

Stichting All-in

INCLUSIVITEIT IN DE KLAS

Oefeningen voor groep 5 en 6

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 vierde boek uit onze serie, toegespitst op groep 5 en 8 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

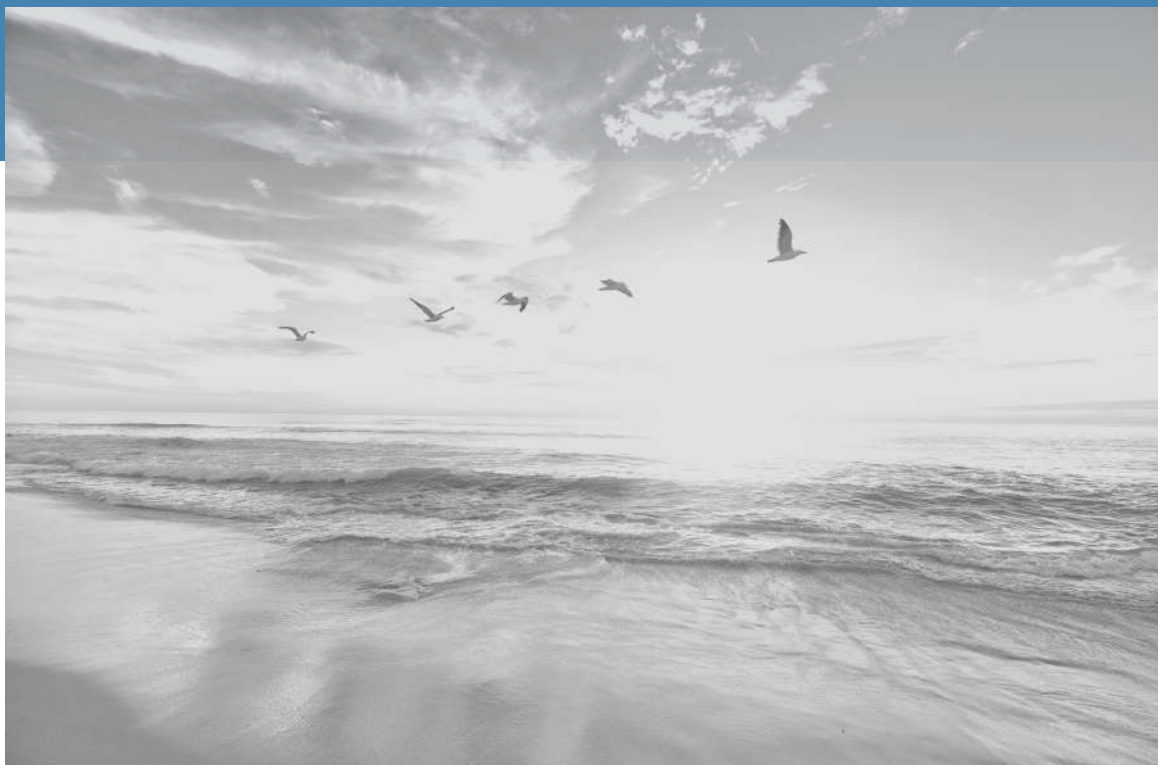
- Sluiten en onderhouden van vriendschappen
- Luistervaardigheid
 - Samenvatten
 - Actief Luisteren
 - Vragen stellen
- Om hulp vragen
- Feedback geven aan een ander
- Feedback ontvangen
- Uitdragen van de eigen identiteit

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 (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/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 vermeerdert 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. Naar mate 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.



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 1 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.

Let op: deze oefening is ook opgenomen als oefening voor groep 4, als je leerlingen deze oefening al in groep 4 hebben gedaan kun je nieuwe uitdagingen bedenken met het docententeam om herhaling te voorkomen.



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
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 je klas staat, kun je zelf ook actief meedoen.



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 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?



Allemaal andersdenkenden



Doel:	Bewustmaken van het verschil in perspectief/meningen
Duur:	3 minuten per keer, per kind en 10 minuten per week klassikaal
Materiaal:	Kunst, een schildersezels en opname apparatuur

Oefening: Allemaal andersdenkenden

Uitleg:

Deze oefening kun je een aantal weken achtereen doen met de klas. Zet in een hoek van de klas een schildersezel en plak daar verschillende schilderijen op. Kies elke week een heel andere stijl.

Leg bij de schildersezel een opname-apparaat en vraag in de loop van elke dag één voor één wat kinderen uit de klas om naar het schilderij te kijken en hun eigen antwoord op de volgende twee vragen op te nemen:

1. Beschrijf kort het schilderij
(alsof je aan de telefoon bent met iemand die het niet kan zien)
2. Vind je het mooi?

Luister aan het einde van de week de opnames af en kies een aantal opnames uit om af te spelen in de klas.

Wat valt de kinderen op?

Het doel is om de leerlingen te laten ervaren dat meningen heel erg kunnen verschillen en dat ze die verschillen gaan accepteren en waarderen.



Oefeningen
voor eenmalig
gebruik

Feedback geef je zo



Doel: Verbeteren van de feedback vaardigheden
Duur: 20 minuten
Materiaal: Geen

Oefening: Feedback geef je zo

Uitleg:

Vertel de leerlingen dat je het vandaag over feedback wil hebben. Weten zij wat dat woord betekent?

Feedback is een ander woord voor het geven van informatie aan iemand over zijn of haar gedrag. Het doel van feedback geven is altijd om iemand praktische en bruikbare tips of ideeën te geven over hoe iemand iets kan verbeteren of om te bevestigen dat jij vindt dat iemand iets goed heeft gedaan. Dit helpt ons en anderen om dingen te leren.

Kunnen de leerlingen voorbeelden geven van momenten waarop zij een ander feedback geven of iemand hen feedback geeft? Je zoekt naar antwoorden als: na een voorstelling of wedstrijd, bij het uitpraten van ruzie of onenigheid, als iemand je een idee vertelt, als je werk nakijkt, bij een presentatie, als iets wat een ander gedaan heeft je een vervelend gevoel geeft.

Hoe geef je iemand nou op een goede manier feedback? Kun je feedback ook als een cadeautje beschouwen?

1. Denk altijd goed na over het doel van je feedback: wat wil je bereiken? Je deelt ideeën of tips als iemand er iets mee kan om het beter of anders te kunnen doen of je geeft aan wat je zo goed vond, zodat diegene gemotiveerd is het opnieuw te doen.
2. Je geeft je feedback kort nadat datgene waar je feedback over geeft gebeurd is en liefst alleen als je zelf rustig bent.
3. Is je feedback duidelijk uitgelegd, heel concreet (gaat het over iets wat je zelf gezien hebt) en daardoor makkelijk te begrijpen?
4. Je spreekt iemand aan over iets wat hij of zij wel of juist niet heeft gedaan, hierbij hou je het bij de belangrijkste dingen (anders wordt het iemand snel te veel).
5. Neem je voor negatieve feedback alleen te geven er geen anderen omheen staan.
6. Vertel de ander dat je graag wil praten over de gebeurtenis, leg uit waarom en geef de ander de tijd om een paar keer diep uit te ademen als het negatieve feedback is.



