

Team PHneutraal

Interactieve theater trainingen voor de onderwijsdriehoek: leerlingen /schoolteams /ouders



De theaterworkshop Klem?! (duur: 1 lesuur)

Klaar voor theater? Voorbereiding op de theaterworkshop!

- ✓ Je mobiele telefoon zet je uit tijdens de voorstelling
- ✓ Je bent stil tijdens de scènes en mag na afloop reageren
- ✓ Je mag tussendoor niet eten/drinken of naar het toilet

Klaar in de klas? Een goede voorbereiding is het halve werk!

Een open houding van de mentor bevordert een fijne sfeer en betrokkenheid van de klas. Zo kunt u het thema bespreken via deze lesbrief, die u vooraf of achteraf kunt gebruiken

Kom maar op? Een open communicatie vanuit hoofd en hart!

Leg je verwachtingen uit. Leerlingen tonen respect door elkaar uit te laten praten. We hoeven het niet eens te zijn, maar we tonen respect voor elkaars mening en gevoelens.

Samen leren? Wat je met plezier leert, vergeet je nooit meer!

Wat speelt er in deze klas? U kunt uit de lesbrief het materiaal kiezen, dat u goed vindt passen.

De lesbrief: Omgaan met groepsdruk

Het doel is om de leerlingen te stimuleren in hun persoonlijke- en sociale vorming.

Deze lesbrief bevat 6 pagina's:

- ✓ Drie soorten groepsdruk
- ✓ Les Identiteit
- ✓ Les Identiteit extra
- ✓ Mijn handtekening
- ✓ Groepsdruk dilemma's

Thema: Jezelf zijn

Les opbouw:

- ✓ Individuele start: 10 minuten
- ✓ Duo's: 10 minuten
- ✓ Groepjes: 15 minuten
- ✓ Reflectie klas: 15 minuten

Na deze les(sen):

- ✓ Weet jij 3 verschillende soorten groepsdruk waar je als jongere vaak mee te maken krijgt
- ✓ Weet jij hoe belangrijk het is om jezelf te leren kennen om sterk in je schoenen te staan
- ✓ Weet jij meer over jouw persoonlijke identiteit en ook over de identiteit van klasgenoten

Groepsdruk



*Hoe ga jij om met groepsdruk?
Heb je verschillende soorten groepsdruk?*

Op school en soms in de klas kun je te maken krijgen met groepsdruk. Ga je dan mee met de meerderheid of durf je jouw mening te geven? Je moet jezelf goed kennen en sterk in je schoenen staan om voor jezelf op te komen. Dat geldt voor nu maar ook voor later in je leven. In het kader van weerbaarheid is het nuttig om inzicht te hebben in de drie soorten groepsdruk.



a. Onbewuste afstemming

Dit is de innerlijke motivatie om bij een groep te horen. Je stemt je eigen normen en waarden af op die van de groep. Bij pubers kan dit leiden tot gedrag dat ze in andere situatie niet zouden vertonen, bijvoorbeeld afval achterlaten op het strand.

b. Impliciete groepsdruk

Dit zijn de onuitgesproken regels binnen de groep. Een voorbeeld is het dragen van bepaalde (merk)kleding. Groepsleden voegen zich naar deze regels, omdat de identiteit als groepslid en de reacties van andere groepsleden belangrijk zijn voor het zelfbeeld. Ze zijn bang om uit de groep verstoten te worden.

c. Expliciete groepsdruk

Hierbij spreken groepsleden een precieze gedragsverwachting af waar iedereen zich aan moet houden. Er kan sprake zijn van dwang: wie zich niet houdt aan de gedragsregels, kan een sanctie tegemoet zien.

Groepsdruk raakt aan de psychologische basisbehoefte van **verbondenheid**. Het kan zowel negatieve als positieve gedragingen stimuleren. Als de groep het bijvoorbeeld belangrijk vindt om te sporten, dan kan dat groepsleden stimuleren om meer te bewegen.

Positieve groepsdruk is mogelijk ook in te zetten als instrument tegen pesten. Dat vraagt tijd en inzet, maar bij succes is het een ongelooflijk krachtig middel.

Les Identiteit (1 uur)

Waar sta ik voor?
Wie wil ik zijn?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Overleg groepjes:	15 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie met klas:	15 minuten
Benodigdheden:	Handtekening Groepsdruk dilemma's		

a. Individueel (10 minuten): Deze vragen beantwoord jij voor jezelf (*in stilte*).

Wie ben jij? (naam, leeftijd, sport, hobby)	
Waar kun jij jezelf zijn? (op school, thuis)	
Wat betekent familie voor jou?	
Wat vind je belangrijk in een vriendschap?	
Wie is jouw idool/voorbeeld?	
Welke muziek luister jij graag?	

b. Duo's (10 minuten): Deze oefening voer jij uit met je klasgenoot (*zacht praten*).
Nodig: werkblad [Mijn handtekening](#)

Vul je stencil Mijn handtekening in ➤ Wie ben ik?	Laat het elkaar zien. Schud elkaar de hand ➤ Wie ben jij?
---	---

c. Groepjes (15 minuten): Deze dilemma's bespreek je in groepjes van 4 leerlingen (*hardop praten*).
Nodig: werkblad [Groepsdruk dilemma's](#)

d. Reflectie klas (15 minuten): Bespreking met de hele klas.

