

BRONKS

DRUK
lesmap





DRUK

Beste leerkrachten,

Binnenkort bezoeken jullie met de klas de voorstelling DRUK.

Met deze lesmap bezorgen we je graag enkele suggesties om voor én na de voorstelling met de kinderen mee aan de slag te gaan.

Waarom kinderen voorbereiden? Door vooraf even te focussen op enkele thema's of theatrale elementen die verweven zitten in deze creatie, prikkel je hun nieuwsgierigheid.

Zoom liefst ook in op het theaterbezoek op zich. Heeft jouw klas nog weinig theaterervaring? Of wil je de kinderen nog even herinneren aan de spelregels bij een theaterbezoek? Dan is het zeker de moeite om 'Tips voor een aangenaam theaterbezoek' door te nemen.

Reflecteer ook na de voorstelling op het theaterstuk. Samen met je klas kijk je naar de inhoud, de vorm, de inspiratie en de uitspraken van de voorstelling.

Geef ons gerust achteraf feedback over de voorstelling en/of de lesmap via scholen@bronks.be.

Wij wensen jullie alvast een hele fijne theaterervaring!
Vriendelijke groeten,
het BRONKS-team

inhoud

VOOR DE VOORSTELLING

Tips voor een aangenaam theaterbezoek	3
Klasgesprek over de titel 'DRUK'	4

THEMATIEK DRUK

Welke soorten DRUK bestaan er	5
Stellingenspel	6
Eerste hulp bij DRUK	7

SPELOPDRACHTEN

8-9

NA DE VOORSTELLING

10-13

Inhoud / Personages / Decor + reflectie
--



voor de voorstelling

TIPS VOOR EEN AANGENAAM THEATERBEZOEK

Een theaterbezoek begint niet pas wanneer de lichten in de zaal doven, vooral niet in een schoolsetting. Een goede voorbereiding in de klas maakt de kinderen enthousiast en helpt hen om met een open geest en een frisse blik van de voorstelling te genieten.

Overloop de 'gedragscodes' van het theater

Het is belangrijk om kinderen voor te bereiden op hun eigen 'theaterrol': het publiek. Wat doet het publiek? Zij zitten op de stoelen en kijken naar wat er op de scène gebeurt. Het publiek kan reageren, lachen, wenen, applaudisseren, maar vertelt niet het hele verhaal (of iets helemaal anders) na aan een buur. Het publiek loopt ook niet rond tijdens de voorstelling.

Bespreek het verschil met de bioscoop

Waarom kan je in de bioscoop wel een zakje popcorn oppeuzelen, maar niet tijdens een theatervoorstelling? Het geluid is niet alleen storend voor mensen om je heen, maar ook voor de acteurs op het podium. In theater is – naast de kwaliteit van het theaterstuk en de acteerprestaties van de acteurs – de interactie tussen het publiek en de acteurs cruciaal voor het slagen van de voorstelling.

Kom ruim op tijd

Voorzie voldoende tijd om nog even naar het toilet te gaan en de jassen en tassen op te bergen.

Vergeet niet je telefoon uit te zetten voor je de zaal binnengaat

Als de voorstelling begint

Vertel de kinderen dat de zaallichten dimmen en de spots op de acteurs gaan branden. Het wordt dus kort even donker, voor sommigen kan dit even schrikken zijn, maar het is eigenlijk het perfecte moment om rustig te worden. Het ideale moment om je goed in je stoel te nestelen, je zintuigen aan te scherpen en volop te genieten van de voorstelling!

Begeleid de kinderen rustig naar hun stoelen

Leerkrachten kunnen best tussen de kinderen in zitten. Zo is het makkelijker om de kinderen weer tot rust aan te manen na een dolle scène – vaak met veel lawaai als logisch gevolg. Sommige scènes lokken felle reacties uit bij de kinderen, wat leuk is. Maar na een tijdje moet de rust in de zaal wel weer kunnen weerkeren en de aandacht weer naar de acteurs op het podium gaan.

Maak geen foto's tijdens de voorstelling

Foto's nemen is storend voor de voorstelling. Wil je toch beeldmateriaal, vraag deze dan achteraf via info@bronks.be.

voor de voorstelling

KLASGESPREK OVER DE TITEL '*DRUK*'



DRUK

In *DRUK* volgen we vier personages die allemaal op adem komen in de backstage van het leven.

Ze worstelen met de hoge snelheid en eisen van de buitenwereld. Hun lichamen zweten, hun voeten sloffen, hun hoofden bonzen. Sommigen van hen zijn opgebrand, anderen lijken vast te zitten of te verdrinken of zijn daar al ver aan voorbij.