Hoe ga je om met feedback als je het krijgt? Feedback geven en krijgen is soms best een beetje lastig, zeker in het begin. Net als met fietsen word je er vanzelf beter in als je het oefent. Door je open te stellen voor feedback van een ander, geef je de ander ruimte om zijn of haar gevoel te delen en krijg jij de kans om te leren en groeien en nog succesvoller te worden in wat je doet.

1. Adem een paar keer diep uit en ontspan je zo goed als je kunt.
2. Herinner je dat feedback een cadeautje is om te leren en te groeien. Het gaat niet om wie je bent maar om wat je in een situatie deed.
3. Hou in gedachten dat als iemand je feedback geeft, het meestal betekent dat ze je de moeite waard vinden om iets tegen je zeggen en dus graag met je willen werken, spelen of leren.
4. Luister rustig naar de ander, dus jezelf niet te verdedigen of de ander te veroordelen.
5. Luister actief, stel vragen als iets je niet duidelijk is en herhaal wat je begrepen hebt.
6. Schrijf tips en ideeën (later) op als je dat prettig vindt.

7. Mocht je het lastig vinden om meteen op feedback te reageren, dan kun je aangeven dat je er later op terugkomt.
8. Bedank de ander voor zijn of haar openheid en betrokkenheid.

En bedenk altijd het volgende: je kunt gewoon "dank je wel voor je mening" zeggen en weglopen als je het niks vindt.

Dan is het tijd om te oefenen met rollenspel. Vraag de leerlingen om tweetallen te maken en te kiezen wie de eerste feedback gaat geven en wie de eerste feedback ontvangt. De rollen draaien straks om dus iedereen komt aan de beurt.

Vraag de feedback-gevers om even met je op de gang te komen staan en vertel hen het hele verhaal.

Zodra je met de leerlingen terugkomt, vertel je de feedback-ontvangers alleen de situatie.



Feedback situatie 1:

Je beste vriend(in) heeft jou net een idee voor een nieuwe game of app verteld.

Hij/zij is super enthousiast, helemaal overtuigd dat hij/zij hier miljonair mee gaat worden en wil heel graag van jou horen wat jij ervan vindt!

Je vindt het idee van de game of app heel goed maar je denkt dat het ontwerp veel ingewikkelder is dan wat hij/zij kan maken. Je wil graag als tip geven om de game of app zo simpel mogelijk te maken zodat hij/zij het ook echt kan bouwen.

Feedback situatie 2:

Je bent met een klasgenoot schoolwerk aan het doen.

Je bent met een klasgenoot aan het werk aan een belangrijke opdracht voor school. Hij/zij zit de hele tijd op de telefoon te kijken waardoor hij/zij niet reageert op jouw vragen. Jij krijgt het gevoel dat je de opdracht alleen aan het maken bent.

Geef je klasgenoot die feedback op een vriendelijke manier om hem/haar erbij te betrekken.



We maken er iets moois van



- Doel:** Aanleren van een positieve mindset
- Duur:** 15 minuten
- Materiaal:** Groene én rode stickers of kaartjes, schoolbord en krijt of marker

Oefening: We maken er iets moois van!

Uitleg:

Voordat je deze oefening begint, plaats je een kring van groene en rode stickers op de grond (om en om).

Laat de kinderen plaatsnemen in een kring en ga zelf ook in de kring zitten terwijl je zorgt dat je zelf bij een rode sticker zit).

Vertel de kinderen een verhaal over je dag (fictief), waarin je over alles moppert. Als je werkt met een assistent of duo-leerkracht, laat hem of haar dan vervolgens inhaken op jouw verhaal en zelf een verhaal over de dag te vertellen waarin hij/zij alles van de positieve kant bekijkt (belangrijk is in dit geval dat hij/zij dus bij een groene sticker zit). Of wissel zelf naar een groene sticker met degene naast je en vertel hetzelfde verhaal met nu juist een positieve insteek.

Vraag de leerlingen daarna of hen iets is opgevallen, wat was het verschil tussen wat jullie vertelden? Kregen ze zelf een ander gevoel van jouw verhaal dan van dat van je collega? Je bent op zoek naar dingen als: ik voelde me chagrijnig, ik kreeg een knoop in mijn buik, van het verhaal van de ander werd ik vrolijk etc.

Het gaat erom dat de kinderen merken wat het effect van mopperen is op de persoon die moppert én op de persoon die luistert.

Benoem dan dat je soms dagen hebt waarin niks goed is, zo'n baaldag waarin je overal op moppert. Het stomme is, dat je van mopperen vaak nog chagrijniger en bozer wordt. Terwijl mensen veel blijer worden als ze naar de positieve en leuke dingen kijken. Natuurlijk is het soms best lastig om iets positiefs te vinden, maar als je goed oplet dan is er in elke dag wel iets te vinden. Leg hen uit dat ze zelf kunnen kiezen of ze juist positief of mopperig naar alles om zich heen kijken. Vraag de leerlingen vervolgens wat ze liever doen: mopperen of de positieve dingen benoemen.

Wijs de kinderen op de stippen op de grond. Degene die bij de rode stip zitten zijn even mopperkontjes en de kinderen die bij de groene stip zitten zijn de positievelingen.

Schrijf dan een aantal situaties op het bord:

- Het regent al drie dagen
- Ik heb een schermverbod thuis
- Ik heb een onvoldoende gehaald
-



Vraag dan aan alle mopperkontjes om lekker op deze situatie te mopperen, en vraag aan de positievelingen om de voordelen te noemen van elke situatie. Doe dit per stelling.

Na drie stellingen vraag je alle leerlingen om één stip op te schuiven, de mopperkontjes komen op een groene stip en worden positief en de positievelingen komen op een rode stip en worden nu de mopperkontjes. Schrijf dan weer een aantal situaties op het bord:

- Mama gaat een paar dagen weg
- Niemand kan met me spelen vandaag
- Ik kom te laat omdat ik de tijd ben vergeten
- ...

Bespreek na afloop nogmaals hoe iedereen zich voelde tijdens de oefening, wat was het verschil tussen mopperen en positieve dingen noemen? Is het erg om af en toe even te mopperen? Is het goed om veel te mopperen? Kun je altijd positief zijn?

