

INCLUSIVITEIT IN DE KLAS

Oefeningen voor groepen 1 en 2

Ga voor meer informatie naar
www.all-in.foundation

EEN KORT VOORWOORD

WAT HAAL JE UIT DEZE GIDS?

All-in heeft een digitale boekenserie ontwikkeld met oefeningen die helpen bij de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag onder basisschoolleerlingen. Het digitale werk dat nu voor je ligt is het eerste boek uit onze serie, toegespitst op groep 1 en 2 van het reguliere basisonderwijs.

Alle oefeningen uit de serie zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld, getoetst en/of doorontwikkeld.

Onze serie is niet alleen bedoeld als bron maar ook ter inspiratie voor juffen en meesters die bij willen dragen aan de algemene ontwikkeling van hun leerlingen en werken aan een sociaal veilig klasklimaat.

Ben je een oefening tegengekomen waarvan de bron onjuist vermeld staat of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation





Inhoudsopgave

- 4 Vaardigheden in het basisonderwijs
- 7 Dagelijkse oefeningen
- 12 Wekelijkse oefeningen
- 19 Oefeningen die je kunt herhalen
- 61 Oefening voor eenmalig gebruik

Vaardigheden
in het
basisonderwijs

Vaardigheden waar we aan gaan werken

Zelfkennis

- Herkennen van de eigen kwaliteiten
- Kennen van de eigen normen en waarden
- Inzien wat ze zelf fijn vinden en wat niet
- Reageren op veranderingen
- Leren om doelen te stellen
- Reflecteren

Emotieregulatie

- Herkennen van de basisemoties bij zichzelf en anderen
- Leren sturen op de eigen emoties
- Nee accepteren
- Ontwikkelen van geduld
- Ontwikkelen van een positieve mindset
- Omgaan met stress en spanning
- Leren ontspannen
- Omgaan met conflicten
 - Uiten van gevoelens en gedachten
 - Excuses maken
 - Oplossen van fouten
 - Omgaan met sociale druk
 - Omgaan met en reageren op pestgedrag
 - Omgaan met afwijzing

Perspectief ontwikkeling

- Verplaatsen in een ander
- Leren benoemen van verschillen in zienswijzen en het herkennen van overeenkomsten tussen zichzelf en anderen
- Leren op verschillende manieren naar een onderwerp te kijken
- Leren omgaan met verschillende percepties over dezelfde gebeurtenis

Communicatievaardigheden

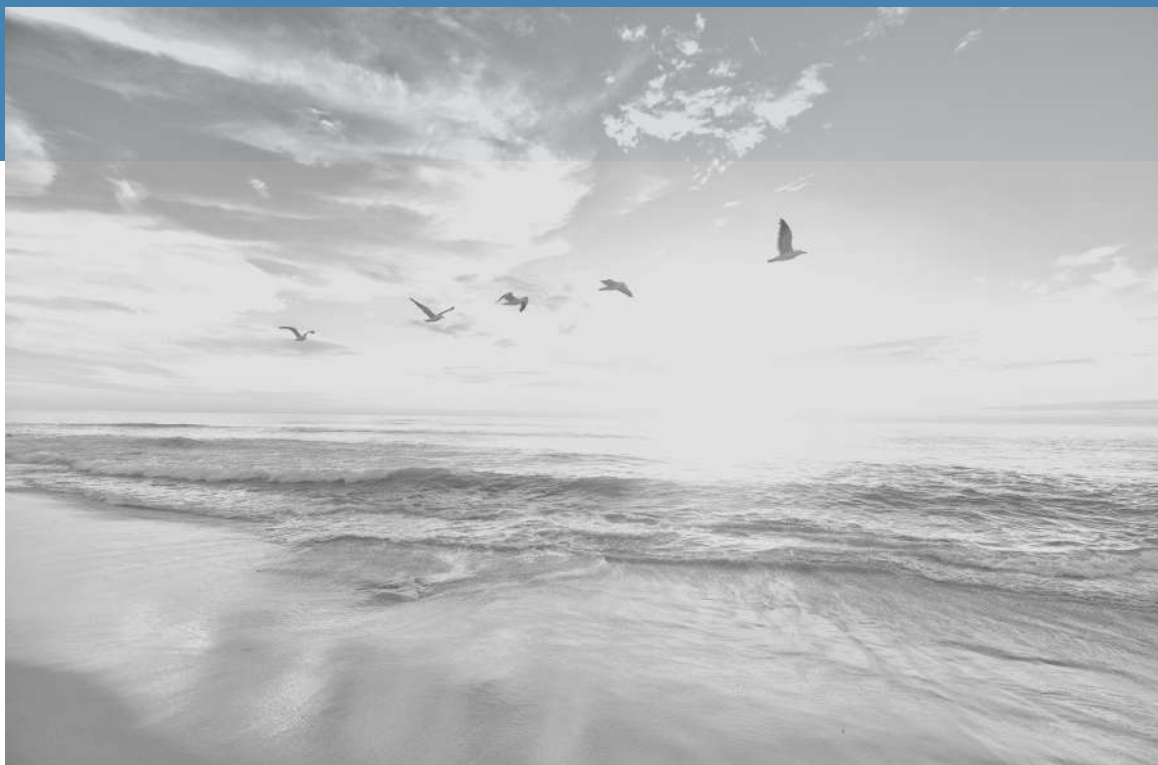
- Sluiten en onderhouden van vriendschappen
- Luistervaardigheid
 - Samenvatten
 - Actief Luisteren
 - Vragen stellen
- Om hulp vragen
- Feedback geven aan een ander
- Feedback ontvangen
- Uitdragen van de eigen identiteit

Samenwerken en groepsgedrag

- Afspraken maken
- Regels volgen
- Helpen van anderen
- Problemen oplossen
- Keuzes maken
- Concentreren op taken
- Leren plannen
 - Op tijd komen
- Omgaan met de spullen van een ander
- Onderhandelen
- Complimenten geven
- Herkennen van kwaliteiten in een ander
- Empathisch vermogen en compassie

Dagelijkse oefeningen

De ochtendopening



Doel: Ontwikkeling van de sociale vaardigheden
Duur: 10-15 minuten
Materiaal: Wisselend

Dagelijkse oefening: De ochtendopening

Uitleg:

Begin de ochtend in de kring. Ga zelf in de deuropening staan en geef alle kinderen een ochtendgroet bij het naar binnen komen. Hoe je hen groet, kan en mag aangepast worden aan ieder kind. Mocht je het prettiger vinden, kun je ook alle kinderen voorzien van een high five, boks of hand.

Start de dag als alle kinderen in de kring zitten. Leer alle kinderen hun klasgenoten een goedemorgen te wensen en hen bij naam te noemen tijdens het groeten. Sta daarna samen met de kinderen stil bij welke kinderen er afwezig zijn, wat de dag en datum zijn, hoe het weer die dag is, wie er staat te stralen in de kring en vraag aan alle kinderen of er iets is dat ze met de rest van de klas willen delen. De andere kinderen mogen hun gedachten en ideeën over hetgeen gedeeld wordt op een positieve manier benoemen.

Vervolg de opening met een coöperatieve groepsoefening, waarin je een energiser gebruikt die ook bijdraagt aan de groepscohesie. Zo kun je bijvoorbeeld met de kinderen werken aan een geheime handshake voor de klas (die je vervolgens weer kunt toepassen bij alle kinderen als zij binnenkomen).

Sluit de ochtendopening daarna af met het doorspreken van de dag en de eventuele algemene mededelingen.



De dagafsluiting



- Doel:** Stimuleren van de eigenwaarde en creëren van een sociaal veilig klasklimaat
- Duur:** 10-15 minuten
- Materiaal:** Gedachtenhoed, papier en pen of een flipover met marker

Dagelijkse oefening: de dagafsluiting

Uitleg:

Voordat je deze oefening introduceert is het belangrijk dat je in eerste instantie een flipover of whiteboard neerzet in een rustige hoek. Je kunt er ook voor kiezen om een gedachtenhoed neer te zetten met daarbij kleine velletjes en pennen of potloden.

Sluit elke dag de dag af in de kring, zoals je dat ook al doet tijdens de dagopening en nodig de kinderen uit om één van de volgende drie punten met de klas te delen:

- Iets positiefs van die dag (liefst zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld door hen te laten benoemen wie wat deed en welk gevolg dat had)
- Iets dat ze vandaag geleerd hebben en dat ze interessant vinden voor de anderen
- Een zorg over de klas, dit mag gaan over iets dat gebeurd is of in relatie staat tot de klas. Deze zorgen hoeven ze niet ter sprake te brengen, maar mogen ze ook gedurende de dag in de hoed doen of op de flipover schrijven. De docent kan de zorgen ter tafel brengen tijdens de dagsluiting.

Eindig de dagsluiting zelf door te reflecteren op de dag, met de kinderen te praten over uitdagingen in de klas en oplossingen te bedenken voor de uitdagingen en zorgen die zijn gedeeld.

Benoem afsluitend zelf iets positiefs van die dag en bedank alle kinderen voor hun inzet.



Wekelijkse oefeningen

Hoe zou dat voelen?



- Doel:** Stimuleren van perspectief ontwikkeling en empathisch vermogen
- Duur:** 10-15 minuten
- Materiaal:** Boeken en verhalen met verschillende perspectieven

Wekelijkse oefening: Hoe zou dat voelen?

Uitleg:

Lezen is ontzettend belangrijk en niet alleen voor de taalontwikkeling. Door samen met de kinderen niet alleen te kijken naar wat er gebeurt in een verhaal maar ook naar de redenen waarom karakters bepaalde dingen voelen, denken en doen, leren zij zich verplaatsen in een ander. Maak er daarom een gewoonte van om na het lezen van een verhaal, hoofdstuk, boek of na het kijken van een documentaire te reflecteren op de karakters en hun keuzes. Denk hierbij aan vragen als:

Ben je op zoek naar boeken die passen bij deze oefening? Op onze website vind je een boekenlijst vol met diversiteit!

- Hoe zou jij je voelen als je persoon X of Y was?
- Hoe denk je dat persoon X of Y zich voelde toen hij/zij deed/reageerde? En waarom denk je dat?
- Heb jij je ooit wel eens zo gevoeld?
- Wat had persoon X of Y anders kunnen doen? Of zou je hetzelfde hebben gedaan? En waarom?
- Welk persoon uit het verhaal, het boek of de documentaire sprak jou het meest aan en waarom?



Hier ben ik danbaar voor



Doel: Stimuleren van een positieve mindset
Duur: 5 minuten
Materiaal: Een bal

Wekelijkse oefening: Hier ben ik dankbaar voor

Uitleg:

Deze oefening kun je aan het begin en/of einde van elke week gebruiken (tijdens de weekopening en/of tijdens de weeksluiting). Dit stimuleert een positieve mindset en vergroot de focus op geluksgevoelens.

Gooi de bal naar elkaar over, degenen die de bal ontvangen mogen zeggen waar ze dankbaar voor zijn.

In het begin zal je kinderen soms een beetje op weg moeten helpen, maar gaande het jaar zal je merken dat de meeste kinderen steeds beter de fijne momenten weten te benoemen.



Wave jij met mij?



Doel:	Stimuleren van het coöperatief leervermogen
Duur:	5 minuten
Materiaal:	Geen

Wekelijkse oefening: Wave jij met mij?

