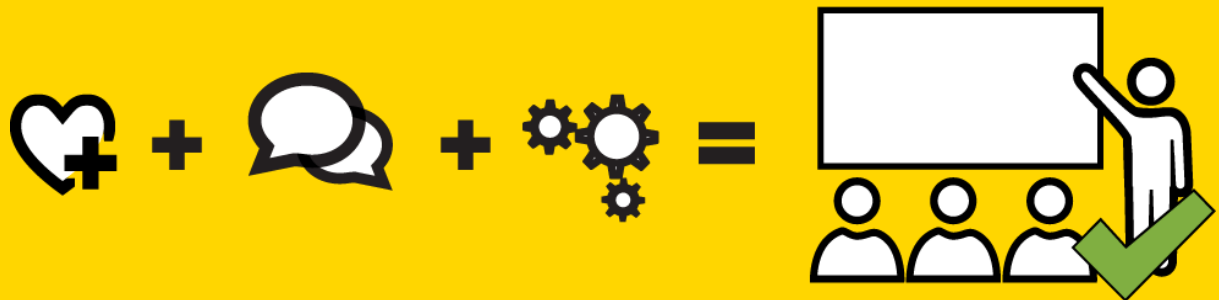


Wij als groep
Ik als individu
Jij als de ander



W.I.J. training

Aanvulling na sluiting 2020

Inhoudsopgave:	
Inleiding	3
1: Ervaringen delen	4
2: Groepsvorming	5
3: Duidelijkheid en structuur	5
4: Rollen	6
5: Ontspannen	6
Extra: Energizers	8
Bijlage: Groepsvorming	9
Oefening: Over de streep	12
Oefening: JA / NEE spel	14
Oefening: Gevoelens	15
Oefening: Verwoorden van gevoelens	20
Oefening: Complimentenbal	22
Oefening: Chinees boksen	23
Oefening: Iedereen omhoog	24
Oefening: Kaartenhuis	25
Oefening: Het leuke klas contract	27
Oefening: Schaalvraag	28
Oefening: Oefenen met vriendelijkheid	29
Oefening: De Spaghettitest	30
Oefening: Sneeuwbol	32
Bronnen	33

Inleiding

Sinds 2017 krijgen de leerlingen van groep 5, 6, 7 en 8 van de Theresiaschool bij de start van het nieuwe schooljaar de W.I.J. training. Een training waarbij er intensief wordt gewerkt aan een goede sfeer in de klas en alles wat daarbij komt kijken. Nu de scholen vanaf 11 mei weer open gaan kunnen wij ons voorstellen dat de leerlingen ieder op hun eigen manier, met ieder een andere 'ervaring' de school binnen komen lopen. Dit heeft invloed op het groepsproces van de klas.

We reiken jullie een handleiding aan met aandacht voor sociaal-emotioneel leren en groepsvormende activiteiten die tijdens de W.I.J. training zijn gedaan en/of als aanvulling op de W.I.J. training die juist nu zo van belang kunnen zijn. Dit als inspiratie en ondersteuning in deze nieuwe situatie. Als leerkracht kun je hier je eigen versie van maken. Wij hopen dat dit e-book jullie helpt bij het maken van een fijne start.

De fases van een groep

Vanuit de verschillende fases die groepen doorlopen kunnen we verwachten dat de groep in de forming storming fase terecht komt (zie bijlage). Waar de leerlingen de eerste week waarschijnlijk enthousiast zijn en veelal nog aangepast gedrag laten zien, is de kans groot dat ze de fases snel zullen doorlopen (ze kennen elkaar immers al). Zoekende naar hun positie / rol in de klas, aftasten wie welke rol op zich neemt en wat de leerkracht doet. Juist nu is het belangrijk om gelijk te starten met groepsbindende activiteiten. Start ook direct met het bieden van duidelijkheid en structuur. En aangezien de leerlingen allemaal thuis iets anders hebben meegemaakt en de coronacrisis door ieder op hun eigen manier ervaren is, is het belangrijk dat er ook ruimte is voor activiteiten waarin leerlingen hun ervaringen kunnen delen.

Daarom hebben we ons bij de activiteiten gericht op vijf pijlers:

1. Ervaringen delen
2. Groepsvorming
3. Duidelijkheid en structuur
4. Rollen
5. Ontspanning

Hieronder zullen we de oefeningen kort bespreken per pijler. Wil je meer uitleg, ook over het hoe en waarom van de oefening klik dan op de link in de inhoudsopgave voor de volledige oefeningen.

1: Ervaringen delen

Laat de leerlingen zich weer welkom voelen, laat merken dat je ze gemist hebt. Gebruik bijvoorbeeld een [\(BOOST\)kaartje](#) waar een compliment op staat. Of vier een klein feestje om te laten blijken dat je blij bent dat je elkaar weer ziet. Je kunt met elkaar een slinger maken, iedere leerling krijgt een vlaggetje van de slinger waar het op schrijft of tekent wat hij/zij gemist heeft op school.

Opdrachten die je kunt doen met de groep (sommige zijn gedaan tijdens de W.I.J. training begin van het schooljaar. Voor leerlingen kan het juist nu belangrijk zijn bekende oefeningen te herhalen. Gezien de behoefte die er zal zijn dat alles weer 'normaal' is).

- **Oefening: Over de streep.** Over de streep is vaak een bekende opdracht (van o.a. tv) die op veel manieren terug kan komen. Het doel is dat leerlingen elkaar beter leren kennen en met elkaar in gesprek gaan.
- **Oefening: JA/NEE spel.** De leerkracht verdeelt de ruimte in twee delen. De leerlingen staan in het midden op een (denkbeeldige) lijn. De leerkracht heeft van te voren vragen bedacht en stelt deze aan de groep. Bij Ja gaan ze naar de ene kant van het lokaal, bij nee naar de andere kant van het lokaal.
We adviseren met de bovenbouw over de streep te doen. Met de onderbouw het JA/NEE spel.
- Speel het spel: [MedijA Praat](#). De leerlingen zijn zeer waarschijnlijk veel online geweest de afgelopen weken. Soms ook zonder toezicht van ouders. Er kunnen zich dingen afgespeeld hebben, waar ze (nog) niet eerder over gesproken hebben. Ook kunnen er dingen tussen leerlingen onderling gezegd zijn via Whatsapp of andere apps. Middels MedijA Praat kan je het gesprek hierover aangaan. Als je dit vaker met elkaar doet zullen de leerlingen ook eerder naar je toe komen als er iets vervelends is gebeurd.
- **Oefening: Gevoelens.** Bespreek met elkaar de afgelopen weken, dit kan klassikaal of individueel. Bespreek situaties en laat de leerlingen kiezen welke emotie er voor hen bij die situatie past aan de hand van de smileys.
- **Oefening: Verwoorden van gevoelens.** Start de dag met het aangeven / aanwijzen van de gevoelens. Er mag over gesproken worden, hoeft niet. Doel, leerlingen leren hun gevoelens steeds duidelijker uitspreken.

