

Gezonde relaties online

Deelnemers ontdekken kwaliteiten die bijdragen aan gezonde en vriendschappelijke relaties, en ze ontdekken hoe online gedrag een rol speelt in gezonde en ongezonde relaties. Deelnemers onderzoeken ook de kansen en uitdagingen op het snijvlak van sociale media en relaties in hun eigen vriendengroep en leren hoe ze hun vrienden ertoe kunnen bewegen uit de rol van passieve omstander te stappen.

Gesprek over gezonde of ongezonde relaties

Deel één

Interactie

Zet de deelnemers in een kring.

Vertel je leerlingen

Vandaag wil ik het hebben over hoe ons online gedrag invloed heeft op de gezondheid van onze relaties. We gaan het ook hebben over wat je kunt doen om voor anderen op te komen en het te herkennen wanneer onze vrienden hulp nodig hebben bij problemen binnen relaties.

Vraag je leerlingen

Wie heeft wel eens gehoord van de termen 'omstander' of 'helper'? Wat betekenen deze termen voor jullie?

Interactie

Luister naar 2-3 reacties.

Vertel je leerlingen

Zoals jullie al aangaven, is een omstander iemand die toekijkt wanneer er een incident plaatsvindt. Voor de oefening van vandaag bespreken we handelingen die te maken hebben met ongezonde/onvriendschappelijke relaties. Een helper is iemand die iets positiefs doet als reactie: bijvoorbeeld door het slachtoffer te steunen, het zinloze geweld te stoppen of iets anders, afhankelijk van de situatie.

Deel twee

Vertel je leerlingen

We gaan het nu hebben over relaties: als eerste moeten we ons realiseren dat 'relaties' een erg breed begrip is. Voor onze doeleinden definiëren we 'relaties' als de connecties tussen vrienden. Je kunt bijvoorbeeld verbonden zijn met je vrienden als normale vrienden, klasgenoten of als leden van dezelfde vereniging (bijvoorbeeld een filmclub). Als we het hebben over gezonde relaties, duikt er altijd een lastige vraag op: 'Wat is precies een gezonde relatie?' Iedereen heeft andere ideeën over dit onderwerp en er zijn veel goede antwoorden.

Het is belangrijk dat we allemaal op dezelfde golflengte zitten. Laten we daarom brainstormen over woorden die gezonde relaties kunnen beschrijven:

vriendschappen, relaties tussen klasgenoten, allerlei soorten relaties. We weten dat er in alle soorten relaties soms dingen verkeerd kunnen gaan. We gaan daarom gezond gedrag bespreken dat kenmerkend is voor de verschillende relatietypen.

We gaan nu een kort spel spelen. We gaan zo meteen de kring rond en iedereen noemt één woord dat een gezonde relatie beschrijft. Ik begin. Ik denk dat relaties _____ (steunend, zorgzaam, vriendschappelijk enzovoort) kunnen zijn.

Interactie

Schrijf op de flipover wat de deelnemers zeggen.

Vertel je leerlingen

Dat is mooi. Bedankt voor jullie bijdragen! Laten we deze woorden eens bekijken.

Vraag je leerlingen

Zijn jullie het ermee eens?

Moet er nog iets aan worden toegevoegd?

Kan iemand op basis van deze woorden in één zin een definitie geven van een gezonde relatie?

Instrueer de groep om gezamenlijk een definitie te bedenken van een gezonde relatie.

Gallery walk

Deel één

Interactie

Verdeel de groep in tweetallen.

Vertel je leerlingen

Nu we een behoorlijk uitgebreide lijst hebben van dingen die bij ons opkomen wanneer we het over 'gezonde relaties' hebben, is het tijd om onze focus een beetje te verleggen en onze eigen ervaringen met relaties op internet te bekijken.

Interactie

Schrijf telkens één vraag van de lijst met mogelijke postervragen hieronder op een poster en hang de posters in de ruimte op.

Mogelijke postervragen:

1. Met wie heb je contact via technologie?
2. Welke platformen, services of websites gebruik je om contact te maken met mensen?
3. Hoe hebben internet en mobiele technologieën (zoals tablets of mobiele telefoons) je de kans gegeven gezonde relaties op te bouwen of te onderhouden?
4. Hoe kun je in contact blijven met mensen dankzij mobiele apparaten en computers?
5. In hoeverre vormen internet en mobiele technologieën een uitdaging bij het opbouwen/onderhouden van gezonde relaties?
6. Wat voor ellende met vriendschappen heb je gezien of ervaren die het gevolg was van dingen die online waren geplaatst?

