

Bijeenkomst 8: Je gereedschap gebruiken

Samenvatting

We hebben deze keer onze gereedschapskoffer nog wat aangevuld, we hebben hem gebruikt en we hebben getest of we nog weten wat er inmiddels allemaal in zit.

Na het openingsrondje zijn we begonnen met het bespreken van de gemaakte klus. Iedereen heeft verteld wat ze in de laatste bijeenkomst zelf willen oefenen. Dat is best spannend. Maar doordat we op het klusblad al goed hebben nagedacht over welke geleerde gereedschappen we daarbij kunnen gebruiken gaat het vast lukken!

Vervolgens hebben we een oefening gedaan waarbij de één op een loopplank stond die naar een schip toe lag en waarbij de ander alleen met woorden moest proberen de loopplank over te komen. We leerden krachtig ons 'nee' en onze argumenten naar voren te brengen en daar aan vast te houden.

We zagen ook dat je soms geneigd bent toe te geven terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Je geeft dan toe omdat je bang bent dat de ander boos wordt of iets anders gaat doen of denken dat je niet wilt. We hebben geleerd dat angst ons niet moet weerhouden om ons te laten horen. Ook wij zijn belangrijk en hebben iets te zeggen!

Na al het werken hebben een quiz gedaan om te kijken wat we allemaal nog hebben onthouden van wat we tot nu toe geleerd hebben.

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangsttraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.