

Teksten die bij de verschillende werkvormen staan

Bij Hexagoon:

Sociale media zijn ontworpen om gebruikers zo lang mogelijk actief te houden. Instagram, TikTok en Snapchat zijn erg populair onder jongeren. Meldingen, likes, reacties en nieuwe berichten zorgen voor voortdurende prikkels. Elke keer dat een jongere een positieve reactie ontvangt, komt er dopamine vrij in de hersenen. Deze neurotransmitter speelt een belangrijke rol bij gevoelens van beloning en plezier. Hierdoor kunnen jongeren steeds vaker naar hun telefoon grijpen. Overmatig gebruik van sociale media kan leiden tot concentratieproblemen, slechtere slaap en gevoelens van stress of onzekerheid. Jongeren vergelijken zichzelf vaak met anderen, wat een negatief effect kan hebben op hun zelfbeeld. Toch hebben sociale media ook voordelen. Ze maken het makkelijker om contact te houden met vrienden, informatie te vinden en creatief bezig te zijn. Deze werkvorm helpt om jongeren bewust te maken van hun online gedrag.

Bij Over de streep

'Over de streep' is een werkvorm die is overgewaaid uit de Verenigde Staten. Een heftige werkvorm daar waarbij middelbare scholieren tijdens 'Challenge Day' een anti-pestprogramma volgden. Intussen is het een veel gebruikte kennismakingswerkvorm. Tijdens deze 'light-variant' leren leerlingen elkaar beter of op een andere manier kennen. Met de vragen die gesteld worden kan eindeloos gevarieerd worden.

Bij deze oefening is het erg belangrijk goed voor te bereiden. Het is zaak zorgvuldig af te wegen welke vragen er gesteld worden. Er zijn vijftig vragen gemaakt die u zou kunnen gebruiken. Vijftig vragen is veel te veel. Een stuk of 15 vragen is voldoende. Wanneer de vragen erg persoonlijk worden kan het 'zwaar' worden. De oefening is luchtig te houden door erg afwisselend te zijn in de vraagstellingen, bouw makkelijke vragen in zodat er momenten zijn dat ze even niet hoeven nadenken. Vragen stellen over grappige of ongemakkelijke situaties kunnen ook voor 'lucht' zorgen.

Zorg voor vaart in de oefening en laat weinig ruimte voor twijfel. Daardoor is het ook niet zo erg wanneer een leerling per ongeluk aan de verkeerde kant gaat staan. Kort nabespreken na een vraag kan maar maak het niet te lang.

Bij Stellingen-Colonne

Sociale media zijn belangrijk voor veel mensen en ook voor kinderen. Het is fijn om snel iets op te zoeken, om even contact te hebben met vrienden. Het is leuk om mooie ervaringen te delen en te zien wat anderen aan het doen zijn.

Er zitten ook nadelen aan sociale media. Er wordt soms gepest, er worden zonder toestemming foto's gedeeld. En soms komen er ook hele nare filmpjes of afbeeldingen voorbij.

Sommige mensen laten zich sterk beïnvloeden door influencers. Die prijzen producten aan of spullen die ze gebruiken. Soms delen influencers ook informatie die helemaal niet klopt. Dit gebeurt regelmatig bij onderwerpen zoals 'gezond leven' of 'afvallen'. Influencers zijn geen artsen of diëtisten. Ze raden soms pillen aan of een manier van leven die niet alleen ongezond is maar die zelfs gevaarlijk kan zijn.

Een kritische blik is daarom noodzakelijk. Het is belangrijk om te onthouden dat online beelden vaak een verkooppraatje zijn en niet de echte werkelijkheid. Deze werkvorm helpt om kritisch na te denken over sociale media en uiterlijk.

Bij Argumenteren

Scrollen op de telefoon is voor veel jongeren een dagelijkse bezigheid. Influencers voelen vaak als virtuele vrienden en hebben daardoor veel invloed op hun leven.

Die invloed is niet alleen negatief. Influencers kaarten taboes aan en maken onderwerpen als mentale gezondheid, inclusiviteit en seksualiteit bespreekbaar en kunnen jongeren inspireren om te sporten, creatief bezig te zijn of nieuwe hobby's te ontdekken.

