

# Weerbaar met elkaar



Preventieproject Horses en Co

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>Randvoorwaarden:.....</b>	<b>3</b>
<b>Uitwerking terugkerende elementen.....</b>	<b>7</b>
<b>Les 1 – Wie doen mee?.....</b>	<b>8</b>
<i>Les 1 overzicht .....</i>	<i>9</i>
<b>Les 2 – Stevig staan! .....</b>	<b>11</b>
<i>Les 2 – Overzicht .....</i>	<i>12</i>
<b>Les 3 – Wat is pesten? .....</b>	<b>15</b>
<i>Les 3 – Overzicht .....</i>	<i>16</i>
<b>Les 4 – Grenzen aangeven .....</b>	<b>18</b>
<i>Les 4 - Overzicht.....</i>	<i>19</i>
<b>Les 5 – Samenwerken .....</b>	<b>21</b>
<i>Les 5 – Overzicht .....</i>	<i>22</i>
<b>Spellen indien tijd over: .....</b>	<b>24</b>
<b>Bijlage 1 .....</b>	<b>25</b>
<b>Bijlage 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Bijlage 3 .....</b>	<b>29</b>
<b>Bijlage 4 .....</b>	<b>30</b>

## Inleiding

In dit document staat het volledige lesprogramma van 'Weerbaar met elkaar' beschreven. Het programma richt zich op kinderen in de basisschoolleeftijd (groep 5 t/m groep 8). In vijf weken tijd maken de kinderen kennis met verschillende thema's: kennismaken, afspraken maken, lichaamsgewaarzijn, zelfvertrouwen, pesten, verschillende emoties, grenzen en samenwerken. De thema's worden behandeld middels sport en spel, waarin actieve elementen worden afgewisseld met groepsgerichte reflectiemomenten.

Binnen de lessen leren de kinderen hoe zij een fijne groepsgenoot/klasgenoot voor de ander kunnen zijn én wat zij hierin van de ander nodig hebben. 'Weerbaar met elkaar' staat voor jezelf beter leren kennen zodat je een ander ook kan helpen.

## Randvoorwaarden:

Om de lessen kwalitatief te kunnen invullen is het belangrijk rekening te houden met het neerzetten en vormgeven van de randvoorwaarden. Deze randvoorwaarden dienen als leidraad en vormen de basis van de lessen die in dit document uitgewerkt zijn.

### Doelgroep:

De training richt zich op kinderen van de basisschoolleeftijd groep 5 tot en met groep 8. De leeftijdscategorie zal ongeveer tussen de 7 en 12 jaar vallen.

### Betrokkenheid ouders

Op het moment dat het duidelijk is wanneer de lessen uitgevoerd zullen worden, is het van belang om de school te vragen ouders te informeren over de startende SOVA-training. Dit heeft als voornaamste doel de betrokkenheid van ouders te vergroten.

Dit is cruciaal, aangezien de onderwerpen die tijdens de training aan bod komen, zoals het stellen van grenzen en het omgaan met pestgedrag emoties kunnen oproepen bij de kinderen.

Door ouders tijdig te informeren kunnen zij zich voorbereiden op reacties of vragen van hun kinderen. Dit creëert een ondersteunende omgeving waarin ouders en school samenwerken om de sociale en emotionele ontwikkeling van de kinderen te bevorderen en hen te ondersteunen bij het verwerken van de leerstof. Hoe en of dit gedaan wordt, is aan de desbetreffende school.

### Betrokkenheid leerkrachten

Voorafgaand aan de training kunnen relevante details over de kinderen, zoals hun gedragingen, uitdagingen of specifieke behoeften, en de huidige groepsdynamiek worden gedeeld met de begeleiders van de training. Dit stelt de begeleiders in staat om de training beter af te stemmen op de individuele behoeften van de kinderen en in het programma rekening te houden met mogelijke gevoeligheden van de kinderen.

Daarnaast is het aan te raden om de thema's die tijdens de training worden besproken te delen met de leerkrachten. Dit stelt de leerkrachten in staat om deze onderwerpen te integreren in de reguliere lessen en om de continuïteit te bevorderen.

Na afloop van elke les is het wenselijk om een overdracht te geven aan de leerkrachten waarin de behandelde thema's en eventuele bijzonderheden van individuele kinderen en/of de groep besproken worden. Deze informatie kan voor de leerkrachten waardevol zijn om de kinderen beter te begrijpen en eventuele vervolgacties in de klas te kunnen ondernemen.

Tot slot kunnen de begeleiders van de training ook waardevolle tips geven aan de leerkrachten over hoe bepaalde thema's op een passende manier in de klas kunnen worden besproken of versterkt. Deze samenwerking tussen de SOVA-begeleiders en de leerkrachten draagt bij aan een consistente en ondersteunende leeromgeving voor de kinderen, zowel binnen als buiten de SOVA-training.

#### Ruimte en Tijd:

Zorg voor een geschikte ruimte die groot genoeg is voor groepsactiviteiten, zoals een klaslokaal of (kleuter)gymzaal.

Neem voldoende de tijd (minimaal 1,5 uur) voor het uitvoeren van alle activiteiten en het afsluitende kringgesprek.