Uitleg:

Deze coöperatieve oefening kun je wekelijks herhalen en werkt vooral goed als energizer na een oefening die veel concentratie en rust heeft gevraagd van de kinderen.

Vraag de kinderen om in een grote cirkel te gaan staan. Wijs één kind aan dat als eerste mag beginnen en een strekoefening mag voordoen. Elke leerling doet de rekoefening na, één voor één (zoals de wave), waardoor je de rek/strek oefening doorgeeft aan de persoon naast je. Zodra de oefening de cirkel rond is gegaan, mag de volgende persoon zijn of haar oefening voordoen. Afhankelijk van de behoefte/aandacht kun je stoppen na 5, 10, 15 of zelfs 20 rekoefeningen.

Het is aan te raden om te beginnen met een lager aantal bewegingen en dit aantal gedurende het jaar te verhogen zodat de kinderen kunnen wennen aan de oefening. Naarmate het jaar vordert raken de kinderen bekend met de verschillende bewegingen en kunnen ze makkelijker oefeningen bedenken.

Je kunt de leerlingen later ook uitdagen door te spelen met de snelheid of grootte van een beweging: vraag hen de beweging langzaam of juist heel snel te doen, klein te houden of juist overdreven groot te maken.



Oefeningen die
je kunt
herhalen

Sorteren maar!



Doel: Stimuleren van de cognitieve flexibiliteit
Duur: 5 tot 10 minuten
Materiaal: Kaartjes

Oefening: Sorteren maar!

Uitleg:

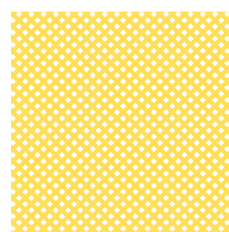
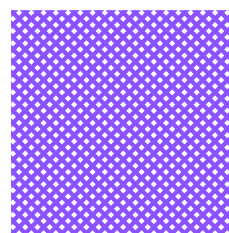
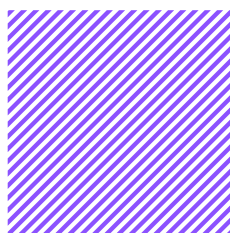
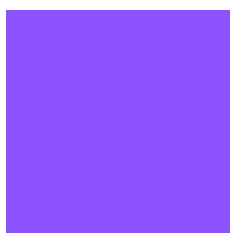
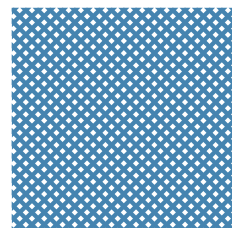
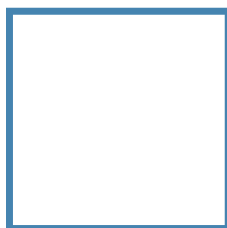
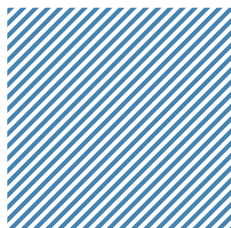
Print voor de les alle kaartjes uit, je hebt de hele set nodig per leerling. Om ervoor te zorgen dat de kaartjes langer meegaan, adviseren wij om de kaartjes te lamineren.

Geef elke leerling een setje kaartjes van de hand-out. Het is de bedoeling dat je de leerlingen vraagt om de kaartjes te sorteren. Wissel tijdens het sorteren van regels: dus laat hen bijvoorbeeld eerst sorteren op soort, dan op patroon, dan op aantal en dan op kleur.

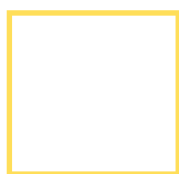
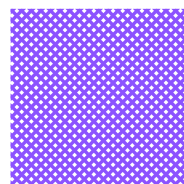
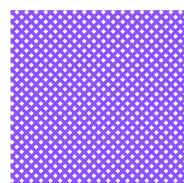
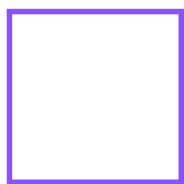
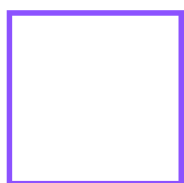
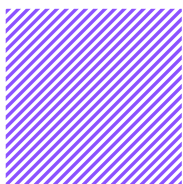
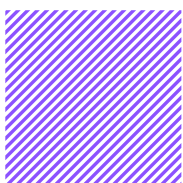
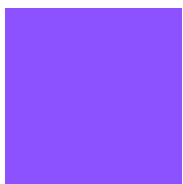
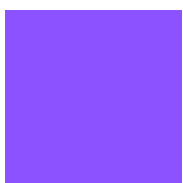
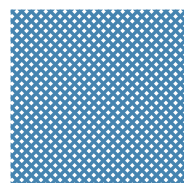
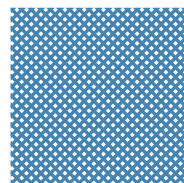
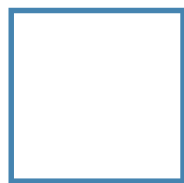
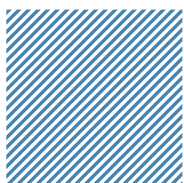
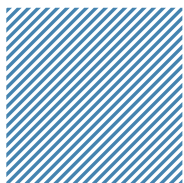
Je kunt deze oefening uitdagender maken door het tempo te versnellen, vaker te wisselen van regels of bijvoorbeeld door zelf extra kaartreeksen toe te voegen.



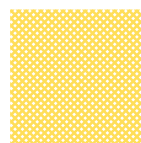
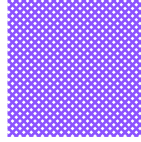
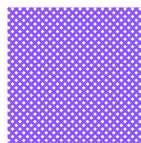
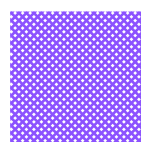
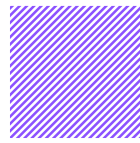
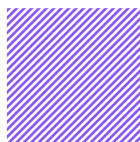
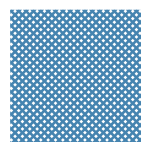
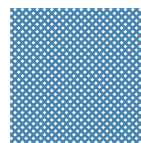
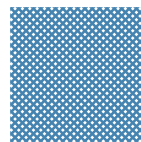
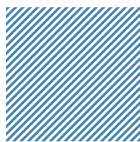
Hand-out: kaartjes



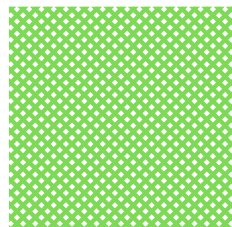
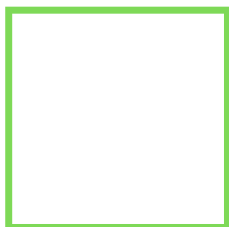
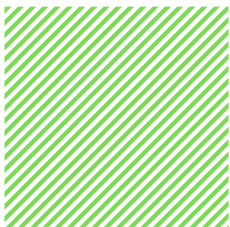
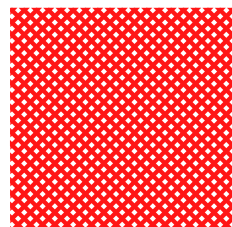
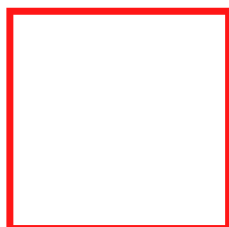
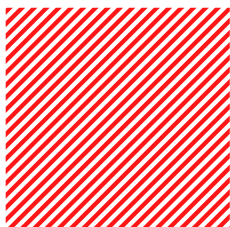
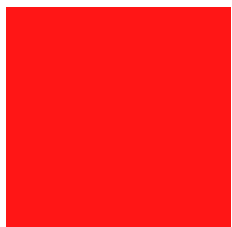
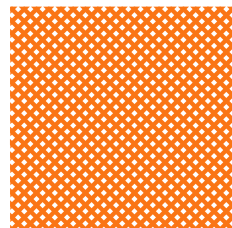
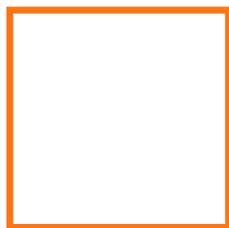
Hand-out: kaartjes



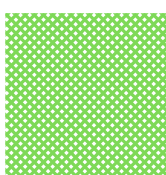
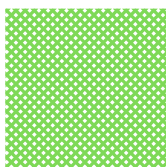
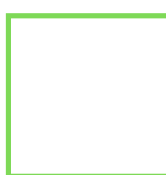
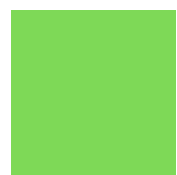
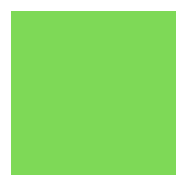
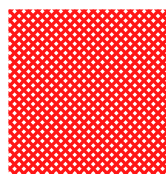
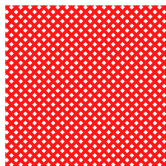
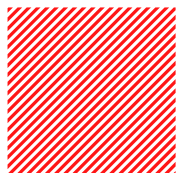
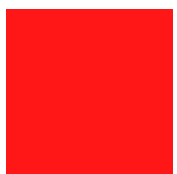
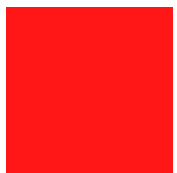
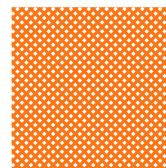
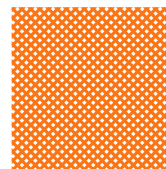
Hand-out: kaartjes



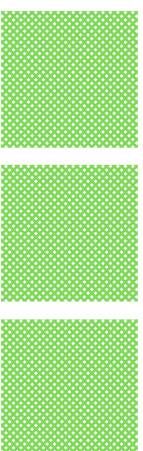
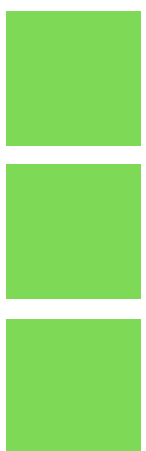
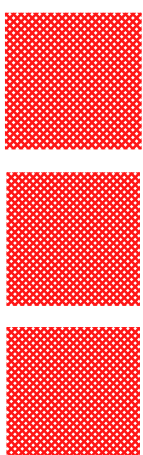
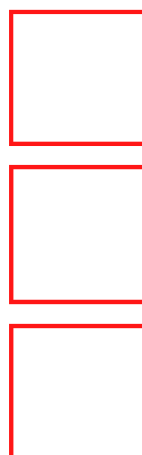
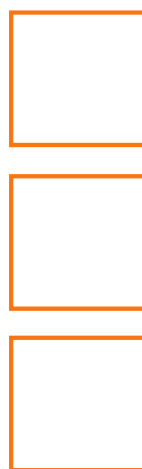
Hand-out: kaartjes



