

**STAY STRONG
MASTERCLASS
DRAAIBOEK**



STICHTING
DE STER

MAAKT KINDEREN ZEKER!

Inhoudsopgave

1. Het Stay Strong programma	3
2. De belangrijkste thema's op Stay Strong	4
3. Weekoverzicht onderwerpen Masterclass	4
A. Masterclass zondag	5
B. Masterclass maandag	12
C. Masterclass dinsdag	19
D. Masterclass woensdag	25
7. Masterclass donderdag meisjes	31
8. Masterclass donderdag jongens	34

1. Het Stay Strong programma

Stay Strong is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 12 t/m 17 jaar. Het is een prachtig programma, waarin The Movie centraal staat. Het programma bestaat uit vijf verschillende basisblokken die elkaar versterken. Dit zijn de Masterclass, Write the Script, Acting Studio, het Filmen en het Mentormoment.

Masterclass (pedagogen/psychologen)

De Masterclass wordt verzorgd door de clubcoaches. Aan de hand van filmfragmenten worden lastige situaties waarmee je als puber te maken krijgt besproken. Door met elkaar het gesprek aan te gaan werken de jongeren onder andere aan een positief zelfbeeld, zelfwaardering, probleem- en oplossingsstrategieën, communicatie en relaties met anderen.

Acting Studio

De Acting Studio wordt verzorgd door de Hoofd Acting. Tijdens de Acting Studio wordt door middel van theater voortgeborduurd op de theorie die behandeld is in de Masterclass. In het tweede deel van iedere Acting Studio bereiden de jongeren zich voor op hun rol in de film waarin ze spelen. Hierbij is er iedere dag aandacht voor een bijzonder thema.

Write the Script

Write the Script wordt verzorgd door de regisseurs. Onder leiding van de regisseur schrijven de jongeren aan het script voor een eigen film. De thema's die tijdens de Masterclass aan bod zijn gekomen worden in het script verwerkt.

Filmen

Het filmen wordt verzorgd door de regisseurs . Onder leiding van de regisseurs filmen de jongeren scènes die zij tijdens Write the Script hebben uitgedacht.

Het mentormoment

Jongeren worden voorafgaand aan kamp in groepjes van twee of drie kinderen ingedeeld en gekoppeld aan een mentor. Tijdens het dagelijkse mentormoment gaan de jongeren aan de slag met persoonlijke doelen. De nadruk ligt hierbij op het bedenken van en oefenen met verschillende oplossingen voor de lastige situaties waar de jongeren in hun dagelijkse leven vaak tegenaan lopen.

2. De belangrijkste thema's op Stay Strong

- Identiteit
- Emoties erkennen/herkennen en benoemen
- Contacten leggen/vriendschappen aangaan en onderhouden
- Meningsverschillen, discussiëren, ruzie, groepsdruk
- Op een veilige manier omgaan met het internet
- Pesten/plagen/internet pesten
- Grenzen/voor jezelf opkomen
- Seksualiteit/verliefdheid

3. Weekoverzicht onderwerpen Masterclass

Zondag	<ul style="list-style-type: none">● Wie ben ik● Uitleg 5 G's● Je bent goed zoals je bent - de lat mag omlaag!
Maandag	<ul style="list-style-type: none">● Vrienden maken - herhalen 5G's● Wat is vriendschap? - Trap van vriendschap● Ruzie● Uitleg vulkaan
Dinsdag	<ul style="list-style-type: none">● Bij een groep willen horen● Contact maken - Invoegen op de snelweg● Groepsdruk + uitleg Edit● Tijd over? Schooldruk & paniek a.d.h.v. de 5G's en de vulkaan
Woensdag	<ul style="list-style-type: none">● Buitengesloten worden● Roddelen, ook online● Plagen en pesten● Afsluiting d.m.v. de complimentenwaaier
Donderdag	<p>Gescheiden, jongens en meisjes apart:</p> <ul style="list-style-type: none">● Realistische normen uiterlijk● Verliefdheid● Vragen m.b.t. seksualiteit

A. Masterclass zondag

90 minuten



Tijdens de eerste Masterclass wordt de toon gezet voor de volgende bijeenkomsten door middel van het maken van afspraken en het bespreken van wat iedereen wil leren. We kijken naar wie we zelf zijn, introduceren de 5G's en de helpende gedachtes waaronder 'Ik ben goed zoals ik ben'.

Voorafgaand aan de Masterclass zorg je dat alles klaar staat: Voldoende zitplekken, genoeg kidsboeken, pennen, wit papier, flipover vellen enz. Hier heb je op de zaterdag bij de 'blokkentraining' tijd voor. Je kan de boeken op de stoelen leggen met de namen er al opgeschreven als een soort 'naambordjes', zo heb je invloed op de zitplekken van de jongeren tijdens de Masterclass (kan ook gedurende de week nog als je dat nodig acht).

Nodig:

- Boeken voor de jongeren
- Pennen/ Dikke stiften
- Flipover
- Laptop

1. Kennismaking en afspraken maken

15 minuten



Leg uit dat jullie iedere ochtend in hetzelfde groepje op dezelfde plek samen komen om te praten over de lastige situaties die je in de puberteit tegenkomt, dit doen jullie aan de hand van verschillende filmfragmenten.

Alles wat schuingedrukt staat kun je voorlezen/vertellen: *In de fragmenten zit de hoofdpersoon altijd in een lastige situatie. Samen gaan we kijken op welke manieren hij of zij deze situatie kan oplossen. Sommigen hebben misschien al in dezelfde lastige situatie gezeten en kunnen er uit eigen ervaring over vertellen, mochten zij daar behoefte aan hebben. Zo gaan we elkaar helpen en tips geven.*

Wat ik wil leren

Leg uit dat iedereen op Stay Strong is om veel lol te maken en om te leren. Iedereen heeft lastige situaties meegemaakt en op kamp leren we daarmee om te gaan, door veel te oefenen. Vertel wat je zelf lastig vindt en graag wil leren op Stay Strong en vraag alle jongeren wat zij willen leren op kamp.

Vertel dat we tijdens de Masterclass gaan leren met verschillende lastige situaties om te gaan en dat door te experimenteren met nieuw gedrag je erachter komt welke oplossing voor jou het beste werkt.

De eigen film

Leg uit dat het maken van een eigen film centraal staat deze week. Daarom gaan jullie aan het eind van iedere Masterclass bedenken wat de belangrijkste thema's zijn die besproken zijn en hoe je deze terug kan laten komen in de eigen film.

Samen afspraken maken

We gaan het over lastige onderwerpen hebben met elkaar, daarom is het fijn om samen te bedenken hoe je de Masterclass zo chill mogelijk kan laten verlopen. Laat de jongeren bedenken wat belangrijke afspraken zijn om te maken en schrijf ze op de flip-over. Doordat ze meedenken over de afspraken worden de afspraken ook echt van de hele groep en kan je er makkelijk op terugkomen indien nodig.

Belangrijk is dat alle afspraken positief worden geformuleerd – wat willen we wel zien? De volgende basis afspraken maak je altijd.

- We gaan met respect met elkaar om

- Als je iets wilt zeggen of vragen, steek je een vinger op.
- Alles wat we bespreken blijft hier.

Kennismakingsspel: Ik hou van

Leg uit dat de jongeren tijdens dit spel mogen gaan staan als een bewering voor hun klopt, je mag dit in hoog tempo doen.

- Ik kijk vaak Netflix
- Ik hou van sporten
- Ik hou van top 40 muziek
- Ik heb een broer of zus
- Ik heb een irritante broer of zus
- Ik hou van chillen op de bank
- Ik ben dol op friet
- Ik zit vaak op social media
- Ik ben wel eens onzeker
- Ik vind het spannend om hier te zijn

Conclusie: iedereen is anders en dat is leuk! Tof om dat ook te zien in deze groep!

2. Wie ben ik?

15 minuten



We gaan nu een fragment uit *Riverdale* bekijken van Betty en Archie, zij zitten samen in een restaurant. Veronica komt binnen, zij is net in *Riverdale* komen wonen.



BEKIJK FRAGMENT 1 - BETTY, ARCHIE & VERONICA

Serie: Riverdale

Korte omschrijving: De serie volgt het leven van Archie Andrews in de kleine stad *Riverdale* en de geheimen die schuilen achter het perfecte plaatje dat de stad uitstraalt.

Vraag de jongeren wat Veronica tot Veronica maakt. Hierbij kan je denken aan; Knap, brunette, rijk. Concludeer aan het einde dat Veronica dus niet één ding is, maar juist vele kanten heeft en dat dit voor iedereen geldt.

Zelfcirkel maken en bespreken

Ook wij zijn natuurlijk veel meer dan de paar dingen die net langs zijn gekomen in de kennismaking. We vinden verschillende dingen leuk of stom, fijn en niet fijn. We hebben verschillende kanten en we zijn allemaal anders.



Vraag de jongeren hun boek te pakken en pagina 6 'Wat maakt mij zo uniek' erbij te pakken. Leg uit dat ze steeds 3x een opdrachtje krijgen waarbij ze iets in de vakjes moeten opschrijven. Het zijn steeds twee tegengestelde dingen dus die mogen ze ook tegenover elkaar in de vakjes plaatsen. Vraag of ze dit in zinnen willen opschrijven.

De drie opdrachtjes

- Schrijf 1 ding dat je graag doet, en een ding dat je niet zo graag doet. Bijvoorbeeld: Ik hou van voetballen en ik hou niet van mijn kamer opruimen.
- Schrijf 1 ding op dat je positief vindt aan jezelf (eigenschap), en 1 ding dat je minder leuk vindt. Bijvoorbeeld: Ik ben trouw en ik ben soms slordig.
- Schrijf 1 gevoel op dat je wel eens hebt en heel leuk vindt en 1 gevoel dat je wel eens hebt maar niet zo leuk vindt. Bijvoorbeeld: Ik ben vaak blij, ik voel me soms alleen.

Rondvraag

Vraag welke eigenschappen en kenmerken de jongeren hebben opgeschreven. Stel vervolgens enkele vragen die hierop ingaan, zoals deze voorbeeldvragen.

- *Wat voor iemand ben je als je een hekel hebt aan huiswerk maken?*
- *Wat voor iemand ben je als je heel lief bent tegen andere mensen?*
- *Ben je alleen maar dat ene ding dat je hier hebt opgeschreven?*
- *Heb je eigenschappen die soms héél goed uitpakken en soms juist helemaal niet?*

Moedig het gebruik van termen als 'soms' en 'zo nu en dan' aan in plaats van de absolute termen 'nooit' en 'altijd' aan, wanneer de jongeren hun individuele kenmerken en eigenschappen beschrijven. Hierdoor worden negatieve eigenschappen minder negatief.

Discussie 1

Vraag de jongeren of iedereen goede en slechte eigenschappen heeft. Sta ook bij stil dat sommige eigenschappen tegelijk positief als minder positief kunnen zijn (bijvoorbeeld perfectionisme). Beëindig de discussie vervolgens door te zeggen dat niemand helemaal goed of helemaal slecht is, we hebben allemaal mooie en minder mooie eigenschappen en iedereen is uniek op zijn eigen manier.

