

INCLUSIVITEIT IN DE KLAS

Oefeningen voor groepen 3 en 4

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 tweede boek uit onze serie, toegespitst op groep 3 en 4 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 de dag, het 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 perspectiefontwikkeling 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 meeste 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 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 makkelijkere 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.



Uitdaging van de week



- Doel:** Ontwikkelen van de sociale vaardigheden
- Duur:** 5 minuten
- Materiaal:** Een prikbord, punaises, hand-out uitdagingskaartjes en reflectiekaartjes

Wekelijkse oefening: Uitdaging van de week?

Uitleg:

Vul de uitdagingskaartjes aan zodat je voor elke schoolweek één uitdaging hebt en teken een vraagteken aan de achterzijde van elk kaartje.

Prik alle uitdagingskaartjes op je prikbord en hang dit bord ergens in de klas op. Maak er een traditie van om aan het begin van elke week met de kinderen de uitdaging van de week te onthullen en gebruik de uitdagingen om thema's te bespreken.

Op vrijdag kun je een vast moment prikken om met de kinderen terug te kijken naar de uitdaging van de week. Geef de kinderen elke week een reflectiekaartje die ze in hun schrift kunnen plakken.



Hand-out: Uitdagingskaartjes

Een vriend
of vriendin
om hulp
vragen!

Iemand
vragen of ik
mee mag
spelen

Een gesprek
beginnen
met iemand
die ik niet
zo goed ken

Iets meteen
doen als het
me
gevraagd
wordt

Een grapje
vertellen
aan een
ander

Sorry
zeggen voor
iets dat ik
gedaan heb

Iemand
helpen bij
een taak

Iemand
uitnodigen
om mee te
doen met
een spel

Uit mezelf
mijn kamer
opruimen



Hand-out: Uitdagingskaartjes

Iemand die
ik niet ken
een
compliment
geven

Een goede
daad doen
voor een
ander

Iemand
helpen met
koken

15 minuten
wild dansen
met
vrienden

3 nieuwe
dingen
leren over
iemand uit
mijn klas

Praten over
iets wat ik
lastig vind
met een
vriend

Iets met een
ander delen
(zonder dat
hij/zij erom
vraagt)

Iemand
bedanken voor
iets wat ze
voor mij
gedaan
hebben

De deur voor
een ander
openhouden



Hand-out: Uitdagingskaartjes

3 vreemden
vriendelijk
begroeten
op straat

Elke avond 2
dingen delen
die ik fijn vond
aan mijn dag
met een ander

Een kleine
boodschap
doen voor
mijn ouders of
iemand uit de
buurt

Een kaartje
maken en
opsturen
naar
iemand

Actief
luisteren
naar iemand
die ergens
mee zit

Een vriend of
vriendin
uitnodigen en
goed voor
hem/haar
zorgen

Met iemand
samen
werken

Mijn bed de
hele week
opmaken

Iemand
anders
aan-
moedigen



Hand-out: Uitdagingskaartjes

Voor een
ander
opkomen

Een bloem
plukken en
aan iemand
die ik lief
vind geven

Iemand in
mijn
omgeving
vertellen wat
ik zo leuk vind
aan hem/haar

Iemand
opbellen
uit mijn familie
of omgeving
om te vragen
hoe het gaat

Zo lang
mogelijk
géén
schermen
kijken

Iemand die niet
zo lekker in z'n
vel lijkt te zitten
vragen of ik iets
kan doen voor
hem/haar

Een bord of
kaartspel
doen met
iemand

Een nieuwe
hobby
proberen

Mijn
ouder/verzorger
vragen of ze een
bijzonder verhaal
uit hun jeugd
willen vertellen



Hand-out: Uitdagingskaartjes

Me tijdens
een ruzie
verplaatsen
in de ander

Elke
dag iemand
een dikke
knuffel
geven

Iets weggeven
dat ik niet
meer nodig
heb en een
ander goed kan
gebruiken

Met iemand
afspreken met
wie ik normaal
niet zo vaak
afspreek

2 nieuwe
manieren of
routes vinden
om van én
naar school te
gaan

Een nieuw
spel of een
nieuwe
sport
spelen



Hand-out: Reflectiekaarten

Mijn uitdaging van deze week was:

Om mijn uitdaging te halen heb ik:

Na de uitdaging voelde ik me:

Mijn uitdaging van deze week was:

Om mijn uitdaging te halen heb ik:

Na de uitdaging voelde ik me:

Mijn uitdaging van deze week was:

Om mijn uitdaging te halen heb ik:

Na de uitdaging voelde ik me:

Mijn uitdaging van deze week was:

Om mijn uitdaging te halen heb ik:

Na de uitdaging voelde ik me:



Complimenten, maatje!



Doel: Stimuleren van het zelfvertrouwen
Duur: 10 minuten
Materiaal: Geen

Wekelijkse oefening: Complimenten, maatje!

Uitleg:

Geef de kinderen elke week een complimenten-maatje. Dit kun je doen door alle kinderen aan een ander klasgenootje te koppelen (bijvoorbeeld tijdens de weekopening) en hen te vragen om die week drie dingen op te schrijven (of te onthouden) die de ander goed heeft gedaan of die ze leuk vinden aan de ander.

De kinderen mogen alleen positieve dingen noemen. Tijdens de weeksluiting ga je in een kring zitten en delen de kinderen één voor één hun complimentjes met elkaar. Als je zelf fulltime voor de klas staat, kun je zelf ook actief meedoen.

Voor lagere klassen kun je deze oefening beperken tot 1 dag. Kies dan een vaste dag in de week waarin de kinderen in de ochtend aan elkaar gekoppeld worden en in de middag bij de afsluiting de complimentjes delen.



Dat is mijn les!



Doel: Ontwikkelen van de eigen identiteit en intrinsieke motivatie
Duur: 60 tot 120 minuten per keer
Materiaal: Wisselend

Wekelijkse oefening: Dat is mijn les!

Uitleg:

Vraag elk jaar aan alle kinderen in de klas om een onderwerp te kiezen waar zij zelf graag meer over zouden willen weten.

Dus stel: ze mogen alles kiezen, waar willen ze dan mee aan de slag? Je kunt hiervoor een brievenbus of pot in de klas zetten, of ze kunnen het in een klassenschriftje opschrijven.

Maak vervolgens een rooster en hang dit rooster op in de klas zodat de kinderen weten wanneer het door hen gevraagde onderwerp aan de beurt is.

Gebruik een dagdeel per week om de leerwensen of ideeën van de kinderen in te vullen. Soms zal je merken dat de vraag zo gespecialiseerd is, dat een bijzondere oplossing nodig is. Voel je dan ook vrij om experts van buitenaf te vragen. Veel professionals vinden het ontzettend leuk om voor je klas te gaan staan of een demonstratie te komen geven!

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om voor deze oefening een speciale lesweek te reserveren. In dat geval gaan de kinderen een hele week met de gevraagde onderwerpen aan de slag. Dit is een creativiteitsbooster die wonderen doet voor de motivatie.



Oefeningen die
je kunt
herhalen

Helden door de tijd



- Doel:** Kinderen voorzien van voorbeelden waarmee zij zich kunnen identificeren
- Duur:** Afhankelijk van de aanpak
- Materiaal:** Posters, scharen, lijm, stiften, glitter (en alles wat je maar mooi vindt)

Oefening: Helden door de tijd

Uitleg:

Creëer een muur voor de helden door de tijd in je klaslokaal en voeg daar gezichten en verhalen aan toe van mensen die iets bijzonders hebben gedaan.