Waarom wel of waarom niet? Hoe zou je jezelf kunnen helpen om vaak positief te blijven? Bijvoorbeeld door elke dag voor het slapengaan drie dingen te noemen of op te schrijven waar je dankbaar voor bent of blij mee was.



Stoppen - Ademhalen - Luisteren - Reageren



Doel: Verbeteren van de emotieregulatie
Duur: 20 tot 30 minuten
Materiaal: Schoolbord en krijt of marker

Oefening: Stoppen-Ademhalen-Luisteren-Reageren

Uitleg:

Schrijf op het schoolbord of digibord het bovenstaande acroniem op en plaats de woorden onder elkaar met de betekenis van de letter erachter.

Vertel de kinderen dat je vandaag met hen wil praten over de SALR methode, die staat voor Stoppen – Ademhalen – Luisteren, Reageren. Vraag aan de kinderen of ze weten waar deze methode voor gebruikt wordt. Hierbij zoek je naar antwoorden als: meeleven met een ander, ruzies Oplossen, omgaan met je eigen gevoelens. Herhaal deze antwoorden en vraag de kinderen of zij weten waarom deze dingen allemaal belangrijk zijn. Sluit dit gedeelte af door aan te geven dat het belangrijk is om er echt voor elkaar te zijn als iemand boos, verdrietig, gefrustreerd of zelfs heel blij is. Dat betekent dat we aandacht voor de ander hebben en luisteren naar wat zij met ons willen delen zodat we ook beter kunnen reageren.

Hier helpt de SALR methode ons bij.

Stoppen: betekent dat we stoppen met wat we doen (zolang of zodra we dat kunnen) zodat de ander weet dat hij/zij ons alles kan vertellen, zeker als het om iets gaat dat ze moeilijk vinden. We leggen onze telefoons weg, stoppen met gamen, schrijven of spelen.

Ademhalen: betekent dat we de rust zoeken door diep in en uit te ademen en zo mogelijk of nodig een rustige plek zoeken om te praten met elkaar. Dit helpt ons niet alleen om zelf rustig te blijven of worden (van rustig en diep ademhalen komt je hart tot rust) maar helpt ons ook om beter te luisteren naar elkaar.

Luisteren: betekent dat we de ander de tijd geven om ons alles te vertellen. We kunnen elkaar erbij helpen door te laten zien dat we luisteren. Bijvoorbeeld door te knikken, door dingen te zeggen als: "Vertel daar eens meer over", of door vragen te stellen als: "Hoe vind jij dat?". Soms hebben we al snel ideeën over hoe de ander iets kan oplossen of we het voor hen kunnen oplossen, maar dan lijkt het of jij het beter weet. Dus eerst luisteren we en vragen we bijvoorbeeld: "Wat kan ik doen om je te helpen? of "Wat wil je doen op het op te lossen?" of "Wat denk je dat goed is om te doen?".



Reageren: betekent dat je verder gaat na de laatste vraag en het antwoord. Zodra je weet waar de ander behoefte aan heeft, kun je hem of haar helpen bij het uitvoeren van oplossingen of soms gewoon een dikke knuffel geven.

Nodig de kinderen uit om tweetallen te maken en deze methode te oefenen met elkaar. Alle kinderen krijgen de opdracht om een probleem of iets wat je dwars zit met de ander te delen. Degene die luistert Stopt, Ademt, Luistert en Reageert.

Vraag de kinderen na ongeveer 10 minuten of als iedereen klaar is om van rol te wisselen. Bespreek na afloop met alle kinderen hoe ze het vonden gaan. Wat was het moeilijkste stukje? En wat ging juist heel makkelijk? Wat zou je volgende keer anders doen en waarom? Hoe voelde het om iemand te hebben die echt naar je luistert?

Sluit daarna de oefening af.

Herhaal de methode als kinderen onderling ruzie hebben gehad. Neem daarbij de tijd om hen te begeleiden: Vraag gericht aan één van de kinderen om uit te leggen wat hij/zij voelt en waarom hij/zij van streek is. Vraag het kind vervolgens: wat denk je dat wij zouden kunnen doen om jou te helpen? En vraag beide kinderen wat zij zelf zouden kunnen doen.

Als kinderen aangeven dat ze het lastig vinden om rustig te blijven als iemand heftig reageert, kun je hen zich laten inbeelden dat zij een boom zijn en dat zij hele diepe wortels hebben die diep onder de grond doorlopen en de boom op zijn plaats houden. De emoties van de ander zijn als een windvlaag, ze waaien door de bladeren van je takken maar de windvlaag gaat voorbij en de boom blijft stevig op zijn plek. Als ze dat lastig vinden, kunnen ze zich ook voorstellen dat er een hek of glazen wand tussen hen in staat.

Doorloop daarna het proces met de andere leerling. Sluit af door de kinderen zich te laten verplaatsen in elkaar schoenen. Dit doe je door hen te vragen hoe de ander zich gevoeld heeft. Door de oefening in dergelijke situaties te herhalen, automatiseer je de methode op termijn, waardoor ze ook beter om leren gaan met conflicten.



Hoe zie jij geluk?



Doel: Stimuleren van het zelfbewustzijn
Duur: 10 minuten
Materiaal: Schoolbord of poster, marker of krijtje

Oefening: Hoe zie jij geluk?

Uitleg:

Vraag aan de leerlingen wat volgens hen het woord geluk betekent, kunnen ze geluk omschrijven? Gebruik bij het geven van de definitie zoveel mogelijk de woorden van de kinderen zelf. Ze kunnen daarbij ook voorbeelden geven over geluksmomenten. Wat voel je in je lijf als je gelukkig bent? Wat zijn woorden die bij je opkomen als je denkt aan geluk? Schrijf de woorden van de kinderen op het bord of op een poster.

Wat is het verschil tussen gelukkig zijn en vrolijk zijn? Kun je altijd blij en vrolijk zijn? Hierbij is het de bedoeling dat je de kinderen begeleidt naar de conclusie dat je niet altijd vrolijk of blij bent en dat dit ook niet nodig is. Je kunt als docent hierbij benadrukken dat iedereen, hoe gelukkig hij/zij ook is, zich af en toe onzeker, bang, boos of verdrietig voelt.

We gebruiken woorden als vrolijk en blij om te vertellen hoe we ons voelen op een bepaald moment, vaak als er iets gebeurt, zoals wanneer we lachen om een grapje met een vriend(in). En gelukkig gebruiken we om uit te leggen dat we tevreden zijn met hoe ons leven gaat of eruitziet, meer in het algemeen.

Waar word je vrolijk van? Schrijf die woorden in een kolom op het bord met daarboven het woord: Vrolijk.

