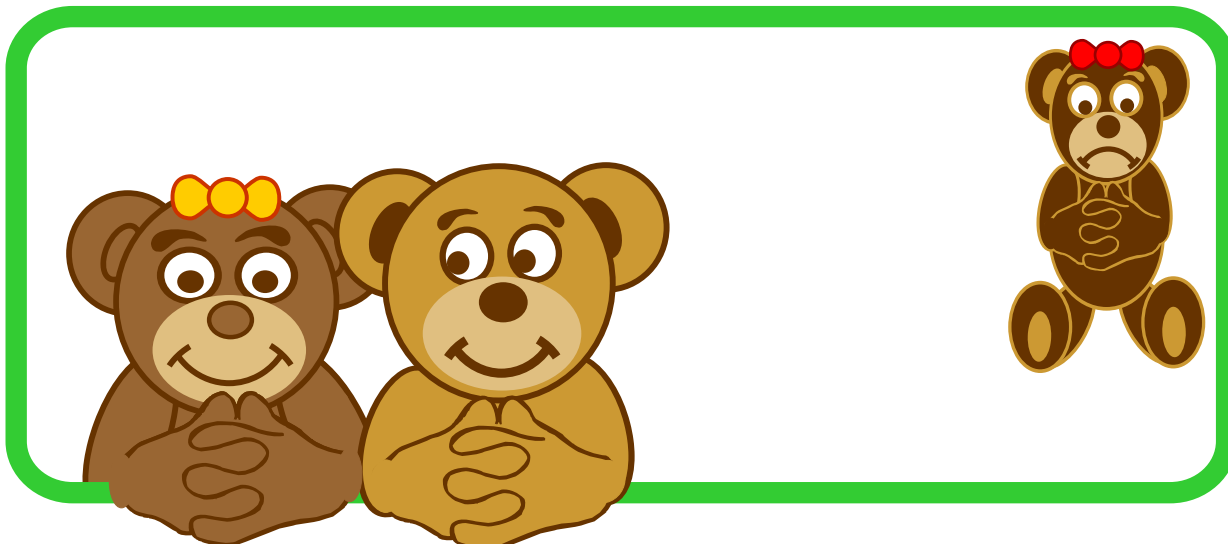
Als iemand lelijke woorden tegen je zegt, krijg je een nee-gevoel. Je mag zeggen dat je dat niet leuk vindt.



Als iemand goede woorden tegen je zegt krijg je een ja-gevoel. Je kunt zeggen dat je dit heel fijn vindt.



Je zegt dan wat je wel en niet prettig vindt of wat je wel of niet wilt.



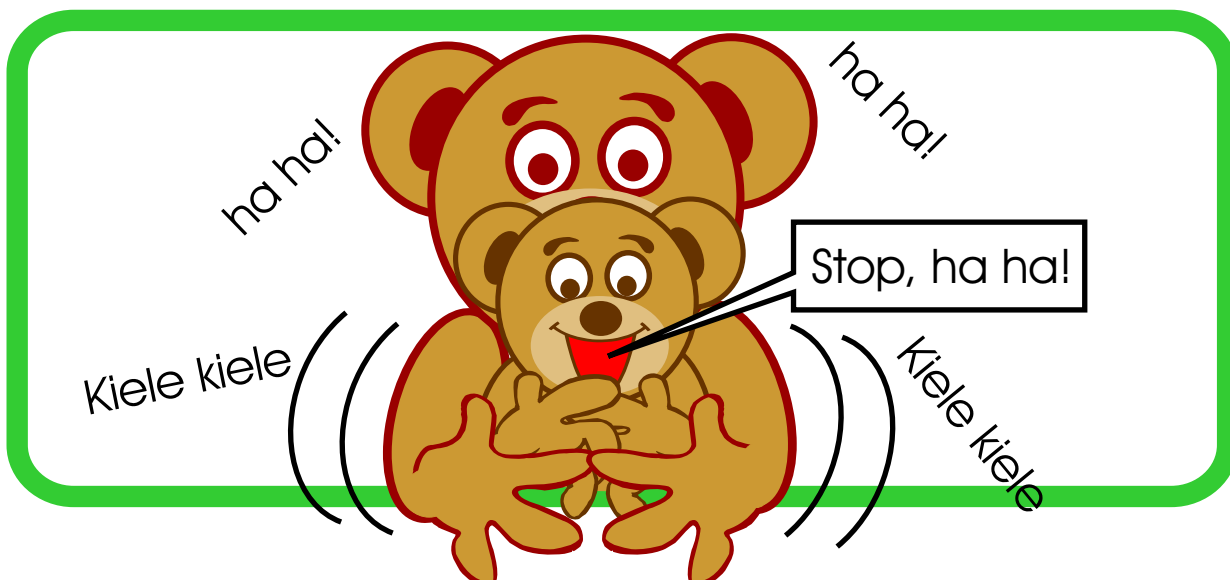
Beren kunnen elkaar op verschillende manieren aanraken.