Discussie 2

Vraag de jongeren of je zelf kan bepalen wie je bent en welke goede eigenschappen je hebt. Beëindig de discussie door te vertellen dat *zij zelf kunnen bepalen wie ze willen zijn*.



Vraag de jongeren de opdracht 'Ik bepaal zelf wie ik ben' te maken in het boek op blz 7. Hier kunnen ze opschrijven wat zij willen doen om te zijn wie zij willen zijn.

Discussie 3

Vraag de jongeren of het erg is als je anderen vertelt hebt over een negatieve eigenschap. Beëindig de discussie met: *'We hebben gezien dat ieder mens zowel goede als minder goede eigenschappen bezit. Het is goed wanneer mensen van zichzelf zeggen dat ze 'soms' ook minder goede eigenschappen bezitten, dit is een teken van eerlijkheid, oprechtheid en sterkte. Door ons juist bewust te zijn van onze onplezierige eigenschappen zijn we in staat daaraan te werken.'*

Discussie 4

Stel de jongeren de volgende vraag: *'In Riverdale wordt Veronica wel eens een verwend nest genoemd. Betekent dat dan dat ze enkel een verwend nest is?'* Beëindig de discussie met: *'We hebben gezien dat je niet één negatieve eigenschap bent. Het is belangrijk om dat te onthouden, ook als je door iemand wordt uitgescholden. Bedenk dan dat dit iemands mening over jou is, en dat je dit dan niet automatisch bent of dat iedereen dat vindt.'*

Conclusie

Iedereen heeft veel verschillende kenmerken en eigenschappen. Hierdoor is iedereen verschillend en zijn we allemaal uniek en dat is juist tof en bijzonder. Durf daarom jezelf te zijn!

3. Negatief vs. positief

40 minuten



Als je negatief denkt over jezelf, voel je je onzeker en gedraag je je onzeker. Maar is dat nou zo slim? Jim en zijn vrienden zijn op een feest. Hij is best onzeker waardoor dingen niet zo gaan zoals hij wilt.



BEKIJK FRAGMENT 2 - JIM & NADIA

Film: American Pie

Korte omschrijving: Jim praat met zijn vriend over Nadia, een supermooi meisje. Hij wordt door zijn vrienden aangespoord om op haar af te stappen, maar dit gaat helemaal fout.

Discussie en de 5 G's

Stel de volgende vragen en schrijf de antwoorden op in de linker kant van een 5G schema op de flipover (zie schema hieronder):

Wat gebeurde er in het fragment? Wat dacht Jim (Als de jongeren zeggen dat Jim wel dacht dat het zou gaan lukken, omdat hij wel op Nadia af stapte, kan je vragen of hij er diep van binnen ook vertrouwen in had)? Hoe voelde Jim zich? Hoe gedroeg Jim zich? (Wat zag je aan hem?) Wat was het gevolg?

Gebeurtenis : Jim wordt overgehaald om op Nadia af te stappen.

Gedachte : Oh dit gaat nooit lukken, ze vindt me niet leuk.

Gevoel : Onzeker

Gedrag : Stoot tegen iets aan. Durft niets te zeggen.

Gevolg : Hij maakt een blunder en alles mislukt.

Helpende en niet-helpende gedachten

We hebben net gezien dat je gedachten bepalen hoe je je voelt, en je gevoel bepaalt hoe je je gedraagt. Daarom is het belangrijk om te weten dat er helpende en niet-helpende gedachten zijn. Helpende gedachten helpen je om je beter te voelen in een situatie, terwijl niet-helpende gedachten je een rotgevoel geven.

Soms gebeurt het dat je ergens tegenop ziet. Het ergens tegenop zien heeft veel te maken met hoe jij over die situatie denkt. Geef hierbij een voorbeeld, zoals wat jullie net hebben gezien in het filmpje.

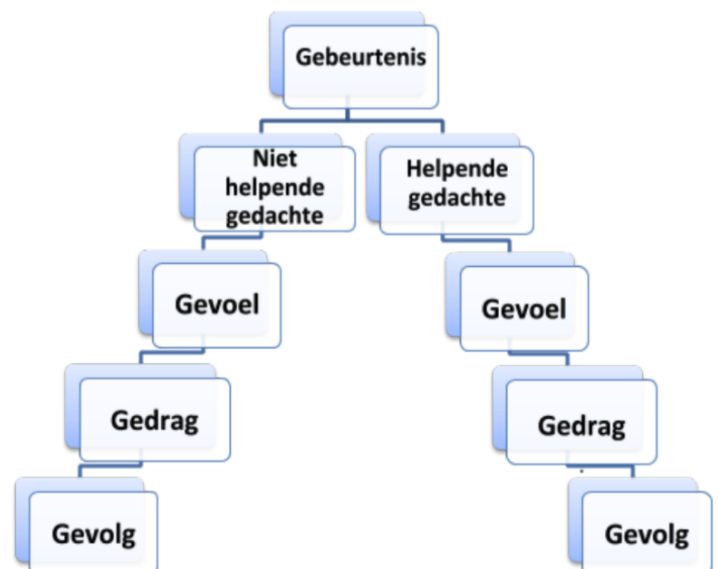
Discussie

Wat zou er gebeurd zijn als Jim een positieve of neutrale gedachte had gehad? Wie kan er een voorbeeld van een positieve of neutrale gedachte noemen? (Ik weet niet of ze verliefd op me is maar ze vindt het sowieso leuk om met me te praten).

Vul de rechter kant van het schema in (zie volgende pagina):

Conclusie

Vertel dat helpende gedachten belangrijk zijn bij dingen die je moeilijk vindt, of waar je tegenop ziet. Je kunt met je manier van denken heel veel doen!



Niet-helpende gedachten zijn vaak niet waar

Niet-helpende gedachten zorgen er vaak voor dat je een rot gevoel krijgt. Je denkt dat jou niets zal lukken. Je denkt dat niemand jou aardig vindt. Je denkt dat jij toch wel weer gepest zal worden etc. Niet-helpende gedachten zijn ook vaak niet waar. Je weet namelijk niet wat anderen denken of wat er in de toekomst gaat gebeuren. Als je positiever leert denken helpt dat voor een fijner gevoel.

Niet-helpende gedachten vervangen door helpende gedachten

Leg uit dat je een niet-helpende gedachte pas kan vervangen door een helpende gedachte als je een niet-helpende gedachte herkent. Dat klinkt makkelijk maar dit lukt je alleen door veel te oefenen en door jezelf altijd de vraag te stellen: Is dit een helpende of een niet-helpende gedachte? Denk vervolgens bij jezelf: *Nu stop ik met mijzelf in de put te denken, ik stop met de niet-helpende gedachten en concentreer me op de helpende gedachten.*

Als je dat vaak genoeg oefent zal je na een tijdje merken dat het steeds gemakkelijker wordt om de niet-helpende gedachten te herkennen en deze te vervangen door helpende. Eventueel kun je nog het metafoor van het bospaadje/geasfalteerde weg (was voorheen ook een snelweg maar dat was te verwarrend met het invoegen op de snelweg, vandaar ;)) uitleggen, als kinderen noemen dat het heel lastig is om de gedachten om te zetten:

Die weg van niet helpende gedachten naar beneden, die gebruik je in je hersenen zo vaak, dat is echt als een geasfalteerde weg geworden. Als je er maar vaak genoeg overheen rijdt wordt het vanzelf plat en zonder hobbels. Super makkelijk, zo'n recht, glad wegdek. Je weet niet beter en je kiest automatisch voor die weg. Wanneer je een nieuw pad gaat bewandelen, zoals het kiezen voor een helpende gedachte dan is dat eerst als een bospaadje: je moet nog wat takken aan de kant duwen en er is nog niet echt een duidelijke weg. Maar als je maar vaak genoeg datzelfde pad bewandeld, dan komt er een zichtbare looproute in het bos en de takken breken af waardoor er vanzelf een makkelijk begaanbare route ontstaat. En als je dat maar vaak genoeg doet, kan het ook nuttig zijn om er wat asfalt over te leggen om het allemaal nog makkelijker te maken. Dus oftewel, als je maar blijft oefenen wordt het vanzelf makkelijker en bouw je een nieuwe weg in je hersenen. Dat is het mooie aan hersenen: het staat niet vast maar kan nog allemaal veranderen, alleen heeft het tijd en oefening nodig.

Soms voelt een niet helpende gedachte als de waarheid. 'Ze kijken allemaal boos naar mij dus dan kan ik concluderen dat ze mij niet aardig vinden'. Toch weet je dit niet zeker want:

- Ben jij een waarzegger? Kun jij de toekomst voorspellen?
- Kun jij gedachten lezen?

Hoezo zou je, als je het niet zeker weet, van het meest negatieve uitgaan? Je hebt dan eigenlijk twee opties: of je kiest voor een helpende gedachte die je wel helpt of wanneer je die niet gelooft kun je het ook navragen bij die ander: checken of je niet- helpende gedachte klopt.

Even oefenen

Noem één voor één de volgende gedachten op en vraag aan de jongeren of het om een helpende (h) of een niet helpende (nh) gedachte gaat.

<ul style="list-style-type: none">● <i>Ik ben dom (nh)</i>● <i>Iedereen moet mij leuk vinden (nh)</i>● <i>Iedereen vindt mij lelijk (nh)</i>● <i>Ik maak wel eens fouten, maar ik doe ook dingen goed (h)</i>● <i>Mijn teamgenoten zijn alleen blij met mij als ik heb gescoord (nh)</i>	<ul style="list-style-type: none">● <i>Fouten maken mag, daar kan ik juist van leren (h)</i>● <i>Ik ben alleen tevreden met minimaal een acht (nh)</i>● <i>Ik ben goed zoals ik ben (h)</i>● <i>Ik doe mijn best en dat is genoeg (h)</i>
--	--



Opdracht

Laat de jongeren alle niet-helpende gedachten die zij wel eens hebben, opschrijven in hun boek op blz 8 'Positief denken'. De drie niet-helpende gedachten waar ze het meeste last van hebben moeten ze vervolgens vervangen door een helpende gedachte.

Groepsgesprek

Ga het gesprek met de groep aan over helpende en niet-helpende gedachten. Besteed onder andere aandacht aan de volgende vragen.

- *Welke niet-helpende gedachten heb jij wel eens? Hoe voel je je dan?*
- *Wat kan je anders denken?*

Conclusie

Wat je denkt heeft invloed op hoe je je voelt en dat bepaalt weer hoe je je vervolgens gedraagt.

Indien nodig kan je hier een energizer doen, als je merkt dat het stuk hiervoor intensief was. Hierbij een voorbeeld maar eigen invulling is natuurlijk ook prima:

Spiegel fitness

Iedereen gaat staan en maakt een tweetal met buurman of buurvrouw. Een drietal werkt ook prima. Vervolgens beweeg je alsof je in de spiegel kijkt. Je doet elkaars mimiek en bewegingen na.