Je kunt kinderen ook vragen om zelf bijzondere personen in te brengen, of dat nu historische helden zijn, muziek- of sporthelden, schrijvers of acteurs, of zelfs imaginaire personages zoals uit een tekenfilm. Zolang de kinderen zelf maar kunnen benoemen wat deze personen zo bijzonder maakt voor hen, als rolmodel.

Kies hierbij heel bewust voor mensen met uiteenlopende achtergronden en talenten.



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.



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 regelmatig herhalen! Plaats de hints tijdens de pauze of voordat de leerlingen de klas in 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?



Een hand vol vriendschap



Doel: Stimuleren van de sociale vaardigheden
Duur: 15 minuten
Materiaal: Tekenbladen (a-4) en stiften

Oefening: Een hand vol vriendschap

Uitleg:

Deel de bladen uit aan de kinderen en vraag hen om bovenaan hun blad de titel op te schrijven:

Wanneer ben je een goede vriend?

Vraag hen dan op hun hand over te trekken met gespreide vingers. Schrijf in elke vinger iets wat goede vrienden doen (Bijvoorbeeld: eerlijk zijn, je aan beloften houden, lief zijn, delen).

Laat hen daarna in de handpalm met een andere kleur een gewoonte opschrijven die ze zelf graag nog beter willen kunnen of die ze willen leren.

Kijk naar de genoemde leer- en verbeterpunten van de kinderen en bespreek hoe zij elkaar in de komende week daarbij kunnen helpen.



*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 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. Schrijf 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, 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

*Ik heb een fout
gemaakt, hoe mooi is
dat?*



Doel: Leren ervaren dat fouten maken ook iets moois kan zijn
Duur: 10 minuten
Materiaal: Flip flop borden, slippers (setje per kind)

Oefening: Ik heb een fout gemaakt, hoe mooi is dat?!

Uitleg:

Begin de oefening met een gesprek over fouten maken. Vraag de kinderen dingen als:

- Hoe voel jij je als je fouten maakt? En waarom?
- Hoe denk je dat anderen je zien als je een fout maakt?
- Heb je ooit iets nieuws ontdekt door een foutje dat je hebt gemaakt?
- Heb jij je wel eens trots gevoeld omdat je een foutje maakte?
- Heeft een foutje er wel eens voor gezorgd dat je ergens extra goed of anders over na hebt gedacht?

Fouten zijn niet alleen heel handig om te maken omdat je er ontzettend veel van kunt leren, zo deed Edison (de man die het licht uitvond) honderden pogingen voordat hij beroemd werd om de uitvinding van het peertje. En nog mooier is het dat uit de “foutjes” zelf ook hele mooie dingen kunnen ontstaan!

Zo was er eens een professor die op zoek was naar een medicijn dat zou werken tegen alle mogelijke ziektes. Hij deed zijn proefjes in speciale glazen schaaltes, die hij weggooiden als bleek dat zijn proefje niet gelukt was.

Toen hij op een dag een nieuw schaalte wilde weggooiden, zag hij dat een schimmel op zijn oude schaalte alle bacteriën op at. Toen hij de schimmel ging onderzoeken, kwam hij erachter dat in die schimmel een speciaal stofje zat dat alle bacteriën kapot maakte. Dit was penicilline, een antibiotica, dat daarna miljoenen levens heeft gered.

En wie houdt er van chips? Wist je dat die ook per ongeluk zijn ontdekt? Er was namelijk een mopperkont in een restaurant die de hele tijd liep te zeuren dat zijn frietjes te dik waren. De kok werd zo boos dat hij steeds het bord terug kreeg om de frietjes opnieuw te maken, dat hij ze expres superdun sneed, waardoor ze heel hard zouden zijn. Gek genoeg bleek iedereen die rare harde frietjes ontzettend lekker te vinden en werden chips heel populair!

Je kunt oudere kinderen de opdracht geven om te zoeken naar uitvindingen die uit een foutje zijn voortgekomen. Of gewoon wat voorbeelden geven: Putty slijm, de magnetron, chocolade chip koekjes, zoetjes, siervuurwerk, cornflakes, de inkt-jet printer, post-its, röntgenfoto's, kauwgom, lucifers en de pacemaker.



Vertel dat je het alle kinderen gunt om fouten te maken en dat fouten maken goed is, voor hen én voor jou. Je leert heel veel van je fouten en daardoor ontstaan vaak later hele mooie dingen! Geef ze daarna een voorbeeld uit je eigen leven, waarbij je beschrijft hoe je door het maken van een fout iets geleerd hebt.

Deel aan alle kinderen een paar papieren slippers uit, zeg: jullie krijgen allemaal van mij een paar flip flops.

Vraag de kinderen om op de ene slipper een ervaring schrijven waarin ze een fout hebben gemaakt (de flop) en op de andere slipper wat ze daarvan hebben geleerd (flip). Laat hen de slippers op het bord plakken en hang het op in het klaslokaal.

Denk eraan af en toe foutjes bewust te vieren, die van jou als leraar en ook die van je leerlingen!



Hand-out: Flip flops



Dit ben ik!



Doel:	Ontwikkeling van de eigen identiteit
Duur:	30 tot 60 minuten thuiswerk
Materiaal:	Hand-out en materialen van thuis

Oefening: Dit ben ik!

Uitleg:

Deze oefening is handig voor jou en voor de klasgenootjes van ieder kind.

De pagina hieronder kunnen de kinderen aan het einde van de schoolvakantie thuis invullen en inleveren of scannen en opsturen vóór de start van het schooljaar.

Dit draagt bij aan de ontwikkeling van de eigen identiteit van het kind, en helpt je ook om de kinderen te leren kennen.

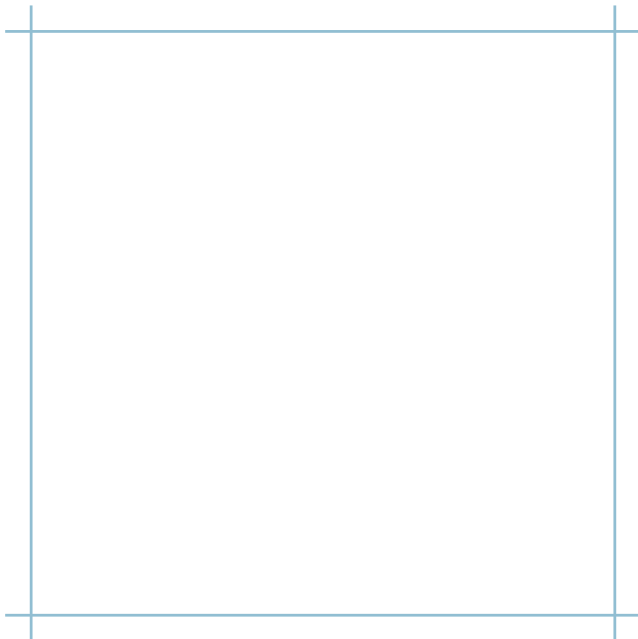


Dit ben ik!