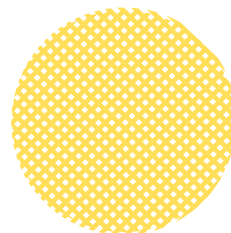
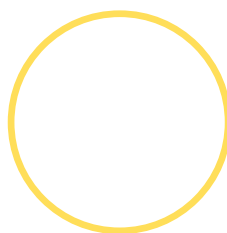
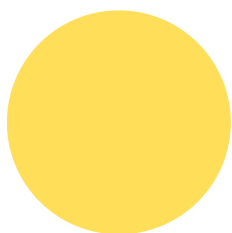
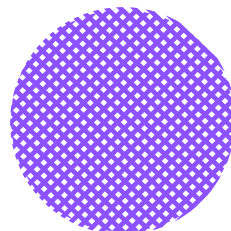
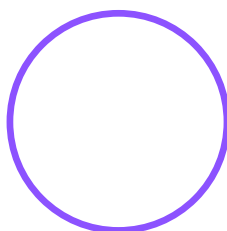
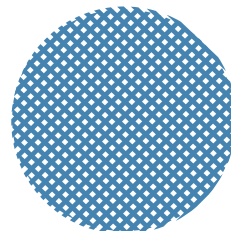
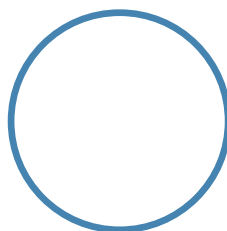
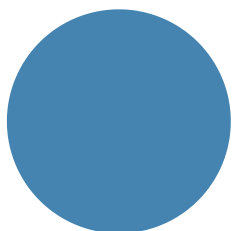
Hand-out: kaartjes



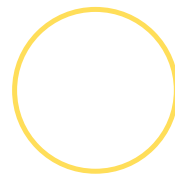
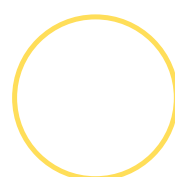
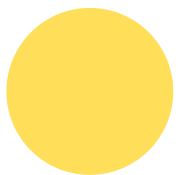
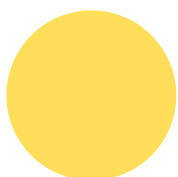
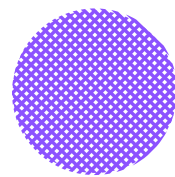
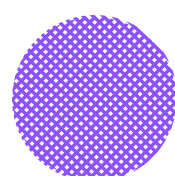
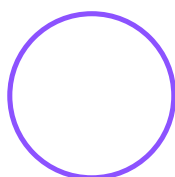
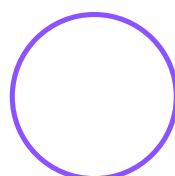
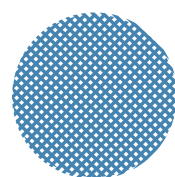
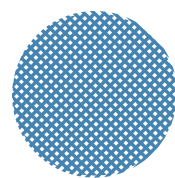
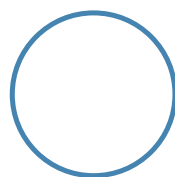
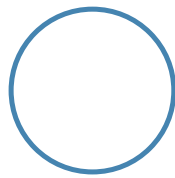
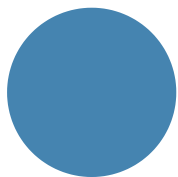
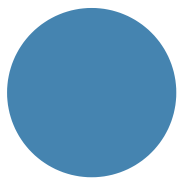
Hand-out: kaartjes



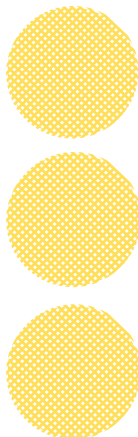
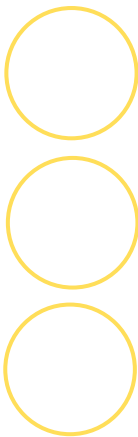
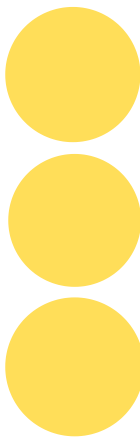
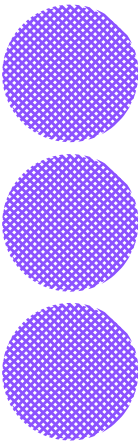
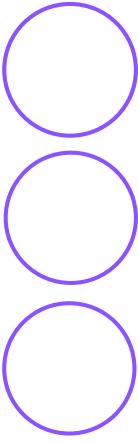
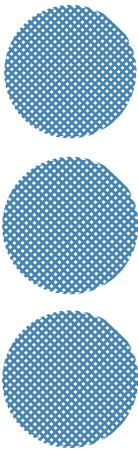
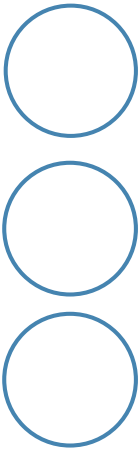
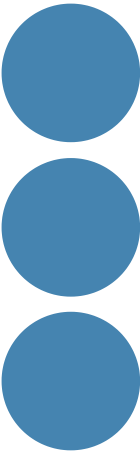
Hand-out: kaartjes



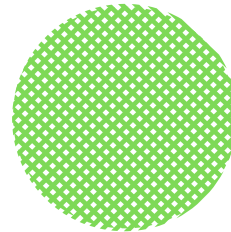
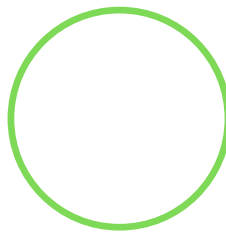
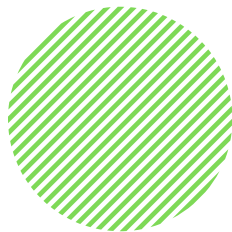
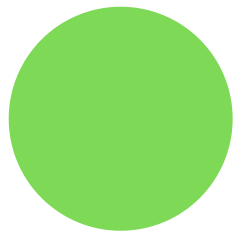
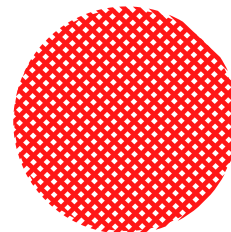
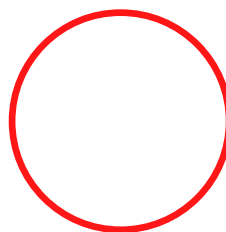
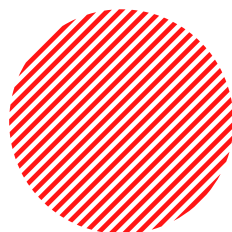
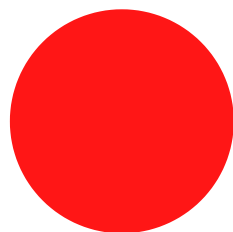
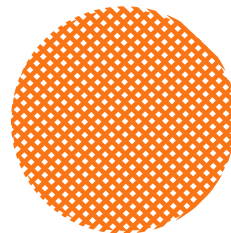
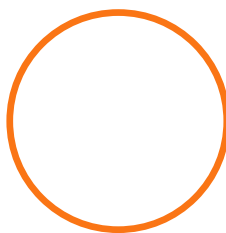
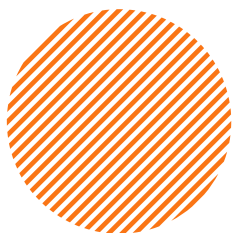
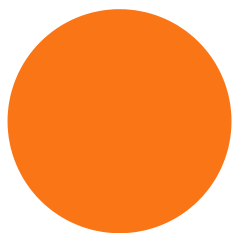
Hand-out: kaartjes



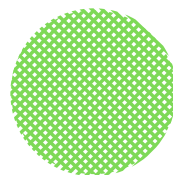
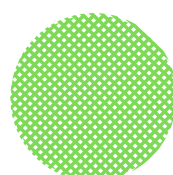
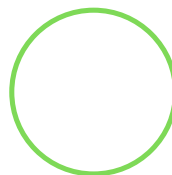
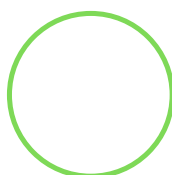
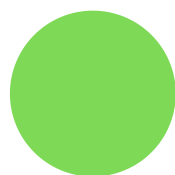
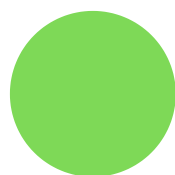
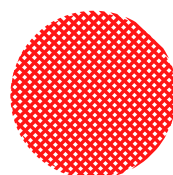
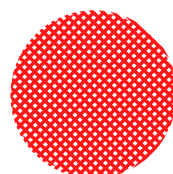
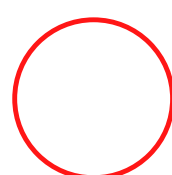
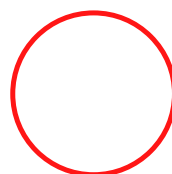
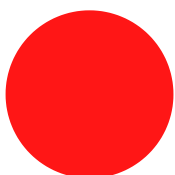
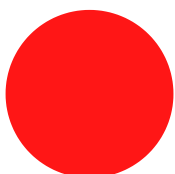
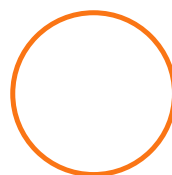
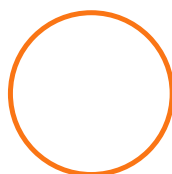
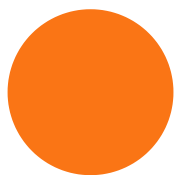
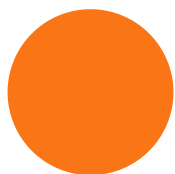
Hand-out: kaartjes



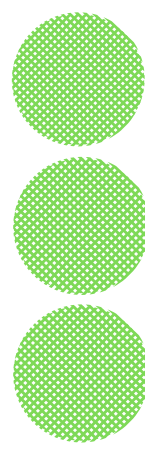
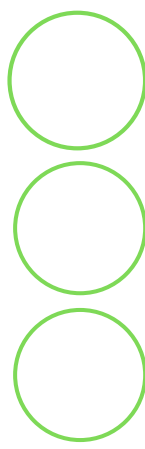
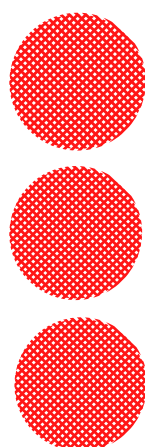
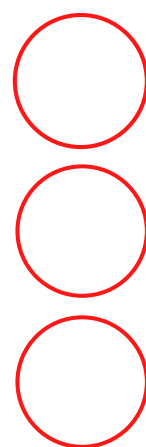
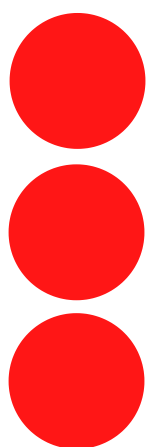
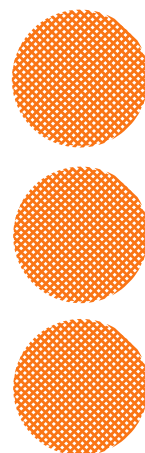
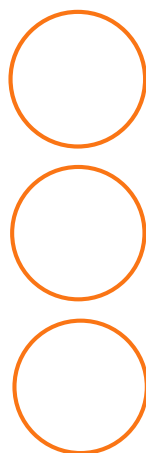
Hand-out: kaartjes



