ProefPakket

Groep 5&6



Oefeningen die
bijdragen aan:
positieve groepsvorming,
sociaal emotioneel leren
& burgerschap

Werkwijze proefpakket



Werken vanuit de bedoeling

In de lesmappen zijn de thema's opgedeeld in kleinere subthema's (A t/m E) met daarin verschillende oefeningen. Dit proefpakket is opgebouwd uit verschillende subthema's. Zo kun je onderdelen uitproberen uit:

> Thema 1 Wie zijn wij?

> Thema 2 De groep centraal

> Thema 4 Verschillend en toch gelijk

> Thema 8 We helpen elkaar

De oefeningen, die vooral preventief zijn, worden wekelijks ingepland. Je kunt afwijken van de planning om in te spelen op de behoeften van je groep door bepaalde oefeningen flexibel in te zetten. Bijvoorbeeld om actuele problemen aan te pakken. Flexibel inzetten vervangt echter niet de structurele preventie: de preventieve lessen blijven altijd de basis. Elk onderdeel (A t/m E) heeft één of meerdere doelen. Je kiest zelf welke oefeningen je gebruikt om deze doelen te bereiken. De oefeningen stimuleren kinderen om na te denken over sociale interacties en hun eigen rol daarin. De doelen zijn geformuleerd als ik-doelen of wij-doelen in drie categorieën.

> ik weet / wij weten (kennis)

> ik kan / wij kunnen (vaardigheden)

> ik doe / wij doen (vaardigheden en houding)

a Emoties

DOELEN

> Ik herken verschillen tussen emoties die op elkaar lijken

> Ik kan verschillende emoties onderscheiden bij mijzelf en anderen

OEFENINGEN

3.1 Verschillende emoties

3.2 Hoe ziet gevoel eruit?

3.3 Emoties uitbeelden en herkennen

b Communicatie

DOELEN

> Ik weet wat communicatie is

> Ik ken verschillende vormen van communicatie

> Wij herkennen problemen bij communiceren

OEFENINGEN

3.6 Communicatie: één situatie in drie rondes

3.7 Miscommunicatie

3.8 Euhm, hallo?



Tijdens het lesgeven is er ruimte voor je eigen professionele inbreng. Ken je zelf leuke oefeningen waarmee dezelfde doelen worden behaald, zet deze dan gerust in. Op deze manier is er voor iedereen ruimte voor eigen inbreng en je eigen professionaliteit. Tips bij het uitvoeren van de oefeningen:

- Vertel de kinderen welke (gedrags)verwachtingen je hebt.
- Activeer voorkennis van de kinderen (uit eerdere oefeningen of praktijksituaties).
- Moedig kinderen aan om vanuit die voorkennis na te denken over de verbanden tussen de verschillende onderwerpen.
- Reik geen kant-en-klare antwoorden aan, maar moedig dialoog en samenwerking aan.

Breng het geleerde in de praktijk

Tot slot is het belangrijk dat de geleerde vaardigheden ook buiten de klas worden toegepast. Dit gebeurt in drie stappen:

Stap 1 Eerst worden de vaardigheden geoefend in een oefening.

Stap 2 Vervolgens worden ze geïntegreerd in andere lessen en schoolactiviteiten.

Stap 3 Uiteindelijk worden kinderen gestimuleerd om ze ook in hun vrije tijd en in alledaagse situaties toe te passen. De rol van de leerkracht is hierbij cruciaal: door kinderen actief feedback te geven en hun positieve gedrag te benoemen, wordt hun zelfvertrouwen versterkt en wordt het belang van sociale verantwoordelijkheid onderstreept.

Regels en afspraken zichtbaar maken en bespreken

Een belangrijk onderdeel van de thema's zijn de themaregels. De regels komen voort uit de verschillende thema's die je behandelt en zijn verzameld op regelposters. De regelposter voor groep 5 t/m 8 zie je hieronder. Naast de themaregels maak je samen met de kinderen ook groepsafspraken over gewenst gedrag en positieve groepsnormen. Gedurende het schooljaar bekijk je per themaregel of deze goed wordt afgedekt door jullie groeps-afspraken. Wat werkt er goed? Moeten er nog nieuwe afspraken worden gemaakt? Of moeten er afspraken worden herzien?





Groepsgesprekken

Naast het uitvoeren van de oefeningen uit de thema's voer je met kinderen wekelijkse groepsgesprekken over hoe het gaat in de groep. Het voeren van groepsgesprekken is een essentieel onderdeel van het preventieve lesprogramma. In de gesprekken bespreek je actualiteiten en de algemene sfeer in de groep. Het is ook mogelijk om thema-inhoud te behandelen in het groepsgesprek. Om die koppeling expliciet te kunnen maken vind je in elk thema een oefening over het groepsgesprek. Deze oefening staat bij de verdieping (E) en bevat zes gesprekskaartjes per thema om te behandelen. Ook zorg je dat de gespreksregels centraal staan bij het voeren van groepsgesprekken. Zo zorg je ervoor dat je zowel de thema's als de manier van communiceren integreert in je dagelijkse handelen.

In de lesmappen vind je achterin een volledige uitwerking over hoe je preventieve groepsgesprekken kan voeren. In de proefpakket geven we je alvast een paar kleine tips:

> Schep een vertrouwde sfeer waarin iedereen vrijuit gedachten mag uiten.

> Stel vragen en vraag door.

> Stimuleer kinderen om eigen ervaringen te delen. Help ze bij het verwoorden van gevoelens en wensen.

> Help kinderen om zich in te leven in de gevoelens van anderen.

> Creëer inzicht in en respect voor verschillen.

> Moedig kinderen aan om eerst zelf na te denken en geef ze hiervoor de tijd.

Proef pakket

Groep 5&6

OVERZICHT DOELEN MET BIJBEHORENDE OEFENINGEN

1b Alleen en samen

DOELEN

- Ik kan de leuke en minder leuke kanten van alleen of samen opnoemen
- Ik kan vertellen of ik iets samen of alleen wil doen
- Wij houden er rekening mee of een ander iets samen of alleen wil doen

OEFENINGEN

- 1.7 Alleen en samen
- 1.8 Wat doe jij het liefst alleen of samen?
- 1.9 De lijnoefening: alleen kan fijn zijn, samen ook

2a De groep

DOELEN

- Ik weet wat een groep is en bij welke groepen ik hoor
- Ik weet dat er verschillen en overeenkomsten zijn binnen een groep
- Wij weten dat iedereen erbij hoort in de groep
- Wij kunnen kenmerken van een prettige groep noemen