#### Materialen:

Voor iedere uitgewerkte les is er ook een materialenlijst aanwezig. Draag er zorg voor dat deze materialen ook daadwerkelijk meegenomen worden om de lessen soepel en succesvol te laten verlopen. Naast de materialen die iedere week kunnen wisselen, zijn er ook materialen die standaard aanwezig zijn. Hieronder een opsomming van deze materialen:

- Emotiemeter. De emotiemeter (Bijlage 1) is een instrument wat aan het begin en aan het einde van de les gebruikt wordt om de kinderen te laten oefenen met het aangeven hoe ze zich voelen en geeft hun de mogelijkheid hierover in gesprek te gaan. De emotiemeter kan standaard worden opgehangen of in de kring worden neergelegd waarna hij opgehangen wordt zodat de kinderen hem duidelijk kunnen zien.
- Afsprakenkaart. In de eerste les worden de afspraken gezamenlijk met de kinderen gemaakt. Dit vel wordt iedere les meegenomen en opgehangen in het lokaal, zodat deze te zien en lezen is door de kinderen en zo nodig gebruikt kan worden door de leerkracht om gezamenlijk de afspraken door te nemen.
- Eventueel een praatstok. Indien ervoor wordt gekozen om met een 'praatstok' te werken (zie uitwerking les 1), dient deze ook iedere les weer meegenomen te worden.

#### Begeleiding:

De begeleidingsmomenten worden vormgegeven door 2 begeleiders. Aangezien het project van kortstondige aard is, met een gemiddelde duur van 5 weken, zal er binnen deze periode opnieuw een groepsproces plaatsvinden waarbij de kinderen hun rol en plaats moeten vinden binnen de groep. Het is essentieel dat de begeleiders tijdens deze tijd de kinderen leren kennen. Daarom is het wenselijk om de training te faciliteren met twee begeleiders, om de kwaliteit van het proces te waarborgen. Echter, als de inschatting is dat een enkele begeleider dit ook effectief kan bieden, is dat ook voldoende.

Groepsgrootte:

Een geschikte groepsgrootte is minimaal 5 kinderen en maximaal 15 kinderen. Hiermee kan een effectieve interactie en betrokkenheid worden gewaarborgd.

Veiligheid en Respect:

Het is belangrijk er bewust van te zijn dat er in de basis gezorgd wordt voor een veilige omgeving waarbij de leerlingen respectvol met elkaar omgaan en daarbij vrijuit kunnen communiceren en zichzelf kunnen zijn. Om dit te kunnen bewerkstelligen is het nodig dat er in de eerste les duidelijke groepsafspraken gemaakt worden en de begeleiders deze handhaven. Deze worden opgeschreven op de eerdergenoemde 'Afsprakenkaart'.

## Uitwerking terugkerende elementen

### Basisschema:

- Inleidend kringgesprek
- Activiteit 1
- Activiteit 2
- Activiteit 3
- Afsluitend kringgesprek

### Inleidend kringgesprek:

Bij binnenkomst staat 1 begeleider in de deuropening, verwelkomt en begroet de kinderen. Mocht de leerkracht uit de klas meelopen, wordt er bij de leerkracht nagegaan of er nog bijzonderheden zijn waar rekening mee gehouden moet worden. De andere begeleider zit al op de grond en nodigt de kinderen uit (nadat zij hun schoenen uit hebben) om in de kring te komen zitten. Als iedereen zit, sluit de laatste begeleider aan in de kring.

Het kringgesprek wordt gestart door aan te geven dat het fijn is dat iedereen er vandaag weer is. Er wordt benoemd dat er een rondje gedaan wordt om na te gaan hoe iedereen zich voelt vandaag. Indien nodig wordt de praatstok gebruikt. Er wordt bij iedereen ingecheckt door middel van de emotiemeter. De kinderen die het lastig vinden om iets te vertellen mogen ook een smiley op het blad aanwijzen. De begeleiders doen mee door ook aan te geven in welke kleur zij zitten.

### Afsluitend kringgesprek:

De kinderen komen in een kring zitten. De begeleider vraagt wat er vandaag is geleerd en hoe de leerlingen hiermee kunnen oefenen in andere situaties. De kinderen die aan het woord zijn krijgen de praatstok (indien ervoor is gekozen deze te gebruiken). Vervolgens doen we een kort rondje met de emotiemeter, helpen de kinderen met het opgeruimd achterlaten van de ruimte en gaat de groep gezamenlijk terug naar de klas.

## Les 1 – Wie doen mee?

De eerste les is gericht op het kennismaken met elkaar. Het kennismaken wordt op een laagdrempelige manier vormgegeven door middel van sport en spel. In de meeste gevallen zal het gaan om kinderen van dezelfde school of wellicht dezelfde klas en zullen de meeste kinderen elkaar al kennen (van gezicht). Echter is de samenstelling tijdens deze training anders dan normaal, waardoor de groepsprocessen opnieuw doorlopen zullen worden.

Naast de kennismaking staan ook het maken van groepsafspraken centraal. Deze afspraken zullen leidend zijn voor het traject van de groep. De groepsafspraken fungeren als rode draad door de cursus heen en beschrijven de norm van hoe er met elkaar wordt omgegaan. Deze afspraken worden in de eerste les samen met de kinderen gemaakt, onder begeleiding van de trainer. De afspraken zijn gericht op het creëren van een veilig klimaat waar de kinderen tot leren kunnen komen. Hierbij kan onder andere gedacht worden aan:

- Respectvol met elkaar omgaan, zowel verbaal als non-verbaal.
- Samenwerken en elkaar helpen (waar nodig).
- Elkaar de ruimte te geven om te spreken, maar ook gehoord te worden.
- Hoe conflicten of onenigheden op te lossen.
- Het respecteren van elkaars persoonlijke ruimte en het niet aanraken van elkaar zonder toestemming.
- Het respecteren van elkaars grenzen.

Tijdens de eerste les zal er ook kort kennis gemaakt worden met de emotiemeter. Het doel van de emotiemeter is dat de kinderen leren aangeven hoe ze zich voelen, dit kunnen uitspreken/delen met de kinderen uit de groep en de leerkracht.

De emotiemeter bestaat uit 4 kleuren met een daarbij behorende smiley met een specifieke kleur en de daarbij behorende emotie (zie bijlage 1). Naast de smiley is er een vakje met handelingsalternatieven.