4. Je bent mooi zoals je bent

15 minuten 

We zien straks Rosa. Ze is niet blij met wie ze is, ze weet niet goed wat ze wil en wat ze moet doen. Haar slechte geweten zegt continu tegen haar dat ze slechte dingen moet doen, terwijl haar goede geweten juist zegt dat ze in alles perfect moet zijn.



BEKIJK FRAGMENT 3 - ROSA

Film: Hoe overleef ik mezelf

Korte omschrijving: In de film heeft Rosa een goed en een slecht geweten. Het slechte geweten haalt Rosa over om slechte dingen te doen zodat ze cool wordt gevonden. Haar goede geweten zegt dat ze alles perfect moet doen.

Discussie 1

Was het goede geweten goed voor Rosa? Beëindig de discussie met de volgende conclusie: Als je pas tevreden bent met een 8 en je haalt een 7; hoe voel je je dan? Precies slecht. Terwijl als je tevreden bent met een 6 en je haalt een 7, dan ben je super tevreden. En laten we eerlijk zijn een 6 is voldoende om over te gaan.

Discussie 2

Was haar slechte geweten goed voor Rosa? Beëindig de discussie met de volgende conclusie: Nee, want daardoor ging ze slechte dingen doen en kwam ze in de problemen.

Tijdens de Masterclass gaan we samen kijken hoe we beter met lastige situaties om kunnen. Maar een ding is heel belangrijk om te beseffen: Je mag er zijn, zoals je bent!



Afsluitende opdracht

Pak op blz 9 de opdracht 'Ik mag er zijn, precies zoals ik ben' bij. Op dit blad mogen ze alles waar ze blij mee zijn in hun leven tekenen of opschrijven (familie, vrienden, school, hobby's, etc.)

Afsluiting

5 minuten 

Welke onderwerpen hebben we vandaag behandeld?

Laat de jongeren in hun draaiboeken aangeven welk onderwerp ze interessant vonden en ze willen terug laten komen in de film. De onderwerpen van vandaag

- Wie ben ik? Iedereen is anders!
- De 5 G's
- Je bent goed zoals je bent!

Sluit de masterclass positief af!

B. Masterclass maandag

90 minuten 

Vandaag herhalen we de 5G's, bespreken we de thema's vriendschap en ruzie en als laatste introduceren we de vulkaan.

1. Vrienden maken

30 minuten 

Cady heeft van kleins af aan in Afrika gewoond. Ze is nog nooit naar school geweest omdat ze altijd thuis les heeft gehad van haar ouders. Nu gaat ze voor het eerst naar een middelbare school. Alles is spannend en nieuw voor haar.



BEKIJK FRAGMENT 4 - CADY

Film: Mean Girls

Korte omschrijving: Cady is voor het eerst op school. Ze loopt door de gang en je hoort haar gedachten. Ze zegt de verkeerde dingen en maakt niet op de juiste manier contact, waardoor ze haar lunch uiteindelijk alleen op de wc opeet.

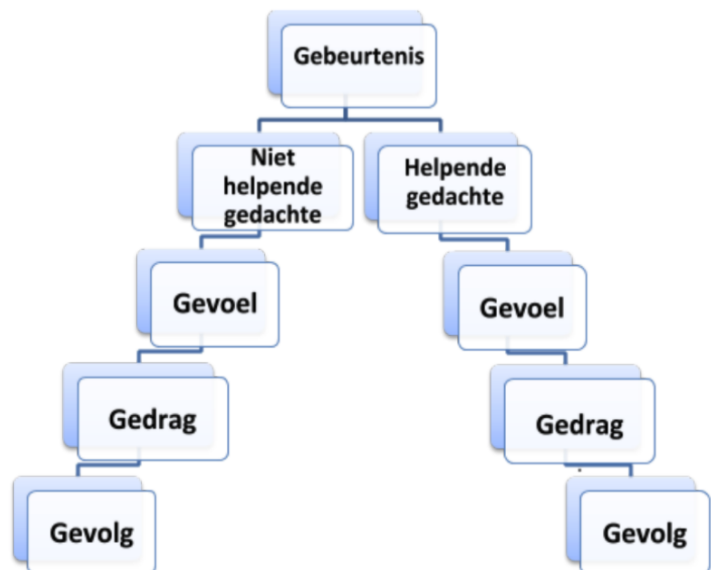
Discussie

Bespreek het fragment, besteed daarbij aandacht aan de 5G's (Wat gebeurde er? Wat dacht Cady? Hoe voelde ze zich? Etc.). Schrijf de antwoorden op de linker kant van het schema op de flipover:

De Gedachtenverandering van Cady

Wat als Cady de volgende dag naar school gaat met een helpende gedachte? Bijvoorbeeld: "Het is een nieuwe dag, ik ga er gewoon weer voor en ik ben prima zoals ik ben"?' Schrijf de antwoorden op de rechter kant van het 5G schema op je flipover.

Laten we maar snel gaan kijken hoe Cady het op dag 2 aanpakt?



BEKIJK FRAGMENT 5 - CADY

Film: Mean Girls

Korte omschrijving: Op dag twee wordt Cady aangesproken, krijgt ze een compliment en maakt ze vrienden.

Discussie

Bespreek het fragment, besteed aandacht aan de vragen: *Wat dacht ze? Wat voelde ze? Etc.*

Conclusie

Zoals je ziet, bepaalt je gevoel hoe je je gedraagt. Als je je onzeker voelt gedraag je je ook zo en is het lastiger om contacten te leggen toch? Als je je zekerder voelt wordt contact leggen allemaal wat makkelijker.

Maar hoe kun je nou ervoor zorgen dat je je gevoel de baas wordt, dus dat je je zeker voelt? Dat kan alleen door je gedachten te veranderen. Je weet niet wat anderen denken, daarom kan je altijd beter van het positieve uitgaan.

Een eigen voorbeeld

Geef een voorbeeld uit je eigen leven over een moment waarop jij voor het eerst op iemand af stapte, bijvoorbeeld vrijdagavond hier op kamp. Zorg dat je duidelijk de helpende gedachten en de 5 G's benoemt.

Gedachten, gevoel en gedrag hebben dus met elkaar te maken. Aan de hand van het 5G schema kan je dat goed zien. En dan zie je ook dat het altijd begint met een helpende gedachte.

Het 5G schema met een niet-helpende gedachte

Werk samen met de jongeren het volgende schema op de flipover uit.

1. Gebeurtenis	Je bent op school en daar staat het groepje jongens die je eigenlijk heel leuk vindt, maar je bent er nog niet echt vrienden mee. Ze kennen je vaag
2. Gedachte	Ze vinden me toch stom. Ik ben lang niet zo cool als zij zijn
3. Gevoel	Onzeker
4. Gedrag	Je wacht af, probeert je als het ware onzichtbaar te maken
5. Gevolg	Je blijft alleen

Als je voor een lastige situatie staat en je een negatieve gedachte hebt, dan ga je je onzeker voelen, gedraag je je onzeker, en is het gevolg ook vaak niet wat je eigenlijk zou willen! Je gedachte bepaalt dus je gevoel en ook je gedrag.'



Laat de jongeren het 5G schema met een niet-helpende gedachte invullen in hun draaiboek bij Masterclass 2 op blz 11.

Werk samen met de jongeren de helpende kant op de flipover uit. Het is het makkelijkst om onderaan te beginnen, dus welk gevolg zou je willen? Welk gedrag moet je dan laten zien? Etc. Trek vervolgens een pijl tussen de twee gevolgen en laat zien hoe groot verschil het is. *'In het bovenstaande voorbeeld maak je aan de ene kant geen vrienden terwijl je deze aan de andere kant wel maakt. Wouw! Dat is een groot verschil. En het enige wat we anders hebben gedaan is een andere gedachte gebruiken. Dat is maar een klein stapje.'* Teken een pijl tussen de twee gedachten om dit kleine verschil te laten zien. Stel dan de vragen:

- *Als je mocht kiezen, welke kant zou je dan kiezen?*
- *Kan je kiezen?*

En de conclusie is dat je inderdaad kan kiezen. Jij bent de baas over je eigen gedachten! Het begint met herkennen van de niet helpende gedachten en daarna oefenen met ze omzetten naar helpende gedachten.

Let op: Er zijn wat voorwaarden waar een helpende gedachte aan moet voldoen wil hij echt helpend zijn:

- Het moet waar of geloofwaardig zijn ('Ik ga sowieso een 10 halen', is dat waar?)
- Geen niet of moeten (Denk eens NIET aan een roze olifant? Precies, waar denk je nu aan? & 'Ik MOET dit kunnen', welk gevoel geeft die zin?)
- Het geeft je een positief/neutraal gevoel

Goed om, als een jongere een helpende gedachte heeft geformuleerd, te vragen; 'En? Als je deze zin tegen jezelf zegt, denkt je hoofd er dan nog iets achteraan? Als dat zo is (bijvoorbeeld, ja maar...) dan is de zin nog niet goed genoeg.



Laat de jongeren het 5G schema op blz. 11 met een neutrale of helpende gedachte invullen.

2. Wat is vriendschap?

15 minuten 

Het komende fragment kan je gebruiken als inleiding in het gesprek over vriendschap.

We gaan nu een fragment bekijken van Sex Education, Ola en Adam werken beiden bij de drogisterij. Wanneer Adam iets gedaan heeft waarvoor hij ontslagen is neemt Ola het voor hem op.



BEKIJK FRAGMENT 6 - ADAM & OLA

Serie: Sex Education

Korte omschrijving: Ola en Adam werken in dezelfde winkel, Adam heeft iets gedaan waardoor hij ontslagen is waarna Ola het voor hem opneemt. Adam heeft geen vrienden en weet niet zo goed hoe hij hierop moet reageren.

Om het thema vriendschap te bespreken hebben we het over 'de trap van vriendschap'. Stel je voor dat als je op de eerste tree staat je iemand pas net ontmoet hebt en op de laatste tree ben je echt beste vrienden, welke stappen zitten daar dan allemaal tussen? Hoe kom je van het allereerste contact naar beste vrienden? Vul met de jongeren samen deze trap in. Bespreek hierbij de volgende vragen:

- Wat is voor jullie het belangrijkste van/in een vriendschap?
- Wanneer is iemand je vriend(in)?
 - En hoe werkt dat in online vriendschappen?
 - Wanneer deel je wat met iemand online? Denk aan privé gegevens of foto's/filmpjes?
- Wat is zo fijn aan een goede vriendschap?
- Wanneer is iemand je vriendin niet meer? (Sommige jongeren zijn bang vrienden te verliezen en durven daardoor geen mening te uiten. Ruzie = niet per se vriendschap over)
- Wat zijn voor jou grenzen in een vriendschap?
- Is het fijn om meerdere vrienden te hebben?
- En wat als al die vrienden online vriendschappen zijn?

Leuke thema's om te bespreken zijn: Hoe kom je naar de volgende tree? Waar heb je nu de meeste van? Beste vrienden of van de kennissen? En is dat erg, als je maar met 1 iemand op de laatste tree staat? Stel je voor dat de één op de 'beste vrienden tree' staat terwijl je voor de ander nog op 'we hebben elkaar net ontmoet' tree staat, wat is daar het effect van in je vriendschap? (Kan je claimend overkomen.)