OEFENINGEN

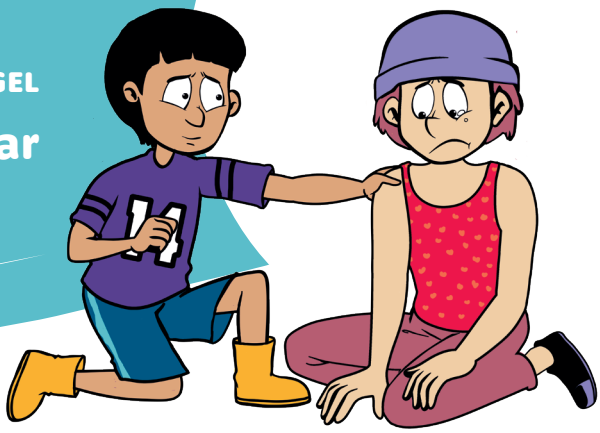
- 2.1 Wat betekent 'een groep'?
- 2.2 Bij welke groepen hoor jij?
- 2.3 Overeenkomsten en verschillen
- 2.4 Een fijne groep
- 2.5 Een halve minuut klasgenoten raden

BIJLAGEN BIJ DIT THEMA

Bijlage 1.7 Alleen en samen
Bijlage 2.5 Kaartjes met hints
Bijlage 8.11 Manieren van helpen
Bijlage 8.14 Themaregel

THEMAREGEL

We helpen elkaar



4b Lachen en uitlachen

DOELEN

> Wij herkennen wanneer lachen wel of niet fijn voelt voor een ander

OEFENINGEN

- 4.6 Lachen en uitlachen
- 4.7 Kleine lach, grote lach
- 4.8 Wat een mop

8c Oplossingen

DOELEN

> Ik weet verschillende oplossingen om iemand te helpen

> Ik weet wat voor mij de makkelijkste manier is om hulp te bieden

> Wij kunnen samen tot een oplossing komen

OEFENINGEN

- 8.9 Samen lossen we het op
- 8.10 Oplossingen bij een situatie
- 8.11 Van makkelijk naar moeilijk

8d We zijn aardig voor elkaar

DOELEN

> Ik weet dat er meerdere manieren zijn om iets op te lossen

> Wij helpen elkaar

OEFENINGEN

- 8.12 Blind vertrouwen
- 8.13 Huis tekenen
- 8.14 Themaregel: we helpen elkaar

1b Alleen en samen

DOELEN
> Ik kan de leuke en minder leuke kanten van alleen of samen zijn opnoemen
> Ik kan vertellen of ik iets samen of alleen wil doen
> Wij houden er rekening mee of een ander iets samen of alleen wil doen

1.7 Alleen en samen

20 MIN

Benodigdheden

> **Bijlage 1.7** Alleen en samen

In deze oefening gaan de kinderen het hebben over samen en alleen zijn. Beide kunnen soms fijn zijn en soms ook niet. Eerst geef je een introductie, daarna gaan jullie samen naar foto's kijken die fijne of mindere fijne momenten weergeven.

Mensen brengen graag tijd door met anderen; het hoort bij wat we nodig hebben om goed te kunnen leven. Daarom wordt vaak gezegd dat wij als mens sociale wezens zijn. Niemand kan helemaal zonder andere mensen. Een baby kan bijvoorbeeld niet zonder verzorging en kinderen hebben niet alleen steun en hulp van volwassenen nodig, maar ook contact met leeftijdsgenoten. Ook als je volwassen bent, heb je andere mensen om je heen nodig. Tegelijkertijd vinden we het soms juist fijn om even alleen te zijn.

Bekijk en bespreek de foto's uit bijlage 1.7 samen met de kinderen.

Alleen zijn kan fijne én minder fijne kanten hebben. Dat geldt ook voor samen zijn. Kijk eens naar de foto's. Wat valt je op? Zie je verschillen? Welke positieve kanten kan alleen zijn hebben? En wat maakt samen zijn juist leuk?

Variatietip

Maak tableau-vivants van samen-alleen
Een tableau-vivant is een levend schilderij of een levende foto. Het wordt ook wel een bevroren scène genoemd. Een tableau-vivant is een vorm van toneel waarbij de spelers in een fraaie of karakteristieke pose zwijgend iets uitbeelden. Kinderen kunnen in groepjes tableau-vivants tonen van alleen en samen zijn en kunnen variëren in de leuke en minder leuke kanten van alleen en samen zijn.



1.8 Wat doe jij het liefst alleen of samen?

20 MIN

Tijdens deze oefening gaan kinderen dieper in op het thema ‘Alleen en samen’. Ze noemen voorbeelden van activiteiten die ze liever samen dan alleen doen en andersom.

goed om te onthouden

Wanneer je alleen bent, kun je helemaal zelf bepalen wat je doet. Je hoeft met niemand te overleggen en geen rekening te houden met anderen. Soms is het juist fijn om in alle rust na te denken zonder dat iemand met je meekijkt of meeluistert. Alleen zijn kan dus prettig zijn, maar het kan ook minder leuk voelen. Het kan saai zijn, of zelfs eenzaam. Zeker wanneer je eigenlijk graag samen iets wilt doen, maar anderen je een beetje vergeten of zelfs bewust negeren. Je voelt je dan buitengesloten.

Samen met anderen zijn is vaak juist heel gezellig. Je kunt dingen doen die in je eentje niet lukken, zoals bepaalde spelletjes of activiteiten. Je leert van elkaar, je kunt iemand vertrouwen en je kunt leuke momenten én zorgen met elkaar delen.

Wanneer je met anderen omgaat, moet je automatisch rekening houden met de ander en met elkaar overleggen. Soms zet je je eigen plannen aan de kant, of kom je samen tot een nieuw idee. Om prettig samen te kunnen zijn, is het belangrijk dat je merkt welke signalen de ander afgeeft en probeer je die te begrijpen.

Wij zijn samen een groep. We zullen daarom vaak samen zijn. Die tijd samen moeten we proberen zo prettig mogelijk te maken. Ook zullen we dingen alleen doen in de klas. Soms zit je dan ook echt alleen en soms zit je alsnog samen. Het is belangrijk om te begrijpen dat we sommige dingen samen doen en sommige dingen alleen doen. Beide kunnen bijdragen aan een fijne groep.

Laat de kinderen afsluitend in hun doe- en denkschrift gedachtenwolkjes tekenen. Daarin schrijven ze dingen die ze het liefste samen doen en dingen die ze het liefst alleen doen. Het mogen dingen zijn voor thuis, maar ook dingen op school.

Bespreek met de klasgenoot naast je wat je hebt opgeschreven. Waarom zijn dit dingen die je liever samen of alleen doet?

Experiment voor thuis

Wat doen je gezinsleden liever samen of alleen als jullie thuis zijn? Is dat voor iedereen in het gezin hetzelfde? Vraag het eens tijdens het ontbijt of het avondeten.



1.9 De lijnoefening: alleen kan fijn zijn, samen ook

15 MIN

In deze oefeningen leren de kinderen nadenken over wanneer ze graag samen of alleen zijn en zien ze dit ook van hun klasgenoten. Laat alle kinderen tijdens deze oefening staan. Jullie gaan een paar oefeningen doen waarin iedereen een eigen mening of ervaring zichtbaar maakt door op een bepaalde plaats op een lijn te gaan staan. De lijn kan denkbeeldig zijn, maar je kunt ook een echte lijn maken met bijvoorbeeld schilderstape. De oefening wordt opgebouwd van makkelijk naar moeilijker.