En waar word je gelukkig van? Schrijf die woorden in een kolom op het bord met daarboven het woord: Geluk.

Als kinderen hierbij dingen roepen als veel geld, beroemd zijn, een dure auto hebben of in een groot huis wonen, dan is het goed om daar vragen bij te stellen. Doel is daarbij dat je de kinderen helpt beseffen dat ze vandaag ook gelukkig (kunnen) zijn, zonder deze dingen. En misschien wil je wat voorbeelden geven van heel rijke en ongelukkige mensen.

Onderzoekers van geluk hebben bewezen dat de volgende dingen ons gelukkig maken, en dit zijn daarom de woorden waar je naar op zoek bent met de klas: als we dankbaar zijn, als we positief naar dingen kijken, als we fijn omgaan met anderen en anderen ook met ons, als we anderen helpen, als we onze aandacht helemaal bij iets kunnen leggen waar we mee bezig zijn, als we weten en belangrijk vinden wat we (willen) doen, als we sporten, als we gezond eten, als we goed voor onszelf zorgen, als we weten wie we zijn en onszelf kunnen zijn, als we op onszelf vertrouwen en als we van de natuur genieten (bossen, duinen, water, (huis)dieren, plantrijke omgeving).



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:

Deel de tafels op in groepjes van 4 of 5 en leg op elke tafel een A-3 vel (groter mag ook) 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 beschrijven. Hoe ziet de ideale klas eruit? Wat maakt een klas een fijne plek? Wat hebben ze nodig om goed te kunnen leren? Vraag hen om daar samen een wensenlijstje van maken en leg uit dat het belangrijk is dat ze samen komen tot een lijst 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 weer simpelweg steekwoorden gebruiken.

Als alle kinderen klaar zijn met de oefening, vraag je of iemand uit elk groepje hun poster wil uitleggen. Schrijf de kernwoorden op 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 om 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 geüpdatet worden met de (nieuwe) docent.

.



Dat is me ingewikkeld!



- Doel:** Stimuleren van een positieve mindset en het analytisch vermogen
- Duur:** 15-20 minuten
- Materiaal:** Schrijfbord, marker/krijtje en tekeningen van machines of gebouwen

Oefening: Dat is me ingewikkeld!

Uitleg:

Wat betekent het als we zeggen dat iets ingewikkeld is? Bijvoorbeeld: dit apparaat zit ingewikkeld in elkaar!

En wat betekent het als we zeggen dat iets simpel of eenvoudig is?

Bijvoorbeeld: de som $1+1=2$ is echt simpel!

Vat hun uitleg samen en geef aan dat simpele dingen weinig bestanddelen of eigenschappen hebben en dat die vaak los van elkaar staan of naast elkaar staan. Moeilijke of ingewikkelde dingen bestaan juist vaak uit veel verschillende onderdelen die met elkaar te maken hebben en in elkaar haken met oorzaken en gevolgen.

Teken een paar vormen op het bord, zoals een driehoek, een cirkel, een vierkant en een rechthoek en laat dan een aantal bouwtekeningen zien van machines of gebouwen. Vraag de kinderen in de klas welke tekeningen ingewikkeld zijn en welke simpel.

Waarom zien ze dat zo? Wijs dan naar een simpele vorm in één van de bouwtekeningen: klopt het dan dat deze rechthoek simpel is? Als die rechthoek simpel is, maakt dat dan de hele tekening simpel? Waarom niet?

Eigenlijk zijn wij net als die tekeningen, ons lichaam en brein zijn als een machine of gebouw. We hebben heel veel verschillende onderdelen in ons. Dat betekent dat je ons op heel veel verschillende manieren kunt bekijken. We kunnen heel lief zijn maar soms ook liegen. We willen wel graag delen maar soms ook snoep verstoppen om het zelf allemaal op te kunnen eten.

Kunnen we zeggen dat als we iets doms doen, we ook dom zijn? Of dat als we wat gemeens doen, we ook gemeen zijn? Zijn we voor altijd een leugenaar als we een keer een leugentje om bestwil hebben verteld?

Vraag de kinderen om een tekening te maken over hun eigen fabriek/machine. Hoe zit jij in elkaar? Ze kunnen hiervoor hun hoofd of hun hele lichaam tekenen.



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 bezoek



Doel: Ontwikkelen van het burgerschap en perspectief
Duur: 120 minuten en 120 huiswerktijd
Materiaal: Geen

Oefening: Op bezoek

Uitleg:

*Leg contact met een lokaal verzorgings-
tehuis voor ouderen en kijk of ze open
staan voor een bezoek van je leerlingen
en op welke datum dit bezoek zou kunnen
plaatsvinden. Vraag hen of ze een lijst
met inwoners willen maken die bereid
zijn om de leerlingen te ontmoeten. Geef
hierbij van te voren aan hoeveel
leerlingen er op bezoek zullen komen.*

*Koppel elke leerling aan een inwonende
en deel de naam van de inwonende met
de leerling tijdens de voorbereidings-
sessie. Dit zorgt ervoor dat er geen
verwarring ontstaat op de dag zelf. Het
kan natuurlijk zo uitkomen dat er
drietallen gemaakt moeten worden.*

*Neem tijdens een voorbereidingssessie
de tijd om met de klas het bezoek door
te spreken. Bereid samen met de klas
een lijst met vragen voor, om hen te
helpen meer te weten te komen over de
levensgeschiedenis van de inwoners die
ze gaan interviewen.*

*Het is handig als de leerlingen tijdens
deze sessie hun notitieblok en pen bij de
hand hebben zodat ze de vragen op
kunnen schrijven.*

Bijvoorbeeld:

- Wat heeft je hier gebracht?
- Hoe zag het huis eruit waarin je bent opgegroeid?
- Wat was je meest bijzondere reis of ervaring?
- Wat zou je nu, met alles wat je weet, tegen je jongere ik zeggen?
- Wat is het mooiste cadeau dat je ooit hebt gekregen als kind?
- Wat was je grootste wens als kind?
- Wat mis je het meest van vroeger?
- Wat was de grootste uitdaging in je leven en hoe ben je daar mee omgegaan?

Vraag iedere leerling om de naam van de inwonende aan wie ze zijn gekoppeld en hun notitieboek met vragen mee te nemen voor de aantekeningen.

Bezoek daarna met de leerlingen het verzorgingshuis en maak zelf een foto van elk koppel en/of drietal.



Vraag de leerlingen om daarna een korte biografie te schrijven over de inwonende die zij ontmoet hebben. Hoe verschilt hun jeugd nu van die van de inwoner toen?