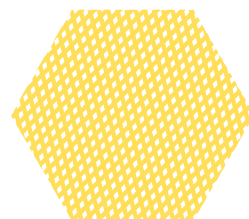
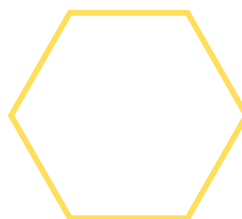
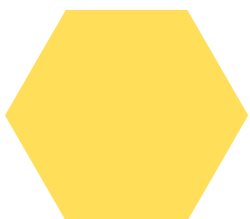
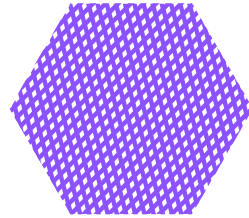
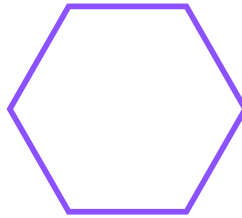
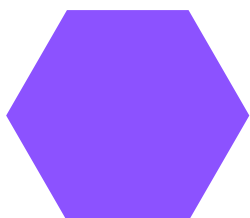
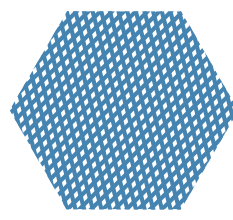
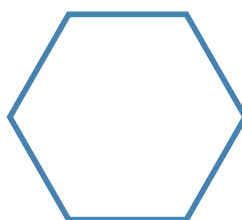
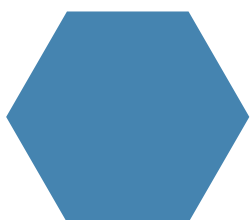
Hand-out: kaartjes



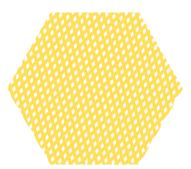
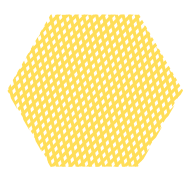
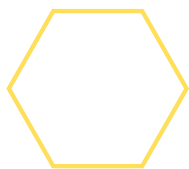
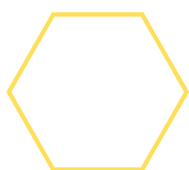
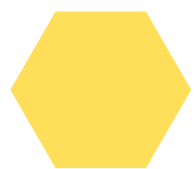
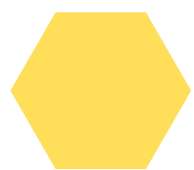
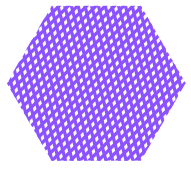
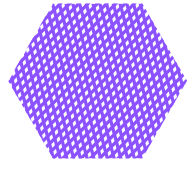
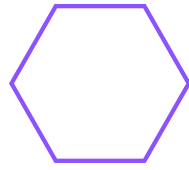
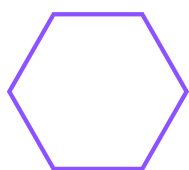
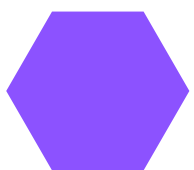
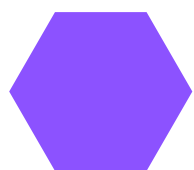
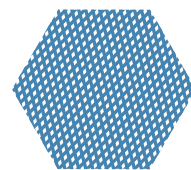
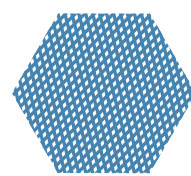
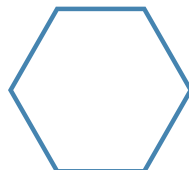
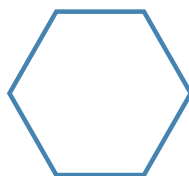
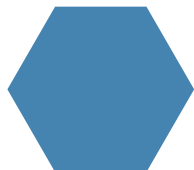
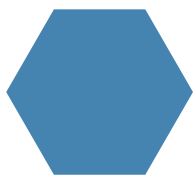
Hand-out: kaartjes



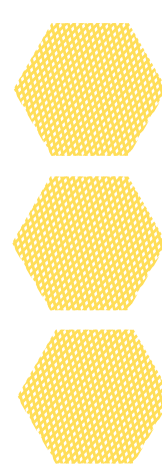
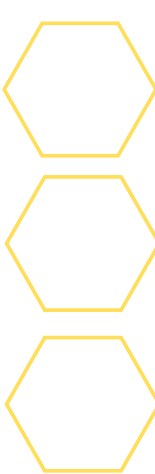
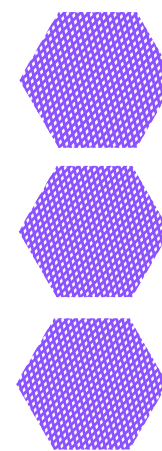
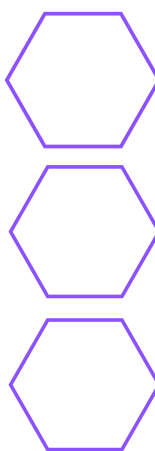
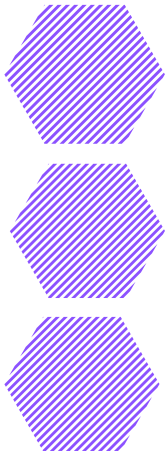
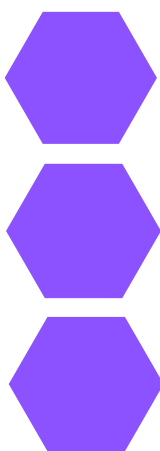
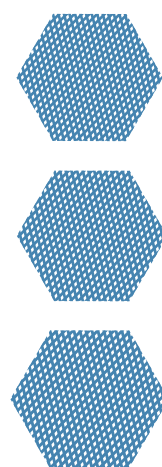
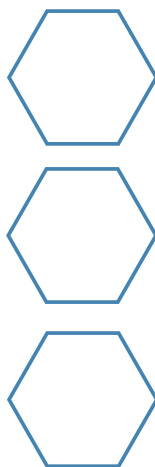
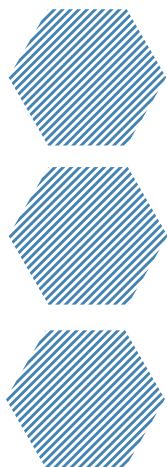
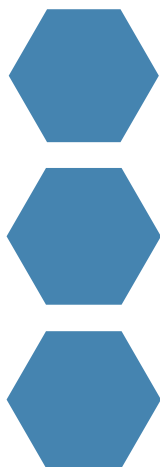
Hand-out: kaartjes



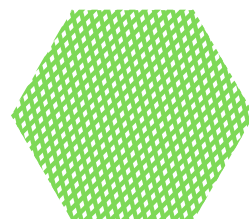
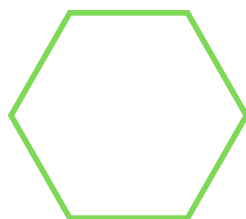
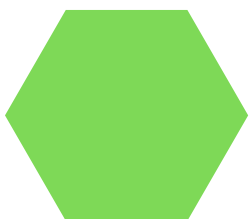
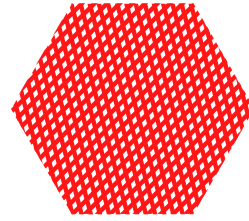
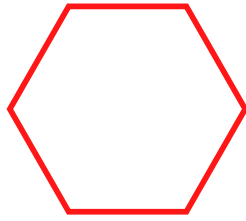
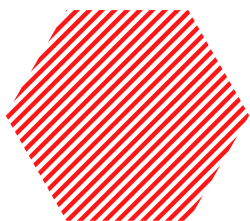
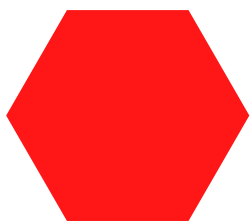
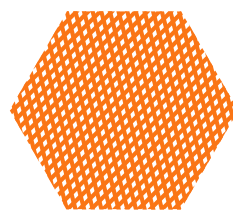
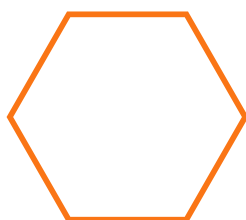
Hand-out: kaartjes



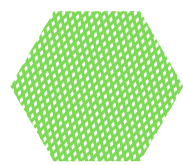
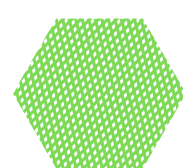
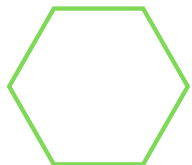
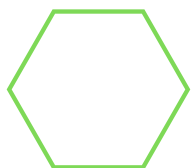
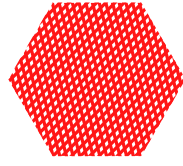
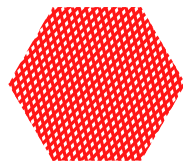
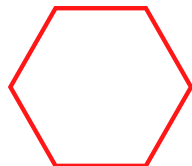
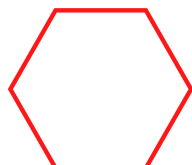
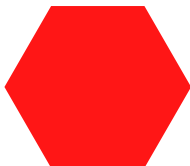
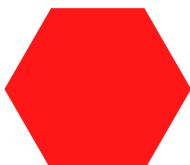
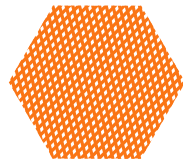
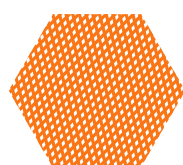
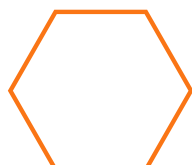
Hand-out: kaartjes



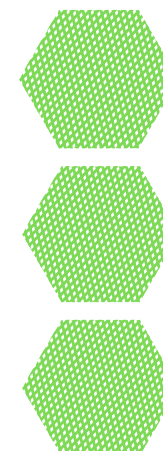
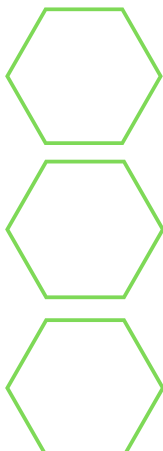
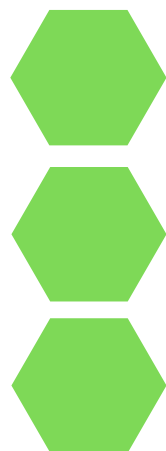
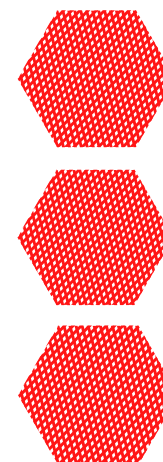
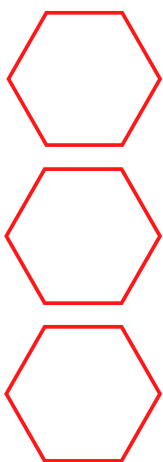
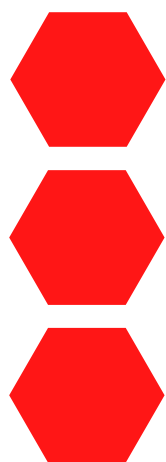
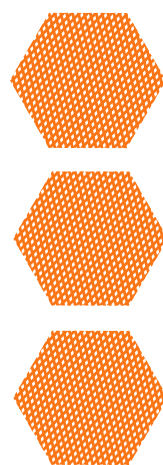
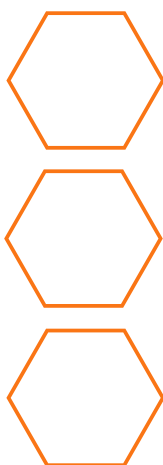
Hand-out: kaartjes



Hand-out: kaartjes



Hand-out: kaartjes



Hand-out: kaartjes

Zachte of ruwe woorden ?



- Doel:** Verbeteren van de sociale vaardigheden
- Duur:** 10 tot 15 minuten
- Materiaal:** Watjes of wol, grof schuurpapier, lijm, een stuk karton, een schoenendoos, strookjes papier of tijdschriften, een schrijfbord en marker of krijtje.

