Workshop: eenzaamheid

Inleiding

Wij zijn studenten van de lerarenopleiding secundair onderwijs van de PXL. De afgelopen maanden hebben wij onderzoek gedaan naar eenzaamheid bij leerlingen van de tweede graad. We hebben de signalen, effecten en gevolgen van eenzaamheid onderzocht en zochten naar een manier om de leerlingen opnieuw in het klas gebeuren te integreren. Maar omdat eenzaamheid voor iedereen iets anders inhoud en de signalen ook verschillen van persoon tot persoon hebben we deze workshop ontwikkeld. Deze workshop is bedoeld als een detectiemiddel dat leraren kunnen gebruiken. Aan de hand van deze oefeningen kan de leraar ontdekken welke leerlingen mogelijk eenzaam zijn en door de leerlingen zelfgegeven oplossingen hanteren.

Oefening 1: vertrouwenscirkel

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Benodigde materialen | De bijhorende vragen vindt u in de bijlage.  Voor deze oefening zijn er geen extra materialen nodig. |
| Uitleg oefening | 1. Maak met de leerlingen een cirkel. 2. De leerlingen doen allemaal de ogen toe. 3. Er wordt een gesloten vraag of een ja/nee-vraag gesteld. In het beginnen een heel neutrale niets gezegende vraag, naarmate de oefening vordert worden de vragen persoonlijker. 4. De leerlingen antwoorden door hun hand wel of niet op te steken. Hand omhoog is ja, hand omlaag is nee. 5. De leerlingen, nog steeds met de hand wel dan niet omhoog, doen nu de ogen open. 6. Ze mogen nu kijken naar de antwoorden van de anderen. 7. Herhaal tot de laatste vraag. |
| Alternatief voor minder open klasgroepen | Als er gemerkt wordt dat de groep niet open is of minder geneigd is dingen met elkaar te delen. Dan kan er de optie gegeven worden om net voor het deel moment de hand terug omlaag te doen. Zodat enkel de gespreksleider het antwoord te weten komt. |
| Doel van de oefening | Een vertrouwensband opbouwen tussen de leerlingen. Zodat deze zich veilig voelen om dingen met de groep te delen in het verdere verloop van de workshop. Dit is vooral een oefening om het thema in te leiden. |

Oefening 2: groepsgesprek

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Benodigde materialen | De bijbehorende vragen vindt u in de bijlage.  Voor deze oefening zijn er geen extra materialen nodig. |
| Uitleg oefening | 1. Deze oefening kan zowel na als tijdens oefening 1 plaatsvinden, als de leerlingen willen uitweiden over hun antwoorden op de vragen van de vertrouwenscirkel. 2. De gespreksleider stelt een vraag. 3. Een leerling wordt aangeduid deze vraag te beantwoorden. 4. Een andere leerling mag zijn/haar/hen mening delen over dezelfde vraag. 5. De rest mag aanvullen. Zo ontstaat er een gesprek. |
| Alternatief voor minder open klasgroepen | De leerlingen die niet willen antwoorden of zich niet comfortabel genoeg voelen om te antwoorden, mogen gewoon luisteren. Ze mogen inpikken wanneer ze zich daar goed bij voelen. |
| Doel van de oefening | Een open discussie creëren over eenzaamheid en wat dit voor de leerlingen in houd en waar zij hun mening durven geven. |

Oefening 3: Wat helpt jou?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Benodigde materialen | Gewone versie   * Schrijfmateriaal * 1 groot blad papier, dat door alle leerlingen gezien kan worden   Alternatieve versie   * Een lege (schoen)doos * Schrijfmateriaal * Papier (genoeg voor alle leerlingen) |
| Uitleg oefening | 1. De vraag: “Wat zou jou helpen mocht je eenzaam zijn?” wordt gesteld. 2. Er wordt ergens centraal in de cirkel een groot blad papier gelegd dat voor iedereen zichtbaar is, samen met wat schrijfgerief. 3. Elke leerling (in de mate van het mogelijk) komt aan de beurt om het lijstje/ de woordspin op het papier aan te vullen. 4. Als iedereen aan de beurt is geweest worden de antwoorden besproken en eventueel aangevuld. |
| Alternatief voor minder open klasgroepen | 1. De vraag: “Wat zou jou helpen mocht je eenzaam zijn?” wordt gesteld. 2. In het midden van de cirkel wordt een doos gezet. 3. Iedere leerling krijgt een stuk papier en wat schrijfmateriaal. Op dit papier kan elke leerling anoniem op de vraag antwoorden. 4. Als ieder leerling geantwoord heeft worden de antwoorden in e doos overlopen. Eventueel als de leerling zich daar comfortabel bij voelt kan deze zijn/haar/hen antwoord aanvullen. |
| Doel van de oefening | De mening van de leerling vragen. Uitvinden wat hen helpt als ze zich eenzaam voelen en zich eventueel terugtrekken uit de klas. |

