

Titel van de activiteit	WAT ZIT JE DWARS?
Korte beschrijving	<p>Kleine (dagelijkse) frustraties kunnen je leven danig verstoren, maar kunnen ook een aanleiding zijn voor creatieve oplossingen. Hoe pak je deze storingen aan?</p> <p>Laat deelnemers nadenken over kleine frustraties die voorkomen in het dagelijkse leven. Welke frustraties zouden ze graag willen aanpakken? Laat iedere deelnemer hiervan een lijst maken (schrijven of via foto's).</p> <p>De lijst is belangrijk, want frustratie(s) kunnen benoemen en er (meer) afstand van nemen maakt het mogelijk om de negatieve spiraal van frustrerende gedachten te doorbreken.</p> <p>Vraag vervolgens aan de deelnemers om hun lijst te analyseren. Zien ze bepaalde patronen? Zien ze al mogelijke oplossingen? Wat is de positieve tegenhanger van hun frustratie, misschien kan deze inzicht geven voor een oplossing?</p> <p>Een voorbeeld:</p> <p>Frustratie: drukke ochtend en chaos met de kinderen bij vertrek (schoenen, jassen, tassen, etc.)</p> <p>Tegenhanger: de ochtend verloopt kalm en rustig, de kinderen gedragen zich voorbeeldig en alles ligt netjes.</p> <p>Oplossing: alle spullen de avond ervoor al netjes klaarleggen zodat er geen/minder chaos is.</p> <p>Je kan deelnemers de opdracht geven om voor een week een frustratielijst bij te houden. Na een week kunnen ze in de groep hun lijsten met elkaar vergelijken en oplossingen uitwisselen of samen naar oplossingen zoeken. Het probleem dient niet direct volledig opgelost te worden, maar wat zou al een eerste stap kunnen zijn? Wie of wat zou kunnen helpen? Vraag de deelnemers een klein actieplan te maken en het vervolgens uit te proberen. Na een week kunnen ervaringen opnieuw gedeeld worden en kan de groep reflecteren op de genomen actie, de hobbels en resultaten.</p>
Doelstellingen	Oplossingsgericht leren kijken naar frustraties en problemen en actie ondernemen om mogelijke oplossingen te verkennen.
Belangrijkste vaardigheden aangesproken	<ul style="list-style-type: none"> ● Omgaan met conflict ● Samenwerking ● Verantwoordelijkheid

	<ul style="list-style-type: none"> • Moed • Zelfregulering • Probleem oplossen
Waarom is deze activiteit geschikt voor promoten burgerlijk participatie en integratie ?	Deelnemers leren omgaan met kleine frustraties en nemen actie om kleine problemen op te lossen of oplossingsrichtingen te verkennen. Door samen te werken en inzichten te delen nemen ze kleine stappen om een hulpvraag te formuleren en samen uitdagingen aan te pakken.
Geschikt voor hoeveel deelnemers (min. / max .)	Min. 2/ max . 30
Indicatie van de duur van de activiteit	Gespreid over verschillende lessen.
Tips	<p>Als inleiding op de activiteit kun je audiofiles maken en gebruiken waarin je de hoofdzin “wat zit me dwars...” herhaalt en voorbeelden toevoegt van dingen die de deelnemers zouden kunnen storen. Dat kan je met woorden doen, maar je kan het ook illustreren met een afbeelding om hen nog meer te helpen.</p> <p>Als je de originele talen van de leerlingen kent, kun je de sleutelwoorden vertalen met behulp van een vertaalprogramma zoals https://www.deepl.com en die in hun taal en in de taal van hun nieuwe land opschrijven op een groot vel dat de hele groep kan zien.</p> <p>Als je werkt met een groep waarin kleine groepen mensen qua taal homogeen zijn, zou je degenen die dezelfde oorspronkelijke taal spreken kunnen groeperen en ervoor proberen te zorgen dat ten minste één persoon in elke groep voor de anderen kan vertalen.</p>
Variaties	De lijst met frustraties kan i.p.v. individueel ook in kleine groepjes of met de hele groep gemaakt worden en als groep worden aangepakt.