



Vechtmeisje Johan Timmers

Als haar ouders in een vechtscheiding raken, verhuist Bo met haar moeder en broertje naar een buitenwijk van Amsterdam. Daar introduceert buurmeisje Joy haar bij 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.

2018 • fictie • 83 min

Familie, Identiteit, Gezondheid & welzijn

Leerdoelen - na deze les kan je:

- herkennen wat je gevoel met je denken te maken heeft;
- vertellen hoe je gevoelens je gedrag kunnen beïnvloeden;
- benoemen hoe jouw held invloed heeft op de keuzes die je maakt;
- bewust zijn van het recht om op te groeien in een veilige omgeving.

Opdrachten voorafgaand aan de film

Vraag 1. Filmposter

Hiernaast zie je de filmposter van de film Vechtmeisje. Bekijk de poster goed.

- Hoe komt het meisje op de poster op jou over?
Waarom kun je dit zien?
- Wat is een vechtmeisje denk je?

Vraag 2. Boosheid

Het meisje op de poster is de hoofdpersoon van de film. Haar naam is Bo. Haar ouders zijn gescheiden en haar broer gedraagt zich vreemd. Ze voelt zich eenzaam en vindt de situatie heel lastig. Ze is vooral erg boos.

- Weet jij nog wanneer jij een keer erg boos was?
Beschrijf een situatie waarin je erg boos was.



- B. Wat deed je toen je boos was?
- C. Hielp dit om rustiger te worden of werd het daarna nog erger?

Vraag 3. Zelfbeheersing

Bo vindt het moeilijk om met haar emoties om te gaan. Als ze boos is, lukt het haar niet zo goed om rustig na te denken. Andere mensen zeggen dat Bo zichzelf moet leren beheersen. Dit noemen ze zelfbeheersing.

- A. Wat betekent 'je beheersen' of 'zelfbeheersing' eigenlijk?

Je kunt je zelfbeheersing soms verliezen. Je let dan niet meer op hoe je je gedraagt. Dat gebeurt Bo ook vaak.

- B. Beheers jij jezelf in de klas beter dan thuis? Of is het juist andersom? Geef een voorbeeld.
- C. Welke tip zou jij jezelf geven om te zorgen dat je je kunt beheersen?

Vraag 4. Uitlaatklep

Soms heb je last van moeilijke of lastige emoties. Bo vindt met kickboksen een goede manier om met haar boosheid om te gaan. Bo gebruikt kickboksen als uitlaatklep voor haar boosheid. Een uitlaatklep is een manier om met je gevoelens (boosheid, verdriet, blijheid) om te gaan. Je kunt je dan afreageren. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn, maar ook met de hond gaan wandelen of naar muziek luisteren is een uitlaatklep.

- A. Kun je naast de al genoemde uitlaatkleppen hierboven nog andere manieren bedenken als uitlaatklep?
- B. Heb jij net als Bo ook een uitlaatklep? Beschrijf wat jij doet als je niet zo goed weet hoe je om moet gaan met je emoties?

Sommige uitlaatkleppen zijn beter dan andere. Sporten helpt Bo bijvoorbeeld goed. Schreeuwen tegen andere mensen is bijvoorbeeld niet zo'n goed idee, omdat anderen er dan ook last van hebben.

- C. Denk jij dat jouw uitlaatklep jou goed helpt en ook niet vervelend is voor mensen om je heen? Leg uit waarom je dat denkt.

Vraag 5. Welke emoties ken jij?

Soms is het moeilijk te snappen en uit te leggen wat je voelt of over gevoelens en emoties te praten. We

hebben het in de vorige vragen vooral over de emotie boosheid gehad.

- A. Welke woorden ken jij voor boosheid of die met boosheid te maken hebben? Schrijf in het blok hieronder zoveel mogelijk woorden op die gaan over boosheid. Of gebruik een leeg A4 om de woorden op te schrijven.

BOOSHEID

- B. Bekijk de woorden die je hebt opgeschreven. Welke woorden over boosheid passen het beste bij jou?

Na afloop van de film

Vraag 6. Personages in de film: wie is Bo?

Een verhaal gaat altijd over personages. Dit zijn de mensen die je volgt in de film. In de film Vechtmeisje is Bo het hoofdpersonage. Het hoofdpersonage is altijd de belangrijkste persoon in de film. Van Bo kom je in de film goed te weten wie ze is.

- A. Bekijk je antwoord op vraag 1 (over de filmposter). Klopt het wat jij dacht over Bo? Wat klopt er wel en wat klopt er niet?

