



# Prac// toraat

digitale  
weerbaarheid

## **Lessenserie: Stil wanneer ik wil**

Naam les: Paard en ruiter

Tijdsduur: 60 minuten

### **Introductie**

In deze les staat Whatsapp centraal. Met de studenten wordt besproken hoe hun gebruik van Whatsapp is. De metaforen 'paard', 'ruiter' en 'teugels' worden in deze les geïntroduceerd.

Het paard staat voor het spontane deel van je persoonlijkheid: het impulsieve, de mogelijkheid om snel te kunnen inspringen op een situatie, de emotie, het spontane.

De ruiter staat voor het cognitieve deel van je persoonlijkheid, het analytische, strategische deel. Beide, zowel het paard als de ruiter, zijn onderdeel van je persoonlijkheid. Ze hebben elkaar nodig om het beste in elkaar naar boven te laten komen. Door een goed balans tussen beide komen beide tot hun recht. Het is een zoeken naar de juiste balans. Wanneer haal je de teugels aan en wanneer laat je ze vieren?

### **Voorbeeld:**

Jeroen (*ruiter*) zit niet in de groepsapp (*teugels aantrekken*) met mijn collega's. Hierdoor mis ik wel dingen maar het zij zo. De stap om eruit te gaan was best wel groot. In de groepsapp worden vaak onzinnige dingen gedeeld waar ik niets mee heb, maar waar ik dan wel op ga reageren (*paard*)

Marjolein: Tijdens een oud en nieuwfeestje bij vrienden heb ik ooit op de tafel staan dansen (*paard*) Mijn vrienden hebben erg gelachen, ik ook op dat moment. Nu, jaren later circuleert er nog steeds een gifje van mijn danskunsten op ons onderlinge whatsappcontact. Zo krijg ik dat gifje elke jaar weer van verschillende kanten toegestuurd, op mijn verjaardag, met felicitaties erbij en dat ik nog maar vele jaren mag blijven ronddansen. Ik schaam me er achteraf voor, ik zou het met de kennis en wijsheid van nu nooit meer doen (*paard*)

### Kern:

1. Eén minuut stil zijn: De studenten denken na over het app gebruik. Wanneer zijn zij het paard en wanneer de ruiter? Hoe beteugelen ze dit? Maak een rondje waar ze alleen mogen zeggen of ze overwegend paard of ruiter zijn.
2. Door afspraken te maken over het gebruik van een groepsapp ben je ook aan het beteugelen. Het zorgt voor duidelijkheid en daardoor ontstaat een goede balans in de groepsapp.  
Welke regels hanteren studenten in hun groepsapp? Kunnen ze benoemen welke afspraken er zijn gemaakt?  
Weten ze überhaupt of er regels zijn? Bijvoorbeeld niet meer appen na 20.00 uur 's avonds.  
Geen 20 felicitaties  
achter elkaar plaatsen, doe dit dan in een persoonlijk appje. En is er een verschil tussen persoonlijke chats en groepsapps? Wat zijn de verschillen? Doe je wel eens stoer in de groepsapp? Hoe persoonlijk ben in een prive-app?

**Opdracht:** Maak 2 kolommen op papier. Zet boven je papier 'persoonlijke chats' en 'groepsapps'.

- De uitkomsten worden in tweetallen besproken.
  - Is het een optie om deze regels door te voeren in de groepsapp van de klas. Is er een beheerder?  
Optie: Hoe gaat het in de groepsapp op dit moment?
3. **Activiteit:** In hoeveel groepsapps zit jij? Allen gaan staan. En begint te tellen met tellen. Zodra de student in 3 app groepen zit, gaat hij/zij weer zitten bij 4. Er wordt door gegaan tot iedereen zit. De studenten bedenken welk deel van de groepsapps nog actief zijn en welke niet?

### slot

- De afspraken die zijn gemaakt over de regels in de groepsapp worden herhaald.
- De docent geeft tips over hoe het reflectieverslag na aanleiding van deze les kan worden ingevuld.

### doel

De studenten worden zich bewust van hun eigen handelen op social media middels de metaforen **ruiter en paard**

### stellingen

Hoe gebruik jij je whatsapp?

1. Word je slimmer van Whatsapp?
2. Geeft Whatsapp je stress?
3. Word je van appen socialer?
4. Welke invloed heeft appen op je gezondheid?
5. Welke invloed heeft appen op je schoolprestaties?
6. Wat doet appen met je privacy?
7. Mijn ouders mogen altijd weten waar ik ben middels de 'livelocatie'.
8. Weke afspraken worden er in een groepsapp gemaakt?

**Energizer:** fruitmandje (bij voldoende ruimte)