De kinderen krijgen allemaal een eigen wasknijper met hun naam erop. Hiermee kunnen ze de wasknijper plaatsen bij een smiley die hun gevoel weergeeft. Naar aanleiding hiervan kan er een gesprek opgestart worden, de gevoelens worden benoemd of wordt er gevraagd of iemand iets over diens gevoel kwijt wil. Dit wordt met de kinderen aan het begin van de les gedaan en bij het afsluiten van de les.



## Les 1 overzicht

Het onderstaande schema kan gebruikt worden voor les 1. Het is essentieel dat de doelstellingen en activiteiten zoals hierboven beschreven, worden aangeboden. De concrete uitwerking hiervan kan zelf bedacht worden door de trainer, rekening houdend met de doelstellingen.

Tijd	Programma	Benodigheden
13:15-13:30	Kringgesprek – introductie, emotiemeter	Emotiemeter Eventueel: praatstok
13:30-13:50	Activiteit 1 – Kennismakingsspel Balspel	3 kleine ballen 1 grote bal
13:50-14:00	Activiteit 2 – Afspraken maken	Gekleurde stiften + A3 papier Eventueel: Praatstok
14:00-14:15	Activiteit 3 – De wind waait	
14:15-14:25	Afsluitend kringgesprek	Emotiemeter Eventueel: Praatstok
14:25-14:30	Terug naar de klas	

### Tips:

Wanneer het voorkomt dat tijdens een kringgesprek de kinderen het moeilijk vinden om op hun beurt te wachten, zou het helpend kunnen zijn het visueel te maken wie wanneer aan het woord is. Dit kan worden gedaan doormiddel van een praatstok:

Praatstok: *“Wanneer het je beurt is om te spreken, krijg je een stokje van de juf. Op het moment dat je geen stokje vast hebt, praat je dus niet. Als je toch graag iets wil zeggen of vragen, steek je je vinger op. De praatstok wordt niet gegooid maar die wordt aan de ander gegeven. Zit de ander ver weg, dan loop je naar de ander toe om hem te geven. Is je beurt voorbij? Dan geef je de stok door aan degene naast jou of degene die de juf aanwijst.”*

### **Activiteit 1 – Kennismakingsspel, balspel**

Ronde 1: Met de leerlingen ga je in een kring staan. Je start met 1 bal. De leerkracht roept een naam van een leerling en gooit de bal naar de leerling. De leerling doet hetzelfde bij een andere leerling, totdat de bal bij alle leerlingen geweest is. Je moet onthouden naar wie je de bal gooit. Als iedereen is geweest herhaal je het. Dus je gooit naar dezelfde leerling als de eerste ronde. De leerlingen moeten vooral kijken naar de leerling die hen de bal zal toespelen. Als het goed gaat, brengt de leerkracht steeds meer ballen in het spel. Net zo lang tot de groep 3 ballen aan kan.

Ronde 2: Alle kinderen staan in een cirkel en één speler krijgt de bal. Deze speler gooit de bal naar een andere speler. De gooier van de bal stelt de vanger een vraag. Bijvoorbeeld ‘wat is je lievelingskleur?’ of ‘wat is jouw favoriete gerecht?’. Als de vraag is beantwoord, wordt de bal naar een nieuwe speler gegooid. Ook aan deze speler wordt een vraag gesteld en zo gaat het een bepaalde tijd door.

Tip: maak van tevoren een stapeltje kaartjes met vragen. Als kinderen zelf geen vraag weten, kunnen zij een vraag pakken van de trekstapel. Op die manier houd je het tempo erin en zullen kinderen zich comfortabeler voelen.

### **Activiteit 2 – Afspraken maken**

Zoals eerder gelezen staat het bij deze activiteit centraal dat de kinderen inbreng krijgen als het gaat om het maken van de groepsafspraken. Het is belangrijk dat de kinderen gewezen worden op het doel waarom ze hier zijn en dat het een veilige plek met elkaar is. Hang deze afspraken vervolgens iedere les op, zodat deze zichtbaar zijn voor iedereen.

Zorg als trainee ervoor dat in ieder geval de volgende punten terugkomen in de afspraken die gemaakt worden met de kinderen:

- Respectvol met elkaar omgaan, zowel verbaal als non-verbaal.
- Samenwerken en elkaar helpen (waar nodig).
- Elkaar de ruimte te geven om te spreken, maar ook gehoord te worden.
- Hoe conflicten of onenigheden op te lossen.
- Het respecteren van elkaars persoonlijke ruimte en het niet aanraken van elkaar zonder toestemming. Als het nodig is om elkaar aan te raken vragen wie hiervoor eerst toestemming aan de ander.
- Het respecteren van elkaars grenzen.

### **Activiteit 3 – De wind waait**

Iedereen op 1 persoon na gaat op een stoel/kruk zitten. De persoon die over is gaat in het midden staan en roept *de wind waait over.....* Hij/zij mag zelf beslissen waar de *wind over waait* bijv. *de wind waait over iedereen die rode sokken heeft* dan moet iedereen met rode sokken naar een andere plaats lopen en de persoon die overblijft die gaat weer in het midden staan en roept weer *de wind waait...* Zo gaat het spel verder

## Les 2 – Stevig staan!

In deze les laten we de kinderen kennis maken met het zo stevig staan als een rots. De kinderen leren hoe je stevig kan staan en hierbij wordt er bewustwording gecreëerd over hoe het lichaam voelt en hoe je je lichaamsdelen kunt inzetten om steviger te staan.

In de eerste activiteit zal dit stapsgewijs worden aangeleerd, waarbij de kinderen in contact gebracht worden met het voelen en aanspannen van hun lichaam. Denk hierbij aan de buik, het stevig staan op de voeten en het gebruiken van de ademhaling. Aan het einde van de activiteit, zal er aan de kinderen gevraagd worden of de begeleiding hun stevigheid mag en kan checken door zachtjes op de schouder te duwen. Hierbij staat centraal dat de kinderen leren dat het belangrijk is niet zomaar iemand aan te raken en ervoor om toestemming gevraagd moet worden. Ook is het leren aangeven van grenzen (dit vind ik wel/niet prettig) een belangrijk onderdeel, waarbij er ervaren wordt dat er naar deze grenzen geluisterd wordt.