Tegelijkertijd laten zij vaak alleen de mooiste kanten van hun leven zien. Jongeren vergelijken zichzelf hiermee, wat kan leiden tot onzekerheid en een lager zelfvertrouwen.

Ook beïnvloeden influencers het koopgedrag van jongeren. Door het promoten van producten en trends ontstaat er regelmatig sociale druk om mee te doen.

De invloed van influencers is niet weg te denken. Daarom is het belangrijk jongeren bewust te maken van deze invloed, zodat zij zich ontwikkelen van blinde volgers tot kritische kijkers.

Bij Placemat

Jongeren leren de wereld kennen en moeten hun plaats daarin vinden. Ze zijn op zoek. Zowel naar wie ze zijn als naar hoe ze door anderen gezien willen worden. Ze ontdekken nieuwe aspecten over zichzelf. Ze ontwikkelen zelfkennis. Ze zijn op zoek naar een eigen identiteit. Erbij horen en zich geaccepteerd weten is voor jongeren erg belangrijk.

De groep, de klas kan een belangrijk houvast zijn in die zoektocht. Wanneer een leerling onzeker is en bij de groep geen weerklank vindt, niet het gevoel heeft erbij te horen dan zoekt de jongere ergens anders houvast. Internet kan dan een beste vriend lijken. Platforms zoals TikTok, Snapchat, Instagram en tegenwoordig ook 'meidenhuizen' op Whatsapp bieden afleiding, entertainment, voortdurend nieuwe prikkels en contactmogelijkheden. Ook zijn er adviezen te vinden over lifestyle, over make-up, over sporten en diëten. Influencers kunnen een schadelijke invloed hebben.

Er wordt een onrealistisch beeld geschetst. Het 'perfecte' leven van anderen komt steeds opnieuw voorbij. Grote risico's zitten in het normaliseren van ongezond gedrag. Jongeren kunnen hierdoor een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Gevoelens van onzekerheid worden groter en het zelfvertrouwen daalt nog verder. In sommige gevallen kan deze voortdurende druk bijdragen aan

het ontstaan van een verstoorde relatie met eten of zelfs een eetstoornis, met ingrijpende gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid.

Belangrijk is het creëren van bewustzijn. In gesprek gaan met elkaar en delen van elkaars gedachten juist hierover kan helpen.

Bij Kringgesprek

Op veel scholen zijn telefoons verboden in de klas. Gelukkig maar want wat online gebeurt, heeft een directe invloed op de sfeer in de klas. In de bovenbouw spelen groepsapps en sociale media een steeds grotere rol in de groepsdynamiek. Wat daar gebeurt, nemen leerlingen mee naar de klas.

Achter elk scherm zit een kind. Positieve interacties versterken onderlinge relaties, maar online druk, uitsluiting of opmerkingen over uiterlijk en gedrag beïnvloeden direct hoe veilig een kind zich voelt op school. Groepsapps en online platforms zijn de nieuwe, digitale schoolpleinen geworden. Omdat dit plein grotendeels onzichtbaar is voor volwassenen, kunnen onzekerheden en conflicten daar ongemerkt escaleren.

Door de effecten van sociale media met leerlingen bespreekbaar te maken, wordt een respectvolle digitale cultuur gecreëerd. Kinderen leren de impact van hun online gedrag inzien, met als doel een hechte groep waarin iedereen zich gezien, gerespecteerd en veilig voelt. Zowel offline als online.

Bij Rollenspel

Voor kinderen zijn sociale media, groepsapps en online contact steeds belangrijker. Ze komen situaties tegen waarin ze moeten kiezen wat ze doen, bijvoorbeeld als iemand wordt buitengesloten, een vervelende foto wordt gedeeld of er gemene berichten worden gestuurd.

Rollenspel helpt leerlingen om hierover na te denken én ermee te oefenen. Het zorgt ervoor dat niet alleen over een situatie gepraat wordt, maar dat deze ook daadwerkelijk ervaren wordt.