Laat de jongeren in hun draaiboeken op blz 12 'Vriendschap is voor mij' opschrijven wat voor hun vriendschap is.

3. Help, ruzie! 15 minuten

Otis en Eric zijn al vanaf dat ze 9 jaar zijn goed bevriend. Volgens Eric is Otis geen goede vriend geweest de laatste tijd.



BEKIJK FRAGMENT 7 - OTIS AND ERIC

Serie: Sex Education

Korte omschrijving: Otis en Eric zijn al jaren beste vrienden. Sinds kort heeft Otis een nieuwe vriendin gemaakt, Maeve, met wie hij steeds meer tijd doorbrengt. Eric is openlijk gay maar heeft hier nare ervaringen mee, helemaal vlak voor de scène met de ruzie.

Discussie

Bespreek het fragment, besteed daarbij aandacht aan de volgende vragen

- Wat gebeurde er?
- Wat zou Otis kunnen doen om het weer goed te maken?
- Wat zou Eric kunnen doen om het weer goed te maken?
- Wie heeft wel eens zoiets meegemaakt?
- Hoe hebben je dat toen aangepakt?

Vul samen op de flipover een Edit in over dit onderwerp.

Discussie

Betekent ruzie hebben met je beste vriend einde vriendschap? Of gedoe met je ouders dat je niet van elkaar houdt?

4. De Vulkaan!

30 minuten 

Het irritante bij voorbeeld ruzie is dat je soms zo boos kan worden.... Zo boos dat je niet meer kan nadenken en voordat je het weet, floep je er allemaal dingen uit of doe je dingen die je niet zo bedoelde. Wie heeft dat wel eens meegemaakt?

In het volgende fragment gaan we zien dat gebeurt met Rosa als zij met haar nieuw geverfde haren voor het eerst op school komt.



BEKIJK FRAGMENT 8 - ROSA

Film: Hoe overleef ik mezelf

Korte omschrijving: Rosa komt op school met geverfd haar. De toffe meiden uit de klas lachen haar uit. Rosa wordt boos en geeft een duw. Rosa moet dan bij de conrector komen.

Discussie

Bespreek het fragment besteed aandacht aan de volgende vragen: *Wat gebeurde er? Wat dacht*

Rosa? Hoe voelde ze zich? Wat deed Rosa? Wat was het gevolg?

- *Was het eerlijk dat Rosa naar de conrector moest? (Eigenlijk zou het eerlijker zou zijn als de vervelende meisjes bij de conrector zouden belanden. Maar omdat Rosa haar woede niet kon beheersen eindigde zij daar zelf.)*
- *Is het slim van Rosa om zo boos te worden?*
- *Wat had ze beter kunnen doen?*

Conclusie

Concludeer dat het beter is rustig te blijven en ervoor te zorgen dat het andere meisje naar de conrector moet.

Het is heel lastig om je boosheid onder controle te houden, maar uiteindelijk win je er het meeste mee. Het is helemaal moeilijk als anderen iets onwijs onaardigs tegen je zeggen of heel irritant doen. Onthoud goed: iedere keer als ze je proberen boos te maken en het is hen niet gelukt om jou heel boos te krijgen heb jij gewonnen. Kennen jullie dat gevoel dat je opeens zo boos wordt dat je je niet meer in kan houden?

Discussie

Vraag de jongeren of zij ineens boos worden. Beëindig met de volgende conclusie: *Boosheid loopt op. Je kan het vergelijken met een vulkaan.*

De Vulkaan

Teken een vulkaan en leg de theorie uit. *'Er borrelen altijd wel gevoelens, net zoals bij een vulkaan onderin, er borrelt altijd wel wat. Bij sommige mensen borrelt er standaard al een hele hoop, bij andere wat minder. Als je boos wordt gaat dat net als bij een vulkaan. Eerst ben je een beetje geïrriteerd (wijs naar je scheenbenen) en loopt de lava iets op. Als dat vervelende doorgaat, word je steeds bozer (je middel) en hoe bozer je wordt hoe hoger de lava in de vulkaan komt. Op een bepaald punt spat de lava zo uit je vulkaan (wijs naar boven je hoofd). Net als bij Rosa, want zij dufde dat meisje ook niet meteen op de grond. Pas na verloop van tijd was ze zo boos dat de lava uit haar vulkaan spatte en dufde ze het meisje .*

Bespreek het volgende:

- *Is het fijn om te ontploffen?*
- *Wanneer wel en niet?*

Trek de conclusie dat boos worden mag maar dat het fijn is de controle te houden over waar, wanneer en hoe je je boosheid laat zien.

Rondvraag

Vraag de jongeren wie een verhaal kan vertellen over een keer dat zichzelf (of iemand anders) heel boos werden. Vraag door om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van hoe de boosheid opliep in die situatie. Schrijf de voorbeelden in steekwoorden op de flipover.

Ik noem zo om de beurt de verschillende voorbeelden die net genoemd zijn en jullie moeten op je vulkaan (je lichaam) aangeven hoe hoog de lava zou komen als dit jou zou gebeuren. Je doet je ogen dicht en luistert naar de situatie. Na iedere situatie mag je kort je ogen opendoen en om je heen kijken.

Als de lava uit je vulkaan barst ga je op je stoel zitten. Probeer allemaal met je handen je voeten aan te raken want je bent nu nog helemaal niet boos en hoe bozer je wordt hoe hoger je handen over je lichaam gaan, zoals bij de lava die langzaam opborrelt in jouw vulkaan.

Noem de voorbeelden die je net in steekwoorden hebt opgeschreven. Kijk rond en benoem steeds dat je verschillen ziet in hoe boos de jongeren worden om de voorbeelden.

Conclusie

Iedereen wordt op een ander moment en een andere manier boos. Dat komt ook omdat iedereen anders is en anders denkt, voelt en reageert. Gelukkig is er een fantastische manier om ervoor te zorgen dat de lava zakt voordat deze eruit spat en je rustiger kan worden als je op het punt staat te ontploffen.'

Wat je kan doen als je op het punt staat te ontploffen

Om ervoor te zorgen dat je vulkaan niet ontploft kan je volgende stappen doen (Zorg ervoor dat de jongeren deze theorie kunnen dromen):

1. *Stop! Bedenken: Hoe hoog zit mijn lava? Als je dat weet, weet je ook hoe lang je nog hebt voor je ontploft. Hoe hoog je lava zit kan je aangeven langs je lichaam, ter hoogte van je tenen ben je compleet zen en ter hoogte van je hoofd ontplof je bijna.*
2. *Lava omlaag krijgen door:*
 - a. *rustig adem te halen: koude lucht in, warme lucht uit*
 - b. *Aan iets leuks denken*
 - c. *Even een time out nemen en een andere plek opzoeken*
 - d. *Iets anders wat voor jou werkt, namelijk....*

Bespreek hier met de jongeren andere opties. Je kan ook situaties bespreken waarin je kan oefenen met lava omlaag te krijgen. Probeer situaties te vinden waar de lava nog niet heel hoog zit want als je het in minder heftige situaties oefent dan kan je het makkelijker toepassen op moment dat je dreigt te ontploffen. De rustige ademhaling kan je bijvoorbeeld tijdens het fietsen, sporten (voordat je een penalty neemt), ect oefenen.

3. *Helpende gedachten . Een voorbeeld is: 'Dit gevoel is ok en ik ben dit gevoel de baas!'*

Zo kan je dus rustig blijven (of worden) en kan je oplossingen gaan bedenken, hier gaan we het morgen verder over hebben.

Discussie

Bespreek met de jongeren de vragen of je alleen maar kan ontploffen van boosheid. Hoe ziet ontploffen van verdriet eruit? En van angst? En van zenuwen? En van blijdschap? (Slappe lach bijvoorbeeld).

Boosheid mag er zijn!

Leg uit dat boos worden best goed kan zijn en dat het best mag als je het maar op een goede manier uit:

- *Duidelijk zeggen dat je het ergens niet mee eens bent*
- *Dit uitleggen met argumenten (Ik vind het niet leuk want..)*
- *Laten weten dat je boos bent*
- *Aangeven dat je er op terugkomt als de boosheid gezakt.*



Discussie

Vraag de jongeren hoe zij het de volgende keer gaan aanpakken als hun emoties hoog

zitten. Laat de jongeren in hun draaiboeken op blz 13 'Zo zorg ik ervoor dat ik rustig word' een stappenplan opschrijven voor een situatie waar zij het meeste aan hebben.

Afsluiting

5 minuten



Welke onderwerpen hebben we vandaag behandeld?

Laat de kinderen in hun draaiboeken aangeven welk onderwerp ze interessant vonden en ze willen terug laten komen in de film. De onderwerpen van vandaag;

- *De kracht van het positief denken, hoe de 5 G's gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag, gevolg mijn leven kunnen veranderen.*
- *Wat is vriendschap?*
- *Ruzie*
- *Emoties die oplopen – de vulkaan*

Sluit de masterclass positief af!

C. Masterclass dinsdag

90 minuten 

Vandaag bespreken we de voor- en nadelen van het horen bij een groep en hoe je dat nou aanpakt a.d.h.v. de metafoor van de snelweg, hebben we het over groepsdruk en het aangeven van je grenzen en wordt de Edit geïntroduceerd.

Cady mag mee lunchen met de plastics, het coolste groepje van de school. Ze vindt het tof maar moet zich wel aanpassen om erbij te mogen horen. Laten we kijken wat ze allemaal moet doen.



BEKIJK FRAGMENT 9 - CADY

Film: Mean Girls

Korte omschrijving: Cady mag mee lunchen met het coolste groepje van de school. Tijdens de lunch leert ze over de bizarre groepsregels.

1. De voor- en nadelen van delen van bij een groep horen

10 minuten 

Veel van onze jongeren horen niet bij een groep (vanaf 3 personen). Vertel dan ook dat de meeste jongeren pas rond hun 16^{de} bij een groep gaan horen, als ze dit willen, want het hoeft natuurlijk niet.

Bespreek met de jongeren wat er leuk aan is om bij een groep te horen en wat de voordelen zijn. Hierbij kan je denken aan:

- Lol/plezier, dezelfde interesses
- Samen zijn, dingen doen
- Je kan praten over leuke/minder leuke dingen
- Dingen van elkaar leren, met elkaar delen
- Elkaar helpen

Bespreek met de jongeren wat de nadelen zijn van bij een groep horen. Hierbij kan je onder andere denken aan:

- Verwachtingen
- Je kan minder dingen doen waar jezelf zin in hebt
- Je moet je soms aanpassen
- Groepsdruk
- Groepsregels – wanneer is het ok je niet hieraan te houden?

Discussie

Bespreek met de jongeren de volgende vragen: *Wie wil er bij een groep horen? Zijn er mensen die niet bij een groep willen horen? (Dat is ook prima) Heb je al een groep in gedachten waar je thuis bij wilt horen?*

2. Invoegen op de snelweg

10 minuten 

Voor jongeren die graag bij een groep willen horen kan je uitleggen hoe dat nou werkt, invoegen in een al bestaand groepje. Terwijl je dit vertelt, teken je de snelweg ook op je flipover.