Vervolgens wordt de eerste activiteit verwerkt in de tweede activiteit door middel van een spel. Er is een tikker en degene die getikt wordt, moet de stappen van het stevig staan weer doorlopen. Tijdens het volgende tikspel wordt de verwachting gesteld dat de kinderen een stopgebaar maken richting de tikker. Spelenderwijs worden de kinderen gestimuleerd om hun grenzen te leren aangeven en wordt er naderhand geëvalueerd hoe dit kinderen dit ervaren hebben.

Tot slot wordt de les afgesloten met een spel waarbij de kinderen hun energie kwijt kunnen, maar tegelijkertijd worden uitgedaagd goed te luisteren naar het 'stop' teken en stevig te staan. Het vasthouden van verschillende houdingen en het vinden van balans en stabiliteit in dansbewegingen benadrukt kracht en controle, zoals de 'Rots'-houding.

Zoals na iedere les het geval zal zijn, zal de dag afgesloten worden met het evalueren van de les. Wat vonden de kinderen prettig en wat juist niet, wat kan de groep hier met elkaar van leren? De kinderen mogen hun stemming aangeven door middel van de emotiemeter en de daarbij horende wasknijper.

## Les 2 – Overzicht

Tijd	Programma	Benodigdheden
13:15-13:30	Kringgesprek – emotiemeter, afspraken van vorige les doornemen & wat gaan we doen?	Emotiemeter Afsprakenblad Eventueel: praatstok
13:30-13:50	Activiteit 1 – Stevig leren staan	
13:50-14:00	Activiteit 2 – Tikspel stevig staan	
14:00-14:15	Activiteit 3 – Stop spel	Vrolijke muziek Muziekbox Lijst met verschillende houdingen
14:15-14:25	Afsluitend kringgesprek	Emotiemeter Eventueel: Praatstok
14:25-14:30	Terug naar de klas	

### Activiteit 1

Stap 1: De kinderen staan in een grote kring, met genoeg ruimte tussen elkaar. Benadruk dat het nodig is dat je stevig op de grond moet staan. Dit is niet alleen voor deze oefening belangrijk, maar altijd!

De kinderen krijgen de opdracht om op 1 been te staan en het andere been goed omhoog te houden. De armen worden ook omhoog geheven (karate houding). De kinderen worden aangemoedigd goed hun balans te vinden door goed aan de voet te denken die op de grond staat en hun buikspieren aan te spannen. Geef de kinderen de opdracht om de ogen dicht te doen terwijl ze de oefening uitvoeren. Dit is lastiger hé? Het kan helpen door naar 1 ding in de ruimte te blijven kijken, dit noem je *een focus*.

Stap 2: Staan we stevig? Dan gaan we met de been die omhoog is voorzichtig naar voren en naar achteren zwaaien en dit doen we steeds sneller (zonder van been te wisselen). Benoem dat het nu ook weer belangrijk is om aan de voet te denken die op de grond staat. -> Stel je voor dat je voet aan de grond vastgeplakt zit en je buikspieren houden je recht. Ook kan het helpen om goed op je ademhaling te letten.

Dit doe je door goed/diep door je neus en mond te ademen. Als je ademhaling hoog is ben je heel erg licht, mensen kunnen je makkelijk omduwen of optillen. Maar je kunt je adem ook uit je buik halen en dan kun je jezelf heel zwaar maken. Zo zwaar dat het heel moeilijk wordt om opgetild te worden. Als je slaapt, adem je ook heel diep en ben je veel zwaarder, dan wanneer je wakker bent.

Nu draaien gaan we de oefening omdraaien en doen we dit met het andere been!

Stap 3: Benadruk dat het belangrijk is om sterk te leren staan en dat we gaan testen of dat dat lukt voor iedereen. Geef aan dat de kinderen stevig op 2 benen moeten staan en de juf langs gaat lopen om te testen hoe sterk je kunt staan.

Hierin is het belangrijk dat er door de begeleiding eerst gevraagd wordt of het kind het oké vindt om te doen. Als het kind om een welke reden dan ook dit niet wil of niet fijn vindt, dan is het belangrijk dit gevoel kenbaar te maken. Een grens leren aangeven en daarbij ook ervaren dat hiernaar wordt geluisterd is een belangrijke ervaring die het kind leert dat zijn gevoel ertoe doet en dat er naar hem wordt geluisterd.

### **Activiteit 2:**

We gaan nu tikkertje doen. 1 iemand is de tikker. Als je wordt afgetikt blijf je staan op de plek waar je bent afgetikt en moet je een opdracht doen om weer mee te kunnen spelen, namelijk: je gaat stevig op je plek staan en haalt 5 keer diep adem om weer je rust en kracht te vinden. Als je dit gedaan hebt mag je weer verder spelen.

### Vervolg 1:

Nu krijgen de kinderen die moeten wegrennen van de tikker een kracht mee. Op het moment dat de tikker dicht in je buurt is om te tikken, ga je stevig staan en strek je je arm en hand naar de tikker, vervolgens zeg je duidelijk stop door middel van het 'stop teken'. Het wordt vrijwel onmogelijk voor de tikker om iemand te tikken en daar gaat het ook om. De boodschap is: Als jij iets niet wil dat er met jou gebeurt, dan moet je dat sterk en rustig aangeven. Zo'n boodschap komt duidelijk over!