Bijvoorbeeld iemand over zijn hoofd adien, een arm om hem heen slaan, stoeien, een kusje of een stomp geven.



Als je het fijn vindt, dan krijg je een ja-gevoel.



Je kunt dit dan zeggen, zodat de ander ermee doorgaat.
Wat geeft jou een ja-gevoel?



Wil je mij nog eens kietelen?

Als je aangeraakt wordt en je vindt het niet fijn, dan krijg je een nee-gevoel.

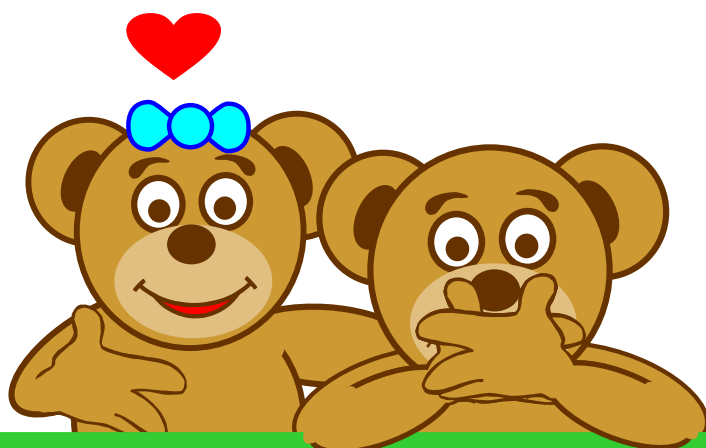


Laat mij los!

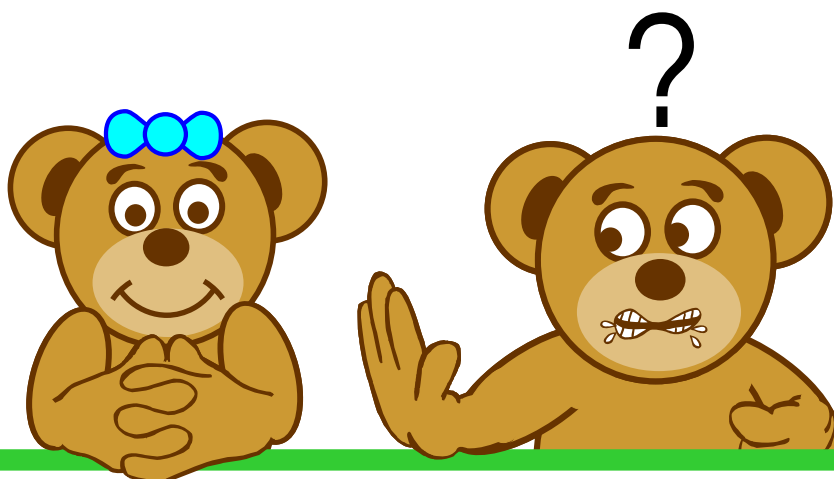
Je kunt dan zeggen: "Stop! Dit wil ik niet!"
Wat geeft jou een nee-gevoel?



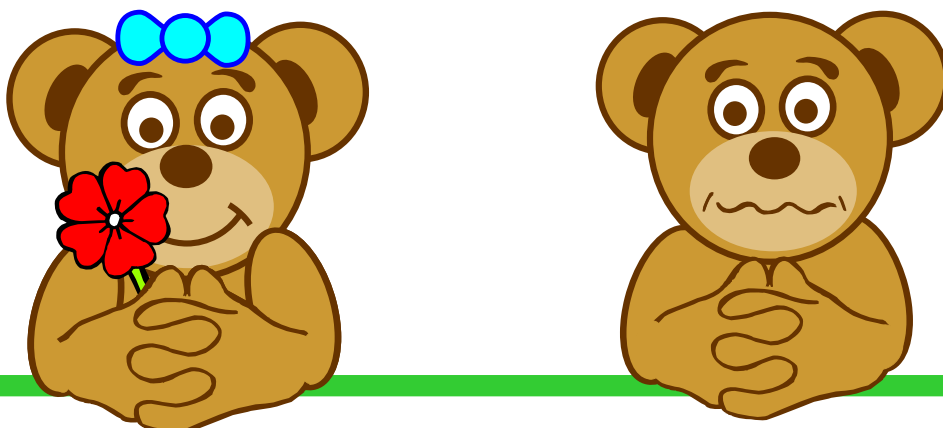
Als iemand je aanraakt dan kun je ook een weet-niet-gevoel krijgen.



Je weet niet goed of je het wel of niet wilt. Dan kun je ook "stop" zeggen en er eerst over nadenken.



Het is belangrijk, dat je een ander laat weten wat je voelt, wat je wel en niet wilt.



Laat merken dat je het niet leuk vindt. Hij of zij zal het dan de volgende keer misschien niet weer doen.



