

Hoe kom je voor jezelf op?

Leerdoelen

- Weten wanneer je wel of niet voor jezelf opkomt en waarom;
- Beter voor jezelf opkomen.

Wat heb je nodig?

- optioneel: beamer/digibord met internet;
- optioneel: elke leerling een device met internet;
- optioneel: kant-en-klare presentatie.

Activiteit

Start | 10 minuten

Voor jezelf opkomen

Leg uit dat er soms situaties zijn waarin je voor jezelf moet opkomen. Misschien heeft iemand iets van je afgepakt, zegt iemand iets wat je niet prettig vindt, of wil je duidelijk maken wat jouw mening is. Er zijn verschillende manieren om voor jezelf op te komen; de ene beter dan de andere. Met behulp van een rollenspel ontdekken de leerlingen vandaag hoe je dit op een goede manier kunt doen.

Bespreek klassikaal:

- Waarom is het belangrijk om voor jezelf op te komen?
- Wat is een voorbeeld van een situatie waarin je voor jezelf op kan komen?

Opdracht A

Speel zo drie kleine rollenspellen. In ieder spel pakt een leerling zonder het te vragen een pen van je af. Speel vervolgens drie verschillende reacties uit, waarbij je steeds op een andere manier reageert:

1. Ingetogen: kijk de leerling niet aan, praat met een zachte stem en gebruik twijfelachtige woorden zoals "Ehh ... zou ik misschien ... mijn pen terug mogen alsjeblieft?" De houding is ineengedoken en je maakt weinig oogcontact.

2. Agressief: Spreek met een harde stem, maak grote bewegingen en gebruik dwingende taal zoals "Geef NU mijn pen terug! Die is van mij, flapdrol!" Je houding is dreigend en intimiderend.

3. Assertief: Kijk de leerling aan, spreek met een normale, rustige stem en zeg duidelijk. "Dit is mijn pen, ik wil hem graag terug." Je houding is rechtop en zelfverzekerd.

Bespreek na elk rollenspelletje klassikaal na:

- Hoe kwam deze manier van reageren over?
- Wat dacht je over mijn zelfvertrouwen, toen je dit zag?
- Welke tips heb je voor mij, nu je dit hebt gezien?

Tip: Kan je klas wel wat extra denkvoer aan? Stip na het laatste rollenspel aan dat zowel verlegen als agressieve reacties een teken zijn van onzekerheid. Iemand die goed in zijn vel zit, hoeft niet agressief te reageren. Alleen rust straalt zelfvertrouwen uit.

Activiteit

Kern | 30 minuten

Opdracht A

In opdracht A bedenken de leerlingen individueel een situatie waarin iemand iets deed wat ze niet prettig vonden. Dit mag echt gebeurd zijn, of een bedachte situatie. Ze schrijven deze situatie in de blokken in hun werkboek. Ze geven aan waar het gebeurt (locatie), wie degene is die iets doet (persoon) en wat er precies gebeurt (situatie). Blok 1,2 en 3 kunnen als voorbeeld worden gebruikt.

Opdracht B

In opdracht B bespreken de leerlingen in tweetallen hun situaties met behulp van de vragen in het werkboek.

Bespreek klassikaal na:

- In welke situatie vond je het makkelijk om voor jezelf op te komen? Waarom?
- In welke situatie vond je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Waarom?
- Hoe kwam je voor jezelf op in situatie 1/2/3?
- Welke tip heb je voor iemand in situatie 1/2/3 die het moeilijk vindt om voor zichzelf op te komen?

Afsluiting | 10 minuten

Tips om voor jezelf op te komen

Opdracht A

In opdracht A bedenken de leerlingen aan de hand van hun gesprek tijdens de kernopdracht een tip om voor zichzelf op te komen.

Opdracht B

Bespreek klassikaal de tips van de leerlingen. Horen leerlingen een handige tip van een ander, dan kunnen ze deze noteren in hun werkboek.

Tip: gebruik de online tool Padlet om de tips van alle leerlingen te verzamelen.

Bespreek na:

- Welke tip wil jij gebruiken in de toekomst?
- In welke situatie ga je een van deze tips toepassen?
- Werken deze tips in elke situatie? Waarom wel/niet?



Minder tijd?

Laat de leerlingen bij opdracht B van de kern één of twee situaties kiezen om te bespreken.

Meer tijd?

Maak met de alle leerlingen een lijst met tips of afspraken om niet alleen voor zichzelf, maar ook voor elkaar op te komen.