### **Activiteit 3:**

Leg de activiteit kort uit aan de kinderen. Vertel ze dat ze gaan dansen op muziek en dat wanneer de muziek stopt, ze in een specifieke houding moeten gaan staan die je van tevoren hebt uitgekozen. Leg uit dat deze houdingen hen zullen uitdagen om hun balans en stevigheid te gebruiken. Neem de houdingen met de kinderen door en laat ze de oefeningen ook uitbeelden. Dit met als reden dat de kinderen de houdingen begrijpen op het moment dat ze deze moeten uitbeelden.

Kies houdingen: Kies een aantal houdingen die een beroep doen op de balans en stevigheid van de kinderen. Voorbeelden zijn:

- Boomhouding (één voet op het andere been rustend, handen omhoog)
- Flamingo (één been opgetild, handen in de lucht)
- Krijgerhouding (één been naar voren gestrekt, armen uitgestrekt)
- Plankpositie (handen op de grond, lichaam in een rechte lijn)
- Stoelhouding (alsof je op een denkbeeldige stoel zit, knieën gebogen)

Dansen: Start de muziek en laat de kinderen vrij dansen door de ruimte. Moedig ze aan om creatief te zijn en verschillende bewegingen uit te proberen. Na een tijdje, pauzeer de muziek plotseling. Wanneer de muziek stopt, roep een van de houdingen uit die je eerder hebt gekozen. Zodra de houding wordt genoemd, moeten de kinderen zo snel mogelijk in die houding gaan staan en proberen deze zo lang mogelijk vast te houden.

Herhaal dit proces meerdere keren, waarbij je telkens nieuwe houdingen noemt wanneer de muziek stopt.

### Les 3 – Wat is pesten?

Tijdens deze les wordt er een start gemaakt met het thema pesten. De activiteiten zijn geleidelijk opgebouwd van eenvoudig naar wat complexer. Er wordt een start gemaakt met het herkennen van de basisemoties: blij, verdrietig, boos, bang en verbaasd. Dit wordt gedaan door middel van een kort rollenspel. Een deel van de kinderen krijgen een emotie toegewezen en daarbij de opdracht om deze emotie na te doen. De andere kinderen dienen deze te raden. Na het raden van iedere emotie, wordt er met de kinderen nagegaan waar je dit nu precies aan herkende.

Dit heeft als doel te stimuleren om goed naar een ander te leren kijken en te begrijpen wat de ander zou kunnen voelen. Daarnaast wordt er bewustwording gecreëerd over hoe dit gedaan kan worden en waar specifiek op te letten (gezichtsuitdrukkingen, geluiden, lichaamshouding etc.).

De volgende activiteit is gericht op het bespreken van het thema pesten. In een kring wordt met de kinderen besproken of ze kunnen vertellen wat pesten betekent, heb je dit ooit zien gebeuren bij iemand of heb je het zelf meegemaakt? Het onderscheid tussen pesten, plagen en fijn met elkaar omgaan wordt op een visuele manier vormgegeven door middel van kleuren. Per kleur geven de kinderen voorbeelden of omschrijvingen die bij deze specifieke kleuren kunnen passen. De begeleider leidt de gesprekken en zorgt hierbij voor het handhaven van een veilige omgeving. Wanneer kinderen van mening verschillen, wordt gestimuleerd hier respectvol over te discussiëren en daarbij elkaars visie te ontdekken.

In de laatste activiteit wordt de nadruk gelegd op het bevorderen van een positieve sfeer in de groep en wordt de kinderen geleerd hoe dit gedaan kan worden. Ieder kind heeft behoefte aan persoonlijke erkenning. Een oprecht compliment kan bijdragen aan een goed gevoel en een positief zelfbeeld. Daarnaast zorgen complimenten voor een prettige sfeer in de klas en helpt het de kinderen en de leerkrachten het positieve gedrag centraal te plaatsen. Door hiermee te gaan oefenen leren de kinderen om bewust naar positieve punten van de ander te kijken en de onderlinge sfeer te bevorderen.

Hiermee kan gestart worden door allereerst met de kinderen te bespreken wat een compliment nu inhoudt, hoe het voelt om een compliment te krijgen en waar een compliment over gegeven kan worden. Benadruk dat elk kind een compliment kan geven, ongeacht of de ander wel of niet een bekende is en ongeacht ze de ander niet of wel aardig vinden.

Na deze introductie wordt er overgegaan op het oefenen van het geven van complimenten.

De kinderen worden gestimuleerd om elkaar op verschillende vlakken complimenten te geven, namelijk: uiterlijk, wat je kan, wie je bent en wat je hebt

## Les 3 – Overzicht

Tijd	Programma	Benodigdheden
13:15-13:30	Kringgesprek – emotiemeter, afspraken van vorige les doornemen & wat gaan we doen?	Emotiemeter Afsprakenblad Eventueel: praatstok
13:30-13:50	Activiteit 1 – Emotierollenspel	Emotiekaartjes (bijlage 2)
13:50-14:00	Activiteit 2 – Pest stoplicht	3 x A4 in rood, oranje, groen
14:00-14:15	Activiteit 3 – Complimentenspel	Evenveel A4 blaadjes als kinderen Evenveel pennen/stiften als kinderen Stevig tape
14:15-14:25	Afsluitend kringgesprek	Emotiemeter Eventueel: Praatstok
14:25-14:30	Terug naar de klas	

### Activiteit 1:

Vooraf aan de activiteit wordt ervoor gezorgd dat er 5 kaartjes met emoties zijn. Op deze kaartjes staat zowel in tekst de emotie geschreven als een gezichtje die de emotie verbeeld. De betreffende emoties: Blij, verdrietig, boos, bang & verbaasd (zie bijlage 2).