We gaan een lijnoefening doen. Laten we eerst even oefenen, zodat jullie snappen wat dat is: Stel je een lijn voor waarvan het ene uiteinde staat voor "geboren begin januari" en het andere uiteinde voor "geboren eind december". Ga op het punt staan dat past bij jouw verjaardag.

> Tip
>
> Als dit de eerste keer is dat je deze oefening uitvoert, of het is de eerste keer dat de groep een lijnoefening doet, neem dan de tijd om kinderen dit uit te leggen. Deze oefening komt namelijk regelmatig terug.

Geef de kinderen even de tijd, hoe gaat dit? Staan alle kinderen in de juiste volgorde? Sta jij ook op de juiste plek?

We maken een nieuwe lijn. Eén kant staat nu voor "ik woon heel ver van school" en de andere kant voor "ik woon heel dichtbij". Zoek de plek op die past bij hoe ver jij van school woont. Wie woont er het verst van school? En wie woont het dichst bij?

Nu herhalen we dit met een gevoel. Het ene uiteinde betekent dat je zó moe bent dat je bijna in slaap valt. Het andere uiteinde staat voor helemaal wakker zijn. Ga staan op de plek die past bij hoe jij je op dit moment voelt. Zijn veel kinderen moe, of is iedereen juist vol energie? Als de groep begrijpt hoe het werkt, start je met het onderwerp van de oefening.

Denk eens aan de afgelopen week. We maken opnieuw een lijn: de ene kant betekent dat je vorige week iets samen hebt gedaan dat je heel fijn vond. De andere kant betekent dat je het samenzijn juist niet fijn vond. Ga op de plek staan die voor jou klopt.



Wanneer iedereen een plaats heeft gevonden, vormen de kinderen tweetallen. Ze vertellen elkaar waarom ze precies dáár zijn gaan staan. Daarna vraag je of iemand wil vertellen waarom ze voor die plek hebben gekozen.

Door de oefening op deze manier op te bouwen, krijgt ieder kind de kans om meer te horen over de ervaringen van klasgenoten én om iets persoonlijks te delen. Omdat de lijn zichtbaar maakt hoe iedereen ergens in staat, ontstaat er vanzelf verbondenheid. Het is waardevol om deze activiteit meerdere keren per jaar te herhalen. Het geeft inzicht in hoe de groep de sfeer op school beleeft en hoe de groep functioneert. Door de oefening te koppelen aan een periode die nog vers is, zoals de afgelopen week, voorkom je dat kinderen het gevoel krijgen dat ze “altijd” of “helemaal” zo zijn.

Nu komt een nieuwe lijn: aan het ene uiteinde staat dat je de afgelopen week graag alleen was, dat je hebt genoten van rust en misschien zelfs momenten hebt opgezocht om alleen te kunnen zijn. Het andere uiteinde staat voor dat je het juist niet prettig vond om alleen te zijn en dat je dat zoveel mogelijk hebt proberen te vermijden.

Tip

Laat kinderen eerst met de ogen dicht enkele seconden nadenken over waar ze op de lijn willen staan, zodat kinderen zelf een keuze maken en niet geleid worden door anderen.

Wat leren we van deze oefening? Laat enkele kinderen deze vraag beantwoorden en vul eventueel aan: *Soms heeft een mens behoefte aan tijd alleen en kan dat heel prettig zijn; op andere momenten hebben we juist graag mensen om ons heen. Hoeveel behoefte iemand heeft aan gezelschap verschilt per persoon. Er zijn mensen die graag veel samen doen, anderen vinden alleen zijn fijn en sommige mensen houden van beide.*

Bedenk zelf nieuwe vragen voor de lijnoefening en doe die met de groep!

Verwerking

B

> Maak zelf een tekening of schrijf een verhaal van alleen en samen zijn. Is het op jouw tekening/in jouw verhaal fijn, of niet fijn?

2a De groep

DOELEN

- Ik weet wat een groep is en bij welke groepen ik hoor
- Ik weet dat er verschillen en overeenkomsten zijn binnen een groep
- Wij weten dat iedereen erbij hoort in de groep
- Wij kunnen kenmerken van een prettige groep noemen

2.1 Wat betekent 'een groep'?

15 MIN

In deze oefening ontdekken kinderen wat een groep is en welke kenmerken een groep heeft. De kinderen zitten in een kring, zodat iedereen elkaar kan zien.

We zitten hier samen in de kring en ik ben benieuwd: wat is volgens jullie een groep? Bespreek deze vraag in tweetallen.

Laat verschillende kinderen vertellen wat ze besproken hebben. Leg in het midden een vel papier en noteer daarop de kenmerken van een groep. Zo komen jullie tot een gezamenlijke definitie. Vul eventueel aan met de onderstaande informatie over een groep.

Je kan spreken van een groep zodra er meer dan twee personen bij elkaar zijn die elkaar kennen en een gezamenlijk doel hebben. Een schoolklas is een voorbeeld van een groep. Binnen een klas kunnen bovendien meerdere kleinere subgroepen ontstaan:

- alle kinderen die op een sport zitten
- alle kinderen die houden van boeken lezen
- verschillende groepen van vrienden

We weten nu wat wij verstaan onder een groep. Dit is belangrijk, omdat we tijdens dit thema het regelmatig over groepen gaan hebben. Je kan bijvoorbeeld onderdeel zijn van meerdere groepen. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat het fijn is in de groep en dat we gebruikmaken van de overeenkomsten en verschillen binnen deze groep?



2.2 Bij welke groepen hoor jij?

20 MIN

In deze oefening wordt besproken dat kinderen deel uitmaken van verschillende groepen. Bewaar de verschillende cirkels per kind. Deze kun je gebruiken als start van oefening *2.4 Een fijne groep*.

