
Noa zegt iets gemeens
Spijt na kwetsende woorden
Woorden kunnen pijn doen; sorry zeggen helpt.
Hans Vermeulen

Noa speelt graag samen

Noa speelt graag met
haar vriendinnetje Emma.

Ze tekenen samen.
Ze spelen buiten.
En soms bouwen ze
een grote toren.

Noa vindt het fijn om
samen te spelen.

Maar soms wordt ze boos
als iets anders gaat dan zij wil.
Dan zegt ze weleens iets
zonder goed na te denken.







Woorden komen soms sneller dan je denkt.

Een mooie tekening

Op een middag zitten Noa en Emma aan tafel.

Ze maken allebei een tekening.

Emma tekent een huis. Er staat een boom naast. En boven het huis schijnt de zon.

"Mooi hè?" vraagt Emma.

Noa kijkt naar de tekening. Ze vindt haar eigen tekening mooier.

"Die van mij is veel beter," zegt ze.

Emma kijkt even stil naar haar papier.

Noa wordt boos




Dat doet pijn
Emma legt de blokken neer.
Ze zegt niets meer.
Haar gezicht wordt verdrietig.
"Ik wilde alleen maar
samen spelen," zegt ze zacht.
Noa hoort het.
Maar ze kijkt de andere kant op.
Ze vindt dat Emma niet
zo moeilijk moet doen.
Toch voelt het ineens
niet meer fijn.
De kamer is stil.
Noa's woorden hebben
Emma pijn gedaan.


Emma loopt weg
Emma staat op.
"Ik ga naar huis," zegt ze.
Noa kijkt verbaasd.
"Waarom?"
"Omdat je gemeen
tegen me deed."
Emma pakt haar jas.
Noa wil iets terugzeggen.
Maar ze weet even
niet wat.
Dan gaat de deur dicht.
Noa blijft alleen achter.
Ze wilde boos zijn,
maar ze wilde Emma
niet kwijtraken.
5

Het is niet meer leuk

Noa probeert verder te spelen.
Ze bouwt een toren van blokken.
Maar ze heeft er geen plezier in.

Ze pakt haar potloden.
Ook tekenen is niet zo leuk
zonder Emma.

Noa denkt aan wat ze heeft gezegd.
"Jij doet ook altijd zo stom!"

Ze hoort haar eigen woorden
weer in haar hoofd.
Ze krijgt een naar gevoel.



Noa begint spijt te krijgen.

Mama merkt het

Mama komt de kamer binnen.
"Wat ben je stil, Noa.

Noa haalt haar schouders op.
"Emma is naar huis."

"Is er iets gebeurd?"
Noa knikt.

Ze vertelt dat ze boos werd
om de blokken.
En dat ze iets gemeens
tegen Emma zei.

Mama luistert rustig.
"En hoe denk je dat Emma
zich voelde?" vraagt ze.

Noa kijkt naar de grond.
"Verdrietig, denk ik."



Woorden kunnen pijn doen



Mama gaat naast Noa zitten.

"Woorden kunnen iemand blij maken," zegt ze. "Maar woorden kunnen ook pijn doen."

Noa denkt aan Emma's gezicht.

"Ik wilde haar geen verdriet doen," zegt ze.

"Dat begrijp ik," antwoordt mama. "Maar ook als je het niet zo bedoelt, kunnen je woorden toch pijn doen."

Noa knikt langzaam.

Wat je zegt, kan veel betekenen voor een ander.

Ik had het niet moeten zeggen

Noa denkt nog eens na.
"Ik was boos omdat Emma de blokken pakte."

Mama knikt.
"Je mag best boos zijn."

"Maar ik had niet mogen zeggen dat ze stom is."

"Precies," zegt mama.
"Je mag vertellen dat je boos bent, zonder iemand gemeen te behandelen."

Noa kijkt naar haar handen.
"Ik had kunnen zeggen:
ik wilde die blokken ook graag."

Mama glimlacht.
"Dat had Emma beter kunnen begrijpen."



Wat je zegt, kan veel betekenen voor een ander.

Zal Emma nog boos zijn?

Noa wil graag dat alles
weer goed wordt.
Maar ze vindt het spannend
om Emma weer te zien.

"Wat als Emma nog boos
op me is?" vraagt ze.

Mama antwoordt:
"Dat kan best.
Maar als je spijt hebt,
mag je dat eerlijk vertellen.
Je kunt sorry zeggen en
proberen het goed te maken."

Noa denkt na.
"En als Emma nog
verdrietig is?"

"Dan geef je haar
de tijd," zegt mama.



