

Weerbaarheid

Lesbrief 6 - Hoe assertief ben jij?

Naam:

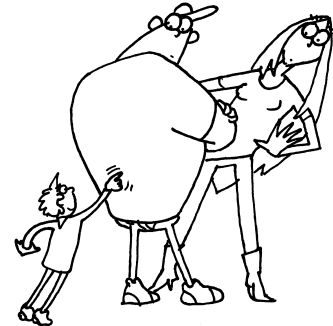
Klas: VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School:

Het is goed als je voor jezelf kunt opkomen. Tegelijkertijd is het ook belangrijk dat je anderen met respect behandelt.

Lees eerst de informatie over Weerbaarheid op vmboplus.nl goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de oefening.

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



Wil je weten hoe assertief je bent? Omcirkel dan bij alle 28 situaties wat het beste bij je past. Je kunt kiezen uit: nooit, soms, regelmatig, vaak of altijd.

Tel na het omcirkelen alle punten per kolom bij elkaar op, om de uitslag te berekenen.

Oefening: hoe assertief ben jij?

| | Nooit | Soms | Regelmatig | Vaak | Altijd |
|---|-------|------|------------|------|--------|
| 1. Als iemand mij in een groep een vraag stelt, kan ik rustig een antwoord bedenken/geven. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Als iemand op mijn plaats gaat zitten, dan zeg ik er iets van. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ik heb er moeite mee een gesprek te beginnen met mensen die ik niet ken. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Ik durf docenten en/of medeleerlingen makkelijk om hulp te vragen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ik krijg het benauwd bij de gedachte dat ik voor de klas een presentatie moet houden | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Als ik mij verontschuldig over mijn gedrag begin ik te blozen en te stotteren. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Ik laat mij overbluffen door reacties van anderen. | 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Als ik langer moet doorwerken (bijbaantje), dan doe ik dat. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Als ik te laat kom op een bijeenkomst, blijf ik liever staan dan dat ik een vrije plaats vooraan kies. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. Als ik een compliment krijg, beschouw ik dat als een onverwacht cadeau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ik zeg in een groep vaak niets, omdat ik bang ben iets doms te zeggen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Als iemand mij iets vraagt, durf ik geen nee te zeggen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Bij de gedachte dat ik uitgeleend geld terugvraag, voel ik me heel ongemakkelijk. | 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Als ik wil weten wat vrienden van mij vinden, dan vraag ik dat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Als iemand voordringt, zeg ik daar onmiddellijk iets van. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Als ik iemand aardig vind maar hem/haar niet zo goed ken, ga ik gemakkelijk een praatje maken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ik ben bang mensen te kwetsen als ik eerlijk mijn mening geef. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Als ik iemand iets wil weigeren, zeg ik gewoon 'nee'. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ik kijk op tegen mensen die op de voorgrond treden en met iedereen een kletspraatje maken. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Ik vind het vervelend om uitleg te moeten vragen als iemand moeilijke woorden gebruikt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. Als ik naar een feest ga waar ik niemand ken, vind ik het leuk om nieuwe mensen te leren kennen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Wanneer ik ben afgewezen voor een leuke stage of bijbaan, voel ik mij waardeloos. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. Leerlingen uit mijn groepje die steeds te laat komen, spreek ik hierop aan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Als iemand heel hard praat, vraag ik hem/haar vriendelijk wat zachter te doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Als iemand mij vraagt: 'Wil jij dit doen, want daar ben jij zo goed in', dan voel ik mij gevlaid. | 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26. Als ik boos ben, dan klap ik dicht. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27. Als ik uitgeleende spullen kapot of met vlekken terugkrijg, berg ik ze zonder commentaar op. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28. Als ik hoor dat iemand over mij loopt te roddelen, dan ga ik dat onmiddellijk uitzoeken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Puntentotaal per kolom: | | | | | |

Uitslag assertiviteitstest

| | |
|---------------------------------------|---|
| <p>Aantal punten: 28 -49</p> | <p>Je vindt het moeilijk om mensen te vertellen wat je wel en niet prettig vindt. Door altijd voor anderen klaar te staan, weet je niet meer wat jijzelf wel of niet wilt. Dat is een voorwaarde om grenzen te stellen.</p> |
| <p>Niet assertief</p> | <p>Je bent belangrijk! Jouw mening doet er toe en de enige die echt voor jezelf kan zorgen, ben jij zelf. Doorbreek de vicieuze cirkel van altijd klaarstaan voor anderen en jezelf wegcijferen.</p> |
| <p>Aantal punten: 50 -90</p> | <p>Afhankelijk van de situatie ben je soms wel, soms niet assertief. Als jij in een voor jou veilige omgeving bent, kun jij makkelijker jouw grenzen aangeven. Als je in een onbekende omgeving bent, kan twijfel de kop opsteken en is je zelfvertrouwen niet optimaal.</p> |
| <p>Soms assertief</p> | <p>Je kunt het! Probeer je ervan bewust te worden in welke situaties je het moeilijk vindt assertief op te treden, en neem je voor hierin met kleine stapjes verandering aan te brengen.</p> |
| <p>Aantal punten: 90 -130</p> | <p>Je bent prima in staat voor jezelf op te komen. Je weet wat je wilt en je kunt dit ook op een goede manier aan anderen duidelijk maken.</p> |
| <p>Assertief</p> | <p>Je bent het! Je bent positief en weet een compliment te waarderen. Een aandachtspunt is dat je rekening houdt met andere mensen en contact met ze houdt. Voor de rest: ga door op de ingeslagen weg en veel plezier!</p> |
| <p>Aantal punten: 130 -152</p> | <p>Waarschijnlijk vindt jij jezelf assertief, maar je hebt de neiging door te slaan naar agressief gedrag. Opkomen voor jezelf betekent niet: ten koste van alles en iedereen je zin doordrijven.</p> |
| <p>Agressief?</p> | <p>Ietsje minder kan ook! Het is prima dat je goed voor jezelf opkomt, maar het kan soms iets je minder. Vraag eens aan je medeleerlingen, vrienden en familie hoe je overkomt. Als je open staat voor andermans mening en reactie, is het meestal leuker.</p> |

(Deze test is gebaseerd op de assertiviteitstest in Psychologiemagazine, april 2005)