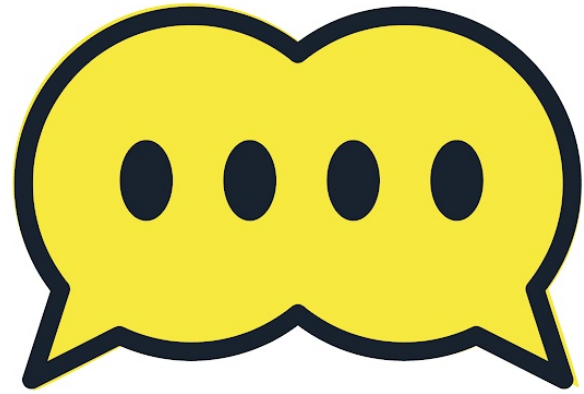




praatje

Minicursus praatjes maken



Een praatje maakt je dag | SIRE | 2026

SIREcampagnes

EEN
PRAATJE
MAAKT
JE DAG



SIRE DE MAATSCHAPPIJ
DAT BEN JIJ



Ansehen auf  YouTube

Wat ga ik leren?

Ik kan uitleggen wat een praatje is, waarom ze waardevol zijn en een paar simpele manieren noemen en oefenen om contact te maken.

Ik ga een Praatjesmaker worden.

Waar denk jij aan bij een klein praatje?

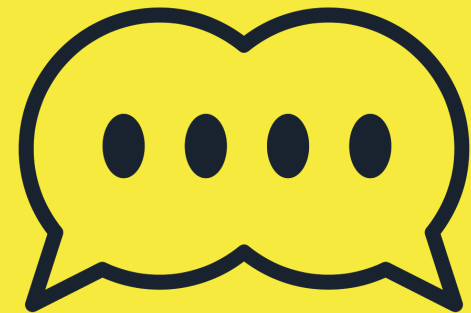
Waarom kleine praatjes tellen

- Een klein praatje kan een fijne start zijn
- Je laat merken: ik zie jou
- Contact begint vaak met iets kleins



Wat levert zo'n praatje op?

- Je voelt je minder alleen
- De sfeer wordt vaak vriendelijker
- Samenwerken gaat makkelijker
- Je leert iemand beter kennen





Klein praatje, groot effect

Een kort gesprek hoeft niet lang of bijzonder te zijn. Juist een simpele groet of vraag kan zorgen voor meer vertrouwen en een prettiger gevoel.

Wat is een waarde van een klein praatje?

A Meer huiswerk

B Minder contact

C Vriendelijkere sfeer

D Sneller klaar

Niet iedereen maakt makkelijk contact

- **Sommige kinderen praten snel met anderen**
- **Anderen vinden het spannend**
- **Dat is normaal en komt vaak voor**

Waarom zeg jij soms niks tegen iemand?

1 Spanning

2 Onzekerheid

3 Twijfel

4 Iets anders

Gedachten die je tegenhouden

Soms denk je van tevoren al: *de ander zit vast niet op mij te wachten*. Zo'n gedachte kan ervoor zorgen dat je geen stap zet, ook al klopt die gedachte niet altijd.

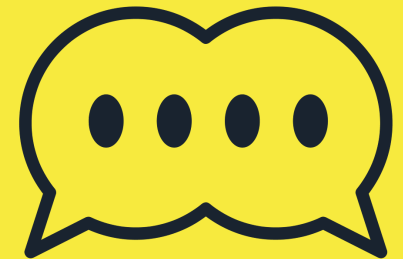
Eén kleine stap helpt al

Spanning hoeft niet eerst helemaal weg te zijn. Je kunt toch beginnen met iets kleins, zoals kijken, lachen of groeten.

Daar gaan we mee aan slag....



Minicurus Praatjesmaken



Wat gaan we doen?

Leuk dat je een praatje wil maken maar het kan zijn dat het spannend is. We gaan dit stap voor stap doen. We hebben een mini cursus van 5 stappen op je te helpen tot een praatje te komen.

STAP 1 – **KIJK** 

STAP 2 – **GLIMLACH** 

STAP 3 – **GROET** 

STAP 4 – **COMPLIMENT** 

STAP 5 – **PRAATJE** 

Met wie kun je het verder proberen?

