

Team PHneutraal

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



De theaterworkshop Rollende ogen?! (duur: 1 lesuur)

Klaar voor theater? [Vorbereiding 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: Vriendschap en relaties

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

Deze lesbrief bevat 6 pagina's:

- ✓ Rollende Ogen?1
- ✓ Gezonde relaties
- ✓ Les Relaties (1 uur)
- ✓ Stellingen Scheidslijn

Thema: Relaties

Les opbouw:

- ✓ Individuele start: 10 minuten
- ✓ Duo's: 10 minuten
- ✓ Hele klas: 20 minuten
- ✓ Reflectie klas: 10 minuten

Na deze les:

- ✓ Weet je wat uitsluiting en vriendschap betekent voor jou en je klasgenoten
- ✓ Weet jij duidelijker wat voor jou belangrijk is in een vriendschap en relaties
- ✓ Weet jij hoe belangrijk het is om grenzen te stellen in verschillende relaties

Rollende Ogen?!



Meidengedoe, sociale uitsluiting en pestgedrag

Rollende ogen?!

Thema's: erbij willen horen, buiten sluiten, vriendschap, wensen uiten, grenzen stellen

Hoe ver ga je in een vriendschap? Moet je altijd eerlijk zijn?

Kun je met verschillende groepjes goed bevriend zijn?

Hoe veel gun jij een ander? Kun jij jezelf blijven?

Hoe kun je op een prettige manier met elkaar omgaan?

De apenrots van jongens is alom bekend, maar meiden kunnen elkaar onderling flink uitdagen in de klas. Ben jij oké? Sta jij aan mijn kant? Hoor jij bij deze groep? Er zijn strikte gedragscodes om bij een vriendinnenclubje te horen, waar jij je aan moet houden. Anders wordt je buitengesloten en sta je alleen. En pestgedrag voelt voor niemand prettig en is onacceptabel. Wat doet dit met de meiden en de jongens in de klas? Wat doet dit met de sfeer in de groep?

➤ Hoe zorg je als mentor voor verbinding in de klas/ positieve groepsvorming?

Als je op een goede manier met elkaar om wilt gaan in de klas is het belangrijk om jezelf en elkaar te leren kennen. Mensen zijn niet gelijk, maar wel gelijkwaardig. Iedereen is anders en dat is oké. Je hoeft niet met iedereen bevriend te zijn in de klas.

Roddelen? Nee! Open communicatie? Ja! De klas en de mentor spreken samen af welke normen en waarden gelden in de klas. De opbrengst is veiligheid in de groep en respectvolle relaties. Vanuit een prettige werksfeer kan elke leerling zich vanuit (zelf)vertrouwen persoonlijk ontwikkelen in de klas. Als de klas een positieve groepsdynamiek ervaart, werkt dit door op de docenten en het leerproces.

Vriendschap



Een vriend is iemand, die je verleden begrijpt, in je toekomst gelooft en je nu accepteert zoals je bent

Waar ze ook zijn in de wereld, goede vrienden reizen in hun hart samen

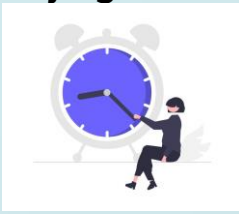
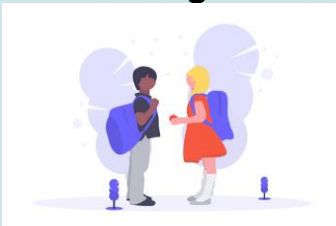

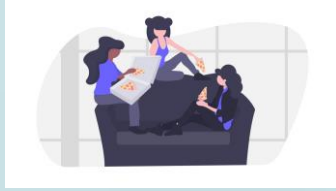
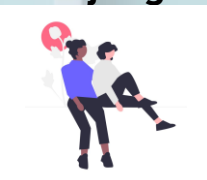
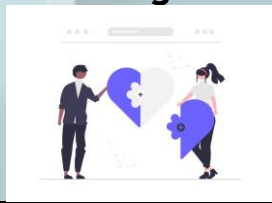
Een vriend is iemand die het lied in je hart kent en het voor je kan zingen, als jij die woorden bent vergeten

- Hoe weet je of iemand een goede vriend(in) is?
- Hoe lang duurt een vriendschap?
- Hoe eindigt een vriendschap?
- Hoe kun jij jezelf zijn in een vriendschap?

Gezonde grenzen in gezonde relaties

Dit is mijn wens en die bepaalt mijn grens!

In een gezonde vriendschap toon je respect en houd je rekening met elkaar. Het betekent dat je de grenzen van een ander accepteert, ook als je er zelf anders over denkt of over voelt. We hebben namelijk allemaal een andere beleving. Het is belangrijk, soms best lastig, om bij je zelf te blijven, je eigen behoeftes te kennen. De volgende stap is jouw wens(en) kenbaar te maken en daarmee je grens te stellen.