Soms weten kinderen niet goed wat ze moeten doen als er online iets vervelends gebeurt. In een rollenspel kunnen ze veilig oefenen met verschillende reacties. Ze ontdekken dat er meerdere manieren zijn om een situatie aan te pakken en welke keuzes het meest helpend zijn.

Door situaties na te spelen zien leerlingen dat een bericht, foto of reactie grote gevolgen kan hebben. Ze leren dat ook lachen, delen of lachen om een bericht invloed heeft op anderen.

Door het uitvoeren van korte scenes gaan leerlingen zich verplaatsen in de gevoelens en gedachten van een ander. Hierdoor begrijpen ze beter hoe hun gedrag invloed heeft op anderen.

Het rollenspel kan een veilige manier zijn waarin leerlingen verschillende reacties kunnen uitproberen zonder echte gevolgen. Ze kunnen fouten maken en daarvan leren.

Vertel leerlingen dat in een theatervoorstelling eindeloos geoefend wordt. In de klas is daar geen tijd voor. Dus wanneer het resultaat minder geslaagd is dan leerlingen vooraf hoopten, ligt het vooral daaraan.

Bij Voor of tegen

Een stelling dwingt mensen vaak in een hokje: je bent voor of je bent tegen. Voor je het weet, graven deelnemers zich in en luistert niemand meer naar elkaar. Want traditionele stellingen dwingen tot een keuze: je bent voor (groen) of tegen (rood). Dit wakkert het 'wij-zij'-denken aan. De kunst is om de kaartjes niet te gebruiken om te stemmen, maar om de ruimte tussen de uitersten te verkennen.

Gelukkig kan het ook anders. Met het werken met simpele rode en groene kaartjes kun je ook de nuance terugbrengen en polarisatie voorkomen. De truc zit hem niet in de kaartjes zelf, maar in de manier waarop je ze gebruikt.

Door de rode en groene kaartjes te gebruiken als instrument voor verkenning in plaats van oordeel. Door deze werkvorm kan een fel debat een constructieve dialoog worden. Leerlingen ontdekken dat ze het misschien oneens zijn over de stelling, maar het wel vaak eens zijn over de onderliggende waarden zoals online veiligheid, verbinding en de behoefte aan rust. Zo blijven de standpunten soepel en de neuzen dezelfde kant op.

Bij Creatief schrijven

Achter elk scherm schuilt een verhaal. Een bericht dat niet wordt beantwoord, een foto met honderden likes of een groep vrienden die samen iets leuks doet: zulke situaties kunnen allerlei gevoelens oproepen. Die gevoelens kunnen het begin vormen van een gedicht of een verhaal. Bij creatief schrijven gaat het niet om goed of fout. Het gaat erom dat leerlingen hun fantasie gebruiken. Door over sociale media te schrijven, leren leerlingen hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen. Tegelijk denken ze na over de invloed die sociale media op hun leven hebben. Zo ontstaan verhalen die herkenbaar, persoonlijk en soms verrassend zijn.

Creatief schrijven laat zien dat sociale media meer zijn dan alleen een scherm. Ze kunnen het begin zijn van een bijzonder verhaal.

Bij Happertje

Het vouwen van een 'Happertje' is een effectieve werkvorm om sociale media bespreekbaar te maken, omdat het leerlingen actief laat nadenken over hun eigen ervaringen en gedrag. Door gebruik te maken van korte invulzinnen wordt de drempel om te reageren verlaagd, waardoor iedereen eenvoudig kan deelnemen.

De opzet stimuleert reflectie en uitwisseling van perspectieven. Doordat leerlingen hun eigen antwoorden geven en die van anderen horen, ontstaat inzicht in verschillen in gebruik, voorkeuren en beleving van sociale media en echt spel. Dit maakt het onderwerp concreet en herkenbaar. Daarnaast helpt de spelvorm om bewustwording te vergroten. Leerlingen worden zich meer bewust van de rol van sociale media in hun dagelijks leven en de invloed ervan op hun keuzes en vrije tijd. Tegelijkertijd wordt het belang van echt, fysiek spel duidelijker.