Bundel deze verhalen én de door jou gemaakte foto's in een boek en laat de leerlingen dit boek presenteren aan de inwoners van het verzorgingshuis of laat hen samen een videoboodschap opnemen die verzonden kan worden samen met het boek.

Uiteraard is het mooi als er ook een voorwoord wordt toegevoegd met daarin wat meer achtergrond over de opdracht, de leerlingen en school en de door hen geleerde lessen over bijvoorbeeld de tijd waarin de kinderen leven versus de tijd dat de inwoners nog kinderen waren.



Boosheid, het puntje van de ijsberg



Doel:	Leren herkennen van emoties
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Hand-out ijsberg en stiften of potloden

Oefening: Boosheid, het puntje van de ijsberg

Uitleg:

Deel de hand-out uit aan de klas.
Vraag hen om de hand-out en stiften de hele dag of week bij zich te houden.
Op een moment dat ze boos zijn, pakken ze de ijsberg en schrijven ze onder de streep op waarom ze boos werden.

Het is belangrijk dat je ze hier een beetje bij helpt. Dit kun je doen door vragen te stellen over wat er gebeurd is. Als een kind op de eerste dag niks tegenkomt, kunnen ze de ijsberg ook een paar dagen bij zich houden.

Heb je te veel kinderen in de klas? Dan kun je vragen of de BSO of ouders/verzorgers de ijsbergoefening met de kinderen willen doen.

Redenen die ze kunnen opschrijven en waar je naar toe kunt werken in een discussie met klas:

- Ik voelde me buitengesloten
- Ik had honger
- Ik was teleurgesteld
- Mijn gevoelens waren gekwetst
- Ik was moe
- Ik maakte me zorgen
- Ik voelde me niet op mijn gemak
- Ik deed iets wat ik niet fijn vond
- Ik was gespannen
- Ik voelde me niet gehoord/gezien
- Ik was onzeker
- Ik voelde me schuldig
- Ik was bang
- Er gebeurde iets dat ik niet eerlijk vond
- Ik voelde me machteloos (ik had geen controle)
- Ik voelde me niet begrepen
- Er zat me iets anders dwars



**Dit is wat
je zag:**

Boosheid

**Maar wat ik
eigenlijk
voelde was:**



Welke emotie heb jij?



Doel:	Verbeteren van het zelfbewustzijn
Duur:	30 minuten
Materiaal:	Hand-out emotiekaartjes, hoed, scharen, bladzijden uit stripverhalen of tijdschriften met veel foto's, lijm, pennen, stiften en kleurpotloden, grote witte vellen (A-3 of A-2) en gekleurde vellen papier

Oefening: Welke emotie heb jij?

Uitleg:

Print en knip de emotiekaartjes en doe ze in een mand of hoed. Verdeel de leerlingen in duo's en laat elk duo een emotiekaartje uit de mand/hoed trekken. Vraag de leerlingen vervolgens om een witte vel in 4 vlakken te verdelen (dit mag door het vel te vouwen of door lijnen te trekken op het vel).

In het eerste vlak mogen de leerlingen zoveel mogelijk synoniemen opschrijven voor hun emotie, hiervoor mogen ze eventueel hulp inschakelen. Ook kiezen ze een kleur die zij vinden passen bij hun emotie en plakken of kleuren deze kleur in het vlak.

In het tweede vlak mogen ze woorden of plaatjes opplakken uit tijdschriften en stripverhalen die te maken hebben met hun emotie.

In het derde vlak mogen de leerlingen verschillende situaties opschrijven die ervoor kunnen zorgen dat iemand hun emotie voelt.

En voor het laatste vlak mogen ze (titels van) liedjes bedenken die over hun emotie gaat.

Je kunt er ook voor kiezen om hen bij negatieve emoties 4 dingen op te laten schrijven die zouden kunnen helpen zich beter te voelen als ze deze emotie voelen.

Zodra iedereen hun poster klaar heeft, mogen de leerlingen hun poster presenteren, zonder daarbij het woord op het emotiekaartje te noemen. Het is aan de klas om te raden om welke emotie het gaat. Geef de leerlingen met name bij het derde en vierde vlak de ruimte op met elkaar in gesprek te gaan: wat bij de één een emotie oproept, doet de ander niks. En welke strategieën hebben de leerlingen om afleiding te vinden bij negatieve emoties? Wat leren ze van elkaar hierover?



Hand-out: Emotiekaartjes



Leren doe je een leven lang



Doel: Stimuleren van een groei-mindset
Duur: 10 minuten
Materiaal: Geen

Oefening: Leren doe je een leven lang

Uitleg:

Herinner de klas aan wat ze geleerd hebben tijdens de oefening Foutje? Hoort erbij. Die les ging natuurlijk over kinderen maar hoe zit dat eigenlijk met volwassenen? Leren die nog? En leren volwassenen op dezelfde manier, door fouten te maken, te oefenen, te proberen, na te doen, vragen te stellen en te denken?

Stimuleer het delen van concrete voorbeelden, zodat kinderen zich bewust worden van het feit dat volwassenen net als zij nog altijd blijven leren.

Zodra de kinderen hebben vastgesteld dat leren iets is wat iemand zijn/haar hele leven blijft doen, is het waardevol om even te focussen op het gegeven dat volwassenen ook leren door fouten te maken. Neem met de kinderen de volgende voorbeelden door:

Je moeder begint met een nieuwe sport en heeft al meteen haar knie verdraaid. Waardoor maakte zij deze fout tijdens het leren? En hoe kan ze dit in de toekomst voorkomen?

Je bent op zoek naar antwoorden als: te weinig geoefend, nog niet goed weten hoe je hoort te bewegen, nog niet goed genoeg, onderschatten van hoe moeilijk iets is, je eigen kunnen overschatten, spieren niet genoeg opgewarmd, iets te snel willen doen of niet goed geluisterd naar de coach.

Je oom besluit de familie te verrassen door een enorm stuk vlees op de BBQ klaar te maken. Helaas, het vlees smaakt als een schoenzool. Wat zou hij fout kunnen hebben gedaan? Hoe kan hij dit in de toekomst voorkomen?

Mogelijke antwoorden: het recept niet goed gelezen, iets vergeten te doen, het vlees te lang gebakken, de aanwijzingen niet goed gevolgd, de BBQ was nog aan het fikken.

Je grote broer komt samen met een paar meiden van het werk om te praten over hun situatie. Hij wil helpen omdat zij niet hetzelfde worden betaald als hij, voor hetzelfde werk. Jullie vader wordt boos en roept tegen je broer dat hij zich erbuiten moet houden omdat hij anders nog zijn baan verliest. Je broer stormt verdrietig het huis uit. Waardoor maakt je vader deze fout en kan hij dit in de toekomst voorkomen?