Ik ga je iets vertellen over een snelweg en invoegen op de snelweg. Als je namelijk een snelweg op rijdt dan heb je een hele hoop vaardigheden nodig. Zo moet je goed kijken en inschatten hoe hard anderen gaan op de snelweg; mag je 100 of 50? Staat er file of is het heel rustig? Daarna moet je zelf gas geven en het juiste tempo gaan rijden. Dan moet je kijken of er een plekje is en aangeven dat je ertussen wilt. Dan moet je goed insturen en mee rijden. En het grappige is, dat

als je gaat invoegen om een gesprekje met iemand of met een groep te maken je eigenlijk dezelfde vaardigheden nodig hebt.

Schrijf de volgende punten op je flipover naast de snelweg:

1. **Kijken.** Je moet dan namelijk ook eerst even kijken of het een handig moment is. Waar hebben ze het over, is dit een handig moment of niet.
2. **Durven!** Het enige wat je nodig hebt om in te voegen op de snelweg is durven! En durven, kunnen we met een helpende gedachte.
3. **Doen.** Daarna moet je ernaartoe lopen en hoi zeggen en een praatje beginnen.

Daar kan ook een hoop misgaan. Zo gaan sommige kinderen wat te hard, en botsen dan op hun voorganger, zij springen een gesprek in en komen er daarna achter dat er net iets heel serieus besproken werd. Sommige kinderen gaan wat te langzaam, zij gaan er wel bij staan maar zeggen geen hoi. Sommige kinderen voegen niet in en blijven eigenlijk op de invoegstrook hangen.

Doe even een rondje 'Hoe voeg jij in?'



Laat de jongeren in hun boek bij de snelweg op blz 16 'Snelweg' invullen hoe in te voegen.

3. Groepsdruk

10 minuten 

Otis is bevriend met Maeve, hij wordt door haar aangespoord om iets te doen wat niet mag. Gaat hij het doen?



BEKIJK FRAGMENT 10 - OTIS & MAEVE

Serie: Sex Education

Korte omschrijving: Otis is bevriend met Maeve. Maeve spoort hem aan iets te jatten en een keer de regels te breken. Hij wil bewijzen dat hij niet het sulletje is dat zij denkt dat hij is en laat zich overhalen.

Discussie

Wat doe je als je door vrienden wordt overgehaald om iets te doen wat je eigenlijk niet wilt? Kom met een eigen voorbeeld. Wie heeft dat wel eens meegemaakt? Wat deed je toen?

The Edit

25 minuten 

Start je verhaal door te vertellen dat je kan doen of het leven een film is. Tijdens je verhaal kan je de woorden: **New Scene**, **Storyboard** en **Action** onder elkaar op de flipover schrijven.

New Scene:

'Wanneer je normaal in een lastige of vervelende situatie terecht komt kun je, net als in de film, even stoppen en nadenken. Op de set roept de regisseur op zo'n moment: "NEW SCENE"!'

Storyboard:

'Vervolgens kun je voor die lastige situatie oplossingen gaan bedenken. Zo kom je tot verschillende mogelijke nieuwe scènes/oplossingen voor je Storyboard. Je kan zelf kiezen wat je denkt en hoe je je gedraagt en dat bepaalt hoe een film afloopt.

Een Storyboard is dus eigenlijk een verzameling van scènes (verschillende oplossingen) uit een filmscript. Je bepaalt zelf welke scène je uit je Storyboard kiest, dus hoe de film (de situatie) afloopt.

Een handig ezelsbruggetje die we gebruiken om zoveel mogelijk soorten scènes (dus oplossingen) te bedenken is de HAHA.

<p>Hulp vragen Actie Helpende Gedachte Afleiding/Negeren</p>
--

Check of je uit elke categorie een oplossing hebt opgeschreven en laat de jongeren nieuwe storyboards bedenken in de categorieën die missen.

Om de juiste scène/oplossing te kiezen is het belangrijk om te bedenken wat de voor- en nadelen zijn van de verschillende oplossingen op jouw Storyboard.

Action: Nu kies je de oplossing die het beste bij jou past. En die oplossing probeer je uit.
Action!

*Blijkt nu dat de scène, de oplossing, die jij hebt gekozen toch niet de beste is voor jou, geen paniek! Je had nog meer scènes bedacht dus dan kies je gewoon een andere, een **Retake** dus, net als in de film. Kies een nieuwe oplossing waarvan je denkt dat die goed werkt en ... Action: take 2!*

Zo ga je door tot je voor jou de beste oplossing uit je Storyboard hebt gevonden en de lastige situatie opgelost is.

De Edit-theorie en het filmfragment

Werk de scène van Paco uit en vul je EDIT in.

New Scene:

Vraag de jongeren wat de lastige situatie was. Stel hierbij ook vragen met betrekking tot de 5G's: *Wat dacht Paco? Hoe voelde hij zich? Etc.*

Storyboard:

Vraag de jongeren welke oplossingen zij kunnen bedenken en schrijf alle mogelijke oplossingen op, ook de onhandige. Weeg van de mogelijke oplossingen steeds de voor- en nadelen af, dan vallen mega onhandige oplossingen meestal vrij snel weer af. Vertel: *iedereen is anders, dus wat voor de één een goede oplossing is, hoeft voor de ander niet de beste oplossing te zijn!* Mogelijke oplossingen zijn:

- Denken: Ik kies voor mezelf en doe wat ik wil.
- Zeggen: Nee, ik kom je ophalen met de fiets.
- Een list bedenken: Ik moet nu naar een vriend of ik heb buikpijn.
- Neerslaan – hoe zou dat zijn?
- Aan een goede vriend of je ouders vragen wat je moet doen.

Action: Take1

Vraag de jongeren welke oplossingen zij als eerste zouden kiezen. Vraag vervolgens ook welke ze zouden kiezen als de eerste oplossing in dit geval niet zou werken.

Geen enkele oplossing is goed of fout. Want iedere situatie en iedere persoon is anders. Alleen door te experimenteren kom je erachter welk scène van jouw Storyboard het beste voor jou werkt.

Sacha en Rosa zijn vriendinnen. Sacha vraagt Rosa om de vriendinnentest te doen. Zal Rosa het doen?



BEKIJK FRAGMENT 11 - ROSA & SACHA

Serie: Hoe overleef ik mezelf

Korte omschrijving: Als vriendinnentest vraagt Sacha Rosa om ook iets te stelen. Rosa wil niet maar loopt toch de winkel in. In de winkel bedenkt ze zich en ze loopt weg.

Discussie

Ga de discussie met de jongeren aan op basis van The Edit. Schrijf mee op de flipover.

New Scene: *Wat gebeurde er?*

Storyboard: *Welke scènes (oplossingen) kun je bedenken?*

Action: *Welke oplossing denken jullie dat het beste zou werken voor Rosa? Welke oplossing zouden jullie zelf kiezen?*



Vraag de jongeren de opdracht 'Help! Ze willen me overhalen' op blz 17 in te vullen.

4. Groepsdruk en ruzie

10 minuten

Jake is net verhuisd en zit op een nieuwe school en heeft nog weinig vrienden. Hij komt op een feestje en wordt daar uitgedaagd. Kan hij de groepsdruk weerstaan?



BEKIJK FRAGMENT 12 - JAKE

Film: Never Back Down

Korte omschrijving: Jake wordt uitgenodigd voor een feest. Daar wil een jongen met hem vechten en stoekt alle omstanders op. Maar Jake blijft zeggen dat hij niet wil vechten. Uiteindelijk laten ze hem gaan.

Edit – Master the scene: groepsdruk!

Ga de discussie met de jongeren aan op basis van de Edit.

New Scene: *Wat gebeurde er? Wat dacht Jake? Hoe voelde hij zich? Etc.*

Storyboard: *Wat vonden jullie van Jake's oplossing? Welke scènes (oplossingen) kun je bedenken?*

- Heb je wel eens meegemaakt dat jij of iemand anders uitgedaagd werd, dit hoeft niet een vechtsituatie te zijn – denk aan in het echt maar ook online (iets naars tegen iemand zeggen, iets doorsturen wat je eigenlijk helemaal niet wilde, etc)
- Hoe heb je dat toen aangepakt?
- Zijn er nog andere mogelijke oplossingen?

Action: *Welke oplossing denken jullie dat het beste zou werken voor Jake? Welke oplossing zouden jullie zelf kiezen?*

Kan je rustig nadenken over handige oplossingen als je vulkaan hoog zit?

Nee, dat kan niet! Hoe werkte de vulkaan ook alweer? Laat 'm door de jongeren herhalen!

Er zijn verschillende soorten oplossingen

Kijk nog een keer terug naar de verschillende oplossingen die jullie hebben opgeschreven. En pak nog even terug op de HAHA. Aan de hand van deze categorieën kun je sneller tot meer oplossingen komen en controleren of jongeren veel voor dezelfde soort oplossingen kiezen, bijvoorbeeld altijd om hulp vragen en nooit zelf in actie komen.

Als je tijd over hebt kan je onderstaande over schooldruk en paniek nog doen, anders dit deel laten en nog even kort checken of ze de vulkaan nog weten en die herhalen!

5. Schooldruk en paniek

15 minuten



We zien Travis en Cher in hun klas en zij krijgen hun cijfers terug. Cher krijgt een lager cijfer terug dan ze verwacht had en Travis, de jongen achter haar, krijgt een nog slechter cijfer terug. Kijk maar eens hoe zij daarop reageren...



BEKIJK FRAGMENT 13 - CHER & TRAVIS

Film: Clueless

Korte omschrijving: Een docent deelt cijfers uit. Travis heeft zo'n slecht cijfer dat hij uit het raam wil springen, maar ook Cher heeft een 6, dat helpt haar gemiddelde om zeep! Ze protesteert tevergeefs, voelt zich machteloos en zoekt afleiding in shoppen.

Discussie



Besprek het fragment. Vraag de jongeren in hun draaiboeken de linker kant van de 5G 'O nee, een slecht cijfer' op blz 19 voor zichzelf te maken. Wat denk je dan? Hoe voel je je dan? Wat doe je? Hoe kunnen anderen dat aan jou zien? Wat is daar het gevolg van?

Vraag de jongeren in hun boeken de rechterkant van het 5G schema te maken. *Weet Travis wat er in de toekomst gaat gebeuren? Weet hij dat hij gaat blijven zitten? Wat zou hij beter kunnen denken?* Besprek een paar helpende gedachten. Voorbeelden zijn:

- *Ik heb mijn best gedaan en dat is goed genoeg*
- *Volgende keer weer een nieuwe kans*
- *Fouten maken mag*

Schooldruk: Stress vooraf

Vraag de jongeren of zij wel eens zenuwachtig zijn voor een proefwerk of presentatie? Beëindig de rondvraag door te concluderen: *'Iedereen is wel eens zenuwachtig voor iets op school. En ben je dan in één keer heel zenuwachtig? Nee precies, dat gevoel loopt op, vooral als dat wat je zenuwachtig maakt steeds dichterbij komt! Je kan het vergelijken met een vulkaan, zoals we gister ook al besproken hebben.'*

De Vulkaan

Probeer de theorie visueel te maken door met je handen aan te geven hoe de stress oploopt. Vertel: *'Als je stress hebt gaat dat in je lichaam net als bij de lava in een vulkaan. Eerst raak je een beetje zenuwachtig, dan loopt de lava iets op. Hoe dichterbij die gebeurtenis komt of hoe meer je er aan denkt, hoe zenuwachtiger je wordt en hoe hoger de lava in de vulkaan komt. Op een bepaald punt spat de lava zo uit je vulkaan. Dan ben je zo zenuwachtig dat je niet meer kan nadenken of helemaal verstijft.'*

Check even of de jongeren nog weten hoe ze hun vulkaan onder controle kunnen houden.