2: Groepsvorming

Dit kan je aanbieden door een bord met ballonnen te maken. Maak een bord met bijvoorbeeld 10 ballonnen, in elke ballon zit een briefje met daarop een opdracht die we tijdens de W.I.J. training hebben gedaan. (Dit kan natuurlijk ook met briefjes in een pot of op een andere manier). Kies een vast moment (1x per week bijvoorbeeld) en laat 1 ballon knallen. Speel het spel dat op het briefje in de ballon zit.

De volgende opdrachten dragen bij aan het groepsgevoel en of zijn goede samenwerkingsopdrachten.

- **Oefening: Kaartenhuis.** Het kaartspel is tijdens de W.I.J. training vaak als eindopdracht gedaan. De leerlingen moeten met hele grote kaarten een kaartenhuis bouwen.
- **Oefening: Complimentenbal.** Je kunt hiervoor een soort stoelendans doen. Je zet een liedje op en de leerlingen gooien de bal over. Als het liedje stopt moet degene met de bal een compliment geven.
- **Oefening: Chinees boksen.** Leerlingen maken tweetallen en gaan tegenover elkaar staan. Voeten parallel op schouderbreedte, beide armen half gebogen met de handpalmen naar de ander toe. Door met je handen tegen de ander te tikken probeer je hem uit balans te duwen. Je kunt ook je handen wegtrekken, zodat je partner de lucht raakt en balans verliest.
- **Oefening: Iedereen omhoog.** In tweetallen zitten de leerlingen tegenover elkaar en pakken elkaar bij de polsen en gaan naar achter hangen (armen gestrekt). De leerlingen proberen elkaar omhoog te trekken, tot ze staan. Dit heeft alles te maken met vertrouwen en elkaar aan durven raken. Plus meer met strategie dan met kracht (leg dat de jongens maar eens uit ;-)).

3: Duidelijkheid en structuur

- **Oefening: Het leuke klas contract.** Start in de eerste week met het maken van het leuke klas contract. Hierbij laat de leerkracht de leerlingen in groepjes een poppetje tekenen. In het poppetje schrijven zij de waarden op die zij belangrijk vinden voor hun klas. Deze worden positief geformuleerd (dus niet: niet meer pesten, maar aardig zijn voor elkaar). De groepjes wisselen na 2 minuten van plaats. Vervolgens schrijven ze buiten het poppetje de dingen op die ze niet willen zien in de groep. Welk gedrag willen ze niet zien
- **Oefening: Schaalvraag.** Laat de schaalvraag terugkomen na een week of twee/drie. Vraag de leerlingen hoe ze het vinden in de klas en laat ze een keuze maken tussen een cijfer tussen de 0 en 10. Dit kan ook door zoals tijdens de W.I.J. training cijfers van 0 - 10 in de klas te leggen en de leerlingen te laten lopen naar een gekozen cijfer.

- Uit **het leuke klas contract** en/of uit **de schaalvraag** kun je als leerkracht (alleen of met de klas) een top drie opstellen van doelen waar je de komende weken met elkaar als klas aan werkt om te verbeteren. Zorg dat deze zichtbaar in de klas komen te hangen.

4: Rollen

- **Observeren door leerkracht en toelichting op rollen.** Pak de rollen (*leider, volger, kijker*) zoals behandeld tijdens de W.I.J. training er opnieuw bij. Observeer aan de hand van de rollen de klas. Welke rollen zie je bij je leerlingen? Is er in de nieuwe samenstelling (doordat de groep misschien opgedeeld is of 'nieuw' zo na de periode van sluiting) iets veranderd vergeleken met de periode voor de sluiting in rollen bij leerlingen? Noteer de opvallendheden kort voor jezelf. Observeer dit nogmaals na 1 à 2 weken. Is er iets veranderd?
- **Rollen.** Het is ook belangrijk de rollen bij de leerlingen te herhalen. Tijdens de W.I.J. training deden we een korte oefening waarbij de rollen inzichtelijk werden. (Kijk op blz. 8 voor de energizer **op een rij** als voorbeeld). Ben je meer een leider, volger of kijker. Ligt de rollen toe en benadruk dat elke rol in een groep belangrijk is. Bij elke rol heb je een aandeel in de groep. Hoe kun jij met jouw rol een positieve aandeel in de groep hebben? Bespreek dit met de groep. Noteer wat een leider kan doen, een volger en een kijker?
- **Rollenspel.** De leerlingen leren veel van rollenspellen. Soms lijkt het, of vullen we in, dat leerlingen dit te spannend vinden of dit niet graag willen doen. In de praktijk zien we vaak dat de meeste leerlingen hier enthousiast aan meedoen en zich ontzettend goed in hun rol kunnen inleven. Laat de kijker eens de leider spelen in een rollenspel. Of laat de leerlingen situaties uitspelen en er feedback op geven. Wat kun je doen in een soortgelijke situatie? Speel het vervolgens met behulp van de tips nog een keer na. Feedback geven is belangrijk voor leerlingen om te leren. Juist tijdens dit soort oefeningen kun je de leerlingen hierin sturen en ze leren hoe je op een gewenste manier feedback kunt geven.

5: Ontspannen

Het is goed met de rustmomenten te starten. Leerlingen hebben mogelijk stress ervaren in de periode thuis. Door rustmomenten in te bouwen en te oefenen met jezelf kalmeren door op je ademhaling te letten help je ze hiermee omgaan. Zo kan ook het gevoel van vertrouwen en rust in de klas sneller herpakt worden. Plan dit na een pauze of aan het begin van een les.

Het kan leerlingen helpen om te weten hoe ze hun lijf moeten ontspannen, ze leren ze rust herkennen. Misschien heb je het al vaker gedaan met je klas, maar echt oefening baart kunst. Herhaal de oefeningen en laat ze met regelmaat (lieft op herkenbare

momenten) terugkomen. leerlingen leren zich steeds beter en langer te ontspannen. Ook of misschien zelfs wel *juist* de drukke leerlingen.