Oefening 4: stellingenspel

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Benodigde materialen | Gewone versie   * De bijbehorende PowerPoint   Alternatieve versie   * De bijbehorende PowerPoint * Kaartjes in drie verschillende kleuren (van elke kleur moeten er genoeg zijn voor iedere leerling) |
| Uitleg oefening | 1. De ruimte wordt opgedeeld in 3 zones. Namelijk: mee eens, oneens en geen mening. 2. Leerlingen krijgen een stelling te zien/horen. 3. De leerlingen krijgen wat tijd om over de stelling na te denken. 4. De leerlingen gaan dan naar de zone die voor hun de stelling beantwoord. 5. Er worden een aantal leerlingen aangeduid die hun antwoord mogen verduidelijken. Het meest ideale is een leerling laten spreken uit elke zone. 6. Herhaal dit tot de laatste stelling. |
| Alternatief voor minder open klasgroepen | 1. De leerlingen krijgen elk drie kleuren kaartjes. Deze stellen de 3 antwoorden voor. Namelijk mee eens, oneens en geen mening. 2. Leerlingen krijgen een stelling te zien/horen. 3. De leerlingen krijgen wat tijd om over de stelling na te denken. 4. De leerlingen doen de ogen toe en steken het kaartje omhoog dat voor hun de stelling beantwoord. Zo worden de antwoorden niet beïnvloed door anderen. 5. De ogen gaan open. De leerlingen die zich comfortabel genoeg voelen mogen hun antwoord verduidelijken. |
| Doel van de oefening | De leerlingen laten nadenken over bepaalde dingen in verband met eenzaamheid. Ook kunnen ze hier weer hun mening geven en kan er weer een conversatie over eenzaamheid gestart worden. |

Bijlage

Vragen oefening 1:

1. Wie voelt zich goed vandaag?
2. Voelen jullie zich goed in de klas?
3. Wie heeft er wel eens mindere dagen?
4. Wie heeft er vrienden hier op school?
5. Wie heeft er vrienden buiten school?
6. Wie zit er op sociale media?
7. Wie heeft er veel volgers op sociale media?
8. Voel je altijd goed als je op sociale media zit?
9. Spreek je vaak af met vrienden?
10. Zie je je vrienden dagelijks?
11. Wie ziet zijn/haar/hun vrienden niet vaak?
12. Voel je je wel eens buiten gesloten?
13. Ben je vaak alleen?
14. Wie voelt zich soms niet goed in de groep?
15. Wie is er wel eens eenzaam?

Vragen oefening 2:

1. Wat is eenzaam zijn?
2. Waarom zijn jullie wel eens eenzaam?
3. Wanneer voelen je je eenzaam?
4. Hoe voelt eenzaam zijn?
5. Waar door denk je dat je je eenzaam voelt?

SDG’s, eindtermen en onderwijsdoelen.

1. Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen of Sustainable Development Goals (SDGs).



In deze workshop werken we vooral aan de derde doelstelling, namelijk welzijn. Omdat we proberen het welzijn van de leerlingen in de klas naar omhoog te halen. Zodat ze zich goed voelen in de klas en in de school.

1. Eindtermen.

Sleutelcompetentie:

7. Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven:

Bouwsteen:

Omgaan met diversiteit in het samenleven en het samenwerken.

Eindtermen:

ET 7.2: De leerlingen gaan respectvol en constructief om met individuen en groepen in een diverse samenleving. (transversaal - attitudinaal).

ET 7.5: De leerlingen hanteren strategieën om tot constructieve oplossingen voor conflictsituaties te komen. (transversaal).

Bouwsteen:

Geïnformeerd en beargumenteerd met elkaar in dialoog gaan.

Eindtermen:

ET 7.7: De leerlingen onderbouwen een eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen, thema’s en trends met betrouwbare informatie en geldige argumenten. (transversaal).

1. Onderwijsdoelen (Bloom).

De leerlingen:

Kunnen op een respectvolle manier hun mening omtrent eenzaamheid uitten. (ET 7.2)  
Kunnen naar elkaars mening omtrent eenzaamheid luisteren. (ET 7.2)  
Kunnen naar op een respectvolle manier naar andere leerlingen hun ervaringen omtrent  
eenzaamheid luiteren. (ET 7.2).  
Zijn bereid deel te nemen aan de klasdiscussie over eenzaamheid. (ET 7.2)  
Zoeken samen naar oplossingen voor eenzame leerlingen terug in de klas te   
betrekken. (ET 7.5)  
Denken na over wat eenzaamheid is en kunnen hun mening formuleren over eenzaamheid vanuit hun individueel referentiekader. (ET 7.7)