Vertel je leerlingen

Ik geef elk tweetal een paar memoblaadjes en een pen. Op de posters in de ruimte staan verschillende vragen. Als ik de materialen heb uitgedeeld, kan iedereen langs de posters lopen. Schrijf je antwoorden op de memoblaadjes en plak ze op de posters. Als je meer dan één antwoord op een vraag hebt, schrijf dan elk antwoord

op een apart memoblaadje en plak ze op de posters. Jullie hebben 8 minuten de tijd.
Veel plezier!

Interactie

Verzamel de posters aan het eind van de activiteit en roep de deelnemers weer bij elkaar.

Vraag je leerlingen

Welke antwoorden op deze vragen komen vaak terug?

Denk je dat er nog dingen ontbreken?

Zie je een trend?

Hoe heeft technologie de relaties met je vrienden veranderd?

Heeft technologie dingen makkelijker of moeilijker gemaakt? Waarom?

Scenariodiscussie

Discussie

Vertel je leerlingen

We gaan nu een scenario bespreken dat te maken heeft met technologie en relaties: 'over-texting.'

Weet iemand wat daarmee wordt bedoeld?

Interactie

Luister naar 2-3 reacties.

Vertel je leerlingen

'Over-texting' is dat je zóveel berichten aan iemand stuurt dat de ander overspoeld raakt.

Vraag je leerlingen

Heeft iemand dit wel eens meegemaakt?

Als je de persoon zou zijn die de berichten ontvangt, wat zou je dan doen? Waarom?

Als een van je vrienden je zou vertellen dat hij of zij in deze situatie zit, welk advies zou je dan geven? Zou je actie ondernemen? Welk soort acties zou je kunnen ondernemen?

1. Follow-up: deze acties uitvoeren om je vrienden te helpen, betekent dat je uit de rol van passieve omstander stapt.

Vraag je leerlingen

Wat zou iemand kunnen weerhouden van opkomen voor een vriend?

Stel je voor, een van je vrienden vraagt een vriend om niet meer zoveel berichten te sturen. Wat gebeurt er als deze vriend opeens de hele tijd naar zijn/haar huis komt om te vragen of hij/zij mag binnenkomen? Het probleem lijkt erger te worden. Dit noemen we 'escalatie'. Welk advies zou je je vriend geven als het probleem escaleert?

Als het probleem escaleert, kun je dan nog steeds reageren als iemand die uit de rol van passieve omstander stapt, op dezelfde manier als voorheen? Welke acties zou

je nu kunnen ondernemen om deze rol te vervullen?

Vertel je leerlingen

'Over-texting' is slechts één voorbeeld van een situatie waarin technologie gezonde relaties in de weg kan staan.

Vraag je leerlingen

Wat zijn andere voorbeelden?

Wat zijn oplossingen voor deze problemen?

Welke inzichten heeft onze discussie tot nu toe opgeleverd over de rol van technologie binnen relaties?

Interactie

Leid een discussie over de positieve en negatieve invloed van technologie op relaties.

Spectrumactiviteit

Deel één

Vertel je leerlingen

Laten we nu specifiek gedrag in gezonde en ongezonde relaties onder de loep nemen en kijken waar we het kunnen plaatsen op een schaal van gezond tot ongezond.

Ik geef iedereen een memoblaadje. Op het blaadje staat een activiteit die plaatsvindt in relaties, zoals 'je partner dag en nacht berichten sturen' of 'wachtwoorden voor sociale media uitwisselen'. Als ik je een memoblaadje heb gegeven, wil ik dat je opstaat en naar de voorkant van de ruimte lopen. Aan de ene kant van de ruimte staat het gezondste gedrag in relaties en aan de andere kant het ongezondste gedrag.

Denk wanneer je naar voren loopt na over hoe gezond of ongezond het gedrag op het blaadje is, en ga in een rij staan. Als je bijvoorbeeld denkt dat 'je partner dag en nacht berichten sturen' minder gezond is dan 'alles wat je vrienden plaatsen, leuk vinden en opnieuw delen', ga je dichterbij de ongezonde kant staan.

Interactie

Voorgestelde kaartonderwerpen:

1. Je partner dag en nacht berichten sturen
2. Wachtwoorden voor sociale media uitwisselen
3. De berichten van je vriend lezen zonder zijn/haar toestemming
4. Online praten met vreemden/mensen die je niet goed kent
5. Onbeleefde opmerkingen plaatsen bij het bericht op sociale media van iemand anders
6. 'Slaap lekker' of 'Goedemorgen' sturen (misschien wel elke dag) naar iemand om wie je geeft
7. Een ruzie die je had met een vriend openbaar bespreken op een sociale-mediaplatform
8. Alles wat je vrienden plaatsen, leuk vinden en opnieuw delen
9. Inhoud op sociale media plaatsen via het account van je vriend (namens

hem/haar)

10. Je vrienden taggen in foto's van een feest

11. Op sociale media roddels verspreiden over je klasgenoot

Wanneer deelnemers naar voren lopen en zichzelf ergens positioneren, vraag ze dan waarom ze zijn gaan staan waar ze staan en moedig deelnemers aan om zich te verplaatsen als ze denken dat dit nodig is.