Vertel voordat je een oefening start de leerlingen dat jullie gaan oefenen met bewuste aandacht voor onszelf. Laat de leerlingen rustig gaan zitten op een stoel of kussen. leerlingen mogen hun ogen sluiten, laat ze anders naar de grond kijken zodat ze goed op zichzelf kunnen letten.

We hebben een aantal rust oefeningen voor je beschreven. De meeste leerlingen die de W.I.J. training hebben gevolgd zijn hier ook mee bekend. Maar je kunt genoeg goede oefeningen online vinden. Dus gebruik vooral wat ook bij jou past!

- **Oefenen met vriendelijkheid**
- **Spaghettitest**
- **Oefenen met ademen door je buik met sneeuwbol**

Extra: Energizers

Misschien merk je dat leerlingen behoefte hebben aan afwisseling. Dat kan je doen door korte energizers tussendoor te gebruiken. Ze kosten weinig tijd, maar kunnen er wel voor zorgen dat ze zich daarna weer beter kunnen concentreren.

High Fives

Haal in 1 minuut zoveel mogelijk high fives met iedereen uit je klas. Je mag niet 1 maatje uitkiezen en daar de tijd mee high fiven, je moet wisselen. GO!

Commando Pinkelen

Je zegt: 'Commando staan' en dan moet iedereen de opdracht uitvoeren. Als je geen commando zegt moeten ze de opdracht juist niet uitvoeren en blijven staan of zitten. Je kan verschillende opdrachten bedenken, makkelijk of juist moeilijk.

Samen tellen

De hele groep probeert met elkaar zover mogelijk te tellen. Maar ze mogen niet tegelijk het getal zeggen, als dat wel gebeurt moeten ze weer opnieuw beginnen. Dus LLN A zegt 1, LLN B zegt 2, LLN C zegt 3 etc. Probeer ervoor te zorgen dat iedereen meedoet. Hier is op elkaar letten erg belangrijk.

Op een rij

Laat de leerlingen een rij vormen met elkaar op basis van verschillende opdrachten. Bijvoorbeeld:

- Op huisnummer
- Op oogkleur (van licht naar donker)
- Op basis van lengte
- Op basis van hoe goed ze zijn in rekenen

Nadoen

Ga voor de klas staan en doe bewegingen die de leerlingen na moeten doen. Kies een leerling uit die ook voor de klas mag staan en bewegingen maakt. Laat de klas de leerling na doen. Een fijne energizer die je snel kunt inzetten.

Spiegelen

Maak tweetallen van de leerlingen in de klas. De leerlingen staan tegenover elkaar met de handen plat tegen elkaar. De ene leerling stuurt de ander, die dus moet volgen. De ene leerling spiegelt zich ten opzichte van de andere leerling.

Bijlage: Groepsvorming

Elke groep ontwikkelt zich volgens een vast patroon, zie hieronder in het schema. Deze stadia worden niet altijd lineair doorlopen, vele factoren beïnvloeden de groepsdynamica.

Fase	Gedrag
1. Forming	<ul style="list-style-type: none">- weifelende leerlingen- beleefde communicatie- bezorgdheid over de groepsdoelen- een actieve leider- meegaande leden
2. Storming	<ul style="list-style-type: none">- kritiek op ideeën- matige aandacht- vijandigheid- toename conflict en tegenstellingen- groepjes / bontjes
3. Norming	<ul style="list-style-type: none">- overeenkomen van afspraken- bepalen van gemeenschappelijke normen- toegenomen wij-gevoel
4. Performing	<ul style="list-style-type: none">- besluitvormingsgericht- probleemoplossingsgericht- productiegericht- langere periode van rust & plezierige samenwerking
5. Adjourning	<ul style="list-style-type: none">- ontbinding- terugtrekking- toegenomen onafhankelijkheid

Model: Bruce Tuckman

De 5 fases door Maya Bakker

Het is belangrijk om als leraar te beseffen dat het groepsproces bestaat uit vijf fases:

1. Oriënteren: de groep komt voor het eerst bij elkaar of na een lange periode uit elkaar te zijn geweest zoals vakantie. De leerlingen kijken hoe zij zich verhouden tot andere binnen de groep. Dit gaat super snel en gaat op basis van een eerste indruk.

2. Presenteren: leerlingen gaan elkaar uitproberen en kijken hoe er op bepaald gedrag wordt gereageerd. Wie wordt de baas in de groep? Iedereen zoekt zijn/haar plekje. "hoor ik erbij?".
3. Normeren: de posities van de leerlingen in de groep zijn verdeeld. Voor leerkrachten is het in deze fase vaak duidelijk of dit een prettige groep is om voor te staan of niet.
4. Presteren: de groepsregels zijn bepaald en om erbij te horen moeten de leerlingen zich aan deze regels aanpassen.
5. Evalueren: leden van een groep uiten zich op verschillende manieren als duidelijk wordt dat de groep uit elkaar gaat. Onbewust stuurt de groep aan op het afscheid. Ook hierin is het belangrijk dat een groep begeleid wordt.

Wanneer er bijvoorbeeld een nieuwe leerling in de klas komt, moet de orde weer opnieuw bepaald worden. Dit zorgt ervoor dat een groep weer bij fase 2 terecht komt. Hierbij is het belangrijk dat een groep dus voorbereid wordt op de komst van een nieuwe leerling en andersom.

Hoe gaan we met deze fases om?

1e fase: de klas is in verwarring. De leerkracht moet dit niet zijn. De leerkracht zorgt dat hij er echt staat! Staat bij de start bij de deur, is geaard en kijkt alle leerlingen goed aan die 1 voor 1 binnen komen. Het liefst met geven van een hand. Hier kan de leerkracht al onderscheid maken in wie kijkt mij aan en wie vermijdt mijn blik: niet aankijken kan 1) verlegenheid zijn of 2) niet goed met macht om kunnen gaan.

De leerkracht start direct met "Jongens, dit is de leukste klas van de school!". Hoe gaan we dit doen? De leerkracht vraagt alle leerlingen om hierover na te denken. Bv schrijven op a4 en vervolgens om dit in subgroepjes bespreekbaar te maken. "weten we hoe we ervoor zorgen dat we een leuke klas zijn?". Leerkracht begeleidt dit en zorgt voor veiligheid!

Gaat het mis in een klas of is het al mis?

Zorg als leerkracht dat je weet wie de informele leiders zijn. Dit kun je doen door zelf te kijken, te overleggen met andere leerkrachten (wie zien zij als leiders/volgers) en door het afnemen van een sociogram. Je maakt als het ware een onderwaterfoto van de klas. Je brengt in kaart hoe de groepsdynamiek in elkaar steekt.