Zo kan je dus rustig blijven en je zenuwen onder controle houden. En als je rustig bent, kan je rustig je proefwerk maken. Dit betekent natuurlijk niet dat je nooit meer zenuwachtig zal worden, want een beetje zenuwen is heel normaal. Maar iedere keer dat je beter met je zenuwen kan omgaan is een geweldige overwinning!



Vraag de jongeren de tips op te schrijven in hun draaiboek op blz 19 'Ik ben extreem zenuwachtig'.

Discussie over druk die je jezelf kan opleggen

Als je pas tevreden bent met een 8 en je haalt een 7, hoe voel je je dan? Als je pas tevreden bent met een 6 en je haalt een 7, hoe voel je je dan?

Conclusie

Je moet niet te hoge eisen voor jezelf stellen, lat omlaag!

Discussie over onvoldoende staan

Bedenk samen met de jongeren verschillende oplossingen voor als je onvoldoende staat. Bijv:

- *Hulp vragen aan je ouders, een goede vriend of een docent*
- *Kijken of je bijles kunt krijgen*
- *Planning bijstellen*

6. Afsluiting

5 minuten



Welke onderwerpen hebben we vandaag behandeld?

Laat de kinderen in hun draaiboeken aangeven welke onderwerpen ze willen terug laten komen in de film.

De onderwerpen van vandaag:

- Bij een groep horen.
- Je grenzen aangeven (in een groep)
- Omgaan met groepsdruk

Sluit de masterclass positief af!

D. Masterclass woensdag

90 minuten 

Vandaag is de laatste normale Masterclass! We bespreken de thema's buitensluiten, roddelen, plagen en pesten, zowel in het echt als online. Neem de tijd voor de verhalen van de jongeren over deze thema's.

Eva en Julia zijn al jaren beste vriendinnen. Eva gaat naar Julia omdat ze net die jongen heeft gezien die ze zo leuk vindt. Julia heeft al een vriendje en daardoor een hele nieuwe vriendengroep gekregen, inclusief een nieuwe vriendin.



BEKIJK FRAGMENT 14 - EVA & JULIA

Film: Lover or Loser

Korte omschrijving: Eva en Julia zijn beste vriendinnen. Sarah, een nieuwe vriendin van Julia wil Eva buitensluiten door Julia mee te trekken en vervelende dingen tegen Eva te zeggen. In het tweede fragment gaat Sarah nog een stap verder.

1. Buitengesloten worden

20 minuten 

Edit: Buitengesloten worden door een groep!

Besprek het fragment en vraag de jongeren hoe de Edit Eva in deze situatie kan helpen. Maak gebruik van de volgende vragen, je hoeft de Edit niet op de flipover te schrijven.

New Scene *Wat gebeurde er? (Eva werd buitengesloten)*

Storyboard: *Wat vonden jullie van de oplossing van Eva?*

Had zij nog iets anders kunnen doen?

Heb je wel eens meegemaakt dat jij/iemand anders buitengesloten werd?

Hoe heb je buitensluiten aangepakt? Welke scènes/oplossingen kun je nog meer bedenken?

Zorg ervoor dat de er oplossingen uit alle categorieën (HAHA) op het storyboard komen.

Action: *Welke scène heeft denken jullie de beste afloop voor Eva?*

Welke scène zorgt voor de beste afloop voor jou?

Edit: Buitengesloten worden via whatsapp!

Vraag de jongeren of je ook online kan buitensluiten en vraag vervolgens wie er wel eens is buitengesloten via social media (bijvoorbeeld uit een groepsapp gegooid worden, of je vrienden hebben een groep waar jij niet in zit?) Je hoeft de Edit niet op de flipover te schrijven.

Je buitengesloten voelen hoort bij het leven

Leg uit dat je buitengesloten voelen iedereen wel eens overkomt en dat het niet het einde van een vriendschap betekent. Maar door bijvoorbeeld nieuwe vrienden te maken en je vriend(-in) iets los te laten, zal je zien dat jullie vriendschap niet verdwijnt. Leg uit dat er verschillende manieren zijn om ermee om te gaan.

Tip! Maak meerdere vrienden

Benadruk dat het leuk is om meerdere vrienden te hebben, want met de één kan je bijv. goed

voetballen, terwijl je met de andere juist goed kan praten. Je kan niet alles vinden in één iemand, immers iedereen is anders.

Uitdaging!

Daag de jongeren uit om ook op kamp meerdere vrienden te maken. Kom hier morgen op terug door te vragen wie er al nieuwe vrienden heeft gemaakt.



Laat de jongeren vervolgens de Edit voor zichzelf in hun boek zelf invullen op blz 22.

2. Roddelen en de gevolgen

20 minuten 

Een vriendinnen groep heeft een roddelboek. Hierin schrijven ze alle roddels op die ze ooit over iemand hebben gehoord. Cady is nieuw op school en hoort pas sinds kort bij het vriendinnengroepje. Gaat ze mee roddelen of niet?



BEKIJK FRAGMENT 15 - CADY & THE MEAN GIRLS

Film: Mean Girls

Korte omschrijving: Het vriendinnengroepje heeft een roddelboek. Cady hoort pas sinds kort bij het vriendinnengroepje. Zij schrikt van het boek, want twee andere goede vrienden van haar staan er ook in. Om erbij te horen roddelt ze toch mee.

Edit: Roddelen!

Bespreek het fragment en vraag de jongeren hoe de Edit Cady in deze situatie kan helpen. Maak hierbij gebruik van de 5G's - *Wat gebeurde er? Wat dacht Cady? Etc. Wat vonden jullie van Cady haar oplossing? Had Cady nog iets anders kunnen doen?* Schrijf de Edit **nog niet** op de flipover.

Ogen dicht

Vraag de jongeren hun ogen dicht te doen. Vraag vervolgens of ze hun rechterhand willen opsteken als het wel eens is gebeurd dat een vriend(-in) iets achter hun rug om heeft doorverteld. Vraag nu of ze ook hun linkerhand omhoog willen houden als ze zelf wel eens iets achter de rug van een vriend(-in) om hebben doorverteld. Laat de jongeren hun handen in de lucht houden terwijl ze hun ogen opendoen.

Wat is roddelen?

Bespreek met de jongeren wat voor hen roddelen is en benoem dat over iemand praten niet perse verkeerd is maar dat opzettelijk slechte dingen van iemand vertellen wel roddelen is.

Conclusie

Zo zie je dat (bijna) iedereen wel eens geroddeld heeft over een vriend of vriendin en dat (bijna) iedereen weleens heeft meegemaakt dat een roddel over hem/haar uitkwam. Zullen we eens gaan kijken wat er kan gebeuren als roddels uitkomen.



BEKIJK FRAGMENT 16 - GEVECHT OP SCHOOL

Film: Mean Girls

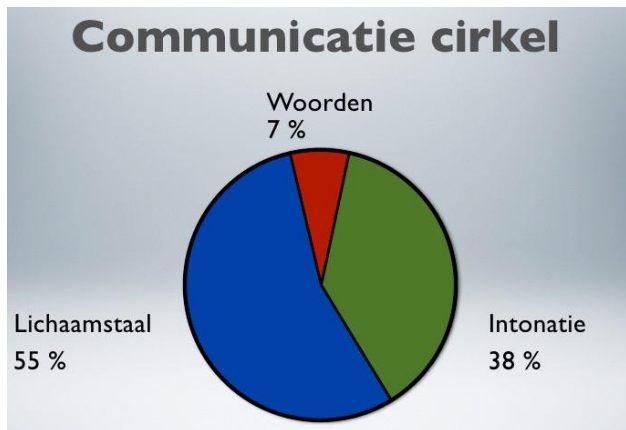
Korte omschrijving: Regina heeft het roddelboek gekopieerd en door de gang gestrooid. Alle

roddels komen uit en er ontstaan ruzies. Het eindigt in een grote vechtpartij en complete chaos.

Bespreek het fragment en vraag de jongeren of zij dit wel eens hebben meegemaakt en wat ze van roddelen vinden. Maak hierbij gebruik van de volgende vragen.

- *Wie heeft dat weleens meegemaakt?*
- *Heeft iemand roddelen ook wel eens online meegemaakt?*
- *Waarom wordt er online zo makkelijk geroddeld?*
- *Wat zijn de verschillen tussen online of in het echt iets zeggen?*

Vraag de jongeren hoeveel zij denken dat verbaal en non-verbaal is van de communicatie. Non-verbaal is toon en lichaamstaal (houding, gezichtsuitdrukking, ect.). Teken een cirkeldiagram zoals hiernaast op de flipover. Bespreek met de jongeren wat non-verbale communicatie is (toon en lichaamstaal) en dat dat dus samen voor 93% bepaalt hoe een boodschap overkomt. De toon van je stem bepaalt 38%, je lichaamstaal 55% en maar 7% wordt bepaald door de woorden die je gebruikt. Hier gaan ze bij de Acting Studio nog mee oefenen 😊



Vraag de jongeren wat dus de risico's zijn van online dingen zeggen/plaatsen.

Conclusie

Een bericht online, een foto of opmerking op instagram, bevat dus eigenlijk maar 7% van wat je (of de ander) echt wil zeggen, wat 93% over laat om zelf in te vullen. Hierdoor kunnen er dus lastige situaties ontstaan! Vraag wie dat wel eens heeft meegemaakt.

Schrijf de volgende Edit op de flipover.

New Scene: *Je ontvangt een bericht waar jij een vervelend gevoel van krijgt.*

Storyboard: *Wie kan er scènes/oplossingen bedenken? Denk aan:*

- Vragen wat iemand ermee bedoelt.
- Denken: Misschien had iemand haast, het is vast anders bedoeld.
- Zeggen dat het jou een vervelend gevoel geeft.
- Aan iemand anders vragen wat je met dit berichtje moet.

Action: *Welke scène uit jouw Storyboard zorgt voor de fijnste afloop voor jou?*



Zelf aan de slag Vraag de jongeren hun boeken te pakken en in tweetallen bij Masterclass 4 de Edits over 'geroddeld' en 'social media' in te vullen op blz 23 en 24.

3. Plagen of Pesten

35 minuten

Er is een verschil tussen pesten en plagen. In het volgende fragment zien we Merel. Wordt zij gepest

of geplaagd?