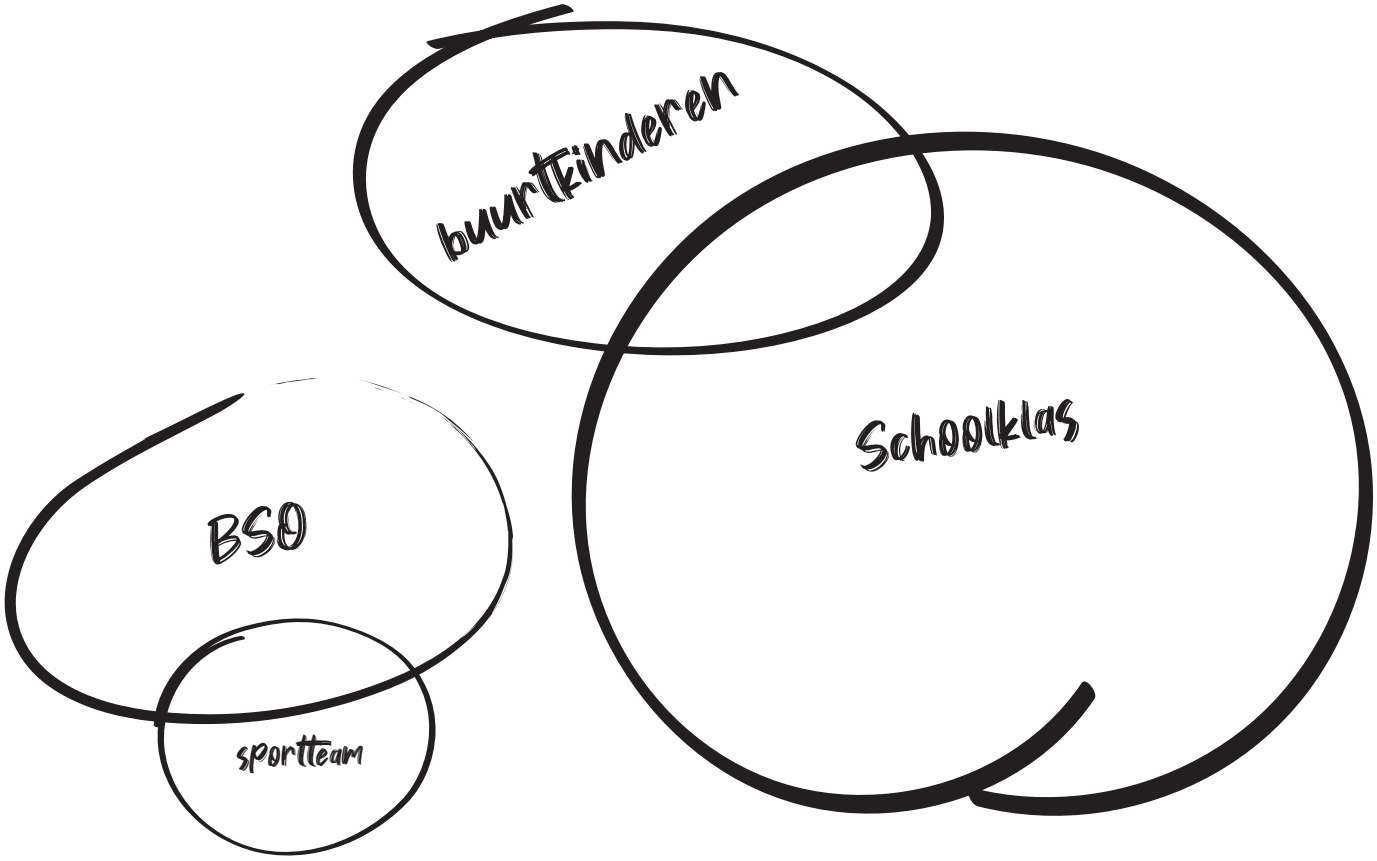
Geef als inleiding enkele voorbeelden van groepen waar je zelf deel van uitmaakt, zoals het schoolteam, je hardloopclub, etc. *Jullie maken allemaal deel uit van deze groep, maar dit is slechts een van de groepen waar je bij hoort. Iedereen is onderdeel van meerdere groepen. In deze oefening gaan we ontdekken welke groepen er zijn en wie daar allemaal onderdeel van uitmaakt.*

Teken in je doe- en denkschrift voor elke groep waar jij bij hoort een aparte cirkel. Is een groep groot, dan maak je de cirkel groter; gaat het om een kleine groep, dan teken je een kleinere cirkel. Schrijf in het midden van elke cirkel de naam van die groep. Als sommige groepen (deels) dezelfde personen bevatten, kun je de cirkels laten overlappen om dat te laten zien.

- *Schoolklas*
- *BSO*
- *Sportteam*
- *Buurtkinderen*

Blik terug op het doel van deze oefening. *Wat leren we door deze oefening?* Laat kinderen de vraag in tweetallen beantwoorden. Wissel vervolgens klassikaal enkele antwoorden uit.

Als het goed is merken we door deze oefening dat je onderdeel bent van meerdere groepen en dat je met sommige mensen in meerdere groepen zit. Veel groepen ontstaan, omdat de groepsleden overeenkomsten hebben (gezamenlijke sport: korfbal, of dezelfde interesse: een fanclub). Toch is niet iedereen hetzelfde en zit niet iedereen in dezelfde groepen.



2.3 Overeenkomsten en verschillen

15 MIN

Tijdens deze oefening zitten de kinderen in de kring en gaan ze op zoek naar de unieke kenmerken van elkaar. Ze ervaren in welke opzichten ze hetzelfde zijn en in welke opzichten ze van elkaar verschillen. Ga alle kinderen langs. Begin met een eigen voorbeeld of laat degene die als eerste een verschil weet beginnen.

Hoewel groepsleden vaak bepaalde overeenkomsten hebben, blijft iedereen binnen de groep uniek. Straks mag iedereen om de beurt iets persoonlijks over zichzelf vertellen. Wanneer je aan de beurt bent, sta je op en noem je hardop een kenmerk of iets dat bij jou past. Alle klasgenoten die zich hierin herkennen, gaan eveneens staan.
Stel dat iemand zegt: "Ik heb een konijn." Dan staan alle kinderen op die ook een konijn hebben. Daarna gaat iedereen weer zitten. Vervolgens kan een ander opstaan en bijvoorbeeld zeggen: "Ik zit op korfbal."
Alle kinderen die op korfbal zitten gaan dan staan. Een derde kind kan delen: "Ik voel me vaak verlegen en stil wanneer er andere mensen bij zijn." Ook dan staan de klasgenoten die dat herkennen op.

De oefening is een leuke manier om nieuwe dingen over elkaar te weten te komen en om elkaar beter te leren kennen. De kinderen mogen zelf bepalen hoe persoonlijk de dingen zijn die ze over zichzelf vertellen.

Wat leren we door deze oefening? We hebben net gemerkt dat we veel overeenkomsten hebben, maar dat er ook verschillen zijn. Het hebben van verschillen en overeenkomsten zul je in elke groep terugvinden. Gelukkig zijn we niet allemaal precies gelijk, maar we hebben wel raakvlakken. Dat maakt de groep leuk en interessant.



2.4 Een fijne groep

15 MIN

Benodigdheden

> De cirkels uit **oefening 2.2** Van welke groepen maak jij deel uit?

In deze oefening verkennen de kinderen vanuit eigen ervaringen wat kenmerken zijn van een prettige groep. Heb je met de kinderen cirkels gemaakt van verschillende groepen in oefening *2.2 Bij welke groepen hoor jij?* Gebruik deze dan hier. Bespreek het volgende met de kinderen in de kring:
De sfeer in de groep wordt bepaald door de mensen die in de groep zitten. Daar gaan we met elkaar over praten.