Mijn volledige naam:

Op deze dag ben ik geboren:

Dit ben ik als baby:



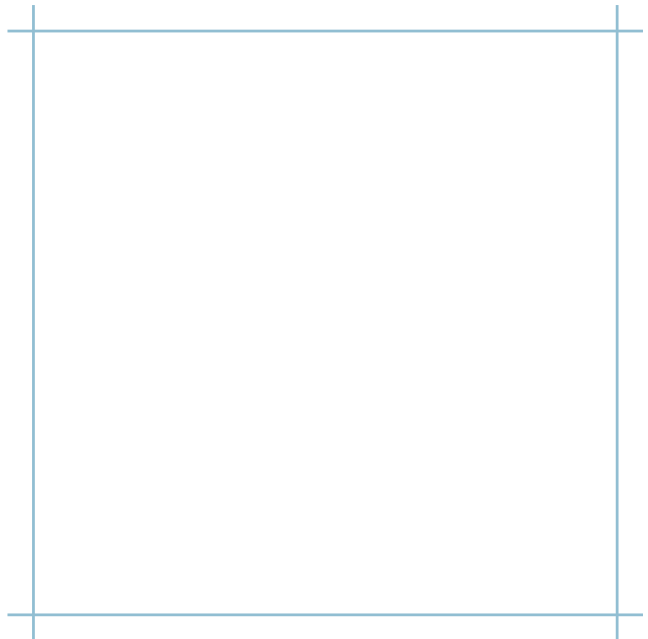
Hier ben ik geboren:

Hier heb ik gewoond:

Hier ben ik naar toe gereisd:

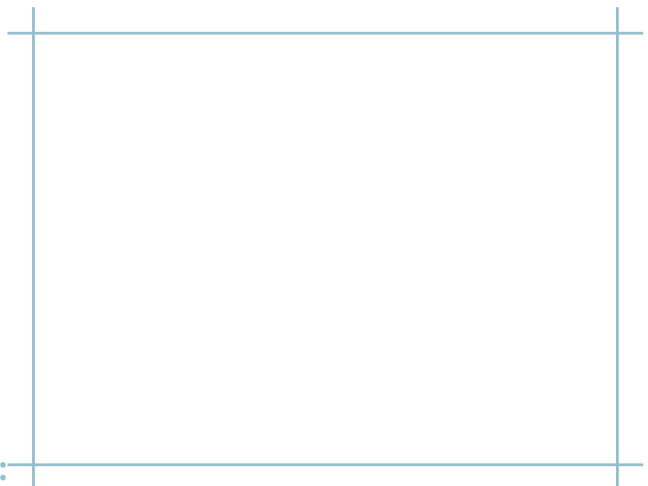
Dit is iemand die ik bewonder:

Dit is mijn familie:



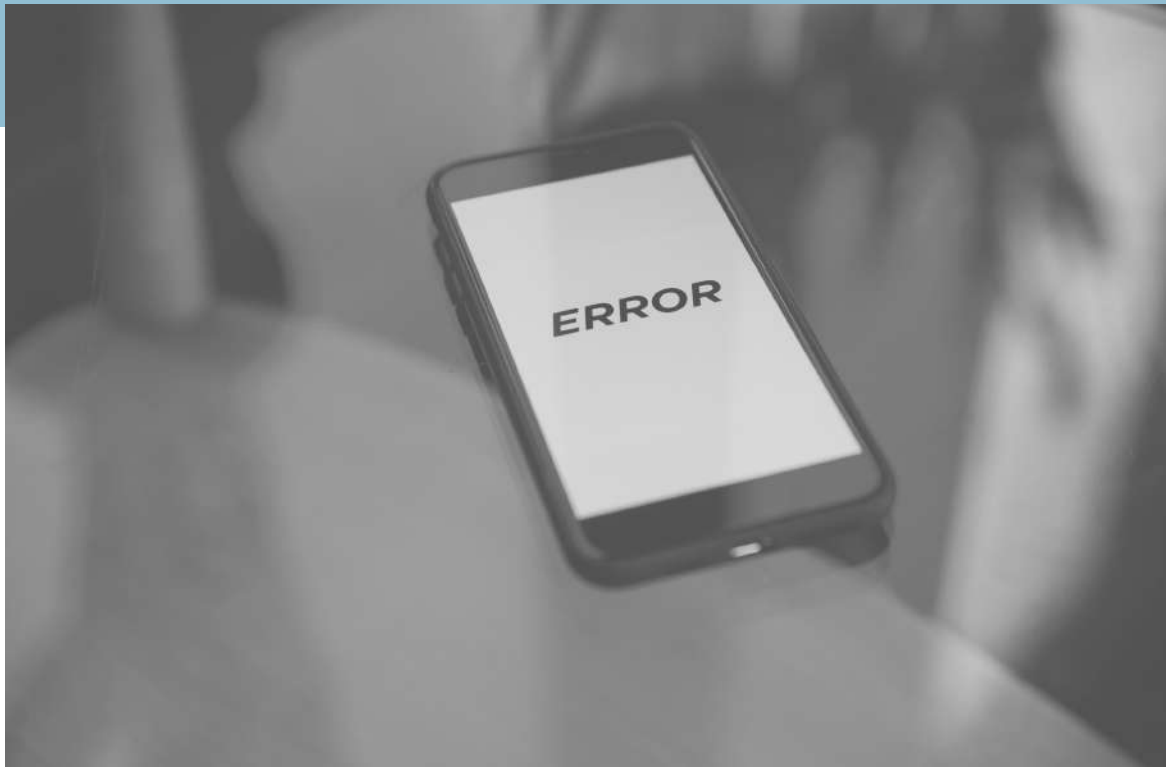
Mijn favoriete herinnering
met mijn familie is:

Mijn favoriete foto:



Deze foto is belangrijk voor
mij omdat:

Foutje? Hoort erbij



Doel: Stimuleren van een groei mindset
Duur: 10 minuten
Materiaal: Pijpenragers en het alfabet

Oefening: Foutje? Hoort erbij

Uitleg:

Begin je les met een kort filmpje:

<https://youtu.be/jOIgR4o9Iu8>

Zet het filmpje stop op 1.35 min.

Vraag hen dan of deze baby een huis kan bouwen van blokjes. Waarom kan deze kruimel dat niet? Welke vaardigheden en kennis moet deze baby hebben voordat zij dat wel zou kunnen?

Hoe leert een baby lopen, huizen bouwen, zelf eten, fietsen en zwemmen?

Hierbij stuur je de kinderen naar antwoorden als: door fouten te maken - leren wat niet werkt-, proberen en overdoen, nadoen, heel veel oefenen, met hulp van anderen.

Vraag hen vervolgens: "En hoe leer jij?"

Wie heeft er een jonger broertje of zusje? Hebben zij ooit gezien dat hun broertje/zusje tegen zichzelf aan het praten was tijdens het spelen? Je kunt deze filmpjes gebruiken om het te laten zien:

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

of

<https://www.youtube.com/watch?v=R4zzfUh3PMU>

Kleine kinderen praten vaak tegen zichzelf tijdens het spelen, tot een jaar of 4. Een peuter die met blokken speelt zal je vaak horen zeggen dat iets niet past of dat iets valt. Ze gebruiken hun taal tijdens het leren, dit helpt ons om te onthouden wat we ervaren hebben. Als jij nou besluit om dat kindje te helpen bij het bouwen van zijn kasteel of huis met blokken, is de kans groot dat hij jou vraagt welk blokje hij moet gebruiken voor de onderkant. Als het kindje jou om hulp vraagt, hoe gebruikt hij taal?

Je zoekt hierbij naar het antwoord: om te leren en te praten.

