|  |  |
| --- | --- |
| **Naam activiteit** | Aanvallen en vermijden |
| **Doelen** | Aan het einde van de activiteit kunnen de deelnemers:  1. Beschrijf het verschil tussen "aanvallend" en "vermijdend" gedrag  2. Identificeer factoren die wijzen op aanvallend gedrag of het vermijden van gedrag.  3. Identificeer aanvallende en vermijdende aspecten van hun eigen gedrag of het gedrag van degenen die dicht bij hen staan. |
| **Beschrijving** | Verzamel iedereen in een kring. Vraag deelnemers om te luisteren naar de lijst met acties die je gaat voorlezen:  • Als ze denken dat ze vaak een actie doen, moeten ze beide handen in de lucht steken.  • Als ze denken dat ze soms een actie doen, moeten ze één hand in de lucht steken.  • Als ze denken dat ze nooit een actie doen die je noemt, moeten ze beide handen naar beneden houden.  \* Opmerking van de trainer: Als u denkt dat deelnemers klaar zijn om actiever te zijn, kunt u hen vragen om naar verschillende hoeken van het trainingsgebied te gaan als reactie. Als ze bijvoorbeeld vaak een actie doen, bij het schoolbord gaan staan, of als ze het soms doen, bij de ramen gaan staan, enzovoort.   1. De acties worden in twee kolommen weergegeven, zeg niet welke kolom aanvalt of vermijdt. Lees eerst de eerste kolom en dan de tweede. Vraag deelnemers om na elk woord of elke zin te reageren.   **Lijst van acties**  **Kolom 1 (Aanvallend)**  Gezeur  Geschreeuw  Volhardend (ik heb gelijk!)  Wraak (ik krijg je terug)  Waarschuwing (Als u dat niet doet...)  Onderbreken  Exploderende  Sarcastisch  Beledigend  Corrigeren  **Kolom 2 (Vermijden)**  Terugtrekking  Mokkend in stilte  Het op de verkeerde persoon afschuiven  Zeggen dat je oneerlijk wordt behandeld  Praten achter iemands rug om  Je ziek voelen  Beleefd zijn maar boos zijn  Zich laag en depressief voelen  De ander niet willen kwetsen  Proberen het probleem te vergeten   1. Wijs vervolgens iedereen erop dat de woorden die je als eerste leest (in de eerste kolom) aanvallend gedrag zijn en de tweede lijst is het vermijden van gedrag. Vraag groepsleden om even na te denken over welk gedrag ze vaker vertonen dan anderen. 2. Brainstorm over het woord "aanval" en vervolgens over het woord "vermijden". Vraag de deelnemers om aan te geven wat elke term voor hen betekent. Wacht een paar minuten voor elk woord. Over elk woord kunnen goede en slechte gevoelens worden geuit. Noteer deze ideeën op de flip-over of het bord. 3. Vraag deelnemers vervolgens om één persoonlijke reden te bedenken waarom ze zich op een aanvallende of vermijdende manier zouden gedragen. Vraag een paar vrijwilligers om hun voorbeelden aan iedereen te beschrijven. 4. Vraag de deelnemers om na te denken over hoe "aanvallen" of "vermijden" kan worden uitgedrukt. Wat zouden ze zeggen? Hoe zouden ze het zeggen? Hoe zouden ze het met hun lichaam zeggen? Noteer enkele van deze ideeën op de flip-over of het bord. 5. Vraag ze om aan één woord of zin te denken bij het vermijden of aanvallen, afhankelijk van wat hun meest voorkomende gedrag is. Ze moeten overwegen hoe de term wordt gezegd en de lichaamstaal die erbij hoort. Een voorbeeld van het vermijden van gedrag kan zijn: "Waar ga je naartoe?" op een zachte, onzekere manier gezegd. Dit geeft aan dat de vraagsteller een boos antwoord verwacht (lichaamstaal kan de schouders optrekken en wegdraaien). Vraag hoe de exacte zin op een aanvallende manier kan worden gezegd. 6. Je zou erop kunnen wijzen dat wat mensen zeggen afhangt van hun lichaamstaal. Met het voorbeeld "Waar ga je naartoe?" zou je kunnen voorstellen dat ze proberen de zin te gebruiken terwijl ze recht naar de persoon kijken met een grote glimlach en spreken met een sterke, zelfverzekerde stem. Dit gedrag zal een aanzienlijke invloed hebben op wat ze zeggen en de boodschap die wordt gecommuniceerd. In dit voorbeeld kunnen de deelnemers merken dat wat ze zeggen veel positiever wordt geïnterpreteerd bij het veranderen van hun lichaamstaal. 7. Stap 7 en 8 kunnen worden herhaald met een digitale referentie. Vraag ze om één woord of zin te bedenken die ze **online gebruiken**  bij het vermijden of aanvallen, afhankelijk van wat hun meest voorkomende gedrag is. Ze moeten overwegen hoe de term online wordt gecommuniceerd, of deze is geschreven of anders, en het aspect "achter het scherm / toetsenbord" dat ermee gepaard gaat. 8. Oefen in groepjes van drie om de beurt voorbeelden. Daarentegen bieden de andere twee in de groep suggesties over hoe lichaamstaal zou kunnen veranderen om de reactie positief te maken in plaats van aan te vallen of te vermijden. Probeer andere voorbeelden, waaronder suggesties van deelnemers, virtuele en echte situaties, enzovoort.   **Evaluatie (10 minuten)**  Vat de sessie samen en evalueer deze aan de hand van enkele van de volgende vragen:  1. Welke waarschuwingssignalen kunnen ons helpen het gedrag van anderen te herkennen en zelfs te voorspellen?  1 ter. Hoe zit het met Online?  2. Welke waarschuwingssignalen kunnen we in onszelf leren herkennen dat we een vermijdende aanpak beginnen? Een aanvallende aanpak?  2 ter. Hoe zit het met Online?  3. Hoe kunnen we ons reactiepatroon veranderen en een nieuwe reactie leren?  3 ter. Hoe kunnen we het online doen?  4. Hoe voelt het om onze lichaamshouding te veranderen?  4 ter. Hoe voelt het om de manier waarop we online posten te veranderen?  Antwoorden op deze vragen geven u een indicatie van het begrip van de deelnemer van het onderwerp. |
| **Soort activiteit** | kringtijd, debat |
| **Duur** | Totaal 50 minuten: 40 minuten + 10 minuten evaluatie |
| **Ruimte & Materialen** | Flip-overs of bord Markers of krijt |
| **Leerresultaten** | - Toon kennis en begrip van de betekenis van haatzaaiende uitlatingen bij het bevorderen van geweld en sociale ontwrichting.  - Het begrijpen en accepteren van onze eigen bijdragen aan haatzaaiende taal en onverdraagzaamheid |
| **Module** | Erkenning van onze eigen bijdragen aan haatzaaien en onverdraagzaamheid |
| **Bron** | Activiteit aangepast van LIFE SKILLS MANUAL, Peace corps 2001, Information Collection and Exchange Publication No. M0063 |