# Afbeelding met schets, tekening, kunst Automatisch gegenereerde beschrijvingUit de Dramadriehoek Stappen

**Doel van de les:** Leerlingen bewust maken van de dramadriehoek van Karpman en hen tools geven om uit deze dynamiek te stappen. Door inzicht te krijgen in hun eigen gedrag en dat van anderen, leren ze hoe ze hun rol in lastige situaties kunnen veranderen.

**Inleiding:** Iedereen komt wel eens in een situatie terecht waarin hij of zij zich machteloos voelt, klaagt over anderen, of zelfs boos wordt omdat iets niet loopt zoals gewenst. Dit zijn allemaal uitingen van de rollen binnen de dramadriehoek. De dramadriehoek van Karpman bestaat uit drie rollen:

* **Het Slachtoffer:** voelt zich machteloos en klaagt over de situatie.
* **De Redder:** probeert problemen van anderen op te lossen, ook als dat niet gevraagd wordt.
* **De Aanklager:** geeft anderen de schuld van wat er misgaat.

Het is belangrijk om te beseffen dat je niet in deze dynamiek vast hoeft te zitten. Door je rol te herkennen, kun je leren uit de dramadriehoek te stappen.

**Lesopbouw:**

1. **Uitleg van de Dramadriehoek (15 minuten):**
   * Bespreek de drie rollen en geef voorbeelden uit het dagelijks leven, zoals klagen over een docent of onterecht voelen gestraft.
   * Bespreek waarom het normaal is om in deze rollen te stappen en dat iedereen dit wel eens doet, zelfs de docent!
2. **Herkennen van de Rollen (10 minuten):**
   * Laat leerlingen situaties bedenken waarin zij of anderen een van de rollen hebben aangenomen.
   * Bespreek in kleine groepen hoe ze zich in die situatie voelden.
3. **Uit de Dramadriehoek Stappen (10 minuten):**
   * Introduceer het concept van de *Winnaarsdriehoek*, waarin je:
     + **Assertief** bent in plaats van slachtoffer.
     + **Hulpvaardig** bent zonder redden.
     + **Constructief** bent in plaats van aanklagen.
   * Laat leerlingen bedenken wat ze anders hadden kunnen doen in de eerder genoemde situaties.
4. **Posters Maken (20 minuten):**
   * Laat leerlingen in kleine groepjes creatieve posters maken die de dramadriehoek uitleggen.
   * De posters kunnen ook tips bevatten over hoe je uit de dramadriehoek kunt stappen.

**Afsluiting:** Hang de posters op in de klas. Spreek met de leerlingen af dat ze elkaar mogen wijzen op het stappen in een van de rollen. Herinner hen eraan dat het niet erg is om in de dramadriehoek te belanden, zolang je je maar bewust wordt van je keuzes.

**Reflectie:** Vraag aan het einde van de les:

* Wat heb je geleerd over je eigen gedrag?
* Hoe kun je deze inzichten gebruiken in de toekomst?