Zodra de deelnemers zich ergens op het spectrum hebben geplaatst, vraag je ze om de memoblaadjes op de wand voor in de ruimte te plakken en een stap achteruit te zetten zodat ze het complete spectrum kunnen bekijken.

Interactie

Als de deelnemers hiervoor kiezen, kunnen ze de eerste twee vragen hieronder in een discussie beantwoorden in plaats van de antwoorden op memoblaadjes te schrijven en ze op de wand voor in de ruimte te plakken.

Vraag je leerlingen

Kun je nog ander ongezond gedrag bedenken?

Kun je nog ander gezond gedrag bedenken?

Is er slechts één juiste volgorde mogelijk voor dit spectrum? Waarom wel/niet? Is iedereen het hier mee eens?

Vraag je leerlingen

We hebben deze specifieke gedragingen in een spectrum van gezond tot ongezond geplaatst. Maar zijn er misschien ook situaties denkbaar waarin gezond gedrag verandert in ongezond gedrag? Of andersom? Wanneer zou dit kunnen gebeuren?

Als X ongezond gedrag is (kies een specifieke gedraging die de deelnemers dichterbij de 'ongezonde' kant van het spectrum hebben geplaatst), wat zou je dan doen om dit om te buigen?

Hoe zou je iemand aanspreken als je het niet eens bent met wat deze persoon aan het doen is?

Opdracht

Deel één

Vertel je leerlingen

We hebben vandaag veel besproken rond de thema's technologie en relaties. Nu ben je aan het denken gezet, maar hoe kun je wat je hebt geleerd met anderen delen? Wat voor soort activiteiten kun je opzetten om je vrienden aan te moedigen om uit de rol van passieve omstander te stappen als ze ongezond gedrag in relaties zien, in welke vorm dan ook?

Opdracht

Verdeel de deelnemers in groepen van drie of vier.

Vertel je leerlingen

We hebben nu twee suggesties, maar als je andere ideeën hebt: ga ermee aan de slag en voer ze uit! Jullie hebben 30 minuten de tijd:

1. Suggestie 1: Ontwikkel een concept voor een evenement voor leerlingen van je school of leden van je gemeenschap rond de rol van technologie binnen relaties. Dit evenement kan een documentaire/discussie zijn, een campagne zoals 'Spread the Love Week' of zelfs een presentatie. Geef voorbeelden van hoe je sociale media zoals Facebook en Twitter kunt gebruiken om het evenement te promoten. Je bent vrij om afbeeldingen aan je online tekst toe te voegen (bijvoorbeeld tekeningen, een meme enzovoort).
2. Suggestie 2: Schrijf een verhaal over een relatie (bijvoorbeeld de relatie tussen broers en zussen of de relatie tussen vrienden op school) en hoe deze relatie door sociale media zou kunnen worden beïnvloed. Je kunt een toneelstukje opvoeren, tekeningen maken (bijvoorbeeld een strip) of een hypothetisch Facebook-nieuwsoverzicht of Twitter-gesprek schrijven... laat je fantasie de vrije loop!

Deel twee

Opdracht

Als de 30 minuten om zijn, vraag je de groepjes om te delen wat ze hebben gemaakt en laat je ze in gesprek komen over de onderstaande vragen.

Vraag je leerlingen

Naar welk thema verwijst je? Wat wil je dat mensen leren van je idee?

Hoe heeft dit idee een positieve invloed op je school/gemeenschap/vrienden?

Wat is de doelgroep?

Hoe ga je je idee promoten bij je doelgroep?

Hoe denk je dat je doelgroep zal reageren?

Reflectie afsluiten

Reflectie

Vertel je leerlingen

We hopen dat jullie allemaal wat diepgaander hebben nagedacht over gezonde relaties, vooral met betrekking tot hoe technologie dingen heeft veranderd. We wilden ook dat jullie zouden nadenken over manieren om jullie vrienden uit de rol van passieve omstander te laten stappen, of om voor zichzelf of anderen op te komen wanneer ze iets zien wat ze niet prettig vinden of wat anderen kwetst.

Vraag je leerlingen

Noem een paar dingen die je hebt geleerd.

Wat was je favoriete activiteit? Waarom?

Welke activiteit vond je het minst leuk? Waarom?

Hoe kun je wat je hebt geleerd of geoefend in je dagelijks leven toepassen?

Hoe zou je je vrienden uitleggen wat je hebt gedaan?

Wat was nieuw of verrassend?

Heb je nog meer vragen over gezonde of ongezonde relaties?