

EDUCATIEVE WORKSHOP

Wat tof dat jij en je klas zijn komen kijken naar de voorstelling *Wil je een Snoepje?* van Het Laagland. Dit was een hele bijzondere voorstelling, en middels deze workshop bieden we je graag handvatten om samen met je klas te werken aan weerbaarheid, het aangeven van grenzen en je innerlijke kompas leren begrijpen.



Benodigheden:

- Muziek
- Speaker
- Tape
- Kleurpotloden
- Papier
- Scharen

Eerste reactie:

Voer samen met de leerlingen een kringgesprek om de voorstelling na te bespreken. Zo dadelijk gaan we dieper op het thema in. Bevraag ze eerst op een eerste reactie, door ze vragen te stellen:

- Wat gebeurde er in de voorstelling?
- Wat herkende je? Waarom?
- Wat vond je raar? Waarom?
- Wat zag je op het toneel?
- Wie zag je op het toneel?

NEE zeggen:

Vorm een kring met de leerlingen. In de voorstelling was er één woord dat steeds terugkeerde om een grens aan te geven, of aan te geven dat je iets niet wil. Namelijk: NEE.

Ga de cirkel rond en laat iedereen dit woord zeggen.

Bij dit woord hoorde ook een beweging. Ga de cirkel eens rond en zeg allemaal "nee" met de bijbehorende beweging.

Bewegingen:

Maak duo's, bedenk samen nog meer bewegingen die je zou kunnen maken bij het woord 'nee'. Bedenk in totaal 3 nee's met 3 (nieuwe) bewegingen. Laat deze aan elkaar zien.

Heb je een beweging ontdekt die je zelf vaker zou willen gebruiken?

Gebruik het voorbeeld van een hele duidelijke, grote en uitbundige nee.

Wanneer gebruik je deze nee? Kun je een situatie verzinnen waarin je een nee met beweging zou inzetten?

De schaal van NEE:

Op een dag zeg je wel vaker nee, maar die zijn natuurlijk niet altijd heel groot, uitbundig of met een ferme beweging.

Welke situaties kun je verzinnen, waarin een minder harde nee nodig is? Kun je een voorbeeld geven? Of gebruik je misschien wel eens een ander woord dan nee?

Maak met tape een lange lijn op de grond.

Dit is de schaal van nee.

Een schaal van 0 tot 10.

Bij 0 gebruiken we een hele subtiele nee.

Bij 10 zetten we een grote duidelijke NEE neer met beweging.

WIL JE EEN SNOEPJE?

Gebruik de *schaal van nee* om verschillende situaties te duiden. Vraag de leerlingen om plaats te nemen op de schaal, en aan te geven hoe groot de nee is die ze zullen geven in deze situatie.

Situaties:

- Een vriend(in) wil een spel spelen waar je geen zin in hebt.
- Je ouders vragen of je nog meer broccoli wil.
- Je docent vraagt of je iets wil voordoen voor de klas, maar daar heb je geen zin in.
- Een vreemde vraagt of je een snoepje wil.
- Je beste vriend(in) wil graag een TikTok dans met je opnemen, maar jij hebt geen zin.

Je ziet dat iedereen zo zijn eigen schaal heeft, eigen zijn eigen grenzen. Leuk verschil!

De schaal van JA:

En als we deze schaal aanpassen naar de schaal van JA. Waar plaats je jezelf bij deze situaties?

- Je leerkracht vraagt om het einde van de les even te blijven. Er is hulp nodig met het uitdelen van een traktatie, en jij mag er ook een nemen.
- Je buurjongen (die je heel goed kent) heeft net een nieuwe puppy/kitten, ga je mee om hem te aaien?
- Je ouders vragen of je zin hebt in het weekend.
- Oma komt op bezoek, en jij hebt net je rapport binnen met alleen maar tien. Ze wil je daar graag wat voor geven, omdat je zo goed je best hebt gedaan.
- Comment JA onder deze Instagram post om kans te maken op tickets voor je favoriete artiest.
- Je beste vriend(in) vraagt: ga je mee zwemmen?

Het innerlijke kompas:

Je hebt nu meerdere keren ja of nee gezegd. Voelde je ergens in je lichaam waar deze ja of nee zit?

Waar voel je dat? Kun je het eens aanwijzen in je lijf? Dit kan bij iedereen op een andere plek zitten, bijvoorbeeld: Buik, hart, maag, keel.

Dit innerlijke kompas, of deze antennes geven ons raad. Het is een kracht om goed te kunnen luisteren naar deze gevoelens. Maar die antennes zitten soms diep verstopt in ons lijf.

Probeer eens aan te wijzen waar in je lijf je dit voelt. Hoe ziet deze plek eruit? Welke kleur heeft het? Of heeft het een speciale vorm?

Teken opdracht:

Pak een vel papier, zoek een fijne plek op waar je met schrijfgerei jouw antenne of innerlijke kompas vorm en kleur gaat geven. Knip deze vervolgens uit en plak deze op de plek waar je dit voelt.

Ho, stop, ho:

Ga met je duo partner (in twee lange rijen) tegenover elkaar staan. Zorg dat er voldoende loop afstand is tussen de twee. We gaan ons innerlijke kompas eens testen. Doet ie het? Kan je nu extra focus houden bij de plek?

Nummers 1, jullie zetten je antenne aan.
Nummers 2, jullie gaan nu heel langzaam (stap voor stap) richting nummers 1 lopen.
Nummers 1, jullie gaan proberen contact te maken met je antenne. Wanneer zegt deze HO.

Bij iedere stap, voel eens of nummer 2 nog een stap dichterbij mag komen, of zeg je: HO, stop.

Nu wisselen nummers 1 en 2 van rol.
Bespreek samen na wat je ervaren hebt. Kun je het gevoel omschrijven dat je ervaart als je antenne aan gaat?