Oefening: Zachte of ruwe woorden?

Uitleg:

Voor de les bereid je de doos voor. Neem de schoenendoos en plak in het midden van de doos een strook (van de ene zijde naar de andere zijde – het maakt niet uit of je deze strook over de lengte of breedte plaatst). De ene zijde beplak je met watjes of wol (een ander zacht materiaal mag ook) en de andere zijde beplak je met het schuurpapier.

Laat de doos tijdens de les aan de kinderen zien en leg hen uit dat deze doos jullie gaat helpen bij het uitleggen van lieve/zachtaardige en onvriendelijke/ruwe woorden. Loop rond met de doos en laat alle kinderen beide kanten van de doos voelen. Bespreek met de klas wat het verschil is tussen de beide kanten, hoe verschillen ze van elkaar? Hoe voelt elke kant?

Leg vervolgens uit dat sommige woorden die we gebruiken net zo kunnen voelen als de zachte kant. Weten ze al wat een complimentje is? Welke complimentjes krijgen zij weleens en welke geven ze aan anderen? En wat zijn goede manieren eigenlijk (het zeggen van alsjeblieft, dank je wel, pardon, het spijt me, ...)?

Waarom zijn dat zachte woorden? Welke zachte woorden ken jij en hoe voel jij je als iemand die woorden tegen je zegt? Schrijf een aantal van de ideeën van de kinderen op en stop ze in de doos aan de zachte kant. – Je kunt hier ook samen met de kinderen plaatjes zoeken die zachte woorden of de gevoelens die daarbij horen uitbeelden.

Bespreek daarna ook de ruwe kant. Sommige woorden zijn net als het schuurpapier, ze voelen onprettig en doen zelfs zeer. Bespreek met hen hoe bepaalde woorden of situaties net zo kunnen voelen als schuurpapier. Zeggen ze zelf wel eens zulke dingen? En wat doe je als iemand ze tegen jou zegt? Hoe kun je daar mee omgaan? Schrijf hun ideeën en woorden op en stop ze in de schuurpapier kant.

Teken afsluitend een huis met 5 verdiepingen op het bord. Op de hoogste verdieping teken je een emoji die ontploft, op de 4e verdieping een emoji die boos is, op de derde verdieping een emoji met een frons, op de tweede verdieping en lachend gezichtje en op de eerste verdieping een smiley met een open lach.



Vraag de kinderen op welke verdieping zij het liefst willen wonen. Ze zullen waarschijnlijk allemaal aangeven dat ze het liefst op de 1e verdieping willen wonen omdat iedereen daar blij is.

Bespreek met de kinderen hoe onze woorden en de dingen die we doen ervoor kunnen zorgen dat een ruzie of probleem erger wordt (we nemen de lift naar boven) of juist beter maakt (we nemen de lift naar beneden. Verbind je tekening met de zachte woorden en bespreek met de kinderen hoe je problemen/ruzies daar vaak mee kunt oplossen of minder erg kunt maken.



Golven maken



Doel: Aanleren van coping technieken
Duur: 5 minuten
Materiaal: Blokjes, molentjes of bellenblazen

Oefening: Golven maken

Uitleg:

Je concentreren op je ademhaling is voor kleine kinderen best lastig. Dat betekent dat je met de kleinsten spelenderwijs moet werken aan de controle hierop voordat je andere ademhalingsoefeningen met ze kunt gaan doen. Varieer met uitdagingen waarin de kinderen zich moeten concentreren op hun ademhaling, waarbij ze hard/zacht/heel snel of juist heel langzaam ademhalen afwisselen. Laat ze staan en samen bellenblazen, laat ze samen op de grond liggen, een blokje of kleine knuffel op hun buik leggen en dan golfjes maken met hun buik (alsof het blokje/knuffeltje een bootje is die op de zee vaart).

Hieronder vind je een lijstje met andere mindfulness technieken die je kunt proberen met de klas, pas deze dagelijks of wekelijks toe na een wat zwaarder/serieuzer werkje.

- Vraag de kinderen om aan vijf mensen te denken waar ze een wens naar toe willen sturen.
- Sla op een triangel, gong, pot, drum (iets wat langdurig vibreert) en vraag hen om met hun ogen dicht de hand in de lucht te steken als ze het geluid niet langer horen.
- Vraag hen om verschillende groepen spieren aan de spannen (vijf seconden vast te houden) en dan langzaam weer te ontspannen. Hierbij kun je denken aan een been, voet, arm, hand, schouders, billen, buik.
- Vraag de kinderen om te luisteren naar elkaars hartslag en het ritme vervolgens na te trollen op de grond, tafel of stoel. Hoe snel of langzaam klopt hun hart?
- Vraag elke dag een paar kinderen om hun fantasiesnack te trakteren aan de klas. Wat eten we, hoe ruikt het, hoe voelt het en hoe smaakt het?
- Loop een rondje in de natuur en vraag kinderen om te beschrijven hoe verschillende dingen voelen. Je kunt ook verschillende bakken in de klas zetten en zelf materialen met texturen uitkiezen. In dat geval kun je de kinderen langs de bakken laten lopen en laten opschrijven of omschrijven wat ze zien/voelen en eventueel ruiken.
- Laat elke dag één kind zijn of haar humeur te delen in de vorm van een weerbericht. Denk bijvoorbeeld aan: Ik ben half zonnig vandaag met een lichte windvlaag van verveling.



- Ga met de hele klas op het gras liggen en zoek vormen in de wolken, laat de kinderen de vormen die ze zien aanwijzen en benoemen. Vraag hen om bepaalde vormen te zoeken.
- Maak zeepjes of parfum met de kinderen en sta stil bij de verschillende geuren. Lavendel, rozemarijn, citroen, munt, roos, kaneel (net wat je kunt vinden/organiseren). Waar doet elke geur hen aan denken? Wat ruiken ze? Welk effect heeft dat? Laat hen daarna een zeepje/parfum maken met de lekkerste geurtjes.
- Luister naar verschillende muziekstukjes. Bespreek dan met de klas wat degene die de muziek heeft gemaakt dacht of voelde of wilde overbrengen met het stuk. Is dat ook wat zij van binnen voelen?
- Wat gebeurt er met je gezicht en je buik als je glimlacht, als je zachtjes lacht, als je hard lacht of zelfs de slappe lach hebt?
- Doe een dankbaarheidsrondje met de klas en noem allemaal 1 ding waar je dankbaar voor bent.



Wat kan ik er allemaal mee?



Doel:	Stimuleren van de cognitieve flexibiliteit
Duur:	5 minuten
Materiaal:	Verschillende huishoudelijke apparaten of items die ze veel gebruiken

Oefening: Wat kan ik er allemaal mee?

Uitleg:

Verzamel voor de les een aantal huishoudelijke of lesmaterialen. Je kunt deze oefening herhalen (1 item per keer) of éénmalig inzetten. Voor het optimale resultaat adviseren wij om deze oefening herhaaldelijk in te zetten.

Daag de klas uit om 10 manieren te vinden om het apparaat of item te gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een schoen: die kun je aan je voeten doen, het zou een bloempot kunnen zijn, je zou de schoen als beker of schep kunnen gebruiken, je zou er eten in kunnen doen, het gebruiken als doosje om iets in te bewaren, je kunt er een kunstwerk mee maken, je kunt er muziek mee maken (door met de schoen op iets te drummen), het kan een vliegenmepper worden of een deurstopper.

Een andere variant van deze uitdaging is bijvoorbeeld door leerlingen te vragen om te schilderen met behulp van de natuur. Hierbij krijgen ze wel verf maar geen kwasten en mogen ze hun “kwasten” uit de natuur halen. Welke dingen uit de natuur kunnen zij gebruiken om een kunstwerk te maken? Laat hen vervolgens hun schilderij met die materialen maken.



De gezichtendans



Doel: Stimuleren van de cognitieve flexibiliteit
Duur: 10 minuten
Materiaal: Muziek, hoed, emotiekaartjes

Oefening: De gezichtendans

Uitleg:

Laat de kinderen plaatsnemen in de kring. Leg hen uit dat je met hen de gezichtendans gaat doen. Zodra de muziek aangaat, mogen de kinderen voor hun stoel gaan staan dansen. Tegelijkertijd geven ze de hoed aan elkaar door (met de klok mee). Als de muziek stopt, moet de leerling met de hoed een kaartje trekken (uit de hoed of uit een stapel) en het gezicht nadoen. Wat voor gezicht trekken ze? Wanneer trek je zo'n gezicht? Wat voel je als je zo'n gezicht maakt en wat zeg je als jij je zo voelt? Je kunt hen ook vragen of ze een moment willen delen waarop ze zich zo voelden, wat gebeurde er toen en waarom voelden ze zich zo? Als kinderen in reacties verschillen is dit iets om altijd te benadrukken, zo leren ze dat niet iedereen op dezelfde manier omgaat met gevoelens.

Je kunt de oefening zo lang of zo kort maken als je zelf wil en ook meerdere malen herhalen. Breidt het aantal emoties in de hoed uit naarmate ze vaker geoefend hebben.

Gebruik bij voorkeur muziek uit verschillende culturen, met verschillende muziekstijlen en in verschillende talen.



Emotiekaartjes



Het zonnetje van de dag



- Doel:** Positiviteit en zelfvertrouwen versterken
- Duur:** 10 tot 15 minuten verdeeld over de dag
- Materiaal:** Wit papier, lijm, heel veel gele stroken en een gele cirkel voor de zon (één voor elk kind)

Oefening: Het zonnetje van de dag

Uitleg:

Kies elke dag een kind dat het zonnetje van de dag mag zijn. Plak midden op het witte vel de gele cirkel en schrijf daar de naam op van het kind dat het zonnetje is (een foto mag ook).

Vraag aan de andere kinderen om het zonnetje van de dag een complimentje te geven over iets wat hij/zij gedaan heeft of zij vinden dat hij/zij goed doet. De kinderen kunnen dit of zelf op de gele stroken schrijven of de docent kan deze complimentjes erop schrijven.



Rara...wie of wat ben ik?



- Doel:** Verbeteren van het probleemoplossend vermogen en analytisch denken
- Duur:** 5 minuten
- Materiaal:** Afhankelijk van de invulling i.i.g. een tas, doek of zak

Oefening: Rara...wie of wat ben ik?

Uitleg:

Verzamel een aantal dingen (5 tot 7) die te maken hebben met een plaats, een bekend persoon, een gebeurtenis of een beroep. Dit kunnen afbeeldingen of dingen zijn die met het onderwerp te maken hebben. Je kunt deze oefening ook gebruiken als introductie van een lesonderwerp. Deze oefening kun je dus regelmatig herhalen! Plaats de hints tijdens de pauze of voordat de leerlingen in de klas komen onder het doek of in de tas/zak .

Vertel de leerlingen dat ze vandaag detectives zijn en een zaak moeten oplossen. Alle hints hebben te maken met een bekend persoon, plaats gebeurtenis of beroep. Kunnen zij uitvinden wat het onderwerp is?

Geef aan na hoeveel hints de leerlingen mogen raden wie of wat het is. Wijs dan een leerling aan die de eerste hint mag pakken, laat een andere leerling de tweede hint pakken, de derde, et cetera. Vraag na het minimaal aantal hints aan je leerlingen of ze al kunnen raden wie of wat het onderwerp is.