**Sorry zeggen is belangrijk.
De ander mag tijd nodig hebben.**

Noa wil het goedmaken

De volgende dag denkt
Noa weer aan Emma.
Ze wil haar graag spreken.

Mama vraagt:
“Wat zou je tegen Emma
willen zeggen?”

Noa denkt even na.
“Dat het me spijt.”

“En waarom?”
“Omdat ik gemeen
tegen haar deed.”

Mama knikt.
“Dat is eerlijk.”

Noa oefent zachtjes:
“Emma, het spijt me
dat ik je stom noemde.”

Ze vindt het spannend.
Maar ze wil het toch
proberen.



Noa gaat naar Emma

Na school loopt Noa naar Emma.

Emma staat bij het hek.

Noa voelt haar buik een beetje kriebelen. Ze loopt langzaam naar haar toe.

"Hoi, Emma," zegt ze.

Emma kijkt op. "Hoi."

Noa haalt diep adem. "Mag ik iets tegen je zeggen?"

Emma knikt voorzichtig.

Noa kijkt haar aan.



Ze wil eerlijk vertellen dat ze spijt heeft.

Het spijt me

Noa zegt:
"Het spijt me dat ik gisteren zei dat je stom bent."
Ik was boos om de blokken. Maar dat was geen goede reden om gemeen te doen.

Emma kijkt naar Noa.

Noa gaat verder:
"Ik had gewoon kunnen zeggen dat ik de blokken ook wilde.

"Sorry, Emma."

Ze wacht even.
Ze hoopt dat Emma haar begrijpt.



Noa zegt sorry en neemt haar woorden serieus.