Bijvoorbeeld: hij is bang voor de baan van je broer, hij verliest zijn geduld, hij luistert niet naar je broer, hij kent de situatie niet, zijn denkbeelden zijn een beetje ouderwets gebleven.

Vraag de kinderen of zij denken dat deze foutenmakers minder goede of slimme mensen zijn omdat ze deze fouten hebben gemaakt? Als je fouten maakt, veranderen deze fouten dan je goede kanten of hoe anderen je als persoon zien? Waarom wel/niet?



*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 (van hetgeen waar ze blij van worden) en hieraan een korte omschrijving toe te voegen.

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

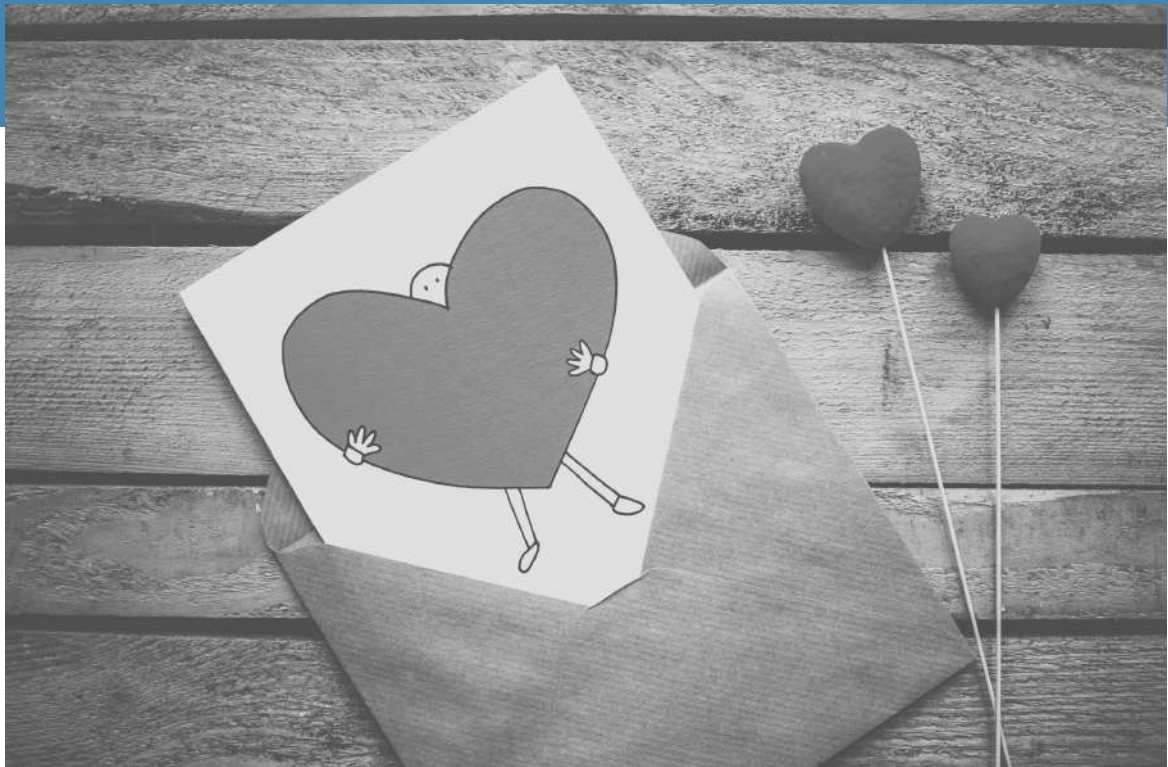
Doe zelf vooral ook mee!

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? Wat voor 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.



De mol; mijn complimenten



Doel:	Versterken van het klasklimaat
Duur:	Een hele dag, klassikaal 10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: De mol; mijn complimenten

Uitleg:

Wijs één kind aan als mol en stuur deze leerling van te voren een geheime mail of bel na school de ouders/verzorgers om de leerling te informeren over de missie.

De missie van de complimentenmol is dat hij/zij zo onopvallend mogelijk zoveel mogelijk complimentjes uit moet delen aan de andere kinderen in de klas. De missie begint zodra de mol op het schoolplein aankomt.

Licht de andere kinderen uit de klas pas ná de kleine pauze in over de aanwezigheid van de mol. Dit zorgt ervoor dat de mol voldoende tijd heeft om in zijn/haar rol te komen.

De kinderen uit de klas mogen vervolgens raden wie de mol is, hiervoor krijgen ze bijna de hele dag de tijd. Maar let op: de kinderen mogen maar 8 keer iemand voordragen, lukt het ze niet? Dan wint de mol.



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

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 set waardenkaartjes. Vraag de kinderen om hun hand-out voor zich neer te leggen en de waardenkaartjes op te pakken, laat hen dan kiezen in welk rijtje elke waarde thuishoort: heel belangrijk, een 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 de volgende 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
en geduldig
zijn

Dankbaar
zijn. Blij
zijn met wat
je hebt

Niet boos
blijven op een
ander.
Anderen
vergeven

Lief zijn
voor jezelf

Anderen
laten lachen
en samen
plezier
hebben

Kunnen
bouwen en
vertrouwen op
anderen

Dingen op
mijn eigen
manier doen

Reizen

Delen met
anderen en
anderen
helpen

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

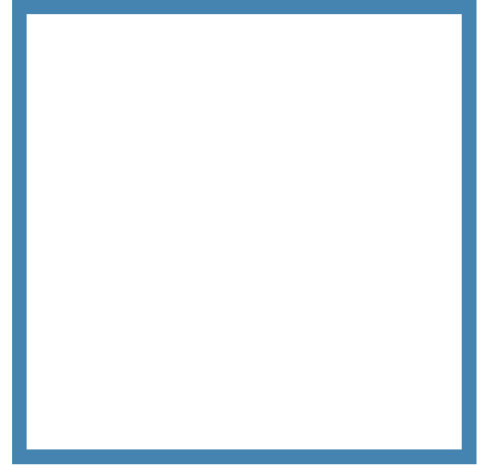
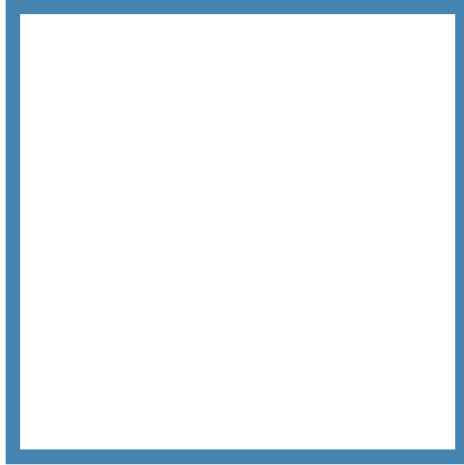
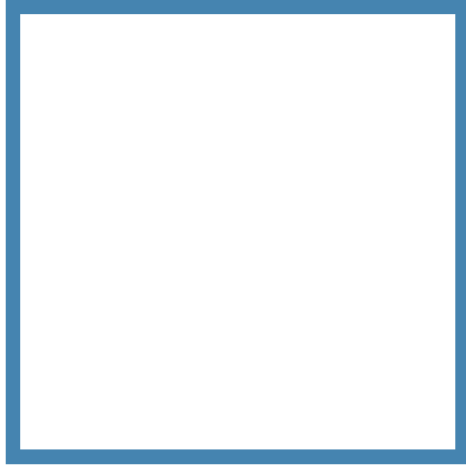
Luisteren
naar anderen