Vervolgens wil je dat leerlingen elkaar gaan ontmoeten op overeenkomsten. De leerkracht stuurt wie met wie gaat (zo kun je ervoor zorgen dat leerlingen die niet met elkaar optrekken ook de overeenkomsten bij elkaar gaan ontdekken).

Zoals te zien is bij de fases is het dus van belang eerder in het proces al te werken aan een veilig groepsklimaat dus liever preventief dan curatief. Hierdoor is er het meest te bereiken.

Oefening: Over de streep

Laat de leerlingen aan een kant van het lokaal staan. Trek een denkbeeldige streep in de ruimte. Hier loop je overheen op het moment dat hetgeen dat gezegd wordt ook geldt voor jou. Dus loop over de streep als....

Loop over de streep als:

Als je thuis de jongste bent

Als je thuis de oudste bent

Als je vannacht slecht geslapen hebt

Als je altijd je vinger opsteekt als je wat wil zeggen

Als je goed stil kan zitten op je stoel

Als jij je nu vrolijk voelt

Als je iemand kent die het corona virus heeft gehad

Als je het spannend vindt om weer naar school te gaan

Als je met de fiets naar school gaat

Als je de juf/ meester hebt gemist

Als je van buitenspelen houdt

Als je meerdere talen spreekt

Als je je zorgen maakt over het coronavirus

Als je je eenzaam voelde toen je niet naar school kon komen

Als je soms verdrietig bent

Als je het leuk vond om online les te krijgen

Als je het nieuws volgt over het corona virus

Als je familieleden al lang niet gezien hebt vanwege het corona virus

Enkele vragen die je in de nabespreking kunt gebruiken zijn:

Wat is je opgevallen?

Waar ben je verbaasd over?

Hoe voelt het als je tot de minderheid behoort?

Wil je er nog iets meer over vertellen?

Leg de nadruk op de overeenkomsten, zodat de leerlingen merken dat ze vaak niet de enige zijn. Kijk om je heen om te zien dat het voor heel veel andere ook geldt. Er zijn altijd overeenkomsten te vinden. Als leerkracht kun je kiezen welke vragen je aan de leerlingen wilt stellen, niet alle vragen zullen bij jouw klas aansluiten.

Doel: Elkaar beter leren kennen en ervaringen delen

De vaardigheden keuzes maken, inleven, creatief zijn staan centraal

Oefening: JA / NEE spel

De meeste leerlingen zitten al een lange tijd bij elkaar in de klas. Maar de afgelopen weken kan er veel veranderd zijn in een kind zijn leven. leerlingen hebben elkaar misschien nog gezien en afgesproken, sommige leerlingen hebben nauwelijks iemand gezien.

Verdeel de ruimte in twee vakken (trek bv een streep over de vloer). Het ene vak is JA, het andere vak is NEE.

Laat de leerlingen in het midden op een (denkbeeldige) lijn staan. Je stelt vragen die met ja of nee beantwoord kunnen worden. leerlingen lopen naar het vak met voor hen het juiste antwoord.

Verzin als leerkracht vragen die jij op dit moment gepast vindt voor de klas. Hieronder vind je voorbeelden.

Opwarmertje:

Ik zit op een sport.

Ik heb broertje(s)/broer(s)

Ik heb zusje(s)/zus(sen)

ik heb een huisdier

Verder: (leg uit dat de onderwerpen wat persoonlijker worden)

Ik ga graag naar school

Ik heb veel leerlingen uit de klas gezien de afgelopen weken

Ik heb school gemist

Ik vind online lessen leuk om te volgen

Stel tussendoor vragen als:

- Is er iemand die zijn/haar klasgenoot iets wil vragen?

- Is er iets wat je opvalt?

- Wil je iets kwijt?

- Ben je iets nieuws over iemand anders te weten gekomen?

Ingaan op dingen die opvallen. leerlingen ook met elkaar in gesprek laten gaan.

Doel: Elkaar beter leren kennen, naar elkaar luisteren, op elkaar reageren, accepteren van verschillen, begrip hebben voor elkaar, eigen aandeel (h)erkennen

De vaardigheden luisteren, keuzes maken en geven van eigen mening staan centraal.

Oefening: Gevoelens

Welk gevoel roept de klas bij jullie op? Welke gevoelens zijn er nog meer? Gevoelens uitleggen aan de hand van voorbeelden.

Leg de tekeningen die de vier basisgevoelens uitdrukken (bang, boos, blij en verdrietig) in de vier hoeken van de ruimte.

Individueel of zittend aan tafel kun je dezelfde oefening ook doen door een A4 in vier vakken te verdelen en de leerlingen hierin te laten tekenen / schrijven bij welke situatie zij deze emotie ervaren.

Lees een situatie voor en vraag de leerlingen bij het vak te gaan staan dat overeenkomt met hun gevoel in zo'n situatie. leerlingen toe laten lichten. Sta aan de hand van de oefening stil bij het gegeven dat mensen zich in eenzelfde situatie niet hetzelfde hoeven te voelen.

Voorbeelden van vragen n.a.v. coronacrisis:

- Je hoorde het bericht dat de scholen dicht gingen
- Je hoorde het bericht dat 11 mei de scholen weer open zouden gaan
- Je krijgt online les
- Je werkt thuis aan school

Voorbeelden van algemene vragen over school:

- De bel gaat het is pauze
- Je krijgt een compliment van de juf / meester
- Je bent druk bezig met je werk als degene die naast je zit ineens begint te kletsen
- Je krijgt een compliment van de juf / meester

Voorbeelden van algemene vragen:

- Het is zomervakantie
- De school is uit
- Je vrienden vragen of je mee gaat zwemmen
- Je fiets is stuk