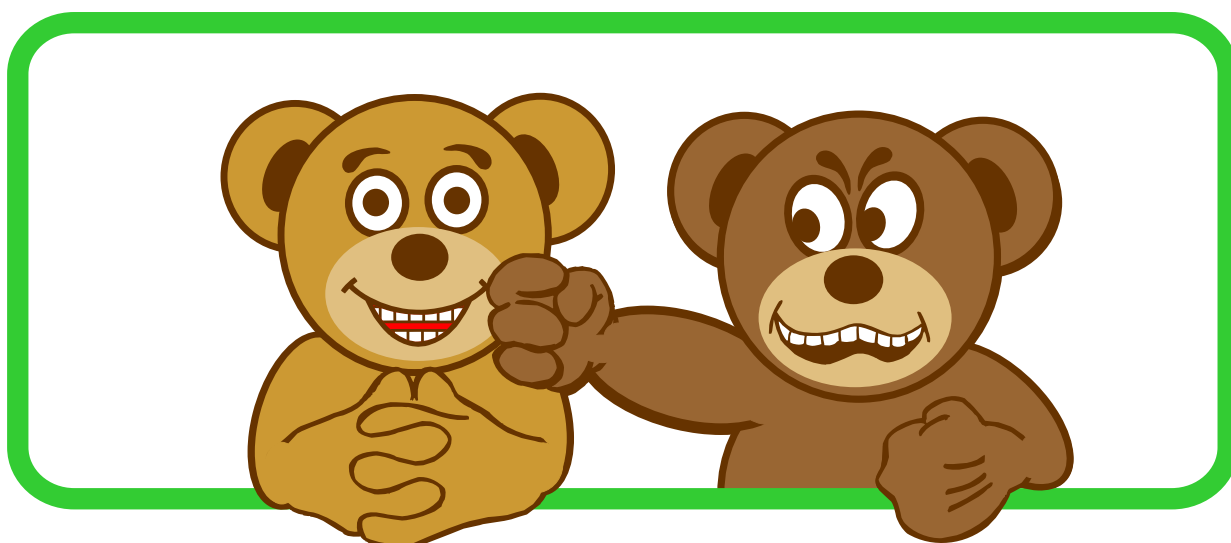
Maar zeg het wel met de goede woorden. Anders doet de ander het niet weer voor je.



De ander kan daar dan rekening mee houden!

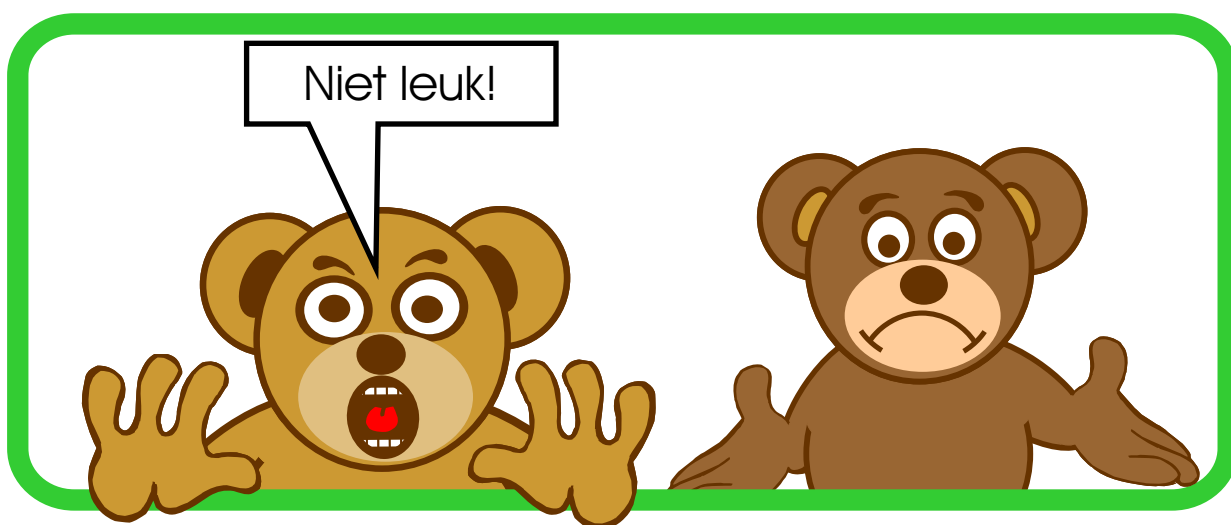


Laten weten wat je voelt is ook een manier om jezelf te beschermen tegen vervelende dingen.



Bijvoorbeeld: als iemand je steeds voor de grap een stomp geeft. Als je dan lacht, zal hij daar misschien mee door blijven gaan.

Als je zegt dat je het niet leuk vindt, dan weet de ander dat hij daarmee moet stoppen.



Zeg wat je wilt en zeg wat je niet wilt.

Einde