Hoe snel ontrafelen jouw leerlingen het mysterie?



Oké met nee



- Doel:** Ontwikkelen van de emotieregulatie
- Duur:** 10 minuten
- Materiaal:** Een bloem (of een ander voorwerp dat ze makkelijk in de hand kunnen houden, zoals een kleine toversteen 😊), je mobiele telefoon of een eierwekker

Oefening: Oké met nee

Uitleg:

Dit spel kun je herhalen op verschillende momenten zodat alle kinderen de kans krijgen om de vaardigheid te oefenen. Daarnaast kun je variëren met het aantal spelers in het midden om zo meer leerlingen de kans te geven de vaardigheid te oefenen. Hiervoor heb je dan wel meer spannend ruilmateriaal nodig!

Vertel de kinderen dat jullie vandaag een kringspel gaan doen en laat de kinderen plaatsnemen in de kring (op hun stoel). Om het spel te beginnen heb je een helper nodig, vraag de leerlingen dan ook wie als eerste wil! Haal de stoel van deze leerling uit de kring. De leerling die als eerste begint mag zijn of haar bloem (toversteen of andere bijzonderheid) proberen te ruilen voor een plek in de kring. Hiervoor krijgt hij/zij 3 minuten de tijd. De speler gaat voor een klasgenootje naar keuze staan, biedt zijn/haar bloem aan de andere speler (door de hand uit te steken) aan en zegt daarbij: Zou ik alsjeblieft je stoel mogen hebben? De leerling heeft de keus om met "Ja graag" of "Nee, liever niet" te antwoorden.

Als de leerling heeft geantwoord met nee, mag de speler het aan een andere leerling vragen. Dit blijft de speler herhalen tot een klasgenootje positief antwoord of totdat de tijd op is. Zegt de leerling ja, dan wisselen de speler en leerling van plek.

Als je deze oefening al vaker hebt gedaan, kun je de tijd per ronde verlengen van 3 naar 4 minuten en na 3 minuten een alarm af laten gaan zodat er wat meer druk en spanning wordt ervaren door de speler. Daarbij kun je ook de beleefdheidsvormen weglaten en de opdracht geven om met enkel Ja of Nee te antwoorden. Wissel ten slotte de materialen af en maak er een koekje, kleurboek of iets anders van.

Als je merkt dat de klas vaak geneigd is om nee te zeggen, kun je ook aangeven dat degene die eindigt met de bloem (of toversteen), deze mag houden.



*Ik zie, ik zie, ik
zie je niet!*



Doel:	Ontwikkelen van de emotieregulatie
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Timer

Oefening: Ik zie, ik zie, ik zie je niet!

Uitleg:

Nodig de kinderen uit om vandaag “Ik zie, ik zie, ik zie je niet” te gaan spelen. Leg hen uit dat dit spel gaat om het leren omgaan met momenten waarop ze geen aandacht krijgen. Leg hierbij ook uit dat als kinderen of volwassenen geen aandacht voor je hebben, dit niet betekent dat ze je niet leuk of aardig vinden.

Elke keer dat jullie het spel gaan spelen, is er een andere leider. Als de tijd start, is het onze taak om niet op de leider te reageren (de leider te negeren). Zolang wij de leider negeren, moet de leider iets anders vinden om te doen. De leider kan niet tegen ons praten of meedoen met wat de rest van de groep doet.

Vraag aan de kinderen of iemand als eerste de leider wil zijn of wijs zelf een leider aan. Zet dan de timer voor één minuut. Zodra de tijd begint te lopen, praten, kijken en/of spelen alle andere kinderen met elkaar. Let op: niemand mag dus naar de leider kijken, met de leider spelen of met de leider spreken.

Zodra de timer afgaat na één minuut, vraag je alle kinderen om naar de leider te kijken. Ze mogen de leider ook uitnodigen om mee te spelen of met de leider kletsen. Doe dit ook gedurende één minuut.

Is deze minuut voorbij, dan vraag je de leider hoe het was om genegeerd te worden. Hoe voelde dat? Waar voelde de leider dat in het lijf? En hoe was het om juist in het middelpunt te staan en alle aandacht te krijgen? Wijs hierna een nieuwe leider aan en herhaal het spel.

Als de aandacht van de kinderen begint de verslappen, stop je het spel en bespreek je met de kinderen hun ervaringen. Vraag bijvoorbeeld wat ze kunnen doen om zich goed te voelen, ook als ze geen aandacht van een ander krijgen. Teken op het bord drie dingen die een leider zou kunnen doen om zichzelf bezig te houden. Denk aan: het lezen van een boek, tekenen, een puzzel maken, knutselen, een liedje zingen, figuurtjes maken met je vingers, dingen tellen, rustig wachten.

Kies dan een nieuwe leider en speel het spel nog een keer zodat de kinderen de ideeën die jullie zojuist bedacht hebben kunnen proberen. Sluit de oefening dan af. Zijn niet alle kinderen aan de beurt geweest als leider? Speel het spel dan binnen een week nog een keer zodat de overige kinderen het ook kunnen oefenen.



Oefeningen
voor eenmalig
gebruik

Waar komt je naam vandaan?



Doel:	Stimuleren van de groepscohesie in het begin van het schooljaar
Duur:	5 tot 10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Waar komt je naam vandaan?

Uitleg:

Je kunt deze oefening gebruiken aan het begin van een schooljaar bij klassen waarin de kinderen elkaar nog niet kennen of wanneer er nieuwe klassen zijn geformeerd en een deel van de kinderen elkaar nog niet kennen.

Koppel ieder kind aan een maatje, bij voorkeur iemand die zij nog niet kennen. Vraag elk kind om hun maatje te vertellen hoe ze heten. Daarna kunnen ze hun medeleerling iets meer over de naam vertellen. Bijvoorbeeld over waar hun naam vandaan komt, waarom ze juist die naam hebben gekregen, hoe de naam wordt geschreven, wat hun naam betekent, of ze een bijnaam hebben en wat er dan ook met de naam te maken heeft.

Na twee minuten wisselen de maatjes en vertelt de ander de eigen naam en alles wat zij daarover weten te vertellen. Het is de bedoeling dat alle kinderen goed luisteren naar wat hun maatje vertelt, moedig hen dus ook tijdens het wisselen van rol aan om goed naar de ander te luisteren!

Zodra beide maatjes hun naam hebben uitgelegd, koppel je hen aan een ander tweetal. Vraag de maatjes om om de beurt hun maatje voor te stellen aan hun twee nieuwe maatjes en daarbij zoveel mogelijk te herhalen van wat hun eerste maatje heeft verteld over de naam.

Je kunt alle ouders/verzorgers van tevoren op de hoogte stellen van deze oefening zodat de ouders met hun kind een gesprek kunnen voeren over de oorsprong en betekenis van hun naam en waarom ze juist deze naam voor hun kind hebben gekozen. Zo zorg je ervoor dat alle kinderen wat kunnen vertellen op de dag zelf.



Stap je in de cirkel?



Doel:	Stimuleren van de groepscohesie
Duur:	10 tot 15 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Stap je in de cirkel?

Uitleg:

Vraag de kinderen om in een kring te gaan staan met de volgende instructie: stap naar het midden van de kring als jij ja zegt op de vraag:

- Wie houdt er van muziek?
- Wie doet er aan sport?
- Wie eet er vis?
- Wie vergeet wel eens zijn tanden te poetsen?
- Wie heeft er gister ... [een op dat moment populair spelletje] gespeeld?
- Wie heeft er zin in deze dag?
- Wie is er vrolijk vandaag?
- Wie is er wel eens onzeker?
- Wie is er wel eens verdrietig?
- Wie wordt er blij van als ze iemand anders blij maken?

Vraag de kinderen of iemand nog een hele goede of leuke vraag heeft en stel die aan de klas. Zodra de vragenronde is afgelopen, bespreek je met de kinderen wat hen is opgevallen tijdens de oefening.

Het doel is daarbij om hen te laten benoemen dat ze veel dingen gemeen hebben.



Het is leuk om jezelf te zijn!



Doel:	Stimuleren van de identiteitsontwikkeling en waardering voor diversiteit
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Hand-out

Oefening: Het is leuk om jezelf te zijn!

Uitleg:

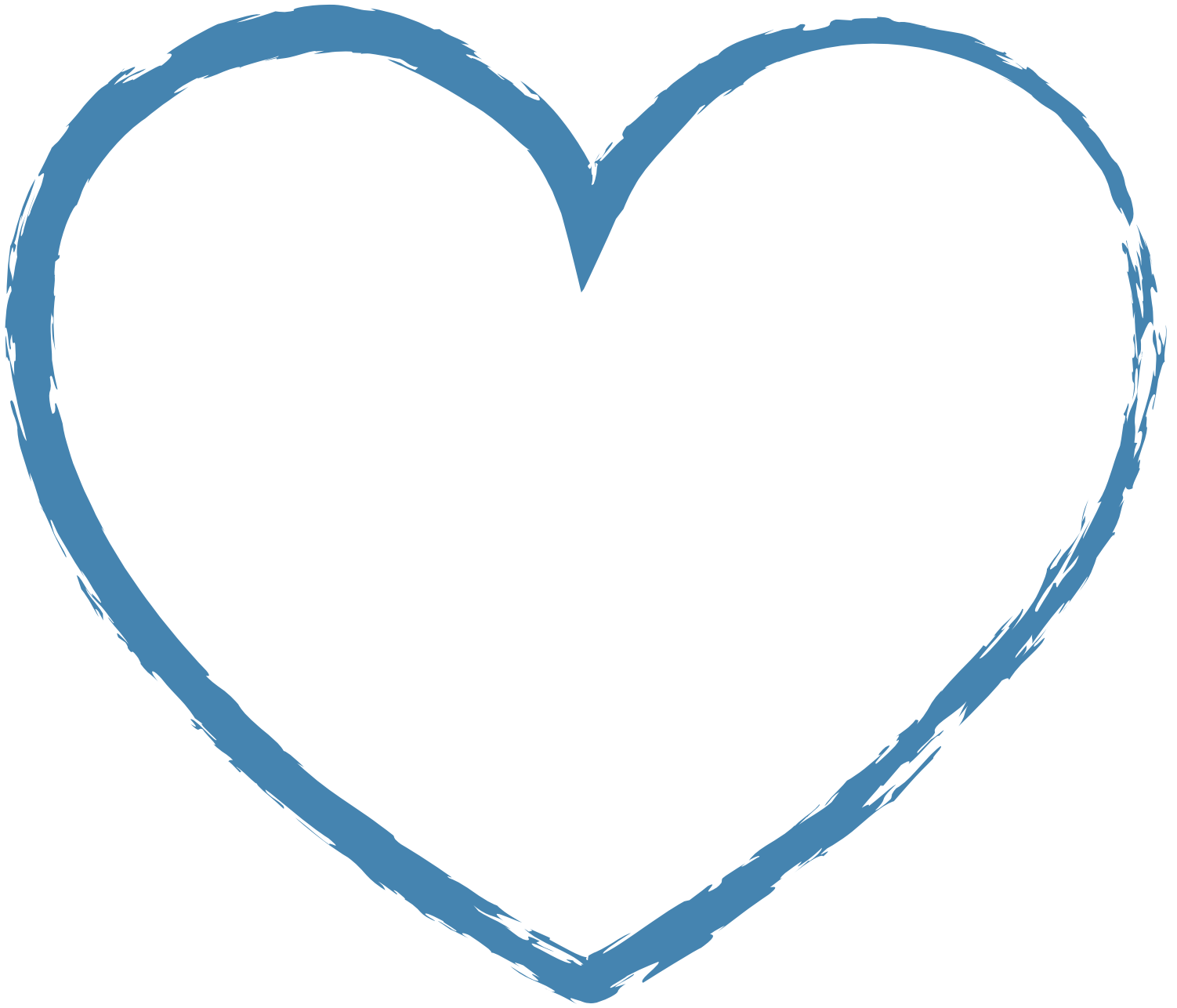
Als inleiding voor deze oefening kun je een verhaaltje voorlezen over diversiteit. Bijvoorbeeld het boekje "Iedereen is anders geboren" van Nathalie de Jong dat hier gratis te downloaden is:

<http://www.iedereenisandersgeboren.nl/downloads/boek/Iedereen-is-anders-geboren-NL.pdf>

Deel vervolgens de kleurplaat uit en vraag hen om deze in te vullen. De oefening vraagt hen om een tekening te maken met iets dat hen uniek maakt. Het is mooi om de tekeningen ergens in de klas op te hangen en de verschillen te vieren!



