

# Sociaal Contact Kaartjes

Je hóeft niet contact te maken. JIJ  
kiest wat JIJ op DIT MOMENT wilt.

© Sterk naar School 2023

Vind je het soms moeilijk om contact te maken met anderen?  
Dan ben je niet de enige!!

Begin met heel eerlijk tegen jezelf zeggen wat je góed vind aan jezelf, waarom mensen aan jou echt een goede vriend of vriendin of iets er tussenin hebben. Dan ga je oefenen met moedig zijn, in kleine, alledaagse dingen (gebruik bv de 'Rek je Lef' kaartjes van Sterk naar School).

Voel je je al iets moediger? Heb je je eigen gedachtes en lichamelijke boodschappen / gevoelens leren kennen? Heb je geoefend met gáán ondanks buikpijn, trillingen, blozen? Heb je gevoeld en ervaren dat het steeds makkelijker gaat?

Dan heb ik hier nog een stapel sociale trucks voor je, waarmee je contact kunt maken en mensen aan je kunt binden. Sommige dingen kun je van tevoren (hardop) oefenen!

Maar vergeet niet: Het is 100% okee om niet te kicken op 1000 kennissen. Vergooi je zelf niet aan matige mensen.

Wees degene op wie JIJ trots bent, leef het leven dat JIJ wilt leven, pas je soms aan, maar niet teveel, en neem alleen genoeg met mensen die jij echt om je heen wilt hebben!

Succes en veel plezier en kleine overwinningen gewenst!  
Femke van Sterk naar School

Laat zien dat je zélf plezier hebt

© Sterk naar School 2023

Glimlach naar iemand

© Sterk naar School 2023

Maak even kort oogcontact  
(met glimlach)

© Sterk naar School 2023

Kies een 'masker'; bv vandaag ben ik 'de moedige, onverschrokken spion'

© Sterk naar School 2023

Vraag 'leiders' om hulp

© Sterk naar School 2023

Toon interesse door vragen te stellen, te knikken, hmhm of oh? te zeggen

© Sterk naar School 2023

Vraag naar iemands huisdieren

© Sterk naar School 2023

Deel een grappig filmpje / meme

© Sterk naar School 2023

Kijk vóór je in plaats van naar beneden

© Sterk naar School 2023

Ontspan wenkbrauwen, kaken en schouders

© Sterk naar School 2023

Bied je hulp aan

© Sterk naar School 2023

Deel iets uit  
(snoep, kauwgum, ...)

© Sterk naar School 2023

Je hoeft niet contact te maken. JIJ  
kiest wat JIJ op DIT MOMENT wilt.

© Sterk naar School 2023

Leen iets uit

© Sterk naar School 2023

Vraag om iemands advies / mening

© Sterk naar School 2023

Denk vaak aan al je goede  
eigenschappen

© Sterk naar School 2023

Doe alsof je een koning(in)  
in cognito bent

© Sterk naar School 2023

Vraag of iemand even op je spullen  
wil letten

© Sterk naar School 2023

Maak een grapje

© Sterk naar School 2023

Deel een blik als een ander iets  
mafs doet (bv een leraar)

© Sterk naar School 2023

Vind een gezamenlijke vijand

© Sterk naar School 2023

(deel een) roddel over een  
beroemdheid

© Sterk naar School 2023

Doe 'onderzoek' naar de mensen  
met wie je wilt omgaan. Hobby's,  
likes, hates etc.

© Sterk naar School 2023

Fake it 'till you make it  
(high power postures)

© Sterk naar School 2023

LUISTER om te begrijpen, niet om  
te antwoorden

© Sterk naar School 2023

Kom op voor je mening

© Sterk naar School 2023

Kijk rustig rond in plaats van naar  
beneden

© Sterk naar School 2023

Hier en NU: Wat zie je? Hoor je?  
Voel je? Ruik je? Proef je?

© Sterk naar School 2023

Geef een kort oprecht compliment  
en loop weer door

© Sterk naar School 2023

Bedenk een vraag, echt vanuit  
nieuwsgierigheid, die je zou willen  
stellen. Oefen de woorden.

© Sterk naar School 2023

Begroet mensen (ook vreemden)  
met een blik, glimlach en een  
knikje (oefen dit)

© Sterk naar School 2023

Kies kleren / make-up die je  
steunen (niet per se wat hóórt. Of  
juist wel)

© Sterk naar School 2023

Vraag dóór als iemand je wat  
vertelt

© Sterk naar School 2023

Je hóeft niet contact te maken. JIJ  
kiest wat JIJ op DIT MOMENT wilt.

© Sterk naar School 2023

Zit / sta / loop rechtop

© Sterk naar School 2023

Kijk naar een filmpje en laat je  
emoties zien

© Sterk naar School 2023

Doe alsof je een acteur bent die  
zich voorbereid op een rol

© Sterk naar School 2023

Doe alsof je een eeuwenoude  
vampier bent die de wereld  
waarneemt

© Sterk naar School 2023

Vraag of iemand even iets voor je  
vast wil houden

© Sterk naar School 2023

Trek iets aan waar mensen vragen  
over gaan stellen

© Sterk naar School 2023

Vraag of je iets mag lenen (en geef  
een compliment als je het terug  
geeft)

© Sterk naar School 2023

Bedank iemand ergens voor

© Sterk naar School 2023

Oefen van tevoren (ongeveer) de  
woorden die je wilt gaan zeggen

© Sterk naar School 2023

© Sterk naar School 2023

© Sterk naar School 2023

© Sterk naar School 2023

© Sterk naar School 2023

© Sterk naar School 2023