BEKIJK FRAGMENT 17 - MEREL

Film: Bluebird

Korte omschrijving: Bij Merel wordt een briefje op haar rug geplakt met de tekst: I'm shit. Hiermee loopt ze al een tijdje rond, de leraar merkt het pas tegen het einde van de les.

Wat vinden jullie

Vraag de jongeren weer hun ogen dicht te doen en vervolgens of zij hun linkerhand omhoog willen steken als zij het fragment als plagen beschouwen en hun rechterhand als ze vinden dat het pesten is. Laat de jongeren hun handen in de lucht houden terwijl ze hun ogen opendoen.

Conclusie

Iedereen kijkt anders tegen een situatie aan. *Wat de één plagen vindt kan een ander pesten vinden.* Vraag waarom mensen anders tegen dit soort situaties aankijken. Eindig met de conclusie dat iedereen anders is en dat dit komt omdat iedereen zijn eigen grenzen heeft.

Wanneer is het plagen, wanneer pesten?

Vraag de jongeren wanneer iets plagen en wanneer iets pesten is.

Leg de jongeren uit, of laat ze het zelf vertellen, dat het verschil tussen pesten en plagen is dat plagen voor beide leuk is en bij pesten ga je over persoonlijke grenzen. Plagen stopt als iemand zijn grens aangeeft of als iemand de grens aanvoelt van een ander. Als iemand doorgaat terwijl hij de grens van de ander aanvoelt of als de ander zijn grens aangeeft, dan is het pesten. Vaak gaat het ook om de intentie van degene die plaagt: wil je iemand pijn doen of gewoon plagen?

Zou het kunnen gebeuren dat jij iets als pesten opvat terwijl de ander het als plagen bedoeld? Of andersom? Deze vraag wordt gesteld aan de kinderen omdat kinderen met een pestverleden vaak te snel het gevoel hebben gepest te worden. Als ze dan geplaagd worden, roepen zij al snel gepest te worden. Hoe kom je erachter hoe de ander iets bedoelt?

Don gaat voor het eerst naar zijn nieuwe school. Kijk maar wat er gebeurt. Is het pesten of plagen?"



BEKIJK FRAGMENT 18 - DON

Film: Don

Korte omschrijving: Don is nieuw op school. Als hij de klas binnen komt worden er allerlei opmerkingen gemaakt. Als Don gaat zitten stopt het.

Discussie

Besprek het fragment met de jongeren aan de hand van de volgende vragen.

- *Werd Don gepest of geplaagd?*
- *Wie is wel eens gepest of geplaagd? (Neem hier even goed de tijd voor, laat iedereen zijn of haar verhaal delen)*
- *Kan je ook online plagen of pesten?*
- *Hoe heb je het geplaag/gepest aangepakt? Wat was het gevolg?*
- *Heeft iemand nog andere oplossingen?*

Conclusie

Vat alle mogelijke oplossingen nog even samen (een grapje terug maken, negeren, vragen hoe ze het bedoelen, zeggen dat je het niet grappig vindt, etc). *Ook hierbij geldt weer je moet experimenteren met de verschillende oplossingen totdat je de beste hebt gevonden. Als deze oplossing werkt dan kan je deze vaker gebruiken.*

Wordt Merel in het volgende fragment geplaagd of gepest?"



BEKIJK FRAGMENT 19 - MEREL

Film: Blue Bird

Korte omschrijving: Als Merel naar huis loopt komt ze haar klasgenoten tegen. Ze pesten haar, duwen haar en gooien haar skateboard in het water.

Wat vinden jullie?

Vraag de jongeren hun ogen dicht te doen. Vraag vervolgens of zij hun linkerhand omhoog willen steken als zij het fragment als plagen beschouwen en hun rechterhand als ze vinden dat het pesten is. Laat de jongeren hun hand in de lucht houden, hun ogen openen en om zich heen kijken.



Groepsopdracht: Help elkaar met stop het pesten!

Vraag de jongeren in groepjes van twee of drie de Edit 'Stop het pesten' in te vullen op blz 25. Ze moeten de volgende vragen beantwoorden:

- *Wie kan je om hulp vragen? Hoe kan die persoon jou helpen?*
- *Waar loop je naar toe (veilige haven) als je gepest wordt, zodat het zo snel mogelijk stopt?*
- *En wat kan je doen als je online gepest wordt?*

Loop samen met de andere begeleider(-s) rond om te helpen.

Edit: Stop met pesten!

Bespreek per groepje welke oplossingen zij allemaal hebben bedacht. Zitten er veel verschillen tussen de groepjes?

4. Afsluiting

5 minuten



Loop nog een keer kort door de onderwerpen die vandaag zijn besproken. De jongeren kunnen in hun draaiboeken aangeven welke ze graag terug willen laten komen in de film.

De onderwerpen van de dag:

- Wat als iemand je buitensluit? (Een groep of vriend/vriendin, online of in het echt?)
- Roddelen, wat als er over jou geroddeld wordt of ze willen perse dat jij mee roddelt?
- Wat is het verschil tussen plagen en pesten?
- Plagen en pesten, hoe ga je ermee om, zowel in het echte leven als online?

5. Feestelijke afsluiting

10 minuten



Lekker opscheppen

Mensen zeggen niet vaak waar je goed in bent en dat is eigenlijk zonde! Mensen zijn vaak bezig met waar ze slecht in zijn en vergeten te bedenken waar ze wel goed in zijn.

Geef alle jongeren en begeleiders een wit A4-tje en laat ze helemaal onderaan hun naam opschrijven. Vervolgens mogen ze het blad aan de persoon links van hun geven. Iedereen heeft nu het blad van iemand anders in zijn handen en schrijft iets aardigs, liefs of iets anders positief over deze persoon op het blaadje. Als ze iets hebben opgeschreven mogen ze het blaadje zo vouwen dat je niet kan lezen wat ze hebben opgeschreven. Vervolgens geeft iedereen het blad weer door naar links.

Uiteindelijk heeft iedereen een blaadje vol complimenten en positieve boodschappen. Om de beurt mogen alle jongeren hun eigen blad voorlezen.

Slotwoord

Sluit de les lekker positief af. Probeer de volgende elementen te benadrukken:

- *In de toekomst gaan jullie nog een hoop lastige situaties tegenkomen, maar nu weten jullie hoe je met lastige situaties moet omgaan. Weet je het even niet meer, kijk thuis in je boek!*
- *Onthoud goed: Alles wat je deze week hebt geleerd en wat je daardoor kan, kan je thuis ook!*

7. Masterclass donderdag meisjes

90 minuten 

Vandaag is de Masterclass anders dan normaal: de jongens en meisjes zijn door de Hoofdcoach in gescheiden groepjes ingedeeld. We bespreken het thema uiterlijk en realistische normen hierin, hebben het over seksuele geaardheid, verliefdheid en grenzen hierin en er is veel ruimte voor alle vragen die de jongeren hebben met betrekking tot deze thema's.

1. Realistisch normen op het gebied van uiterlijk

15 minuten 

Start een groepsgesprek over social media en uiterlijk. Vraag:

- *Wie volgt er influencers/modellen/actrices/etc op social media?*
- *Wie volg je en waarom?*
- *Wie vergelijkt zichzelf daar wel eens mee?*
- *Wat voor gevoel geeft dat je?*
- *Is alles echt wat je online ziet?*

Hier kan je eventueel wat foto's/filmpjes laten zien als voorbeeld, of samen opzoeken.

Rondje onzekerheden

Doe een rondje en vraag de jongeren waar ze onzeker over zijn m.b.t. hun uiterlijk, welke niet helpende gedachte ze daarbij hebben en iets wat ze mooi van zichzelf vinden, begin zelf. Sluit af met de conclusie dat iedereen onzekerheden heeft en dat iedereen op zijn of haar eigen manier mooi is. Niemand is perfect 😊

Negatieve gedachten weerleggen doe je door

- Negatieve gedachten in perspectief te plaatsen: *Want je bent veel meer dan alleen maar de buitenkant!*
- Je te richten op wat je wel mooi vindt aan jezelf.
- Te relativiseren: Als je lang bent heb je nu eenmaal grote voeten of niemand is perfect.
- Realistisch te zijn. *Vergelijk je niet met extreme voorbeelden, dat is niet realistisch! Besef je ook dat foto's vaak bewerkt zijn.*

Als jongeren niet realistische gedachten delen kan je hierop inspelen door dit aan de anderen voor te leggen.



Laat de jongeren de opdracht maken in hun boek op blz 28 'Realistische doelen en realistisch zelfbeeld'. Schrijf de helpende gedachte groot op in je boek.

Wat is uitstraling?

Vraag de jongeren wat uitstraling is. Sluit de discussie met de volgende conclusie af: *Kennen jullie het gevoel dat als je twee personen ziet die je allebei niet kent, je het fijner vindt om naast de ene persoon te staan dan naast de ander. Kennen jullie dat? Dat komt door hun uitstraling. Wat je van binnen voelt, straalt je uit. Als je je gelukkig voelt straalt je dat uit. Waardoor andere jou ook leuker en knapper vinden. Interessant toch?*

2. Verliefdheid

15 minuten 

Christian komt op date bij Cher thuis om films te kijken. Zullen ze het gezellig krijgen?'



BEKIJK FRAGMENT 20 - CHER & CHRISTIAN

Film: Clueless

Korte omschrijving: Christian komt op date bij Cher thuis. Er gaat van alles mis en op het moment dat Christian merkt dat Cher verliefd op hem is, schrikt hij en zegt hij dat hij moe is en weg moet. Cher wordt hier heel onzeker van.

Bespreek het thema verliefdheid aan de hand van de volgende vragen.

- *Wie is er weleens verliefd geweest? Wat voel je dan?*
 - Geef een voorbeeld uit je eigen leven en vertel wat je dacht en voelde, hoe jij je gedroeg en hoe het afliep .
- *Hoe ga je om met verliefdheid?*
- *Heeft iemand wel eens meegemaakt dat je verliefd was en dat het niet beantwoord werd?*
- *Wie heeft er wel eens liefdesverdriet gehad?*
- *Hoe ga je hiermee om?*
 - Het is leuk als een begeleider vertelt hoe zij hiermee om is gegaan en vooral benoemd dat liefdesverdriet verschrikkelijk is, maar ook weer over gaat.

Robin probeert een vriend van haar, Steve, te vertellen dat ze lesbisch is.



BEKIJK FRAGMENT 21 - ROBIN & STEVE

Serie: Stranger Things

Korte omschrijving: Robin vertelt tegen haar vriend Steve dat ze lesbisch is. De serie speelt zich af in de jaren 80 waar dit nog een taboe was. Steve heeft net gehint naar dat hij Robin leuk vindt waardoor dit extra moeilijk is om te vertellen. Steve accepteert het echter snel en al snel lachen ze weer samen.

Discussie

Bespreek het fragment aan de hand van de volgende vragen.

- *Wat gebeurde er?*
- *Wat vinden jullie hiervan?*

Veel jongeren vragen zich dit af: ben ik homo, lesbisch, hetero, bi? Het antwoord is niet zo makkelijk te geven. Je seksuele voorkeur is namelijk niet altijd 100% duidelijk. Twijfel jij wat je bent en kom je er niet uit? Laat het los! Het zijn namelijk alleen maar hokjes. Hokjes zijn handig om snel iemand te kunnen plaatsen. Maar eerlijk is eerlijk: eigenlijk past niemand in een hokje.