Vraag de klas vervolgens hoe ze taal gebruiken op school om te leren. Kunnen ze voorbeelden noemen?



Je bent hierbij op zoek naar antwoorden als: de leraar vertelt en legt dingen uit, ze lezen boeken, ze stellen vragen, ze bespreken ervaringen of ideeën met elkaar, ze schrijven dingen op, ze denken over dingen na en kijken naar filmpjes of naar anderen als zij met elkaar in gesprek zijn.

Taal helpt ons dus bij het leren. We hebben nu gezien dat we leren door te proberen, te oefenen, te kijken, uit te leggen, te vragen en te luisteren.

Geef alle kinderen vervolgens 26 pijpenragers. De uitdaging is om met elke pijpenrager een andere letter van het alfabet te maken. Uiteindelijk moeten ze dus elk 26 letters maken. De kinderen mogen elkaar ook helpen of jou om hulp vragen. Ga zelf ook aan de slag met de pijpenragers en maak een aantal letters voor de klas (terwijl zij al bezig zijn). Het idee is dat ze bewust gaan nadoen, proberen en taal gaan gebruiken om elkaar te helpen.

Wil je de oefening korter maken? Laat de kinderen dan duo's vormen zodat ze het werk kunnen verdelen.

Sluit de oefening af door met de kinderen terug te kijken op de oefening, hoe is het hen gelukt om de letters te maken? Welke manieren hebben ze gebruikt om het te leren? Is het moeilijk om aan iemand anders uit te leggen hoe je een bepaalde letter maakt? Begreep die ander jou meteen?



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 en 5 grote linialen

Oefening: Je ideale klaslokaal

Uitleg:

Deze opdracht is op 2 verschillende manieren in te zetten: voor groep 3 kun je de opdracht klassikaal doen en symbolen gebruiken, voor groep 4 kun je de oefening hieronder volledig volgen.

Deel de tafels op in groepjes van 4 of 5 en leg op elke tafel een A-3 vel (of groter) en een set stiften en potloden. Vraag je leerlingen om het grote vel dat voor hen ligt in twee grote vlakken te delen door een streep te trekken door het midden van het vel, van de ene korte zijde naar de andere korte zijde.

Op de linkerzijde van het vel mogen ze 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 gebruiken die jij voor hen opschrijft of deze woorden uittekenen.

Als alle kinderen klaar zijn met de oefening, vraag je of iemand uit elk groepje hun poster wil uitleggen. Schrijf de kernwoorden die je hoort op het bord. 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 respect hebben 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.'



In de natuur



- Doel:** Versterken van het zelfbewustzijn
- Duur:** 20 minuten
- Materiaal:** Een bakje met knikkers, een rits, iets met een draaidop en een flesje water met een bekertje.
Verder heb je toegang nodig tot een bos, park of volkstuin in je omgeving

Oefening: In de natuur

Uitleg:

Neem je leerlingen mee naar buiten en laat hen in een cirkel op het gras zitten. Vraag de leerlingen welke dieren of planten zij herkennen om zich heen.

Welke dieren en planten zien ze niet maar zouden ze wel verwachten in deze omgeving? Kies een aantal van de planten/dieren die de leerlingen genoemd hebben en vraag de klas hoe zij die informatie hebben verzameld. Je bent hierbij op zoek naar alle zintuigen; tast, geur, zicht, gehoor en smaak.

Vraag de klas om de ogen te sluiten. Als leerlingen dat lastig vinden kunnen ze ook een sjaal of muts over de ogen trekken. Leg uit dat mensen die een zintuig missen, heel vaak merken dat hun andere zintuigen sterker worden. Pak je materialen uit de tas en laat de geluiden één voor één horen: doe de knikkers in een bakje, doe de rits open en dan weer dicht, draai de dop los en weer vast en schenk wat te drinken in.

Welke geluiden herkennen ze? Plaats de materialen in het midden van de kring en vraag de leerlingen vervolgens om de ogen te openen. Welke geluiden hadden ze goed?

Leg de leerlingen daarna uit dat heel veel dieren afhankelijk zijn van geluiden om de wereld waar te kunnen nemen. Vraag leerlingen of ze zelf zulke dieren kunnen noemen: vleermuizen, dolfijnen en mollen zijn passende antwoorden. Daarna mogen ze zelf gaan waarnemen, in volledige stilte. Vraag de leerlingen om een paar minuten met de ogen dicht in stilte te zitten.

Kun jij drie verschillende geluiden horen en welke geluiden hoor je (hou ze nog even voor je)? En als je niet zou weten waar je nu was, zou je dit dan kunnen raden op basis van de geluiden die je hoort?

Vraag de leerlingen nu om te delen welke geluiden ze hoorden en wat dat zegt over hun omgeving.

Andere dieren zijn juist heel erg gericht op geur. Welke dieren zijn vooral afhankelijk van hun neus? Je zoekt naar dieren als: varkens, muizen, honden en wolven. Probeer twee verschillende geuren uit de lucht te halen, soms helpt het om de ogen dicht te doen. Zijn er geuren die je zelf herkent? Welke geuren ruik je en waar denk je aan bij deze geuren? Wist je dat geuren verbonden zijn aan onze herinneringen? Heb jij geuren die je altijd aan iets of iemand doen denken?



We gaan er nog een doen! Dit is een zintuig dat ook ontzettend belangrijk voor ons is, een ander dier dat dit zintuig veel gebruikt is de kat. Welk zintuig is dat denk je? Je bent hier op zoek naar het antwoord: aanraking, tastzin.

Heb je weleens gemerkt dat als je iets in je zak hebt en je steekt je hand in je zak, je dan meestal precies weet wat het ook alweer was, zonder te kijken?

Heb je weleens gemerkt dat je zonder echt te kijken op straat een hoek om kan slaan zonder tegen de muur op te lopen of andere mensen kan passeren zonder te kijken? En dat je pas als je iemand aankijkt soms in de war raakt over aan welke kant jij en de ander elkaar gaan passeren?

Vraag de leerlingen om twee verschillende texturen te vinden in de omgeving. Daarna mogen ze weer gaan zitten en de ogen sluiten. Wat voel je om je heen, is wat je voelt zacht, hard, nat, droog, vochtig, ruw of glad? Open de ogen weer en bespreek met de klas hoe zij deze oefening hebben ervaren.

Mocht je het leuk vinden, dan kun je de leerlingen een bijpassende huiswerkopdracht te geven.

Denk aan het opschrijven van hun ervaringen (reflectie), het maken van een opstel over één van de zintuigen of het opstellen van een proefje in de klas dat te maken heeft met één van de zintuigen.



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 ze de armen helemaal uitstrekken, ze 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?



Gekke bekken



Doel: Leren herkennen van emoties
Duur: 10-15 minuten
Materiaal: Geen

Oefening: Gekke bekken

Uitleg:

Plaats de kinderen in de kring. Leg dan uit dat je een spel gaat spelen dat “gekke bekken” heet. Tijdens dat spel begint één iemand met het laten zien van een emotie op zijn of haar gezicht. De andere kinderen krijgen het gezicht alleen te zien als het gezicht aan hen wordt doorgegeven, de rest van de tijd houden zij hun ogen dicht. Het is hun beurt om het gezicht door te geven als ze zachtjes op hun schouder worden getikt. Op dat moment mogen ze de ogen opendoen en naar het gezicht van hun klasgenootje kijken. Als ze het gezicht gezien hebben, tikken ze hun buurman of buurvrouw aan en geven ze hen het gezicht door. Het is dus belangrijk dat ze goed nadenken over welke emotie ze gezien hebben.