Doel: Bewustwording eigen en andermans gevoelens

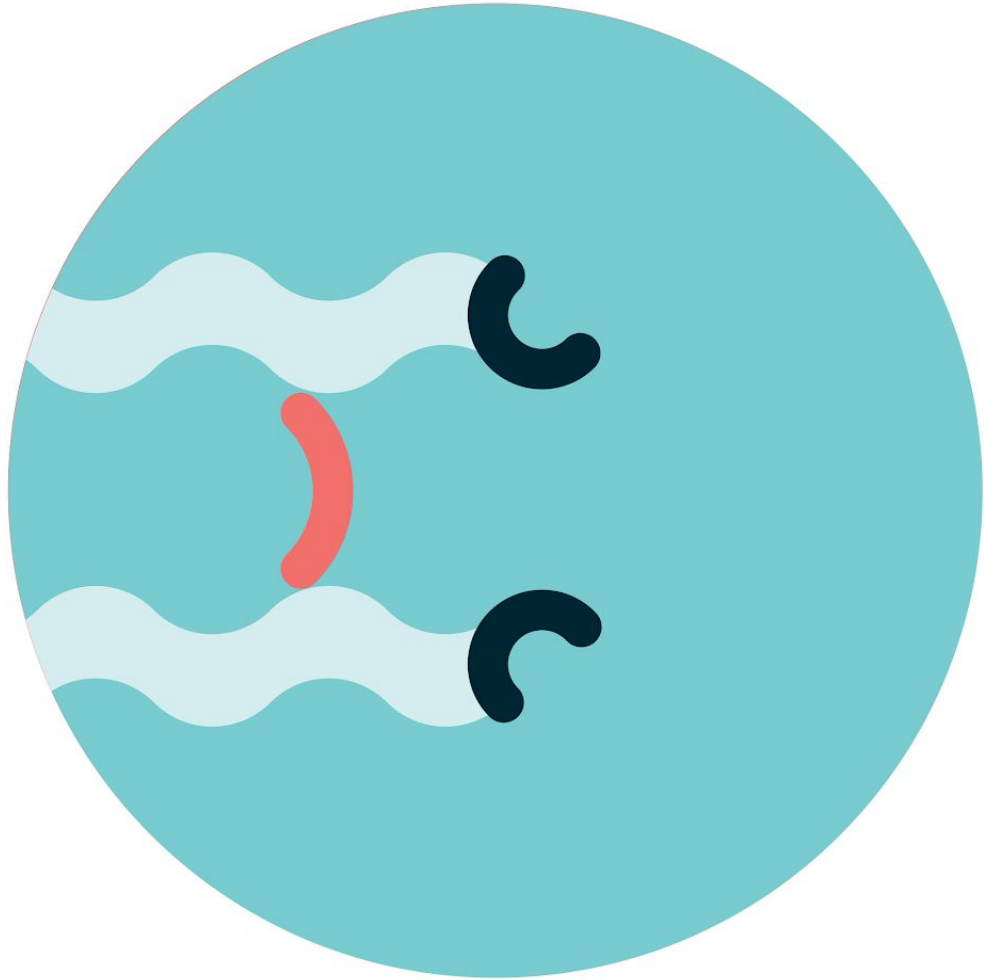
Vaardigheden respect tonen, geven van een eigen mening en inlevingsvermogen staan centraal



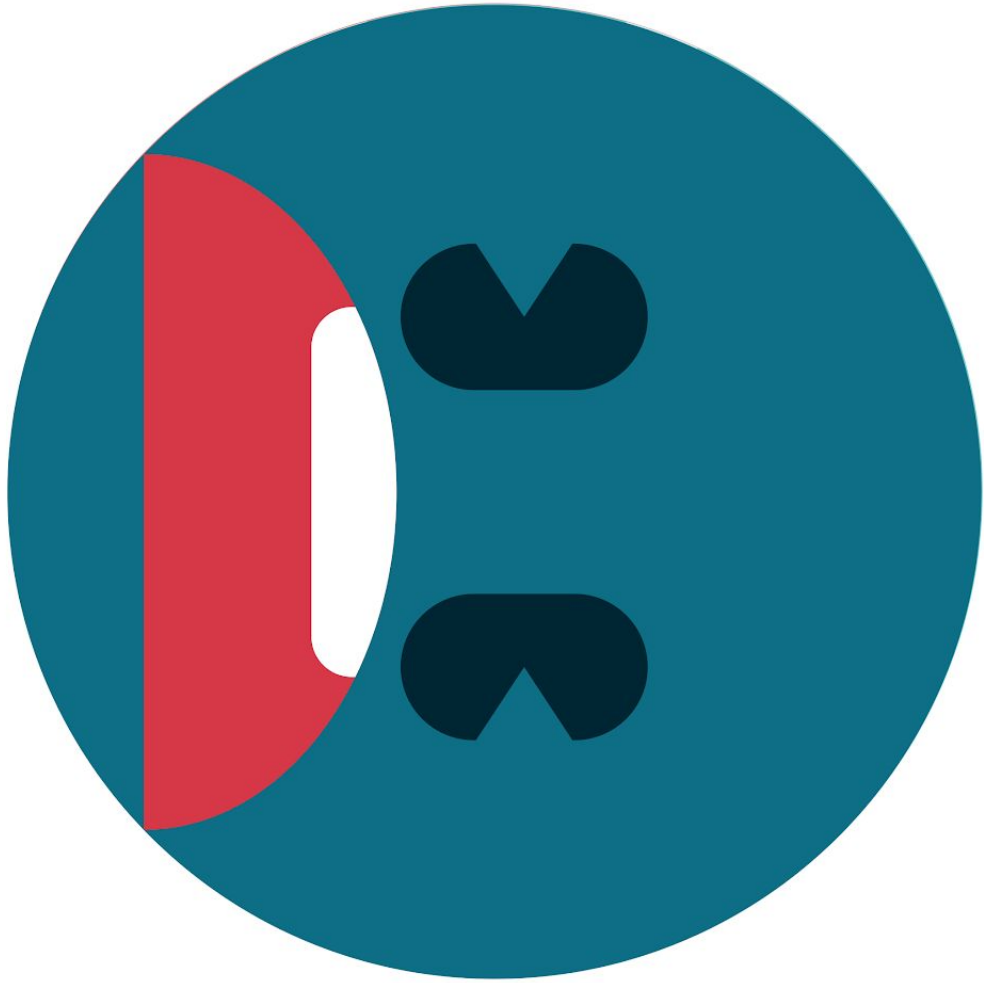
jonger 



jonger 



jonger 



jonger 

Oefening: Verwoorden van gevoelens

Je kunt natuurlijk met veel meer woorden dan alleen boos, bang, blij en verdrietig, je emoties verwoorden. De leerling kan verliefd geweest zijn, opgelucht zijn omdat de scholen weer starten, of juist daardoor spanning voelen of verward door deze tijd. Het is belangrijk dat leerlingen meer woorden leren geven aan hun emoties. Hoe duidelijker leerlingen zich kunnen uiten, hoe beter ze door anderen begrepen zullen worden.

