

## Weerbaarheid

Lesbrief 1 - Wat doe je als...

Naam: .....

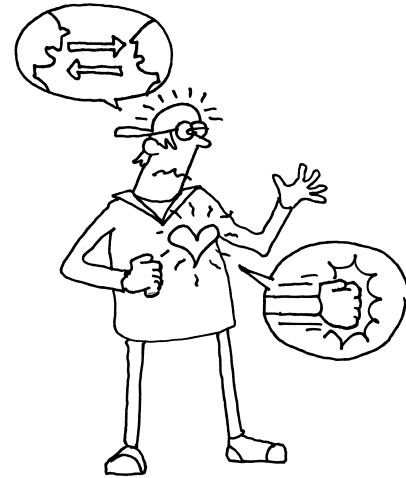
Klas: ..... VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School: .....

Als je weerbaar bent, kun je goed opkomen voor jezelf. Daarbij houd je wel rekening met de ander.

Lees eerst de informatie over Weerbaarheid op [vmboplus.nl](http://vmboplus.nl) goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de opdrachten.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



Iedereen reageert weer anders op een bepaalde situatie. Maar als je goed kijkt gaat het meestal om twee soorten reacties: reageren vanuit je gevoel (impulsief) of reageren vanuit je verstand.

Deze oefening doe je in kleine groepjes. Ieder groepje krijgt een papier met verschillende situaties. Samen bedenken de leerlingen 4 oplossingen/reacties en schrijven die op.

In de nabespreking komen de volgende vragen aan bod:

- Welke reacties zijn vanuit het gevoel en welke vanuit het verstand?
- Welke reactie zou jij gegeven hebben?
- Wat zijn de voor- en nadelen van jouw manier van reageren?

1

### Situatie 1

Je zit in een stampvolle bus, samen met je kleine broertje/neefje. Je moeder vroeg of je boodschappen wilde doen en je hebt de boodschappentas naast je in het gangpad gezet. Een zwerver komt de bus in en struikelt over je tas. Hij vloekt luid en trapt de tas weg. Hoe kun je reageren?

.....

.....

.....

.....

.....

2

### Situatie 2

Je beste vriend/vriendin geeft een groot feest. Ook een jongen die altijd vervelend tegen je doet is uitgenodigd. Net als je langs hem heen loopt, laat hij 'per ongeluk' een glas cola uit zijn handen vallen. Precies over je kleren heen. Hoe kun je reageren?

---

---

---

---

---

3

### Situatie 3

Je gaat met een groepje vrienden naar de disco. Bij de ingang wordt je tegengehouden, terwijl de rest mag doorlopen. De portier vindt dat je er niet netjes genoeg uitziet. Hoe kun je reageren?

---

---

---

---

---