Homo's, lesbo's en bi's zijn onderling net zo verschillend als hetero's. Net als hetero's kunnen homo's, lesbo's en bi's meisjesachtig of jongensachtig zijn.

Conclusie

Liefde werkt voor iedereen anders. Iedereen is anders. Het belangrijkste is dat je jezelf bent!

Rosa heeft een vriendje: Thomas. Thomas sluipt dagelijks door het raam naar binnen om Rosa te zien. Als hij vandaag bij haar is zoent hij haar, maar wat gebeurt er dan?’



BEKIJK FRAGMENT 22 - ROSA EN THOMAS

Serie: Hoe overleef ik, aflevering 7.

Korte omschrijving: Rosa heeft een vriendje. Hij sluipt dagelijks door het raam naar binnen om Rosa te zien. Als hij probeert aan haar borsten te zitten jaagt ze hem met een smoes de kamer uit.

- *Wat voel je als iemand over je grens heen gaat? (Dit voelt niet fijn)*
- *Waarom zou je het dan toch doen?*
- *Is dat slim?*

Conclusie

Iedereen heeft andere grenzen. Het is belangrijk om je eigen grenzen te weten. Deze grenzen kunnen overigens verschillen bij wie jou aanraakt. Zodra iemand over je grens heen gaat, je aanraakt en je vindt het niet fijn, dan is het heel belangrijk om te zeggen dat je dat niet wilt. Stop zeggen dus. Dat maakt je niet minder leuk. Nee dat maakt je nog leuker en interessanter. En als je het wel fijn vindt, dan is het ook top!

5. Dr. Love

45 minuten

Iedereen mag alles vragen over lichamelijke verandering, verliefdheid of seksualiteit. Geen vraag is raar of gek. Om ervoor te zorgen dat de jongeren ook daadwerkelijk alles durven te vragen mag iedereen anoniem vragen stellen aan de hand van briefjes die in een kom worden gedaan. De begeleiders lezen de vragen voor en geven antwoord.

De vraag die gesteld moet worden (die stop jij er dus in ;), meer vragen hoeven niet, ze komen zelf wel met waar ze aan toe zijn)

- Wat als iemand wil dat je naaktfoto's stuurt?

Bespreek hierbij de risico's:

- *Stuur nooit iets door wat je niet aan iedereen op straat zou willen laten zien. Eigenlijk raak je de controle kwijt over alles wat je online zet. Iedereen kan jouw foto's doorsturen of van internet afhalen en zelf gebruiken of misbruiken.*
- *Als je naaktfoto's krijgt, mag je deze nooit doorsturen. Ook niet om aan je vrienden te laten zien. Als je dat wel doet, ben je strafbaar en breng je ook enorme schade toe aan degene die op de foto staat.*
- *Sowieso als je iets op social media/whatsapp plaatst: Adem in en adem uit en sta stil hoe hoog/laag je vulkaan staat; bekijk dan wat je wil versturen. Is je vulkaan hoog, breng hem omlaag voordat je uit emotie of zonder nadenken over consequenties iets plaatst.*

6. Afsluiting

5 minuten

Laat de jongeren in hun draaiboeken aangeven welk onderwerp ze interessant vonden en ze willen terug laten komen in de film.

De onderwerpen van vandaag

- Realistische gedachten over uiterlijk en sportprestaties
- Verliefdheid, en hoe ga je daarmee om
- Alles wat je wilt weten over seksualiteit

Sluit de masterclass positief af!

8. Masterclass donderdag jongens

90 minuten 

Vandaag is de Masterclass anders dan normaal: de jongens en meisjes zijn door de Hoofdcoach in gescheiden groepjes ingedeeld. We bespreken het thema uiterlijk en realistische normen hierin, hebben het over seksuele geaardheid, verliefdheid en grenzen hierin en er is veel ruimte voor alle vragen die de jongeren hebben met betrekking tot deze thema's.

1. Realistisch normen op het gebied van uiterlijk

15 minuten 

Start een groepsgesprek over social media en uiterlijk. Vraag:

- *Wat is mannelijkheid?*
- *Wie volgt er influencers/sporters/acteurs/etc op social media?*
- *Wie volg je en waarom?*
- *Wie vergelijkt zichzelf daar wel eens mee?*
- *Wat voor gevoel geeft dat je?*
- *Is alles echt wat je online ziet?*

Hier kan je eventueel wat foto's of filmpjes laten zien als voorbeeld, of samen opzoeken.

Discussie

- *Is het realistisch om jezelf met een topsporter/model te vergelijken?*
- *Wat zijn andere eigenschappen waarom iemand gewaardeerd kan worden?*

Rondje onzekerheden

Doe een rondje en vraag de jongeren waar ze onzeker over zijn m.b.t. hun uiterlijk, welke niet helpende gedachte ze daarbij hebben en iets wat ze mooi van zichzelf vinden, begin zelf. Sluit af met de conclusie dat iedereen onzekerheden heeft en dat iedereen op zijn of haar eigen manier mooi is. Niemand is perfect 😊

Negatieve gedachten weerleggen doe je door:

- Negatieve gedachten in perspectief te plaatsen: *Want je bent veel meer dan alleen maar de buitenkant!*
- Je te richten op wat je wel mooi vindt aan jezelf.
- Te relativiseren: Als je lang bent heb je nu eenmaal grote voeten of niemand is perfect.
- Realistisch te zijn. *Vergelijk je niet met extreme voorbeelden, dat is niet realistisch! Besef je dat foto's vaak ook bewerkt zijn en dus niet echt.*

Als jongeren niet realistische gedachten delen kan je hierop inspelen door dit aan de anderen voor te leggen.



Laat de jongeren de opdracht maken in hun boek: Masterclass 5 bladzijde 28 'Realistische doelen en realistisch zelfbeeld'. Schrijf de helpende gedachte groot op in je boek.

Wat is uitstraling?

Vraag de jongeren wat uitstraling is. Sluit de discussie met de volgende conclusie af: *Kennen jullie het gevoel dat als je twee personen ziet die je allebei niet kent, je het fijner vindt om naast de ene persoon te staan dan naast de ander. Kennen jullie dat? Dat komt door hun uitstraling. Wat je van binnen voelt, straalt je uit. Als je je gelukkig voelt, straalt je dat uit. Waardoor andere jou ook leuker en*

knapper vinden. Interessant toch?

2. Verliefdheid

15 minuten



Mees is smoorverliefd op Eva. Zou het hem lukken om indruk op haar te maken?



BEKIJK FRAGMENT 23 - MEES & EVA

Film: Lover of Loser

Korte omschrijving: Mees werkt in een winkel waar Eva haar t-shirts komt drukken. Je hoort zijn gedachten terwijl zij langskomt. Verschillende scenario's spelen zich af omdat hij telkens toch niet tevreden is met hoe het gaat.

Bespreek het thema verliefdheid aan de hand van de volgende vragen.

- *Wie is er weleens verliefd geweest? Wat voel je dan?*

Geef een voorbeeld uit je eigen leven en vertel wat je dacht en voelde, hoe jij je gedroeg en hoe het afliep.

- *Hoe ga je om met verliefdheid?*
- *Heeft iemand wel eens meegemaakt dat je verliefd was en dat het niet beantwoord werd?*
- *Wie heeft er wel eens liefdesverdriet gehad?*
- *Hoe ga je hiermee om?*

Het is leuk als een begeleider vertelt hoe hij hiermee om is gegaan en vooral benoemt dat liefdesverdriet kut is maar ook weer overgaat.

Je kan niet kiezen op wie je verliefd wordt. Het overkomt je. Dat zien we ook in het volgende fragment. Zet het fragment na zijn 'nee' even op pauze.



BEKIJK FRAGMENT 24 - TOBY

Film: Summer Storm

Korte omschrijving: Toby is bij zijn vriendin. Zij wil zoenen, maar hij niet. Uiteindelijk geeft hij toe dat hij verliefd is op iemand anders; een jongen.

Discussie

Bespreek het fragment aan de hand van de volgende vragen.

- *Wat gebeurde er?*
- *Wat vinden jullie hiervan?*
- *Wat doe je als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt?*

Zet het fragment weer aan en vraag erna:

- *Wat vinden jullie hiervan?*

Veel jongeren vragen zich dit af: ben ik homo, lesbisch, hetero, bi? Het antwoord is niet zo makkelijk te geven. Je seksuele voorkeur is namelijk niet altijd 100% duidelijk. Twijfel jij wat je bent en kom je er niet uit? Laat het los! Het zijn namelijk alleen maar hokjes. Hokjes zijn handig om snel iemand te kunnen plaatsen. Maar eerlijk is eerlijk: eigenlijk past niemand in een hokje.

Homo's, lesbo's en bi's zijn onderling net zo verschillend als hetero's. Net als hetero's kunnen homo's,

lesbo's en bi's meisjesachtig of jongensachtig zijn.

Conclusie

Liefde werkt voor iedereen anders. Iedereen is anders. Het belangrijkste is dat je jezelf bent!

5. Dr.Love!

45 minuten 

Iedereen mag alles vragen over lichamelijke verandering, verliefdheid of seksualiteit. Geen vraag is raar of gek. Om ervoor te zorgen dat de jongeren ook daadwerkelijk alles durven te vragen mag iedereen anoniem vragen stellen aan de hand van briefjes die in een kom worden gedaan. De begeleiders lezen de vragen voor en geven antwoord.

De vraag die gesteld moet worden (die stop jij of je andere begeleiders er dus in ;), meer vragen hoeven niet, ze komen zelf wel met waar ze aan toe zijn)

- Is naaktfoto's versturen naar elkaar ok?

Bespreek hierbij de risico's:

- *Stuur nooit iets door wat je niet aan iedereen op straat zou willen laten zien. Eigenlijk raak je de controle kwijt over alles wat je online zet. Iedereen kan jouw foto's doorsturen of van internet afhalen en zelf gebruiken of misbruiken.*
- *Als je naaktfoto's krijgt, mag je deze nooit doorsturen. Ook niet om aan je vrienden te laten zien. Als je dat wel doet, ben je strafbaar en breng je ook enorme schade toe aan degene die op de foto staat.*
- *Sowieso als je iets op social media/whatsapp plaatst: Adem in en adem uit en sta stil hoe hoog/laag je vulkaan staat; bekijk dan wat je wil versturen. Is je vulkaan hoog, breng hem omlaag voordat je uit emotie of zonder nadenken over consequenties iets plaatst.*

6. Afsluiting

5 minuten 

Laat de kinderen in hun draaiboeken aangeven welk onderwerp ze interessant vonden en ze willen terug laten komen in de film.

De onderwerpen van vandaag

- Realistische gedachten over uiterlijk
- Verliefdheid, en hoe ga je daarmee om
- Seksuele geaardheid
- Alles wat je wilt weten over seksualiteit

Sluit de masterclass positief af!