Eerlijk
kunnen
praten over
hoe we ons
voelen

Ontdekken
wie ik ben

Hand-out: Waardenkaartjes

HEEL BELANGRIJK EEN KLEIN BEETJE BELANGRIJK NIET BELANGRIJK



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

Uitleg:

Vraag de kinderen om zichzelf in het midden van het veld te tekenen. Deel daarna de hand-outs uit en vraag hen om 5 van hun sterke eigenschappen of vaardigheden om zichzelf heen te tekenen.

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

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 sterkte eigenschappen op school en hoe gebruik je ze thuis?

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

Meerdere voorbeelden:

- Ik ben goed in lezen
- Ik kan toneel spelen
- Ik kan tekenen
- Ik kan goed hoofdtekenen
- 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 kinderen
- 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 mooie verhalen schrijven



Hand-out: Dit ben ik

IK BEN EERLIJK

IK BEN
BETROUWBAAR

IK BEN
LIEF/AARDIG

IK HOU REKENING
MET ANDEREN

IK BEN
NIEUWSGIERIG

IK BEN
TROUW, IK LAAT
ANDEREN
NIET IN DE STEEK

IK KOM VOOR
ANDEREN OP

IK HELP IN HUIS
EN DOE MIJN
TAAKJES/HUISWERK

IK GEEF NIET OP

IK KAN GOED ALLEEN
SPELEN EN WERKEN

IK KAN GOED
LUISTEREN



Hand-out: Dit ben ik

IK BEN
TROUW, IK LAAT
ANDEREN
NIET IN DE STEEK

IK KAN GOED SPELEN
EN WERKEN
MET ANDEREN

IK LEER GRAAG

IK KAN GOED
DELEN

IK KAN GOED
VRIENDEN MAKEN
EN BLIJVEN

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

IK KAN UITLEGGEN
WAT IK WIL OF
NODIG HEB

IK BEN BELEEFD
(GEEF GEEN
GROTE MOND)

IK WEET WANNEER
IK NEE MOET
ZEGGEN



Hand-out: Dit ben ik

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

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



Hand-out: Dit ben ik

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

IK BEN GOED IN
HET BEGRIJPEN VAN
(WOORD)GRAPJES

IK LAAT ME
NIET AFLEIDEN

IK KAN
ANDEREN NADOEN,
ZO KAN IK SNEL LEREN

IK KAN
UITLEGGEN WAT
IK BEDOEL

IK HEB
HEEL VEEL FANTASIE
EN HOU VAN VERHALEN
VERTELLEN

IK KAN
ME
CONCENTREREN

IK KAN
DINGEN ONTHOUDEN
EN NAVERTELLEN

IK KAN PLANNEN
MAKEN
EN ME ER
AAN HOUDEN



Hand-out: Dit ben ik

IK MAAK IETS AF
ALS IK ER AAN BEGIN

IK KAN
ME AAN DE
REGELS HOUDEN

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 KAN
ANDEREN GOED
OPVROLIJKEN

IK GELOOF IN MEZELF
EN DAT IK NOG
VERDER KAN GROEIEN

IK LEER VAN
MIJN FOUTEN

IK ZIE EEN OPLOSSING
VOOR ELK PROBLEEM

IK HEB VEEL
IDEEËN



Voelt dat anders?



Doel:	Perspectief ontwikkeling
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Pen en papier

Oefening: Voelt dat anders?

Uitleg:

Vraag de leerlingen om pen en papier te pakken, of je kunt hen vragen een nieuw schrift te nemen.

Je geeft hen dan een aantal voorbeelden van situaties en vraagt hen de situatie kort op te schrijven en daarna te beschrijven hoe zij zouden reageren als dit hen zou overkomen. Wacht steeds tot ze vraag a. beantwoordt hebben in hun schrift, voordat je verder gaat met het verhaal en vraag b. aan hen voorlegt.

1. De school is uit en je hoort je moeder en je lerares praten: ".....[jouw naam] doet het echt niet goed met rekenen, hij/zij heeft weer alle sommen fout gemaakt, op basis van deze cijfers moet eigenlijk blijven zitten."

a. Hoe zou jij je voelen?

Een dag later hoor je je lerares tegen een andere leraar zeggen: ".....is één van mijn betere leerlingen als het gaat om aardrijkskunde en taal. Alleen rekenen lukt nog niet, heb jij nog een idee dat kan helpen? "

b. Hoe voel je je nu je dit weet?

2. Je vader heeft net hele dure schoenen voor je gekocht en heeft gezegd dat je er heel voorzichtig mee moet zijn. Terwijl je op het schoolplein aan het spelen bent, fietst een kind recht op je af en rijdt zo over je voeten heen. Op allebei de schoenen zit nu een diepe kras.

a. Hoe zou jij je voelen?

Degene die op je afreedt week uit voor een klein kindje dat opeens overstak en anders zou zijn overreden. Hij biedt zijn excuses aan en de moeder schrijft een briefje voor je vader om de situatie met de overstekende kleuter te leggen.

b. Hoe voel je je nu?

3. Je hebt eindelijk je surprise voor Sinterklaas klaar en bent ermee op weg naar school voor pakjesmiddag. Opeens zie je op straat een briefje van vijf liggen. Je zet je surprise neer om het geld op te kunnen rapen. En dan valt er iemand over je surprise en maakt hem kapot.

a. Hoe zou jij je voelen?

Dan zie je ineens de witte stok en besef je dat de persoon die over je surprise viel blind is.

b. Hoe voel je je nu?



Vraag daarna aan de kinderen of sommige van hen hun reacties willen delen en schrijf wat kernwoorden op. Hoe komt het dat niet iedereen hetzelfde voelt of denkt? Waar komen onze gevoelens vandaan?

Het is hierbij waardevol om te benadrukken dat onze gevoelens voortkomen uit onze gedachten. We kijken naar een situatie en verzamelen informatie vanuit ons perspectief. Als we informatie missen, hebben we de neiging om die aan te vullen met onze gedachten.