<p>Tijds grenzen</p> 	<p>Materiële grenzen</p> 
<p>Hoe makkelijk -of moeilijk- vind ik het om mijn tijd tussen mensen en taken in mijn leven te verdelen? En maak ik genoeg tijd voor mezelf vrij?</p>	<p>Hoe vind ik het om mijn spullen met anderen te delen? Vind ik het erg als hij of zij het niet teruggeeft? Hoe vind ik het als iemand mijn spullen afpakt?</p>
<p>Verbale grenzen</p> 	<p>Emotionele grenzen</p> 
<p>In hoeverre laat ik het toe dat anderen mij onderbreken als ik praat? Hoe reageer en voel ik me als iemand tegen me schreeuwt of scheldt?</p>	<p>Voel ik me vrij genoeg om mijn mening te uiten als ik het niet eens ben met iemand anders? Durf ik nee te zeggen en voor mezelf op te komen?</p>
<p>Lichamelijke grenzen</p> 	<p>Seksuele grenzen</p> 
<p>Weet ik hoe dichtbij iemand bij mij mag komen? Durf ik mijn fysieke grens aan te geven? Durf ik nee te zeggen en voor mezelf op te komen?</p>	<p>Weet ik waar mijn grenzen liggen in relaties? Durf ik het te zeggen als ik niet aangeraakt wil worden? Durf ik te zeggen wat ik wel prettig vind?</p>

Les Relaties (1 uur)

Wat vind jij belangrijk in contact?
Hoe belangrijk is vriendschap?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Groepsopdracht:	20 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie met klas:	10 minuten
Benodigdheden:	Stellingen Scheidslijn		

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

Wie zijn mijn vriend(inn)en (in de klas)?	Wat betekent een goede vriend voor mij?
.....
Hoe kan ik goede vrienden kiezen?	Ben ik mijn eigen vriend(in)?
.....
Wat ik belangrijk vind bij contact met mensen:	Mijn top 3 van vriendschapswaarden
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....

b. Duo's (10 minuten): Deze oefening voer jij uit met je klasgenoot (*zacht praten*).

Lees de stellingen goed en vul voor JA een krul in en voor NEE een kruis. Bespreek het samen.

Hoe ver ga jij voor iemand?	Een klasgenoot	Een vriend	Beste vriend(in)	Je familie
Ik vind jouw mening belangrijk				
Ik zeg het als ik het oneens ben				
Ik deel mijn spullen met jou				
Ik kom zeker voor jou op				
Ik sta altijd voor jou klaar				
Ik neem jou in vertrouwen				
Ik lieg voor je als het moet				

c. De hele klas (20 minuten): Nodig: werkblad **Stellingen Scheidslijn**.

De klas gaat in een verticale rij staan in het lokaal. *Links is WAAR en rechts is NIET WAAR*.

De docent(e) leest een stelling voor, elke leerling kiest een antwoord en loopt één kant op.

Vervolgens mogen de leerlingen (vinger opsteken) hun keuze toelichten.

d. Reflectie klas (10 minuten): Nabespreking met de hele klas.

- Bespreek alle drie de opdrachten kort door. Was het moeilijk? Wat viel je op?
- TOPS: Wat hebben we zoal ontdekt over vriendschap en relaties (in de klas)?
- TIPS: Wat zou er nog beter kunnen bij het omgaan met elkaar in onze klas?

Stellingen Scheidslijn

Wat kies jij? Waar ga jij voor? Waar sta jij voor?

➤ Ik zeg het je nu eerlijk:	WAAR	NIET WAAR
Ik wil graag bij een groepje horen, want dat is fijn		
Ik heb wel eens geroddeld over klasgenoten		
Ik ben wel eens gemeen geweest tegen een klasgenoot		
Ik heb wel eens iemand buitgesloten van de groep		
Ik vind het moeilijk om sorry te zeggen		
Ik vind het moeilijk om mijn emoties te uiten		
Ik heb wel eens nare dingen gepost op social media		
Ik vind het fijn om veel likes te krijgen op social media		

➤ Ik voel me geliefd wanneer:	WAAR	NIET WAAR
Ik complimenten krijg voor dingen die ik goed heb gedaan		
Iemand mijn naam weet en goed uitspreekt		
Ik me gezien en opgemerkt voel door een ander		
Iemand mijn verhalen opmerkt en onthoudt		
Ik me gehoord en erkend voel door een ander		
Iemand een cadeautje aan mij geeft		
Iemand me een groot geheim toevertrouwt		
Ik een dikke knuffel van iemand krijg		

Stellingen Scheidslijn

Wat kies jij? Waar ga jij voor? Waar sta jij voor?

➤ Vriendschap betekent voor mij:	WAAR	NIET WAAR
Je spreekt elkaar elke dag of week		
Je doet evenveel moeite voor elkaar		
Altijd eerlijk zeggen wat je denkt en voelt		
Ik vraag makkelijk om hulp aan vrienden		
Ik zou nooit een geheim doorvertellen		
Vriend(inn)en zijn het altijd met elkaar eens		
Ik heb vaak ruzie met mijn vriend(inne)n		
Vriend(inn)en nemen het altijd voor elkaar op		

➤ In de klas is het belangrijk om:	WAAR	NIET WAAR
Een vriend(in) te hebben waar je mee omgaat		
Goed bevriend te zijn met iedereen		
Conflicten uit te spreken (met de mentor)		
Excuses aan te bieden als je een fout maakt		
Iedereen te accepteren hoe hij/zij is		
Het op te nemen voor elkaar		
Niet negatief over elkaar te roddelen		
Elkaar te helpen waar dat mogelijk is		