Maak vooraf met de kinderen een lijst met emoties/gevoelens en schrijf deze woorden op het bord. Dit geeft de kinderen wat ideeën voor het spel. Kies als docent de eerste emotie, vraag hen om het gezicht na te doen en aan hun buurman of buurvrouw rechts van hen te laten zien. Als iedereen het gezicht heeft gezien, vraag dan aan een aantal kinderen welke emotie zij denken dat het was.

Vraag daarna één van de kinderen om een emotie te kiezen, daarbij een gezicht te maken en dit te delen met de buurman/vrouw rechts van hem of haar.

Speel zo veel rondes als je wil.

Sluit de oefening af door de kinderen te vragen wat er gebeurde tijdens het spel. Welke vaardigheden moesten ze gebruiken om het spel te spelen? Hoe kunnen ze deze vaardigheden dagelijks gebruiken? Waarom zijn die vaardigheden handig? Welke emoties vonden ze lastiger en welke waren heel makkelijk?



Geven is leuk



Doel: Stimuleren van de groepscohesie
Duur: 10-15 minuten
Materiaal: Kleine kaartjes en stiften

Oefening: Geven is leuk

Uitleg:

Vraag de kinderen om plaats te nemen in de kring. Waarom zijn wij graag vriendelijk tegen anderen? En waarom delen wij dingen met elkaar? Je bent op zoek naar antwoorden als: daar word ik blij van, daar maak je een ander blij mee, om anderen te helpen, om elkaar te helpen.

Geven en delen maken ons gelukkig, door te geven maken we een ander blij en krijgen we zelf ook een goed gevoel. Natuurlijk is het belangrijk om stil te staan wat we geven en hoe.

Wie van jullie heeft er de afgelopen week iets goed gedaan voor een ander? Weet iemand een goede daad die ze zouden kunnen doen voor een ander? Laat de kinderen hier lustig op los fantaseren. Van al die goede dingen die we net bedacht hebben met elkaar, kies er eens eentje die je vandaag gaat doen?

Omdat geven zo leuk is, gaan we vandaag wat geven aan onszelf én aan een ander. Iedereen gaat straks twee kaartjes maken.

Het eerste kaartje is voor jezelf, daarop mag je iets liefs voor jezelf zetten. Een kaartje dat je jezelf kunt geven als jij je ooit verdrietig of naar voelt.

Dat andere kaartje schrijf je voor de persoon aan je rechterzijde, voor als hij of zij een keer een baaldag heeft.

Wil je nog graag een kaartje maken voor iemand anders? Dan mag dat ook! Want liefde en vriendschap zijn er om te delen!



Hou ze in de lucht!



Doel:	Verbeteren van de lichaamscontrole en zelfcontrole
Duur:	5 tot 10 minuten
Materiaal:	Ballonnen in 4 kleuren (flink aantal)

Oefening: Hou ze in de lucht!

Uitleg:

Vraag de leerlingen om in een cirkel te gaan staan en geef elke leerling een nummer, van één tot en met drie om drie groepen te maken. Voor kleinere klassen kun je ervoor kiezen om twee groepen te maken, bij grotere klassen is het prettiger om vier groepen te maken.

Vul vervolgens het midden van de cirkel met de ballonnen en roep team één op de ballonnen in de lucht te houden, de andere teams mogen de ballonnen dus niet aanraken! Roep dan op voor een wissel naar team twee of drie en blijf wisselen naar een willekeurig team nummer met een interval van 20 tot 40 seconden.

Om het nog moeilijker te maken kun je ervoor kiezen om een kleur te verbannen (deze kleur mag door niemand aangeraakt worden) of juist een enkele kleur te selecteren voor ieder team.

Zo kunnen teams ook tegelijkertijd spelen (team 1 alleen met rood, team 2 alleen met blauw en team 3 bijvoorbeeld met geel). Ook kun je afspreken met welke lichaamsdelen de leerlingen een ballon wel of niet mogen aanraken.



Vind jij de emotie?



- Doel:** Leren herkennen en benoemen van emoties
- Duur:** 15 tot 20 minuten
- Materiaal:** Scharen, tijdschriften, pennen en stiften

Oefening: Vind jij de emotie?

Uitleg:

Maak voor de les een collage van afbeeldingen waarop verschillende emoties te zien zijn. Denk aan liefde, verdriet, angst, boosheid, walging, opwindning, verbazing en blijdschap.

Hang de collage op in het lokaal of toon de collage op je digibord. Vraag de kinderen welke emoties zij herkennen. Als een kind aan de beurt is, vraag hen dan ook of zij dat gevoel wel eens hebben gehad. Komen die gevoelens vanzelf of niet? Welke gevoelens missen er volgens de kinderen nog op jouw collage? En wanneer voelden zij zich zo? Vraag de kinderen wat ze doen of zeggen als ze zich zo voelen. Wordt iedereen van dezelfde dingen blij? En kun je altijd zien hoe een ander zich voelt aan zijn of haar gezicht? Is er een andere en misschien wel betere manier om een ander te laten weten hoe jij je voelt?

Soms zullen kinderen ook fysiologische reacties benoemen als kriebelig, warm, benauwd. Schrijf deze woorden op een aparte lijst op. Vraag de kinderen op het eind of ze weten waarom je een aparte lijst hebt gemaakt.

Leg vervolgens het verschil uit tussen een emotie en een lichamelijke reactie en dat een emotie vaak iets met ons lijf doet.

Geef daarbij een aantal voorbeelden: Als ik zenuwachtig ben, dan voel ik me soms een beetje misselijk, heb ik het gevoel dat ik het heel warm krijg, gaat mijn hart sneller kloppen en voelen mijn benen slap.

Als ik opgewonden ben omdat ik ergens heel veel zin in heb, dan voel ik me soms heel licht, heb ik heel veel energie en wil ik graag klappen en springen.

Als ik verdrietig ben omdat ik ruzie heb gehad, dan voelt mijn borst heel erg zwaar, alsof er stenen op mijn borst en in mijn maag liggen, mijn benen lijken wel van steen, soms moet ik huilen en voel ik me heel erg moe.

Kijk met de kinderen naar een aantal andere emoties en bespreek wat ze dan voelen in hun lijf.

Hoe lang duurt een emotie? Welke gevoelens zijn fijn en welke niet? Van welke gevoelens willen we meer ervaren? En hoe kunnen we elkaar daarbij helpen? Sluit de oefening daarna af.



*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 ontzettend blij mee is), vraag je hen om hier een tekening van te maken met een paar woordjes erbij. Je kunt er ook 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.