Zou het verschil maken als je een heel strenge vader of moeder hebt, of als degene die je getrokken hebt voor Sinterklaas heel belangrijk voor je is? Zijn je gedachten erover dan anders?

Waarom veranderde voor de meesten hun reacties of gevoelens toen ze meer wisten? Is de situatie zelf - bijvoorbeeld je kapotte surprise - veranderd? Waarom vinden we het dan toch minder erg?

Weten de leerlingen zelf nog een situatie waarin ze ineens van gedachten veranderden doordat ze nieuwe informatie hadden?

Bijvoorbeeld: een vriend(in) kwam niet opdagen om samen te spelen, maar later hoorde je dat dat kwam omdat hij/zij ziek was geworden.

Of: je dacht dat je broertje jouw speelgoed kwijt had gemaakt, maar later vond je het weer terug onder je eigen bed.



En de aarde was plat



Doel:	Het verbeteren van de emotieregulatie
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: En de aarde was plat

Uitleg:

Vertel de kinderen dat je een verhaal gaat vertellen over een jongen die bang is en dat je hen wil vragen om na te denken over hoe hij over zijn angst heen kan komen terwijl je het verhaal vertelt. Gebruik het eerste verhaal voor groep 5 en het tweede verhaal voor groep 6.

Isai is gek op varen, zowel op de zee als op het meer. Het geluid van de golven op de boot, zijn haren in de wind en de spetters van het water op zijn gezicht vindt hij het mooiste wat er is.

Hij gelooft alleen dat de aarde plat is, en daarom is hij bang om de zee op te gaan. Hij is bang dat hij met de boot van de aarde valt als hij te ver de zee opgaat.

Volgens Isai leven er aan het einde van de aarde ook monsters die boten opeten die bijna over de rand vallen. Daarom wil hij niet meer de zee op.

Vraag de kinderen hoe ze Isai kunnen helpen.

Wat zijn niet helpende gedachten? Wat voelt hij daardoor en wat is het gevolg van deze gedachten?

Hoe zou Isai weer kunnen genieten van de zee? Wat zou je hem willen vertellen?

Er woonde eens een hele oude stam van woudbewoners in een vallei. Het bos waarin zij leefden stond vlak bij een grote rivier, maar niemand van de stam stak ooit de rivier over. De mensen van de stam geloofden dat als je de rivier zou oversteken, die persoon ongeluk zou brengen en daardoor iedereen in de stam een vreselijk lot zou wachten.

Op een jaar, streek er een zwerm sprinkhanen neer in hun bos. Alle dieren en het eten verdwenen uit het bos omdat alles kaal werd gegeten door de sprinkhanen. De stam leed hierdoor ernstige honger, maar de stamoudsten lieten niemand naar de overkant van de rivier gaan waar de bossen nog groen waren en er dieren in overvloed waren. Eenieder die de rivier zou oversteken, zou ter dood worden gebracht.

Vraag de klas om zich voor te stellen dat zij allemaal stamleden zijn.

Wat kun je doen om de stam te helpen? Kun je de traditie verbreken? Waarom zou je dat doen?

Hoe kun je de gedachte dat het oversteken van de rivier ongeluk brengt veranderen?



Wij lossen het op



- Doel:** Ontwikkelen van het probleemoplossend vermogen
- Duur:** 60 minuten voor de oefening en variabel aantal aanvullende uren
- Materiaal:** A-3 vellen, markers en variabel aanvullend materiaal

Oefening: Wij lossen het op

Uitleg:

Verdeel de leerlingen in groepjes van 6 tot 8. Vraag elk groepje om na te denken over een uitdaging op of rond de school (in de gemeenschap). Als je verwacht dat leerlingen moeite hebben met het benoemen van uitdagingen, kun je ook zelf een drietal uitdagingen voorstellen. Dat lijstje kunnen de leerlingen eventueel aanvullen met eigen ideeën.

Geef elk groepje drie vellen en een marker. Vraag hen om in ongeveer 10 minuten zoveel mogelijk ideeën of oplossingen te bedenken voor de door hen gekozen uitdaging. De opdracht is om in eerste instantie gewoon al hun ideeën op te schrijven en nog niet na te denken of een oplossing goed of slecht is.

Zodra de tijd op is mogen leerlingen elke oplossing scoren op hoe makkelijk of moeilijk die uit te voeren is: 1 is enorm moeilijk en 5 is heel makkelijk.

Uit alle oplossingen die een score van 4 of 5 hebben gekregen, mogen de groepjes hieruit 3 tot 5 leukste en beste oplossingen kiezen.

Deze oplossingen gaan de groepen één voor één beoordelen. Maak voor elke oplossing een schema met 2 vlakken: voors & tegens of sterke punten & zwakke punten.

Als de groepen klaar zijn met hun schema's is het de bedoeling dat ze als groep bepalen welk idee zij samen willen uitwerken en presenteren aan de klas.

Daarnaast kun je zelf ook al wat randvoorwaarden meegeven, zoals benodigde tijd, budget of materiaal.

Laat de groepjes hun oplossingen presenteren (in max 5 minuten). Vervolgens krijgt elke leerling 2 stemmen, deze mogen ze aan hun favoriete twee oplossingen geven.

Afhankelijk van de aandacht en concentratie kun je het idee waar het meest voor gestemd is verder met de leerlingen uitwerken of voor een andere les bewaren.



Sluit deze oefening af door met de klas te bespreken hoe zij het proces hebben ervaren.

- Hoe ging het bedenken van ideeën (brainstormen)
- Hoe hebben jullie dat aangepakt?
- Was het moeilijk om ideeën af te laten vallen?
- Hoe ging dat proces in jullie groep?
- Heeft iedereen kunnen bijdragen, zo ja hoe?
- Hoezeer hielp het om voors en tegens (of sterke en zwakke punten) op te schrijven?
- Wat zou je de volgende keer anders aanpakken?

Wij raden docenten van harte aan om deze techniek vaker te oefenen. Zo kun je creatief te werk gaan door bijvoorbeeld historische of actuele beslissingen, oordelen of problemen met hen ontleden middels toepassing van deze techniek.

Je kunt je leerlingen een beetje op weg helpen door een paar kritische vragen over de uitdagingen op het bord te schrijven om hen in het proces te helpen.

Zorg er altijd voor dat je leerlingen weten wat er exact van hen verwacht wordt: hoeveel voors- en tegens wil je horen? En moeten ze deze voors- en tegens allemaal uitschrijven? Wil je dat ze dit doen door middel van steekwoorden of heb je liever dat ze hele zinnen gebruiken?

