

Werkbladen projectdag Vredesweek 2010

VOORAF

Vandaag doe je mee aan een project dat drie delen omvat. Voor elke deel hebben we een werkblad ontworpen om de nieuwe kennis op papier te zetten zodat je het later nog eens kan bekijken.

De projectdag gaat over conflicten. Op één dag leer je hoe je zelf conflicten kan oplossen. Je leert een paar handige manieren kennen om met conflicten om te gaan. Met de klas gaan we het gesprek aan en hopelijk lukt het jullie om er goede training met de begeleider uit te halen.

De begeleider begeleidt deze projectdag. *Dieheer ... daarom heet die ook begeleider.* Zij of hij loodst je doorheen de drie delen. In het eerste deel zullen we het hebben over IK. Daarna over JIJ en tenslotte praten we over WIJ.

Aan het eind van het vredesweek-project lever je de werkbladen in bij je begeleider. Deze werkbladen krijg je nadien terug en kan je in je kافت bijhouden voor de rest van het jaar.

Wij hopen dat je er een leuk Vredesweek-project van maakt en wensen je veel plezier en succes tijdens deze projectdagen.

Meer info: www.vredesopvoeding.be
Of ook : www.vredesweek.be
Of nog: www.peersof.eu

Deel 1

IK

vlaamse vredesweek

Dit dagdeel gaat over wat conflicten zijn en hoe jij met conflicten omgaat.

Je leert:

- Je leert wat een conflict is
- Hoe een conflict ontstaat.
- Hoe je met een conflict kan omgaan.
- Wat handige manieren zijn om met conflicten om te gaan.

Wat ga je doen?

- Discussie met de klas over conflicten
- Opdracht 1 De agressietrap
- Oefening over hoe conflicten beginnen (dit wordt in de klas uitgelegd)

Ik heb meestal elke dag ruzie JA NEE

Ik heb het meeste ruzie met _____

Omdat _____

Ruzies los ik op door

Ik heb nooit ruzie met _____

Volgens mijn klasgenoten ben ik (schrijf op wat je denkt dat klasgenoten van je vinden)

Als ik verdrietig ben dan ga ik _____

Als ik boos ben, dan ga ik _____

UITLEG

Hoe met conflicten omgaan

Een conflict betekent dat je het niet met elkaar eens bent of dat je allebei iets anders wilt. En meestal voelt één van de twee of allebei zich daar vervelend bij.

Er zijn verschillende manieren hoe je met een conflict kunt omgaan. Deze manieren noem je stijlen.

1. Je houdt niet van conflicten en gaat ze liever uit de weg. Dit kun je doen door echt weg te lopen of door (snel) toe te geven. Als je heel boos bent, kan het slim zijn om even te wachten voordat je reageert. Je houdt dan goed rekening met een ander. Het kan ook zijn dat je conflicten heel vervelend vindt en ze daarom uit de weg gaat. Dan los je het conflict niet op.

2. Je bent niet bang voor conflicten en gaat ze aan. Dit betekent dat je goed voor jezelf kunt opkomen en je eigen mening durft te zeggen. Het kan heel goed zijn om duidelijk te maken wat je ergens van vindt. Maar je lost een conflict niet op als je ruzie maakt.

3. Je probeert samen een oplossing te zoeken, bijvoorbeeld door te onderhandelen. Meestal is dit een goede manier om een conflict op te lossen. Na afloop zijn jullie allebei tevreden. Je kunt goed samenwerken.

Vaak is er één manier die je het meeste gebruikt. Als je merkt dat het je niet lukt om conflicten op te lossen, probeer dan eens een andere manier.

Je zult zien dat het werkt!

OPDRACHT 1

DE AGRESSIETRAP

Normaal gesproken ben je rustig. Maar er kan iets gebeuren waaraan je je stoort; wat je vervelend vindt. Of net iets ergs waaraan je je ergert. Of er gebeuren dingen waar je boos om wordt. En als het heel erg is, word je 'woest'. Je verliest je zelfbeheersing. Je gaat schelden, wordt agressief of je gaat

misschien vechten. Of wenen. En misschien zeg je helemaal niets, maar vreet je je van binnen op. Als je je zelfbeheersing verliest is dat vaak niet zo handig. Je zegt of doet dingen die je eigenlijk niet wilt.

Schrijf op: Waaraan stoort ik me?

1. _____

2. _____

3. _____

Hoe zien mensen aan mij dat ik me aan iets stoort?

Waaraan erger ik me?

Wat maakt me boos?

Waarvan kan ik woest worden?