De begeleider deelt de groep op in subgroepen van minimaal 2 en maximaal 4 kinderen. Per groepje krijgen de kinderen een emotie toegewezen. In het groepje mogen de kinderen bepalen hoe ze deze emotie willen uitbeelden met elkaar. De begeleiding blijft rondlopen en helpt de kinderen waar nodig. Voor het voorbereiden en afstemmen met elkaar, krijgen de kinderen 5 minuten de tijd. Na de vijf minuten verzamelen de kinderen en gaan ze in een kring of op een bank zitten. De begeleiding kiest een groepje kinderen uit die met elkaar de emotie mogen uitbeelden.

De andere kinderen mogen na het voordoen van het groepje, aangeven welke emotie zij zien en waaraan ze dit herkenden. Hierbij kan gedacht worden aan bijvoorbeeld gezichtsuitdrukkingen, geluiden en lichaamstaal.



Als er kinderen zijn die het heel spannend vinden om voor de groep te staan, worden ze aangemoedigd mee te doen en wordt er bij het kind nagegaan wat het lastig maakt. Mocht het kind het echt niet prettig vinden, wordt deze grens wel geaccepteerd en kan er een andere rol bedacht worden, waardoor het kind kan bijdragen zonder in 'the picture' te staan.

### **Activiteit 2:**

Plaats drie gekleurde kaarten (rood, geel, groen) op de grond.

Besprek met de kinderen wat elk kleur betekent in termen van pesten. Bijvoorbeeld: rood staat voor pesten, geel staat voor twijfelachtig gedrag/plagen en groen staat voor vriendelijk zijn. Geef de kinderen de vraag voorbeelden te noemen die bij deze kleuren passen en schrijf deze vervolgens op het gekleurde blad. Besprek vervolgens waarom ze die kleur hebben gekozen en moedig positieve keuzes aan.

### **Activiteit 3:**

Als voorbereiding van het spel, wordt er een introductie gemaakt over het geven van complimenten. Vragen als:

- Wat is een compliment?
- Hoe voelt het om een compliment te krijgen?
- Waarover kun je een compliment geven?
  - o Uiterlijk (jij hebt mooi lang haar)
  - o Wat je kan (jij kan goed voetballen, rekenen etc.)
  - o Wat je hebt (jij hebt een mooie fiets)
  - o Hoe je bent (jij bent behulpzaam, grappig etc.)
- Benadruk dat je elk kind een compliment kunt geven. Ook aan kinderen die je minder goed kent.

### Spel:

Bij een groep van 10 of meer kinderen wordt de groep in 2'en verdeeld. Voor ieder kind wordt er een blad opgehangen aan de wand/aan het raam, waar zijn of haar naam op staat. Op het blad staan de 4 thema's van complimenten die hierboven besproken zijn (zie bijlage 3). De kinderen krijgen de opdracht om op ieder blad een compliment te schrijven. Als iedereen van het groepje op ieder blad een compliment geschreven heeft, is de opdracht klaar. De kinderen komen weer in de kring zitten en worden door de begeleiding uitgenodigd om te vertellen complimenten zij gegeven en/of gekregen hebben. Het blad mogen de kinderen weer mee naar huis nemen.

## Les 4 – Grenzen aangeven

In deze les staat het leren herkennen van grenzen en het aangeven hiervan centraal. Hiermee wordt een start gemaakt door middel van het stellingenspel. Deze activiteit richt zich op het herkennen en benoemen van verschillende gevoelens, met name ja, nee, en twijfel. De kinderen kiezen bij elke stelling naar welk gevoel ze zich het meest aangetrokken voelen. Bij eenvoudige voorbeelden, zoals "een ijsje eten op een warme zomerdag", zullen de meeste kinderen naar het 'ja-gevoel' rennen. Naarmate de stellingen complexer worden, zoals "stiekem een snoepje stelen uit de snoepkast", leren de kinderen de nuances van verschillende gevoelens (h)erkennen. De stellingen worden na elke ronde besproken om inzicht te krijgen in de gedachten en gevoelens van de kinderen.

Het volgende spel bestaat uit drie rondes en is gericht op het verkennen en aangeven van persoonlijke grenzen. De kinderen staan in een kring terwijl de begeleider in het midden staat. In de eerste ronde moeten de kinderen telkens met woorden hun persoonlijke grenzen aangeven wanneer de begeleider naar hen toe loopt. In de tweede ronde wordt er een gebaar toegevoegd aan de verbale grensaanduiding, zoals het opsteken van een hand. In de laatste ronde worden er zowel woorden, gebaren als gezichtsuitdrukkingen gebruikt om de grenzen aan te geven. Door middel van deze progressieve oefeningen leren de kinderen hun grenzen te herkennen en effectief te communiceren.

Tot slot draait het laatste spel om het verkennen van persoonlijke voorkeuren door middel van een fysiek inspanning. Alle deelnemers staan op een centrale plek waar 'viesland' en 'lekkerland' worden aangewezen. De trainer noemt een voedingsmiddel, en de kinderen moeten naar het bijbehorende land rennen, afhankelijk van of ze het lekker of vies vinden. Dit spel combineert plezier en fysieke activiteit om te kunnen ontladen.

## Les 4- Overzicht

Tijd	Programma	Benodigheden
13:15-13:30	Kringgesprek – emotiemeter, afspraken van vorige les doornemen & wat gaan we doen?	Emotiemeter Afsprakenblad Eventueel: praatstok
13:30-13:50	Activiteit 1 – Stellingenspel	Wat lekkers meenemen Stellingen uitprinten
13:50-14:00	Activiteit 2 - Stopspel	
14:00-14:15	Activiteit 3 – vies en lekkertje	
14:15-14:25	Afsluitend kringgesprek	Emotiemeter Eventueel: Praatstok
14:25-14:30	Terug naar de klas	

### Activiteit 1

Het herkennen van een ja, nee of twijfelgevoel. Een nee- of een twijfelgevoel betekent namelijk meestal niet doen, of hulp halen! In het stellingenspel representeert de ene kant van de lesruimte het 'ja-gevoel', de andere kant van de ruimte het 'nee-gevoel' en in het midden het 'twijfel-gevoel'.