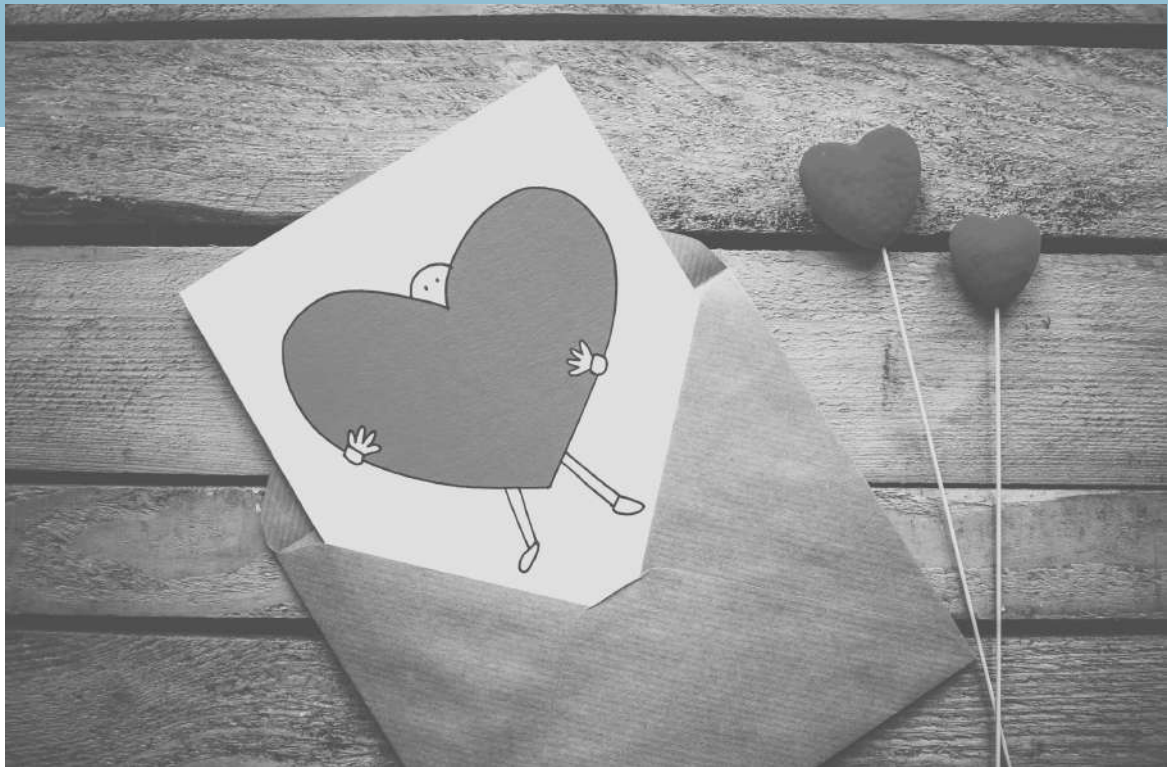
Doe zelf vooral ook mee!

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.



Hier sta ik voor



Doel:	Vergroten van de zelfkennis
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Waardenkaartjes, de hand-out, schrift en pen

Oefening: Hier sta ik voor (vanaf groep 4)

Uitleg:

Begin de oefening door de kinderen uit te leggen wat persoonlijke waarden zijn. Wat zijn waarden eigenlijk? Waarden zijn de dingen die jij écht belangrijk vindt. Als situaties niet goed voelen, komt dat vaak doordat wat er gebeurt niet past bij wat jij belangrijk vindt. Als je goed weet wat voor jou belangrijk is, is het ook makkelijker om te kiezen of je iets wel of juist niet moet doen. En als anderen weten wat voor jou belangrijk is, kunnen ze jou beter begrijpen.

Deel dan de waardenkaartjes en de bijbehorende hand-out uit. Elk kind krijgt een eigen setje waardenkaartjes. Vraag de kinderen om hun hand-out voor zich neer te leggen en de waarden kaartjes op te pakken, laat hen dan kiezen in welk rijtje elke waarde thuishoort: Heel belangrijk, een klein beetje belangrijk, niet belangrijk.

Als ze de waarde niet belangrijk vinden, leggen ze het kaartje op niet belangrijk. Vinden ze de waarde heel belangrijk, leggen ze dat kaartje op de stapel heel belangrijk. Vraag hen dit voor elke waarde te doen, dus totdat de hele stapel kaartjes is verdeeld.

Geef aan dat als ze vragen hebben over een waarde, of wat een woord betekent, ze hun hand mogen opsteken en je hen dan uitleg zult geven.

Als de kinderen alle waarden een plekje hebben gegeven, mogen ze een aantal vragen in een schrift beantwoorden. Schrijf deze vragen op het bord terwijl ze bezig zijn met de waardenkaartjes.

Vragen:

1. Welke waarden liggen er op je "heel belangrijk" stapel? Welke drie daarvan horen in jouw Top 3 en waarom?
2. Van de waarden die je op de niet belangrijk stapel hebt gelegd, wat zijn de drie minst belangrijke waarden voor jou en waarom?
3. Welke waarden denk je dat jouw ouders zouden kiezen als waarden die zij heel belangrijk vinden? Vind jij dat ook of denk je daar anders over?
4. Welke waarden denk je dat jouw beste vriend(in) zou kiezen als zijn/haar Top 3?



Geef de kinderen een complimentje als ze de oefening hebben afgerond. Vraag dan hoe ze de oefening vonden, of ze iets geleerd hebben en of er iets is dat ze nu anders gaan aanpakken. Als kinderen hun belangrijkste waarde willen delen, dan mag dat natuurlijk altijd.

Hierbij is het wel belangrijk om met de klas de afspraak te maken dat iedereen zijn of haar eigen keuzes kan en mag maken en dat wat belangrijk voor de één niet hetzelfde is als voor de ander. Vertel er ook bij dat dit juist zo mooi is aan ons, dat maakt ons namelijk allemaal weer een beetje anders.

Als je een klas langer begeleidt, is het aan te raden om deze oefening elk jaar te herhalen. Laat oudere leerlingen ook stil staan bij de veranderingen in hun waarden. Waarom veranderen de waarden met de tijd?