> *Maak je deel uit, of heb je deel uitgemaakt, van een groep waarin je het naar je zin had?*
  - *Wat was de reden dat je het fijn vindt of vond in die groep?*
> *Heb je weleens deel uitgemaakt van een groep waarin je je niet zo fijn voelde?*
  - *Wat was de reden dat die groep je niet beviel?*

Verdeel de kinderen vervolgens in groepen van vier. Kijk bij *'willekeurige groepjes maken'* aan het begin van deze lesmap voor leuke werkvormen om dit te doen. Laat de kinderen samen een top 5 maken van kenmerken van een fijne groep.

Ze schrijven deze in hun doe- en denkschrift. Herinner de kinderen aan het gebruik van plustaal. Wat willen ze **wél** in een fijne groep?

Bespreek vervolgens met de kinderen welke kenmerken ze voor deze groep willen opnemen in de top 5. Bewaar deze lijst. Je kunt deze goed gebruiken bij oefening *2.15 Klaar voor de start.*

De kinderen hebben nu samen besproken welke kenmerken ze vinden passen bij een fijne groep. Indien onderstaande kenmerken nog niet ter sprake zijn gekomen, benoem die dan ook. In een fijne groep:

- houden de groepsleden zich bezig met datgene waarvoor de groep is samengekomen? (bijvoorbeeld: op school betekent dat om te leren en te spelen)
- worden alle groepsleden met respect behandeld?
- wordt er met iedereen rekening gehouden?
- wordt anders-zijn geaccepteerd?

Sluit af met de volgende boodschap: *ieder groepslid heeft invloed op de sfeer binnen de groep. In een groep die goed functioneert, durft iedereen zichzelf te zijn en gedachten en gevoelens met anderen te delen. Ieder groepslid voelt zich prettig. Dat kan alleen als je het gevoel hebt dat je wordt gerespecteerd.*

2.5 Een halve minuut klasgenoten raden

25 MIN

Benodigdheden

- **Bijlage 2.5** Kaartjes met hints

Om er samen een fijne groep van te maken is het belangrijk dat je elkaar (beter) leert kennen. In deze ontmoetingsactiviteit gaan kinderen verkennen hoe goed ze elkaar al kennen.

Combineer Wie is het? met 30 seconds voor een snel kennismakingsspelletje. Elk kind krijgt een kaartje zoals in bijlage 2.5. *Schrijf drie hints op je kaartje die straks voorgelezen mogen worden. Vouw het kaartje dicht, zodat de hints eerst nog niet zichtbaar zijn en schrijf je naam erop.*

Verdeel de klas in twee teams. De kaartjes van het ene team worden de raadstapel van het andere team. *Het raden gaat als volgt: één iemand van het team pakt steeds een kaartje met daarop een naam. Omschrijf om wie het gaat. Lukt het om de rest van het team deze naam te laten raden zonder de opgeschreven hints te gebruiken, dan krijgt het team 2 punten. Hebben ze de zelf opgeschreven hints nodig? Dan krijgt het team 1 punt. Lukt het niet om het kaartje te raden, dan gaat het kaartje terug in de stapel.* Hoe beter de kinderen elkaar kennen, hoe vaker het lukt om een 'tweepunter' te scoren.

Bespreek het spel na. *Was het makkelijk om een beschrijving te bedenken? Was het makkelijk om te raden? Werden er meerdere namen genoemd of was het meteen duidelijk om wie het ging? Hoe komt dat? Heb je nieuwe dingen gehoord die je nog niet wist? We weten nu beter van elkaar welke overeenkomsten en verschillen er zijn in onze groep.*





Verwerking

A

> Teken of verzamel afbeeldingen van groepen waar jij graag bij wilt horen. Denk na waarom jij hier graag bij wilt horen. Is het een prettige groep? Waar merk je dat aan?

> Goochelstok: stel dat alles mogelijk was. Hoe zou jouw droomgroep er dan uitzien? Je mag het tekenen of opschrijven in een verhaal of een gedicht.

> Verzin een naam en een logo voor jouw groep.

4b Lachen en uitlachen

DOELEN > Wij herkennen wanneer lachen wel of niet fijn voelt voor een ander

4.6 Met iemand lachen en iemand uitlachen

20 MIN

Tijdens deze oefening leren kinderen het verschil tussen met iemand lachen en iemand uitlachen.

Met iemand lachen is iets heel anders dan iemand uitlachen. Samen plezier maken voelt fijn, maar iemand belachelijk maken is kwetsend ook wanneer het misschien bedoeld is als een grapje en onschuldig lijkt. Maak samen met de kinderen een tabel met aan de ene kant voorbeelden van 'met iemand lachen' en aan de andere kant voorbeelden van 'iemand uitlachen'.

Bespreek de tabel: *Als jullie zo kijken naar de verschillende voorbeelden kunnen jullie dan een soort 'regels' ontdekken over wanneer je met iemand lacht en wanneer je iemand uitlacht?* Bij de bespreking gaat het er vooral om dat kinderen leren hoe ze kunnen herkennen als iemand uitgelachen wordt en wanneer het samen met elkaar lachen is.

Laten we nu eens kijken of jullie het verschil herkennen tussen met iemand lachen of iemand uitlachen. Ik lees zo een situatie voor. Je gaat voor jezelf bedenken of er in deze situatie met iemand gelachen wordt of dat er iemand uitgelachen wordt. Als ik aftel van drie tot nul...

1. *...ga je staan als het 'met iemand lachen' is.*
2. *...blijf je zitten als het 'iemand uitlachen' is.*

Situatie 1: het schoolplein
Tijdens een spelletje op het voetbalveld besluit Milan een grappige imitatie te doen van een bekende voetballer. Hij maakt overdreven bewegingen, zet een gek stemmetje op en eindigt met een theatrale 'nepduik' in het gras. De kinderen om hem heen schieten in de lach; Milan lacht vrolijk mee.

(Hier wordt er mét Milan gelachen: hij doet het bewust, vindt het zelf leuk en geniet ervan dat hij de anderen aan het lachen krijgt).

Situatie 2: in de gang na de gymles
Na de gymles lopen de kinderen terug naar het lokaal. Milan probeert zijn tas te pakken, maar glijdt uit over een losse veter die hij niet had gezien. Zijn spullen vallen met veel lawaai op de grond. Enkele kinderen beginnen te lachen; Ruben roept hard: "Kijk hem nou weer eens stuntelen!" waardoor nog meer kinderen gaan lachen.

(In dit voorbeeld wordt er óm Milan gelachen: hij valt per ongeluk en schrikt ervan. Door het gelach van de groep en het spottende commentaar van Ruben voelt Milan zich ongemakkelijk en schaamt hij zich. Dit verschilt duidelijk van de eerste situatie, omdat Milan hier geen grap wil maken en zich er niet goed bij voelt).