De kinderen moeten dan kiezen bij welk gevoel ze gaan staan. Bij 'ijsjes eten in de zomer' rennen vrijwel alle kinderen naar de ja-gevoel kant. Zoals ze bij 'erwtensoepp' waarschijnlijk meer zullen twijfelen. Door steeds wat lastigere voorbeelden te geven ('je lieve tante die je iets te hard in je wangen knijpt') leren de kinderen de verschillende nuances kennen.

### Stellingen (bijlage 4):

1. Een ijsje op een warme zomerse dag
2. Je vraagt je na een lange dag of je nog wil helpen met het opruimen van de klas
3. Een halfuur door de harde regen en wind fietsen naar Walibi/Efteling
4. De juf zegt dat jullie een toneelstuk gaan voorbereiden. Je krijgt de hoofdrol en moet gaan zingen voor het publiek
5. Je ziet dat er iemand op school gepest wordt en erg verdrietig is. Klasgenoten zeggen dat je mee moet doen omdat je anders ook gepest gaat worden.
6. Je bent aan het buitenspelen en er komt een mevrouw naar je toe. De mevrouw vraagt of je binnen haar puppy wilt aaien. Je kent deze mevrouw niet.
7. Op school staat een snoeppot. Deze is alleen van de meesters en juffen. Er is niemand van de leerkrachten en 2 vrienden pakken een snoepje en zeggen tegen jou 'doe dit ook''
8. Je bent een stellingenspel aan het spelen en de juffrouw vraagt of je wat lekkers wil

### **Activiteit 2:**

Tijdens dit spel staan de kinderen in een kring terwijl de begeleider in het midden staat. Het spel bestaat uit drie rondes. In de eerste ronde is de opdracht voor de kinderen om met woorden hun persoonlijke grens aan te geven. Telkens wanneer de begeleider naar een kind toeloopt vanuit het midden, moeten de kinderen aangeven tot hoever de begeleider mag komen door bijvoorbeeld "stop" te zeggen. In de tweede ronde wordt hier een gebaar aan toegevoegd, zoals het opsteken van de hand richting het bovenlichaam van het andere kind. In de laatste ronde wordt naast het woord en het gebaar ook een gezichtsuitdrukking gebruikt om de grens aan te geven.

### **Activiteit 3:**

Iedereen staat op een centrale plek. Geef aan welke plek viesland en lekkerland is. De spelleider staat in het midden en roept iets wat je kan eten. Wanneer je het lekker vindt ren je naar "lekkerland" en wanneer je het vies vindt ren je naar "viesland". Onderweg kan je worden getikt. Als je bent getikt, kom je de tikker helpen. Wanneer je na 6 rondes nog niet bent getikt heb je gewonnen.

## Les 5 – Samenwerken

In de lessen hiervoor hebben de kinderen onder andere kennisgemaakt met verschillende emoties, het leren aangeven wanneer iets niet prettig aanvoelt, eigen grenzen herkennen en het leren geven van complimenten. Deze laatste les is afsluitend en gericht op het samenvoegen van de hiervoor behandelde elementen door middel van samenwerkingsopdrachten.

Allereerst wordt er gestart met het spel slingertikkertje. Dit spel vraagt op een laagdrempelige manier van de kinderen samen te werken. De kinderen die zijn afgetikt, vormen een slinger waarbij het steeds belangrijker wordt om samen te werken en de laatste 'losse' kinderen af te tikken.

Voor de volgende activiteit staan de leerlingen in een kring en houden elkaars hand vast. Een hoepel wordt om de arm van één leerling gehangen en vervolgens moeten de leerlingen de hoepel aan elkaar doorgeven zonder elkaars handen los te laten. Om dit goed te laten verlopen is nauwe samenwerking en communicatie onderling belangrijk. De kinderen kunnen elkaar tips geven, zoals het stappen door de hoepel of elkaar helpen om dichterbij te komen. Het toevoegen van extra hoepels verhoogt de moeilijkheidsgraad. Dit spel helpt niet alleen bij het bevorderen van samenwerken, maar ook bij het leren kennen van elkaars sterke punten.

Tot slot wordt er een laatste samenwerkingsactiviteit uitgevoerd. De kinderen krijgen de opdracht in de juiste volgorde te gaan staan, gerelateerd aan het onderwerp wat genoemd wordt. De verwachting is dat de kinderen dit in stilte doen, waardoor de uitdaging ontstaat op een andere manier te communiceren en samen te werken dan gewend.

## Les 5 – Overzicht

Tijd	Programma	Benodigheden
13:15-13:30	Kringgesprek – emotiemeter, afspraken van vorige les doornemen & wat gaan we doen?	Emotiemeter Afsprakenblad Eventueel: praatstok
13:30-13:50	Activiteit 1 – Slingertikkertje	
13:50-14:00	Activiteit 2 - Hoepelspel	3 hoepels
14:00-14:15	Activiteit 3 – op 1 lijn staan	
14:15-14:25	Afsluiting lessen (kringgesprek)	Emotiemeter Eventueel: Praatstok
14:25-14:30	Terug naar de klas	

### Activiteit 1:

Het spel begint met de tikker in het midden van het speelgebied, terwijl de andere kinderen verspreid staan. De tikker begint te bewegen door te slingeren en probeert andere kinderen te tikken door genoeg dichtbij te komen. De andere kinderen moeten bewegen om te voorkomen dat ze getikt worden door de tikker. Wanneer de tikker erin slaagt om een ander kind te tikken, geven ze elkaar de hand en vormen nu een duo. De volgende die wordt getikt geeft ook een hand. Dit drietal vormt nu een slinger. Dit gaat door tot iedereen getikt is en er 1 grote slinger gevormd is.