Wat komt er tevoorschijn als je even stilstaat? In welke rollen forceren we ons en kloppen de verhalen die we over onszelf vertellen wel?

DRUK is een beeldende, tragikomische voorstelling die onderzoekt hoe elk van ons zich verhoudt tot een wereld vol verwachtingen, verlangens en ideeën.

VRAGEN VOOR HET KLASGESPREK

- Wanneer voel jij druk?
- Waar voel je dat in je lichaam? Hoe reageer je dan?
- Komt druk van binnen of van buiten of van allebei?
- Wat geeft jou stress?
- Wat geeft jouw ouders stress? Hoe zie je dat?
- Geven andere mensen jou soms stress?
- Wanneer geef je jezelf stress?
- Welke situaties zijn voor jullie stressvol?
- Kan je stress voorkomen?
- Wanneer kan een beetje stress soms ook positief zijn?
(vb. voor een leuke wedstrijd of voor de vakantie, die stress is dan een teken dat je iets belangrijk vindt en daardoor kan je je ook even beter focussen)
- Hebben kinderen stress voor andere dingen dan volwassenen?

OPDRACHT NA HET GESPREK

Maak een top tien van stressvolle situaties voor kinderen

thematiek druk

WELKE SOORTEN DRUK BESTAAN ER?

Tijdsdruk

- 's Ochtends moeten we ons haasten om de bus te halen
- Ik wil te veel doen op veel te weinig tijd
- Ik vertrek veel te laat en moet mij nu hard haasten
- Ik moet veel huiswerk maken maar ook voor mijn broertje zorgen

Plotse veranderingen of gebeurtenissen

- Verhuizen of nieuwe school
- Geboorte van een nieuw broertje
- Ouders gaan scheiden

Groepsdruk of verwachtingen van anderen

- Kan jij dat niet?
- Gaan ze mij wel tof vinden?
- Wij vinden alleen deze boekentas 'cool'
- Ga ik wel aanvaard worden?

Prestatiedruk

- Mijn mama wil dat ik de hoogste punten haal voor Frans
- Ik moet van mezelf de beste zijn in turnen
- Ik moet 10.000 stappen per dag zetten



Druk door schoonheidsidealen in de maatschappij

- Ik moet veel spieren hebben
- Ik mag niet dik zijn

Druk door het onbekende of onwetendheid

- Ik ben nog nooit op kamp geweest: ik vind dat echt heel spannend

Druk/stress door schaamte of verlegenheid

- Ik durf niet vragen waar het toilet is, maar ik moet heel dringend

Druk/spanning door schrik voor iemand anders z'n reactie

- Ik ben mijn zwemgerief vergeten, ik verstopt mij want straks is de leraar boos
- Ik ben veel te moe om naar een verjaardagsfeestje te gaan, maar ik ga toch. Want anders zal mijn vriendinnetje de vriendschap misschien stopzetten.

Ken je nog andere vormen van DRUK?



thematiek druk

STELLINGENSPEL: WAAR OF NIET?

Bekijk samen met de klas de video om het spel in te leiden.

Filmfragment uit 'Alice in Wonderland' >> Het konijn... "Ik ben te laat, ik ben te laat!"



YouTube: [Alice In Wonderland | Liedje: Te Laat | Disney BE](#)

STELLINGEN

- Stelling 01 *Het konijn heeft geen reden om zich te haasten.* Waar of niet waar?
- Stelling 02 *Het konijn doet zichzelf de stress aan.* Waar of niet waar?
- Stelling 03 *Huisdieren zijn een grote hulp tegen stress.* Waar of niet waar?
- Stelling 04 *Lachen helpt tegen stress.* Waar of niet waar?
- Stelling 05 *Stress krijg je als je hart 'nee' zegt, maar je mond 'ja' zegt.* Waar of niet waar?
- Stelling 06 *Praten over problemen helpt altijd tegen stress.* Waar of niet waar?
- Stelling 07 *Als je stress hebt, word je sneller boos.* Waar of niet waar?
- Stelling 08 *Om minder stress te hebben, kan je rustig ademen.* Waar of niet waar?
- Stelling 09 *Eens goed huilen kan ervoor zorgen dat de spanning verdwijnt.* Waar of niet waar?

thematiek druk

EERSTE HULP BIJ DRUK

HOE REAGEER JIJ OP STRESS?

Hoe vertelt jouw lichaam je dat je (te veel) stress hebt? Welke signalen van je lichaam maken duidelijk dat je gestresseerd bent? Hoe sta jij onder spanning?

Sommige mensen vertonen naar buiten toe duidelijke tekenen: worden snel boos, zijn rap geïrriteerd, zijn slecht gehumeurd, gaan sneller ademen, gaan luider, hoger of sneller spreken, bewegen hoekiger en sneller, krabben in hun haar, friemelen aan hun kleren, bijten op hun nagels, ...