Bespreek beide situaties na met de klas:

- *Hoe voelt Milan zich?*
- *In welk opzicht wijkt deze situatie af van de andere voorbeeldsituatie die werd beschreven?*

Variatietip

Laat kinderen zelf situaties bedenken. Laat een paar kinderen hun voorbeelden noemen en de rest van de klas op dezelfde manier als in de oefening kiezen voor 'met iemand lachen' of 'iemand uitlachen'.

4.7 Kleine lach, grote lach

15 MIN

Benodigdheden

> Een lokaal of zaal met ruimte om te wandelen

Tijdens deze oefening gaan de kinderen uitbeelden hoe je kunt lachen. Dat begint heel klein, wordt daarna uitvergroot en gaat over de top. Er komen ook verschillende manieren van lachen aan bod.

Loop allemaal door de ruimte. Je hoeft elkaar niet te volgen, je mag willekeurig door de ruimte lopen en zelf bepalen welke kant je op gaat.

1. *Zometeen ga je een glimlach opzetten, maar dit is een hele stiekeme kleine glimlach. Eigenlijk wil je niet eens dat het opvalt dat je vrolijk bent. Misschien zie je iets grappigs gebeuren, maar is het niet gepast om te lachen. Of wil je iemand anders een glimlach geven zonder dat anderen het zien, het is jullie moment. Wat gebeurt er in je gezicht? Wat doe je mond? Zijn er andere spieren die je opmerkt, bijvoorbeeld die van je wenkbrauwen? Wat gebeurt er met je schouders?*

2. *Maak het lachen nu groter. Bedenk waar je vrolijk over bent. Je krijgt een brede glimlach op je gezicht en bent echt blij. Lach je al met een open mond? Maak je ook geluid of is het nog een stille glimlach?*

3. *Nu ben je niet meer te stoppen. Je mond gaat open van het lachen en je maakt ook echt geluid! Wat heb jij een vreselijke lol. Er gebeurt iets heel grappigs waar je heel hard om moet lachen.*

Bespreek de oefening na. *Wat is het verschil tussen lachen en schateren? En wat is het verschil tussen glimlachen, gemeen lachen en lief lachen? Kan je het voordoen? Hoe klein kun je lachen? Kun je bijvoorbeeld één mondhoek omhoog trekken?*



4.8 Wat een mop!

30 MIN

Tijdens deze oefening leren de kinderen wat een grap goed maakt voor iedereen.

Begin deze oefening met een woordveld. *Iedereen is wel in voor een grapje. Maar wanneer is een grap nou goed en is het voor iedereen leuk?*

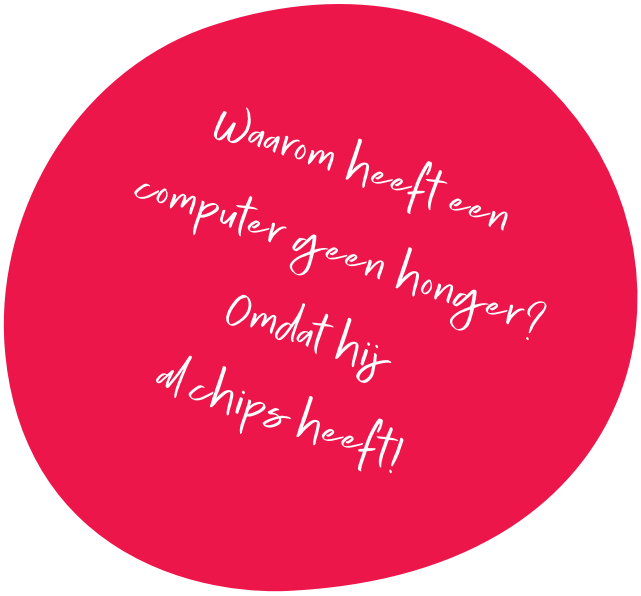
Vertel een van de volgende moppen aan de kinderen:

> *Twee vrienden starten een bordspel. Opeens gooit de ene vriend de dobbelstenen tegen het plafond. De andere vriend vraagt: 'Waarom doe jij dat?' Zegt de een: 'Het is toch wie het hoogste gooit mag beginnen?!'*

> *Er zijn drie mensen in een gebouw. Opeens ruikt de eerste brand, die pakt een paraplu en springt naar beneden, de tweede doet dat ook. Als ze daar zweven, zien ze de derde langs suizen. Als ze beneden zijn en de derde daar zien liggen, vragen ze: 'Wat heb jij nou gedaan?'. 'Nou,' zegt de derde, 'De paraplu's waren op en toen heb ik maar een regenjas aangetrokken!'*

Bespreek vervolgens met de kinderen hoe het komt dat de grap(-pen) voor iedereen leuk zijn. Dat komt omdat deze grappen niet ten koste gaan van een persoon of een bepaalde groep. Dat zijn de beste grappen!

Bij veel grappen wordt geen rekening gehouden met (het gevoel van) een ander. Het kan moeilijk zijn om een goede grap te maken, maar misschien heb je iets aan de volgende tips (bespreek de tips met de kinderen).



> *Maak je toch een grap over een ander? Denk dan goed na of het leuk is. Een grap maken over:*
>
> - *iemand uit groep 3 terwijl je zelf in groep 8 zit, is waarschijnlijk niet leuk voor het kind uit groep 3.*
> - *een klasgenoot die ook grapjes terug kan maken is al veel leuker.*
> - *je juf of meester terwijl je zelf in groep 8 zit is waarschijnlijk heel leuk!*

> *Om jezelf lachen is ook erg grappig. Het betekent vaak dat je iets van jezelf accepteert. Als je iets hebt geaccepteerd, heb je er geen last meer van.*

> *Het is vaak ook leuk om te lachen om dingen die je samen hebt meegemaakt.*

Ten slotte, het is vaak niet de vraag of je een grap mag maken, maar of je die grappen wilt maken als je er even over hebt nagedacht. Natuurlijk kun je niet altijd de tijd nemen om over elke grap na te denken. Soms is een grapje alleen leuk wanneer je die snel maakt. Maar hoe vaker je er over nadenkt, hoe beter je wordt als grappenmaker!

Laat de kinderen nu in groepjes zelf een mop bedenken. Attendeer de kinderen op de tips. *Jullie gaan in groepjes een mop verzinnen. Bespreek samen iets wat je hebt meegemaakt en wat heel grappig was, bijvoorbeeld dat je struikelde over het tapijt en dat je met je neus in je eigen verjaardagstaart viel. Kies samen een van jullie situaties en maak er een mop van. Denk aan de tips die we net besproken hebben.*

Laat elke groep hun mop 'tappen' en pols of de grap voor iedereen werkt.



Experiment voor thuis

Doe thuis aan tafel een moppenrondje. Wie kan de meeste moppen tappen die voor iedereen leuk zijn?

Waarom kan een skelet niet liegen? Omdat je er dwars doorheen kijkt!

Verwerking

B

> Verzin een mop en maak er een strip van.

> Maak een reeks emoji, van een kleine lach naar een hele grote lach.