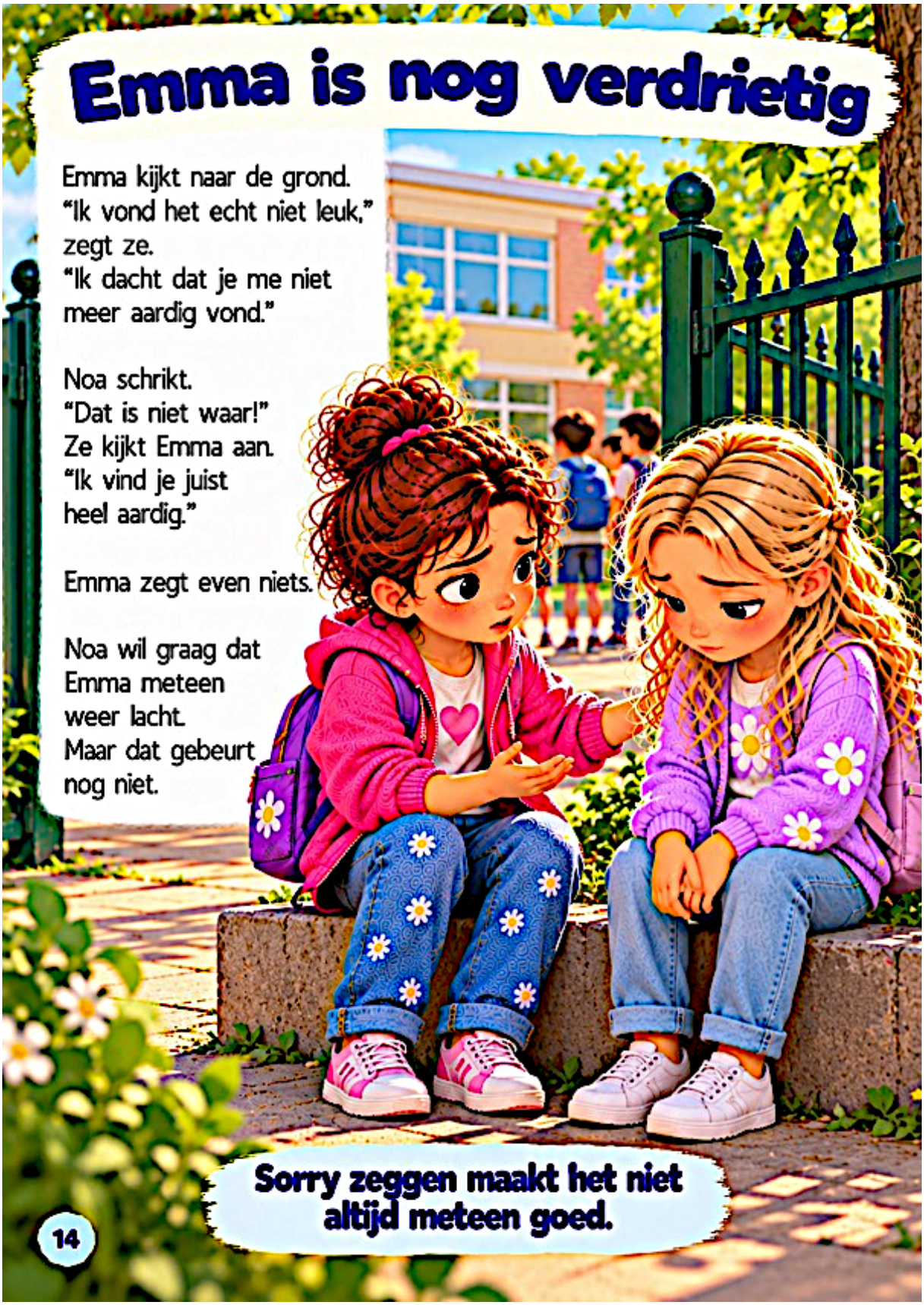
Emma is nog verdrietig

Emma kijkt naar de grond.
"Ik vond het echt niet leuk,"
zegt ze.
"Ik dacht dat je me niet
meer aardig vond."

Noa schrikt.
"Dat is niet waar!"
Ze kijkt Emma aan.
"Ik vind je juist
heel aardig."

Emma zegt even niets.

Noa wil graag dat
Emma meteen
weer lacht.
Maar dat gebeurt
nog niet.



Sorry zeggen maakt het niet altijd meteen goed.

We proberen het opnieuw

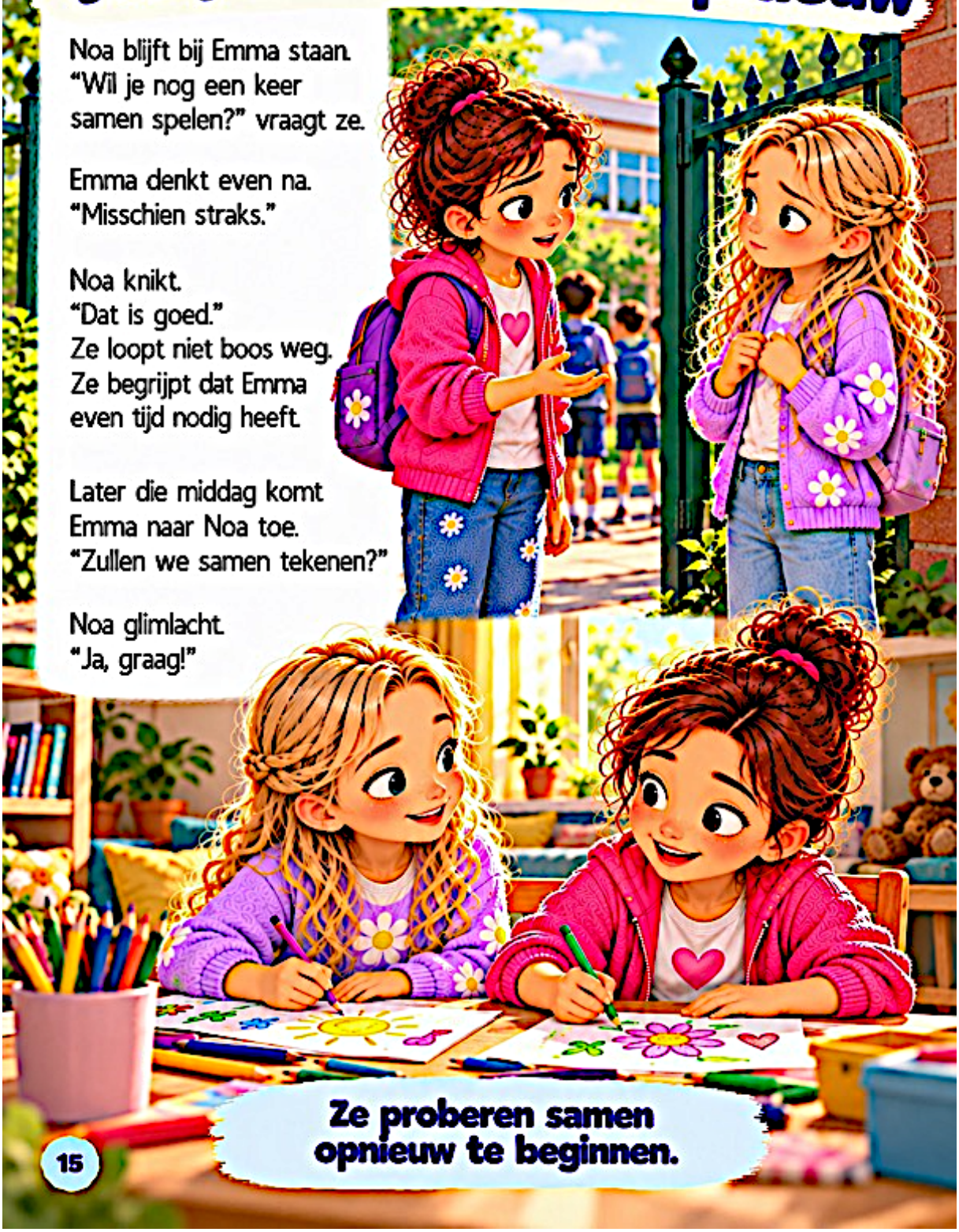
Noa blijft bij Emma staan.
"Wil je nog een keer
samen spelen?" vraagt ze.