- Hoe was het om je eigen Handtekening in te vullen?
- Heb je iets nieuws geleerd over jezelf of een klasgenoot?
- Benoem de theorie over groepsdruk en noem voorbeelden
 - Hoe ging de bespreking van de Groepsdruk dilemma's?
- Hoe ingewikkeld is het om jezelf te blijven tijdens groepsdruk?
 - ✓ TOPS: Wat gaat er nu al goed bij jezelf zijn in onze klas?
 - ✓ TIPS: Wat zou er nog beter kunnen bij jezelf zijn in onze klas?

Les Identiteit extra

Identiteit is wat zo uniek is aan iemand, een combinatie van persoonlijke kenmerken, die een eenheid vormen. Identiteit is wie jij bent in zijn geheel, Persoonlijkheid (karakter, gewoontes, eigenschappen). Je kunt kiezen uit verschillende opdrachten rondom het thema Identiteit.

Meervoudige Intelligentie

Howard Gardner is een psycholoog van de Harvard-universiteit en is vooral bekend om zijn theorie van de Meervoudige Intelligenties. Gardner gaat uit van acht verschillende vormen van intelligenties, die je allemaal kunt (door)ontwikkelen.

"Het gaat er niet om hoe **slim** je bent maar **hoe** je slim bent". Howard Gardner

8 intelligenties	De producten die je kunt maken
woordslim	een verhaal/gedicht, een rebus, een alfabet, een brief, een debat
rekenslim	een puzzel, schema, een mind map, een grafiek, een enquête
beeldslim	een collage/ poster, een kijkdoos, een fotoverhaal/strip, cartoons
muziekslim	een lied, een rap, een ritme, een videoclip, een groepsschilderij
natuurslim	een natuurmaquette, plantenlogboek, dierenkwartet, een recept
beweging slim	een spel, een scene/ dans, een stop-motion film, een bouwwerk
zelfslim	een vlog, een logboek, een ode, een moodboard, een actieplan
mensenslim	een interview, een ode, een postbus 51 film, een coaching traject

De intelligentie	De werk opdracht
<i>Woordslim</i> Product: Naamgedicht	Zet de letters van je naam onder elkaar. Met elke letter start je een zin over je kwaliteiten, eigenschappen, hobby's, sport, religie, familie, wensen. Je kunt het daarna mooi versieren.
<i>Rekenslim</i> Product: Een mindmap	Maak een mindmap en zet in het midden je eigen naam. Vanuit het midden zet jij 10 tot 15 streepjes met informatie over wie jij bent (een spinnenweb met jou als spin).
<i>Beeldslim</i> Product: Een fotocollage	Maak een fotocollage over jezelf, je identiteit in beeld dus. Maak een drieluik over jouw verleden, heden en toekomst. Denk goed na over kleurgebruik en sfeer foto's of zwart wit.
<i>Muziekslim</i> Product: Spoken word	Bedenk 3 wensen voor jezelf. Bedenk 3 wensen voor de klas. Bedenk 3 wensen voor de school. Verwerk dit tot een persoonlijk en ritmisch gedicht met bewegingen erbij.
<i>Natuuerslim</i> Product: Weerlogboek	Maak een weerlogboek van wie jij was jouw afgelopen week. Gebruik een zon, regen, bewolkt, bliksem et cetera. Geef per dag 3 symbolen aan nav je activiteiten en licht het toe.
<i>Beweging slim</i> Product: Een klasbingo	Maak een namenbingo voor de hele klas. Je verzint zelf eigenschappen, kwaliteiten en maakt 25 zinnen, die je in 5x5 hokjes zet (A-4). Iedereen krijgt het stencil en spelen maar.
<i>Zelfslim</i> Product: Brief aan jezelf	Schrijf een brief aan jezelf in de toekomst. Fantaseer hoe jouw leven er over 10 jaar uitziet. Bedenk wat jij jezelf toewenst. Schrijf je brief persoonlijk en gedetailleerd.
<i>Mensenslim</i> Product: Interviews	Onderzoek de identiteit van anderen. Bedenk 10 vragen over werk/privé/thuis/hobby's. Kies 3 mensen: een familielid, een buurman en een onbekende. Houd 3 interviews.