Uitvoering: Kies als team met elkaar een aantal woorden van de lijst die de week / weken centraal staan. Als leerkracht kun je deze woorden tijdens de lessen terug laten komen, maar ook als je het terugziet bij de leerling kan je de emotie benoemen: ik zie dat je geïrriteerd bent of kan het zijn dat je somber voelt?

Uitvoering: Laat de leerlingen met de verschillende emoties rollenspellen bedenken en uitvoeren.

Uitvoering: Start de les door de leerlingen een emotie van de lijst te laten kiezen. Doe dit na het weekend: Hoe was je weekend? Of doe dit dagelijks: Hoe voel jij je vandaag? Of zelfs na pauzes: Met welke emotie start je de les? Om meer zicht te krijgen op hoe leerlingen zich voelen. Misschien heeft zich iets thuis of tijdens de pauze afgespeeld. Dit kan de leerling dwars zitten waardoor het zich niet goed kan concentreren. Belangrijk is om leerlingen te vragen wie er wat over wilt vertellen, het mag maar moet niet. Of spreek af dat leerling enkel de emotie aanwijst en jij als leerkracht bij bijzonderheden tussendoor de leerling bij je vraagt.

Doel: Woordenschat gevoelens uitbreiden, gevoelens leren verwoorden

Vaardigheden uiten van gevoelens, verwoorden van gevoelens en inleven in de ander staan centraal

Groene en rode gevoelens



blij



tevreden



rustig



vrolijk



eerlijk



moedig



trots



sterk



hoopvol



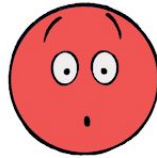
gelukkig



opgelucht



zenuwachtig



geschrokken



schaamte



machteloos



somber



bang



boos



ongerust



verdrietig



angstig



teleurgesteld



gespannen



ongelukkig



onzeker



Copyright © 2020:
Uitgeverij Pica, Huizen.
Illustraties: Ruud Bijman
Concept en idee: Adinda de Vreede

Oefening: Complimentenbal

Uitvoering: Bespreek indien nodig van te voren met de leerlingen hoe op een juiste manier complimenten gegeven en ontvangen worden.

Laat de leerlingen in een grote kring staan. Leg in het midden een bal, die noem je de complimentenbal. Vraag de leerlingen na te denken over complimenten voor degene die hier vandaag aanwezig zijn. Iets goeds wat iemand gedaan heeft. De vaardigheid die je gezien hebt van de ander. Of dat iemand een goede supporter is geweest. Maar het kan ook iets heel anders zijn.

Vervolgens gooien leerlingen de bal over terwijl er een liedje speelt ([het complimentenlied](#)). Wanneer het liedje stopt moet de leerling die de bal heeft iemand uit de kring een compliment geven terwijl hij de bal naar zijn klasgenoot gooit. Daarna beginnen we weer met het afspelen van het lied en het overgooien van de bal tot het lied stopt.

Doelen: leerlingen leren complimenten geven en ontvangen

De vaardigheden complimenten geven en ontvangen staan centraal

Oefening: Chinees boksen

Uitvoering: Leerlingen maken tweetallen en gaan tegenover elkaar staan. Voeten parallel op schouderbreedte, beide armen half gebogen met de handpalmen naar de ander toe. Door met je handen tegen de ander te tikken probeer je hem uit balans te duwen. Je kunt ook je handen wegtrekken, zodat je partner de lucht raakt en balans verliest. Als de ander een voet verzet, heb je een punt. Ga door tot wij stop zeggen, tel je punten.

Na 1 ronde: even stoppen. Wie heeft er gewonnen? vraag wat werkt om te blijven staan of punten te halen?

- focus
- buikspieren aanspannen
- Voeten stevig in de grond duwen

Reflectievragen: Wat viel je op? Wat merkte je?

Aanval is niet altijd het beste, met meebewegen verdien je ook veel punten.

Optie: Misschien nog leuker dan de oefening zelf is om de de verliezers de winnaars gaan aanmoedigen. Dit geeft een hoop positieve energie aan de oefening en voorkomt dat de verliezers bij de pakken neer gaan zitten.

Doel: het verschil tussen meebewegen en aanvallen leren, leren balans te houden, stevig staan, leren van verliezen

De vaardigheden geduld hebben, samenwerken en inleven staan centraal

Oefening: Iedereen omhoog

Uitvoering: Deel de groep op in tweetallen (bij voorkeur van gelijk gewicht of lengte) en laat de tweetallen tegenover elkaar zitten in twee rijen. Bij dit spel gaat het erom om samen met je partner een strategie te vinden die goed werkt. Zó goed dat het niet uitmaakt wie jouw partner is. De leerlingen zitten tegenover elkaar met de voeten tegen elkaar. Ze pakken elkaars handen vast en proberen elkaar omhoog te trekken, tot ze staan. Strategie is belangrijker dan kracht.

Optie: Probeer dit ook in meertallen. De leerlingen kunnen elkaars handen vast houden in de vorm van een kring (voeten tegen elkaar wordt hier lastig) of de leerlingen houden de handen vast van degene die tegenover zit.

Reflectievragen: Welke tactiek/strategie hebt je gevonden? Maakte het uit of je het met een jongen of een meisje deed?

Aandachtspunten: Je kunt meerdere malen van tweetallen laten wisselen om de leerlingen te laten ondervinden dat een goede samenwerking het allerbelangrijkste is en niet lengte, gewicht of kracht bijvoorbeeld.

Doelen: Het spel bevordert de samenwerking, communicatie, wennen aan fysiek contact, vertrouwen en plezier.

De vaardigheden samenwerken en rekening houden met elkaar staan centraal

Oefening: Kaartenhuis

Uitvoering: Verdeel de klas in groepjes van ca. 5 leerlingen. Geef ieder team een pak stevige kaarten (ongeveer 50 stuks). De opdracht is: maak met deze kaarten een zo hoog mogelijk kaartenhuis in vijftien minuten. Je hoeft er waarschijnlijk geen wedstrijdement in te bouwen: dat doen de leerlingen zelf wel. Geef verder zo min mogelijk instructies, de leerlingen moeten zelf uitzoeken hoe ze het gaan aanpakken. (Dit is eveneens een goed observatie moment).

LET OP: er mogen geen extra attributen gebruikt worden en de kaarten mogen niet worden gevouwen!

De emoties kunnen hoog oplopen. Juist vanwege de tijdsdruk. Zorg voor een stopwatch om de tijdwaarneming te doen. Zorg voor een camera om de bouwwerken vast te leggen, samen met de groep bouwers. Zorg eventueel ook voor een duimstok (meetlint) om de bouwwerken te meten.