> Maak een tabel en schrijf boven kolom 1 ‘lachen’ en boven kolom 2 ‘uitlachen’. Bedenk per categorie minimaal vijf voorbeelden.

8c Oplossingen

DOELEN
> Ik weet verschillende oplossingen om iemand te helpen
> Ik weet wat voor mij de makklijkste manier is om hulp te bieden
> Wij kunnen samen tot een oplossing komen

8.9 Samen lossen we het op

15 MIN

Tijdens deze oefening ervaren kinderen dat je niet alles alleen kunt. Je hebt elkaar nodig! Ze leren spelenderwijs om samen tot bepaalde oplossingen te komen.

Maak groepjes van drie à vier kinderen. *Jullie gaan zo een opdracht uitvoeren, waar je elkaar voor nodig hebt. Jullie krijgen een opdracht waarbij jullie meerdere lichaamsdelen moeten laten zien.* Voorbeelden van opdrachten zijn:

> Ik wil graag drie armen zien
> Ik wil graag één hand zien
> Ik wil graag twee tongen zien
> Ik wil graag één gezicht en één rug zien

Lukt de opdracht, vraag dan aan de kinderen wat ervoor heeft gezorgd dat de opdracht is geslaagd. Lukt de opdracht niet, ga dan in gesprek met de kinderen op welke manier ze de opdracht wel kunnen voltooien. Wellicht moeten de kinderen beter naar elkaar kijken of meer overleggen met elkaar?

Als de opdracht is gelukt, kun je zelf nieuwe opdrachten verzinnen of de kinderen nieuwe opdrachten laten bedenken. Maak het spel moeilijker door:

> meer lichaamsdelen in één opdracht te benoemen.
> de kinderen de opdracht binnen een bepaalde tijd te laten afronden.
> de groepjes groter te maken.
> de hele groep samen een opdracht te geven die ze moeten uitvoeren.
> de groepjes te wisselen om de kinderen te laten samenwerken met nieuwe kinderen.

Variatietip

De kinderen mogen tijdens het uitvoeren van de opdracht geen verbale communicatie gebruiken, alleen non-verbale communicatie.



8.10 Oplossingen bij een situatie

30 MIN

In deze oefening leren de kinderen om samen hele concrete oplossingen te bedenken voor pestsituaties.

Schrijf met de klas drie soorten kaartjes. Maak voor elk soort kaartje een groepje. Heb je een grote groep? Maak dan meerdere groepjes die hetzelfde soort kaartje schrijven. De volgende soorten kaartjes worden geschreven:

- **Groep 1:** Wie wordt er gepest? Het is daarbij niet de bedoeling om namen te noemen van kinderen, maar om te beschrijven om wat voor mensen het gaat: een stille jongen, een kind uit groep 4, een vriend van je.
- **Groep 2:** Door wie wordt er gepest? Dit gebeurt op een vergelijkbare manier als het groepje dat kaartjes maakt over wie er wordt gepest. Denk aan: drie meiden uit de bovenbouw, een groep van zes kinderen, een vriend van je.
- **Groep 3:** Hoe wordt er gepest? De kinderen geven hierbij een zo concreet mogelijke beschrijving van hoe er wordt gepest: bijvoorbeeld door vervelende dingen tegen de gepeste te zeggen ('Jij hoort niet in deze groep'), te duwen of door de gepeste uit te lachen (bijvoorbeeld om een nieuw kapsel).

Geef de kinderen de opdracht om de kaartjes zo realistisch, concreet en verschillend mogelijk te maken. Iedere groep maakt zes kaartjes. Zo ontstaan er drie stapels. Vervolgens wordt uit elke categorie één kaartje getrokken. De drie kaartjes vormen samen een verhaal over pesten. Bij het vormen van het verhaal mogen er nog wat dingen bij de drie kaartjes worden gezegd om er een lopend verhaal van te maken. Bijvoorbeeld: 'Na schooltijd lachen drie meiden uit de bovenbouw om een vriend van je, hij heeft net een nieuw kapsel en dat vinden ze maar raar. Ze noemen hem stekelvarken.'

Vervolgens gaan de kinderen in kleine groepjes brainstormen om zo veel mogelijk oplossingen voor het probleem te bedenken.

Wat zouden jullie kunnen doen als je dit ziet gebeuren? Bij het bedenken van oplossingen, sluit je nog niets uit. (Denk hierbij bijvoorbeeld aan de verschillende manieren van helpen: (non)-verbaal, relationeel, materieel en fysiek).

Tip

De situaties en de oplossingen die door de kinderen worden bedacht, kunnen waardevolle informatie geven over hoe en op welke plekken er op school mogelijk wordt gepest en hoe kinderen situaties zouden oplossen. Vraag daarom ook of een situatie die uit de kaartjes naar voren komt wel eens bij jullie op school voor komt.

Iemand kan hulp nodig hebben op verschillende momenten en plekken. Probeer verschillende momenten te bedenken, bijvoorbeeld: in de klas, tijdens de pauze, op het schoolplein, tijdens groepsopdrachten, onderweg naar school of naar huis. Alle oplossingen die je bedenkt, schrijf je op een los kaartje. Maak de oplossingen zo concreet mogelijk. 'We gaan iets tegen de pesters zeggen.' kan nog concreter, 'We gaan tegen de pesters zeggen: geef die pet terug.'

Bespreek de verschillende oplossingen. Er zijn meerdere goede oplossingen bedacht. Welke je het beste vindt passen, ligt aan de situatie, de persoon die hulp nodig heeft én de helper.

Jullie hebben nu verschillende oplossingen bedacht. Vaak is er niet één oplossing het beste. Omdat iedereen uniek is, zal niet elke oplossing voor iedereen en in elke situatie werken. Voordat je iemand gaat helpen is het dus belangrijk om elke keer goed na te denken over je oplossing. Jullie kiezen nu dan ook per groepje twee oplossingen die jullie het beste vinden voor deze situatie. Hier vertellen jullie vervolgens over aan de andere groepen.

Nadat ieder groepje de beste oplossingen gekozen heeft, kun je de kaartjes opnieuw schudden en ontstaat er een nieuwe situatie. Hier kunnen ook weer oplossingen voor worden bedacht.

goed om te onthouden

Er is niet één juiste manier om te helpen bij pesten. Elke situatie is anders en wat voor de één werkt, past misschien niet bij een ander. Denk altijd goed na over wat past bij de situatie, bij de persoon die hulp nodig heeft én bij jouzelf.

8.11 Van makkelijk naar moeilijk

25 MIN

Benodigdheden

> **Bijlage 8.11** Manieren van helpen
> De kaartjes uit oefening 8.10

Tijdens deze oefening reflecteren de kinderen op de verschillende manieren van helpen: zijn die manieren altijd even makkelijk en moeilijk? Of hangt dat af van de situatie en of je direct helpt, of pas op een later moment steun biedt?.

Verdeel de kinderen in groepjes en gebruik de kaartjes uit oefening 8.10 (heb je deze oefening niet gedaan, bedenk dan zelf situaties). Geef elk groepje ook de twaalf manieren van helpen op kaartjes (zie bijlage 8.11).