- **Kinderen uit de klas of op school**
- **Kinderen die je nog niet kent – bijv op de sportclub**
- **Bij familie of vrienden van familie**

Met een onbekende kan ook maar zorg dat er dan een bekende volwassen in de buurt is

Stap 1 : Kijk

- Kijk om je heen?
- Wat valt je op?
- Hoeveel mensen kijken op hun telefoon?
- Hoeveel mensen lachen?
- En.. kijkt er iemand terug?



Succes

Bespreken we morgen hoe het is gegaan

Stap 1 : Kijk – terugblik

- **Wie heeft het gister geprobeerd?**
- **Wat is je opgevallen?**
- **Hoe voelde je je?**



Kijk – je eerste badge



Stap 2: Glimlach

Een glimlach is misschien wel het kleinste cadeautje dat je kunt geven.

En het leuke?

Vaak krijg je er gewoon eentje terug.

Je opdracht

Glimlach vandaag naar drie mensen.

Wedden dat er iemand teruglacht?



Succes

Bespreken we morgen hoe het is gegaan

Stap 2 : Glimlach – terugblik

- **Wie heeft het gister geprobeerd?**
- **Wie heeft er een glimlach terug gekregen?**
- **Hoe voelde je je?**



Glimlach – top je 2de badge



Stap 3: Groet

Veel mensen vinden het leuk om begroet te worden.

Ze wachten alleen vaak tot de ander begint.

Je opdracht

Groet vandaag een onbekende.

Gewoon met een "hoi".

Of een "goedemorgen".

Meer hoeft niet.



Succes

Bespreken we morgen hoe het is gegaan

Stap 3: Groet – terugblik

- **Wie heeft het gister geprobeerd?**
- **Wie heeft er een glimlach terug gekregen?**
- **Hoe voelde je je?**



Groet – lekker bezig



Stap 4: Compliment

Een compliment geven is een kleine moeite, maar het kan het iemands dag helemaal goedmaken.

.



Noem is een voorbeeld van een compliment?

Stap 4: Compliment

Je opdracht

**Geef vandaag iemand een
compliment.**

Gewoon iets wat je opvalt.

Bijvoorbeeld:

"Mooie jas."

"Leuke hond."



Succes

Bespreken we morgen hoe het is gegaan

Stap 4 Compliment – terugblik

Is het gelukt?

**Waar voor compliment heb je
gegeven?**



Compliment



Stap 5: Praatje

Het echte werk.

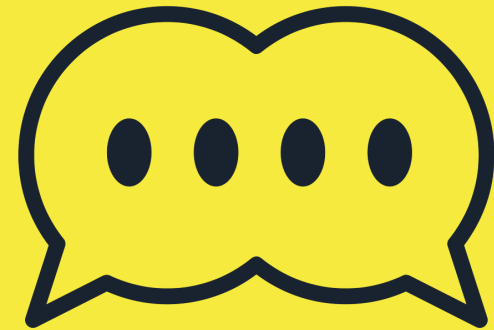
Tijd voor je eerste praatje.

**Je bent er klaar voor.
Je opdracht**

**Maak vandaag een praatje met iemand
die je niet kent. Begin klein.**

**Met een vraag, een opmerking of een
compliment.**

Meer heb je niet nodig.



Voorbeelden

- In de klas: "Mag ik naast jou zitten?"
- Op het plein: "Speel jij mee?"
- Bij sport: "In welk team zit jij?"
- In de buurt: "Hoi!"

