

Inhoud van deze les:

Leerlingen onderzoeken hoe ze in bepaalde situaties reageren en waar hun grenzen liggen.

Lesduur: 50 minuten

Lesdoelen:

- onderzoeken hoe je reageert en waar je grenzen liggen
- bedenken hoe je ook anders zou kunnen reageren

De leerling kan:

- samen een oefening doen
- samen een opdracht maken
- zijn of haar mening geven

Benodigde materialen:

- papier
- pennen

1

Opkomen voor jezelf

Wat: Kort verhaal vertellen over opkomen voor jezelf.

Tijd: 5 minuten

Informatie

Als je weerbaar bent, kun je goed opkomen voor jezelf. Je staat stevig in je schoenen. Je bent in staat te zeggen wat je wilt. Daarbij houd je wel rekening met andere mensen. Je behandelt alle mensen in je omgeving met respect. Net zoals je zelf behandeld wilt worden. Een belangrijke voorwaarde is dat je zelfvertrouwen hebt. Als je zelfvertrouwen hebt, durf je jezelf te laten zien. Je durft te zeggen wat je wilt en wat je niet wilt.

Als mensen rekening met je houden is er niets aan de hand. Maar wat doe je wanneer mensen geen respect voor je hebben? Als ze over je grens heengaan? Mensen met weinig zelfvertrouwen worden dan snel bang of boos. Als je goed kunt opkomen voor jezelf, blijf je in zo'n geval rustig en zeg je wat jij ervan vindt.

2

Oefening: De muur

Wat: Oefening uitleggen. Fysieke oefening over actie en reactie.

Tijd: 15 minuten

Werkwijze

Hoe krijg je iets gedaan van iemand? En hoe reageer je vanuit je eerste impuls op een vraag van iemand? Elke actie roept een reactie op. Welke reactie dat is, hangt af van de actie. Leerlingen doen deze muur-oefening in groepjes van 4.

Stap 1

Drie leerlingen gaan zij-aan-zij staan en maken een muur. Ze zijn op zichzelf gericht en heel geconcentreerd.

Stap 2

De vierde leerling moet proberen aan de andere kant van de muur te komen. Dat kan alleen door het aan de drie leerlingen te vragen. Dat kan op allerlei manieren. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ga opzij!' of 'Mag ik er even langs?' Of 'Ik moet nodig naar de wc, kun je me doorlaten?'

Stap 3

De drie leerlingen reageren vanuit hun gevoel. Als een leerling van harte op zij wil gaan, is dat prima. Het kan ook zijn dat de muur niet wil wijken, ook al wordt het tien keer gevraagd.

Stap 4

De vierde leerling let goed op de stemming waarin de anderen zijn. Hij of zij probeert van alles uit: verandert van toon, tempo en houding. Is flexibel en probeert te voelen wat er gebeurt.

Stap 5

Als de vierde leerling is doorgelaten, bespreekt de docent wat er gebeurd is met de hele klas.

3

Oefening: Zeg stop!

Wat: Oefening uitleggen. Fysieke oefening over eigen grenzen stellen.

Tijd: 15 minuten

Informatie

Wat is jouw persoonlijke grens? Hoe dichtbij mag iemand letterlijk komen? Je bepaalt zelf wat je een prettige afstand vindt. Leerlingen doen deze oefening met de hele klas.

Werkwijze

Deel de groep in tweeën. Elke groep staat aan een kant van het lokaal. De leerlingen staan tegenover elkaar in een rij. Leerling A staat tegenover leerling B. Leerling A loopt naar leerling B toe. Leerling B roept 'stop' als leerling A niet verder mag komen. Maar misschien mag leerling A nog wel een stapje dichtbij komen. Of moet hij/zij juist een stapje terug doen. Hierna wordt de oefening omgekeerd en loopt leerling B naar leerling A toe.

Tijdens de nabespreking stelt de docent de volgende vragen:

- Hoe voelde het toen de ander te dichtbij kwam?
- Wat is voor jou een veilige afstand?
- Kun je vertellen over een situatie waarin de ander te dichtbij kwam?

Alternatieve oefening:

De docent laat leerlingen de volgende situaties uitbeelden en bespreekt die met de klas:

Situatie 1:

Je komt een vriend(in) tegen. Je loopt op elkaar af. Wanneer vind je dat je vriend(in) onplezierig dichtbij staat?

Situatie 2:

Je komt iemand tegen waarmee je gisteren ruzie had. Wanneer komt die persoon te dichtbij?

Situatie 3:

Je zit op een stoel en iemand die veel groter is dan jij, vraagt heel vriendelijk iets aan je.

Situatie 4:

Je zit op een stoel en iemand die veel groter is dan jij, vraagt boos iets aan je. Bij situatie 3 en 4 wordt een grotere leerling uit de klas of docent uit een andere klas ingeschakeld.

4**Opdracht: Wat doe je als..**

Wat: Opdracht uitleggen. Leerlingen bespreken hoe ze kunnen reageren in een situatie.

Tijd: 15 minuten

Informatie

Iedereen reageert weer anders in een bepaalde situatie. Maar als je goed kijkt gaat het meestal om twee soorten reacties: reageren vanuit je gevoel (impulsief) of reageren vanuit je verstand.

Werkwijze

Leerlingen maken deze opdracht in groepjes van 4. Elk groepje krijgt een papier met de beschrijving van een situatie. Samen bedenken ze oplossingen of reacties en schrijven die op.

Wat doe je...in de tram

Je moeder heeft gevraagd flessen frisdrank bij de supermarkt te halen. Je kleine broertje (of neefje) wilde mee. Nu zitten jullie samen in een stampvolle tram met een zware boodschappentas. Die heb je vlakbij in het gangpad gezet. Een opgefokte man komt de tram in en struikelt over je tas. Hij vloekt hard en trapt de tas weg. Hoe kun je reageren?

Wat doe je...op het feest

Je beste vriend/vriendin geeft een feest. Iemand die je kent en altijd vervelend tegen je doet is ook uitgenodigd. Net als je langs die persoon loopt, laat hij/zij 'per ongeluk' een glas cola vallen. Precies over je kleren heen. Hoe kun je reageren?

Wat doe je...in het zwembad

Je gaat met een groepje vrienden naar het zwembad. Je mag alleen met een badmuts op het water in. Iedereen heeft een badmuts bij zich, behalve jij. De badmeester zegt dat je niet het water in mag. Hoe kun je reageren?

In de nabespreking komen de volgende vragen aan bod:

- Welke reacties zijn vanuit het gevoel en welke vanuit het verstand?
 - Welke reactie zou jij hebben gegeven?
 - Wat zijn de voor- en nadelen van jouw manier van reageren?
-

5**Evaluatie**

Wat: Lesstof samenvatten en evaluatieformulier bespreken.

Tijd: 5 minuten

Werkwijze

De docent herhaalt in het kort wat er in de les behandeld is. Op het smartboard verschijnt het evaluatieformulier. Leerlingen kunnen ook zelf het (digitale) evaluatieformulier invullen. De docent vraagt uitleg over de antwoorden.