



**respectvol
communiceren**
een rollenspel

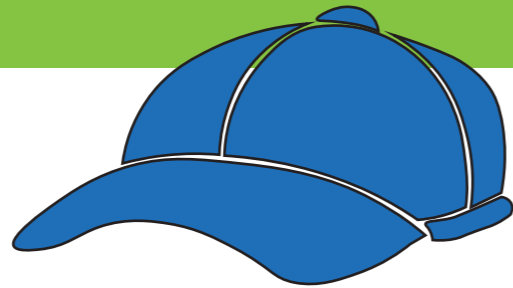
RESPECTVOL COMMUNICEREN

Respectvol communiceren gaat over respect hebben voor jezelf en voor anderen.

Bij dit rollenspel ga je bij iedere situatie drie verschillende rollen uitproberen: passief gedrag, agressief gedrag en assertief gedrag. Bij iedere rol hoort een petje. Je gaat zien en merken dat het gedrag van ieder petje een ander effect heeft.

Je mag zelf spelen en je kunt andere spelers tips geven.

Na ieder spel bespreken we hoe het ging en wat ons opvalt.



ASSERTIEF GEDRAG

Assertief gedrag betekent dat je durft te zeggen wat je denkt en vindt.

Je laat zien dat je respect hebt voor jezelf en voor de ander.

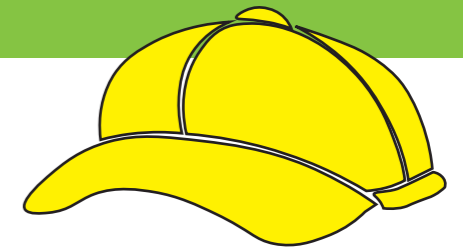
Voorbeelden van assertief gedrag:

- *Je luistert goed naar de ander.*
- *Je zegt duidelijk wat je zelf vindt of wilt.*
- *Je durft kritiek te geven.*
- *Je bedenkt een oplossing voor problemen en je vertelt die oplossing.*

Bijvoorbeeld: "Buurman, uw radio staat erg hard en ik kan daardoor niet slapen. Kunt u deze ook zachter zetten zodat ik weer kan slapen."

- *Je durft je emoties te laten zien.*
- *Je kunt complimenten geven en ontvangen.*
- *Je durft nee te zeggen als je iets niet wilt.*

PASSIEF GEDRAG



Passief gedrag betekent dat je het moeilijk vindt om je mening te zeggen.

Je wilt geen problemen en je laat daarom dingen gebeuren.

Voorbeelden van passief gedrag:

- *Je zegt niets en je wilt eigenlijk wel iets zeggen.*
- *Je durft geen kritiek te geven*
- *Je durft niet te zeggen wat jij graag wilt.*
- *Je laat je emoties niet zien.*
- *Je vindt het moeilijk om complimenten te geven of te krijgen.*
- *Je zegt JA als je eigenlijk NEE wilt zeggen*

AGRESSIEF GEDRAG



Agressief gedrag betekent dat je heel boos gedrag laat zien. Je luistert niet naar de ander. Anderen worden vaak boos of een beetje bang van agressief gedrag.

Voorbeelden van agressief gedrag:

- *Je luistert niet naar de ander.*
- *Je doet wat jij wilt en denkt niet aan anderen.*
- *Je doet de ander pijn. (lichamelijk of met woorden)*
- *Je denkt niet aan de ander.*
- *Je maakt de ander bang met lichamelijk geweld en lelijke woorden*

SITUATIES

1. Twee weken geleden is je fiets gestolen. Je loopt in de stad en ziet iemand langskomen op een fiets. Je weet zeker dat het jouw fiets is...
2. Je zit met je ouders aan tafel te eten. Je vertelt je ouders dat je graag naar een schoolfeest wilt gaan. Je moeder zegt dat ze dat niet nodig vindt. Je vader zegt dat het gewoon niet mag.
3. Je zit met een klasgenoot in de kantine. De conciërge loopt langs. Hij wijst naar het afval op de vloer en op tafel. Hij zegt dat jullie je rommel moeten opruimen. De rommel is niet van jullie.
4. Je klasgenoot vraagt of hij/zij je liniaal mag lenen. Je geeft hem/haar je liniaal. Even later krijg je de liniaal in twee stukken terug...
5. Je gaat zitten in de trein en je pakt een boek uit je tas. Je begint met lezen. Naast jou komt iemand zitten die luistert naar muziek. De muziek staat zo hard dat je je niet kunt concentreren op het lezen van jouw boek.
6. Je komt thuis en je bent moe. Je wilt op de bank gaan zitten om uit te rusten en muziek te luisteren. Je moeder zegt dat je direct je kamer moet opruimen.
7. De kapper heeft je haar te kort geknipt. Het ziet er raar uit. Je hebt een pet op je hoofd zodat je je haar niet kan zien. In de klas zegt je docent dat je je pet af moet doen.
8. Je hebt een nieuwe telefoon gekocht in de winkel. Als je thuis komt haal je de telefoon uit het doosje. Je ziet dat er een kras op het scherm zit. Je gaat weer terug naar de winkel omdat je een andere telefoon (zonder kras) wilt. De verkooper zegt dat je geen nieuwe krijgt omdat je zelf die kras hebt gemaakt.
9. Kun je zelf nog een situatie bedenken?