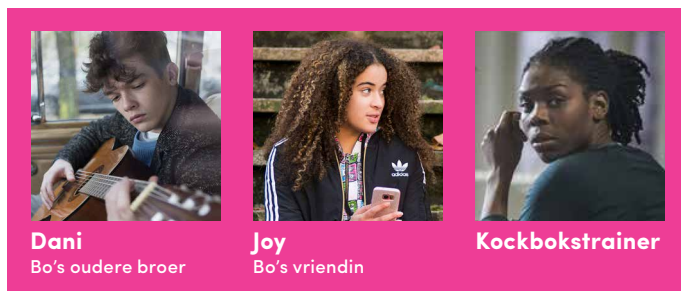
In een film heeft het belangrijkste personage altijd een doel: iets wat hij of zij probeert te bereiken. Bo heeft ook een doel.

- B.** Wat wil Bo graag bereiken?
- C.** Bo droomt ervan om kickbokser te worden. Wat maakt het voor Bo moeilijk om haar doel om kickbokser te worden te behalen?
- D.** Heb jij ook een droom of doel in je leven?
- E.** Word je daarbij net als Bo tegengehouden? Noem een voorbeeld.
- F.** Wat kan jij doen om toch je droom of doel te behalen?
- G.** Wat kan jij doen om je niet tegen te laten houden?

Vraag 7. Omgaan met moeilijke situaties

Door de scheiding van haar ouders verandert het leven van Bo en haar oudere broer Dani. Ze verhuizen met hun moeder naar een flat in Amsterdam en moeten een kamer delen. Bo en Dani maken hetzelfde mee. Toch gaan zij heel anders om met de gebeurtenissen. Bo heeft andere gevoelens dan Dani en gedraagt zich ook anders dan Dani.

- A.** Hoe voelt en gedraagt Bo zich na de scheiding?
- B.** Hoe voelt en gedraagt haar oudere broer Dani zich na de scheiding?
- C.** Lijk jij meer op Bo of op Dani wanneer je om moet gaan met moeilijke situaties? Geef een voorbeeld.



Vraag 8. Recht om in veiligheid op te groeien

Bo moet leren omgaan met de scheiding van haar ouders en de gevolgen die dit heeft. Als kind of jongere heb je recht om in veiligheid op te groeien. Dit betekent dat je een liefdevol thuis moet hebben. Je ouders moeten hiervoor zorgen.

- A.** Vind jij de omgeving waarin Bo opgroeit veilig en liefdevol? Benoem wat jij fijn vindt aan het huis van Bo en wat jou minder fijn lijkt.

Na de scheiding verandert er voor Bo van alles. Ze verhuist met haar moeder naar een flat en moet hier samen met haar broer op één kamer slapen. Bo heeft hier niet zelf voor gekozen.

- B.** Denk jij dat je als jongere goed zelf kan bepalen bij wie je wilt wonen na een scheiding? Of zou het beter zijn als iemand (bijvoorbeeld je vader of moeder) dat voor jou bepaalt? Leg uit waarom.

Vraag 9. Je buik en je hoofd

Bo zegt in de film: "Met je buik doe je dingen die vanzelf gaan."

- A.** Wat bedoelt Bo denk je?
- B.** Welke dingen doe je volgens Bo met je buik? Noem een voorbeeld.

Bo zegt dat je ook dingen met je hoofd kun doen, zoals wiskundesommen maken of "moeilijke gesprekken" met je ouders hebben.

- C.** Welke dingen doe jij met je hoofd (dus: door te denken)? Noem minimaal twee voorbeelden.

Bo zegt dat je hoofd en buik moeten samenwerken, maar dat dit soms moeilijk gaat. Bo bedenkt daarom manieren om je denken en je gevoel op elkaar af te stemmen. Bo telt bijvoorbeeld tot tien, als ze merkt dat ze boos wordt.

Vraag 10. Helden

Bo kijkt op tegen Joy. Bo vindt Joy cool en een held. Bo zou wel een beetje meer als Joy willen zijn. Bo gaat net als Joy ook kickboksen. Ze kan haar energie erin kwijt en wordt er steeds beter in. Ze wordt er ook beter in om haar boosheid onder controle te houden.

- A.** Waarom wil Bo net als Joy zijn?

Joy is voor Bo misschien wel een held. Een voorbeeld voor hoe zij ook zou willen zijn. Vaak herken jij jezelf ook een beetje in een held, maar diegene kan of doet ook dingen die je zelf graag zou willen doen of kunnen.

- B.** Heb jij iemand op wie je graag zou willen lijken? Of iemand die jij als een held ziet? Beschrijf wie dit is.
- C.** Wat kan of doet jouw held? En zou jij dat dan ook net zo goed willen kunnen?