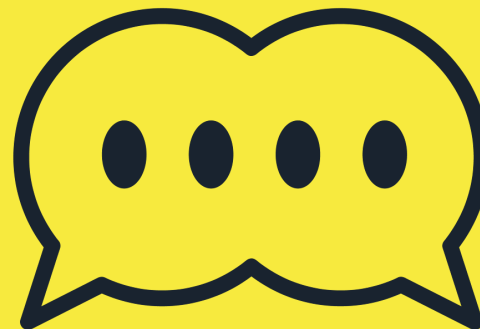
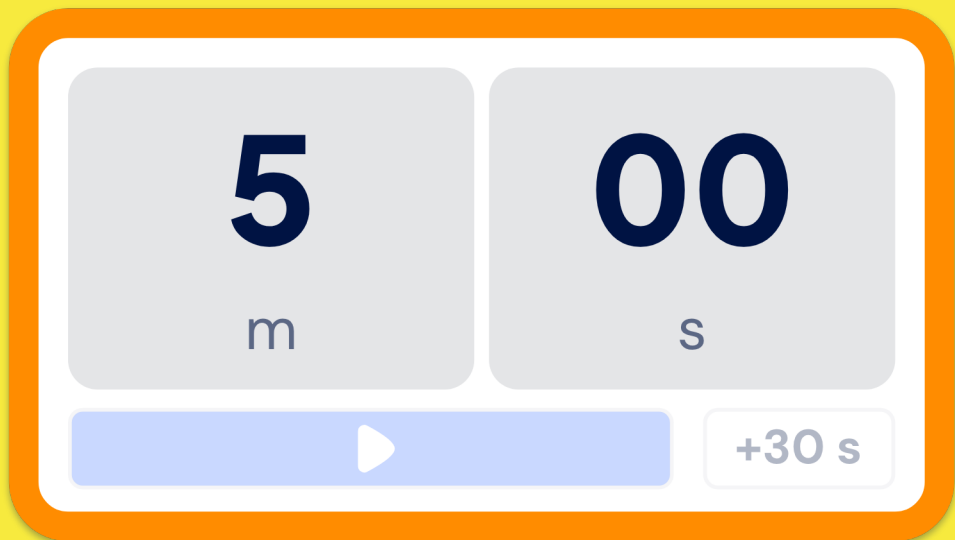


Het hoeft niet perfect

Je hoeft geen lang of grappig gesprek te voeren. Een vriendelijke start is al genoeg om contact te maken.

Optie: pot met gespreksstarters

Dag 5: Praatje – oefenen in de klas



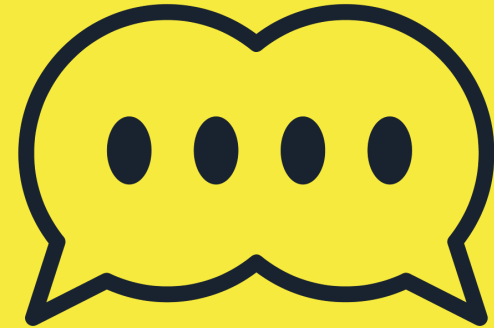
Welke kleine opener kun jij vandaag gebruiken?

Succes

Bespreken we na het weekend hoe het is gegaan

Stap 5: Praatje – terugblik

- **Wie heeft het geprobeerd om praatje te maken? hoe ging het?**
- **Wie heeft niet gedaan? Waarom?**



Blijven oefenen naar echt doen

- Oefenen maakt de eerste stap makkelijker
- Kleine acties kun je overal proberen
- Echt contact maken leer je door het te doen



Wat je kunt onthouden

Kleine gesprekjes zijn waardevol. Contact maken kan spannend zijn, maar met kijken, lachen, groeten, vragen en luisteren kun je al veel bereiken.

Welke volgorde past bij contact maken?

A Vraag, luister, wegstijken

B Kijk, lach, groet, compliment

C Groet, lachen, zwijgen

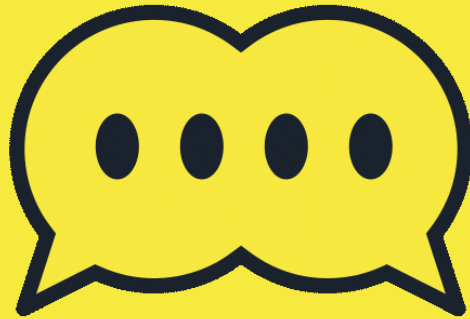
D Luister, vraag, weggaan

GEFELICITEERD!

Je hebt alle stappen doorlopen.



Je bent een echte PRAATJESMAKER



Begrippen

contact maken – beginnen met aandacht geven aan iemand anders

klein gesprek – een kort en simpel praatje

waardevol – belangrijk of fijn

spanning – een zenuwachtig gevoel

onzekerheid – niet goed weten of je iets durft of kunt

groeten – iemand vriendelijk hallo zeggen

luisteren – goed letten op wat de ander zegt