



Bewuste gebeurtenissen

**Kijk terug op wat er is gebeurd in de maatschappij.
Wat vind je? Wat voel je? Wat denk je?**

Dit is een opdracht die je als docent en als leerling kan gebruiken wanneer er in de maatschappij een heftige situatie heeft plaatsgevonden. Of het nu dichtbij was of ver weg, met deze opdracht heb je de mogelijkheid om erbij stil te staan, en om het te verwerken. Er zijn geen goede of foute antwoorden op de vragen die er staan: alleen jouw antwoorden.

Met deze opdracht krijg je het volgende:

- ✓ Je wordt je bewust van wat er concreet is gebeurd
- ✓ Je wordt je bewust van hoe je aan de informatie bent gekomen
- ✓ Je krijgt meer inzicht in jouw gedachten, gevoel en gedrag: dus de manier hoe je met de gebeurtenis omgaat.
- ✓ Je krijgt inzicht in wat mag en niet mag en wat waardevol is en wat niet
- ✓ Je krijgt meer inzicht in hoe anderen met de situatie omgaan.
- ✓ Je krijgt inzicht in wat je eventueel nu wil doen.

Toen

1. **Gebeurtenis**

- Wat gebeurde er?
- Hoe weet je dat dat is gebeurd? Was je er zelf bij? Heb je het gelezen of gezien?
- Wat is de bron van de informatie die je hebt gekregen? Geef de directe link als je internet hebt geraadpleegd of de datum, titel en bladzijde van de krant als je die geraadpleegd hebt.
- Waar was jij op dat moment?
- Wie waren er op dat moment bij jou?

2. **Gedachte**

- Wat dacht je?
- Heb je erover gepraat met anderen? Hoe reageerden ze op jouw gedachten? Wat dachten zij?

3. **Gevoel**

- Wat voelde je? (Tip: Kijk eens naar bijlage 1: daar staat een overzicht met verschillende gevoelens.)
- Was er iets wat je nodig had of waar je behoefte aan had? Wat was dat? (Tip: Kijk eens naar bijlage 2: daar staat een overzicht met verschillende behoeften.)
- Heb je erover gepraat met anderen? Hoe reageerden ze op jouw gevoel? Wat voelden zij?

4. **Gedrag**

- Wat deed je?
- Wat deed je samen met anderen? Wat deden zij?
- Is er iets wat je op dat moment had willen doen? Zo ja, wat had je willen doen?

5. **Gevolg**

- Wat gebeurde er toen?
- Is dit wat je had gewild dat er gebeurde? Wat had je gewild dat er zou gebeuren?
- Wat zou er dan kunnen gebeuren?

Normen en waarden

1. Denk terug aan wat er is gebeurd. Mag dit?
2. Waarom mag het wel of waarom mag het niet?

Als je je afvraagt of iets wel of niet mag, denk je al snel aan normen en waarden. Een voorbeeld van een norm: *Je mag geen dingen van andere mensen kapot maken. Of: Je moet je houden aan de aanwijzingen van de autoriteiten.* Normen zijn hetzelfde als regels. Ze geven aan wat wel of niet mag.

Voorbeelden van waarden: Eerlijkheid, zekerheid, veiligheid, vertrouwen en openheid. Bijvoorbeeld: *Ik kan open zijn naar mijn mentor. Ik voel dat ik kan zeggen wat ik denk, en er niet op afgerekend word.*

Denk terug aan wat er is gebeurd.

3. Welke normen kan je bedenken bij deze gebeurtenis?
4. Zijn er normen overtreden? Door wie? Kan je bedenken waarom?
5. Welke waarden kan je bedenken bij deze gebeurtenis?
6. Zijn er waarden die met elkaar botsen? Bijvoorbeeld vrijheid van meningsuiting met veiligheid.
7. Waarom botsen deze waarden met elkaar?
8. Wat voor waarden zijn in deze gebeurtenis nodig, bijvoorbeeld zodat het in de toekomst niet meer gebeurt?

Nu

1. Hoe kijk je er nu op terug?
2. Wat denk en voel je nu?
3. Hoe is dat voor jou?
4. Wat denken en voelen de anderen?
5. Hoe is dat voor jou?
6. Is er iets wat je er nu mee wil doen? Wat wil je er nu mee doen?
7. Waarom is dat wat je ermee wil doen? / Waarom wil je er verder niets mee doen?
8. Wil je dit met iemand delen? Waarom wil je dit delen?
9. Met wie wil je het delen? Waarom met die persoon?

Een nieuwe les

Het kan zijn dat je hier verder aandacht aan wil besteden in een nieuwe les. Als dat zo is, beantwoord dan de volgende vragen.

1. Wat wil je behandelen in de klas?
2. Waarom wil je dat behandelen in de klas?
3. Wat moet de docent weten?
4. Wat wil je jouw klasgenoten meegeven?
5. Wat wil je met jouw klasgenoten of als docent bereikt hebben aan het eind van de les?

Bijlage 1: Lijst met gevoelens

Blij	Nieuwsgierig	Verwachtingsvol	Verbaasd	Teleurgesteld
Vrolijk	Tevreden	Uitgerust	Verward	Verdrietig
Geamuseerd	Warm	Gefrustreerd	Zenuwachtig	Weemoedig
Opgewekt	Dankbaar	Geïrriteerd	Onzeker	Machteloos
Opgewonden	Geraakt	Boos	Bang	Afwezig
Uitbundig	Opgelucht	Ongeduldig	Beschaamd	Moedeloos
Enthousiast	Op mijn gemak	Minachtend	Ongemakkelijk	Onverschillig
Energiek	Ontspannen	Jaloers	Schuldig	Uitgeput
Verrast	Zelfverzekerd	Onrustig	Verontrust	Vermoeid
Geprikkeld	Trots	Bezorgd	Bedroefd	Niets
Geïnspireerd	Vastberaden	Geschrokken	Alleen	
Betrokken	Open	Gespannen	Ontredderd	

Bijlage 2: Lijst met verschillende behoeftes

Lichamelijk goed voelen	Mentaal goed voelen	Openheid	Groei	Kunnen bijdragen
Me vitaal voelen	Samen zijn	Integriteit	Leren	Acceptatie
Rust	Ondersteuning	Autonomie	Vieren	Liefde
Plezier	Iets delen met een ander	Vrijheid	Betekenis kunnen geven	Delen
Ontspanning	Wederkerigheid	Creativiteit	Rouwen	Contact
Zekerheid	Gemeenschappelijkheid	Verantwoordelijkheid	Richting	Waardering
Veiligheid	Betrokkenheid	Ruimte	Van belang zijn	Inleving
Vertrouwen	Zorg	Zelfstandigheid	Erkenning	Doeltreffendheid
Respect	Eerlijkheid	Ontwikkeling	Zingeving	Voldoening
Helderheid	Authenticiteit	Uitdaging	Bezieling	Resultaat
Structuur	Zelfexpressie	Verandering	Verbinding	Voortgang
Stabiliteit	Echtheid	Inspiratie	Begrip	Afronding
Gemak	Harmonie	Schoonheid	Aanwezigheid	Niets
Orde	Balans	Heelheid	Energie	