Het is leuk om jezelf te zijn!



Dit vind ik bijzonder en goed van mezelf:
Getekend door:

Je ideale klaslokaal



- Doel:** Inzicht krijgen in wat de kinderen fijn vinden en nodig hebben en afspraken te maken aan het begin van een schooljaar
- Duur:** 20 minuten
- Materiaal:** A-2 of A-3 vellen, stiften, potloden

Oefening: Je ideale klaslokaal

Uitleg:

Deze opdracht is op 2 verschillende manieren in te zetten: voor groep 1 t/m 3 raden we aan de opdracht klassikaal te doen en symbolen te gebruiken.

Deel de tafels op in groepjes van 4 of 5 en leg op elke tafel een A-3 vel (of groter) met een streep door het midden van het vel, van de ene korte zijde naar de andere korte zijde, en een set stiften en potloden.

Op de linkerzijde van het vel mogen ze samen hun droomklas tekenen. Hoe ziet de ideale klas eruit? Wat maakt een klas een fijne plek? Wat hebben ze nodig om goed te kunnen leren? Vraag hen op daar samen een tekening van te maken en leg uit dat het belangrijk is dat ze samen komen tot een tekening waar iedereen in hun groepje blij mee is omdat een klas een fijne plek moet zijn voor iedereen.

Aan de rechterzijde geven ze antwoord op de volgende vraag: Hoe wil jij je in de klas voelen? Ze mogen hiervoor steekwoorden roepen die jij voor hen opschrijft op het bord en dan samen tekenen hoe dat er voor hen uitziet.

Als alle kinderen klaar zijn met de oefening, vraag je of iemand uit elk groepje iets over hun poster wil zeggen. Als alle posters zijn besproken, kijk je samen met de klas of er iets opvalt. Zijn er woorden die vaak terugkomen? Wil één van de kinderen nog iets zeggen over een bepaald woord?

Als de discussie is afgerond, laat je elke leerling stemmen op hun 3 favoriete woorden. De vijf woorden met de meeste stemmen zullen de basis vormen voor je klassenafspraken.

Nu je helder hebt hoe de kinderen zich graag willen voelen, is het belangrijk hen te vragen hoe je ervoor kunt zorgen dat iedereen zich zo voelt. Wat heb je daarvoor nodig? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich zo voelt in de klas? Kinderen benoemen hier de verwachtingen naar elkaar.

Help hen dit zo concreet mogelijk te maken; wat betekent lief zijn voor een ander? Wat doe je dan? Wat betekent aardig zijn? Hoe ziet dat eruit?



Vertaal al hun input in 5 tot 10 afspraken en spreek ook af dat foutjes maken mag.

Zorg er daarom voor dat er tenminste één afspraak komt over wat je kunt doen als je een fout gemaakt hebt (denk aan oprecht goedmaken, ruzies uitpraten, sorry zeggen en een knuffel geven) zodat kinderen ook weten dat fouten maken iedereen overkomt en bij het proces hoort.

Maak later een poster van de afspraken en hang de poster op een zichtbare plek. Heb je een klassenapp? Stuur de poster dan ook naar ouders en verzorgers! Zo weten zij ook precies wat de afspraken in de klas zijn.

De klasafspraken blijven bij de kinderen uit de klas horen en kunnen aan het begin van elk schooljaar weer geüpdate worden met de (nieuwe) docent.



Een liedje voor onszelf



Doel: Versterken van het zelfvertrouwen
Duur: 15 minuten
Materiaal: Muziekinstrument

Oefening: Een liedje voor onszelf

Uitleg:

Vraag de kinderen wie er allemaal van hen houden. Naast een mooie lijst, zoek je ook naar een kind dat aangeeft van zichzelf te houden. Komen de kinderen daar zelf niet op, stel hen dan gewoon de vraag: er is een heel belangrijk persoon die ik nog niet gehoord heb, misschien wel de allerbelangrijkste in het rijtje. Kunnen jullie raden wie dat is? Juist! Jijzelf! Waarom is het zo belangrijk dat je van jezelf houdt?

Laten we een liedje maken voor onszelf! Vraag alle kinderen om een positieve zin te bedenken dat over zichzelf gaat. Dit mag alles zijn. Als een kind het moeilijk vindt, vraag de klas dan om een zinnetje voor hem/haar te bedenken. Wat kan hij/zij goed of is zo leuk aan hem/haar? Met deze zinnetjes maak je het couplet en samen houden jullie het refrein. Elk kind mag zijn of haar eigen zinnetje zingen en samen zingen jullie het refrein:

Zet het refrein op het schoolbord zodat alle kinderen mee kunnen zingen en zing het eventueel voor:
'Ik mag er zijn - Ik ben vrij - Ik kan alles zijn - Ik hou van mij.'



Op blote voeten



Doel:	Stimuleren van het lichaamsbewustzijn
Duur:	30 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Op blote voeten

Uitleg:

Zoek een plek uit waar je leerlingen op blote voeten kunnen lopen, dit kan een grote tuin zijn, in het park, op het strand of bij een meer. Het mooiste is nog als je een plek in je omgeving hebt waar je verschillende texturen hebt zodat je verschillende ervaringen kunt creëren. Je kunt ook kiezen tussen zon en schaduw, gras en bijvoorbeeld mos of water en steen.

Is er bij jullie geen veilige buitenruimte waarin dit kan, dan kun je er ook voor kiezen om op de speelplaats of in de gymzaal verschillende materialen neer te leggen waar kinderen met blote voeten over kunnen lopen. Denk aan kunstgras, een zacht kleedje, zand, water, yoghurt of wat je dan ook maar verzint!

Vertel je leerlingen dat je een wandeling wil gaan maken. Op de plek van bestemming kun je aangeven dat op blote voeten lopen een heerlijke manier is om te beleven. Hoewel we er niet altijd bij stil staan, brengen onze voeten ons overal naartoe en maken zij alles met ons mee! Doe elke oefening op een andere textuur/ondergrond.

" Laten we allemaal onze schoenen uit doen en eens voelen hoe wij samen met onze voeten de wereld om ons heen ervaren! "

Begin met de speelse activiteiten, tenzij je merkt dat de kinderen al heel ontspannen zijn, in dat geval is het beter om juist te beginnen met de ademhalingsoefening.

Vraag de kinderen om een plekje te vinden om je heen, vraag om genoeg ruimte tussen elkaar te houden. Het is de bedoeling dat als we onze armen helemaal uitstrekken, we elkaar niet aan kunnen raken! Laat hen maar een beetje rondlopen. Wat voelen ze onder hun voeten?

Geef de kinderen wat uitdagingen om te doen: Fladder als een vlinder, zoem als een bij, stamp als een olifant, spring als een kikker. Vraag hen om met ideeën te komen en doe de dieren na.

Je kunt ook beginnen door de kinderen te vragen om hun beide benen stevig op de grond te zetten.

Vraag de leerlingen om in te ademen en langzaam uit de ademen. Stel je voor dat je langzaam wolkjes uitademt en naar je voeten stuurt. Kun jij nog 3 wolkjes naar je voeten sturen?



Kunnen jullie vertellen wat jullie met je voeten voelen? Is de grond warm, koud, zacht of hard? Wat voor gevoel geeft dat je?

Vraag de leerlingen daarna om apentenen te maken; probeer je tenen in de lucht te doen maar je voeten wel op de grond te houden. Probeer dan elke teen één voor één op de grond te plaatsen. Start maar met je kleinste teen!

Ging het bij de ene voet makkelijker dan bij de andere? Probeer dan de grond vast te pakken met je tenen, net als een aapje. Hoe voelt dat? Ga dan even zitten met de kinderen en vraag hen hoe het voelde om op blote voeten te lopen? Wat vonden ze het fijnste aanvoelen? Hoe voelden ze dat ze het fijn vonden?



Popcorn



Doel:	Stimuleren van de cognitieve flexibiliteit
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Popcorn

Uitleg:

Schuif tafels en stoelen aan de kant en nodig alle kinderen uit om in het midden van het lokaal te gaan zitten. Het spel gaat als volgt: jij zet de muziek aan en op dat moment mogen alle kinderen genieten van een discofeestje. Zodra je de muziek uitzet (binnen 1 tot 3 minuten), roep je een nummer en een object. Bijvoorbeeld: 3 kruiwagen! Kinderen mogen dan zo snel mogelijk groepjes vormen (bijvoorbeeld van 3) en samen de kruiwagen uitbeelden.

Voorbeelden van dingen die je kunt roepen:

- Boom, bloem of struik
- Fiets
- Een letter uit het alfabet
- Vlinder
- Bank of stoel
- Bal
- Huis
- Tent
- Schaar
- Liniaal
- Je sluit uiteraard af met "popcorn!"



Doe de move



Doel:	Stimuleren van de groepscohesie en samenwerking
Duur:	10-15 minuten
Materiaal:	Muziek

Oefening: Doe de move

Uitleg:

Verdeel de klas in 5 groepen door elk kind een nummer van 1 tot en met 5 te geven. Laat de kinderen met dezelfde nummers bij elkaar gaan staan. Laat een liedje horen en vertel de kinderen dat zij elk 2 moves mogen bedenken voor het liedje, die zij aan de rest van hun groepje mogen leren.

Als kinderen het lastig vinden, moedig ze dan aan om een move te kiezen die ze dagelijks gebruiken (tandenpoetsen, aankleden, boterhammen smeren, snijden, hondjes aaien).

Als iedereen zijn of haar moves heeft bedacht, leren ze hun moves aan de andere kinderen in hun groepje en bedenken ze gezamenlijk een dansje met al hun moves. Als alle groepjes hun dansje hebben gemaakt, mogen de groepen hun dans laten zien aan de klas.

Bespreek na afloop hoe het was om samen een dansje te maken. Hoe hebben ze elkaar geholpen? Was het lastig om het eens te worden in de groep? Hoe hebben ze dat opgelost? En hoe was het om er samen uit te komen? Hoe leerde je de moves van de anderen? Wat moest je daarvoor doen? Hoe was het om als groepje op te treden?

Gebruik bij voorkeur verschillende muziekstijlen uit verschillende culturen en in verschillende talen.