De kinderen leggen de kaartjes op een rijtje, de makkelijkste oplossing bovenaan en de moeilijkste oplossing onderaan. De kinderen mogen in alle rust nadenken en in hun groepje bespreken welke volgorde ze kiezen. Ieder kind mag ook nadenken over de vraag: *Welke manieren van helpen zou jij ook echt doen in deze situatie? Welke manier van helpen is nu nog te moeilijk, maar zou je wel willen leren?*

Bespreek wat de groepjes hebben gekozen. Heeft iedereen dezelfde manieren van helpen bovenaan liggen? Laat enkele groepjes uitleg geven over hun lijst.

Maak dan een nieuwe situatie met drie nieuwe kaartjes. *Blijft de lijst die jullie nu voor je hebben liggen gelijk? Of zijn hier andere manieren van helpen makkelijker/moeilijker?*

Bespreek na een aantal situaties de oefening klassikaal na: *Waren er kaartjes die lastig waren om te plaatsen in de lijn? Welke concrete actie zou je zelf kunnen of durven uitvoeren om de gepeste te helpen? Welke invloed heeft groepsdruk om een oplossing als makkelijk of moeilijk te ervaren?*

goed om te onthouden

Helpen kan op veel verschillende manieren. Wat voor de één makkelijk lijkt, kan voor een ander best lastig zijn. Of iets moeilijk is, hangt vaak af van de situatie, van wie erbij is en van de invloed van de groep. Belangrijk is dat je altijd kunt bijdragen op jouw manier en op jouw moment. Elke stap om te helpen telt.

Verwerking

> Teamfoto tekenen: Laat de kinderen een grote poster maken over een onderwerp. Ieder kind tekent een deel van de poster dat ze moeten samenvoegen tot één geheel.
> Schrijf samen een kort verhaal. Begin met een zin zoals: “Op een dag vond een groep vrienden een mysterieuze doos”. Laat ieder kind op de beurt één zin toevoegen.

8d We helpen elkaar

DOELEN
> Ik weet dat er meerdere manieren zijn om iets op te lossen
> Wij helpen elkaar

8.12 Blind vertrouwen

20 MIN

Benodigdheden

> Blinddoek
> Timer

Tijdens deze oefening leren kinderen dat communicatie belangrijk is tijdens het samenwerken. Zet in het lokaal alle tafels aan de kant en de stoelen in een kring. Verdeel de kinderen in groepjes van twee. Eén kind krijgt de blinddoek om, één ander kind gaat het kind met de blinddoek begeleiden door de ruimte met behulp van mondelinge aanwijzingen. In de open ruimte worden obstakels (stoel, tas, etui, …) neergelegd die het kind met de blinddoek moet ontwijken.

Laat twee groepjes tegelijkertijd de obstakels ontwijken. De rest van de groep is de 'scheidsrechter'. Elk groepje heeft drie levens. Als er een obstakel wordt geraakt, gaat er één leven vanaf. Als alle drie de levens op zijn of als een groepje langer dan één minuut geen obstakels raakt, is het volgende tweetal aan de beurt.



Tip

Verplaats bij elk tweetal de obstakels in de ruimte. Zo kunnen de kinderen met de blinddoek niet onthouden waar de obstakels liggen.

Bespreek de oefening nadat een tweetal aan de beurt is geweest. Vraag aan de tweetallen wat de ander goed deed. Welke communicatie was duidelijk en wat was minder duidelijk? Wat ging goed bij het luisteren naar de instructies en wat kon er nog beter? Het volgende tweetal kan deze tips gebruiken als zij gaan proberen de obstakels te ontwijken.

Variatietip

Laat meer dan twee groepjes tegelijkertijd door de ruimte lopen. Zo moeten ze niet alleen de obstakels ontwijken, maar ook elkaar. Wil je het nog moeilijker maken? Laat dan één begeleider twee geblinddoekte klasgenoten tegelijkertijd leiden.

8.13 Huis tekenen

15 MIN

In deze oefening ervaren de kinderen dat iedereen informatie anders opvat en dat daar verschillen uit kunnen ontstaan.

Zorg dat alle kinderen pen en papier voor zich hebben liggen. Jullie gaan een huis tekenen aan de hand van een beschrijving die ik jullie vertel en waar jullie goed naar moeten luisteren:

- *Teken in het midden van het blad een vierkant huis met een puntdak erop.*
- *Teken op het dak een schoorsteen.*
- *Teken een deur in het huis.*
- *Teken twee ramen op de bovenverdieping van het huis.*
- *Teken in de deur een klein rond raampje.*
- *Teken een hek voor het huis.*
- *Teken een deurklink in de deur.*
- *Teken stoom dat uit de schoorsteen komt.*
- *Teken een garage naast het huis.*
- *Teken in de garage een garagedeur.*
- *Teken een boom naast het huis.*
- *Teken een bloempot met bloem in het rechter bovenraam.*
- *Teken in de boom vier appels.*

Alle kinderen leggen de tekening van het huis zichtbaar op tafel. Laat de kinderen vervolgens een halve minuut rondlopen door de klas waarbij ze letten op het volgende: *Zijn de tekeningen allemaal hetzelfde? Waar zie je overeenkomsten, waar zie je verschillen?* Let tijdens het rondlopen op dat de kinderen geen oordeel geven over de tekeningen van een ander!

Geef een paar kinderen het woord en bespreek welke overeenkomsten en verschillen ze gezien hebben. *We zien dat geen tekening exact hetzelfde is. Ook al voeren we allemaal dezelfde stappen uit om een huis te tekenen, is het resultaat bij iedereen een beetje anders. Ook als we een oplossing bedenken voor een probleem, zal iedereen andere stappen nemen om het probleem op te lossen. Alle oplossingen zullen net een beetje anders zijn, maar dat wil niet zeggen dat één van de oplossingen verkeerd is. Iedereen is namelijk uniek en lost een situatie op een eigen manier op, passend bij wat iemand fijn vindt of denkt dat goed is. Uiteindelijk bereik je wel allemaal hetzelfde resultaat.*

8.14 Themaregel: we helpen elkaar

10 MIN

Benodigdheden

- **Bijlage 8.14** Themaregel

Overal heb je regels nodig om met elkaar om te gaan. Regels helpen ons herinneren aan hoe we het liefste met elkaar omgaan. We bedenken ze en schrijven ze op zodat iedereen weet welke regels er zijn gemaakt. In dit thema hebben we ook onderwerpen behandeld waar we een regel over kunnen opstellen. Laten we eens nagaan wat we dit thema allemaal hebben behandeld. Wat zou op grond daarvan de achtste themaregel kunnen zijn? Er zijn heel wat belangrijke dingen besproken. Het belangrijkst is misschien wel dat je weet dat je elkaar moet helpen.

De achtste themaregel is:

We helpen elkaar