Het is wisselend hoe dat bij groepjes gaat, maar bij alle groepjes zal het nodig zijn om met elkaar samen te werken. Er komen veel verschillende emoties bij kijken, frustratie als het niet lukt, teleurstelling als het weer in elkaar stort, enthousiasme als het kaartenhuis steeds hoger wordt. Etc. Je kunt dus mooi de oefening verwoorden van gevoelens hieraan koppelen door o.a. het zelf te noemen als leerkracht. *Ik zie een hoop frustratie bij je. Jullie worden enthousiast zie ik.*

Zorg tenslotte voor een bespreking per groep. Werkten ze optimaal samen, waren ze bereid naar elkaar te luisteren, onttrokken sommigen zich aan het proces en zo ja waarom, had er meer ingezet?

- Wie nam de leiding?
- Hoe vond je dat?
- Ben je een volger, kijker of leider?
- Denk je actief mee?
- Was er een plan?
- Ben je een doorzetter? Of geef je makkelijk op?

Doel: Het groepsproces wordt gestimuleerd en het geleerde van afgelopen lessen komt samen.

Vaardigheden: samenwerken, luisteren, geduldig zijn, doorzetten, etc. staan centraal.

Oefening: Het leuke klas contract

Uitvoering: Elk groepje krijgt een flipovervel en stiften in verschillende kleuren. Geef de leerlingen de volgende opdracht: Teken een poppetje op het vel. Het poppetje staat symbool voor jullie als klas.

Is dat klaar?

Schrijf nu op wat jij belangrijk vindt voor jou, als leerling in deze klas. Zorg ervoor dat alles wat je bedenkt, positief is. Alles wat je bedenkt, komt binnen in het poppetje te staan. Iedereen mag schrijven. Je hoeft het er, op dit moment, ook niet allemaal over eens te zijn.

Wanneer de leerlingen klaar zijn met deze ronde (geef ze een paar minuten de tijd, zodat daadwerkelijk iedereen iets kan bijdragen), geef je hen de volgende opdracht.

Schrijf nu op welk gedrag je NIET wilt zien in deze klas.

Wanneer de leerlingen ook deze opdracht hebben uitgevoerd, kunnen ze bij elkaar kijken en van elkaar leren. Je kunt ze laten aanvullen bij de ander wat ze missen. Je kunt nu gezamenlijke afspraken maken en nadenken over welke maatregelen je kunt nemen en daar dus ook naar verwijzen, wanneer dat nodig is. In sommige gevallen is er geen overeenstemming over één van de geschreven normen. Deze parkeer je en je focust je op de normen en waarden waar je wél overeenstemming over bereikt.

Doel: Tot gezamenlijke afspraken komen hoe met elkaar om te gaan

De vaardigheden overleggen, samenwerken en inleven staan centraal

Oefening: Schaalvraag

De schaalvraag is een hulpmiddel om kleine haalbare stappen voorwaarts te benoemen.

Je legt de nummers van 0 tot 10 horizontaal op de grond of hang deze op in de klas (0 onderaan en 10 bovenaan.) Je legt uit op een schaal van 0 tot 10, staat 10 voor de perfecte super leuke klas, waarin alles goed gaat en staat 0 voor het tegenovergestelde (de klas op zijn ergst).

Je stelt daarna de vraag: waar staan jullie nu? Bekijk met elkaar of dit een verbetering is t.o.v. het gegeven cijfer tijdens de eerste les van de training.

Nadat de groep een cijfer heeft gegeven voor de huidige situatie ga je door op wat het mogelijk heeft gemaakt om op dit cijfer te komen, dus wat er al bereikt is en niet wat er nog niet is.

Vervolgens vraag je hoe één cijfer hoger eruit zou zien, met andere woorden: wat zou er moeten gebeuren om een klein stapje voorwaarts, één cijfer hoger te bereiken, beschreven in concrete positief geformuleerde gedragingen.

De veranderwensen worden geformuleerd in positieve termen, dat wil zeggen in termen van de aanwezigheid van oplossingen of gewenst gedrag. Klachten worden vertaald in veranderwensen. Wanneer een klacht genoemd wordt helpt het wanneer je vraagt wat ze daarvoor in plaats willen.

Bijvoorbeeld wanneer iemand zegt leerlingen moeten stoppen met ruzie maken kan door iemand geformuleerd worden in een veranderwens leerlingen zijn vriendelijk tegen elkaar.

Tip: Evalueer het cijfer wekelijks met de klas op een vast moment. Door middel van het steeds terug laten komen van de schaalvraag maken we leerlingen bewust van hun groeiproces.

Doel: In kaart brengen wat gaat er al goed gaat en wat er nodig is om het beter te laten gaan in de klas

De vaardigheden overleggen, samenwerken, keuzes maken en eigen mening geven staan centraal

Oefening: Oefenen met vriendelijkheid

Uitvoering: Laat de leerlingen in een grote kring zitten of liggen. Bespreek dat we weer een rust oefening gaan doen. De leerlingen mogen hun ogen sluiten, haal met elkaar een aantal keer diep adem (in door je neus, uit door je mond). Waarbij de leerlingen proberen hun aandacht bij de ademhaling te houden. Wat gebeurt er met je buik? Als je inademt wordt hij groter en als je uitademt wordt hij kleiner.

Vervolgens vertel je:

Denk eens aan mensen die aardig en vriendelijk voor je zijn. Wat deden ze? Of welke aardige dingen zeggen ze dan tegen jou? Als iemand iets aardigs tegen je zegt, hoe voelt dat in je lichaam? Misschien word je wel warm van binnen, of moet je lachen.

Vriendelijkheid is een van de krachtigste kwaliteiten die mensen hebben. Vriendelijkheid oordeelt niet en sluit geen mensen buiten. Vriendelijke gedachten kun je altijd naar iedereen toesturen.

Geef de leerlingen even de tijd om aan vriendelijkheid te denken en hoe dit in hun lichaam voelt.

Open rustig je ogen en kijk even om je heen. Ga weer verder met wat je aan het doen was. Ik wens je een heerlijke dag vandaag.

Doel: Ontspannen met behulp van ademhaling

De vaardigheden luisteren, concentratie en ontspanning staan centraal

Oefening: De Spaghettitest

Uitvoering:

Vertel de leerlingen dat we weer gaan oefenen met bewuste aandacht voor onszelf. Doe deze oefening als de leerlingen niet op hun drukst zijn. Vertel tegen de leerlingen: Bewust je lijf ontspannen is net iets anders dan ontspannen door te sporten of te lezen. Niet beter of slechter, maar gewoon anders. We gaan daarmee oefenen, lees de onderstaande tekst rustig voor.