Hand-out: Waardenkaartjes

Goede cijfers
halen

Veel sporten

Plezier
hebben

Populair of
belangrijk zijn

Veel geld
hebben

Veel spullen
hebben

Mijn
geloof/religie

Alles
opgeruimd en
netjes hebben

Veilig zijn

Hand-out: Waardenkaartjes

Creatief zijn
en leuke
dingen maken

Veel weten
over nieuwe
dingen door
lezen en leren

Niet opgeven
maar
doorzetten

Dingen zelf
kunnen

Verant-
woordelijk
zijn voor wat
ik doe

Tijd met
mijn familie

Het hebben
van goede
vrienden

Eerlijk zijn

Anderen
helpen

Hand-out: Waardenkaartjes

Vriendelijk
zijn

Dankbaar
of blij zijn
met wat je
hebt

Niet boos
blijven op een
ander.
Anderen
vergeven

Lief zijn
voor jezelf

Compli-
mentjes
krijgen van
anderen

Kunnen
bouwen en
vertrouwen op
anderen

Dingen op
mijn manier
doen

Reizen

Delen met
anderen

Hand-out: Waardenkaartjes

Beter
worden in de
dingen die ik
doe

Steeds
andere
dingen doen

Regels volgen

Buiten in
de natuur zijn

Zorgen voor
de natuur en
de dieren

Tijd hebben
voor mezelf

Luisteren
naar anderen

Eerlijk
kunnen
praten over
hoe we ons
voelen

Ontdekken
wie ik ben

Hand-out: Waardenkaartjes

Samen zijn
met mijn
vrienden /
vriendinnen

Anderen
laten lachen
en samen
plezier
hebben

Geduldig zijn

We zijn
allemaal
gelijk

Veel lezen
en weten

Veel leuke
dingen doen
iedere dag

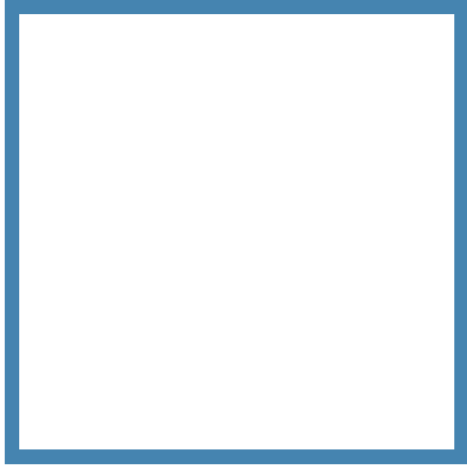
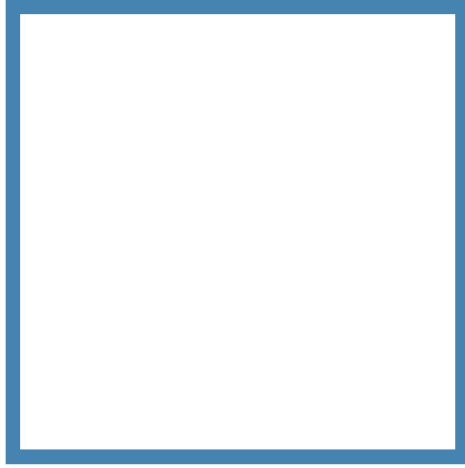
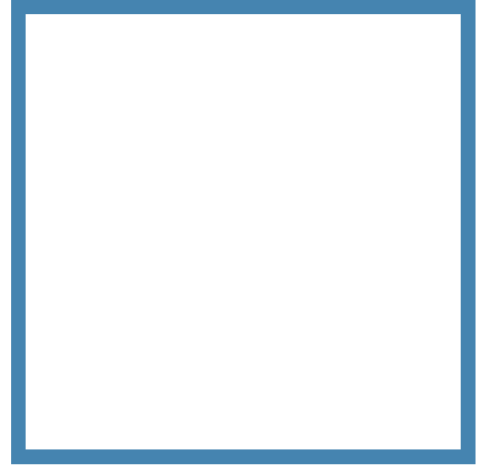
Goed voor
mijn huisdier
zorgen

Lief zijn
voor mijn
broer / zus

Mijn ouders
helpen

Hand-out: Waardenkaartjes

HEEL BELANGRIJK EEN KLEIN BEETJE BELANGRIJK NIET BELANGRIJK

A large, empty square box with a blue border, intended for writing down values considered 'heel belangrijk' (very important).A large, empty square box with a blue border, intended for writing down values considered 'een klein beetje belangrijk' (a little bit important).A large, empty square box with a blue border, intended for writing down values considered 'niet belangrijk' (not important).

Waarden vragen die je mag beantwoorden in je schrift:

1. Welke waarden liggen er op je “heel belangrijk” stapel?
Welke drie daarvan horen in jouw Top 3 en waarom?
2. Van de waarden die je op de "niet belangrijk" stapel hebt gelegd, wat zijn de drie minst belangrijke waarden voor jou en waarom?
3. Welke waarden denk je dat jouw ouders zouden kiezen als waarden die zij heel belangrijk vinden?
Vind jij dat ook of denk je daar anders over?
4. Welke waarden denk je dat jouw beste vriend(in) zou kiezen als zijn/haar Top 3?

Dit ben ik



Doel:	Vergroten van de zelfkennis
Duur:	20 tot 30 minuten
Materiaal:	Grote vellen, stiften en potloden, tijdschriften en hand-outs

Oefening: Dit ben ik (vanaf groep 4)

Uitleg:

Vraag de kinderen om zichzelf in het midden van het veld te tekenen. Deel daarna de hand-outs uit en vraag hen om vijf van hun sterke eigenschappen of vaardigheden om zichzelf heen te tekenen of schrijven.

Ze mogen de sterktes van de hand-outs uitknippen en opplakken, zelf sterktes benoemen of hun sterktes zelf opschrijven en tekenen.

Als kinderen moeite hebben met het beantwoorden van deze vragen kun je hen op weg helpen door te vragen naar dingen die ze leuk vinden om te doen, wanneer ze zich het meest prettig voelen, waar ze energie van krijgen. Of je kunt de kinderen de ruimte geven om bij klasgenootjes (en bij jou) te vragen wat anderen zien als een sterke kant.

Vraag de kinderen na het tekenen om op de achterkant van hun tekening de volgende vraag te beantwoorden:
Hoe gebruik je deze sterke eigenschappen op school en hoe gebruik je ze thuis?

Laat de kinderen in vier- of vijftallen hun tekeningen met elkaar bespreken.

Meerdere voorbeelden:

- Ik kan al goed lezen
- Ik kan toneel spelen
- Ik kan tekenen
- Ik kan al hoofdrekenen
- Ik kan koken/bakken
- Ik kan schilderen/tekenen
- Ik ben goed in het spelen van spelletjes
- Ik kan puzzels en raadsels oplossen
- Ik ben creatief
- Ik kan dansen
- Ik kan zingen
- Ik kan muziek maken
- Ik kan goed_____ (sport)
- Ik ben goed in gamen
- Ik ben goed met dieren
- Ik ben goed met kleine kindjes
- Ik kan tuinieren
- Ik kan goed luisteren
- Ik ben vaak vrolijk
- Ik maak vaak mensen aan het lachen
- Ik zorg goed voor anderen
- Ik vergeet nooit iets
- Ik kan al goed schrijven
- Ik weet altijd waar iedereen zijn spullen liggen



Hand-out: Dit ben ik

IK BEN EERLIJK

IK BEN
BETROUWBAAR

IK BEN
LIEF/AARDIG

IK HOU REKENING
MET ANDEREN

IK BEN
TROUW, IK LAAT
ANDEREN
NIET IN DE STEEK

IK BEN
NIEUWSGIERIG

IK KOM VOOR
ANDEREN OP

IK HELP IN HUIS
EN DOE MIJN
TAAKJES/HUISWERK



Hand-out: Dit ben ik

IK GEEF NIET OP

IK KAN GOED ALLEEN
SPELEN EN WERKEN

IK KAN GOED
LUISTEREN

IK KAN GOED SPELEN
EN WERKEN
MET ANDEREN

IK BEN
TROUW, IK LAAT
ANDEREN
NIET IN DE STEEK

IK KAN GOED
DELEN

IK LEER GRAAG

IK KAN GOED
VRIENDEN MAKEN
EN BLIJVEN



Hand-out: Dit ben ik

IK KAN UITLEGGEN
WAT IK WIL OF
NODIG HEB

IK KAN GOED OMGAAN
MET ANDEREN, OOK
ALS WE VEEL VERSCHILLEN

IK BEN BELEEFD
(GEEF GEEN
GROTE MOND)

IK WEET WANNEER
IK NEE MOET
ZEGGEN

IK KAN GOED OM HULP
VRAGEN

IK ACCEPTEER
DE GEVOLGEN VAN
DE DINGEN DIE
IK DOE
(GOED EN SLECHT)