Het is belangrijk om de veiligheid in de gaten te houden tijdens het spelen van slingertikkertje. Moedig de kinderen aan om in het speelveld te blijven en om op een respectvolle manier met elkaar om te gaan.

**Activiteit 2:**

De kinderen staan in een kring en houden elkaars hand vast. De begeleider zorgt ervoor dat 2 kinderen hun hand door een hoepel heen halen. Vervolgens is het de bedoeling dat de kinderen de hoepel door iedereen wordt doorgegeven, zonder elkaars handen los te laten.

Als dit 1 ronde lukt wordt er een hoepel toegevoegd en wellicht nog een derde. De kinderen mogen elkaar tips geven, maar doen dit op een rustige manier.

Achteraf wordt er met elkaar geëvalueerd. Vonden de kinderen het lastig of juist makkelijk? Hoe kwam dit? Waren er kinderen die het prettig vonden om tips te krijgen of juist niet? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat het voor iedereen fijn verloopt?

**Activiteit 3:**

De kinderen worden in een rij geplaatst, eventueel op een balk om het uitdagender te maken. Vervolgens krijgen ze de opdracht om zichzelf te ordenen op basis van verschillende criteria, zoals lengte, leeftijd, alfabetische volgorde van de voornaam. De uitdaging hierbij is dat de kinderen niet mogen praten. Als extra uitdaging kan er een tijdslimiet worden toegevoegd om de druk te verhogen.

## Spellen indien tijd over:

### Opties andere tikspellen:

De kinderen mogen om de dag af te sluiten een regulier tikspel spelen. Hierbij kan de inschatting gemaakt worden of de groep het tikspel kan bepalen met elkaar, of dat de begeleiding vooraf bepaald welk tikspel er gespeeld wordt. Voorbeelden van tikspellen zijn:

*Regulier tikkertje.* Iemand is de tikker en de rest moet ontsnappen van de tikker. Als de tikker iemand tikt, is diegene af en wordt dit de nieuwe tikker.

*WC-tikkertje.* Als je wordt getikt, steekt deze speler één hand omhoog als een ouderwetse doorspoelhendel. Andere spellers kunnen je nu bevrijden door de arm omlaag te drukken, en daarmee 'door te spoelen'. Vervolgens mag je weer meedoen met het spel. Het spel eindigt als alle spelers zijn getikt, of als er een afgesproken tijd voorbij is.

*Standbeeld tikkertje.* Getikt worden is soms best even schrikken. Soms schrik je zo erg, dat je ervan versteent. Dat is precies het geval bij standbeeld tikkertje. Een getikte speler moet in de dezelfde positie stil blijven staan op het moment dat hij of zij wordt getikt. Als een echt standbeeld! Deze speler kan bevrijd worden als een andere speler in precies dezelfde positie voor het standbeeld gaat staan.

*Chinese muur.* Bij het begin van het spel gaan alle kinderen aan één kant van het veld staan, achter een (denkbeeldige) lijn. Er wordt een tikker aangewezen die in het midden van het speelveld gaat staan.

Als het startsignaal wordt gegeven, rennen alle kinderen naar de andere kant van het veld en proberen de tikker te ontwijken. Alle kinderen die getikt zijn, vormen een muur in het midden van het veld. Dit doen ze door met gespreide benen naast elkaar te gaan staan (voeten tegen elkaar en de handen vast). De Chinese muur ontstaat zo in het speelveld. De kinderen die nog in het spel zijn moeten of om de muur heen rennen of kunnen onder de benen kruipen van de kinderen die de muur vormen. Zo kunnen ze de kinderen die afgetikt zijn ook bevrijden. Het spel is afgelopen als alle kinderen zijn getikt, of als de tijd om is.

### Spelregels

- Als je getikt wordt moet je stil blijven staan in het veld. Door je hand te geven aan een speler in de buurt vorm je de muur. Ben je de eerste? Dan ga je in je eentje staan.
- Spelers moeten om de "Chinese muur" heen lopen of onder de benen van de muur doorkruipen.
- Als een speler onder de benen van iemand in de muur kruipt is diegene weer vrij en mag weer meedoen.
- Op het hoofd tikken telt niet.



Bijlage 1

Ik voel me  
super goed!



Ik voel me  
oké en tevreden



Ik voel me  
verdrietig



Ik voel me  
boos



Bijlage 2



**verdrietig**



**blij**



**bang**



**verbaasd**



**boos**

# COMPLIMENTENBLAD

VAN:

UITERLIJK

- 
- 
- 
- 
- 

WAT JE KAN

- 
- 
- 
- 
- 

WAT JE HEBT

- 
- 
- 
- 
- 

HOE JE BENT

- 
- 
- 
- 
-

## Bijlage 4

### Stelling 1:

Een ijsje op een warme zomerse dag

### Stelling 2:

Je vraagt je na een lange dag of je nog wil helpen met het opruimen van de klas

### Stelling 3:

Een halfuur door de harde regen en wind fietsen naar Walibi/Efteling

### Stelling 4:

De juf zegt dat jullie een toneelstuk gaan voorbereiden. Je krijgt de hoofdrol en moet gaan zingen voor het publiek

### Stelling 5:

Je ziet dat er iemand op school gepest wordt en erg verdrietig is. Klasgenoten zeggen dat je mee moet doen omdat je anders ook gepest gaat worden.

### Stelling 6:

Je bent aan het buitenspelen en er komt een mevrouw naar je toe. De mevrouw vraagt of je binnen haar puppy wilt aaien. Je kent deze mevrouw niet.

### Stelling 7:

Op school staat een snoepput. Deze is alleen van de meesters en juffen. Er is niemand en 2 vrienden pakken een snoepje en zeggen tegen jou 'doe dit ook'

### Stelling 8:

Je bent een stellingenspel aan het spelen en de juffrouw vraagt of je wat lekkers wil