Berries



Doel:	Stimuleren van de zelfbeheersing
Duur:	5 minuten
Materiaal:	Muziek

Oefening: Bevries

Uitleg:

Organiseer een dansfeestje in de klas en vertel hen dat wanneer de muziek stopt, ze moeten bevriezen. De eerste die beweegt is gesmolten (af). De laatste die overblijft wordt gekroond als de ijskoning of -koningin.

Je kunt de oefening moeilijker maken door aan te geven in welke pose ze moeten bevriezen. Kies hiervoor bijvoorbeeld een yoga-houding die geschikt is voor kinderen.

Variant op een oefening van Anna Maria Koekoek



Hoofd, schouders, knie en wat?



Doel:	Stimuleren van de zelfbeheersing
Duur:	5 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Hoofd, schouders, knie en wat?

Uitleg:

Dit spelletje is ideaal als energizer in de klas. Begin zelf als spelletjesleider en laat daarna de kinderen om en om de leiding nemen. De leider roept welk lichaamsdeel de kinderen moeten aanraken. Als de leider “hoofd” riep, raken alle kinderen hun hoofd aan.

Begin met één lichaamsdeel en ga van 1, naar 2 naar 3. Zodra de kinderen dit onder de knie hebben, kun je afspreken dat als je “schouders” roept, de kinderen juist hun tenen moeten aanraken. Hierdoor leer je de kinderen om na te denken voordat ze overgaan op de uitvoering.

Laat de volgende leider zelf bepalen of ze één of twee lichaamsdelen een andere naam geven en maak het ingewikkelder door meer om te wisselen of langere reeksen te maken.



*Hier word ik blij
van:*



Doel:	Stimuleren van een positieve mindset
Duur:	Tussen de lessen door
Materiaal:	Witte A-4 vellen, een (vaste) tekentafel met stiften en potloden

Oefening: Hier word ik blij van

Uitleg:

Reserveer een wand in het klaslokaal voor een grote collage van geluk!

Op het moment dat je leerlingen aangeven ergens blij van te worden (of als je ziet dat een leerling ergens heel blij mee is), vraag je hen om hier een tekening van te maken.

Je kunt er een korte omschrijving aan toevoegen als geheugensteun.

Is het een moment? Dan kun je ook een foto maken van het moment met daaronder de omschrijving van wat er toen gebeurde.

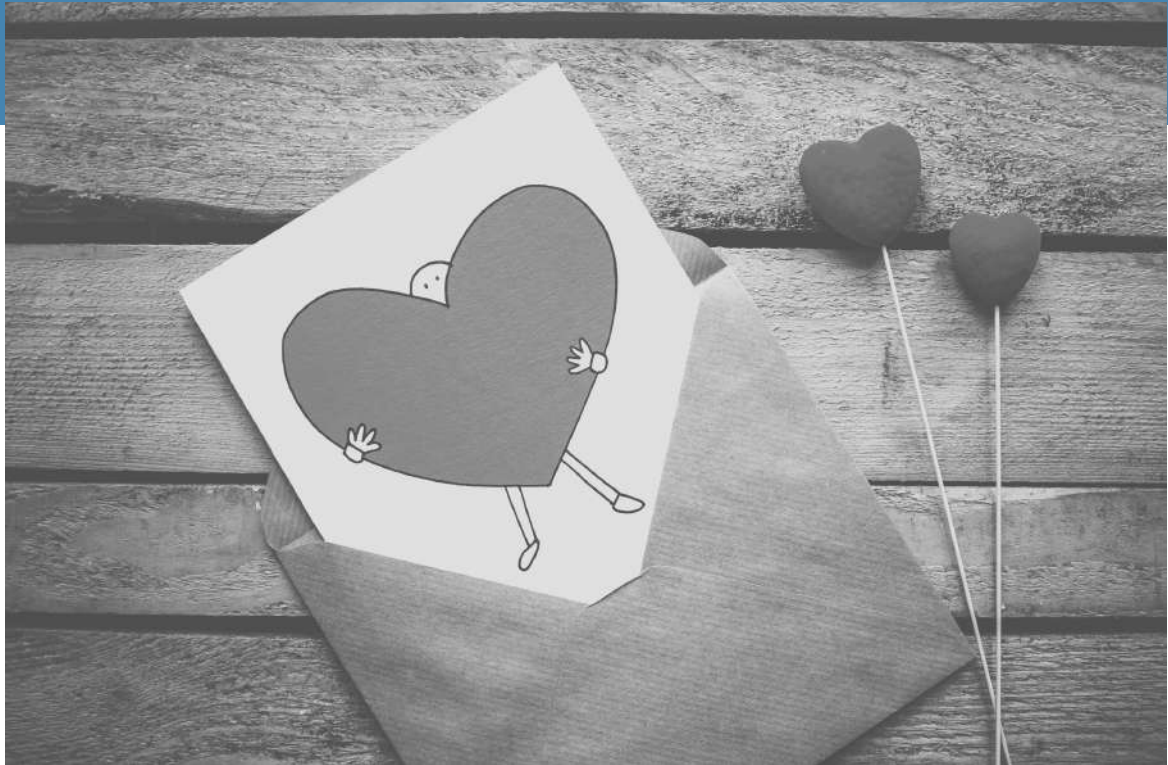
Doe zelf vooral ook mee!

De tekening of foto plak je op jullie wand vol geluksmomentjes!

Kijk aan het einde van elke periode samen met de kinderen naar jullie wand, wat hebben jullie eraan toe kunnen voegen? Welke geluksmomentjes hebben jullie gekend?



Een complimentje



Doel:	Positiviteit en zelfvertrouwen versterken
Duur:	In de pauze
Materiaal:	Geen

Oefening: Een complimentje

Uitleg:

Vraag de ouders/verzorgers om een week lang, elke dag een complimentje in de broodtrommel van hun kind te stoppen.

Een complimentje mag natuurlijk ook op een banaan, sinaasappel of mandarijntje geschreven worden!

Hou zelf wat geschreven complimentjes bij de hand voor als een ouder/verzorger een dag is vergeten een complimentje in de broodtrommel te stoppen.



Waar zit mijn boosheid?



Doel:	Kennismaken met emotieregulatie technieken
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Pen, schrift, tekenvel, stiften/kleurpotloden/krijtjes, hand-out: waar ik rustig van word

Oefening: Waar zit mijn boosheid?

Uitleg:

Bespreek "boos zijn" met de klas. Dit kun je doen aan de hand van een boek of een verhaaltje. Vraag de kinderen wat voor gezicht je trekt als je boos bent. Wat voor dingen zeg je dan? Wat gebeurt er in je lijf als je boos bent? Waar voel je dat?

Antwoorden die je kunt horen zijn: Ik ga heel snel ademen, ik krijg een rood hoofd, ik bal mijn vuisten, mijn lichaam wordt hard (gespannen spieren), mijn kaak wordt strak, ik krijg een zwaar gevoel in mijn buik, ik krijg buikpijn, mijn hoofd voelt alsof het gaat ontploffen, ik ga huilen, ik wil schreeuwen, mijn hart gaat heen snel of heel hard kloppen, mijn handen gaan trillen, mijn oren worden heet.

Vraag de kinderen vervolgens om hun lijf te tekenen en dan te tekenen hoe hun boosheid erin hun lijf uitziet. Het kan bijvoorbeeld eruit zijn als een monster(tje).

Vraag hen vervolgens om de boosheid een naam te geven.

Bespreek daarna wat je kunt doen om de boosheid weer weg te laten zakken. Wat maakt hen weer rustig of vrolijk?

Deel met de kinderen de (eventueel door henzelf samengestelde) lijst met verschillende manieren om kalm te worden en zich weer fijn te voelen. Hiermee kunnen ze uitvinden wat voor hen werkt. Nodig de kinderen uit om samen met hun ouders/ verzorgers alle manieren uit te proberen om te ontdekken wat voor hen het prettigste werkt.



Hand-out: Waar ik rustig van word



Lezen



**Rustig in en uit
ademen**



**Kletsen over iets
anders**



Sporten



De natuur in



**Erover kletsen
met vrienden**



Wandelen



**Knuffelen met
een huisdier**



Tekenen

Hand-out: Waar ik rustig van word



In bad



**Doen alsof ik
op reis ben**



Iets maken



In de tuin werken



Muziek luisteren



Muziek maken



**Ergens op slaan
-drum of boks-
zak-**



Dansen



Knutselen

Hand-out: Waar ik rustig van word



**Iets liefs doen
voor een ander**



**Een warme kop
thee drinken**



Opruimen



Een puzzel maken



**Trampoline
springen**



Bellen blazen



Kleien



**Zeggen waar ik
wel blij mee ben**



Om hulp vragen

Weg met de stress



- Doel:** Kennismaken met emotieregulatie technieken
- Duur:** 5 tot 10 minuten
- Materiaal:** Ballonnen (verschillende kleuren), rijst, zachte klei (play doh o.i.d.) of zand en eventueel rustgevende oliën: rozemarijn, lavendel, lindebloesem, dennengeur.

Oefening: Weg met de stress

Uitleg:

Vertel de kinderen dat jullie vandaag stressballen gaan maken die ze mogen gebruiken voor thuis of op school als ze gespannen zijn. Vraag alle kinderen om een ballon uit te kiezen in een kleur die zij vinden passen bij kalm of dapper zijn. Daarna mogen ze een materiaal kiezen dat zij prettig vinden voelen om de ballon mee te vullen. Aan dit materiaal kunnen ze eventueel een geur toevoegen. Help de kinderen met het aanbrengen van een knoop in de ballon en sluit de oefening af.

Je kunt er ook voor kiezen om de focus te leggen op de rustgevende geuren. In dat geval kun je stoffen zakjes gebruiken en geurige kruiden en gedroogde bloemen neerzetten. De kinderen kunnen dan hun eigen mix van geuren maken. Leer hen in dat geval om het zakje erbij te pakken als ze gespannen zijn en langzaam de geuren door de neus in te ademen en de spanning in wolkjes rustig uit te blazen.



Een emotiepotje



- Doel:** Kennismaken met emotieregulatie technieken
- Duur:** 15 minuten
- Materiaal:** Stevige lege potten of flessen met dop of deksel, warm water (80%) en vloeibare en doorzichtige lijm (20%) of heldere maissiroop (2/3e siroop met 1/3e warm water), fijne glitter en waterverf, fijne steentjes of schelpjes, kommen met een tuit (voor het mixen) en kloppers (om te mixen).

Oefening: Weg met de stress

Uitleg:

Giet de lijm en het water in de kom, samen met de glitter en een waterverf kleur naar keuze. Mix het (met flinke kracht en liefde).

Zodra de materialen goed gemixt zijn, giet je de vloeistof direct in de fles of pot. *Check eerst of je mix goed werkt.* Mocht je mix niet de goede substantie hebben, dan kun je nog wat water toevoegen (als de glitter niet lijkt te bewegen) of een paar druppels handzeep (als de glitter komt boven drijven). Als je vloeistof naar wens is, laat je de pot afkoelen. Lijm daarna de dop of deksel vast aan de fles of pot.

Na het schudden kun je de kinderen laten zien dat emoties net zo werken als deze emotiepotjes: als er iets gebeurt kan het even heel onrustig van binnen zijn, maar met de tijd en wat rust gaan je emoties, net als de glitters, weer liggen.

Deze potjes kunnen de kinderen gebruiken om even tot zichzelf te komen als hun emoties hen te veel worden.

Wil je liever een tweekleurig potje maken? Bekijk dan dit filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=JodxJltiCvY>