IK KAN GOED
OMGAAN MET WAT
IK VOEL

IK BEN GRAPPIG



Hand-out: Dit ben ik

IK PRAAT GRAAG
MET
ANDEREN

IK VIND HET LEUK OM MIJN
GEDACHTEN TE DELEN
EN DIE VAN ANDEREN
TE HOREN

IK BEN
GOED IN TAAL
EN SPELLING

IK BEN GOED IN
HET BEANTWOORDEN
VAN VRAGEN

IK BEN
GOED IN HET UITZOEKEN
HOE DINGEN IN
ELKAAR ZITTEN

IK KAN
VERHALEN VERTELLEN
MET EEN DUIDELIJK
BEGIN,
MIDDEN EN EIND

IK BEN GOED IN
HET BEGRIJPEN VAN
(WOORD)GRAPJES

IK KAN
UITLEGGEN WAT
IK BEDOEL



Hand-out: Dit ben ik

IK KAN
ME
CONCENTREREN

IK HEB
HEEL VEEL FANTASIE
EN HOU VAN VERHALEN
VERTELLEN

IK LAAT ME
NIET AFLEIDEN

IK KAN
DINGEN ONTHOUDEN
EN NAVERTELLEN

IK KAN
ANDEREN NADOEN,
ZO KAN IK SNEL LEREN

IK KAN PLANNEN
MAKEN
EN ME ER
AAN HOUDEN

IK MAAK IETS AF
ALS IK ER AAN BEGIN

IK KAN
ME AAN DE
REGELS HOUDEN



Hand-out: Dit ben ik

IK BEGRIJP HOE
ANDEREN
ZICH VOELEN

IK KAN
OP DE TIJD LETTEN EN
ZORGEN DAT IK ALLE
DINGEN DOE DIE IK OP
EEN DAG MOET DOEN

IK KAN
UIT ELKE SITUATIE
IETS GOEDS HALEN

IK LEER VAN
MIJN FOUTEN

IK GELOOF IN MEZELF
EN DAT IK NOG
VERDER KAN GROEIEN

IK KAN
ANDEREN GOED
OPVROLIJKEN

IK HEB VEEL
IDEEËN

IK ZIE EEN OPLOSSING
VOOR ELK PROBLEEM



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.



Hoe boos ben ik?



Doel: Kennismaken met emotieregulatie technieken
Duur: 20 minuten
Materiaal: Hand-out en stiften/krijtjes of potloden

Oefening: Hoe boos ben ik?

Uitleg:

Ga met de kinderen aan de slag met de emotiethermometer.

Deel de hand-out uit en vraag de kinderen om in het linkervak op te schrijven om welke redenen ze zich goed (groen), zo-zo (oranje) of slecht (rood) kunnen voelen.

In het rechtervak kunnen ze tekenen hoe ze eruitzien als ze zich zo voelen. In het vak naast de thermometer kunnen ze schrijven of tekenen wat ze kunnen doen om weer terug in het groen te komen.

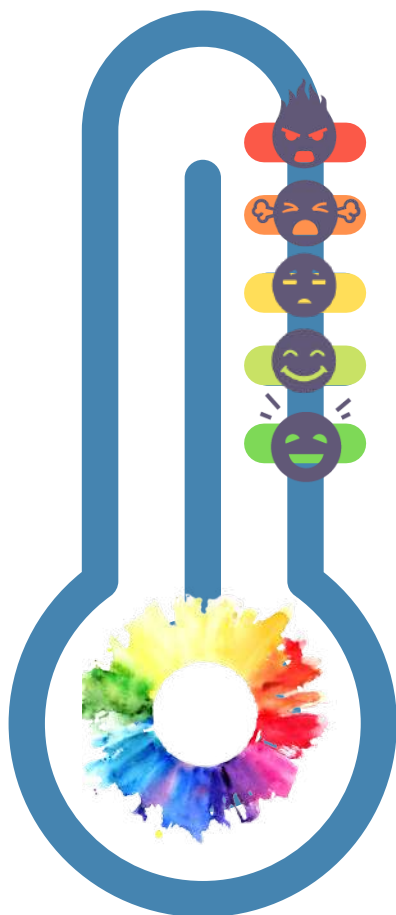
Hoe zijn de temperatuurschommelingen voor hen? Gaat dat supersnel of heel langzaam?

Herkennen ze een situatie van een snelle stemmingswisseling?

Bijvoorbeeld dat ze eerst boos zijn omdat een vriendje niet komt en dan ineens verdrietig omdat blijkt dat hij/zij ziek is geworden of juist blij omdat blijkt dat hij/zij alleen maar te laat is omdat ze juist geweldig nieuws hadden (bijvoorbeeld een nieuw broertje of zusje). Als ze dat hadden geweten van tevoren, waren dan ook boos geweest?



Hand-out: De emotiethermometer



Dit zijn dingen die ik
kan doen om mezelf
weer in het "groen"
te brengen:

Ik voel me zo als:

Zo zie ik er dan uit:



Hou me voor de gek



Doel: Verbeteren van de communicatievaardigheden
Duur: 10 minuten
Materiaal: Geen

Oefening: Hou me voor de gek! (vanaf groep 4)

Uitleg:

Ga met de klas in een kring staan of zitten. Kies vervolgens 4 kinderen uit die spelleider/verteller mogen zijn in de eerste ronde en laat hen voor de klas staan. De rest van de kinderen mogen raden of de uitspraken van de spelleiders/vertellers een feit zijn of een mening. Bij feiten gaan de kinderen staan en als ze denken dat het een mening is, moeten ze gaan zitten. De kinderen mogen een feit of mening van de lijst gebruiken, of hun eigen feit/mening verzinnen.

Als iemand het mis heeft, zijn ze af. De laatste vier kinderen mogen ook een ronde als spelleider/verteller voor de klas gaan staan. Welke uitspraken vonden de kinderen het moeilijkst en waarom?

Uitspraken voor de spelleiders:

- Iedereen houdt van de zomer
- In appels zit vitamine C
- Sommige mensen zien alleen kleuren met een speciale bril
- Honden zijn de allerleukste dieren!
- Fietsen in het donker zonder licht is gevaarlijk
- Het is leuk om je te verkleden
- Van make-up word je mooier
- Alle mensen hebben twee benen en twee armen
- De eerste mensen op de wereld woonden in Afrika
- Spruitjes zijn vies
- Nederland is het beste land
- Ouders zijn streng
- We hebben in Nederland zomer- en wintertijd
- Alle kinderen in Nederland hebben een iPad, telefoon of computer
- Huidskleur is roze
- Roze is een meisjeskleur
- Taarten en gebakjes zijn toetjes
- Witte chocola is eigenlijk helemaal geen chocola
- Frozen is de leukste Disney Film
- Alle kinderen in Nederland vieren Sinterklaas
- Vandaag is het ... (noem de dag)
- Sporten is gezond
- All mensen uit Mexico houden van Mexicaans eten
- Rozen hebben doornen
- De zon is eigenlijk een ster
- Je hebt geen invloed op hoe slim je bent
- Sommige mensen zijn perfect
- Vleermuizen zijn nachtdieren
- Ik vind dat ik goed ben in ... (noem je beste/leukste vak)
- Klassieke muziek is voor oude mensen



- De meeste piano's hebben 88 toetsen
- Mensen poepen 1x per dag
- Roken is ongezond
- Bomen zorgen voor zuurstof
- Bijen zijn belangrijk voor de natuur
- Blauw is een mooie kleur
- Iedereen houdt van spaghetti
- Ik ben niet bang voor spinnen
- Ik denk dat mijn beste vriend van gamen houdt
- Wij hebben de allerleukste school van het hele land!
- Mijn moeder is de allerliefste
- Fouten maken is dom
- ...