Mijn handtekening

Naam:

Klas:

Ik wil bereiken:

Ik heb 'n hekel aan:

Ik vind belangrijk:

Ik wil graag leren:

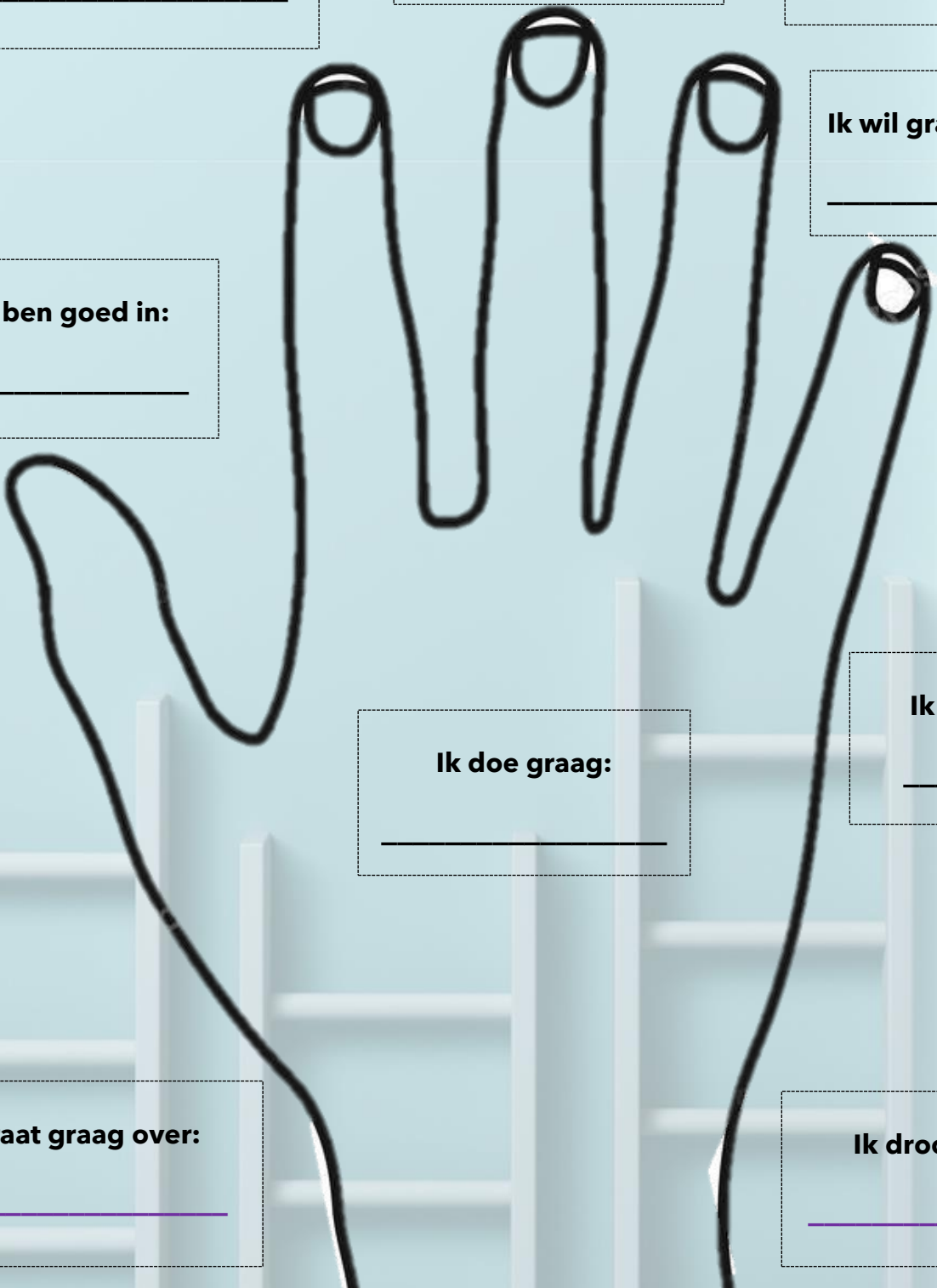
Ik ben goed in:

Ik doe graag:

Ik denk vaak:

Ik praat graag over:

Ik droom over:



Groepsdruk dilemma's: Wat zou jij doen?

Groepsdruk is soms lastig om mee om te gaan.

Ben jij erg gevoelig voor groepsdruk?

Lees deze situaties goed door. Wat denk je? Wat voel je?

Wat zou jij doen?

Loyaliteit of eerlijkheid?

De hele familie bewondert een artiest en ze gaan uit hun dak op zijn **muziek**. Maar jij vindt het echt vreselijke herrie. Wat doe je?

Meelopen of bij jezelf blijven?

Je vrienden vragen of je meegaat naar een snoepwinkel om wat snoep te **stelen**. Jij bent geen dief, maar je wilt wel mee. Wat doe je?

Je mond houden of iets zeggen?

Een paar van je klasgenoten maken discriminerende opmerkingen over jouw "rare" **religie**. Je voelt je diep gekwetst. Wat doe je?

Er bij horen of voor jezelf opkomen?

Je vrienden vragen of je mee komt roken in de pauze. Je wilt geen sigaret **roken**, maar je wilt wel graag bij de groep staan. Wat doe je?

Zwijgen of je gevoelens uiten?

Een groep klasgenoten maakt een foto of filmpje van jou en plaatst dit als grap op **sociale media**. Je vindt het niet leuk. Wat doe je?

Groepsdruk of je eigen mening?

Vrienden vragen of je meedoet aan een plagerijtje naar een oude buurman. Je houdt van lol, maar niet van **pesten**. Wat doe je?