

Philippine van der Goes  
& Dr. Karin Middelburg

# MAAR HOE DAN?!

**Je lichaam is van jou –  
over wensen en grenzen**



Met illustraties van Agnes Loonstra

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam



- Duidelijk zijn -

# Ja?! Nee?!

'Ja' en 'nee', het zijn twee heel korte woorden en je gebruikt ze de hele dag. Je zou daarom denken dat deze woorden ook heel gemakkelijk te zeggen zijn. Meestal klopt dat wel. Wil je een ijsje? Ja! Wil je even je kamer opruimen? Nee!

Als je JA zegt, dan laat je weten dat je iets een goed idee vindt. Dat je het wel wilt, of dat iets door moet gaan. Met NEE laat je weten dat je iets niet wilt. Dat je er geen zin in hebt of wilt dat het stopt.

## Duidelijk

Het is heel belangrijk om **duidelijk** ja en nee te zeggen. Daarmee laat je goed aan anderen weten of je iets wél of juist níét wilt.

'Ja, ik wil die voetbal graag hebben.'

'Nee, stop, ik wil niet dat je mij van de kabelbaan duwt!'

Wanneer je vol **zelfvertrouwen** ja en nee zegt, ben je duidelijk over wat jij fijn of belangrijk vindt, en wat juist niet. En als je duidelijk bent, dan is de kans groter dat anderen **naar jou luisteren**.



Toch kunnen er ook momenten zijn waarbij je nee zegt, maar eigenlijk ja bedoelde. Zoals wanneer een klasgenoot vraagt of je het erg vindt dat je pen stuk is. Je zegt nee, omdat je niet wilt laten zien dat je er heel erg van baalt. Of andersom, dat je ja zegt, maar liever nee had geantwoord. Soms zeg je ja om een ander een plezier te doen. Bijvoorbeeld wanneer iemand je vraagt of je diens nieuwe kleren mooi vindt. Of omdat je geen nee durft te zeggen, zoals wanneer iemand je vraagt of je wilt afspreken, maar je die dag eigenlijk geen zin hebt. Het lijkt zo makkelijk om ja of nee te zeggen, maar dat is niet altijd zo. Goed met elkaar praten en naar elkaar luisteren is misschien wel het **moeilijkste wat er is!**



**Hoe los jij dit op?**

*Heb jij weleens JA gezegd terwijl je NEE bedoelde? En andersom?*



**Wist je dat ???**

### **Buitenland**

In Griekenland is het goed opletten geblazen. Als iemand nè zegt, betekent dat ja!  
In welke talen kun jij ja en nee zeggen?



**Doe  
tip!**

### **JA-dag!**

Bij een JA-dag moeten je ouders de hele dag op alles JA zeggen. Super!

Spreek met elkaar wat grenzen af, zoals een dag-budget, want dan blijft de dag voor iedereen leuk.



### **Veel verschillende woorden**

Er zijn veel verschillende woorden die je kunt gebruiken om ja en nee te zeggen. Neem de volgende vraag in gedachten: Lust jij paprika? Daar kun je op allerlei manieren antwoord op geven. Je kunt gewoon ja of nee zeggen, maar er zijn ook nog flink wat **andere woorden** mogelijk om je antwoord mee duidelijk te maken. Denk er maar even over na... Tel hoeveel woorden jij kunt bedenken naast ja en nee. Op de volgende pagina zie je een hele lijst met voorbeelden.



REKEN MAAR  
 fantastisch  
 overheerlijk  
 verrukkelijk  
 lekker  
 jowel  
 BEST  
 ZALIG  
 natuurlijk  
 reker  
 matig  
 NIET ZO  
 SUBLIEM  
 ik weet het niet  
 ABSOLUUT  
 prima  
 GEEN  
 ZIN  
 IN  
 bijzonder  
 LUST IK NIET  
 GOOR  
 onsmakelijk  
 vies smerig  
 misselijkmakend  
 GRUWELYK  
 verschrikkelijk  
 BAH  
 WALGELYK  
 AFGRÛSELYK



Sommige woorden kun je op twee manieren uitleggen, zoals 'gruwelijk'. Daarmee kan je zeggen dat iets heel lekker is of juist heel vies. Dat is het grappige van taal. Je moet echt goed opletten wat de ander precies bedoelt! Aan iemands gezicht kun je soms ook zien wat diegene ervan vindt.



Wat voor gekke bek  
trek jij bij de verschillende  
woorden?



## Praten met je lijf

Naast ja of nee zeggen met woorden, kan dit ook op een **andere manier**. Zoals met je lichaam, dat noem je **lichaamstaal**. Ja kun je bijvoorbeeld zeggen door te knikken, je duim op te steken en breed te glimlachen. Nee zeg je door achteruit te stappen, je hoofd te schudden en je handen met gestrekte armen voor je te houden.







Ook **dieren** doen dat, denk maar aan een hond. Kwispelen betekent dat de hond blij is en een staart tussen de poten betekent dat de hond bang is. Een egeltje krult zich op zodat al zijn stekels hem beschermen en een pissebed maakt zich zo rond als een balletje waardoor hij veel minder kwetsbaar is. Bij een grommende beer kun je maar beter uit de buurt blijven!



*gna gna,  
niemand die nu  
nog in mijn buurt  
wil komen!*

En wat dacht je van een stinkdier, die heeft ook een **slimme manier** van communiceren bedacht, namelijk via zijn geur. Als hij iets niet wil, laat hij dat ruiken en blijft iedereen uit de buurt!



**Doe tip!**

Hoe zie jij eruit als je zo boos bent als een briesende stier? Laat eens zien!



*Weet jij nog meer voorbeelden?*



*grrr!*