Andere mensen klappen eerder toe naar binnen: sluiten zich af, willen alleen zijn, doen alsof er niets aan de hand is, zeggen niets meer, voelen bijna niets meer, blijven de hele dag in bed liggen, ...

Als mensen te lang te veel stress hebben, worden ze ook echt ziek.

HOE GA JIJ OM MET STRESS?

Hebben jullie tips voor elkaar om op een goeie manier om te gaan met stress? Wat doe jij als je te veel druk voelt? Dat kan voor iedereen verschillend zijn...

Sommige mensen willen alleen zijn in een kamer, sommigen zoeken de natuur op, sommigen willen gamen, een strip lezen, naar muziek luisteren of anderen willen een knuffel krijgen, of een taart bakken of knutselen of nog anderen willen even niet meer nadenken door lang te zwemmen of te lopen. Of doe jij nog iets helemaal anders?



spelopdrachten

TIJDSDRUK

WERKWIJZE

1. Verdeel de klas in trio's.
Schuif best alle banken aan de kant of speel dit in de gang of in een andere open ruimte.
2. Initiële opdracht is heel eenvoudig: dek samen heel rustig een feesttafel voor 20 personen. Overleg rustig wie wat doet, maar blijf wel altijd bezig.
3. Op een bepaald moment zet je het spel stop en zeg je: "Zelfde situatie, maar jullie hadden pech onderweg.... Je hebt nog maar 2 minuten en de gasten komen al!"
4. Eén speler (duid per groepje aan wie dat zal doen) gaat de anderen opjutten en aansporen efficiënter te zijn, dit te nemen, dat te nemen, dit zus en dat zo te zetten,...
Zet een timer op en laat ze goed voelen dat de tijd dringt.
5. Bespreek nadien de opdracht.

STRESS EN LICHAAM

Stress kruipt altijd ergens heen in je lichaam. Soms voel je dat heel erg, soms helemaal niet. Stel je voor dat er langzaam en in crescendo steeds meer en meer stress ergens in je lichaam kruipt. Hoe reageert je lichaam dan?

WERKWIJZE

1. Zet een erg zenuwslopend muziekje op de achtergrond (of een metronoom die steeds sneller gezet wordt).
2. Laat de kinderen één lichaamsdeel mee bewegen met de muziek. De beweging en de spanning in een bepaald lichaamsdeel zal steeds opdrijven.
 - a. STRESS in je handen
 - b. STRESS in je knieën
 - c. STRESS in je voeten
 - d. STRESS in je ademhaling (niet te lang, zodat de kinderen niet gaan hyperventileren!)
 - e. STRESS in je armen
 - f. STRESS in je schouders
3. Zorg dat de kinderen na elke spanning ook weer naar ontspanning kunnen gaan in dat lichaamsdeel.

TIC NERVEUX

WERKWIJZE

1. Geef de kinderen een supereenvoudige improvisatieopdracht. Bijvoorbeeld:
 - een bestelling bij de beenhouwer
 - een bezorgde moeder die de leerkracht vertelt dat dochter of zoonlief niet buiten mag spelen, want verkouden
 - een bezoeken bij de dokter
 - een nieuwjaarsbrief voorlezen voor de bomma
2. De kinderen spelen deze scène.
3. Geef hen nadien een tic nerveux of vraag hen om een tic nerveux te verzinnen.
4. Herspeel de scène een aantal keer. De tic nerveux wordt steeds erger. Tot het absurde toe.

SPREEKWOORDEN EN UITDRUKKINGEN

Volgende spreekwoorden en uitdrukkingen hebben te maken met stress. Je kan ze gewoon bespreken met de kinderen of er een leuke quiz van maken: de ploeg die de meeste antwoorden geeft die het dichtst bij de echte betekenis zit van de uitdrukking heeft gewonnen.

- *Ik krijg daar een punthoofd van.*
- *Ik krijg het daarvan op mijn heupen.*
- *Ik stik!*
- *Ik voel me bedrukt*
- *In een kramp schieten*
- *STOP! Mijn hart!*
- *Mijn hart klopt uit m'n borstkas*
- *Alle balletjes in de lucht proberen houden*
- *Je ergens druk om maken*
- *Hier word ik misselijk van!*
- *Iemand het vuur aan de schenen leggen.*
- *Ik krijg geen hap meer door mijn keel*
- *Maak u niet dik!*
- *Ze halen het bloed onder mijn nagels vandaan!*
- *Dat is de nagel aan mijn doodskist!*
- *De kar voor de wagen spannen.*
- *Time is money.*
- *Lui zweet is snel gereed.*
- *Uit je vel barsten.*
- *Het is me boven het hoofd gegroeid.*
- *De ene voet niet meer voor de andere kunnen zetten.*
- *Uzelf weer bijeen moeten rapen.*
- *Ik zit niet goed in mijn vel.*
- *Verlamd van angst*
- *Ik ben totaal geblokkeerd*
- *Ik verdrink in het werk*
- *Mijn hoofd tolt van alle vragen*
- *De boog kan niet altijd gespannen staan*