Met deze oefening kun je leren om je lijf helemaal te ontspannen, zo ontspannen als een sliert spaghetti. Het helpt je om je lijf tot rust te laten komen. Je kan deze oefening doen terwijl je op een stoel zit, maar ook als je op de grond ligt. Kies een plekje waar je kunt ontspannen, zittend of liggend met de aandacht bij jezelf en je lijf.

En als je dan zo zit of ligt kun je even merken dat je zit of ligt. Wat valt je op? Merk je iets aan je benen of je armen? Misschien merk je dat je hoofd moe is van het denken of werken.

Misschien voel je wel niet zoveel dat is ook oke.

We gaan beginnen met de oefening.

Knijp je ogen eens dicht. Stijf dicht, alsof je recht tegen de zon inkijkt. Zet je kiezen strak op elkaar en span je kaken aan. Duw ook je lippen stevig op elkaar. Span alle spieren in je gezicht aan.

En dan, dan laat je alle spanning los. Helemaal los. Je ogen ontspannen, je kaken ontspannen, je mond, je lippen en je wangen worden weer zacht. Je hele gezicht is zacht en vriendelijk en ontspannen. Voel maar.

En dan, als je gezicht helemaal ontspannen is. Dan maak je van je handen vuisten. Hele stevige vuisten. Niet alleen je handen maar ook je armen voelen de spanning. Voel maar. Ook die spannen zich helemaal aan. Je spierballen worden groot en sterk. Misschien merk je wel dat je je adem inhoudt? Laat alles dan weer los. Helemaal los. Je handen los, je vingers los, je armen. Zelfs je pinkje is helemaal los. Los en ontspannen. En dan als je handen en je armen helemaal ontspannen zijn. Kun je eens met je aandacht naar je buik gaan. Trek je buik maar eens in, tot hij helemaal plat is en strak als een plank. Zet de spanning er maar eens op. Als je merkt dat je je adem nu ook inhoudt, dan laat je het weer los. Met een zucht ontspant je buik en wordt hij zacht. Voel maar. Zucht nog eens diep en maak je buik nog iets zachter. En als je buik zo zacht is kun je wat makkelijker merken dat je ademt. Een lichte beweging van de in- en de uitademing. Zacht beweegt je buik een beetje op en neer. Een beetje op en weer een beetje neer. Hoe voelen je benen op dit moment? Trek je tenen eens helemaal krom en

duw je knieën tegen elkaar. Span de spieren van je tenen en je benen. Duw je benen tegen elkaar aan en voel de spanning. En dan, dan laat je weer los,. Je benen zijn weer zacht en soepel. Je tenen weer los, je knieën weer los en je benen ontspannen. Je hele lijf is los en ontspannen. Blijf nog maar even zo liggen. Rustig en ontspannen. Misschien wil je nog wel even letten op je ademhaling. Je hoeft nog niet te bewegen, je hoeft nog even helemaal niets.

Je hebt de spaghetti test goed gedaan en je kunt hem altijd weer doen. Voor een toets of ander spannend moment. Of gewoon als je zin hebt. Open rustig je ogen en kijk even om je heen. Ga weer verder met wat je aan het doen. Wij wensen je een heerlijke dag vandaag.

Doel: Ontspannen met behulp van ademhaling

De vaardigheden luisteren, concentratie en ontspannen staan centraal

Oefening: Sneeuwbol

Uitvoering: Laat een sneeuwbol zien, schudden. Leg uit: vaak ziet het er in ons hoofd zo uit, vol met gedachten, gevoelens, dingen die we moeten doen van onszelf of van anderen. Het is er druk, vol en onrustig.

Heb je ook wel eens een hoofd vol dwarrel gedachten? Vingers omhoog als het zo is. Door deze schudbol flink te schudden en 'm daarna stil te houden, kun je zien dat alle onrust in je hoofd vanzelf zakt! Het water wordt rustig en helder in één volle minuut. Net als je hoofd. Vanuit rust en een helder hoofd, maak je betere keuzes. En dat scheelt.

In deze bol zie je een toekan/flamingo/kikker/vogel. Op het moment dat het druk en onrustig is dwarrelt de sneeuw rond en is het zicht heel slecht voor de toekan/flamingo/kikker/vogel.

Wat is er voor nodig om dingen weer helder te kunnen zien? De sneeuwbol even stil houden en je ziet dat de sneeuwvlokken langzaam weer naar beneden zakken. Zo gaat het bij ons ook. Even rust nemen, stil zitten zorgt ervoor dat we de dingen weer beter kunnen zien en begrijpen. Daarom gaan we hier mee oefenen.

We gaan oefenen met bewuste aandacht voor onszelf. De leerlingen gaan stevig op hun stoel zitten. Hun voeten op de grond. Zeg als trainer:

Leg je hand op je buik, ter hoogte van je navel en adem naar je hand toe. Probeer je ogen gesloten te houden, lukt dit je niet probeer je dan zoveel mogelijk op één punt te concentreren. Adem zo diep mogelijk in en uit. Net als de kikker. Even heeeeeeeel diep in, en weer heeeeeeeel diep uit. Denk aan de kikker, laat in gedachten net als de kikker je buik bol worden bij de inademing en weer plat bij de uitademing. Nog even heel goed in.... en weer uit. (kort een stilte laten vallen...).

Vertel de leerlingen dat ze hun ogen weer mogen openen. Vraag: hoe voel je je nu? Iets meer ontspannen als ervoor? Deze oefening kan je altijd even tussendoor doen. Het maakt je rustig en ontspannen zodat je betere keuzes kan maken.

Doel: Ontspannen met behulp van ademhaling

De vaardigheden luisteren, concentratie en ontspannen staan centraal

Bronnen

De inspiratie voor de W.I.J. training en dit e-book hebben wij in de afgelopen jaren mede opgedaan door:

Trainingen

Rots & Water

101 werkvormen

Boeken

Boostboek, Marjolein Herrewijnen - Willemijne Vernie - Camiel van der Schoor

Methode AB, Bertha Verschueren

Het Handboek positieve groepsvorming, Maya Bakker-De Jong & Ivo Mijland

Stilzitten als een kikker, Eline Snel

Artikelen

Artikel groepsvorming Kees van overveld en Wouter Siebers

Groene en rode gevoelens Uitgeverij Pica