

# Les 3 Welkom!

# Terugblik op les 2



## Terugblik:

- Wat hebben we geleerd van de vorige les?
- Wat hebben we in de vorige les besproken?
- Hoe is de weekopdracht over zelfvertrouwen gegaan?

# Thema van vandaag: **Eigen keuzes en groepsdruk**

Vandaag leren we:

*Hoe we eigen keuzes maken*

**&**

*Hoe we om gaan met groepsdruk*

# Groepsdruk





- Wat is groepsdruk?
- Hoe voel jij je als je onder druk van een groep staat?
- Groepsdruk kan positief uitpakken, maar ook negatief!

# Experiment groepsdruk

- Eén leerling gaat naar de gang.
- Hoe voelde het om onder druk te staan?
- Wat deed het met jouw keuze?
- Durfde je bij je eigen keuze te blijven?



# Positieve vs negatieve groepsdruk

- Groepsdruk kan positief zijn; **aanmoedigen** 
- Groepsdruk kan ook negatief zijn; **pesten** 

*Hoe kun je een positieve bijdrage leveren aan jouw groep?*

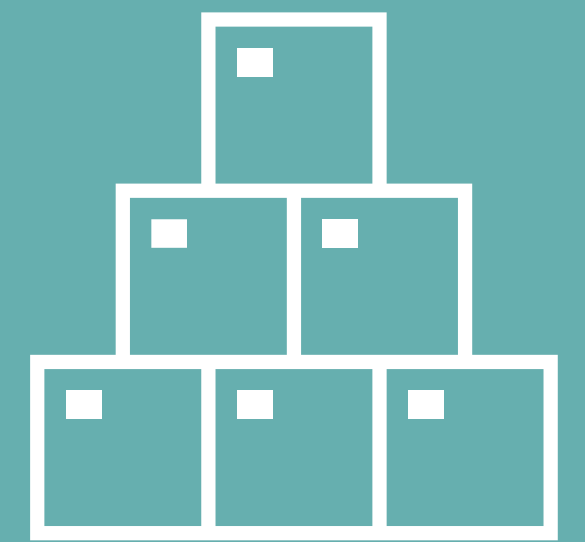




# Opdracht: toren bouwen

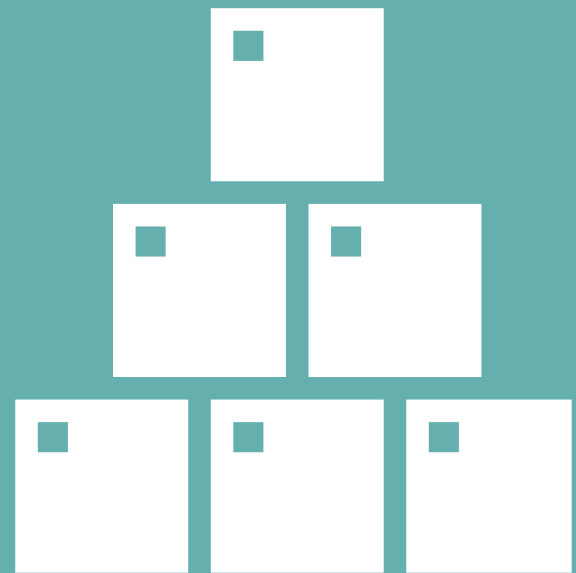
In groepjes gaan we een toren bouwen:

*We bouwen eerst een toren onder  
**negatieve druk***



*en daarna*

*bouwen we een toren met  
**positieve druk***





# Nabespreking toren bouwen

- Hoe voelde het om te bouwen onder negatieve druk?
- Hoe voelde het om te bouwen onder positieve druk?
- Wat was het verschil?



# Jongerenwerker

- De jongerenwerker stelt zichzelf voor
- Wat voor werk doet een jongerenwerker?
- Hoe kan een jongerenwerker jou helpen bij het maken van keuzes of het stellen van doelen?
- Met welke vragen kun je bij de jongerenwerker terecht?



# Eigen keuzes maken

- Wat heb je nodig om een goede keuze te maken?
- Waar loop je tegenaan bij het maken van een goede keuze?
- Wat maakt het soms moeilijk om een eigen keuze te maken?
- Welke kwaliteiten heb je nodig om een eigen keuze te kunnen maken? **Tip: Denk terug aan les 2!**

# Opdracht: eigen keuzes

- **Situatie 1:**

*Je ziet dat iemand wordt gepest, wat doe je?*

- **Situatie 2:**

*Je krijgt een foto die je niet mag delen, wat doe je?*

- **Situatie 3:**

*Je vrienden stelen blikjes frisdrank, wat doe jij?*

- **Situatie 4:**

*Je klasgenoten zijn aan het voetballen.*

*Jij staat langs de kant en iedereen begint te juichen. Wat doe jij?*



# Wat hebben we geleerd vandaag?

*Zijn er nog vragen?*





# Weekopdracht

Hoe kun jij bijdragen aan een positieve sfeer in de klas of wijk?

Schrijf één ding op en voer dit aankomende week uit.





**Goed gedaan vandaag!**

*Tot de volgende les!*

# Contact



[www.kapot-sterk.nl](http://www.kapot-sterk.nl)



[info@kapot-sterk.nl](mailto:info@kapot-sterk.nl)