na de voorstelling

BESPREEK DE INHOUD

VRAGEN

- **Wat heb je allemaal gezien?**

Wat zou dat allemaal betekenen of wat denk je dat de voorstelling misschien wil vertellen?

- **Ben je wat je voelt?**

Voorbeeld: Je hebt verdriet omdat je hondje gestorven is. Ben je dan een treurwilg? Je bent blij omdat je goeie punten hebt. Ben je dan een positivo, een eeuwige optimist?

- **Wat als een gevoel zo sterk wordt en zo lang duurt dat je het niet meer kwijt geraakt?**

Heeft iemand dat al meegemaakt? Ken je mensen die dat ooit al meemaakten?

Ging dat over een aangenaam of over een onaangenaam gevoel?

Wat hielp jou – of de persoon die je kent – om zich toch weer beter te voelen, om toch ook weer andere gevoelens te kunnen toelaten?

- **Hoe zie jij jezelf en hoe kan je nog meer jezelf worden?**

Zoeken naar nieuwe vormen van jezelf kan ook leuk zijn, nieuwe dingen uitproberen is spannend, maar ook fijn. Identiteit staat niet vast, maar kan altijd in beweging blijven.



na de voorstelling

BESPREEK DE PERSONAGES

Hoe zien de personages eruit?

Hoe bewegen ze?

Wat voor mensen zijn dit, denk je? Met wat worstelen ze? Ken je zelf zo iemand?

De personages in de voorstelling lijken vast te zitten in een bepaald gevoel.
Kan je beschrijven wat er aan de hand is met elk personage a.d.h.v. de foto's?

- Wat zou er aan de hand kunnen zijn met deze dame?
- In welk gevoel zit ze vast volgens jou?
- Hoe zou haar leven buiten deze ruimte eruit zien?
- Wat zou ze kunnen doen om zich beter te voelen?
- Herken je mensen die je kent in deze dame?
- Herken je jezelf in dit personage?
- Wat zou jij doen als je je zoals dit personage zou voelen?



VERDIEPENDE VRAGEN

- Wanneer heb jij veel zin om anderen te zien? Of veel zin om samen te werken? En wanneer ben je liever alleen?
- Wanneer heb jij veel energie en wanneer heb jij weinig energie?
- Iemand zei over deze voorstelling: "Deze voorstelling is een ode aan de 'kwetsbaarheid'." Wat betekent voor jou 'kwetsbaar zijn'?
- Ben je altijd en overal even kwetsbaar? Zijn er situaties of momenten waarin je je extra kwetsbaar voelt/voelde?

OPDRACHT

Neem opnieuw het lijstje met spreekwoorden.

Welk spreekwoord past bij welk personage in de voorstelling?



na de voorstelling

BESPREEK HET DECOR

VRAGEN

- Hoe zag het decor eruit, welke elementen herinner je je nog?
- Wat doet deze ruimte voor de personages?
- Hoe voelen de personages zich in deze ruimte? Hoe gedragen de personages zich in deze ruimte en hoe verschilt dit van de wereld erbuiten?
- Hoe gaan de personages terug naar buiten? Zijn ze veranderd?
- Wie blijft er binnen? En waarom?

WAAR KOM JIJ TOT RUST?

INLEIDING

Als je zelf een decor zou mogen maken waarin je helemaal tot rust kan komen, hoe zou die er moeten uitzien?

Een ruimte waar je helemaal jezelf kan zijn, waar je rustig kan nadenken ook als je onzeker bent of twijfels hebt, of als je zoekende bent over wie je wil zijn. Een ruimte waar alle gevoelens welkom zijn.

VRAGEN

- Zouden er ook planten staan in die ruimte of eerder overal kussen of een fontein of ... ?
- Heb je er ook een hele grote kleerkast staan om je te verkleeden?
- Welke kleur(en) wil je er hebben?
- Speelt er muziek of is het er stil?
- Wat zou je allemaal kunnen doen in die ruimte?
- En wie zou ook binnenmogen in jouw ruimte?
- Of hou je die liefst enkel voor jou alleen?

OPDRACHT

Maak een tekening van jouw ruimte.



STUDIO
BRONKS