



Deze docenthandleiding is bedoeld als handleiding bij de lesbrieff over de film *Vechtmeisje*. De lesbrieff kan aan leerlingen/studenten worden uitgedeeld en zowel individueel als klassikaal worden behandeld. De lesbrieff bestaat uit twee delen: een deel om vooraf aan het kijken van de film te behandelen en een deel om achteraf aan het kijken van de film te behandelen. Met elk deel is een lesuur te vullen.

In deze docenthandleiding vindt u informatie over het filmprogramma, de antwoorden op vragen uit de lesbrieff en suggesties voor opdrachten in verschillende werkvormen. Het programma is naar eigen inzicht uit te breiden of in te korten.

## Vechtmeisje

*Johan Timmers • 2018 • Fictie. • 83 min.*

Als haar ouders in een vechtscheiding raken, verhuist Bo met haar moeder en broer naar een buitenwijk van Amsterdam. Daar introduceert buurmeisje Joy haar bij de kickboksclub. De twaalfjarige Bo blijkt een natuurtalent en mag al snel meedoen aan de Nederlandse kampioenschappen. Maar door de scheiding van haar ouders is ze afgeleid en komt de wedstrijd steeds meer in gevaar. Bo moet leren zich te beheersen en te accepteren dat ze niet alles onder controle heeft.

### Na deze les kunnen leerlingen:

- verbindingen leggen tussen hun emoties en wat ze denken, doen en zeggen;
- erkennen hoe gevoelens hun prestaties beïnvloeden;
- het belang van rolmodellen benoemen bij het maken van keuzes en het effect van die keuzes op hun leven;
- zich bewust zijn van hun eigen rolmodellen en leefstijl en op basis daarvan verantwoorde keuzes maken;
- zich bewust zijn van het recht om op te groeien in een veilige omgeving.

### Sluit aan bij de vakken...

Sociale vaardigheden,  
Burgerschap (ik en de maatschappij),  
Verzorging,  
Culturele en Kunstzinnige vorming,  
Dienstverlening en zorg.

### Geschikt voor...

praktijkonderwijs - leerjaar 1 en 2

### Thema's...

Emotioneel bewustzijn,  
Gevoel vs. Denken,  
Conflicthantering,  
Echtscheiding,  
Gezin en familie,  
Identiteit (ik en de wereld),  
Zelfexpressie en -acceptatie,  
Weerbaarheid.

## Antwoordenblad

**Vraag 3A.** Als je jezelf goed kunt beheersen, kun je goed met je eigen emoties omgaan. Je weet niet alleen wat het juiste is om te doen, je kunt dit ook laten zien in je gedrag. Dit zie je bijvoorbeeld aan de volgende dingen: (1) je wordt niet snel kwaad, (2) je reactie op situaties is voorspelbaar voor andere mensen, (3) je hebt controle over je emoties, (4) je laat je niet meeslepen door je emoties en (5) je kunt op een rustige manier vertellen dat je geïrriteerd bent.

**Vraag 5A.** De leerlingen zouden de volgende woorden kunnen opschrijven als emoties die vallen onder de noemer 'boosheid': boos, driftig, gefrustreerd, razend, gewelddadig, vijandig, kwaad, haatdragend, hatelijk, sarcastisch, geïrriteerd, nijdig, kribbig, verontwaardigd, ongeduldig, ergerend, opvliëgend,

**Vraag 7A.** Bo wil graag kickbokser worden en daarmee leren om met haar emoties om te gaan.

**Vraag 7B.** Voor Bo is het moeilijk om dit doel te behalen door de volgende aspecten: (1) de (vecht)scheiding van haar ouders, (2) haar vader (een tandarts) wil niet dat Bo bokst, (3) Bo maakt zich zorgen om haar broer en (4) Bo's eigen persoonlijkheid en het feit dat zij geen controle krijgt over haar emoties)

**Vraag 8A.** Bo leert zich door het kickboksen goed te beheersen en meer vanuit haar denken te reageren.

**Vraag 8B.** Bo denkt beter na voordat ze reageert.

**Vraag 9A.** Bo wordt heel vaak boos. Ze reageert vanuit haar impulsen. Ze schreeuwt vaak tegen mensen, stormt op mensen af en heel soms slaat ze ook iemand (bijvoorbeeld wanneer ze opkomt voor haar broertje die wordt gepest). Bo gaat vooral over tot actie.

**Vraag 9B.** Dani heeft door zijn suikerziekte vaak een hypo. Hij wordt stiller en trekt zich terug. Dani wil eigenlijk niks meer, behalve gitaar spelen. Hij blijft vaak depressief op bed liggen en durft zichzelf niet zo goed te laten zien. Het lukt hem bijvoorbeeld niet om op de muziekgroep af te stappen om te vragen of hij mee mag spelen. Dani wil vooral met rust gelaten worden en zwelgt soms in het zelfmedelijden. Dani wordt veel inactiever dan Bo en vermijdt situaties.

**Vraag 11A.** De dingen die vanzelf gaan, doet Bo met haar gevoel. Dit noemt ze 'met haar buik doen'. Dit gebeurt vooral als ze boos wordt. Bo stormt bijvoorbeeld door emoties overspoeld op de jongens, die haar pesten, af zonder er goed bij na te denken.

## Werkvormen

### Emotie Moodboard

45 tot 60 minuten

Kies een emotie uit die je goed van jezelf kent. Verbeeld de eigenschappen van deze emotie in een moodboard. Dit kan bijvoorbeeld gaan over:

- Fysieke eigenschappen: Wat merk je aan je lichaam bij deze emotie?
- Denken: Welke gedachten heb je bij deze emotie?
- Je uiterlijk: Hoe zie je eruit als je deze emotie hebt?
- Hoe voel je je nog meer als je deze emotie hebt? (bijvoorbeeld krachtig, een tijger, waardeeloos, etc.)

Verzamel zoveel mogelijk beelden uit tijdschriften en kranten, die passen bij de door jou gekozen emoties. Bespreek naderhand de moodboards klassikaal met de leerlingen.

### Rolmodel Opdracht

45 tot 60 minuten

Zoek op YouTube, vlogs, etc. jouw rolmodel op. Kies iemand wiens kwaliteiten je waardeert en die je zelf ook graag zou willen hebben. Maak een korte presentatie voor je klasgenoten over jouw rolmodel. Voor de presentatie kun je nadenken over de volgende vragen:

- Welke kwaliteiten/vaardigheden heeft mijn rolmodel?
- Hoe heeft mijn rolmodel deze kwaliteiten/vaardigheden gekregen?
- Wat kan ik doen om deze kwaliteiten en vaardigheden te krijgen? Wat moet ik dan oefenen?

Vergelijk na de presentaties de rolmodellen met elkaar in tweetallen. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- Hebben de rolmodellen dezelfde kwaliteiten? In welke kwaliteiten verschillen ze en in welke komen ze overeen?
- Doen de rolmodellen dezelfde dingen om deze kwaliteiten te krijgen?
- Welke kwaliteiten zou jouw rolmodel van het rolmodel van je klasgenoot kunnen gebruiken?
- Hoe zou jouw rolmodel ook deze kwaliteiten kunnen ontwikkelen?

### Discussievragen

ongeveer 30 minuten

Ga met je leerlingen in gesprek over emoties aan de hand van de volgende vragen/stellingen:

- Ben je je emoties? Ben je hoe je doet?
- Kun je zelf je emoties bepalen of veranderen of heb je daar geen invloed op?
- Je moet altijd je emoties onder controle houden.