Emma denkt even na.
"Misschien straks."

Noa knikt.
"Dat is goed."
Ze loopt niet boos weg.
Ze begrijpt dat Emma
even tijd nodig heeft.

Later die middag komt
Emma naar Noa toe.
"Zullen we samen tekenen?"

Noa glimlacht.
"Ja, graag!"



Ze proberen samen opnieuw te beginnen.

Andere woorden kiezen

De meisjes zitten weer aan tafel.
Emma pakt een paar kleurpotloden.

Noa wil hetzelfde rode potlood.
Ze voelt boosheid opkomen.
Even wil ze roepen:
"Geef hier!"
Maar ze stopt.

Dan zegt ze:
"Emma, mag ik het rode potlood straks ook gebruiken?"

"Ja hoor," zegt Emma.

Noa glimlacht.
Ze heeft iets anders geprobeerd.



Je kunt leren om andere woorden te kiezen.

God kent ons hart

's Avonds vertelt mama over God.

"God weet wat er in ons hart leeft," zegt ze.
"Hij weet wanneer we boos zijn."
"En Hij weet ook wanneer we spijt hebben."

Noa luistert.
"Mag ik God vertellen dat ik iets verkeerd heb gedaan?"

"Natuurlijk," zegt mama.
"Je mag eerlijk tegen Hem zijn."

Noa denkt aan Emma.
Ze is blij dat ze sorry heeft gezegd.



Bij God hoef je niet te verbergen dat je een fout hebt gemaakt.

Jezus leert ons lief te zijn

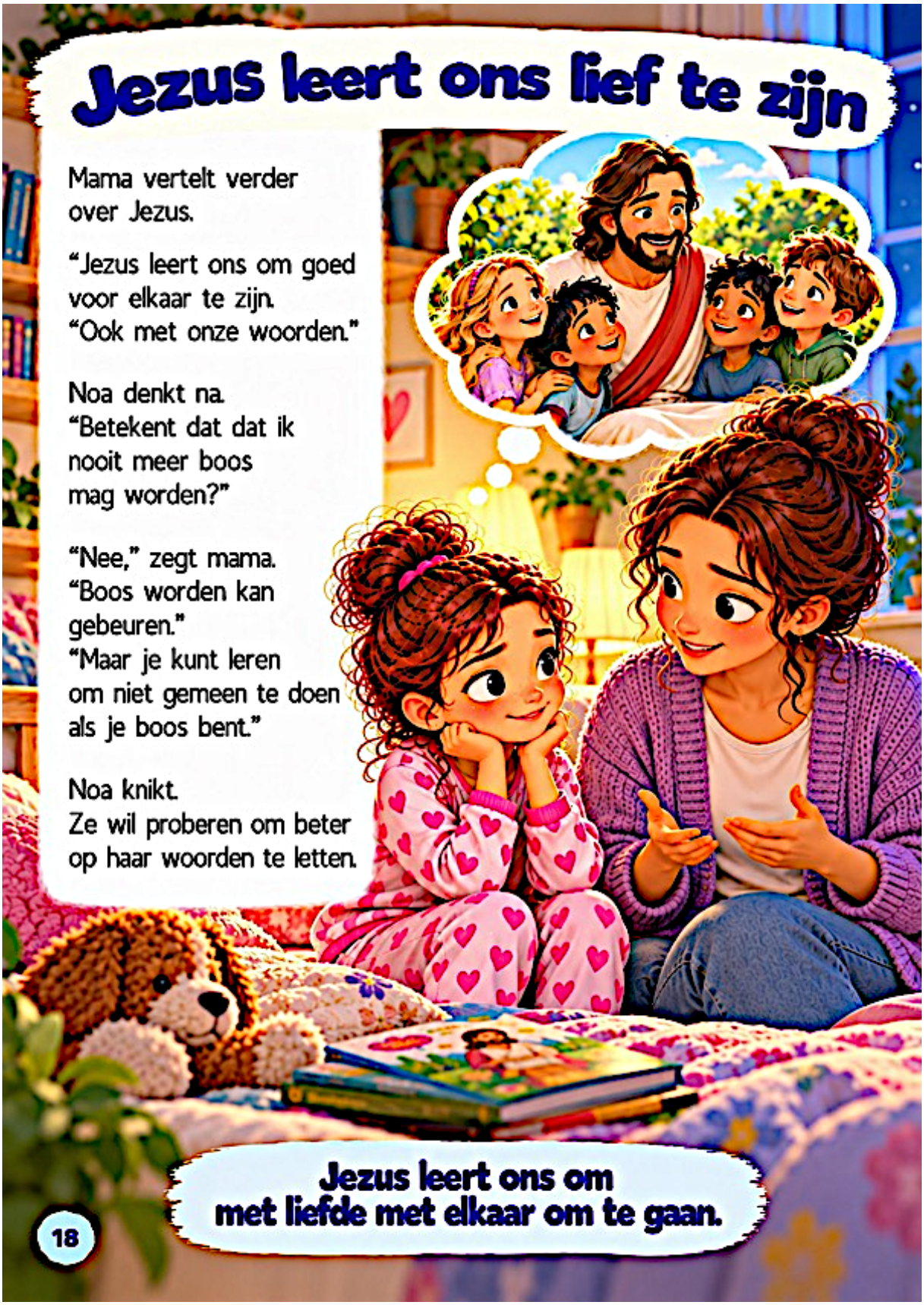
Mama vertelt verder over Jezus.

"Jezus leert ons om goed voor elkaar te zijn. "Ook met onze woorden."

Noa denkt na. "Betekent dat dat ik nooit meer boos mag worden?"

"Nee," zegt mama. "Boos worden kan gebeuren." "Maar je kunt leren om niet gemeen te doen als je boos bent."

Noa knikt. Ze wil proberen om beter op haar woorden te letten.



Jezus leert ons om met liefde met elkaar om te gaan.

Woorden kunnen ook goedmaken



Een paar dagen later
spelen Noa en Emma
weer samen.
Ze bouwen een toren.

De toren valt om.
Noa schrikt.
Emma kijkt naar de blokken.
Even denken ze allebei
dat de ander het heeft
gedaan.

Maar dan begint Emma
te lachen.
"Zullen we hem opnieuw
bouwen?"

Noa lacht ook.
"Ja!"
Ze helpen elkaar.

Noa weet nu dat woorden
pijn kunnen doen.
Maar woorden kunnen
ook troosten, helpen
en blij maken.

**Ze wil woorden kiezen
die goeddoen.**

Voor ouders en grootouders

Woorden kunnen pijn doen

Kinderen zeggen soms iets gemeens als ze boos, teleurgesteld of jaloers zijn. Ze denken niet altijd na over de gevolgen van hun woorden.
Daarna kunnen ze spijt krijgen.
Neem zowel de gekwetste gevoelens als de spijt van het kind serieus.



Help het kind begrijpen wat er is gebeurd



Zeg niet alleen:
"Dat mag je nooit meer zeggen!"
Vraag bijvoorbeeld:

- "Wat gebeurde er?"
- "Wat voelde je toen?"
- "Hoe zou de ander zich gevoeld hebben?"

Gevoel en daad

Leer het kind verschil te zien tussen een gevoel en een daad.

- Boos zijn mag.
- Iemand kwetsen is iets anders.
- Help het kind om andere woorden te vinden.



Voorbeeld

In plaats van: "Jij bent stom!"

kan het zeggen: "Ik ben boos omdat ik die blokken ook wilde."

Echt sorry zeggen

Leer ook dat sorry zeggen meer is dan alleen het woord sorry uitspreken.

- Het betekent dat een kind eerlijk toegeeft wat het verkeerd deed en probeert het goed te maken.
- De ander hoeft niet meteen te vergeven of weer vrolijk te zijn. Ook gekwetste gevoelens hebben tijd nodig.

Fouten maken hoort erbij

Kinderen mogen leren dat fouten maken niet het einde van een vriendschap hoeft te betekenen.



Vertel over God

God kent ons hart. We mogen eerlijk tegen Hem zijn als we verkeerde dingen hebben gedaan. Jezus leert ons om liefdevol met andere mensen om te gaan. Dat geldt ook voor onze woorden.



Een mooie zin voor het kind:

- Mijn woorden kunnen pijn doen.
- Ik mag leren om anders te praten.
- Ik mag eerlijk sorry zeggen.
- Ik kan proberen het goed te maken.
- Jezus leert mij om lief te zijn voor anderen.